

# Adopta una actitud orientada a las soluciones

## Objetivo

Revisitar tus problemas y descubrir nuevas formas de abordarlos.

## Lo que deberías saber

Si eres como la mayoría de los adolescentes, probablemente sientas que tienes muchos problemas, y probablemente tengas razón. Un problema es algo que te frustra, que te estresa o te molesta, que causa dificultades a los demás o que aumenta tu ansiedad. La vida está llena de problemas para todos, pero los adolescentes parecen tener más problemas que los niños o los adultos porque están atrapados entre estos dos mundos diferentes con expectativas muy distintas.

Sin embargo, eso no significa que los adolescentes no puedan aprender a resolver sus problemas o, al menos, a afrontarlos mejor. Cuando aprendes a afrontar un problema, eres consciente de él, pero no dejas que afecte otras áreas de tu vida. Por ejemplo, imagina a dos personas, cada una de las cuales se ha lesionado.

Ryan:

- Permanece en cama durante una semana hasta que puede caminar sin dolor.
- Deja de hablar con sus amigos hasta que se sienta mejor porque le parecen molestos.
- Bebe alcohol cuando sus padres no están porque le ayuda con el dolor.
- No se molesta en hacer ningún trabajo escolar porque su rodilla le molesta demasiado para concentrarse.

Larissa:

- Recibe muletas para poder seguir su vida con la mayor normalidad posible.
- Toma aspirinas para el dolor.
- Busca un gimnasio con hidromasaje porque el médico dijo que podría curar el músculo más rápido.
- Se mantiene al día con sus amigos y sus tareas escolares porque eso le hace olvidar su problema físico.

Como puedes ver, el problema es el mismo para ambos, pero cada persona lo afronta de forma diferente. Ryan probablemente se crea más problemas. Larissa minimiza el efecto del problema. Estos mismos principios se aplican también a los problemas psicológicos e interpersonales. La forma que elijas para afrontarlos depende enteramente de ti.



## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Te enfrentas mejor a los problemas más fáciles o a los más difíciles? Algunos adolescentes se sorprenden al saber que en realidad les resulta más fácil resolver los problemas difíciles y dejan que los fáciles les molesten demasiado. Explícalo.

Escribe cinco formas de afrontar o resolver problemas.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

Describe otras formas de resolver tus problemas. Incluye recursos, herramientas o personas que puedan ayudarte.

---

---

---

---

---

---

¿En qué medida te ha resultado útil este ejercicio?

\_\_\_\_\_ (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---