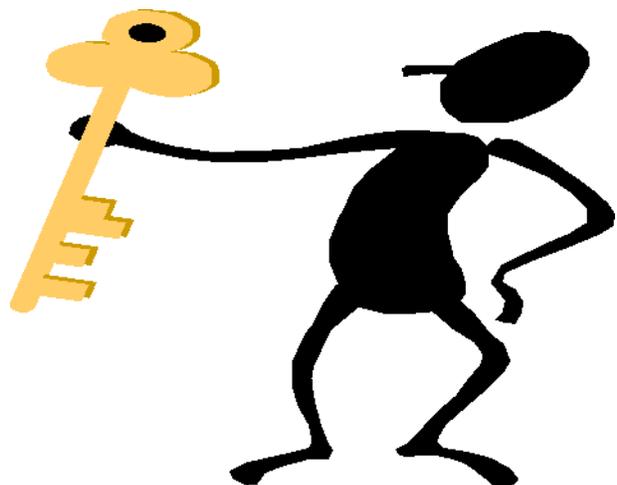


## HANDOUT #1

# METAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS

- ***Mejorar la forma de solucionar problemas***
- ***Disminuir ansiedad***
- ***Mejorar la calidad de la vida***
- ***Aumentar el sentido de control***



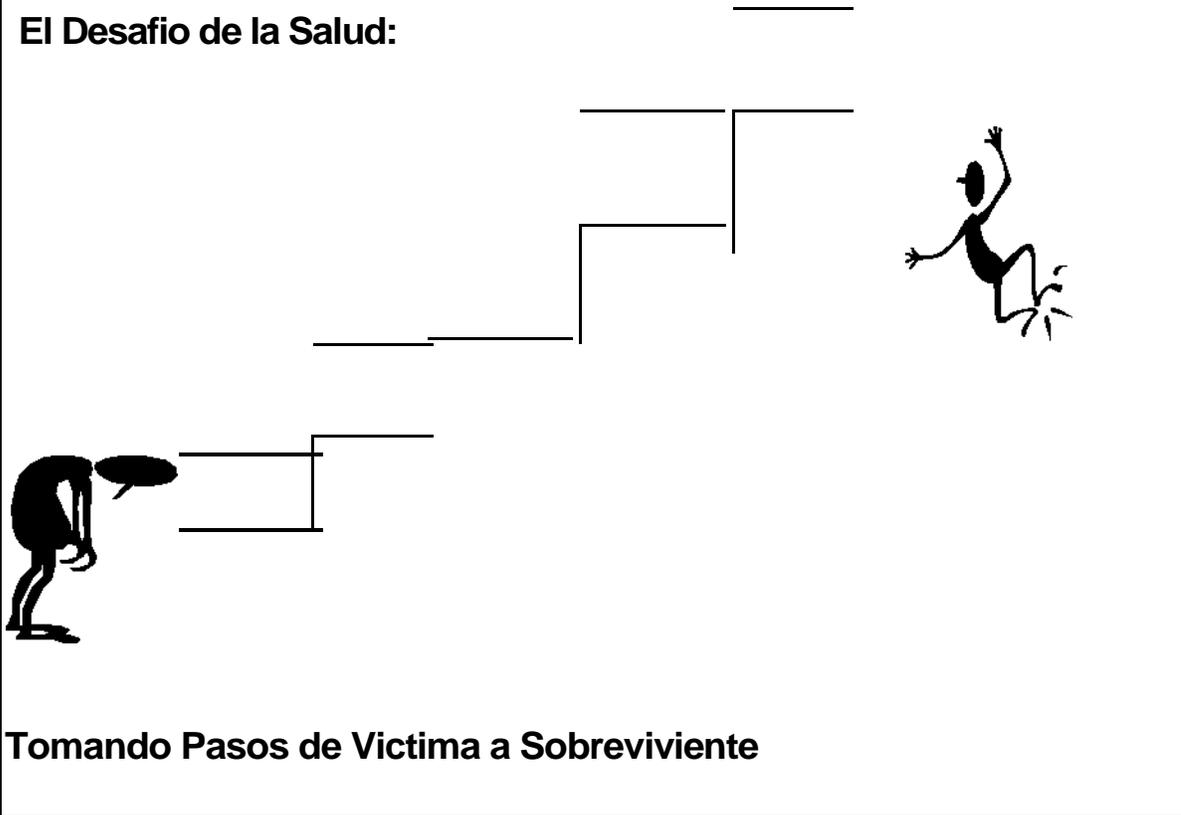
## **HANDOUT #2**

# **ELEMENTOS DE LA ORIENTACION POSITIVA DE UN PROBLEMA**

- **La fe que usted puede mejorar su propia calidad de vida**
- **La fe que los problemas son comunes y normales**
- **La habilidad para identificar los problemas exactamente**
- **La habilidad para resistir una accion impulsiva al enfrentarse con un problema**

# HANDOUT #3

**El Desafio de la Salud:**



## HANDOUT #4

*ESTAR ATENTO A SU MENTE:*  
Identificando El Hablar Negativamente a Si Mismo y  
Convirtiendolo a Una Hablar Postivo a Si Mismo

- **SIGNOS QUE USTED ESTAS USANDO EL HABLAR A SI MISMO NEGATIVAMENTE**

El uso de las palabras como

“deber” y “tener que”

El uso de las palabras catastroficas

para circunstancias que NO

pertencen a la vida y la muerte

Sobre Generalizando



- **METODOS PARA DISPUTIR EL HABLAR NEGATIVAMENTE A SI MISMO**

Discute contra el hablar negativo a si mismo

Discute contra el “tener que” con “¿porque tengo?”

Discuta las palabras catastroficas y evalué el potencial verdadero de los daños de la situacion

Desafíe las sobre generalizaciones

Utilice desafíadoras declaraciones positivas a si mismo



**HANDOUT #5**

**DECLARACIONES POSITIVAS A SI MISMO**

Las declaraciones a continuacion pueden ser utilizadas para ayudarle a usted disputir el pensamiento negativo. Estas declaraciones han sido proporcionadas por otros pacientes con cancer. Escribe las declaraciones que usted siente que puedan ser útil en una carta 3” por 5” y llevelas con usted como un aviso.

Yo puedo solver este problema

Yo estoy bien—el sentirse triste es normal en estas circunstancias

No puedo dirigir el viento pero puedo ajustar las velas

No tengo que complacer a toda la gente

Puedo reemplazar mis miedos con fe

Es aceptable complacerme Hara un fin a esta dificultad Si trato, yo puedo hacerlo Puedo obtener ayuda de si la necesito

Es más fácil, una vez que haiga comenzado

Puedo hacer frente a esto

Puedo disminuir mis miedos

Necesito permanecer en pista

No puedo dejar que las preocupaciones me entre silenciosamente

La oracion me ayuda

Estoy orgullosa de mi misma

Yo puedo continuar a pesar de esto

**Agregue sus propios:**

## HANDOUT #6

# Creencias Irracionales

*La mayoría de la gente no tiene problemas enfrentándose a una enfermedad*

Opuesto:

*Todos de mis problemas son por causa de mi enfermedad*

Opuesto:

*Es mejor evitar los problemas*

Opuesto:

*La primera solución es siempre la mejor*

Opuesto:

*Hay una solución perfecta por cada problema*

Opuesto:

*No hay nadie que pueda entender*

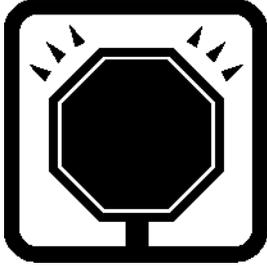
Opuesto:

*La gente no puede cambiar*

Opuesto:



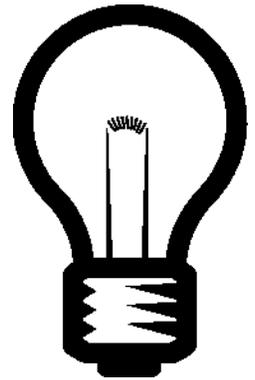
**HANDOUT #8**



**PARA**

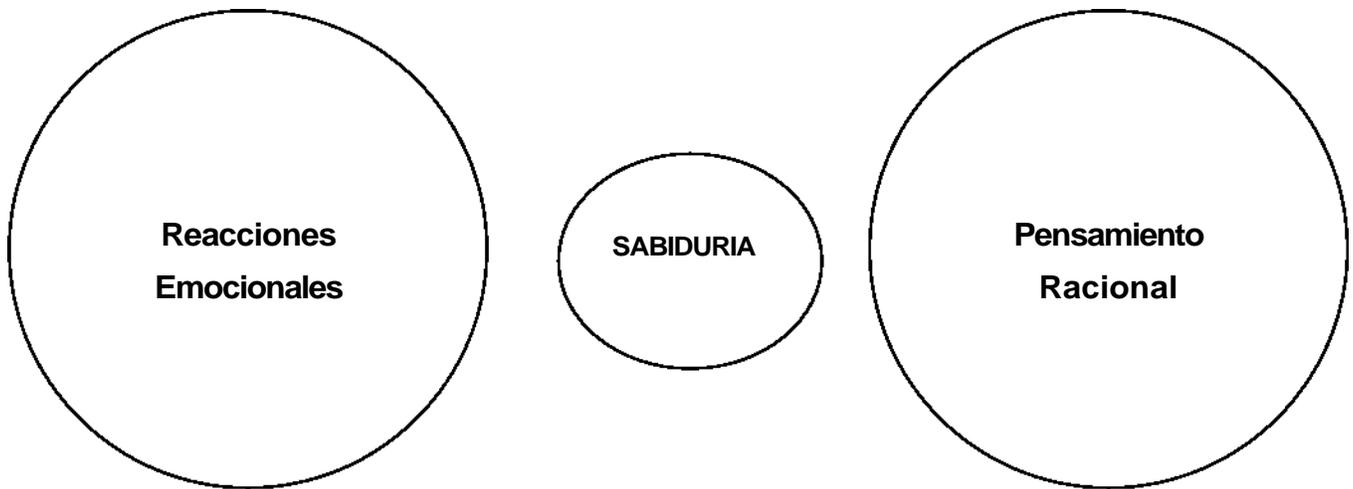
**Y**

**PIENSA**



## HANDOUT #9

### Pasos Hacia La Sabiduria:



## COMPRENDIENDO EMOCIONES



**Una pista al problema!**

**...y una pista para PARA  
y pensar.**



**Cambios físicos  
Cambios del cuerpo  
Signos de comportamiento  
Cambios en los pensamientos  
Cambios sensoriales**

## HANDOUT #11

**¿QUE ES EL PROBLEMA?**

**TAREA: Definiendo su problema y configurando metas realistas**

**RECUERDA:**

- **Busca todos los hechos disponibles**
- **Describe todos los hechos en una lengua claro**
- **Separa los hechos de las asunciones**
- **Identifique los obstaculos y los conflictos**
- **Exponga metas realistas**



HANDOUT #12

**GENERANDO SOLUCIONES ALTERNATIVAS**

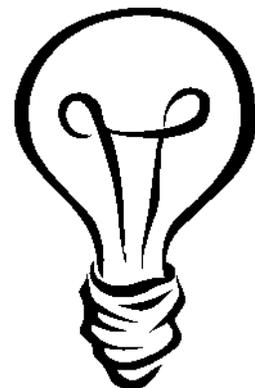
**TAREA: *Piensa en una amplia gama de ideas para una solución***

**USE LAS REGLAS DE LOS GENIALES:**

- ***La cantidad conduce a la calidad*** □ Haga listas
- Combine ideas
- Cambie y modifique ideas
  
- ***No juzgue ninguna idea hasta al final***
  
- ***Piense en estrategias y tácticas***

**Otras provechosas sugerencias:**

- ***¿Como solucionaría su modelo este problema? Use visualización***
  
- ***Imagínese a usted misma resolviendo este problema con éxito***



## **HANDOUT #15**

### **TOMANDO UNA DECISION**

**La MEJOR solución es una que:**

- **Soluciona el Problema**
- **Maximiza Consecuencias Positivas**
- **Reduce al Mínimo las Consecuencias Negativas**



**Evalue Cada Solucion Conforme a:**

- **Consecuencias personales**
- **Consecuencias sociales**
- **Consecuencias a corto plazo**
- **Consecuencias a largo plazo**
- **La probabilidad que la solución solucionará el problema**
- **La probabilidad que usted pueda realizar realmente la solución óptima**

## **HANDOUT #16**

### IMPLEMENTACION DE SOLUCIONES Y VERIFICACION DE TAREAS

***Escoge la Solución***



***Observe y vigile los resultados***

***Evalue los resultados***

**RECOMPENSA**



**contra solucionando sus problemas**



***Busque el apoyo profesional***

## HANDOUT #17

### LA IMPLEMENTACION DE SOLUCIONES

*La Dilación es el ladrón del tiempo*

**Instrucciones.** En la Columna A, enumere los resultados posibles que puedan ocurrir si su problema no es solucionado. En la Columna B, enumere los efectos positivos que puedan ocurrir si se soluciona el problema. Puede utilizar *los principios de los geniales* para ayudarlo hacer estas listas. Después, comparé estas consecuencias para contestar la pregunta -- ¿ Debo realmente evitar intentar solucionar este problema?

<b>A. Consecuencias si el problema no es solucionado</b>	<b>B. Consecuencias predichas del plan elegido de solución</b>	

**HANDOUT #18**

**LA VERIFICACION DE SOLUCIONES**

---

**A. ¿Que fueron los resultados de su plan de solución?**

**B. ¿Que tan bien alcanzo su solución sus metas?**

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**  
*Para Nada*                      *Un Poco*                      *Muy Bien*

**C. ¿Que fueron los efectos actuales en usted (efectos personales)?**

**D. ¿Que tan bien estos efectos correspondieron con sus predicciones originales sobre consecuencias personales?**

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**  
*Para Nada*                      *Un Poco*                      *Muy Bien*

---

**E. ¿Que fueron los efectos actuales en otra gente?**

**F. ¿Que tan bien estos resultados correspondieron con su predicciones originales sobre las consecuencias tratando ha otros?**

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**  
*Para Nada*                      *Un Poco*                      *Muy Bien*

---

**SATISFACCION TOTAL CON LOS RESULTADOS**

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **5**  
*Muy Desatisfecha*                      *Un Poco Satisfecha*                      *Muy Satisfecha*

---