



Resolución de problemas

La resolución de problemas es una herramienta muy valiosa de la que nos servimos siempre que nos encontramos frente a un conflicto, ya sea físico o social, ayuda en nuestras relaciones y reduce o elimina los pensamientos negativos ante las dificultades, aumentando de esta manera la autoestima. La guía de resolución de problemas requiere seguir los siguientes pasos:

1º-¿Cuál es el problema? Es importante determinar bien el problema antes de empezar a analizarlo.

2º-¿Qué es lo que quiero? La solución dependerá del objetivo que se persigue.

3º-¿Cuántas soluciones puedo encontrar? A través de una "Tormenta de Ideas" (Concretar cómo solemos responder por costumbre ante ese problema)

4º-Valorar las consecuencias de cada una de ellas. Podemos hacer una lista de ventajas e inconvenientes y dar una puntuación o color

5º-Elegir la solución mejor

6º-Ponerla en práctica. O realizar "role playing"

7º-Evaluar los resultados