# 3 ESTRATEGIAS PARA AVANZAR CUANDO TE SIENTES ESTANCADE

## QUE UTILIZAN LOS MIEMBROS DE LOS GROUPS PEER Y PEER+


www.redbirdtherapy.ca
intake@redbirdtherapy.ca
(416) 912-7087


**Regístrate en los grupos PEER+**

**Encuentra un/una Psicoterapeuta**

MENTAL WELLNESS

Redbird THERAPY

# PEQUEÑOS PASOS PUEDEN MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA

Sentirse estancade es algo que les pasa a muchas personas durante etapas difíciles de la vida. Aunque el camino de cada persona es único, hay algo que sigue siendo cierto: no tienes que atravesarlo a solas.

Los grupos de salud mental PEER y PEER+ se basan en el poder de conectar, compartir experiencias vitales similares y tener esperanza. Aquí encontrarás tres estrategias simples que muchas personas en este grupo consideran útiles.

# 1. NO TIENES QUE PASAR POR ESTO A SOLAS

Cuando estamos pasando por un momento difícil, es fácil pensar que nadie nos va a entender.

Muchas personas se alejan de sus amistades, familiares o comunidad, lo que puede aumentar los sentimientos de soledad y aislamiento.

Uno de los pasos más importantes que puedes dar es simplemente conectar con personas que han pasado por lo mismo.

No necesitas encontrar las palabras perfectas.
No necesitas tenerlo todo resuelto.

A veces, estar en un espacio donde otras personas te entienden puede recordarte que no estás a solas.

Pregúntate:

- ¿Con quién me siento segure para hablar?
- ¿Cómo me sentiría si me entendieran en lugar de juzgarme?
- ¿Cuál es un pequeño paso que puedo dar esta semana para conectar con alguien?

# 2. ENFÓCATE EN DAR UN PEQUEÑO PASO

Cuando la vida te abruma, es normal pensar en todo lo que necesitas cambiar.

En lugar de pensar en todo a la vez, pregúntate:

*"¿Qué puedo hacer hoy?"*

Pequeños pasos generan movimiento.

Puede ser algo tan sencillo como:

- Dar un paseo corto.
- Tomar un vaso de agua.
- Llamar a alguien de confianza.
- Asistir a una reunión de PEER o PEER+.
- Respirar profundamente unas cuantas veces antes de reaccionar.
- Escribir algo por lo que sientes gratitud.

Avanzar no significa hacerlo todo a la perfección.

Cada pequeño paso cuenta.

# 3. DEJA QUE LA ESPERANZA TOME LA PALABRA

Puede haber días en los que resulte difícil encontrar esperanza.

Ahí es donde el apoyo entre compañeros puede marcar la diferencia.

Escuchar la historia de superación de otra persona puede recordarnos que los momentos difíciles no duran para siempre y que el proceso de sanar es diferente para cada persona.

No tienes que comparar tu camino con el de nadie más.

En lugar de eso, pregúntate:

- ¿Qué me da ni que sea un poquito de esperanza?
- ¿Quién me inspira?
- ¿Cómo sería para mí sentirme "solo un poquito mejor"?

A veces, la esperanza comienza cuando alguien más cree en nosotros, hasta que estamos listos para volver a creer en nosotros mismos.

# REFLEXIÓN

Tómate un momento para responder estas preguntas antes de tu primera reunión de PEER o PEER+.

Hoy me siento...

Una situación difícil que estoy viviendo es...

Algo que espero obtener de PEER+ es...

Un pequeño paso que puedo dar después de esta reunión es...

# RECUERDA

No tienes que tenerlo todo resuelto antes de unirte a los grupos de bienestar mental PEER y PEER+.

No tienes que compartir nada si no estás preparado/a.

No tienes que afrontar las situaciones difíciles de la vida a solas.

A veces, el primer paso para volver a avanzar es simplemente presentarte y descubrir que otras personas realmente te entienden.

La conexión crea esperanza.

La esperanza abre nuevas posibilidades.

Redbird en colaboración con los grupos PEER de Mental Wellness

Redbird THERAPY

MENTAL WELLNESS

Encuentra propósito. *Crea cambios.*

www.redbirdtherapy.ca
intake@redbirdtherapy.ca
(416) 912-7087

**Regístrate en los grupos PEER+**

**Encuentra un/una Psicoterapeuta**