

5. Puesta en práctica y verificación de la solución: Evalúa el resultado de la estrategia escogida y la efectividad de la misma en la resolución del problema. Para esto puede ayudarte el pensar en cuáles fueron las ventajas y desventajas de esta solución.



Las siguientes preguntas y frases te ayudarán en todo el proceso. Cada una hace referencia a los pasos descritos anteriormente.

1. Problema o problemas que tengo (consciencia de que existe un problema).
2. ¿En qué consiste realmente? (definición del problema).
3. ¿Qué posibles alternativas tengo? (listar todas las alternativas de solución que se encuentren).
4. Tomar la decisión sobre la mejor solución (tomar la mejor solución evaluando las consecuencias y el modo de ponerla en práctica).
5. Puesta en práctica y verificación de la solución (llevar a cabo la solución y evaluar sus resultados).

**¡RECUERDA QUE EL ESPACIO DE PSICOLOGÍA ES UN ESPACIO PARA TI Y ALLÍ PODRÁS PROFUNDIZAR EN EL TRABAJO DE LOS TEMAS ABORDADOS EN ESTA CARTILLA!**



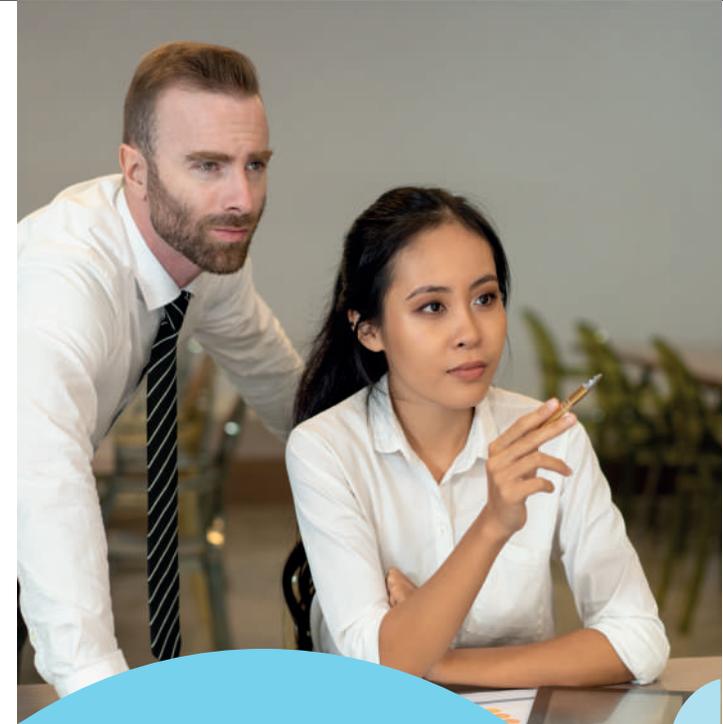
**HOSPITAL  
UNIVERSITARIO  
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Hospital Universitario San Ignacio  
Carrera 7 No. 40 - 62 Piso 6  
Bogotá, Colombia.

Unidad de Nefrología  
+ 57 (1) 5946161 Ext 2170  
[www.husi.org.co](http://www.husi.org.co)

Imágenes tomadas de Freepik.es



# Resolución de Problemas

Los ejercicios sobre resolución de problemas, te van a ayudar a encontrar con mayor facilidad soluciones para los conflictos que enfrentas en tu vida cotidiana.

Antes de iniciar, es importante que reconozcas unos conceptos importantes:



1. Problema: es una tarea o situación de la vida que requiere una respuesta de tu parte pero que no dispones de ella en este momento.

2. Solución: es una respuesta de afrontamiento dirigida al problema, la cual permite su resolución. Las soluciones efectivas, maximizan los beneficios obtenidos y disminuyen las posibles consecuencias negativas.

Ante algunas situaciones difíciles puedes sentir que estas son parte de la vida y que tendrán una solución; en cambio ante otras situaciones puedes sentir que estos no tienen solución, que te desbordan y que las cosas van a estar mal. Es así como tus emociones pueden facilitar o no el proceso de afrontamiento de las dificultades.

A continuación, encontrarás una serie de pasos que te ayudarán a solucionar

problemas, sin embargo, es importante que tengas en cuenta que el apoyo terapéutico hará más probable que adquieras habilidades efectivas para esto:

1. Orientación al problema: primero debes reconocer que hay algún conflicto y trabajar en tener una actitud positiva y optimista hacia este y hacia tus habilidades para afrontarlo. Para ello puede ayudarte:

- Que lo veas como un reto y no como un impedimento.
- Que reconozcas tus emociones y pensamientos ante ese conflicto y puedas manejarlas de tal manera que no impidan tu afrontamiento.

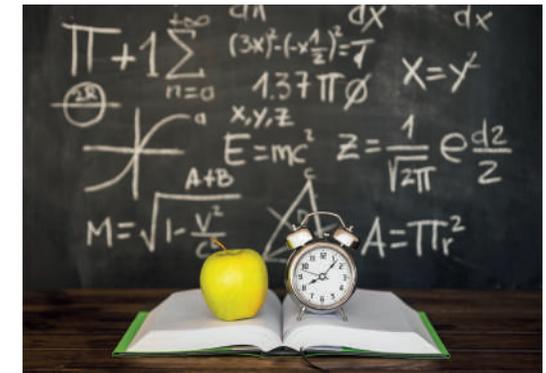


2. Definición: necesitas hechos concretos que te permitan entender el problema y establecer una meta de solución que realmente puedas llevar a cabo. En este paso, te puede ayudar el pensar e identificar lo siguiente:

- ¿Cuáles son los hechos que están relacionados con la situación problemática? ¿Se pueden verificar?
- ¿Cuáles son los pensamientos, situaciones y personas involucradas?



3. Generación de soluciones alternativas: genera la mayor cantidad de soluciones posibles. Usa tu imaginación para buscar varias soluciones, pues entre más soluciones tengas, es más fácil elegir aquellas más adecuadas y apropiadas.



4. Toma de decisiones: evalúa y compara las alternativas generadas en la fase 3 y selecciona la mejor para ponerla en práctica. Para ello, podría ayudarte pensar cuáles son los costos y los beneficios a corto y largo plazo de llevar a cabo cierta solución.