

IDEAS BRILLANTES

**MEDIDAS PARA RESOLVER
PROBLEMAS**

MANUAL PARA LOS PADRES

Al resolver con toda naturalidad los problemas de 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

Con la fórmula de los seis pasos para resolver los problemas y la lista de control adjunta, 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. 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 niño y familia que necesita toda su atención.

Los pasos para resolver problemas

Hay seis pasos muy importantes en el proceso de resolver problemas. Primero los revisaremos brevemente y después le enseñaremos cómo usarlos para resolver los diferentes problemas durante la enfermedad de su niño y el tratamiento médico.

Paso 1: Aprender el Optimismo: IDEAS Brillantes

Aprendiendo optimismo quiere decir que usted cree que es normal tener que afrontar problemas durante el tratamiento médico de su niño 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 y Piense”**, y dígame a sí mismo, “¡Yo puedo hacer esto!” **El aprender el optimismo** es el primer paso.

Para resolver los problemas con éxito, usted necesita ver a los problemas que está afrontando como **combates que tiene que superar y oportunidades para tener éxito.** El ser positivo le ayudará a desarrollar estrategias que lo ayudarán a usted y a su hijo a estar esperanzados y ser optimistas.

Qué tanto nosotros creemos que podemos resolver un problema, afecta la cantidad de tensión que sentimos. Cuando sentimos que los problemas se han acumulado y son más de lo que podemos sobrellevar, con frecuencia nos sentimos “tensos”, deprimidos, preocupados, pesimistas, desesperados y con dolor de cabeza. Pero el saber que usted puede hacerle frente a los problemas diarios, lo pondrá en el camino correcto que ayudará a su niño a sentirse positivo durante los altos y bajos del tratamiento médico. Recuerde: **¡Usted puede** hacer esto!

En este momento vea la Hoja de Trabajo 1. Esta gráfica y las que siguen en este manual son versiones más largas de cada uno de los pasos que componen la hoja de ejercicio 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 niño. Escriba ahora los que le preocupan más. Trace un círculo alrededor del problema con el que quiere comenzar a trabajar primero.

HOJA DE TRABAJO 1

GRÁFICA DE LOS PROBLEMAS QUE SE TIENEN QUE RESOLVER

Descripción del problema

Problema #1:

Problema #2:

Problema #3:

Problema #4:

Problema #5:

Paso 2: IDENTIFICAR el problema

Ya que usted ha **Identificado** 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 encarando. Sea un detective y pregúntese a sí misma el qué, dónde, cuándo, quién, por qué y cómo del problema. Sea un científico y haga una lista de todos los elementos del problema. Una vez que haya identificado claramente el problema, entonces puede seguir el próximo paso.

Para **Identificar** completamente el problema que está tratando de resolver, debe reunir toda la información que sea necesaria para responder completamente a las siguientes preguntas en la gráfica de la Hoja de Trabajo 2. 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

¿**Por qué** escogió este problema ?

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

¿**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)

N ada 1 2 3 4 5 Muy optimista
optimista

Ahora cierre sus ojos y trate de imaginarse de hecho 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.






Paso 3 : DEFINA 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 **Sea creativa**. Esfuércese. Recuerde : Siempre vale la pena intentar nuevas formas de solucionar viejos problemas.

Vea cada solución alternativa. Piense en tantas soluciones alternativas como pueda y anótelas para referencia futura solo en caso de que su primera opción no de el resultado que usted quiere. **Al pensar en muchas soluciones diferentes, aumenta la posibilidad de dar con la mejor solución.** Le ayudaremos a seguir 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. Después, 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.

Hoja de Trabajo 3

CUADRO DE POSIBLES SOLUCIONES Y BARRERAS

| Características del Problema: | | |
|--------------------------------------|-------------------|---|
| Posibles Soluciones | Evaluación | Rango #1, #2 & #3 Selecciones |
| Solución # 1 : | : |  |
| Solución #2 : | : |  |
| Solución #3 | |  |
| Solución #4 | |  |
| Solución #5 | |  |

La mayor barrera para desarrollar soluciones alternativas nuevas y efectivas es la **costumbre**. Es fácil atorarse en la misma rutina vieja de tratar de resolver un problema en la misma manera de siempre. Es conocida, es fácil de hacer, y con frecuencia puede no ser efectiva. Recuerde : **Hay alternativas** aún para los problemas más difíciles.

Paso 4: EVALÚE Sus Opciones

Es hora de escoger la mejor solución. Base su decisión en sus respuestas a preguntas tales como : (1) En realidad puedo proseguir con la decisión de intentar esta alternativa? (2) Cuales son las probabilidades de que en realidad solucionará el problema? (3) Hay barreras insuperables que sobrellevar? Recuerde usar la Hoja de Trabajo 3 para enlistar algunas posibles barreras para cada solución posible. Al seleccionar su primer plan de acción para solucionar problemas, vea cada opción de 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 colóquelas en la Hoja de Trabajo 3, con la número uno colocada como 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 llevar a cabo la opción #2, o hasta la #3 si la #1 y la #2 no funcionan tan bien como esperaba.

Paso 5 : Actúe 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 6 : ¿Solucionado?

Vea si funciona. Decida si su plan le da una solución que le satisfaga para usted. Si no está completamente satisfecho con el resultado, entonces encuentre las razones 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.

Use la Hoja de Trabajo 4 para anotar y valorar resultados. Este paso le dice donde ha acertado o se ha equivocado. Es importante saber qué otros factores aparte de lo que está haciendo pueden influir en los resultados de su plan de acción. Puede o no haber anticipado estos factores, así es que está preparado para solucionar problemas sobre la marcha si es necesario.

Hoja de Trabajo 4

CUADRO DE ACCIONES Y RESULTADOS

Plan de Acción :

Plan Intentado :

Resultado : ¿Solucionado :

Qué tan satisfecho está con el resultado ? : (Por favor señale un número)

Nada satisfecha

Muy satisfecha

1

2

3

4

5

Solución Alternativa Seleccionada Si No está satisfecha con el Resultado :

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

1. "**Deténgase y piense.**"
2. Respire profundo y tranquilícese.
3. Dígase a si 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. ¿Cómo lo estoy haciendo?
9. Está bien esto, o necesito intentar mi siguiente selección?
10. Muy bien, esto va bien.
11. ¡Buen trabajo! Manejó esto bien. ¡Lo puede **hacer!**

Si el resultado deseado no se logra despues de localizar todos los pasos para resolver problemas, entonces determine si necesita **información adicional** o **ayuda de una fuente informada** tales como un amigo o profesional. Cuando un problema parezca sin solución, entonces intente identificar que partes de la situación pueden,de hecho, ser resueltas.

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 fuerte a un problema, conflicto o decisión. Pregúntese, "¿Qué estoy pensando?" Use la Hoja de Trabajo 5 como ayuda para identificar la **Conexión Pensamiento/Sentimiento**.

Recuerde : Los pensamientos automáticos son los que pasan por su mente justo antes de sentirse de cierta manera.

Hoja de Trabajo 5

IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS AUTOMATICOS

| Problema, Conflicto o Decisión | Sus Sentimientos | Sus Pensamientos Automáticos |
|-----------------------------------|------------------|---------------------------------|
| | | |