

# Factores de protección



Los **factores de protección** son aquellas cosas que contribuyen a la salud mental y permiten a una persona ser resistente ante los desafíos. Alguien con muchos factores de protección—como las relaciones sólidas y las habilidades de afrontamiento saludables—estará mejor equipado para superar los obstáculos de la vida.

Muchos factores de protección están fuera de nuestro control. Por ejemplo, la genética, el vecindario donde crecimos y la familia no pueden cambiarse. Sin embargo, hay muchos factores que sí se pueden controlar. Usted elige a las personas que forman parte de su vida y decide cómo afrontar los problemas y cómo va a pasar cada día.

Si se enfoca en lo que puede controlar y se basa en esos factores de protección, mejorará su capacidad para hacer frente a muchos de los desafíos de la vida.



## Mis factores de protección

**Instrucciones:** Lea cada uno de los siguientes factores de protección y marque las escalas para indicar qué tan bien está usted en cada área.

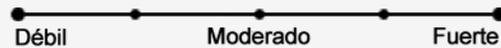
### Apoyo social

- capacidad de hablar sobre los problemas
- personas a quienes recurrir para recibir ayuda práctica (p. ej. transporte si el automóvil se avería)
- sentimientos de amor, intimidad o amistad



### Habilidades para afrontar

- capacidad para manejar las emociones incómodas de manera saludable
- conciencia de nuestras propias emociones y percepción de cómo influyen en el comportamiento



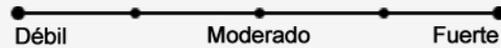
### Salud física

- ejercicio adecuado o actividad física
- dieta balanceada y saludable
- cumplimiento con instrucciones del médico (p. ej. tomar los medicamentos como fueron recetados)



### Sentido de propósito

- participación significativa en el trabajo, la educación u otras actividades (p. ej. Crianza de los hijos)
- comprensión de los valores personales y vivir de acuerdo con ellos



### Autoestima

- creencia de que uno mismo tiene valor
- aceptación de defectos personales, debilidades y errores
- creencia en la capacidad de superar los retos



### Pensamientos sanos

- no se enfoca en los errores, los defectos o los problemas personales
- capacidad de considerar racionalmente las fortalezas y debilidades personales



# Factores de protección

**Instrucciones:** Consulte los factores de protección de la página anterior para responder a las siguientes preguntas.

**¿Qué factor de protección ha sido el más valioso para usted en los momentos difíciles?**

--

**Específicamente, ¿cómo ha utilizado este factor de protección en su beneficio en el pasado?**


**¿Cuáles son dos factores de protección que le gustaría mejorar?**

1	2
---	---

**Describe cómo las cosas podrían ser diferentes si pudiera mejorar esos factores de protección.**

1
2

**Anote acciones o pasos específicos que podrían ayudar a hacer realidad estos objetivos.**

1
2