

Enfóquese en lo Importante

1. Piense en lo que mas le importa a usted. ¿Que le preocupa? ¿Que valora (p. ej., el trabajo, tiempo con amigos/familia, ayudar a los demás, un estilo de vida saludable, ser independiente, sus logros)?
2. Pregúntese: “¿Estoy viviendo mi vida de una manera que sea consistente con mis valores?” Por ejemplo, si valora pasar tiempo con su familia, piense en la frecuencia con la que pasa tiempo con ellos.
3. Escriba 2 o 3 acciones que pueda realizar para acercarse a sus valores. Asegúrese de que sus acciones sean razonables y alcanzables.
4. Tome una acción a la vez para cambiar su enfoque hacia las cosas que valora.

Variación de esta habilidad (para todas las edades):

“¡Diana!” – Piense en algo que le importa y escríbalo en el centro de la diana. Escriba pasos en los anillos exteriores de la diana en los que pueda trabajar para acercarse a su objetivo en el centro.

Cuando usar esta habilidad: Puede “Enfocarse en lo Importante” cuando se sienta perdido, confundido, o inseguro sobre sus decisiones. Esta estrategia puede ayudarlo a priorizar sus actividades.

Como le ayuda esta habilidad: Aunque puede haber muchos aspectos de su vida que no puede controlar (p. ej., las acciones de los demás, recibir un diagnóstico nuevo), si puede controlar sus propias acciones. Elegir hacer las cosas que son más importantes para usted puede darle sentido a su vida y puede mejorar su estado de ánimo.

¡Si quiere aprender más habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre