

TALLER 9

PAUTAS PARA RESOLVER PROBLEMAS

Paso 1. Identificar el problema

¿Cuál es mi problema? ¿qué está pasando? ¿qué siento? Tratar de hallar las causas del problema.

Paso 2. Pensar y hablar sobre las soluciones

Generar muchas soluciones diferentes (pensamiento creativo), incluyendo hablar con alguien en quien confías o informarte en diversos medios sobre la posible solución. Tratar de describir de la mejor manera posible cómo te sientes.

Paso 3. Evaluar las soluciones

Evaluar las soluciones comparando las ventajas y desventajas y considerando las consecuencias a corto y a largo plazo. Eliminar las soluciones menos viables basándonos en esta evaluación.

Paso 4. Decidir una solución

Decidirnos por una solución y actuar basándonos en ella.

Paso 5. Aprender de la elección

Reflexionar sobre los resultados de la solución elegida. ¿Qué has aprendido? ¿Qué has cambiado? ¿Te sientes mejor?

Ante un problema, en muchas ocasiones, nos sentimos preocupados porque no entendemos o no nos sentimos capaces de solucionarlo. También existen situaciones que nos causan gran preocupación, desconcierto, tristeza y hasta temor, estas nos desorientan esperando que se solucionen con el paso del tiempo u otra persona los resuelva.

Al respecto, muchos de los conflictos que se tienen en la vida pueden resultar oportunidades que ésta nos otorga pero, dependerá de cómo nos sintamos, miramos el problema y reaccionamos, es decir, si nos cerramos o abrimos con alguien más cercano, sea amigos, familia u otras personas para tener una mirada distinta, pues algunas veces hacemos una tormenta en un vaso de agua.

Elige una de siguientes situaciones y aplícale los 5 pasos sugeridos para de resolución de problemas

- **Situación 1.** Un amigo de la escuela nos insiste en que aceptemos su invitación para fumar un cigarrillo de tabaco, pero nosotros no queremos hacerlo.
- **Situación 2.** Mi enamorado(a) terminó la relación y me siento triste.
- **Situación 3.** Tus amigos te invitan un cigarro de marihuana antes de entrar a la fiesta, pero tú consideras que no es buena idea.
- **Situación 4.** Tu papá te invita un vaso de cerveza.
- **Situación 5.** Ves a tus padres peleando constantemente y eso te pone de mal ánimo (triste, con cólera).