

# Reconoce Y Aprecia Tu Resiliencia

## Objetivo

Ganar confianza en ti mismo y en tu capacidad para vencer tu TOC aprendiendo a reconocer y apreciar tu resiliencia.

## Lo que debes saber

La terapia basada en soluciones es un enfoque que aprecia la resiliencia personal. Este enfoque reconoce que todo el mundo conoce qué podría mejorar su vida, así como todo el mundo tiene la capacidad de crear soluciones. A veces, las personas que se encuentran en medio de situaciones difíciles necesitan que se les recuerde lo fuertes que son.

Esta terapia se centra en tus fortalezas en lugar de tus debilidades, recordándote que pienses y aprecies cómo afrontas tus dificultades, haciéndote preguntas como "¿cómo he conseguido seguir adelante?" o "¿cómo he conseguido evitar que las cosas empeoren?".

Puede que estés agotado de comprobar veinte veces que las luces están apagadas antes de salir de casa, o de acordarte de rezar el Padre Nuestro exactamente tantas veces para garantizar la seguridad de tu familia, pero de algún modo sigues adelante y vives tu vida. Incluso los complejos rituales y compulsiones que realizas requieren ingenio y planificación. Puedes pasar horas completándolos a la perfección mientras consigues acostar a tus hijos a la hora adecuada.

Quizá te sorprenda saber que eso es resiliencia. La resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades. Es una fuerza interior particular que caracteriza a muchas personas con TOC que perseveran en las circunstancias más difíciles.

## Qué hacer

Esta actividad te ayudará a reconocer y apreciar tu capacidad de recuperación.

1. Utilizando la tabla que sigue, anota las cosas que has podido realizar o las pruebas o problemas que has superado a pesar de tu TOC.
2. Reflexiona sobre los puntos fuertes personales que te han hecho falta para conseguir cada uno de ellos. Por ejemplo, ¿lograste hacer el desayuno aunque los tenedores y las cucharas no estuvieran exactamente alineados? Este logro puede requerir determinación y firmeza. Para obtener ideas, puedes utilizar la lista de puntos fuertes mostrada más adelante.
3. Incluye cómo te sentiste, cada pequeña sensación de satisfacción o felicidad por ese logro.

4. Si quieres, comparte tu gráfico con alguien que te apoye en tu proceso de recuperación. Puedes pedirle que piense en un logro que no hayas incluido, tal vez porque lo hayas olvidado o porque ni siquiera lo hayas considerado un logro.
5. Haz una copia de la tabla y llévala contigo para mirarla siempre que te sientas abatida o abatido, o que necesites recordar cuáles son tus objetivos y el compromiso que tienes con tu recuperación.
6. Añade logros a la tabla cada que puedas.

Ambicioso(a)	Enfocado(a)	Persistente
Analítico(a)	Contundente	Persuasivo(a)
Apreciativo(a)	Generoso(a)	Práctico(a)
Artístico(a)	Agradecido(a)	Preciso(a)
Auténtico(a)	Útil	Resolutivo(a)
Cuidadoso(a)	Honesto(a)	Prudente
Encantador(a)	Optimista	Respetuoso
Inteligente	Humilde	Responsable
Comunicativo(a)	Simpático(a)	Autogestivo(a)
Compasivo(a)	Idealista	Autocontrolado(a)
Confiable	Trabajador(a)	Formal
Considerado(a)	Ingenioso(a)	Socialmente inteligente
Valiente	Íntegro(a)	Espiritual
Creativo(a)	Inteligente	Espontáneo(a)
Dedicado(a)	Amable	Directo(a)
Determinado(a)	Culto(a)	Estratégico(a)
Disciplinado(a)	Buen líder	Con tacto
Educado(a)	Divertido(a)	Orientado(a) al equipo
Empático(a)	Modesto(a)	Considerado(a)
Enérgico(a)	Motivado(a)	Ahorrador(a)
Entusiasta	Observador(a)	Versátil
Justo(a)	Paciente	Cálido(a)
Flexible	Perseverante	

## Tu registro de resiliencia

Logros	Fortalezas	Cómo se sintió
<i>Ejemplo: Ayer no pude evitar mirar el espejo retrovisor varias veces por miedo a atropellar a un perro. Estaba tan alterada por la posibilidad de herir a un perro que me costó mucho conducir, pero conseguí superar la ansiedad para llevar a mis hijos y a sus amigos al colegio.</i>	<i>Flexible, disciplinada y orientada al equipo</i>	<i>Me sentí enfadada y a la vez impresionada conmigo misma. Creo que nunca me di la oportunidad de reconocer cómo mi determinación de cuidar a mis hijos me da de alguna manera la fuerza para superar mis miedos.</i>

¿Cómo te sentiste al centrarte en lo que tiene éxito en lugar de lo que sale mal en tu vida?

---

---

---

¿De qué manera te sorprendió el saber lo resistente que eres en realidad ante la adversidad?

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿En qué medida ha sido útil este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---