

Resolución de problemas

1 Defina su problema

Antes de definir un problema, puede ser vago o confuso. Escribir su problema le ayudará a organizar la información, ver la situación de otra manera, e identificar los asuntos más importantes.

¿Cuándo y dónde ocurre el problema?

¿Cuáles son las causas de su problema?

Piense en *todas* las posibilidades. Considere su propio comportamiento y factores exteriores.

Defina su problema.

Sea lo más claro y completo posible. Si su problema tiene muchas partes, describa cada una.

Consejo: Si encuentra dificultad en separar sus emociones del problema, trate de completar este paso desde el punto de vista de un amigo imparcial

Resolución de problemas

2 Desarrolle varias soluciones

Escriba por lo menos tres soluciones para su problema. Si no pensamos en soluciones alternativas, es fácil sólo pensar en las soluciones que han funcionado en el pasado o la primera idea que nos llega a la mente. Normalmente, hay muchas soluciones para un problema, y nuestra primera idea no siempre es la mejor.

Resolución de problemas

3 Evalúe y escoja una solución

Empiece a eliminar las opciones que no son prácticas o efectivas. Luego, evalúe las opciones que permanecen, y determine cuáles son las opciones con la mayor posibilidad de éxito. Esto se puede hacer examinando los puntos fuertes y débiles.

En esta sección puede haber que hay nuevas soluciones o una combinación de soluciones que crean una solución mejor que una sola.

Solución	Puntos fuertes	Puntos débiles

Consejo: Si tiene dificultades para identificar los puntos fuertes y débiles de cada solución, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Es una solución de largo o corto plazo?
- ¿Qué posibilidad hay que cumpla con esta solución?
- ¿Cómo afectaría esta solución a otras personas?

Resolución de problemas

4 Poner en práctica su solución

Para asegurarse de que lleve su solución a cabo, es mejor pensar en cómo y cuándo se implementará. Si no lo hace, es posible que se eviten las soluciones difíciles o que se le olviden cuando llegue el momento.

¿Cuándo implementará su solución?

Algunas soluciones pueden ocurrir en un momento específico (por ejemplo, "el sábado a las 2:00 p. m."), mientras que otras requieren que suceda algo impredecible (por ejemplo, "cuando me enoje"). Complete la sección correspondiente abajo:

Mi solución se puede programar...

Mi solución responde a algo...

<p>¿Cuándo implementará su solución? Especifique.</p> <p>¿Cómo recordará llevar a cabo su solución?</p>	<p>¿Cómo sabrá cuándo utilizar su solución? Enumere las señales de advertencias específicas, los desencadenantes, u otros eventos específicos que le alertarán.</p>
---	---

Haga una lista de los pasos específicos que tomará para implementar su solución.

Consejo: Si su solución requiere mucho tiempo o esfuerzo, intente dividir el proceso en pequeños pasos. Es más fácil llevar a cabo varios pasos pequeños, en vez de una tarea enorme.

Resolución de problemas

5 Repaso

Finalmente, después de implementar su solución, revise qué funcionó y qué no. Incluso si su problema fue una situación única, a menudo hay lecciones más amplias que aprender. Tómese un momento para reflexionar sobre su problema y cómo lo manejó.

¿De qué modo fue eficaz su solución?

¿De qué modo no fue eficaz su solución?

Si pudiera retroceder en el tiempo, ¿qué cambiaría acerca de cómo manejó el problema?

¿Qué consejo le daría a otra persona que esté lidiando con el mismo problema?
