

9
de 19



Resolución de Problemas





*“Un problema
deja de serlo si
no tiene solución”*
Eduardo Mendoza

¿Qué es?

Es ser resolutivo en la solución de problemas sin dejar de considerar las distintas alternativas posibles. Implica una actitud que nos impela a superar obstáculos y la capacidad para analizar los problemas y tomar decisiones para seguir avanzando.

¿Cuándo la encontramos? ¿Por qué es necesaria?

En situaciones en las que se nos presenten dificultades, problemas u obstáculos en nuestro camino.

Es necesario porque los problemas no se resuelven por sí mismos, y no por dejar de verlos se han solucionado. La solución de los problemas no se puede demorar eternamente y necesitamos seguir avanzando.

La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Resolución de Problemas

- No tiene temor a enfrentarse a los problemas aunque tengan difícil solución. Vive los problemas como algo sustancial a la vida.
- Dedicar poco tiempo a pensar en el problema e invertir mucho a encontrar soluciones.
- Busca alternativas y prueba las soluciones hasta encontrar alguna satisfactoria.
- Utiliza todos sus recursos disponibles para encontrar soluciones y pide ayuda cuando lo considera necesario.
- Reflexiona, analiza e identifica causas y elementos implicados en el problema.

La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Resolución de Problemas

- No se detiene a analizar causas e identificar posibles soluciones para llevar a cabo alguna de estas.
- Cualquier obstáculo le parece insalvable y se bloquea. Deja de avanzar o demora el avance.
- Demora sus actuaciones (procastina) y se escuda en los problemas para justificarse.
- Dedicar demasiado tiempo a pensar en las soluciones y les cuesta decidirse por una. Los problemas le hacen dudar y no actúa.
- La más extrema, rehuye los problemas y mira para otro lado, confía en que otros resolverán o que se solucionarán por sí solos, o piensa que no merece la pena enfrentarse a ellos.



¿Qué puedo hacer para mejorar la “Resolución de Problemas”?

ASUME QUE LOS PROBLEMAS FORMAN PARTE DE LA VIDA, afóntalos de manera natural.

CONCÉNTRATE EN LA SOLUCIÓN Y NO EN EL PROBLEMA, está demostrado que el cerebro no puede encontrar soluciones si se está centrado en el problema. Centrarse en el problema provoca que la “negatividad” cree emociones negativas que nos bloquean el cerebro en la búsqueda de soluciones creativas.

ANALIZA EL PROBLEMA DESDE VARIAS PERSPECTIVAS, intenta conseguir ver los problemas desde todos los ángulos y de una forma horizontal, además es clave ser neutral y objetivo a la hora de afrontarlos.

SIMPLIFICA LAS COSAS, en ocasiones creamos una tendencia a hacer las cosas más complicadas de lo que suelen ser, trata de aceptar los retos y problemas sin miedos ni dudas.

¡AFRONTA LOS PROBLEMAS!, en ocasiones nos preocupamos en exceso por las consecuencias de estos y dejamos los problemas pasar. No dudes en exceso y toma decisiones.

LAS SOLUCIONES PUEDEN TENER EFECTOS NO DESEADOS, y a veces ninguna es perfecta, pero habitualmente es mejor optar por una de ellas que por ninguna.

AYUDA A LOS DEMÁS A QUE SEAN RESOLUTIVOS Y A AFRONTAR SUS PROBLEMAS, esto te ayudará a resolver tus futuros problemas y a contar con un apoyo cuando lo necesites.

Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Resolución de Problemas** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- Resolución de Problemas y toma de decisiones (Montes, F., 2005)
- Problem Solved!: The Secrets of Decision Making and Problem Solving (David Goldsmith. Ed. CreateSpace, 2014)



- Cube (El cubo):
- Mentes peligrosas