

MEDIDAS PARA RESOLVER PROBLEMAS
MANUAL PARA LOS PADRES

Al resolver problemas naturalmente en la vida diaria, usted se “**Detiene y Piensa**” antes de actuar, toma decisiones muy bien razonadas y después evalúa las consecuencias de estas decisiones. Al poder usted manejar mejor los conflictos, tomar decisiones bien fundadas, manejar efectivamente su tiempo, y resolver los problemas familiares y laborales usando estas técnicas, usted estará menos tensa, más relajada y calmada, y se sentirá con mucho más control. Usted también podrá pasar más tiempo y usar su energía para apoyar a su niño durante su tratamiento médico. ¡Es una situación en la que se gana!

El proceso para resolver problemas

Aprendiendo a ser optimista: IDEAS *Brillantes*

Aprendiendo a ser optimista quiere decir que usted cree que es normal tener que afrontar problemas durante el tratamiento médico de su hijo y que usted puede resolver estos problemas después de aprender estas técnicas. Conflictos, problemas y decisiones son una parte diaria del tratamiento médico; es común para todas las familias que están pasando por esta experiencia. Nosotros le ayudaremos a superar estos problemas. Cada vez que se sienta abrumado por todos los problemas que está afrontando, recuerde “**DETÉNGASE yPIENSE**”, y dígame a sí mismo, “¡Yo puedo hacer esto!”

Aprendiendo a ser optimista es lo primero que necesita hacer para empezar a resolver sus problemas efectivamente.

Para resolver los problemas, usted necesita ver los problemas a que se está afrontando como **retos que tiene que superar y oportunidades para tener éxito**. Teniendo una actitud positiva, le permitirá a desarrollar estrategias que lo ayudarán a usted y a su hijo a **tener esperanza y ser optimistas**.

Lo tanto que nosotros creemos que podemos resolver un problema afecta cuanto estrés sentimos. Cuando sentimos que los problemas se han acumulado y son más de lo que podemos sobrellevar, con



frecuencia nos sentimos estresados, deprimidos, preocupados, pesimistas, desesperados y con dolor de cabeza. Pero sabiendo que usted puede hacerle frente a los problemas diarios, lo pondrá en el camino correcto que ayudará a su hijo a sentirse positivo durante los altos y bajos del tratamiento médico.

Recuerde: ¡Usted **puede** hacer esto!

Con la fórmula de los cinco pasos para resolver los problemas (IDEAS: Identificar el problema, Definir sus opciones, Evaluar sus opciones y escoger la mejor, Actuar, y Saber si funcionó) y las hojas de trabajo adjuntas, usted podrá manejar los problemas específicos con los que tiene que lidiar diariamente y podrá encontrar maneras nuevas de resolverlos.

Recuerde, hay muchas soluciones posibles para resolver problemas. Usted necesitará encontrar una solución adecuada para usted y su familia. De hecho, asegúrese de compartir con su familia los pasos para resolver problemas.

Desacuerdos, malentendidos y frustraciones son una parte normal de una familia que está viviendo el tratamiento de cáncer. La clave es saber cómo resolver estos desacuerdos y conflictos. Esto es lo que este programa le ayudará hacer. Usted aprenderá nuevas maneras de resolver los problemas de la vida diaria, que lo ayudarán a lidiar mejor con las decisiones importantes sobre la salud de su hijo y familia quienes necesitan toda su atención.

Los pasos para resolver problemas

Primero revisaremos los cinco pasos principales brevemente y después le enseñaremos cómo usarlos para resolver los diferentes problemas durante la enfermedad y el tratamiento médico de su hijo.

En este momento vea la Hoja de Trabajo 1. Esta hoja de trabajo y las que siguen en este manual, son versiones más largas de cada una de las hojas de trabajo que usted encontrará en



el folleto de **IDEAS Brillantes**. Al revisar usted la Hoja de Trabajo 1, tome unos cuantos minutos para hacer una lista de algunos conflictos comunes, preocupaciones y problemas que usted tiene con la enfermedad y tratamiento médico de su hijo. Escriba los que le preocupan más ahora. Haga un círculo alrededor del problema con el que quiere comenzar a trabajar primero.

**Hoja de Trabajo 1
PROBLEMAS PARA RESOLVER**

Problema 1:

Problema 2:

Problema 3:

Problema 4:

Problema 5:

Problema 6:

Paso 1: Identificar el problema

Ya que usted ha escogido el problema general en el que quiere comenzar a trabajar, el próximo paso es el **Identificar** claramente los detalles del problema. Explique en palabras tan claras y precisas como pueda el problema específico al que se está enfrentando. Sea un detective – pregúntese a sí mismo el **qué, dónde, cuándo, quién, por qué y cómo** del problema. Sea un científico – haga una lista de todos los elementos del problema.

Una vez que haya **Identificado** claramente el problema, entonces puede seguir con el próximo paso. Cierre sus ojos y trate de imaginarse actualmente en la situación. Analice sus pensamientos, sentimientos, y acciones para que pueda contestar las preguntas de manera precisa y en detalle. Al escribir sus respuestas, usted podrá hacerse una idea de aquellas partes del problema que le son más difíciles de manejar.

Ahora, escriba sus respuestas en la Hoja de Trabajo 2 para que le ayude a **Identificar** todo lo que necesita saber para seguir adelante.

Hoja de Trabajo 2

CUADRO DE ANALISIS DEL PROBLEMA

¿**Cuál** es la situación específica del problema?

¿**Dónde** ocurre el problema?

¿**Cuándo** ocurre el problema?

¿**Quién** más está involucrado como parte del problema?

¿**Por qué** ocurre el problema?

¿**Cómo** responde usted y cómo se siente cuando ocurre el problema?

¿Qué tan optimista está usted de resolver este problema? (Por favor señale un número)

Nada	1	2	3	4	5	Muy
optimista						optimista






¿Por qué escogió este problema?

Paso 2: Definir Sus Opciones

Muchas personas no quieren solucionar problemas diciendo que no tienen alternativas. Desarrolle una lista de las tres o cuatro soluciones posibles al problema que ha identificado y después anótelas en la Hoja de Trabajo 3. **Sea creativo.** Esfuércese. Recuerde: Siempre vale la pena pensar en nuevas formas de solucionar viejos problemas.

Vea cada solución alternativa. Anote tantas soluciones alternativas como pueda y guárdelas para referencia futura solo en caso de que su primera opción no dé el resultado que usted quiere. **Al pensar en tantas soluciones diferentes, aumenta la posibilidad de dar con la mejor solución.** No vea la columna de Evaluar Barreras Potenciales todavía, solo genere tantas soluciones como pueda. Le ayudaremos por sugerir algunas soluciones alternativas, a los problemas que usted probablemente encontrará basado en la experiencia de otros padres, cuyos niños han recibido tratamiento médico para el cáncer infantil. Con el tiempo, conocerá a otros padres como usted y aprenderá otras posibles soluciones de ellos. Usted y su familia también aprenderán cómo trabajar juntos para encontrar aún más soluciones.

La mayor barrera para desarrollar soluciones alternativas nuevas y efectivas es el **hábito.** Es fácil estancarse en la misma rutina vieja de tratar de resolver un problema de la misma manera de siempre. Es conocida, es fácil de hacer, pero con frecuencia puede ser inefectiva. Recuerde : **Hay alternativas** aún para los problemas más difíciles.

<p align="center">Hoja de Trabajo 3 POSIBLES SOLUCIONES Y OBSTÁCULOS POTENCIALES</p>		
<p align="center">Definir Posibles Soluciones</p>	<p align="center">Evaluar Obstáculos Potenciales</p>	<p align="center">Escoger la mejor (Clasifique las opciones en orden) #1, #2 & #3</p>
Solución #1:		
Solución #2:		
Solución #3:		
Solución #4:		
Solución #5:		

Paso 3: EVALUAR Sus Opciones

Es hora de escoger la mejor solución. Base su decisión en sus respuestas a preguntas tales como: (1) En realidad puedo llevar a cabo la decisión de intentar esta alternativa? (2) Cuales son las probabilidades reales de solucionar el problema? (3) Hay barreras insuperables que sobrellevar? Recuerde usar la columna central de la Hoja de Trabajo 3 para anotar algunas posibles barreras para cada solución posible.

Al decidir cuál solución va a intentar primero, vea cada opción en su lista. Seleccione cada una basándose en lo siguiente:

1. Elimine de inmediato cualquier alternativa que tenga demasiados riesgos o consecuencias negativas.
2. Seleccione dos o tres posibles soluciones, luego ordénelas en la Hoja de Trabajo 3, con el número uno indicando su mejor opción. Mientras decide, considere la cantidad de tiempo y esfuerzo que usted necesitará para llevar a cabo una solución en particular. Después de haber determinado todas sus opciones y después de seleccionar la #1 para actuar, esté preparado para intentar la opción #2, o hasta la #3 si la #1 y la #2 no funcionan tan bien como esperaba.

Paso 4: Actuar sobre su elección

Después de haber hecho su primera elección, mentalmente elabore un plan de acción detallado sobre la manera específica en que va a implementar su selección. Anote su plan de acción en la Hoja de Trabajo 4. Luego, inténtelo. Lleve a cabo el plan de acción detallado que ha creado y ensayado mentalmente.

Paso 5: Saber si funcionó

Saber si funciona. Decida si su plan le da un resultado satisfactorio. Si no está completamente satisfecho con el resultado, entonces encuentre las razones del por qué. Puede ser que tenga que modificar su plan o hasta intentar su siguiente opción. Si la solución #2 no es satisfactoria tampoco, intente la solución #3 o regrese a los pasos previos para solucionar problemas y asegúrese de que definió el problema correctamente y entonces usted debe volver a pensar en soluciones alternativas (como una lluvia de ideas).

Use la Hoja de Trabajo 4 para anotar y **valorar** los resultados. Este paso le indica donde lo ha hecho bien o donde se ha equivocado. También es importante recordar qué otros factores aparte de lo que está haciendo, podrían afectar los resultados de su plan de acción. Puede o no haber anticipado estos factores, así es que esté preparado para solucionar problemas al momento si es necesario.

Cuando se sienta totalmente desanimado por sus esfuerzos para resolver sus problemas, intente los siguientes pasos de "**revisión rápida**", que le ayudarán a poner en perspectiva sus problemas inmediatos:

1. "Deténgase y Piense."
2. Respire profundo y tranquilícese.
3. Dígase a sí mismo, yo puedo manejar esto.
4. ¿Cuál es el problema?
5. ¿Cuáles son algunas soluciones?
6. ¿Cuál es mi primera selección?
7. Bien, vamos a intentarla.
8. ¿Qué tal lo estoy haciendo?
9. Está bien esto, o necesito intentar mi siguiente selección?
10. Muy bien, esto va bien.
11. ¡Buen trabajo! Usted manejó esto bien. ¡Lo puede hacer!

Si el resultado deseado no se logra después de revisar y evaluar todos los pasos para resolver problemas, entonces decida si necesita **información adicional** o **ayuda de una persona con mayor conocimiento**, como un amigo o profesional. Cuando un problema parezca sin solución, entonces intente identificar que **partes** de la situación pueden ser resueltas. Comenzando con una de las partes podría hacer la solución del problema completo posible.

Nosotros le llevaremos paso a paso por las estrategias para resolver cada una de las situaciones problemáticas comunes a las que se enfrentan las familias durante el tratamiento médico para el cáncer infantil.

\

Pensamientos y sentimientos automáticos

o

”Lo que piensa es lo que sentirá”

Los pensamientos automáticos son pensamientos que surgen en nuestras cabezas automáticamente a lo largo del día. El estar atentos a estos pensamientos automáticos le ayudará a solucionar mejor los problemas.

Para ayudar a identificar sus pensamientos automáticos, **Deténgase y Piense** la próxima vez que tenga un sentimiento fuerte como depresión, ansiedad, u otra reacción a un problema, conflicto o decisión. Pregúntese, "¿Qué estoy pensando?" Use la Hoja de Trabajo 5 como ayuda para identificar la **Conexión entre los Pensamientos/Sentimientos**.

Recuerde: Los pensamientos automáticos son los que pasan por su mente justo antes de sentirse de cierta manera. Su meta es de convertir pensamientos automáticos negativos a en pensamientos automáticos positivos. Al ver su lista de pensamientos automáticos negativos, imagine lo que se diría a sí mismo en su lugar, sabiendo que usted está seguro que puede sobrellevar los retos de la enfermedad y el tratamiento de su hijo con éxito.

**Hoja de Trabajo 5
IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS
AUTOMÁTICOS**

Problema, Conflicto o Decisión	Sus Sentimientos	Sus Pensamientos Automáticos

El sistema IDEAS Brillantes para resolver problemas



Identificar el problema

Definir sus opciones

Evaluar sus opciones

Actuar sobre su elección

Saber si funcionó

Programa para padres sobre resolución de problemas

- Ayudar a los padres a aprender nuevas formas de resolver problemas, resolver conflictos, y tomar decisiones efectivas.
- Enseñarles a los padres cómo controlar lo controlable.
- Enseñarles a los padres la conexión entre los pensamientos y los sentimientos. .
- Ayudar a los padres a sentirse mejor durante momentos extremadamente difíciles.

Aprendiendo a ser Optimista

- Buscar el lado positivo
- Esperar lo mejor
- Creer que usted puede superar este reto difícil
- Mantenerse positivo a pesar de lo difícil que sea esto para usted y levantar su estado de ánimo.
- El ser optimista es contagioso - ¡levantará el ánimo de su hijo también!

Aprenda la Habilidad de la Perseverancia

- ¡Sea persistente! La resolución de los problemas requiere empeño y determinación.
- Aprenda nuevas habilidades si es necesario. No es suficiente ser persistente. También necesita tener las técnicas para resolver el problema.



RECUERDE

¡Deténgase y piense **antes** de actuar bajo su primer impulso!

La Conexión Entre Los Pensamientos/Sentimientos



La forma en que **piensa** acerca de algo afecta cómo se **siente**.