

LECCIÓN PARA RESOLVER PROBLEMAS



**Cómo aprovechar el sitio web de
RESCUE para hacerse cargo de los
cuidados de un ser querido**

Parte 1: Introducción

Como cuidador de una persona afectada por un derrame cerebral, usted podrá enfrentar diferentes retos diariamente.

Esta lección le ayudará a superar los retos usando un método encaminado de problemas.



Objetivos:

1. Aprender sobre la importancia de la creatividad y el optimismo en la resolución de problemas.
2. Identificar los pasos necesarios para resolver problemas.
3. Buscar en el sitio web de RESCUE información sobre la salud.
4. Desarrollar un plan de acción personalizado que facilite solucionar los problemas.



¿Qué es el método para resolver problemas?

Es el proceso de analizar los detalles de un problema para encontrar una solución.



Componentes de un buen método para resolver problemas

Creatividad

Optimismo

Planificación

Educación



La Creatividad consiste en usar la imaginación para crear nuevas ideas.

Ejemplo:


Observar el problema desde una nueva perspectiva.

- ❖ Ponga distancia entre usted y el problema.
- ❖ Trate de observar el problema desde el punto de vista de otra persona.
- ❖ Piense en cómo esa otra persona resolvería el problema.




Consejos para ser más Creativo

- Genere todas las ideas que pueda.
- No tenga miedo de tratar algo nuevo.
- Acostumbre a tener un cuaderno para notas alcance. Frecuentemente las ideas creativas se nos ocurren cuando menos lo esperamos.
- Hable con otras personas. Escuchar cómo otras personas superan retos podría hacer surgir en usted nuevas ideas.



Trate de recordar alguna ocasión en la que usted haya logrado solucionar un problema usando una manera diferente o creativa.



El **Optimismo** consiste en tener una actitud positiva y ver el lado bueno de las cosas.

Ejemplos:

- Considerar la tarea de cuidar a otra persona como un reto y no como una carga.
- Contemple pensamientos positivos sobre sí mismo y sobre su rol cuidador.
- Levantarse el ánimo con palabras de aliento.
 - “¡Sí que puedo hacerlo!”
 - “¡Así se hace!”

Consejos para ser más Optimista

Trate de eliminar los pensamientos negativos.

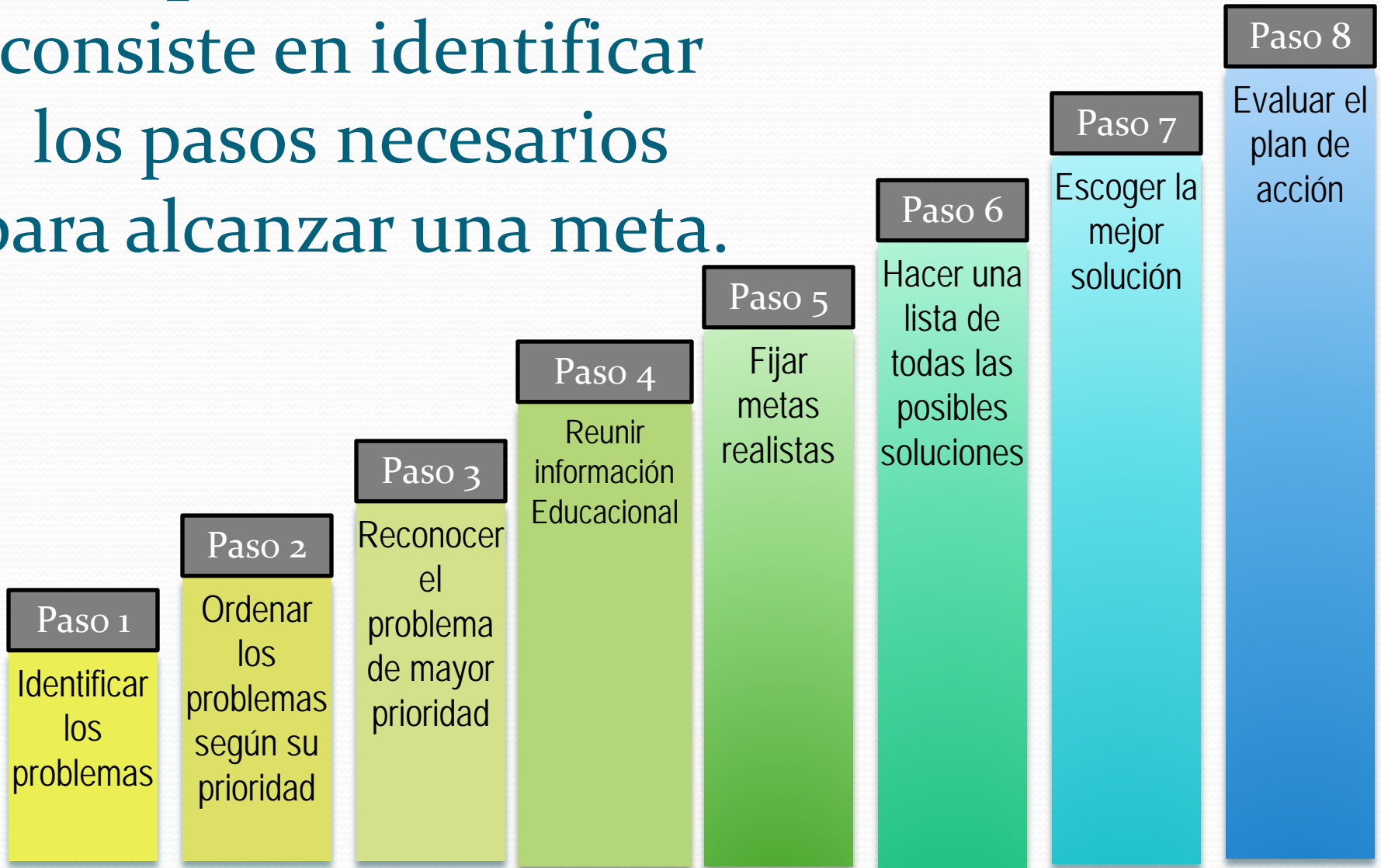
- Concéntrese en lo que usted es capaz de hacer.
- Afronte cada situación paso a paso.
- Cambie los pensamientos negativos por ideas y recuerdos positivos.
- Perdone y olvide sus propios errores.
- Tómese con calma lo que no puede cambiar.



Piense en alguna ocasión en que la actitud positiva le ayudara a superar un problema.

La planificación

consiste en identificar los pasos necesarios para alcanzar una meta.





Paso 1: Identifique los problemas

Piense en todos los problemas que está afrontando y apúntelos.



Paso 2: Ordene los problemas según su prioridad

Comience asignando el número 1 al problemas que le causa mayor agobio o malestar.



Paso 3: Reconozca cual de todos los problemas le urge solucionar con mayor prioridad

El problema señalado con el número 1 es el de mayor prioridad.



Paso 4: Reúna información Educativa

Busque información relacionada con el problema a resolver. Asegúrese de usar de fuentes fiables.

Buenas Fuentes de Información

- ❖ Profesionales de la salud
- ❖ Sitios web de confianza
 - ❖ RESCUE
<http://www.rorc.research.va.gov/rescue/>
 - ❖ American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral)
<http://www.strokeassociation.org/STROKEORG/>
 - ❖ My HealthVet
<https://www.myhealth.va.gov>
 - ❖ VA Caregiver website
<http://www.caregiver.va.gov/>
 - ❖ National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)
<https://nccam.nih.gov/research/blog/caregivers?nav=upd>
- ❖ Libros de temas médicos
- ❖ Panfletos y folletos sobre la salud



¿Qué recursos de información
educativa han utilizado?



Paso 5: Fije metas realistas

Empiece por una meta fácil y razonable. Una vez que alcance esa meta, crecerá su confianza y se verá más capaz de lograr la siguiente.



Paso 6: Haga una lista de todas las posibles soluciones

Apunte todas las soluciones que le vengan a la mente para resolver el problema.

No se limite a soluciones nuevas y creativas, sino que piense también en las que ya sirvieron para resolver algún problema en el pasado. ¿Una solución anterior podría ayudarle a resolver el problema que está afrontando ahora?



Paso 7: Escoja la mejor solución

Considere las ventajas y desventajas de cada solución. Elija la solución o soluciones que usted crea que pueden ser las más adecuadas.

Paso 8: Evalúe el plan de acción

Decida cuándo desea evaluar el plan. Puede ser, por ejemplo, después de 1 semana, 3 semanas o 1 mes.

En el momento de evaluar el plan, pregúntese lo siguiente:

- ¿Parece que el plan funciona?
- ¿Va solucionándose el problema?
- ¿Fue suficiente el tiempo transcurrido para comprobar si el plan va dando resultados?
- ¿Es necesario hacer alguna modificación al plan?

Repasemos

¿Qué puede aportar la creatividad al método para resolver problemas?

Respuesta:

- ❖ La creatividad le permite usar la imaginación para crear ideas que pueden ayudarle a resolver problemas.

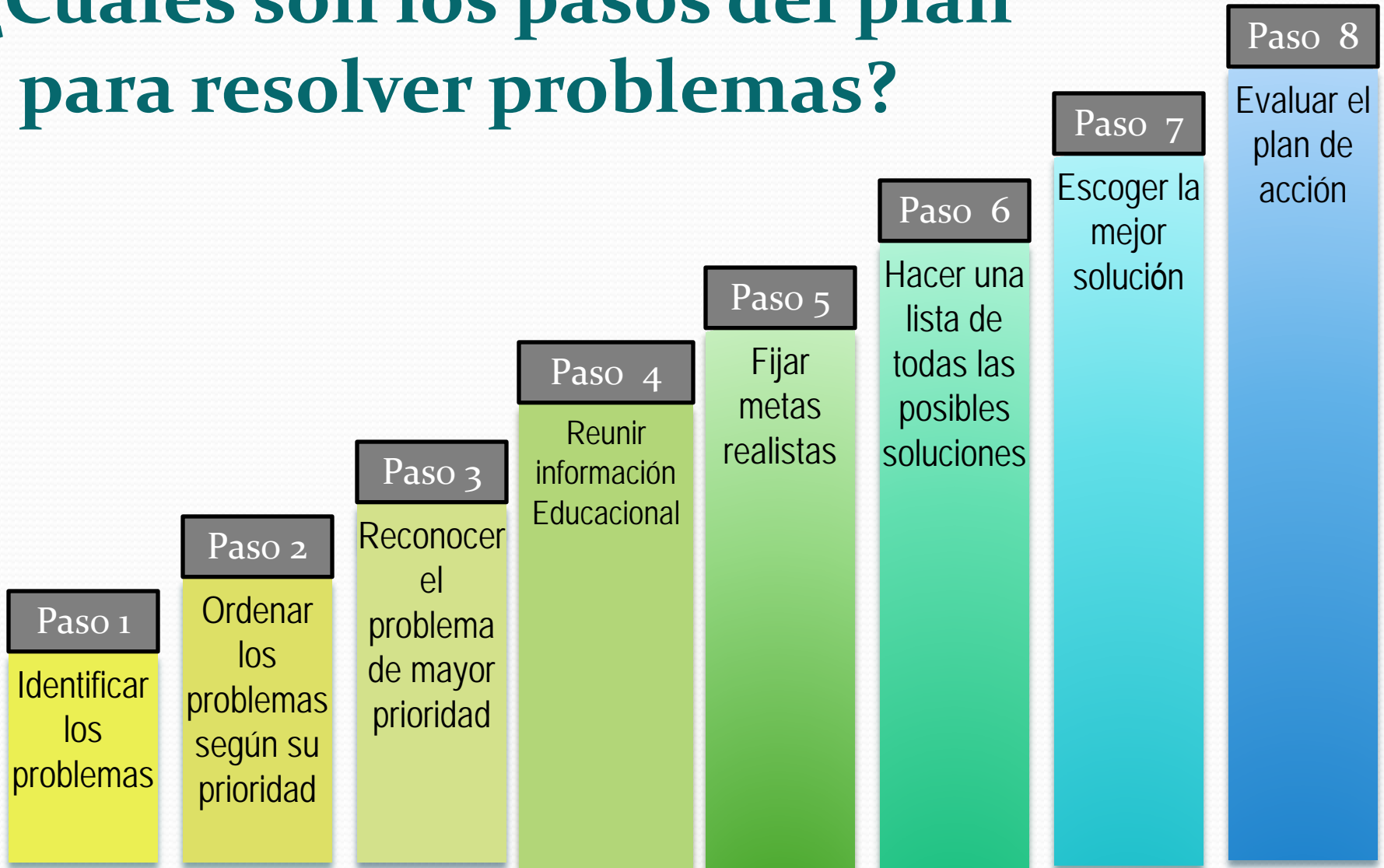


¿Por qué es importante el optimismo en el método para resolver problemas?

Respuesta:

- ❖ Tener una actitud positiva le ayuda a abordar la tarea de cuidar a otra persona como un reto y no como una carga.

¿Cuáles son los pasos del plan para resolver problemas?





RECUERDE

La **creatividad** y el **optimismo** pueden ayudarle a afrontar los retos que conlleva la tarea de cuidar a otra persona.

Además, puede crear un buen **plan de acción** utilizando **información profesional**.

Part 2: Ejemplo práctico

Alicia se convirtió en cuidadora cuando dos meses atrás su padre sufrió un derrame cerebral. Durante el último mes ella ha estado sometida a un estrés cada vez mayor y reconoce sentirse resentida por su nueva situación. No está segura de poder seguir cuidando de su padre.

Paso 1: Alicia Identifica los Problemas

Problema	Prioridad
<i>1. No tiene tiempo para sí misma.</i>	
<i>2. Su padre está inquieto y le grita frecuentemente.</i>	
<i>3. Recibe llamadas telefónicas durante todo el día por las facturas que hay que pagar.</i>	
<i>4. Su padre sufre de incontinencia y ella tiene que cambiar las sábanas de cama con frecuencia.</i>	

Paso 2: Alicia ordena los problemas según su prioridad

Problema	Prioridad
1. No tiene tiempo para sí misma.	#1
2. Su padre está inquieto y le grita frecuentemente.	#3
3. Recibe llamadas telefónicas durante todo el día por las facturas que hay que pagar.	#4
4. Su padre sufre de incontinencia y ella tiene que cambiar las sábanas de cama con frecuencia.	#2

Paso 3: Alicia identifica el problema de mayor prioridad

Mi problema de prioridad es: No hay tiempo para mí



Paso 4: Alicia reúne información profesional en el sitio web de RESCUE

Alicia consulta las hojas informativas de RESCUE:

- La Ayuda de la Familia, los Amigos y la Comunidad
- Los Cuidadores: El Estrés y la Depresión
- Los Servicios de Respiración: Dar un Descanso al Cuidador

Paso 5: Alicia fija una meta realista

La meta de Alicia es tomarse cada día 1 hora para dedicarse a sí misma, para pasear o leer un libro.

Paso 6: Alicia hace una lista de todas las posibles soluciones

La siguiente información viene del sitio web de RESCUE:

Soluciones posibles	Mejor Solución <input checked="" type="checkbox"/>
1. Haga una lista de las tareas necesarias y las personas a las que puede pedir ayuda. Si obtiene ayuda con las tareas del hogar como lavar ropa o limpiar, tendrá más tiempo para dedicar a sus propias cosas.	<input type="checkbox"/>
2. Recuerde a los familiares y amigos que a su ser querido le gusta que lo visiten. Durante las visitas usted puede tomar un pequeño descanso para pasear o almorzar con algún amigo.	<input type="checkbox"/>
3. Hable sobre los servicios de respiro con el trabajador social del hospital de Veteranos. Busque información sobre otros recursos ya sea en la comunidad o a través del hospital de Veteranos.	<input type="checkbox"/>

Paso 7: Alicia escoge la mejor solución

Soluciones posibles	Mejor Solución <input checked="" type="checkbox"/>
1. Haga una lista de las tareas necesarias y las personas a las que puede pedir ayuda. Si obtiene ayuda con las tareas del hogar como lavar ropa o limpiar, tendrá más tiempo para dedicar a sus cosas.	<input checked="" type="checkbox"/>

Alicia decide pedir a sus hijas adolescentes que le ayuden a lavar los platos y la ropa. Así Alicia tendrá algún tiempo libre para atender sus propias cosas.

Paso 8: Alicia evalúa el plan de acción

Preguntas	Contestación
1. ¿Está trabajando mi plan?	<i>Durante las últimas 4 semanas, Alicia ha motivado a sus hijas para que ayuden más en la casa.</i>
2. ¿El problema está mejorando?	<i>Esta ayuda adicional le permite ahora disfrutar cada tarde de una hora para dedicársela a sí misma.</i>
3. ¿Le he dado mi plan el tiempo suficiente para ver un cambio mejoría?	
4. ¿Necesito hacer cambios en mi plan?	

Parte 3: Ejercicio práctico personalizado

Ahora le toca a usted crear un plan para resolver un problema.

SITIO WEB DE RESCUE

<https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/>



En el sitio web de **RESCUE**, haga clic en “**RESCUE En Español**”, “**Herramientas Útiles**” y “**Diario para Resolver Problemas Dirigido a los Cuidadores**”. **Imprima una copia del diario.**


Paso 1: Identifique los problemas

Tómese unos momentos para pensar en los problemas que está afrontando y apúntelos.

Paso 2: Ordene los problemas según su prioridad

Ordene los problemas. Comience asignando el número 1 al problema que le causa mayor agobio o malestar.


Recuerde: Trate de ver los problemas como retos. Los pensamientos positivos son una parte importante del método para resolver problemas.



Paso 3: Reconozca cual de todos los problemas le urge solucionar con mayor prioridad
Identifique y haga una marca al problema que le urge atender con mayor prioridad.

Paso 4: Reúna información educacional
Busque información relacionada en el sitio web de **RESCUE**.

Paso 5: Fije metas realistas
Utilice la información que encuentre para fijar una meta realista para ayudarlo con la resolución del problema.



Paso 6: Haga una lista de todas las posibles soluciones
Haga una lista de todas las posibles soluciones que se le ocurran.

Paso 7: Escoja la mejor solución
Escoja la mejor solución o soluciones para desarrollar el plan de acción.

Recuerde: Trate de usar la creatividad al resolver el problema.



Paso 8: Evalúe el plan de acción

Decida cuándo desea evaluar el plan.

Puede ser, por ejemplo, después de 1 semana, 3 semanas ó 1 mes.

En el momento de evaluar el plan, pregúntese lo siguiente:

- ¿Cómo va el problema?
- ¿Va funcionando el plan?
- ¿Es necesario hacer alguna modificación al plan que ha puesto en practica?



Referencias

Houts, P.S. (Ed.) Eldercare at Home. 2nd ed. Nueva York, NY: The AGS Foundation for Health in Aging; 2004.

Houts, P.S., Nezu, A.M., Nezu, C.M. & Bucher, J.A. (1996). The prepared family caregiver: a problem-solving approach to family caregiver education. *Patient Education and Counseling*, 27, 63-73.

Ha finalizado con éxito el módulo
de resolución de problemas!

