

En una matriz FODA tenemos FORTALEZAS Y OPORTUNIDADES que son los aspectos positivos de la matriz y DEBILIDADES Y AMENAZAS que son los negativos y a su vez hay INTERNOS Y EXTERNOS.

CUADRO DE MATRIZ FODA

FORTALEZAS: Las fortalezas son dentro del aspecto **interno**, es el **¿qué tengo yo desde mi ser que me ayuda a salir adelante con el duelo que estoy viviendo?** Se puede manejar también como **¿cuáles son las virtudes que poseo para sobrellevarlo y superar la situación que me está afectando?**

COMO EJEMPLO: Yo poseo la habilidad de ser positiva y trató de ver siempre el lado bueno de las cosas o le buscó un significado sobre para qué me sirve lo que estoy viviendo.

Así debe de poner todas las fortalezas que usted tenga dentro del FODA pensando en el duelo que tiene o desea trabajar.

DEBILIDADES: Las debilidades son dentro del aspecto **interno** también pero desde **lo negativo que veo en mi ser** que puede no ayudarme tanto con la situación que estoy viviendo o deseo superar.

COMO EJEMPLO: Yo a pesar de que trato de ser positiva tengo depresión y eso tiende a moverme mucho emociones negativas dentro de mí que me impiden ver más allá y con frecuencia tiendo a estancarme en lo negativo.

Así como en el ejemplo igual que las fortalezas enumerar todas las debilidades que tenga y agregarlas.

OPORTUNIDADES: Las oportunidades son de aspecto **externo**, estas contestarían a la pregunta **¿qué hay afuera de mí o qué no depende de mí ser, que me está ayudando a salir adelante?**

COMO EJEMPLO: A mí me está ayudando que dentro de mis redes de apoyo hay muchas personas que me animan a salir adelante y me apoyan en mis momentos difíciles.

Así con todas las oportunidades.

AMENAZAS: igualmente son aspectos **externos** pero son lo que vemos como negativo es el **¿qué me está afectando en mi entorno que no me permite salir adelante o hace que me estanque en mi duelo o situación que deseo superar?**

COMO EJEMPLO: En mi caso, yo tengo un ser muy cercano a mí y que es muy importante, pero esa persona también sufre de depresión y convivo mucho con ella.

Así con todas las amenazas que encuentre.