

Solución de Problemas

Describe el Problema. ¿Es posible cambiarlo?

Reúne información sobre el problema, para definirlo y entenderlo mejor, Recuerda distinguir entre:

Hechos. Lo que a ciencia cierta es verdadero

Suposiciones. Lo que a tú crees que es verdadero

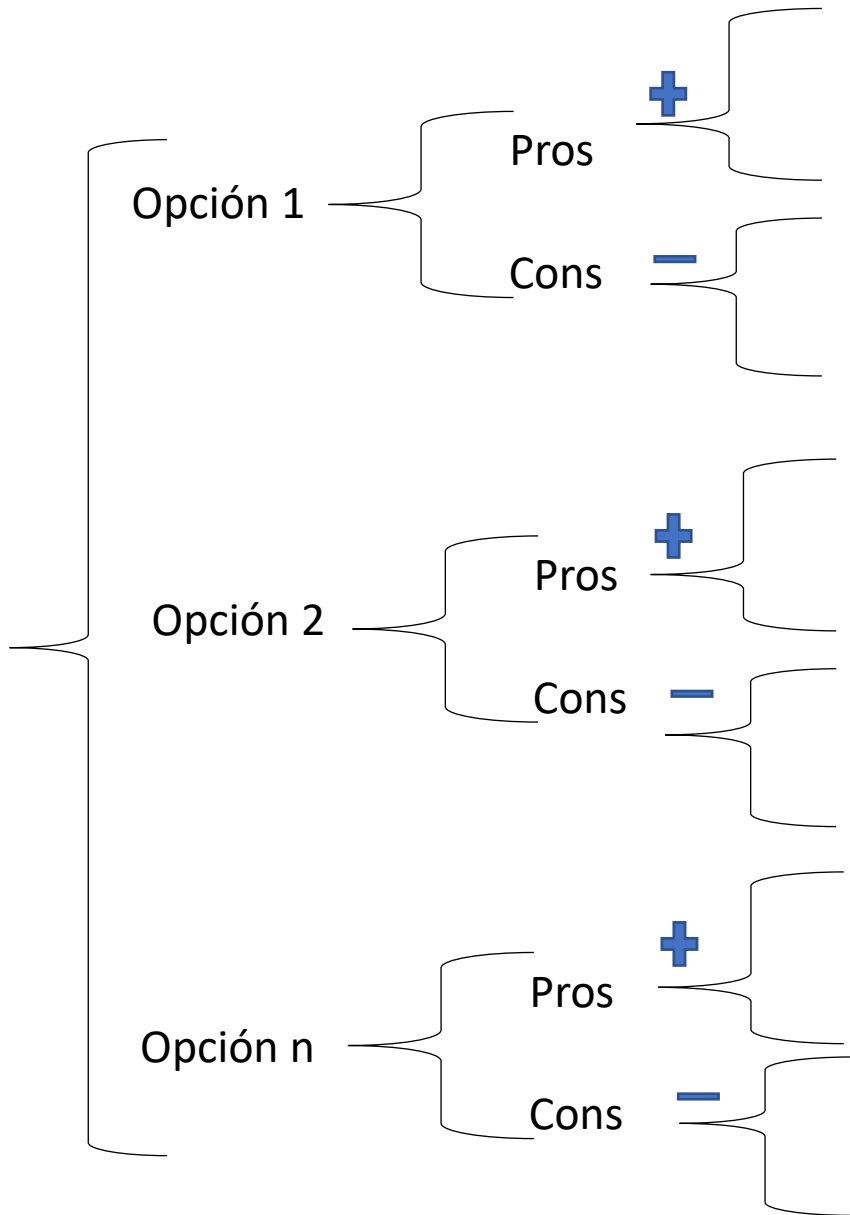
Identifica tu objetivo al resolver el problema (sé realista), qué deseas cambiar, hacer, conseguir...

Genera alternativas. Sé creativo, no limites las opciones, escríbelas sin juicio. Luego descarta las imposibles, las que no son eficaces y quédate con las más factibles.

Enumera los principales obstáculos que se interponen en el logro de tu objetivo. ¿Cuáles se pueden cambiar?

Haz un árbol de decisiones

Problema a resolver



Total pros:
Total cons:
TOTAL

Puntúa cada una de las consecuencias positivas y negativas del 1 al (5 o 10).

Total pros:
Total cons:
TOTAL

Contempla las emociones ¿Cómo te sentirías?
¿Serías capaz de hacerlo?

Total pros:
Total cons:
TOTAL

¿Qué opción parece la más adecuada? ¿Cómo te sientes respecto al resultado?
¿Qué opinas de esta solución? ¿Está acorde al objetivo esperado?

Si la solución resulta difícil de implementar, pero es la que consideras más adecuada:

Divide. En objetivos más pequeños, metas más alcanzables.
Identifica los pasitos necesarios para implementar la solución

Lleva a cabo el plan y Verifica. ¿Salió como esperabas? ¿Hay que modificar un poco el plan de acción? ¿Cuáles fueron las consecuencias? **¿Cómo te sentiste al realizarlo?** ¿Qué cambió dentro de ti? ¿Qué cambió con la situación?

Recuerda Reconocer tus logros y tu esfuerzo!!