

# Confía en tu capacidad para resolver problemas incluso cuando te sientas desesperado

## Objetivo

Identificar una o más estrategias para resolver problemas específicos en tu vida y desarrollar una "actitud de resolución de problemas" como forma de afrontar las dificultades de la vida.

## Lo que debes saber

Es posible que te sientas tan desesperado por tus problemas actuales que creas que no hay nada que puedas hacer al respecto. Pero, ¿eso es cierto? De hecho, hay muy pocos problemas que no puedan mejorarse. Simplemente hay que ser creativo para encontrar soluciones. Las soluciones no siempre son sencillas ni abordan todo el problema que te causa angustia. Sin embargo, incluso los pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia en tu vida. Tener una *actitud* resolutiva es la parte más importante para superar la depresión y la desesperanza. Esta tarea pretende ayudarte a desarrollar una actitud de resolución de problemas hacia tu vida, en lugar de limitarte a pensar en tus problemas y sentirte desesperado.

Encontrar soluciones a los problemas que te agobian requiere una forma de pensar diferente. Albert Einstein dijo una vez: " No podemos resolver nuestros problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos ". En otras palabras, para resolver tus problemas, tienes que cambiar tu forma de pensar.

Hay muchos enfoques diferentes para resolver problemas. Los psicólogos cognitivos nos dicen que hay al menos 60 estrategias diferentes para resolver problemas. Esta hoja de trabajo repasa cinco de las más populares.

Para entender cómo se pueden adoptar distintos enfoques ante un mismo problema, consideremos un ejemplo, el de John, que se describía a sí mismo como "irremediamente atascado" en su vida. John estaba deprimido porque su mujer acababa de dejarle, llevándose a sus dos hijos pequeños. Tenía un trabajo mal pagado y estaba muy endeudado. Apenas podía permitirse pagar el alquiler y comprar comida. No veía ninguna forma de mejorar su vida, hasta que decidió probar algunas estrategias nuevas para resolver problemas. Aquí están las diferentes estrategias que John utilizó para "desatascarse". Puede que a ti también te ayuden.

### **Divide el problema en pequeños pasos solucionables.**

John sabía que existían dos maneras de salir de las deudas: ganar más dinero y gastar menos. Decidió buscar pequeñas formas de hacer ambas cosas. Pudo ahorrar más de 100 dólares al mes al deshacerse de su televisión por cable y limitarse a ver programas en Netflix. También descubrió que podía ganar dinero vendiendo cosas en eBay. Esto le pareció demasiado fácil, así que empezó a buscar otras formas sencillas de cambiar sus finanzas. ¿Se te ocurren dos o tres cosas pequeñas que puedas hacer y que puedan influir en tu problema? Escríbelas a continuación.

---

---

---

---

---

---

**Pide ayuda.**

Cuando la gente está deprimida, tiende a aislarse, olvidando que hay muchas personas que pueden ayudar con sus problemas. John era veterano y encontró asesoramiento gratuito, un servicio del Departamento de Asuntos de los Veteranos de Estados Unidos. Puedes encontrar otros consejos y apoyos gratuitos en lugares u organizaciones de servicios comunitarios, y recuerda tu red de amigos y familiares. Anota varias personas u organizaciones que puedan ayudarte.

---

---

---

---

---

---

**Intenta una sesión de lluvia de ideas.**

A veces hay que ser muy creativo para resolver un problema. La lluvia de ideas se realiza mejor en un grupo de cuatro personas o más, pero puede hacerse con una sola persona. La idea de la lluvia de ideas es idear tantas soluciones posibles para un problema como sea posible sin preocuparse si son soluciones realistas o no. Haz una lista de todas las soluciones posibles, por muy descabelladas que sean. A continuación, revisa la lista y encuentra la solución más práctica y con más posibilidades de éxito.

John tuvo una sesión de lluvia de ideas con su hermano Matt. Se les ocurrió una lista de más de 100 formas de ganar dinero extra. Finalmente, John decidió pedirle prestada a Matt la cortadora de césped y empezó a cortar el césped de sus vecinos por 25 dólares el césped.

Escribe un problema para el que puedas aportar soluciones mediante una lluvia de ideas.

---

---

---

---

Anota el nombre de las personas que te ayudarán a hacer una lluvia de ideas. \_\_\_\_\_

---

Intenta hacer una lluvia de ideas para solucionar este problema durante al menos 30 minutos *sin censurar ninguna solución*. El objetivo de la lluvia de ideas es idear el mayor número de soluciones posibles y, a continuación, elegir las que parezcan tener más probabilidades de éxito.

Anota todas los puntos de tu lluvia de ideas en un papel aparte y luego escribe aquí las dos o tres mejores soluciones.

---

---

---

**Desafía las suposiciones sobre la naturaleza de tus problemas.**

A menudo es difícil ver nuevas soluciones cuando se ven los problemas a través de falsas suposiciones. Intenta hacer una lista de todas las razones por las que tus problemas son irresolubles, y luego siéntate con un amigo de confianza o un profesional y determina cuáles de tus razones no están basadas en hechos.

John asumió que no podría conseguir un trabajo mejor porque apenas había terminado el bachillerato y no tenía ninguna habilidad real. Con el tiempo, se dio cuenta de que ninguna de estas suposiciones era cierta. A través de un amigo, encontró un trabajo de recuperación de piezas de automóviles, en el que ganaba el doble de lo que ganaba en su anterior trabajo. John se matriculó en una escuela para aprender a ser mecánico de automóviles, lo que le supuso una solución permanente a sus problemas de dinero.

Anota las suposiciones que tengas sobre tu problema y luego pide a alguien de confianza que te ayude a decidir si son verdaderas o falsas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Analiza la causa raíz.**

Es posible que sólo veas un problema tal y como existe en el presente. Sin embargo, los problemas graves suelen remontarse muy atrás en la vida. Identificar las causas profundas significa retroceder hasta el origen del problema. Comprender la causa raíz puede darte una visión más profunda de cuál es la causa subyacente de un problema.

Durante la terapia, John habló de cuándo empezó a sentirse desesperado e impotente. No fue cuando su mujer le dejó. No fue cuando dejó el ejército. Recordaba haber tenido esos sentimientos cuando tenía sólo nueve años y sus padres se estaban divorciando. Recordaba que su madre estaba muy deprimida y su padre estaba distante y siempre bebiendo. John pensó que tal vez su propio divorcio desencadenó los recuerdos de esta época y le hizo identificarse con sus padres. Al final se dio cuenta de que no tenía que revivir los errores de sus padres, sino que podía tomar sus propias decisiones y, desde luego, ser un padre más activo con sus propios hijos.

Escribe tus ideas sobre cuáles podrían ser algunas de las causas fundamentales de tus problemas actuales.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**El secreto del éxito: Cuando practicas la resolución de problemas, estás trabajando tu músculo de la supervivencia y fortaleciéndote mentalmente, al igual que el entrenamiento en el gimnasio te hace más fuerte. Intenta centrarte en las soluciones a lo largo del día. Incluso cuando te enfrentes a pequeños problemas, sé consciente de que siempre estás encontrando soluciones.**

### **Qué hacer**

¿Cuáles son las estrategias de resolución de problemas que crees que podrían ser más útiles para ti?

---

---

---

---

---

---

---

En el siguiente cuadro, comprueba la frecuencia con la que puedes utilizar las estrategias de resolución de problemas, anotando la situación y el resultado.

Situación	Problema a resolver	Estrategia	Resultado

### Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué obstáculos has encontrado al tratar de resolver los problemas?

---

---

---

¿Hay algún problema en tu vida que creas que no tiene solución? ¿Qué otras formas hay de afrontar estos problemas? Describe.

---

---

---

---

---

¿Conoces a alguien que pueda ser un mentor para ayudarte a desarrollar mejores habilidades de afrontamiento? ¿Hay algo que te impida hablar con esta persona de forma regular?

---

---

---

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_  
(1 = poco útil a 10 = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?

---

---

---