

GUÍAS DE AUTOAYUDA

¿CÓMO RESOLVER PROBLEMAS?



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

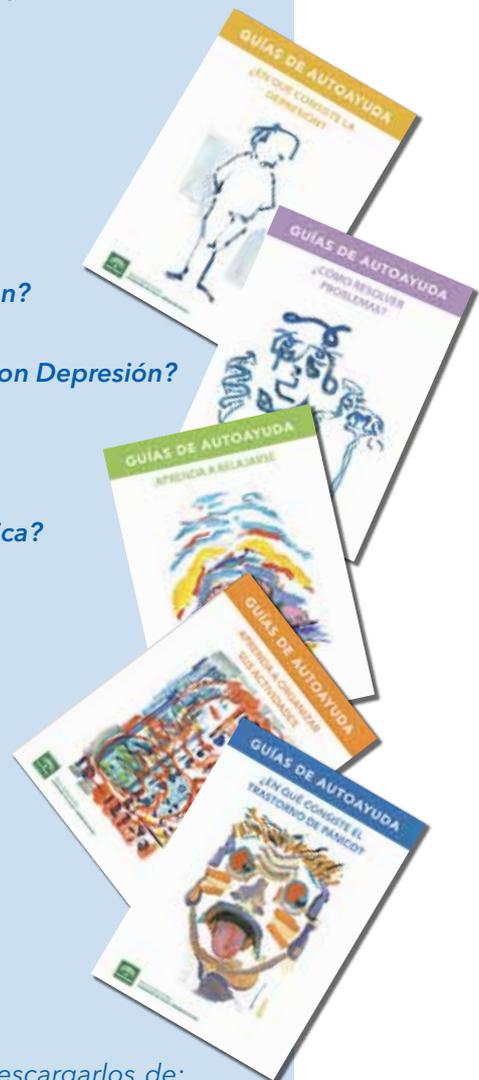
Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



¿Cómo resolver problemas?



¿Cómo resolver problemas?

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Todas las personas tenemos problemas en nuestras vidas cotidianas. A veces éstos nos superan y aparece ansiedad, estrés y tristeza. Entonces, ¿qué se puede hacer? Podemos ayudarle a que usted solucione sus problemas enseñándole unas estrategias específicas denominadas "**Técnicas de resolución de problemas**".

Constan de cinco pasos:

PASO 1: IDENTIFIQUE SUS PROBLEMAS

Antes de que pueda resolver un problema, tiene que saber cuál es. ¿Qué problemas tiene ahora? Algunos de ellos pueden llegar a ser graves como "me van a despedir" mientras que otros son más pequeños "voy a necesitar la ayuda de mi cuñado para pintar el garaje", otros están en un término medio "tengo que arreglar unos papeles y no sé cómo he de hacerlo".

Haga una lista de sus problemas.

Consejos:

- **Valore si el problema es suyo:** la mayoría de las personas se complican la vida intentando encontrar solución a un problema que no les pertenece. Esto se debe a que somos muy dados a cargar con los agobios de los demás, pues socialmente se nos exige esta actitud. En caso de que el problema no sea suyo, desestime continuar preocupándose por él.
- **Defina su problema de forma concreta:** le ayudará a encontrar una solución.
- No tiene que pensar en el problema, simplemente enumérelolo y **siga adelante.**
- No se preocupe si piensa que estos problemas pueden o no solucionarse en ese mismo instante. Recuerde que no tiene que tener la solución, sólo el problema.
- Tómese su tiempo, no es necesario hacer la lista de forma precipitada.
- Algunas veces es difícil tener claro cuáles son los problemas exactamente, pídale ayuda a alguien de su entorno si éste es el caso.

No se preocupe por el número de problemas que haya escrito. Recuérdesse a sí mismo/a que esto es el primer paso para solucionarlos. A veces las personas descubren al escribir su lista que ésta no es tan larga como pensaban.

Lista de problemas

.....

.....

.....

.....

.....

PASO 2: ESCOJA UN PROBLEMA.

Ahora seleccione un problema de la lista que ha hecho. Debería ser uno que tenga mucho interés en solucionar y que exista posibilidad de resolverse. Más tarde puede abordar los que les resulten más difíciles. ¿A qué problema le gustaría dedicarse primero?

Intente concretarlo lo máximo posible. Por ejemplo, un problema escogido podría ser: "mi compañero de trabajo es un vago". Este planteamiento es un poco genérico, ayudaría si lo especificara un poco más. Por ejemplo, "mi compañero me pide que atienda sus llamadas de teléfono". Pruebe a escribir el problema que usted ha escogido lo más claramente posible en el cuadro de abajo.

MI PROBLEMA ES:

Ahora contesto las siguientes preguntas: ¿Ha solucionado usted problemas similares en el pasado?, ¿Si es así, cómo lo hizo?, ¿Qué recursos o habilidades usó?

.....

.....

¿Tendría alguna persona que le apoye en ese esfuerzo de solucionarlo? Lo ideal sería que estas personas no se lo solucionaran, sino que sólo lo ayudaran. ¿Quiénes son?

.....

.....

Después, piense acerca de las cosas que podrían ayudarle a solucionar el problema.

- Inténtelo usando una "lluvia de ideas": Proponga la mayor cantidad de soluciones posibles. Cuanto mayor sea el número de opciones que se generen mejor, pues el mayor malestar que se crea al tener un problema es debido a la idea de que éste no se va a resolver, que no tiene solución.
- No se preocupe por cómo de buenas sean las soluciones que ha buscado.
- No se preocupe si alguna de ellas le parecen tonterías. Ahora de lo que se trata es de buscar tantas soluciones posibles como pueda. Luego las mirará y las valorará.

En el ejemplo la lista de posibles acciones podría ser:

- Hablar con él directamente.
- Quejarse ante su jefa.
- No coger sus llamadas.
- Pasarle a él las mías.
- Desconectar su teléfono.

Posibles acciones que le puedan ayudar a solucionar su problema.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PASO 3: ESCOJA UNA DE SUS SOLUCIONES

Elija tres soluciones: no necesariamente la primera es la más viable. Es bueno saber que hay dos alternativas por si la primera llegase a fallar.

Ahora comience con la que parece ser la mejor. No hay reglas fijas de cómo hacer esta elección. Piense acerca de los pros y los contras de cada una y luego escoja. Recuerde, si prueba una opción y no surte efecto, puede probar otra.

¿Qué solución escoge?

.....
.....
No piense en el problema: el problema fue problema mientras no tenía solución. Ahora ya la tiene.

PASO 4: ELABORE UN PLAN DE ACCIÓN

No existen muchos problemas que se puedan solucionar completamente con una única acción. Con frecuencia es necesario llevar a cabo muchas acciones para poder encontrar la solución por ejemplo, si usted tiene que preparar una charla, entonces su primera acción podría ser reunir todos documentos que va a utilizar para elaborar el discurso. Sólo recopilar los documentos no solucionará el problema, pero le llevará a estar más cerca de una solución que antes.

Ejecute la acción: ningún problema se resuelve si usted se sienta a esperar que su plan se ponga en práctica por sí solo, actúe.

Su plan de acción debería seguir cuatro reglas. En otras palabras, su plan debería ser:

- **Alcanzable.** Vale más **lograr un objetivo pequeño** que fallar en uno grande. Aquí hay un mal ejemplo: *Arreglo todos los armarios de la casa.* Un ejemplo mejor: *Arreglo el de mi dormitorio.*
- **Orientado a la acción.** Haga un plan con lo que **hará**, sin pensar en cómo se sentirá mientras lo realiza. Usted tiene algún control sobre sus actos, pero menos sobre sus emociones. Un mal ejemplo: *Pasarlo bien con mis amigos.* Un ejemplo mejor: *Pasar una tarde con mis amigos.*



- **Específico.** Deje muy claro lo que usted necesita hacer. Un mal ejemplo: *Pasé el tiempo con una amiga.* Un ejemplo mejor: *Acompañé a una amiga a dar un paseo.*
- **Limitado 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 decir: *"Hoy dedicaré una hora a hacer informes del trabajo"* que decir: *"Hoy terminaré todos los informes de trabajo"*.

¿Cuál es el plan, **exactamente?**

ACCIÓN	PARA CUÁNDO

Lleve a cabo su plan en el tiempo establecido en su tabla de arriba. Cuando usted haya cumplido con él o cuando la fecha tope se haya pasado, vaya al paso 5.

PASO 5: PIENSE EN CÓMO FUE SU PLAN

Ahora, piense acerca de cómo resultó el plan (aun si el problema todavía no ha sido solucionado en su totalidad).



¿Qué pasó? ¿Qué fue bien? ¿Qué salió mal?

.....

.....

.....

.....

Utilice esta experiencia para planificar su paso siguiente. Usted tiene tres opciones principales:

- **Continúe con su plan inicial.** Por ejemplo: *Pasé veinte minutos más haciendo informes.*
- **Revise su meta y haga otro intento.** Por ejemplo: *Los informes son muy complicados, no da tiempo a acabarlos pronto, así que planificaré tener la mitad para esta semana.*
- **Afróntelo desde otra perspectiva:** Quizá su primer esfuerzo le ha permitido encontrar otro camino para manejar el problema. Coja otra solución alternativa de las arriba planteadas. Por ejemplo: *Hablar con mi compañero no funcionó así que hablaré con mi jefa.*

¿Cuál será entonces su siguiente paso?

.....

.....

.....

.....

Trabaje con estos cinco pasos. Lleve un registro. Recuérdese los progresos que hace.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**