

HOJA DE TRABAJO: IDENTIFICA TUS FORTALEZAS

Los problemas de salud mental pueden hacernos sentir rotos o débiles, pero muchos seguimos de pie con una fortaleza que ni siquiera reconocemos. Cada vez que enfrentaste prejuicios, lograste equilibrar distintos aspectos de tu identidad o saliste adelante un día más a pesar del agotamiento, estabas sobreviviendo. Eso no es un fracaso. Es una prueba de tu poder.

Todo este tiempo, has estado desarrollando técnicas de afrontamiento

Es posible que hayas aprendido a hacer lo siguiente:

- mantener la calma en situaciones familiares difíciles;
- cumplir con el trabajo, los estudios o el cuidado de otros bajo presión;
- encontrar humor en momentos difíciles;
- crear arte, música o poesía para expresar emociones;
- protegerte emocionalmente en espacios inseguros.

Prueba esto: completa los espacios en blanco de las siguientes declaraciones de fortaleza

Sobreviví a _____

Esto significa que soy _____

Aprendí a _____

Esto significa que soy capaz de _____

Ayudé a otros con _____

Eso demuestra que una de mis fortalezas es _____

Cambia la pregunta

A veces, cuando te sientas sin fuerzas, en lugar de preguntarte “¿Qué hay de malo en mí?”, intenta preguntarte lo siguiente:

“¿Qué me ha mantenido en pie hasta ahora?”

“¿Qué he aprendido a través de la experiencia acerca de mis necesidades y cómo satisfacerlas?”

“¿De qué fortalezas puedo depender en el futuro?”