**ENTRENANDO EL ENFOQUE A LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS**

Dicen que la vida está llena de problemas: alguna situación nueva en nuestras vidas, como mudarse, cambio de trabajo, una ruptura amorosa; o diferencias de opinión con nuestros jefes o no tener los recursos necesarios para superarnos.

¿Sientes que por más que lo piensas no puedes encontrar una solución a ese problema que tanto te agobia?

El tiempo es un recurso muy importante para cualquier persona sea cual sea la tarea

que realice, en el hogar, en las actividades diarias, el trabajo, etc. En el ámbito

económico, la pérdida de tiempo está ligado a una mala gerencia ya la perdida de

dinero

El tiempo es un recurso muy importante para cualquier persona sea cual sea la tarea

que realice, en el hogar, en las actividades diarias, el trabajo, etc. En el ámbito

económico, la pérdida de tiempo está ligado a una mala gerencia ya la perdida de

dinero

El enfoque de solución de problemas nos dice que cuando intentamos ver los problemas como retos, comprendemos que llegar a una solución requiere de tiempo y esfuerzo; y que las emociones negativas son parte del proceso normal de solución podemos tener mayor facilidad para enfrentar los problemas.

Existen 3 estilos para solucionar un problema: el estilo impulsivo o descuidado, el estilo evitativo y, el más recomendado, el estilo racional o planificado. Veamos en qué consiste el estilo racional o planificado:

**1. Definición del problema,** es decir, aclarar la naturaleza del problema, esbozar un objetivo o conjunto de objetivos realista para su solución e identificar los obstáculos que impiden su logro.

**2. Generación de alternativas**, es decir, considerar el abanico de posibles estrategias de solución dirigidas a la superación de los obstáculos que hemos identificado.

**3. Toma de decisiones**, es decir, predecir las consecuencias más probables de las distintas alternativas, llevar a cabo un análisis de costes-beneficios basado en los resultados identificados y elaborar un plan de solución orientado al logro del objetivo de la solución del problema.

**4. Implementación de la solución y verificación**, es decir, llevar a cabo el plan de solución, controlar y evaluar sus consecuencias y determinar si los esfuerzos de solución de problemas han sido exitosos o debemos seguir insistiendo.

Tener el poder de solucionar los problemas mejora de la capacidad de enfrentarnos a los estresores de la vida para reducir los problemas de salud física y de salud mental actuales e impedir la aparición de futuras dificultades.

Espero que este tema te sea de ayuda, si tienes alguna consulta, duda sobre este tema u otro, o necesitas hablar con un especialista en psicología comunícate con tu Programa de Asistencia Psicológica al número: 989058761.