

Factores Protectores



Factores protectores son las cosas que dejan que una persona sea fuerte cuando encuentre desafíos. Alguien con muchos factores protectores—como las relaciones fuertes y las estrategias de afrontamiento saludables—está preparado para superar los desafíos.

Muchos factores protectores son fuera del control personal. Por ejemplo, la genética, el barrio, y la familia no se puede cambiar. Sin embargo, se puede controlar muchos factores. Tú eliges a las personas en tu vida, cómo manejar los problemas, y cómo pasas los días.

Si te enfocas en lo que puedes controlar, y fortaleces los factores protectores, mejorarás tu habilidad a manejar los desafíos.



Mis Factores Protectores

Instrucciones: Revisa cada de los siguientes factores protectores, y marca las escalas para indicar cómo se está desempeñando en cada área.

Apoyo Social

- habilidad de hablar sobre los problemas
- gente que te da ayuda
- sentimientos de amor o amistad

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

Estrategias de Afrontamiento

- habilidad de manejar emociones difíciles en una manera saludable
- conocimiento de sus propios emociones y cómo influyen en el comportamiento

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

Salud Física

- bastante ejercicio/actividad física
- una dieta equilibrada y saludable
- cumplimiento médico (por ejemplo, tomar medicamento según lo prescrito)

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

Sentido del Propósito

- participación significativa en el trabajo, la educación u otras funciones (ej., ser padre)
- comprensión de valores personales, y vivir de acuerdo con esos valores

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

El Autoestima

- la creencia de que uno tiene valor
- aceptación de debilidades
- la creencia de que uno puede superar los desafíos

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

Pensar Racionalmente

- no rumina sobre errores, defectos personales o problemas
- capacidad de considerar racionalmente las fortalezas y debilidades personales

● ————— ●
Débil Regular Fuerte

Factores Protectores

Instrucciones: Refiere a los factores protectores en la página previa para contestar las preguntas.

¿Cuáles factores protectores te han sido más valiosos durante los períodos difíciles?

--

¿Específicamente, cómo has usado este factor protector en el pasado para ayudarte?

¿Qué son dos factores protectores que te gustaría mejorar?

1	2
---	---

Describe cómo la vida sería distinta si cambiaras esos factores protectores.

1
2

Haz una lista de acciones específicas para realizar tus metas.

1
2