

Solucione Problemas.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Existe, en la mayoría de las personas, la idea de que un problema es un obstáculo en las metas propuestas, que resulta insuperable. Si hacemos caso a la frase de Albert Einstein que dice que “*las únicas fronteras están la propia mente*”, estamos entonces frente a un panorama en el que alcanzar metas, solucionando problemas es posible.

Primero que todo, la solución de problemas es una habilidad adquirida, lo que quiere decir que cualquiera la puede aprender, y al igual que andar en bicicleta, es cuestión de práctica; y lo que bien se aprende nunca se olvida. El siguiente es un proceso que he trabajado con éxito en la terapia, y que ha dado grandes resultados.

1. **Defina si el problema es SU problema:** la mayoría de las personas se complican su propia vida intentando encontrar solución a un problema que no les pertenecen. Esto debido a que somos muy dados a cargar con los agobios de los demás, pues socialmente se nos exige esta actitud. Aunque es encomiable la actitud del altruismo, no es altruista perder la calma emocional por la perturbación emocional de otra persona. En caso de que el problema no sea suyo, desestime continuar preocupándose por él.
2. **Defina su problema de forma Concreta:** evite las valoraciones subjetivas, y en especial, las expectativas de resolución, estas no le ayudarán a resolver su problema y simplemente distraerán su atención. Definir el problema le ayudará a resolverlo, pues si no sabe cuál es su problema no es posible que lo solucione.
3. **Proponga la mayor cantidad de soluciones:** una frase que enseñó a las personas dice que “la vida es sabia, y nunca me enfrenta a ninguna situación sin darme al menos tres alternativas”. La primer pregunta puede ser “¿Cuáles son mis tres

opciones?”... entre mayor sea el número de opciones que se generen mejor, pues el malestar inicial creado por un problema es la idea de que éste no se va a resolver, pues no tiene solución.

4. **Evalúe y seleccione tres soluciones:** esto pues no necesariamente la primer solución sea la más viable. Es bueno tener la tranquilidad de saber que hay dos planes de contingencia por si el primero llegase a fallar.
5. **Ejecute la solución:** ningún problema se resuelve si usted se sienta a esperar que su plan se ponga en práctica por sí solo, actúe.
6. **Se prohíbe pensar en el problema:** el problema fue problema mientras no tenía solución. Ahora que la tiene, sería poco productivo seguirse quejando de algo que ya se sabe se puede solucionar. En todo caso si hay algo en que pensar en este momento es en la frase de Confucio que rezaba: *“Si tus problemas tienen solución, no te preocupes; si tus problemas no tienen solución, no te preocupes...”*.