SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1	ORIENTACIÓN HACIA EL PROBLEMA	Los sentimientos negativos indican que existe un problema. Acepto que existe un problema, cuando aparece no lo ignoro.
2	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	Busco toda la información disponible. Describo los hechos de forma objetiva. Diferencio la información relevante de la irrelevante - ¿suposiciones? Identifico factores que hacen de la situación un problema. Establezco objetivos realistas.
3	GENERAR ALTERNATIVAS	Encuentro todas las soluciones que pueda. Así aumentamos la probabilidad de dar con la más eficaz.
4	TOMA DE DECISIONES	Identificar todas las consecuencias de realizar la alternativa: * Efectos a corto y largo plazo. * Consecuencias personales y sociales. Elegiremos la que mayor N.º de consecuencias + tenga.
5	PUESTA EN PRÁCTICA Y VERIFICACIÓN	Aplicamos la alternativa elegida. Valoramos los resultados: conductuales (frecuencia, intensidad...); emocionales (¿me siento bien?); ¿las consecuencias reales se corresponden con las que había pensado?

CENTRO PS
PSICOLOGÍA
@centropspsicologia