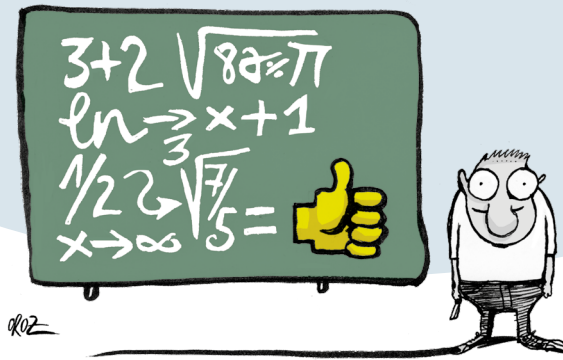


## BIENESTAR

# Resolución de problemas



**¿Te estás enfrentando a un problema difícil en este momento?  
¿Necesitas ayuda para encontrar una solución?**

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Casi todos los días tenemos que lidiar con diferentes problemas. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, o aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

**¿Por qué la capacidad resolutive es importante para nuestro bienestar emocional y salud mental?**

Los problemas que no desaparecen pueden hacer mella en nuestro bienestar.

Si no se resuelve, un problema pequeño puede convertirse en uno grande.

Acabamos sintiendo frustración, estrés o, incluso, sentimientos depresivos y desesperanza.

Tener capacidad resolutive puede ayudarnos a lidiar mejor con los desencadenantes del estrés.

**La capacidad de resolución de problemas puede tener otros beneficios, como:**

- Rendir mejor en el trabajo o los estudios.
- Tener relaciones más satisfactorias con las amistades, la familia, en el trabajo...
- Disfrutar de una mejor autoestima.
- Gozar de una mayor satisfacción vital.

**¿Y qué pasa con los problemas que no se resuelven tan fácilmente?**

Este tipo de problemas puede generar estrés y afectar a nuestra salud. A menudo, nos enfrentamos a ellos repitiendo acciones del pasado. Sin embargo, hasta que no encontremos una solución que realmente funcione, el problema no desaparecerá y seguirá siendo una fuente de estrés en nuestra vida.

# ***Cómo resolver los problemas difíciles***

Los pasos para resolver problemas difíciles son sencillos, pero a la mayoría no nos han enseñado estas técnicas:

## **PASO 1.**

### **¿CÓMO SÉ SI TENGO UN PROBLEMA?**

#### **PRESTA ATENCIÓN A LO QUE SIENTES**

Los sentimientos desagradables suelen ser indicadores de que hay un problema. Cuando prestas atención a estos sentimientos, tiendes a reconocer los problemas con mayor rapidez. Por ejemplo, sentir enfado cada vez que hablas con tu jefa/e puede ser una señal de que hay un problema en el trabajo.

#### **BUSCA OPORTUNIDADES**

No te centres en lo negativo de la situación. En su lugar, busca las oportunidades o los estímulos. Si un problema parece menos aterrador, es más probable que intentes resolverlo; por ejemplo, puedes ver el problema con tu jefa/e como una oportunidad para mejorar tu entorno laboral.

## **PASO 2.**

### **¿CUÁL ES EL PROBLEMA?**

#### **NO PUEDES RESOLVER UN PROBLEMA HASTA QUE NO SEPAS CUÁL ES, PARA ELLO, HAZTE ESTAS PREGUNTAS**

1. ¿Cuál es la situación en este momento? ¿Qué es lo que me hace sentir mal?
2. ¿Cómo me gustaría que fuera la situación? ¿Cómo serían las cosas si no estuviera enojado/a?
3. ¿Cuáles son los obstáculos? ¿Qué se interpone entre mí y mi situación ideal? ¿Qué puedo cambiar?

## ***Consejos***

### **SÉ LO MÁS ESPECÍFICO/A POSIBLE**

Si tu definición del problema es vaga, es difícil saber por dónde empezar a solucionarlo. Por ejemplo, puede complicarse incluso el inicio del proceso de resolución si lo planteas como: "¡Odio mi casa!". Una definición más precisa podría ser: "Mis desplazamientos son demasiado largos y siempre llego a casa con estrés y agotamiento".

---

### **LIMÍTATE A LOS HECHOS**

No incluyas opiniones en tu definición, solo hechos. Si te frustra que en el vecindario se hagan fiestas ruidosas todos los fines de semana, no te sirve de nada decir: "Mis vecinos y vecinas son imbéciles". Aunque sea cierto, eso no ayuda a resolver el problema, no está en tu mano volverles personas más agradables.

---

### **SÉ FLEXIBLE**

Cuando defines los problemas de forma demasiado rígida, es más difícil encontrar soluciones. Por ejemplo, te gustaría viajar este verano, pero no tienes coche, un planteamiento rígido sería: "¿Cómo puedo reunir suficiente dinero para comprar un coche en un mes?". Sin embargo una definición más acertada podría ser: "¿Cómo puedo viajar este verano dentro de mi presupuesto?".

Al definir el problema de esta última manera, comprar un coche es solo una de las muchas soluciones. Las soluciones también podrían pasar por conseguir un billete de avión barato, coger el autobús o compartir coche con amigos/as.

### PASO 3.

#### ¿CÓMO SABRÉ CUÁNDO ESTOY CERCA DE LA SOLUCIÓN?

Elige un objetivo para tu problema. El principio **SMART** puede ayudarte a establecer los objetivos.

##### Los objetivos deben ser:

- **Specifics:** específicos
- **Mensurables**
- **Alcanzables**
- **Realistas** y
- **Time-bound:** limitados en el tiempo

Por ejemplo, "Iré al gimnasio todos los días" puede no ser un objetivo realista si no haces ejercicio con regularidad. Una frase más útil podría ser: "Iré al gimnasio los lunes, miércoles y viernes de 16:30 a 17:30".

### PASO 4.

#### ¿CUÁLES SON LAS POSIBLES SOLUCIONES?

Es fácil que se te ocurran las mismas ideas una y otra vez. Cuando se trata de problemas complejos, las primeras ideas no siempre son las mejores.

##### LLUVIA DE IDEAS

Es más fácil dar con una buena solución cuando tienes muchas opciones entre las que elegir. Trata de encontrar tantas soluciones diferentes como sea posible. Si te sientes frustrado/a por el largo trayecto entre tu casa y tu lugar de trabajo, se te puede ocurrir una lista de barrios a los que podrías mudarte. Sin embargo, esa solución implica eso, mudarse. También puedes considerar otras soluciones, como trabajar desde casa algunos días por semana, cambiar tu horario de trabajo para no tener que desplazarte en hora punta, o explorar otras opciones de transporte como el uso de transporte público, o compartir el coche con gente del trabajo.

##### NO JUZGUES

Intenta no obsesionarte con dar con la solución correcta durante la lluvia de ideas. No es el momento de decidir si tus soluciones son buenas o no. Es más probable que se te ocurran nuevas soluciones si también incluyes algunas ideas locas.

### PASO 5.

#### ¿CUÁL ES LA MEJOR SOLUCIÓN?

Una vez tengas una lista de posibles soluciones, revisa tus ideas y elige la que mejor se ajuste a ti, la solución perfecta rara vez existe. La clave es elegir la que conlleve más beneficios y menos costes. Es probable que cualquiera de las soluciones acarree algunos aspectos negativos, utiliza las siguientes preguntas para guiarte a la hora de elegir la mejor solución.

##### ¿Me ayudará esta solución a alcanzar mis objetivos y a resolver mi problema?

Si una solución no resuelve el problema, probablemente no sea la mejor opción.

##### ¿Me sentiré bien o mal si elijo esta solución?

Puede que se te ocurran soluciones que podrían resolver el problema muy bien. Sin embargo, si crees que la solución te hará sentir fatal, puede que no sea la mejor opción en este momento.

##### ¿Cuánto tiempo y esfuerzo requiere esta solución?

Las soluciones que requieren demasiado tiempo y energía pueden no ser la mejor opción, especialmente si no es posible ponerlas en práctica de forma realista.

##### ¿Tiene esta solución más beneficios que costes?

Al analizar los costes y los beneficios, puedes pensar en cómo te afectará la solución a ti y a otras personas, tanto ahora como en el futuro. Si va a crear otros problemas o a generar estrés para ti o para otras personas, probablemente no sea la mejor respuesta.

## MÁS CONSEJOS PARA ENCONTRAR POSIBLES SOLUCIONES

### Pide ayuda a otras personas

Obtén nuevas ideas de tus amistades, familiares o profesionales. Este es un aspecto importante del apoyo social que puede ayudar a reducir el estrés. Para más información sobre el apoyo social, consulta el módulo 3 de bienestar, "Apoyo social", en [bienestaremocional.navarra.es](http://bienestaremocional.navarra.es)

### Combina soluciones

Algunas soluciones que parecen tontas pueden funcionar cuando se combinan con otras ideas. Por ejemplo, los padres y las madres se suelen enfrentar al problema de qué hacer con sus hijos e hijas todo el verano. Combinando "enviarlos a la luna" con "conseguir que otra persona se ocupe de ellos/as", una solución podría ser "inscribir a los niños/as en un campamento de verano durante dos semanas".

### PASO 6. PONER EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN

#### UNA VEZ DECIDIDA LA SOLUCIÓN, HAY QUE ELABORAR UN PLAN DE ACCIÓN

Escribe los pasos concretos a seguir para poner en práctica la solución, pues es más probable que actúes si sabes qué hacer exactamente.

### PASO 7. COMPRUEBA TUS PROGRESOS

Es buena idea hacer un seguimiento de la eficacia de tu solución. Si el problema se resuelve solo, reflexiona sobre lo que has aprendido de la situación. Nunca se sabe si te enfrentarás a un problema similar en el futuro. Asegúrate de recompensarte por un trabajo bien hecho.

Si tu solución no funciona, sé amable contigo. Recuerda que ni si quiera los mejores planes funcionan siempre como se esperaba. Puedes hacer un nuevo análisis para ver dónde modificar tu plan.

#### Si tu solución no parece funcionar, hazte las preguntas que te planteamos a continuación:

- ¿He definido mi problema correctamente?
- ¿Mis objetivos eran realistas?
- ¿Era la mejor solución?
- ¿He llevado a cabo esa solución de forma adecuada?
- ¿La situación problemática ha cambiado?

#### ES POSIBLE QUE TENGAS QUE SEGUIR ESTOS PASOS MÁS DE UNA VEZ HASTA OBTENER UNA SOLUCIÓN SATISFACTORIA.

#### ES NORMAL, ESPECIALMENTE EN EL CASO DE LOS PROBLEMAS MÁS COMPLEJOS.

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)