

Lista de problemas



Puede resultar difícil definir un solo problema en el que empiece a trabajar. Puede empezar por pensar en varios problemas que estén relacionados entre sí. Pruebe a tomar un gran problema y dividirlo en varios problemas menores y más manejables.

Preguntas para ayudarle a definir el problema:*

¿Quién?	¿Qué?	¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Cómo?
¿Quién tiene el problema?	¿Cuál es el problema? ¿Qué aspecto del problema es el más molesto?	¿En qué situaciones es este problema más evidente?	¿En qué momento es más probable que el problema le provoque molestias?	Si pudiera arreglar el problema, ¿cómo cambiaría su situación?
¿Quién debe cambiar?	¿Es posible que haya varios problemas relacionados entre sí? ¿Cuáles son esos problemas?	¿Resulta más molesto en unas situaciones que en otras?	¿Le molesta más cuando está cansado, hambriento o irritable?	¿Cómo sabrá que el problema se ha resuelto?

En esta página, haga una lista de algunos de los problemas que le gustaría tratar de resolver.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

*Getting Your Life Back: The Complete Guide to Recovery from Depression, de Jessie H. Wright, M.D.,
Monica Ramirez Basco, Ph.D., The Free Press, Nueva York, 2001.