

Planteese

Una vida feliz

• TIPS

SOLUCIÓN

• DE
PROBLEMAS

• JUEGOS



SALUD MENTAL
EN EL TRABAJO

¿CÓMO SOLUCIONAR PROBLEMAS?

Día a día nos enfrentamos a situaciones o problemas, que independientemente de su magnitud nos vemos en la necesidad de resolver, sin embargo en muchas oportunidades, los problemas cotidianos se convierten en situaciones de difícil manejo que pueden desencadenar en tensión muscular, dolores físicos difusos, alteraciones emocionales como la tristeza, la rabia, la irascibilidad, lo cual finalmente dificultan la resolución adecuada de estas situaciones.

La capacidad para solucionar problemas de manera adecuada, es una habilidad que se puede ir construyendo y con lo cual podrá enfrentar de una manera más saludable los problemas. En este artículo queremos darte algunas pautas generales a tener en cuenta para que entrene esta habilidad y así mismo podrá propender por su salud mental.

Orientación al problema: se trata de la manera en la que nos enfrentamos al problema. La orientación positiva, consiste en un sistema de creencias constructivo y optimista que enfoca los problemas como retos y que implica:

- Ver los problemas como parte de la vida más que como una tragedia, y como un desafío más que como una amenaza.
- Ser realista y optimista y creer que los problemas siempre tienen solución.
- Tener confianza en uno mismo y creer en la habilidad propia para resolverlos problemas con éxito.
- Comprometerse con uno mismo para afrontar los problemas, más que evitarlos.
- Tener expectativas realistas acerca del tiempo y esfuerzo que supone ejecutar soluciones efectivas.

Esta actitud genera emociones positivas, mantiene la atención centrada en la tarea de resolver el problema, permitiendo una solución de problemas exitosa.

Para resolver los problemas de manera adecuada además de la actitud con la que los afronte podrá:

1. Definir el problema: es muy importante que pueda definir cuál es el problema, muchas veces son tantas las situaciones alrededor del mismo que se nos dificulta identificar en realidad cual es el problema, para esto puede hacerse las siguientes preguntas: ¿Quién está implicado? ¿Qué sucede o que no sucede que molesta? ¿Con que frecuencia, duración y/o intensidad sucede? ¿Dónde sucede?, ¿Cuándo sucede? ¿En qué circunstancias? ¿Qué factores contribuyen a que siga sucediendo? ¿Qué consecuencias se derivan? ¿Cómo reaccionan los otros?

Algunos consejos útiles son:

- Escriba toda la información anterior.
- Sea específico y concreto en las descripciones, evite emitir juicios de las situaciones, por ejemplo: "mi jefe me manda resolver más expedientes que los que puedo terminar" es más preciso que "mi jefe es un egoísta que se aprovecha de mí".
- Distinga la información pertinente de la no pertinente, describa la situación tal cual sucede, evite colocar lo que usted supone o se imagina que sucede.

2. Comprensión del problema: organice la información que antes ha recogido para intentar comprender la naturaleza del problema, especifique:

- Las condiciones actuales, ambientales o personales que son inaceptables ("Lo que es").
- Los cambios deseados ("lo que debería ser").
- Los obstáculos ambientales o personales que se oponen a una respuesta eficaz.

3. Establezca metas: establezca las metas que se quiere conseguir, hágalo en términos específicos y concretos. Evite las metas no realistas o improbables de lograr.

4. Busque alternativas de solución: plantee varias alternativas de solución al mismo problema, de acuerdo a estas metas que previamente se ha establecido.

5. Tome decisiones: una vez haya generado un número suficiente de posibles soluciones, trate de ver cuáles de ellas son las más adecuadas para lograr la meta propuesta. Puede hacerse las siguientes preguntas: ¿en qué medida es favorable o desfavorable esta solución? ¿Resolverá esta solución el problema? ¿Puedo llevarla a cabo realmente? ¿Cuáles son los efectos sobre mí mismo a corto y largo plazo? ¿Cuáles son los efectos sobre los demás tanto a corto como a largo plazo?

Con estos pasos, podrá lograr una adecuada resolución de problemas y propender por una vida más sana y feliz.

Si en algún momento siente la necesidad de pedir ayuda, nunca dude en hacerlo.

Referencias:

1. Resolución de problemas. Arturo Bados y Eugeni Garcia Grau. Facultad de psicología. Departament de personalitat, Avaluació i tractament psicològics.
2. Terapia de Solución de problemas para la depresión. Patricia Otero, Vanessa Blanco, Angela J. Torres
3. Cambio formación y solución de problemas humanos. Fisch Richard, Weakland John H. Watzlawick Paul.

TIPS

Para hacer:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)



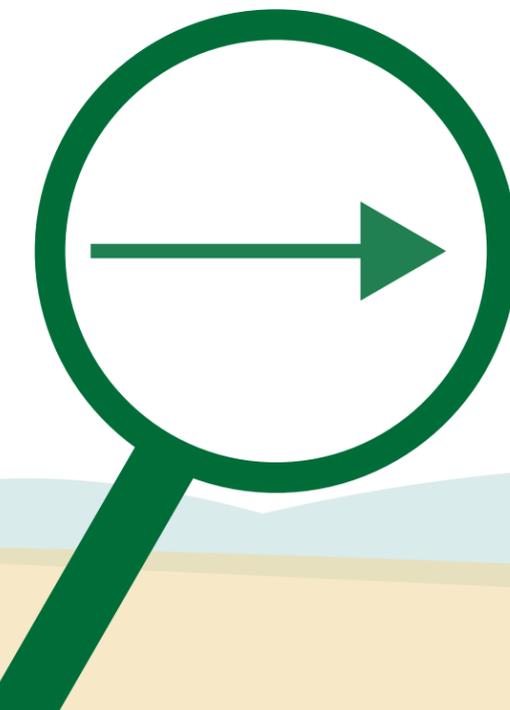
Organice sus tareas.

Apóyese en sus compañeros.

"Ya está listo el informe".



Planteese
Una vida con pasión



Comuniqué el estado de sus tareas.

Busque soluciones.

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS?



1 DEFINA EL PROBLEMA

- Analice qué es lo que falta o sobra que le molesta.
- Sea objetivo.
- Evalúe cómo le afecta a usted y a los demás.
- Resalte la información importante.



4 BUSQUE ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN

- De acuerdo a las metas establecidas planteé varias soluciones al problema.



2 COMPRENSIÓN DEL PROBLEMA

- Detalle las condiciones del problema.
- Establezca los cambios que quiere hacer.
- Determine los inconvenientes o dificultades para establecer una solución.



5 TOME DECISIONES

- Con las soluciones previamente establecidas, escoja la o las más pertinentes para lograr la solución propuesta.
- Puede ayudarse basándose en si esa solución afecta a corto o largo plazo, si soluciona en su totalidad el problema y cómo afecta esto a nivel individual y grupal.



3. ESTABLEZCA METAS

- Fije metas claras.
- Evite metas improbables de lograr.



Con estos pasos, podrá lograr una adecuada resolución de problemas y propender por una vida más sana y feliz.

Plátanos
Una vida con pasión

TIC TAC ES TIEMPO DE JUGAR

Relacione las frases con las habilidades psicosociales:

(A)
"Siempre motivado y con la mejor disposición."

(B)
"Este pasatiempo es excelente después de una dura semana de trabajo."

(C)
"Después de pensarlo bien, esta es la mejor opción tanto para ellos como para mí."

(D)
"Sé escoger a las personas que me rodean."

(E)
"Ya determiné el problema y encontré la mejor manera de organizar mi tiempo para solucionarlo."



(1)
Relaciones interpersonales.

(2)
Toma de decisiones.

(3)
Manejo de la tensión y el estrés.

(4)
Solución de problemas y conflictos.

(5)
Manejo de emociones.

Organice los 5 términos y luego encuéntrelos dentro de la sopa de letras.

- MATIEPA
- NOCATIOCEOMUONI
- ARIVETAOS
- ORICAVET
- CITIORC



A	V	O	R	U	P	K	A	M	A	R	S	R	H	S	O
R	?	A	?	M	?	?	U	?	?	O	S	?	?	?	?
A	?	?	?	?	?	?	?	O	M	V	?	?	O	M	?
?	R	?	A	?	?	V	O	?	U	?	S	?	R	?	?
U	?	?	M	P	?	?	?	A	?	?	A	?	?	M	?
?	A	U	?	P	U	R	O	M	A	R	P	A	?	A	R
R	?	?	A	S	?	O	?	?	?	?	V	M	?	?	?
?	?	A	H	O	?	?	O	S	O	S	O	?	A	S	?
?	?	?	?	O	?	?	?	V	?	A	A	O	?	?	?
?	?	O	?	M	?	A	?	S	?	?	P	U	M	?	?
?	O	M	?	?	?	?	M	?	?	M	?	?	P	?	?
?	S	?	U	?	U	R	?	?	?	U	O	?	?	A	?
S	A	?	A	K	?	?	?	?	A	?	?	O	?	U	A
H	?	P	O	?	R	U	?	?	?	O	?	?	?	R	?
?	M	?	M	?	U	?	?	U	?	?	S	?	R	?	S
?	?	O	?	?	U	?	O	?	?	?	A	?	A	R	?

TIC TAC ES TIEMPO DE JUGAR

Relacione las frases con las habilidades psicosociales:

(A) "Siempre motivado y con la mejor disposición" Manejo de emociones. (5)

(B) "Este pasatiempo es excelente después de una dura semana de trabajo" Manejo de la tensión y el estrés. (3)

(C) "Después de pensarlo bien esta es la mejor opción tanto para ellos como para mi " Toma de decisiones. (2)

(D) "Sé escoger a las personas que me rodean" Relaciones interpersonales. (1)

(E) "Ya determiné el problema y encontré la mejor manera de organizar mi tiempo para solucionarlo" Solución de problemas y conflictos. (4)



Organice los 5 terminos y luego encuentrelos dentro de la sopa de letras

- EMPATÍA
- AUTOCONOCIMIENTO
- ASERTIVO
- CREATIVO
- CRÍTICO



A	V	O	R	U	P	K	A	M	A	R	S	R	H	S	O	
R	?	A	?	M	?	?	U	?	?	O	S	?	?	?	?	
A	?	?	?	?	?	?	?	O	M	V	?	?	O	M	?	
?	R	?	A	?	?	V	O	?	U	?	S	?	R	?	?	
U	?	?	M	P	?	?	?	A	?	?	A	?	?	M	?	
?	A	U	?	P	U	R	O	M	A	R	P	A	?	A	R	
R	?	?	A	S	?	O	?	?	?	?	V	M	?	?	?	
?	?	A	H	O	?	?	O	S	O	S	O	?	A	S	?	
?	?	?	?	O	?	?	?	V	?	A	A	O	?	?	?	
?	?	O	?	M	?	A	?	S	?	?	P	U	M	?	?	
?	O	M	?	?	?	?	M	?	?	M	?	?	P	?	?	
?	S	?	U	?	U	R	?	?	?	?	U	O	?	?	A	?
S	A	?	A	K	?	?	?	?	A	?	?	O	?	?	U	A
H	?	P	O	?	R	U	?	?	?	O	?	?	?	R	?	
?	M	?	M	?	U	?	?	U	?	?	S	?	R	?	S	
?	?	O	?	?	U	?	O	?	?	?	A	?	A	R	?	



¡NOS
VEMOS
PRONTO!