



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Lo primero que hay que hacer es identificar el problema. Parece fácil, pero puede ser difícil.
- Hay veces que nos sentimos mal y no sabemos el motivo.
- Otras existen varios problemas a la vez que se agravan unos con otros.
- Otras parece que tenemos muchos y en realidad sólo hay uno que causa los demás.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- Otras veces son tantos los problemas que no sabemos por cuál empezar o cuál es más importante.
- Tendencia común: intentar solucionar todos a la vez y cuanto antes y lo que conseguimos es no solucionar ninguno y que se acumulen aún más.
- Hay que preguntarse cuál es el problema y ver si realmente hay uno o más. Es lo básico para resolver el problema.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

- Aprender a centrar nuestra atención en los problemas y sus posibles soluciones en lugar de centrarnos en nuestro propio juicio.
- No se busca lo que está bien o mal o que nos den la razón. Se trata de encontrar soluciones
- Los problemas se solucionan uno a uno, aunque haya más de uno a la vez. Dedicar un tiempo para cada problema, aunque se pueden buscar soluciones en paralelo.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

- Si sospechamos que un problema puede estar complicando muchos otros y además tiene una fácil solución, es mejor empezar por el problema que causa los demás.
- En otras ocasiones hay un problema importante que puede estar generando todos los demás, pero de difícil solución o sin solución. Es mejor empezar por solucionar otros problemas menores para complicar lo menos posible el problema principal.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿POR DÓNDE EMPEZAR?

- Cuando se trata de problemas de aprendizaje y de desarrollo de habilidades, es preferible empezar por lo más fácil, aunque sea el problema menos importante.
- Cuando coinciden dos problemas muy graves es preferible “aparcar” el menos grave.
- Cuando no sabemos por dónde empezar, empezar por cualquier sitio, si empezamos por uno el resultado puede ser bueno o malo, pero mejor que si nos paralizamos.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA?

- Si yo tengo un problema y deseo ser comprendido, yo soy el responsable de comunicar mi problema, dar a conocer mis ideas de forma clara, puedo exigir mis derechos, debo asumir mis responsabilidades y en la medida que me sienta capaz puedo plantear soluciones o buscar soluciones.
- Ej: me duele la cabeza, trabajo demasiado, yo no acepto la enfermedad de mi hija, yo no duermo bien, yo como demasiado...



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA?

- Si el problema es del otro, es el otro el que sufre el problema en primer lugar. La situación le afecta directamente a él aunque puede repercutir sobre mi, creándome problemas a mi.
- Ej: a mi hijo le duele la cabeza, mi marido trabaja demasiado, mi hijo tiene esquizofrenia, mi vecina no duerme y hace ruido.
- Cuando el problema es de otro, nuestra función consiste en ayudar al otro a resolver su problema siempre que hayamos establecido con él una buena relación de ayuda.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: ¿DE QUIÉN ES EL PROBLEMA?

- Cuando el problema es de relación aparecen a causa de la relación que se establece entre dos personas.
- Una causa de estos problemas son los problemas de valores.
- Ejemplo: “mi hijo no hace la cama porque yo no le dejo. Mientras yo viva ningún hombre en mi casa tendrá que hacerse la cama”



TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. Planificar la conversación con antelación.
2. Seleccionar el lugar y momentos adecuados.
3. Utilizar las normas básicas de la comunicación.
4. Utilizar mensajes YO (pensamientos, sentimientos y hechos).
5. Buscar soluciones y decidirse por alguna.
6. Llevar a cabo la solución escogida.
7. Analizar los resultados.
8. Ser agradecido.



ERRORES QUE PODEMOS COMETER CUANDO PLANTEAMOS NUESTROS PROBLEMAS

- Mucho ruido y pocas nueces.
- Poner a adivinar al otro.
- Por plantearlo que no quede...pero sé que no voy a encontrar colaboración.
- Hablar demasiado.
- Quiero arreglar el problema pero no estoy dispuesto a pagar ningún precio.
- Dejarnos llevar por los sentimientos.
- Utilizar todas nuestras armas para manipular al otro.

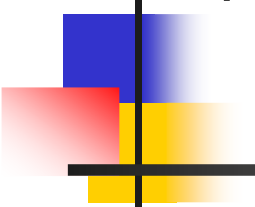


ERRORES QUE PODEMOS COMETER INTENTANDO AYUDAR AL OTRO

- Someter al otro a un interrogatorio.
- Dar soluciones y aconsejar demasiado.
- Hablar de mis problemas cuando otro nos plantea los suyos.
- Ofrecer la ayuda antes de que nos la pidan. Siempre que el otro esté capacitado para pedir ayuda esperar a que la pida:
 - A muchas personas les cuesta pedir ayuda y tardan en pedirla (entorpecemos el aprendizaje de pedir ayuda)
 - Si nos adelantamos en dar nuestra ayuda, es posible que ayudemos en situaciones que el otro lo puede solucionar (dependencia)
 - Si acostumbramos al otro a que adivinamos sus necesidades, después exigirán que los demás adivinen lo que le pasa, piensa o siente

PROBLEMAS EN LA RELACIÓN FAMILIAR

Los problemas se suelen dar por varias razones generales:

- 
1. Relaciones de poder.
 2. Bajo nivel de aceptación: personas que se molestan por cualquier cosa y son poco cordiales con quienes les rodean.
 3. Caracteres incompatibles.
 4. Reacciones históricas: ciertos rasgos de una persona nos han afectado directamente en la infancia y por eso nos molestan.

PROBLEMAS DE RELACIÓN MÁS FRECUENTES EN LA ENFERMEDAD MENTAL

- 1. DEPENDENCIA: el enfermo crea una "relación especial" con un familiar que actúa como "colchón" para evitar el sufrimiento de la psem.

Es importante que el protector desarrolle la habilidad de saber cuando tiene que proteger y cuando exigir con suavidad y comprensión.

Cuanto más autónomo es el paciente, más preparado se encontrará para cuando falte su protector.

- 2. AGRESIÓN HACIA FAMILIARES: la mayoría de los pacientes controlan la agresividad en situaciones en las que están en público o con desconocidos.

En situaciones de confianza es cuando pierden el control y puede producirse la agresión, que es producto de la enfermedad, y no del desamor.

El diálogo, un clima familiar pacífico más una medicación adecuada pueden ser las claves para resolver la agresividad


- 3. RELACIONES CONFLICTIVAS CON ALGUNO DE LOS PADRES: el conflicto se suele dar con el padre que tiene menos confianza con el enfermo.

Estos problemas tienden a solucionarse cuando:

- los padres hacer "frente común" ante los problemas del hijo
 - "papa y mama son una pareja". Esta pareja necesita resolver sus propios problemas y necesita tiempo para estar solos.
 - los padres "reparten funciones" relacionadas con el cuidado del enfermo.
- 4. PROBLEMAS DE AGRESIÓN Y RESENTIMIENTO A CAUSA DE LOS DELIRIOS: cuando la familia está involucrada en un delirio, es muy difícil una relación fluida con el enfermo.
 - Esperar a que actúe la medicación
 - No alimentar el delirio con preguntas, información etc.

En estas situaciones complicadas hay que recordar que:

- * es frecuente que incluyan a familiares en los delirios, ya que tratan con poca gente fuera de la familia.
- * los delirios no son estables en el tiempo. Es preferible dejar solo al enfermo en estos momentos y hacer vida familiar cuando esté más tranquilo.
- * los delirios son muy resistentes a los argumentos lógicos.

- 
- 5. PROBLEMAS DE CELOS HACIA LOS HERMANOS: el enfermo percibe y se da cuenta de que sus hermanos llevan una vida muy diferente a la suya.

Los éxitos de los hermanos le puede recordar al enfermo cosas que no puede hacer

Pueden aparecer sentimientos: tristeza, recelo o resentimiento.

Qué podemos hacer:

- las etapas que superan los hermanos deben tratarse en la familia con naturalidad y delicadeza.

- tomarse el tiempo suficiente para preparar a la persona con enfermedad mental para el cambio.

- la vida de los hermanos no debe verse limitada por el familiar enfermo.

TIPOS DE SOLUCIÓN



- CAMBIAR YO


- CAMBIAR EL OTRO

- CAMBIAR LOS DOS

“Todos ceden”

“Todos ganan”

TIPOS DE SOLUCIÓN



1. CAMBIAR YO: implica un esfuerzo personal, pero en ocasiones, sentamos las bases para que el otro también empiece a cambiar.

Yo puedo cambiar ante:

- Un problema mío
- Un problema del otro
- Un problema de relación
- Un problema de valores

2. CAMBIAR EL OTRO: aunque el cambio lo haga "el otro", nuestra función dentro de una relación de ayuda consiste en crear las condiciones para que ese cambio se haga de la forma más fácil.

Debemos actuar como facilitadores.

TIPOS DE SOLUCIÓN



3. CAMBIAR LOS DOS: Esta alternativa tiene dos formulas:

A. "TODOS CEDEN": Todas las personas pierden algo y todas ganan algo.

Se trata de repartir cargas. Es una solución en la que todos participan. Ej. Repartir una tarea.

B. "TODOS GANAN": Se trata de conseguir una solución ventajosa para todos y a la vez, que nadie pierda nada.

Se trata de aprovechar el problema para convertirlo en algo positivo de tal forma que beneficie a quien lo padece y a las personas que lo rodean.