

10

Reaccionar ante los problemas cotidianos

Notas del facilitador

Puntos principales del aprendizaje de la sesión anterior:

Procesar lo que pasó

1. Debatir los sentimientos.
2. Brindar cuidado y apoyo incondicionales.
3. Establecer expectativas y límites realistas.
4. Debatir las lecciones aprendidas por todos.

Revisión de las opciones de práctica personal de la última sesión.

Sugerencias para esta sesión

1. Ésta es la última sesión del libro de ejercicios 9. Éste es un acontecimiento emocionante y hay que celebrarlo.
2. Encontrará un certificado de logros para otorgarles a los participantes en reconocimiento de sus méritos.
3. Debido a que éste es un libro de ejercicios para trabajar junto con familiares y amigos, es posible que desee llevar a cabo una ceremonia de finalización o de cierre a la que puedan asistir los familiares y amigos que participaron en las sesiones familiares grupales o individuales. Si es posible, después de la ceremonia también podría realizar una pequeña recepción para todos. Pida ayuda a los participantes para que colaboren con algo.

Si está interesado en medir los resultados de este libro de ejercicios, puede utilizar la Escala de iniciativa de crecimiento personal (PGIS) desarrollada por Christine Robitschek (Ph.D.) o el índice de calidad de vida del Dr. W. O. Spitzer, 1980.

La Escala de iniciativa de crecimiento personal (Christine Robitschek, Ph.D.) es un instrumento de autoinforme que consta de 9 preguntas y da como resultado un puntaje de escala simple de la iniciativa del crecimiento personal. La iniciativa de crecimiento personal es la participación activa e intencional de una persona para cambiar y desarrollarse como tal. La Escala de iniciativa de crecimiento personal consta de nueve puntos que se califican en una escala de Likert, la cual va del 1 = totalmente en desacuerdo al 5 = totalmente de acuerdo. El puntaje de cada elemento se suma para obtener un puntaje total de la iniciativa de crecimiento personal. Hay evidencia de que los puntajes altos en la Escala de iniciativa de crecimiento personal son sumamente positivos en relación con el

bienestar psicológico, mientras que los puntajes más bajos están relacionados con el estrés psicológico. La evidencia de confiabilidad y validez ha sido fuerte. La Escala de iniciativa de crecimiento personal se puede completar aproximadamente en 5 minutos y no existe un límite de tiempo. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppquestionnaires.htm#ASQ>

El índice de calidad de vida, por el Dr. W. O. Spitzer, tiene una escala de autoevaluación sobre 5 temas y una escala para el clínico sobre 5 temas. Ésta permite a los médicos la comparación de sus opiniones con la percepción del cliente. Las dimensiones midieron la actividad, la vida diaria, la salud, el apoyo y el punto de vista. La versión del clínico realiza mediciones del 0 al 2. El 0 indica menor calidad y el 2, una mejor calidad de vida. Este instrumento ha sido usado en muchos estudios y es considerado una herramienta confiable y válida.

Los editores creen que estas escalas se adecuan perfectamente al contenido de este libro de ejercicios. Puede encontrar éstas y otras medidas de salud en McDowell, (2006).

Sugerencias para la introducción del tema y su relevancia para los participantes

“¿Recuerda alguna situación en la que haya podido conservar la calma durante un momento problemático? En algunas situaciones nos resulta más fácil mantener un equilibrio que en otras, ¿verdad? Es muy común no poder conservar la calma durante los momentos problemáticos. ¿Qué ocurre cuando nos ocupamos de todos y de todo excepto de nosotros mismos?”

(Escuche y responda a los comentarios.)

“Probablemente nos sintamos abrumados, ¿no? Es importante cuidarse a uno mismo, especialmente durante los momentos difíciles. ¿Cómo puede mantener un mejor equilibrio en su vida? ¿Qué puede hacer para cuidarse a sí mismo?”

(Espere las respuestas.)

“Para finalizar este libro de ejercicios, hablaremos sobre cómo reaccionar ante los problemas cotidianos”.

I – introducción del tema
R – relevancia de la participación
I – identificación de objetivos
M – materiales para las sesiones
M – motivación para el uso

Revisión de la sesión 9: Procesar lo que pasó



Puntos principales del aprendizaje de la sesión 9

¿Cuáles fueron los puntos principales del aprendizaje de la sesión 9? Si faltó a la última sesión, puede intentar adivinar o escribir las respuestas de los participantes mientras responden:

1. Debatir los s_____s.
2. Brindar cuidado y apoyo i_____s.
3. Establecer e_____s y límites realistas.
4. Debatir las lecciones a_____s por todos.

Revisión de las opciones de práctica personal:

¿Qué opciones de práctica personal eligió?

¿Ya cumplió con su opción de práctica personal?

1. Sí ¿Cómo fue? _____

2. No. ¿Qué le impidió cumplir con su práctica?

Si aún piensa cumplir con su práctica, ¿cuándo lo hará?

3. No elegí una opción de práctica personal.

Evaluación del tema



Marque una: Previa Posterior

Indicaciones:

1. Lea atentamente cada pregunta.
2. Lea cada respuesta antes de marcar una.
3. Marque sólo una respuesta por cada pregunta.

Nombre: _____

Fecha: _____

1. Confío en que sé cómo reaccionar ante los problemas cotidianos.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo Inseguro

2. Es importante que conozca esta información.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

Al final de la sesión, responda las siguientes preguntas antes de entregar esta hoja:

3. Esta sesión me ayudó.

Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni de acuerdo ni en desacuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo

4. Lo que me gustó de esta sesión: _____

5. Cómo esta sesión podría haber sido mejor para mí: _____

Reaccionar ante los problemas cotidianos

Objetivos de esta sesión

1. Identificar 2 habilidades para reaccionar ante los problemas cotidianos.
2. Identificar 2 reacciones que probablemente sean menos efectivas para afrontar los problemas cotidianos.

Habilidades para reaccionar ante los problemas cotidianos. Es poco probable que se presenten crisis o situaciones de emergencia diariamente. Sin embargo, es probable que deba afrontar problemas cotidianos muy a menudo. Muchas de las habilidades que ha aprendido y practicado probablemente sean útiles para afrontar los problemas cotidianos. Además, esta sesión incluye algunas habilidades adicionales que pueden ser útiles para aplicar en la vida cotidiana.

Habilidades efectivas	Habilidades poco efectivas
1. Pensar antes de tomar alguna medida.	1. Reaccionar sin pensar.
2. Relacionar la conducta con los sentimientos.	2. Apuntar sólo a la conducta.
3. Determinar la fuente.	3. Reaccionar sólo ante las emociones superficiales.
4. Cuidarse a sí mismo.	4. Descuidar su propia salud y bienestar.

Habilidad poco efectiva: Reaccionar sin pensar.

Nuestras vidas están tan ocupadas que puede ser tentador reaccionar inmediatamente ante cualquier asunto, problema o situación que ocurra. Quizá aparente ser la manera más rápida de resolver los problemas. Sin embargo, reaccionar inmediatamente a menudo es un comportamiento más emocional, más crítico, menos efectivo y menos útil que analizar las cosas detenidamente.

Habilidad efectiva: Pensar antes de tomar alguna medida.

Generalmente, afrontamos los problemas de manera más constructiva cuando nos tomamos el tiempo necesario para analizar una situación y elegir cuidadosamente la manera de reaccionar. Muchos problemas no requieren una reacción inmediata. Siempre que sea posible, piense en el problema y considere al menos dos posibles reacciones antes de tomar alguna medida.

Reaccionar ante los problemas cotidianos (continuación)



Pensar antes de tomar alguna medida.

Esto es lo que me diré a mí mismo con el fin de darme tiempo para pensar antes de tomar una medida:

Punto principal del aprendizaje N.º 1

Pensar antes de tomar una medida.

Habilidad poco efectiva: Apuntar sólo a la conducta.

“¡Deja de dar portazos!”.

Habilidad efectiva: Relacionar la conducta con los sentimientos.

“Has entrado muy molesto y dando portazos. Hoy luces realmente enojado”.



Practique relacionar la conducta con los sentimientos.

La conducta que observé: _____

Frase en la cual se establece la relación entre la conducta y los sentimientos: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 2

**Relacionar la conducta
con los sentimientos.**

Reaccionar ante los problemas cotidianos (continuación)

Habilidad poco efectiva: Reaccionar sólo ante las emociones superficiales.
“Cálmate y deja de dar portazos”.

Habilidad efectiva: Determinar la fuente.
“Me gustaría saber por qué estás tan enojado. Hablemos sobre lo que tanto te molesta”.



Practique determinar la fuente.

La conducta que observé: _____

Preguntas o frases que alientan a explorar la fuente: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 3

Determinar la fuente.

Habilidad poco efectiva: Descuidar su propia salud y bienestar.

A veces, es difícil mantener un equilibrio en la vida. Atender a otras personas, resolver problemas y además ocuparse de las responsabilidades diarias como lavar la ropa consume mucho tiempo y energía. Durante los momentos problemáticos, es posible que se olvide de cuidarse a sí mismo. No dormir suficiente, no comer bien, beber mucha cafeína, no hacer ejercicios ni actividades divertidas son conductas que suelen tener un impacto acumulativo. Usted se vuelve más vulnerable.

Habilidad efectiva: Cuidarse a sí mismo.

A pesar de los problemas y las crisis que pueden presentarse, o debido a esto, debe tomarse el tiempo necesario para cuidarse a sí mismo. Tome decisiones conscientes diariamente para recargar sus baterías. No permita que todo esto lo consuma. Propóngase dormir lo suficiente de noche. Elija comer alimentos saludables. Tómese tiempo para hacer ejercicios y desarrollar intereses, hobbies y actividades sociales. Hágase un tiempo para usted mismo todos los días.

Reaccionar ante los problemas cotidianos (continuación)



Planes para cuidarme a mí mismo.

Éstas son las cosas más importantes que haré para cuidarme a mí mismo de manera consciente todos los días: _____

Punto principal del aprendizaje N.º 4

Cuidarse a uno mismo.

Todos sabemos lo importante que es cuidarnos a nosotros mismos, pero solemos olvidarnos de esto cuando atravesamos momentos problemáticos. Piense, escriba o hable sobre lo que hará para lograr que el cuidado de sí mismo sea una prioridad, aun durante los momentos de crisis: _____

Ésta es la última sesión de este libro de ejercicios. ¡Felicitaciones! ¿Le pareció útil asistir a estas sesiones con otras personas? Tomémonos unos minutos para hablar de lo que se lleva de estas sesiones. ¿Cuál fue el dato o habilidad más importante que adquirió?

Revisión y avance



Los *puntos principales del aprendizaje* de esta sesión son:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Avance: Elija una opción de práctica personal

Es importante practicar los nuevos conocimientos y habilidades. Si bien ésta es la última sesión de este libro de ejercicios, quizá desee practicar más este importante tema. Elija una opción de la siguiente lista:

- 1. ESTUDIAR.** Volveré a leer mi manual al menos una vez más.
- 2. COMPARTIR.** Compartiré las enseñanzas de mi manual con alguna persona de mi sistema de apoyo. Le pediré a _____ que lo lea y lo comente conmigo.
- 3. DEBATIR.** Hablaremos sobre cómo cuidarnos a nosotros mismos y sobre cómo ayudarnos con los problemas diarios de manera recíproca.
- 4. OTRA:** _____

¡Felicitaciones! ¡Ha finalizado el libro de ejercicios 9!