

# Técnica de resolución de problemas

1. Identifica      Haz una lista con todos los problemas, tómate tu tiempo  
Valora si son tuyos y si la solución depende de ti  
Enuméralos, sin describirlos  
No los ordenes  
Pide ayuda si lo ves necesario

Mis problemas

2. Selecciona      Busca en la lista el que tenga posibilidades de solución  
Que dependa de tus acciones  
Que sea prioritario en tu vida

Mi problema concreto

3. Defínelo      Medita y escribe: ¿Qué me supone?  
¿Por qué ha surgido?  
¿Qué implica resolverlo?  
¿Cuál es mi meta?

Mis detalles

4. Posibles soluciones      Piensa diferentes soluciones, "lluvia de ideas"  
Concreta en las alternativas  
No las valores ni descartes, cualquiera puede ser buena

Mis soluciones

5. Valóralas y elije Describe cada una con detalle, puedes darle puntuación  
Analiza sus consecuencias, pros y contras  
Descartas las difíciles, las que ves que no son para ti  
Elige **la mejor** opción, la que te ves haciendo

Mi decisión

6. Plan de acción Determina: ¿ Qué voy a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer?  
¿Cómo lo hago? ¿Por cuánto tiempo?  
¿Qué necesito para ello?  
**Concreta y actúa**

Mi plan

7. Examina resultados Aunque no esté resuelto  
¿Está funcionando? ¿Lo estoy consiguiendo?  
¿Estoy satisfecho o satisfecha?  
¿Salió algo mal?

Mis resultados

8. Si algo salió mal Revisa lo realizado  
Continúa con el plan si crees que necesita mas tiempo  
O valora otras opciones  
**Haz un nuevo intento, ¿cuál será mi siguiente paso?**

Mi revisión