


ÁREA ACADÉMICA: PREVENCIÓN DE
ADICCIONES

TEMA: AFRONTAMIENTO DE ESTRES

PROFESOR: ANGELICA LIRA BERISTAIN

PERIODO: ENERO-JUNIO 2019



BACHILLERATO CD. SAHAGÚN



COMO ENFRENTAR EL ESTRES

AFRONTAMIENTO DIRECTO

AFRONTAMIENTO DEFENSIVO

Acción para modificar la situación incomoda del estres

Estrategia para engañarse así mismo a fin de atenuar el estrés

Confrontación

Negociación

Retirada

Mecanismos de defensa

Negación
Represión
Proyección
Identificación
Regresión

Intelectualización
Formación reactiva
Desplazamiento
Sublimación

Referencia: Morris, Charles G. /Maisto, Albert A. (2001), Psicología , Decima Edición Prentice Hall, México, Pp475-497. Estrés y Afrontamiento. Comportamiento y salud.
http://www.academia.edu/18052793/ESTRES_Y_AFRONTAMIENTO