



Encontrando una solución a sus problemas

Analice sus sentimientos y el problema

- No trate de resolver un problema cuando se sienta ofuscado o enojado. Primero, deje que esos malos sentimientos sigan su curso. Para encontrar una solución necesita pensar claramente.
- Recuerde su meta o qué quiere llevar a cabo. Tiene más posibilidades de resolver los problemas que se le atraviesen cuando tiene una meta establecida.
- Sea fuerte y mantenga una actitud positiva. No invente excusas para no resolver sus problemas.

Resuelva sus problemas paso a paso

¡La mayoría de los problemas no se resuelven por si solos! Utilice este sencillo método para resolverlos:

Describa los pormenores de su problema.

- Sea específico: si puede describir exactamente cuál es su problema, lo que quiere decir que ya ha empezado a resolverlo.
- Piense: ¿Cual fué la causa del problema?
- Observe los eslabones en la cadena: Identifique esos pensamientos o sentimientos que se cruzan en su camino, aquellas personas que no le apoyan o cosas que le hacen comer más o ser menos activa.

Piense qué cosas pueden ayudarle a resolver sus problemas o por lo menos hacerlos mas fáciles de llevar.

- Sea creativa: invente tantas ideas o soluciones como pueda. ¡Puede que encuentre más de una!
- Pida ayuda: Si necesita que alguien más le ayude a encontrar una solución, pida su consejo.

Elija una opción.

- Analice sus posibles soluciones y los pros y los contras de cada una de ellas.
- Sea realista: Escoja la idea que pueda llevar a cabo con más probabilidades de éxito.

Continúa al reverso

Planee cómo sobreponerse a los obstáculos.

- Piense con anticipación: ¿Que obstáculos se pueden presentar?
- Planee con anticipación: Escriba la manera en que resolverá los obstáculos.

¡Actúe! Ponga a prueba una de las soluciones.

- Dé lo mejor de usted: Dese cuenta si le ayudó. Si no, ¿qué salió mal?
- Trate de resolver el problema otra vez: Si la primera solución no dió resultado, ponga a prueba otra solución.

Recibir apoyo.

Durante nuestra vida, todos necesitamos apoyo en alguna ocasión u otra. Apoyo significa:

- Que su familia o amigos se preocupen por usted.
- Que alguien le brinde una mano.
- En algunas ocasiones el pedir ayuda es difícil. Aquí encontrará algunas maneras para sentirte más cómoda al pedir apoyo y asegurarse de recibir la ayuda que usted necesita.

¿Dónde puede encontrar apoyo?

Mire la lista a continuación y piense donde puede encontrar apoyo.

- Familia
- Amigos
- Iglesia y comunidad
- Trabajadores del sector de la salud (médicos, enfermeras, especialistas en nutrición, etc.)

Obtenga el apoyo que usted necesita.

- Decida como le gustaría que otros le apoyaran, por ejemplo su familia, amigos, equipo médico y demás.
- ¿Quiere que actúen de manera relajada, seria, o un poco de las dos?
- ¿Quiere que le escuchen, le distraigan o que le guíen?

Hágales saber la mejor manera para ayudarlo.

- Dígales lo que usted necesita y porqué (no espere a que le lean la mente).

Acepte la ayuda de los demás.

- Si le es difícil pedir ayuda, piense en lo bien que se siente la gente al ayudar a un amigo necesitado.

Agradezca.

- Cuando uno es agradecido, la gente tiende a ofrecerle su ayuda en repetidas ocasiones.

Apoye a los demás.

- Será recompensado cuando lo necesite.

***Recibir apoyo no es una señal de debilidad.
Es la razón por la cual las personas se fortalecen.***