

Solución de problemas bajo estrés

Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Un diagnóstico de cáncer conlleva ciertos cambios en su vida, los cuales pueden ser abrumadores. En esta sección se abordará la forma en que se pueden afrontar eficazmente estos desafíos mediante la resolución de problemas.

Algunas situaciones difíciles pueden cambiarse, mientras que otras no. Para manejar una situación con eficacia, primero es útil determinar lo siguiente:

- Qué situaciones pueden cambiarse (las cosas que podemos controlar).
- Qué situaciones no se pueden cambiar (aquellas que son incontrolables).

Una vez que se identifican las situaciones que se pueden controlar, es posible considerar estrategias de resolución de problemas para abordarlas.

Notas: _____
