

Principales técnicas entrenadas durante la fase de adquisición de habilidades de afrontamiento

ESTRATEGIAS	TÉCNICAS
COGNITIVAS	<ul style="list-style-type: none">• técnicas de solución de problemas• autorrefuerzo• reestructuración cognitiva
CONTROL DE LA ACTIVACIÓN EMOCIONAL	<ul style="list-style-type: none">• relajación• ejercicios de respiración profunda
CONDUCTUALES	<ul style="list-style-type: none">• exposición en imaginación• modelado• exposición graduada• técnicas operantes• entrenamiento en habilidades sociales
AFRONTAMIENTO PALIATIVO	<ul style="list-style-type: none">• toma de perspectiva• contacto con personas en situación similar• desviación de la atención• apoyo social• expresión emocional