

GUÍAS DE AUTOAYUDA

- Afrontando las **preocupaciones**
- Aprende a **programar actividades**
- Aprende a **relajarte**
- **La autoestima**
- Resolución de **problemas**
- Concédete una **oportunidad** y **cuídate**

Depósito legal GR 1245-2012

Fuente: Healthier Scotland, 2006 <http://www.scotland.gov.uk/Publications/2006/03/22091556/10>

Adaptación: SAS, 2011

Si desea obtener otra copia de este u otro folleto relacionado con el afrontamiento saludable de acontecimientos de la vida cotidiana, puede obtenerlos en la siguiente dirección:

<http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>

Si quiere optimizar el uso de este material consulte con su médico/a.



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**



Escuela Andaluza de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SALUD



Resolución de **problemas**
¿Cómo resolver problemas?:
una técnica simple de
“Hazlo tú”



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

VERSIÓN WEB

PASO 2 Escoge un problema con el que empezar a trabajar

Ahora selecciona un problema de la lista que has hecho. Como hemos dicho, los problemas son distintos, algunos son más graves y prioritarios y otros menos. Algunos de ellos dependen más de nuestros recursos personales para ser resueltos, mientras que otros se pueden resolver con mayor o menor dificultad, sin nuestra intervención. El problema que escojas debería ser un problema prioritario, pero además, debería ser un problema que puedas resolver en este momento y sobre el que tengas capacidad de actuar y voluntad de hacerlo.

¿A qué problema te gustaría dedicarte primero?

Por ejemplo, un problema escogido podría ser:

→ “Vienen unos amigos a cenar y no tengo comida.”

Este planteamiento es un poco genérico, por lo que resultaría de gran ayuda especificar con claridad cuál es el problema.

→ POR EJEMPLO: “Vienen unos amigos a cenar y sólo tengo pasta y fruta en lata en la despensa.”

Prueba a escribir el problema que has escogido lo más claramente posible en el cuadro de abajo.

Mi problema es:

Ahora contesta las siguientes preguntas:

¿Has solucionado problemas similares en el pasado? Si es así, ¿cómo lo hiciste? ¿Qué recursos o habilidades utilizaste?

¿Tienes alguna persona que te apoye en el esfuerzo de solucionar tu problema actual? Lo ideal sería que esas personas fueran un recurso disponible si lo necesitaras (un recurso de ayuda, no la solución en sí misma). En caso afirmativo, ¿quiénes son?

Después, piensa en las cosas que podrían ayudarte a solucionar el problema:

- Intenta usar una lluvia de ideas: **escribe tantas soluciones como se te ocurran** en este momento.
- **No te preocupes ahora por cómo de buenas serán esas soluciones**, esa no es la cuestión ahora.
- No te preocupes si alguna de ellas te parecen al principio una tontería, de lo que se trata es de que propongamos tantas soluciones como se te ocurran, en principio todas las ideas son útiles. Después te pararas a ver cómo de buena o útil es cada una.

En nuestro ejemplo, la lista de acciones o soluciones podría ser:

- Comprar comida para llevar.
- Llevar a los amigos y/o amigas a cenar fuera.
- Ir a comprar comida y servir la cena un poco más tarde.
- Pedirles que traigan ellos la cena.
- Llamarles para cambiar el día de la cena.
- Decirles que el perro se comió la cena.
- No abrir la puerta cuando vengan y fingir que se te ha olvidado por completo.

AHORA TÚ: Piensa en posibles acciones que te ayudarán a solucionar tu problema:

PASO 3 Escoge una de tus soluciones

Ahora escoge la que te parezca mejor opción. No hay reglas establecidas de cómo hacer esta elección. La única regla es que debes escoger una de las acciones con el fin de que puedas comenzar. **Piensa acerca de los pros y los contras** para cada una y luego, **elije una**. Debería ser una acción que te de un empujón hacia adelante para solucionar tu problema. Recuerda, **si no surte efecto, prueba otra** (tienes una lista). ¿Cuál de las acciones escoges?

PASO 4 Haz un plan de acción

No existen muchos problemas que se puedan solucionar completamente con una acción. También puede haber muchas acciones que sólo te llevan a resolver una parte del problema. Si tienes un problema financiero, por ejemplo, entonces tu primera acción podría ser reunir todos tus papeles con el propósito de poder leerlos. Sólo reunir los papeles no solucionará el problema, pero te llevará a estar más cerca de una buena solución que cuando comenzaste.

Lo importante es **comenzar a buscar una solución**.

Tu plan de acción, es decir, la **solución escogida** debería ser:

1. Controlable: Es decir, vale más lograr *un objetivo pequeño pero controlable* (ej: caminar diez minutos al día cuando me recupere) que un objetivo grande que no sabemos con seguridad si podremos controlar (ej: correr un maratón cuando me recupere).

2. Orientada hacia la acción y específica: Especifica **cómo lo harás** (ej: *pasaré una hora con mis hijos por las tardes*), y no cómo crees que lo harás o cómo te sentirás al hacerlo (ej: *compartiré momentos agradables con mis hijos*).

3. Limitada en el tiempo: Esto hace que la solución resulte asequible y se pueda poner en marcha fácilmente. Al ser limitada en el tiempo, los cambios esperables no serán cambios radicales. Por ejemplo, es más realista *“dedicar 20 minutos a examinar los recibos del mes”* que *“mantener mis gastos financieros en orden durante el resto de mi vida”*.

