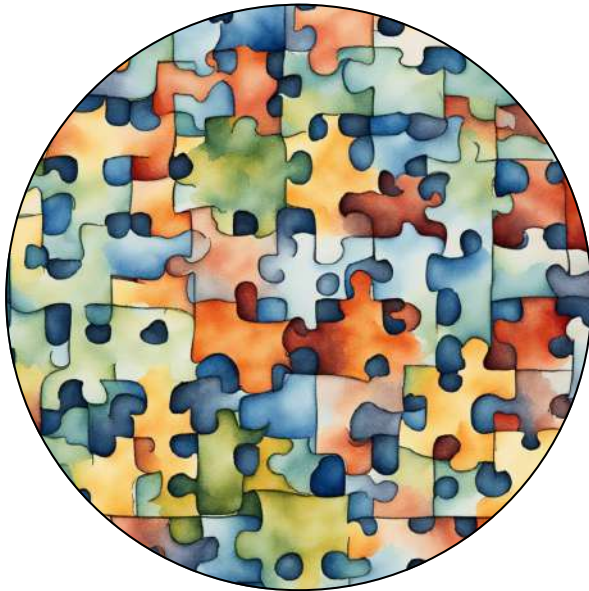


# Guía para la resolución de problemas



# *Bienvenida/o a la guía de solución de problemas,*

*¿Qué hacer cuando tenemos un problema? ¿Cómo resuelvo yo esto que se me acaba de venir encima?*

*Esta vida está llena de problemas por resolver. Incluso las situaciones que aparentemente no tienen solución, como la muerte de un ser querido, pueden solucionarse... Cómo: solucionando la forma que tienes de ver el acontecimiento, es decir, trabajando por sentirte mejor.*

*En esta guía te mostraré los pasos para alcanzar las soluciones que mejor se ajusten a tus problemas. Lee detenidamente las instrucciones, reflexiona y dedica el tiempo que necesites; con la práctica te volverás más y más rápido/a.*

*¡Vamos allá!*



## Paso 1: aceptación

Tu primer paso será reconocer que tienes un problema. En ocasiones tendemos a negar o evitar el hecho de que tenemos un problema. Nos quedamos en una relación conflictiva, en un trabajo que no nos gusta porque vivimos engañándonos acerca de que eso es lo mejor para nosotros, es lo mejor que vamos a encontrar en la vida.

Para ayudarte, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me siento?
- Si me siento “mal”, ¿por qué me siento así?
- ¿La razón por la que me siento así tiene solución? Ten en cuenta que, por ejemplo, la muerte no tiene solución, no queda otra que afrontar.
- Si la razón por la que me siento así tiene solución, ¿estoy haciendo algo para cambiar eso?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es “no”. ¿Por qué no estoy buscando una solución?
- ¿Estoy dispuesto/a a trabajar en buscar una solución?
- Si la respuesta a la pregunta anterior es “no”, ¿por qué no?
- ¿Cómo será mi “yo” del futuro si sigue sufriendo esta problemática?
- ¿Cómo será mi “yo” del futuro si encuentra una solución a la problemática?

- ¿Cómo me siento? .....
- Si me siento “mal”, ¿por qué me siento así? .....
- ¿La razón por la que me siento así tiene solución? Ten en cuenta que, por ejemplo, la muerte no tiene solución, no queda otra que afrontar. ....
- Si la razón por la que me siento así tiene solución, ¿estoy haciendo algo para cambiar eso? .....
- Si la respuesta a la pregunta anterior es “no”. ¿Por qué no estoy buscando una solución?.....
- ¿Estoy dispuesto/a a trabajar en buscar una solución? .....
- Si la respuesta a la pregunta anterior es “no”, ¿por qué no? .....
- ¿Cómo será mi “yo” del futuro si sigue sufriendo esta problemática? .....
- ¿Cómo será mi “yo” del futuro si encuentra una solución a la problemática? .....

## Paso 2: definición y objetivos

Hay dos formas posibles de definir un problema:

- Orientada al cambio de situación (problemas que tienen solución).  
¿Qué puedo hacer yo para cambiar la situación?
- Orientada al cambio de mis emociones (problemas que no tienen solución). ¿Qué puedo hacer yo para cambiar mis emociones ante la situación?

El siguiente paso será definir el problema de la forma más concreta posible. Si es necesario, descompón en problemas más pequeños; define el espacio (dónde se produce el problema) y el tiempo (cuándo se produce):

¿Qué puedo hacer yo para dejar de procrastinar? - Muy genérico

vs.

¿Qué puedo hacer yo para tener listo el pedido antes del jueves? - Concreto

o

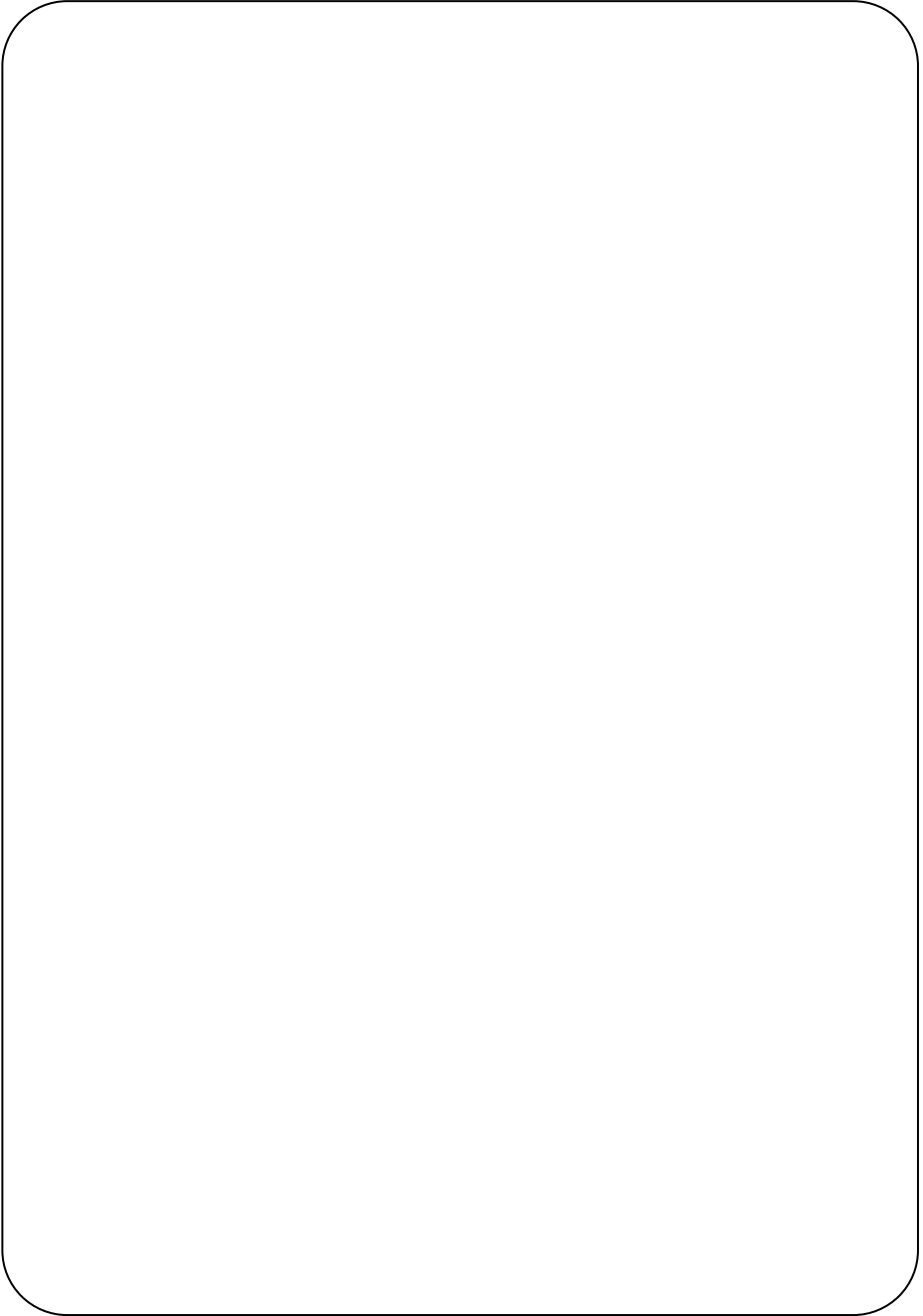
¿Qué puedo hacer yo para ser más feliz? - Muy genérico

vs.

¿Qué puedo hacer yo para ser 2 puntos más feliz este mes? - Concreto

Una vez que el objetivo está claro, toca determinar cómo lo vas a evaluar, es decir, cómo vas a saber que lo has alcanzado. En el caso de un objetivo tangible, es obvio: si consigo tener listo el pedido antes del jueves, habré llegado a mi meta pero para los problemas emocionales la cosa cambia. Para ello, tendrás que puntuar diariamente tu nivel emocional y ver si está habiendo progreso.

*Mi lista de problemas:*

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their list of problems.

## Paso 3: búsqueda de soluciones

El siguiente paso será buscar alternativas o posibles soluciones sin tener en cuenta si dichas soluciones son adecuadas o no.

Problema 1: ¿Qué puedo hacer yo para tener listo el pedido antes del jueves?
1.- Delegar las redes sociales
2. - Desactivar las notificaciones del móvil
3.- Pedir ayuda a una amiga
4.- Ir a comer a casa de mis padres para no tener que cocinar yo
5.- Levantarme más temprano
6.- Contratar personal
7.-
8.-
9.-
10.-

Problema 1:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problema 2:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problema 3:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problema 4:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

Problema 5:

1.-

2. -

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

## Paso 4: toma de decisiones

En este paso toca evaluar las soluciones propuestas en base a unos criterios escogidos. Estos criterios suelen ser:

- Familia
- Trabajo
- Tiempo
- Dinero
- Viabilidad
- ...

La solución del ejemplo “Ir a comer a casa de mis padres para no tener que cocinar yo” podría no ser viable si mis padres se encuentran a kilómetros de mí o en otra ciudad. El criterio “viabilidad” será tenido en cuenta aquí. Para la solución “Contratar personal” tendremos en cuenta el criterio “dinero”, etc.

\*Los criterios estarán definidos en positivo, nunca en negativo para evitar tener que hacer conversiones posteriores. Así, por ejemplo, en lugar de “Gasto de dinero” usaremos “Ahorro de dinero”, en lugar de “Baja viabilidad” usaremos “Alta viabilidad”.

Una vez que tengas tus criterios definidos, dales una puntuación máxima según la importancia subjetiva que tienen para ti (0, nada - 10, mucho).

	Ahorro (0-7)	Bienestar familiar (0-10)	Viabilidad (0-9)
Solución 1			
Solución 2			

Ahora toca añadir una puntuación a mis soluciones propuestas en función de cada criterio escogido y teniendo en cuenta la puntuación máxima asignada:

	Ahorro (0-7)	Bienestar familiar (0-10)	Viabilidad (0-9)	Suma
Comer en casa de mis padres	6	8	1	15
Contratar personal	1	9	8	18

La solución con una puntuación más alta será la más conveniente para ti. Puede haber más de una solución y éstas también se pueden combinar.

Ahora te toca a ti.





## Paso 5: acción y evaluación

El último paso es pasar a la acción. Cómo: lanzándote, sin más misterio.

- ¿Qué es lo peor que puede pasar?
- ¿Es posible comenzar poco a poco?

Una vez que pruebes las soluciones debes evaluar si has conseguido la meta que habías establecido. Si no, vuelve a comenzar.