

¿Usted que tipo de gafas usa?



Formas en que vemos los problemas

Existen diferentes formas de percibir la realidad de los problemas según los filtros que utilicemos; es como si nos pusiéramos unas gafas diferentes para analizar y hacer frente a los mismos.

Gafas negras: Ver los problemas como algo negativo, terrible y que no tienen solución.



Gafas de protección: No involucrarse en los problemas de los demás, utilizar frases como "bastante tengo con mis problemas, a mi no me molestes". Estas gafas sirven para protegernos evitando los problemas.



Gafas cómicas: Restarle importancia a los problemas, minimizando sus consecuencias.



Gafas intelectuales: Pensar que siempre se tiene la razón y minimizar el punto de vista del otro.



Gafas lupa: Analizar el problema al detalle yendo al fondo de las cosas, pero perdiendo de vista el conjunto de la situación; de tanto analizar puede sufrir de parálisis por análisis.



Gafas observadoras: Fijarse en detalles que nada tienen que ver con el problema para no afrontar la realidad.



Gafas positivas: Ser optimista hasta el punto de minimizar los problemas y pensar que si existen estos se van a solucionar solos.



Taller - Práctico

Generadores de Cambio

Buscando soluciones en equipo

Todo lo que nos pasa en la vida, lo creamos, lo provocamos o lo permitimos

Posiciones que asumimos frente a los problemas

1. Posición de víctima: Se caracteriza por el rechazo de las responsabilidades personales, atribuyendo los resultados a factores o personas externas. La víctima utiliza su debilidad para influir en los demás.

2. Posición de persecutor: Actúa en su propio interés, otros sufren las consecuencias de su conducta. Parte de su meta es perseguir.

3. Posición de salvador: Interesado por las víctimas, Se caracteriza por asumir más responsabilidades de las que le corresponden. La inflación de las responsabilidades no viene con un aumento en el poder de actuar, sino de impotencia. Aquel que se culpabiliza de manera enfermiza, asume, en efecto, más responsabilidades de las que le corresponden, pero nunca asume las acertadas, es decir las propias. Estas no le son de utilidad para iniciar el mínimo cambio.

Posiciones que debemos asumir frente a los problemas

1. Asertivo no persecutor: Actúa en interés propio pero preguntando que quieren los demás. Da feedback e inicia negociaciones, no castiga a los otros y provoca cambios en orden a satisfacer sus necesidades.

2. Empático no salvador: Empático, interesado en las personas vulnerables sin hacerse cargo de algo a menos que sea reclamado y quiera hacerlo. No hacen más de lo que les toca.

3. Vulnerable no víctima: entiende que sufren o pueden sufrir pero que tienen asimismo, la capacidad para resolver problemas. Usan sus sentimientos como datos para resolver problemas.

“No somos responsables de lo que nos han hecho, pero somos responsables de lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros”.



Formas que utilizamos para resolver los problemas

Impulsiva: Toma la opción más fácil y que a corto plazo se puede realizar, aunque no es la solución total.

Evitativa: No afrontar el problema; no reportar el problema también es una forma de evitarlo, cuando aceptamos un trabajo con errores también somos parte del problema.

Racional: Tratar de definir el problema, no quejarse, centrarse en la solución, generar alternativas de acción y tomar una para finalmente resolver el problema. Esto es lo que se conoce como mejora continúa.

Pasos para la solución de problemas:

1. Identificar el problema:

- Identificar, indicar y clarificar el problema.
- Operacionalizar el problema.
- Obtener información del problema, basada en hechos y descrita concretamente.
- Establecer objetivos y metas.

2. Identificar el impacto:

- Identificar el impacto cuantitativo o cualitativo del problema

3. Analizar la causa:

- Buscar la causa original del problema.
- Identificar las fuerzas que contribuyen a que el problema empeore.

4. Buscar soluciones:

- Actuar de forma diferente.
- Lanzar todas las ideas que se te ocurran.
- Consultar información adicional para la toma de decisiones.
- Utilizar los principios de aplazamiento de juicio, variedad y cantidad.
- Pedir ayuda – Red de ayuda.

5. Toma de decisiones:

- Una vez tienes todas las soluciones que se te han ocurrido, las evaluarás y tomarás una decisión, eligiendo la más viable y la que más beneficios te dé.
- Las estrategias más usadas para la toma de decisiones son ensayo y error, empezar por lo fácil, resolver otro problema semejante más sencillo, descomponer el problema en pequeños problemas, hacer esquemas, tablas o dibujos, empezar por el final dando el problema por resuelto.
- Siempre que se van a tomar decisiones se deben tener en cuenta las consecuencias de las mismas a corto, mediano y largo plazo.

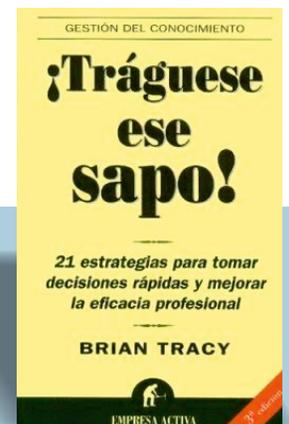
6. Acción y resultados:

- Obsérvate mientras realizas la acción, esto te servirá para ir corrigiendo lo que consideres que se puede mejorar y hacerlo distinto en el futuro.
- Evaluación: cuando la acción que lleva a la solución del problema haya terminado, deberás evaluar tú mismo los resultados.
- El premio o autoreforzamiento es fundamental para que establezcas esa forma de tomar soluciones como permanente en tu comportamiento.

Beneficios de la solución de problemas:

- Más tiempo
- Más salud
- Más motivación
- Más autonomía
- Más comprensión

Lectura
Recomendada



Disponible en la Intranet, en Lecturas recomendadas