

Resolución de Problemas

1. Cree una lista de problemas que le gustaría resolver (p. ej., conseguir un trabajo, terminar un proyecto, pasar más tiempo con amigos, hacer ejercicio con regularidad)
2. Elija el problema más importante. Describa ese problema. ¿Quién está involucrado, dónde sucede, cuándo es un problema, y por qué es un problema?
3. Desarrolle varias soluciones. Evalúe las opciones, y determine cuáles son las opciones con la mayor posibilidad de éxito. Esto se puede hacer examinando los puntos fuertes y débiles.
4. Escoja la mejor solución.
5. Pruébalo. Si el problema no se resuelve, intente con la siguiente solución. Repita.

Consejo: A veces puede ser difícil pensar en soluciones a nuestros problemas. Pídale a un amigo que lo ayude a pensar en opciones.

Cuando usar esta habilidad:

Puede usar esta estrategia cada vez que encuentre un problema que sea controlable o solucionable. Es posible que muchos problemas no estén bajo su control, como cambiar el comportamiento de otra persona, ganar la lotería o curar el cáncer. Utilice la ‘resolución de problemas’ con un problema solucionable.

Como le ayuda esta habilidad: Las estrategias de resolución de problemas pueden ser muy útiles para desglosar un problema, considerar todas las soluciones posibles e intentar las soluciones hasta que se resuelva el problema.

¡Si quiere aprender mas habilidades de afrontamiento, hable con su doctor sobre una consulta con el equipo de psicología!