

Un paso simple para abordar sus problemas

Considere el problema

Es normal preocuparnos por los problemas que estamos afrontando. Pero, preocuparse es pasivo, agotador, y no ayuda a abordar y superar lo que está sucediendo.

Para comenzar a resolver nuestros problemas, en vez de preocuparnos por ellos, primero necesitamos identificar y considerar uno por vez.

Comience por hacer una lista de las dificultades que está viviendo actualmente, luego escoja un problema a la vez y considere lo siguiente:

Pregúntese:

“¿Hay algo que pueda hacer sobre este problema en este momento?”

Sí

Sea creativo y considere detalladamente algunas soluciones potenciales. Pregúntese: “¿Qué le sugeriría a un amigo cercano que estuviera lidiando con esto?”

No ahora

Elija un momento en el futuro cuando podría estar en posición de resolverlo. Márquelo en su calendario: este es su momento designado para pensar sobre este problema y formular soluciones. Por ahora, trate de no obsesionarse con el problema, sabiendo que ha apartado tiempo más adelante para pensar al respecto.

No

Reconozca que quizá no le guste la situación, pero no puede controlarla. Busque apoyo social que le ayude a afrontar lo que está sucediendo y trate de enfocarse en algo más si nota que la preocupación sobre esto comienza furtivamente a surgir.



Un paso simple para abordar sus problemas

Enfóquese en lo que pueda controlar

Cuando pensamos continuamente en nuestros problemas, la situación desafiante en que estamos, o qué tan mal están las cosas (o podrían estar), podemos quedar atrapados en un patrón de pensamiento inútil llamado “rumia”.

En cambio, trate de enfocarse en lo que puede controlar, inicie una lluvia de ideas, y una lista de acciones útiles que puede ensayar: esto le ayudará a romper este patrón negativo y comenzar a sentirse mejor y más positivo.



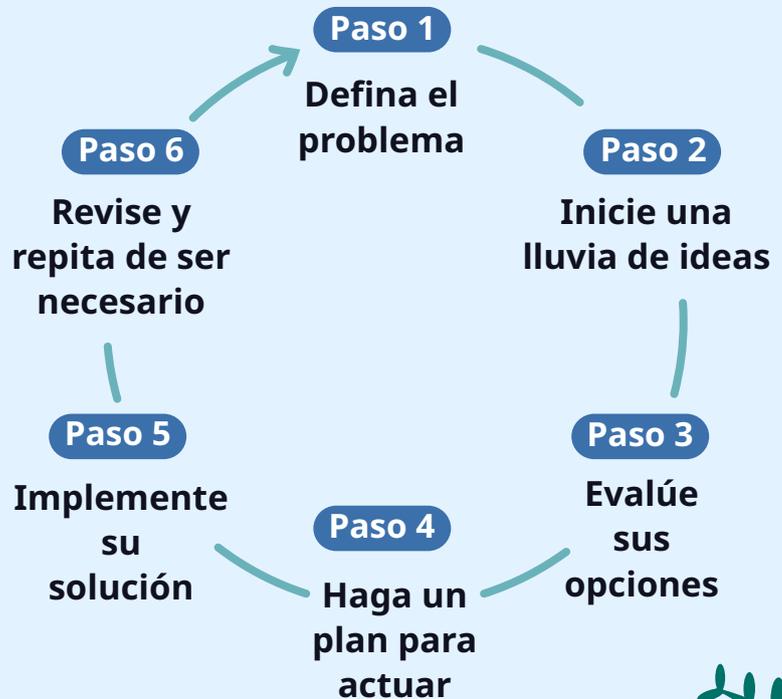
thiswayup.org.au

Un paso simple para abordar sus problemas

Tome medidas

Desglosar los problemas, hacer un plan paso a paso, y tomar medidas (no importa qué tan pequeñas) hará que sus dificultades se sientan más manejables, y puede ayudarle a sentirse más confiado y productivo.

Ensaye estos pasos:



thiswayup.org.au

Un paso simple para abordar sus problemas

Trátese con amabilidad

Algunas veces, creer que tenemos lo que necesitamos para superar un problema puede ser más desafiante que el problema en sí. Ser amable y recordar sus fortalezas, creatividad, y las cosas que ha superado en el pasado es una forma efectiva de forjar su autoconfianza y prepararse para abordar el próximo problema.

Pregúntese:

¿Qué circunstancias difíciles he abordado en el pasado?

¿Qué cualidades (por ej. soy organizado, creativo, divertido, tranquilo) me ayudaron a abordar estos desafíos?

¿Qué cosas he hecho recientemente que me demuestran qué tan capaz soy?



thiswayup.org.au



Un paso simple para abordar sus problemas

Permanezca flexible

Puede tomar tiempo superar un problema específico.

También es posible que necesite ensayar varias acciones diferentes o ir a soluciones poco ideales: eso está bien, permanecer flexible y tratar diferentes formas de abordar sus problemas puede ayudarle a responder bien cuando las cosas están fuera de su control.

Recuerde, ¡no hay manera perfecta de abordar lo que la vida trae! Trate de ser paciente y usar estos pasos para ayudarle a navegar los tiempos difíciles.



thiswayup.org.au