

ENCUESTA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Señala con una x todas las declaraciones con las cuales te sientes identificado.

Estrategia: _____

----Ante un conflicto, suelo analizar los detalles de manera lógica, cómo surgió y quiénes fueron los involucrados.

-----No me siento tranquilo hasta haber definido claramente cuál es el problema.

-----Suelo enfocarme en las posibles soluciones prácticas, qué hay que hacer y quién lo va a hacer.

----- Elaboro planes de actuación.

-----Me ocupo de verificar si se cumplieron los acuerdos y si dieron resultado.

-----Si no encuentro la respuesta adecuada o la situación de conflicto no se ha superado, experimento malestar, preocupación. Me siento incapaz.

Estrategia _____

----Las situaciones de conflicto suelen provocar en mi, altos niveles de estrés.

-----Tomo distancia del problema, hasta que considero que mis emociones están bajo control.

-----Considero el bienestar emocional de las personas, me enfoco en cómo se sienten ante una determinada situación.

- Busco modificar mis pensamientos negativos y pensar de una forma realista y constructiva para lograr el bienestar emocional.
- Tiendo a ver los eventos negativos como una consecuencia de mis propios errores, a veces exagero mi responsabilidad.
- Suelo ignorar o busco distraerme cuando experimento miedo, tristeza o ira.

Estrategia _____

- Suelo aplazar las situaciones de conflicto lo más que se pueda.
- Necesito tiempo para ordenar y planificar los recursos y acciones antes de afrontar una situación de conflicto.
- Suelo delegar en otros y prefiero centrarme en actividades de bajo nivel de estrés interpersonal.
- Me cuesta asumir una postura que puede ser conflictiva delante de los demás.

Estrategia _____

- Busco el significado espiritual o propósito de la situación.
- Aplico los principios bíblicos en la búsqueda de soluciones.
- Suelo buscar apoyo en mi comunidad, buscando consejo u oración.
- Tiendo a interpretar las crisis como parte de un plan superior orquestado por Dios.