



## Resolución de Problemas. Resumen



### 1. Identificación del Problema.

- 1.1. Contexto:
  - ♦ Qué ha ocurrido.
  - ♦ Cuándo.
  - ♦ Dónde.
  - ♦ Qué personas han estado implicadas.
  - ♦ Hechos objetivos.
- 1.2. Nivel de malestar que ha generado (completado con Anexo).
- 1.3. Causas:
  - ♦ Enumeración.
  - ♦ Causa más probable.
  - ♦ En qué parte de esa causa está uno implicado.
  - ♦ En qué parte lo están otras personas.
- 1.4. Formulación del problema.



### 2. Búsqueda de alternativas para resolver el problema.



### 3. Análisis de cada alternativa.

- ♦ En función de las consecuencias:
  - ♦ Positivas.
  - ♦ Negativas.
- ♦ En función del nivel de dificultad de los posibles obstáculos.
- ♦ En función del nivel de prioridad del momento.



### 4. Elección de la mejor alternativa.

- ♦ Análisis de la alternativa preferida en función de:
  - ♦ Balance entre consecuencias positivas y negativas.
  - ♦ Nivel de dificultad de los posibles obstáculos.
  - ♦ Nivel de prioridad del momento.
- ♦ En su caso, análisis de la segunda alternativa.



### 5. Planificación de cómo llevar a cabo la alternativa elegida.

- ♦ Objetivo.
- ♦ Pasos a dar. Valoración en función de tres variables:
  - ♦ Experiencia previa.
  - ♦ Recursos disponibles.
  - ♦ Motivación.

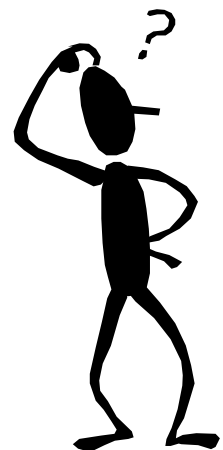
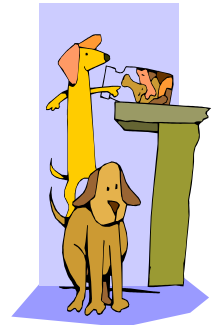


### 6. Puesta en marcha de la alternativa elegida.



### 7. Verificación del resultado obtenido.

- ♦ Autoreforzamiento: si ha acabado en éxito.
- ♦ Aceptación de consecuencias positivas y negativas.
- ♦ Asunción del fracaso (en caso de que lo haya habido).





## 1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

### 1.1. Contexto.

1. Qué ha ocurrido:	
2. Cuándo:	
3. Dónde:	
4. Qué personas han estado implicadas.	
5: Hechos objetivos:	

### 1.2. Nivel de malestar generado.

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	

### 1.3. Causas.

1. Enumeración de posibles causas:		
2. Causa más probable:		
3. En qué parte de esa causa estoy implicado:	Acciones:	
	Pensamientos:	
	Sentimientos:	
4. En qué parte de esa causa están implicadas otras personas:	Acciones:	
	Pensamientos:	
	Sentimientos:	

### 1.4. Formulación del problema.

--



## 2. BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS PARA RESOLVER EL PROBLEMA

Nº	Alternativa



### 3. ANÁLISIS DE CADA ALTERNATIVA

Nº	Consecuencias Positivas (0-10)	Consecuencias Negativas (0-10)	Nivel de Dificultad de los Obstáculos (0-10)	Nivel de Prioridad (0-10)	Otros Aspectos

Nota: Existen cuatro Escalas Gráficas de Análisis de Alternativas que completan esta tabla.



### 4. ELECCIÓN DE LA MEJOR ALTERNATIVA

#### 4.1. Alternativa Preferida, I

--

**Análisis de la Alternativa I** (se dispone de un diagrama de flujo complementario, como ayuda).

A Consecuencias Positivas (0-10)	B Consecuencias Negativas (0-10)	A-B = C	Dificultad de los Posibles Obstáculos		Prioridad del Momento (0-10)
			Nivel (0-10)	Disposición Asumida Baja / Media / Alta	



### 4.2. Alternativa Preferida, II

**Análisis de la Alternativa II** (se dispone de un diagrama de flujo complementario, como ayuda).

A Consecuencias Positivas (0-10)	B Consecuencias Negativas (0-10)	A-B = C	Dificultad de los Posibles Obstáculos		Prioridad del Momento (0-10)
			Nivel (0-10)	Disposición Asumida Baja / Media / Alta	

### 4.3. Alternativa Preferida, III

**Análisis de la Alternativa III** (se dispone de un diagrama de flujo complementario, como ayuda).

A Consecuencias Positivas (0-10)	B Consecuencias Negativas (0-10)	A-B = C	Dificultad de los Posibles Obstáculos		Prioridad del Momento (0-10)
			Nivel (0-10)	Disposición Asumida Baja / Media / Alta	

### 4.4. Resumen de la Mejor Alternativa.



## 5. PLANIFICACIÓN DE CÓMO LLEVAR A CABO LA ALTERNATIVA ELEGIDA

### 5.1. Objetivo.

--

### 5.2. Pasos. Valoración en función de 3 variables.

Nº	Definir Paso	Experiencia Previa (1-10)	Recursos Disponibles (1-10)	Motivación (1-10)

### 5.3. Conclusión.

--



## 6. PUESTA EN MARCHA DE LA ALTERNATIVA ELEGIDA

Memoria:
----------

Valoración:
-------------



## 7. VERIFICACIÓN DEL RESULTADO OBTENIDO

### 7.1. Autoreforzamiento, si ha acabado en éxito.

Autodiálogo:

### 7.2. Aceptación de las consecuencias, tanto positivas como negativas.

Autodiálogo:

### 7.3. Asunción del fracaso, en caso de que lo haya habido.

1. Autodiálogo:	
2. Análisis de causas:	
3. ¿Se va a intentar de nuevo?	