

➔ 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:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>



➔ TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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 más tiempo.
- O valora otras opciones.
- **Haz un nuevo intento**, ¿cuál será mi siguiente paso?

MI REVISIÓN:

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/cuida-tu-salud-emocional/webosk00-oescucov/es/>

