

Depresión: Cómo usar su fortaleza interna

Soy la Dra. Catherine Serio, psicóloga de la salud. A lo largo de los años, he ayudado a muchas personas que luchan contra la depresión. Personas como usted.

Hoy me gustaría enseñarle un ejercicio sencillo que podría ayudar a que un día difícil sea un poco más fácil. Este ejercicio consiste en volver a descubrir su fortaleza interna, es decir, cualidades en su interior que en el pasado le ayudaron a superar tiempos difíciles.

La depresión puede hacer que olvide esta fortaleza interna. Pero este ejercicio le ayudará a recordar y usar esas cualidades.

Considere esto: Usted decidió ver este video ahora mismo. ¿Qué parte de usted decidió hacer eso? ¿La parte que quiere sentirse menos deprimida?

¿Esa parte de usted que está dispuesta a probar algo nuevo? Esas son algunas de sus fortalezas, y son esas fortalezas las que quiere poner en práctica hoy. Intentémoslo.

Piense en un momento de su vida en el que enfrentó una situación difícil. Trate de hacer que ese recuerdo parezca tan reciente, real y poderoso como pueda. No se preocupe si tiene que volver a un pasado lejano para encontrar un recuerdo de un momento en el que superó con éxito un período difícil.

Cierre los ojos si eso le ayuda. Y, si lo necesita, detenga el video. Tómese un momento para pensar en un buen recuerdo.

Ahora que tiene ese recuerdo en su mente, trate de recordar lo que hizo para superar ese período difícil. ¿Hizo uso de su paciencia? ¿Encontró maneras de reír? Tal vez estuvo disponible para estar con alguien que lo necesitaba.

O tal vez fue capaz de darse cuenta de que no hay mal que por bien no venga. independientemente de lo que hiciera, usted hizo uso de su fortaleza interna. Si se siente cómodo recordando algo útil que hizo, siga adelante y trate de recordar otra cosa.

Su fortaleza interna es una herramienta poderosa que puede ayudarle a superar desafíos, momentos duros y días difíciles. Así que anote sus fortalezas internas. Recuérdelas... y úselas para seguir sintiéndose capaz, seguro de sí mismo y encaminado hacia tiempos mejores.