

# PROBLEM SOLVING

## CHEAT SHEET

MI NOMBRE:

\_\_\_\_\_

NOMBRE DEL PROBLEMA:

\_\_\_\_\_

QUIÉN PUEDE HACERLO MÁS FÁCIL:

\_\_\_\_\_

QUIÉN PUEDE HACERLO MÁS DIFÍCIL:

\_\_\_\_\_



X X X X X X

COSAS QUE DEBO TENER EN CUENTA ANTES DE EMPEZAR:

- Si me falta información, no decido hasta contar con todos los datos que necesito
- Ignoro la información irrelevante y me concentro en la relevante
- Hay cosas que no puedo controlar, pero hay cosas que sí

## PASO # 1:

### ¿QUÉ ACTITUD VOY A TENER FRENTE AL PROBLEMA?

#### DO'S:

- Aceptar que los problemas son parte de la vida diaria y que soy capaz de enfrentarlos
- Reconocer un problema cuando se presenta
- Procurar no responder de forma impulsiva

#### DONT'S:

- Asumir posiciones como: "Esto solo me pasa a mí"
- Pensar que no soy capaz de solucionar el problema
- Dejarme llevar por emociones negativas
- Centrarme en asignar culpa

## PASO # 2:

### DEFINIR CUÁL ES EL PROBLEMA

#### DO'S:

- Buscar toda la información relacionada con el problema
- Especificar lo más posible
- Identificar las variables relevantes que lo causan y mantienen
- Fijar objetivos concretos y realistas

#### DONT'S:

- Caer en percepciones distorsionadas del problema
- Establecer metas y expectativas irreales

PREGUNTAS POR RESPONDER: ¿Quién está implicado? ¿Qué sucede? ¿Dónde y cuándo sucede? ¿Cómo y por qué pasa? ¿Cómo me hace sentir? ¿Qué quiero lograr? ¿Cómo me quiero sentir al solucionarlo?

PASO # 3:  
GENERAR SOLUCIONES Y ALTERNATIVAS

DO'S:

- Buscar la mayor cantidad de opciones diferentes, entre más alternativas, mayor probabilidad de encontrar una buena

- En esta etapa, todas las opciones son válidas

- Buscar que las ideas sean lo más diferentes posibles entre sí, no limitarse a un solo tipo

\*NOTA: Si no se encuentra ninguna alternativa, volver al paso 2 :)

DONT'S:

- Criticar o juzgar mis ideas

- Centrarme en un único tipo de solución

PASO # 4:  
TOMAR DECISIONES

DO'S:

- Valorar las consecuencias buenas y malas (a corto, medio y largo plazo) para escoger la mejor opción

- Estimar el grado de probabilidad de ocurrencia de cada consecuencia

- Desechar las más inviables o con consecuencias más negativas

- Valorar detenidamente las más apropiadas

DONT'S:

- Desconfiar de mi criterio

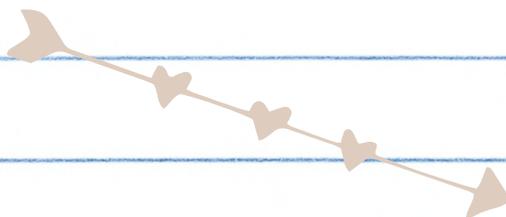
- Ignorar los criterios de la próxima página :)

## CRITERIOS POR TENER EN CUENTA PARA LAS BUENAS OPCIONES:

- ¿Qué tanto resuelve el conflicto?
- ¿Qué impacto va a tener en mi bienestar emocional? ¿Cuánto padecimiento me va a generar? ¿Cuánto placer me va a generar?
- Relación tiempo/esfuerzo: si dos opciones son igual de eficaces, la que requiere menos tiempo y esfuerzo es mejor
- Relación costo/beneficio: ¿qué tanto costará a nivel de bienestar general, personal y social? ¿Vale la pena el costo en relación al beneficio que lograré?
- ¿Puedo combinar algunas de mis opciones para encontrar una mejor?
- ¿Tengo el tiempo, los medios y las habilidades para llevar a cabo esta solución? ¿Necesito ayuda? ¿Qué tipo de ayuda? ¿A quién puedo pedirla?

## PREGUNTAS QUE DEBES PODER RESPONDER AHORA:

- ¿Puedo resolver el problema?
- ¿Necesito más información antes de tomar una decisión?
- ¿Qué solución o combinación de soluciones me conviene más?



PASO # 5:  
PONER EN PRÁCTICA LA DECISIÓN Y VERIFICAR LOS RESULTADOS

DO'S:

- Observar si solucioné el problema o si debo revisar el proceso
- Comparar los resultados obtenidos con los esperados
- Celebra: la solución del problema puede ser refuerzo suficiente, pero regalarte una felicitación, un descanso, un premio o hacer una actividad que te guste nunca está de más

X X X X X X

PROBLEMA RESUELTO :)

BIBLIOGRAFÍA: Olivares, J. y Méndez, F. (2014). Técnicas de Resolución de Problemas. En: Técnicas de Modificación de Conducta