

Mapa de Solución de Problemas

Hola, bienvenido/a

Este curso está diseñado para ayudarte a enfrentar los problemas de manera creativa y efectiva, fortaleciendo tu capacidad de tomar decisiones y explorar diferentes formas de resolver situaciones que te generan estrés o preocupación. Aquí aprenderás a identificar problemas, generar alternativas y evaluar cuál es la mejor forma de actuar para sentirte más seguro/a y en control.

Objetivo

Quiero que tengas una guía visual que te ayude a organizar tus ideas y encontrar soluciones creativas frente a los retos diarios. Siguiendo estos pasos, podrás sentirte más capaz y confiado/a para tomar decisiones.

Paso 1: Identifica el problema

Primero, observa la situación con atención y pregúntate:

- ¿Qué está ocurriendo realmente?
- ¿Cuándo pasa?
- ¿Cómo me hace sentir?

Ejemplo:

“Me siento abrumado/a porque tengo muchas responsabilidades y poco tiempo para cumplirlas.”

Paso 2: Cambia la perspectiva

Ahora, trata de mirar el problema de otra forma. Diferencia entre lo que puedes controlar y lo que no. Esto te ayuda a no sentirte atrapado/a. Pregúntate:

- ¿Qué parte depende de mí?
- ¿Estoy viendo esto de manera exagerada o absoluta?

Ejemplo:

“No es que no pueda con todo, sino que necesito organizar mejor mi tiempo y priorizar mis tareas.”

Paso 3: Genera alternativas

Aquí es tu momento creativo: piensa en todas las posibles soluciones, sin juzgarlas. Cuantas más ideas tengas, mejor.

- ¿Qué haría otra persona en tu situación?
- ¿Qué opciones prácticas y creativas se te ocurren?

Ejemplos:

- Hacer un horario con tiempos específicos para cada tarea
- Pedir ayuda a alguien de confianza
- Dividir tareas grandes en pasos pequeños
- Cambiar de lugar para estudiar o trabajar

Paso 4: Evalúa tus opciones

Ahora revisa cada alternativa y piensa:

- ¿Cuáles son sus ventajas y desventajas?
- ¿Cuál puedo poner en práctica más fácilmente?
- ¿Cuál me hace sentir más seguro/a?

Paso 5: Elige y actúa

Decide cuál alternativa vas a probar y empieza a aplicarla, paso a paso. Recuerda: actuar es más importante que esperar la solución perfecta.

Ejemplo:

“Voy a organizar mis tareas por prioridad y dedicar bloques de tiempo para cada una.”

Paso 6: Reflexiona y ajusta

Después de actuar, tómate un momento para reflexionar:

- ¿Funcionó lo que elegí?
- ¿Qué aprendí de esta experiencia?
- ¿Qué puedo cambiar o mejorar la próxima vez?

Con estos pasos, verás que los problemas no desaparecen, pero tú puedes enfrentarlos de manera más tranquila y efectiva. Cada vez que practiques este mapa de solución de problemas, desarrollarás confianza, creatividad y capacidad para afrontar retos sin sentirte abrumado/a.