Solución de problemas

Trabaja un problema concreto. Separar la definición, las opciones y un primer paso puede hacerlo menos confuso.

El problema, en una frase

concreto y específico: qué pasa y por qué es un problema ahora.

Qué depende de mí y qué no

separa lo que puedes influir de lo que no controlas.

Opciones posibles (sin filtrarlas todavía)

anota varias, incluso las imperfectas; pedir información o apoyo también cuenta.

La opción que elijo, con su ventaja y su riesgo

qué ganas y qué podría salir mal.

Mi primer paso y cuándo lo daré

pequeño y con fecha, para que no quede abstracto.

Cuándo reviso el resultado

una fecha para mirar qué funcionó y ajustar sin culparte.

Si el problema no depende de ti, el paso puede ser cómo lo afrontas y no cómo lo resuelves.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo