



SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En ocasiones tenemos que tomar una decisión importante, pero a veces nuestras inseguridades, miedos o bloqueos nos impiden ver las posibles soluciones y tomar una decisión. Esta estrategia ayudará a mejorar nuestra capacidad de decidir con más seguridad.

PASO 1 : DEFINICIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se trata de definir el problema en términos operativos y de forma específica (Quién está implicado, qué, dónde, cuándo y por qué sucede, cómo respondo). Para la descripción del problema hay que tener claro cuáles son nuestros objetivos, intereses, necesidades, y sobre todo tener en cuenta lo que puede hacerse realmente. Si el problema es complejo, descomponerlo en secuencias de situaciones problemáticas.

Mi problema podría definirse como:

.....

PASO 2: GENERAR SOLUCIONES ALTERNATIVAS

Ahora debemos buscar posibles soluciones al problema. Para ello haremos una "tormenta de ideas" teniendo en cuenta los siguientes principios:

- 1. Principio de Aplazamiento del Juicio:** no criticar ni juzgar las alternativas, cualquiera es válida. Debemos aplazar los juicios de cada alternativa.
- 2. Principio de Variedad:** mientras más imaginación pongamos, más variadas serán las alternativas.
- 3. Principio de Cantidad:** cuantas más ideas, más posibles se hacen las soluciones eficaces.
- 4. Combinación de alternativas:** se pueden mezclar varias alternativas, para aumentar la eficacia de las mismas.

Mis Alternativas son:

<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
<input type="radio"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En ocasiones tenemos que tomar una decisión importante, pero a veces nuestras inseguridades, miedos o bloqueos nos impiden ver las posibles soluciones y tomar una decisión. Esta estrategia ayudará a mejorar nuestra capacidad de decidir con más seguridad.

PASO 3 : IDENTIFICAR Y EVALUAR LAS CONSECUENCIAS DE CADA ALTERNATIVA

Seleccionamos aquellas alternativas que puedan solucionar el problema. Para cada alternativa, tendremos que analizar las consecuencias a corto y largo plazo una a una, de todas las alternativas posibles. Se debe valorar cada alternativa teniendo en cuenta la probabilidad de alcanzar la meta, la influencia sobre el bienestar emocional propio y de terceras personas, tiempo y esfuerzo que se requerirá para llevar a cabo la alternativa, y posibles consecuencias. Luego se le otorgará a cada alternativa una puntuación positiva (+1, +2, +3) o negativa (-1, -2, -3) para llevar a cabo la evaluación.

Mis alternativas y sus consecuencias son:

Alterantiva:

Consecuencias:

Valoración

●

●

●

●

●

●

Valor Total de la Alternativa





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En ocasiones tenemos que tomar una decisión importante, pero a veces nuestras inseguridades, miedos o bloqueos nos impiden ver las posibles soluciones y tomar una decisión. Esta estrategia ayudará a mejorar nuestra capacidad de decidir con más seguridad.

PASO 3 : IDENTIFICAR Y EVALUAR LAS CONSECUENCIAS DE CADA ALTERNATIVA

Mis Alternativas y sus consecuencias son:

Alterantiva:

Consecuencias:

Valoración

-
-
-

Valor Total de la Alternativa

Alterantiva:

Consecuencias:

Valoración

-
-
-
-
-
-

Valor Total de la Alternativa





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



En ocasiones tenemos que tomar una decisión importante, pero a veces nuestras inseguridades, miedos o bloqueos nos impiden ver las posibles soluciones y tomar una decisión. Esta estrategia ayudará a mejorar nuestra capacidad de decidir con más seguridad.

PASO 4 : ELEGIR Y LLEVAR A CABO LA ALTERNATIVA ESCOGIDA

Una vez hecha la valoración, escogemos la alternativa con mayor puntuación según nuestra valoración e intereses. Ahora toca realizar un plan de acción para llevarla a cabo intentado concretar cuando, dónde y cómo se hará.

La solución que llevaré a cabo será :

.....

PASO 5: COMPROBACIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez llevada a cabo la solución, observar los resultados, considerar si tenemos que continuar con esa solución o necesitamos añadir algo más. En caso de que no hayamos alcanzado el resultado esperado, podemos plantear una explicación de lo ocurrido y realizar ajustes para un nuevo intento.

