

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 5. Resolver Problemas

ACTIVIDAD 5. RESOLVER PROBLEMAS Y DIFICULTADES

La siguiente actividad tiene como objetivo reflexionar sobre cuál es la mejor manera de abordar un problema concreto. Al final de la actividad podrás completar un resumen utilizando tus propias respuestas a las preguntas que se te hayan planteado. Este será tu propio plan de acción para hacer frente al problema concreto que te planteaste al principio. La intención de esta actividad no es dar recetas para problemas si no conseguir que puedas elaborar tu manera individual de hacer frente a determinadas situaciones.

** Esta actividad es una adaptación del programa de ayuda de Ben Furman
(<http://www.benfurman.com/selfhelper/index3-eng.html>)*

Te vamos a proponer varias preguntas que tienen como objetivo reflexionar sobre la mejor manera de abordar un determinado problema. Piensa en las preguntas y anota tus respuestas en el espacio que queda para ello

1. ¿Cuál es el problema, o situación, que te gustaría superar o cambiar?

2. ¿Cómo te gustaría que fuera en su lugar? ¿Cuál es tu objetivo?

3. ¿Cómo se darán cuenta, las personas que están contigo, de que has alcanzado tu objetivo?

Libreta Personal de Prevención. Actividad 5. Resolver Problemas

4. Cuando piensas en lo que quieres conseguir, en tu objetivo, en una escala del 1 al 10, ¿Dónde te colocarías en este momento? 1 es cuando la situación estaba en su peor momento; 10 cuando has alcanzado tu meta

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. ¿Qué has hecho ya para caminar hacia tu objetivo? ¿De qué puedes estar orgulloso/a?

6. ¿Quién te ha ayudado o apoyado? ¿De qué manera lo hizo?

7. ¿Cuáles son los beneficios para ti de lograr tu objetivo?

8. ¿Quién más estará encantado de que se resuelva tu problema y alcances tu objetivo?

9. ¿Por qué van a ser felices por esto?

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 5. Resolver Problemas

16. ¿Hay contratiempos que se pueden prever para los que tienes que prepararte?
¿Cómo puedes prepararte para estos contratiempos?

17. ¿Qué te ayudaría a mantener tu plan en la cabeza?

Enhorabuena, has definido un objetivo y has creado un plan de acción para conseguirlo. Puedes hacer un resumen de esto revisando tus preguntas para completar el esquema que aparece a continuación.

Mi plan de acción

El problema que quiero superar es:

Y mi objetivo, mi meta es:

Lo que otros notarán también es que :

Esto es lo que ya he hecho:

Cuento con la ayuda y el apoyo de:

Libreta Personal de Prevención.

Actividad 5. Resolver Problemas

Los beneficios de lograr mi objetivo son:

Mis recursos para lograrlo:

Mi próximo paso va a ser:

Mi compromiso es:

Voy a pedir apoyo para seguir adelante a:

Cuando haya logrado mi objetivo:

Los contratiempos posibles son:

Para mantener esto en mi cabeza, y seguir insistiendo, me ayudará: