

Tips para tomar decisiones y resolver problemas:



¿Por qué son importantes las habilidades del pensamiento?

Porque te ayudan a identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.

- Elige la mejor opción: Ve eliminado de tu lista las opciones que no se puedan llevar a cabo, quédate con las que te ofrezcan mayores ventajas y mejores beneficios.
- Ve los resultados: Si logras una respuesta positiva, quiere decir que tu decisión fue correcta. En caso de que la respuesta sea negativa hay dos opciones: revisar en dónde estuvo el error o buscar otra solución.

 Línea de Atención Psicológica:
800 290 0024

¡Infórmate!
 En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte
800 911 2000


Juntos por la Paz



Habilidades de pensamiento

Podemos sentir que nos equivocamos en las decisiones que tomamos, cuando algo no funciona como queremos, lo mejor es aprender de la experiencia e intentar nuevas ideas.

Los siguientes consejos te ayudarán a desarrollar tu creatividad:

Atrévete a expresar y defender tus ideas.

Prueba cosas nuevas (sabores, lecturas, lugares, música, deportes).

Trabaja en equipo.

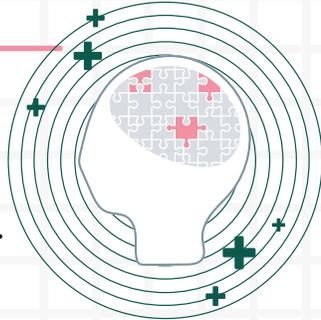
Escucha atentamente y respeta las ideas de las y los demás. Toma lo que te sirva de las ideas que te dan otras personas.

Muestra una actitud positiva para solucionar los problemas.

Estimula tu curiosidad.

Atrévete a cambiar tu rutina, visita lugares diferentes y conoce nuevas personas.

Exprésate: En la creatividad no existen respuestas buenas, lo que importa es expresar muchas ideas a partir de un tema.



¿Cómo tomar las mejores decisiones?

Identifica y ten claro el problema: Puede ser que después de analizar la situación te des cuenta que no es tan grande. Otras veces lo que consideras un gran problema, en realidad son varios problemas; es importante distinguirlos y resolver uno a uno.

Identifica las diferentes soluciones: El resolver un problema siempre tiene diferentes alternativas de solución.

Analiza las alternativas de solución: Realiza una lista de posibles soluciones y escribe en cada una de ellas sus ventajas, desventajas y consecuencias.

Descubre lo que te gusta: Es básico conocer lo que te hace feliz, para que puedas generar nuevas ideas y ser creativo.

Evalúa si la solución que elegiste te hace sentir feliz, te da paz y aporta positivamente a tu vida.

desarrolla tu creatividad



La creatividad es inventar y generar nuevas ideas

Para desarrollarla, utiliza todos los sentidos: prueba, toca, siente, huele, ve y escucha; esto te permitirá aprender y tener nuevas ideas.

¿Cómo puedes desarrollar la creatividad?

Atrévete a intentar algo nuevo: Permítete intentar actividades diferentes, así descubrirás maneras distintas de resolver problemas.

Que no te resuelvan el problema: Es recomendable que te den sugerencias, pero no que te resuelvan el problema, pues así no podrás generar ideas propias.

Soluciona los problemas positiva y pacíficamente.

“De eso se trata la vida: aprender a tomar las mejores decisiones de acuerdo con las circunstancias”.

Cuando resolvemos problemas de forma creativa y buscando una solución que beneficie a todas (os), logramos una vida mucho más plena y satisfactoria.