

## TERAPIA DE SOLUCIONAR PROBLEMAS

### Tratamiento con PST-PC

- Breve: 6 sesiones – La primera sesión dura 1 hora, los demás duraran 30 minutos
- Particularmente enfocado en problemas actuales de la vida real.
- Colaboración entre terapeuta y paciente.

### Como Funciona:

- La depresión influye la manera en como las personas solucionan problemas en su vida y puede causar problemas.
- PST-PC ayuda a los pacientes a tener control sobre los problemas en su vida.
- Recuperar el control sobre los problemas mejora su estado de ánimo y ayuda a que los pacientes se sientan mejor.

La depresión es común. Muchas veces nos sentimos deprimidos o decaídos por situaciones o problemas en la vida. Todos nos enfrentamos a problemas en nuestras vidas, grandes y pequeños, todos los días. El tener problemas no es algo injusto o fuera de lo normal. Si dejamos que los problemas se acumulen sin solución, uno puede sentirse desesperado(a) y puede causar una depresión. A la misma vez, cuando nos sentimos mal de humor, afecta nuestra manera de solucionar problemas. Muchas veces no lo hacemos de la manera que queremos o no somos tan efectivos. Eso, en tiempo, afecta nuestro estado de ánimo. Las personas que están deprimidas pueden aprender maneras de cómo lidiar con este problema. Utilizando la terapia de solución de problemas, las personas pueden aprender a arreglar sus problemas y sentirse mejor.

Casi siempre podemos tener un nivel de control sobre los problemas. También, si logramos resolver los problemas conforme se van presentando, disminuirá la posibilidad de caer en depresión o mantenerse deprimido. Una actitud depresiva es una señal de que hay problemas en la vida de uno y que necesitan ser atendidos, podemos utilizar esta señal para tomar acción sobre el problema. Cuando nota este cambio en su estado de ánimo, deténgase y hágase la pregunta: ¿Qué problema me está molestando? Podemos entonces emplear nuestra técnica de solución de problemas y empezar a sentirnos mejor.

La solución de problemas es un método sistémico y de sentido común en el que exponemos nuestros problemas y dificultades. Si aprende a como solucionar sus problemas de una manera sencilla, puede disminuir sus síntomas de depresión y sentirse mejor sin tener que tomar medicamentos para la depresión. En el tratamiento de solución de problemas, el terapeuta explica los detalles del tratamiento y provee ánimo y apoyo, pero las ideas, planes y acción vienen de usted. La solución de problemas no solo le será útil ahorita, también le servirá para resolver problemas que pueden presentarse en su futuro.

PST-PC tiene 7 paso importantes:

1. **Anote una descripción clara de un problema en el que le gustaría trabajar.**  
¿De qué se trata el problema? ¿Cuándo ocurrió el problema? ¿Dónde? ¿Quién está involucrado? Trate de desglosar los problemas complicados en varios problemas pequeños y considere cada uno por separado.
2. **Haga una meta realista.** ¿Qué le gustaría que sucediera? Elija una meta clara y posible de lograr.
3. **Lluvia de ideas.** Enliste todas ideas posibles que le pueden ayudar alcanzar su meta y solucionar su problema. No juzgue, no opine, no deje ninguna idea afuera.
4. **Considere las ventajas y desventajas (pros y cons) para cada posible solución.**  
¿Cuáles son los beneficios o ventajas de cada solución? ¿Cuáles son las dificultades y obstáculos?
5. **Elija la solución que le parezca la mejor (a base de las ventajas y desventajas).** ¿Qué solución parece más viable y tiene menos impacto negativo (desventaja) en su tiempo, esfuerzo, dinero, el esfuerzo de otras personas, etc.?
6. **Desarrolle un Plan de Acción.** Escriba exactamente cada paso de lo que va a hacer y cuando lo va hacer para llevar acabo su solución.
7. **Revise y evalúe su progreso.** ¿Cómo le fue el plan de acción? ¿Tiene que hacer cambios a su plan? ¿Se acercó o alcanzo su meta? ¿Hubo más obstáculos que tuvo que solucionar con los pasos de solucionar de los problemas? ¿Cómo le ha ayudado a mejorar su estado de ánimo?

La solución de problemas tal vez no resuelva todas sus dificultades, pero le puede enseñar una mejor manera de cómo lidiar con los problemas. Conforme se va sintiendo más en control de sus problemas, su estado de ánimo también empezara a mejorar.