MOVILIDADES HUMANAS

¿Cómo soluciono un problema ante una movilidad humana?

Sabemos que la **movilidad humana** puede traer **grandes desafíos en la toma de decisiones** para ti y otras personas.

La **habilidad** de **solución de problemas** puede ayudarte a tomar una decisión **procurando tu bienestar** ante diferentes conflictos propios y con otras personas.

PRACTÍCALA EN 6 SENCILLOS PASOS

1 IDENTIFICA EL PROBLEMA

Pregúntate:
¿Qué es lo que me molesta o preocupa de esta situación?

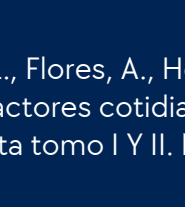


Considera sólo **un problema a la vez.**

Anótalo en un papel de **manera breve, concisa y específica.**

2 OFRECE TODAS LAS POSIBLES SOLUCIONES

Pregúntate:
¿Qué podría hacer para solucionar este problema?



Piensa en **todas** las **posibles soluciones** de manera **clara y breve**.

Evita criticar las soluciones que se te ocurran, **entre más tengamos mejor.**

3 IDENTIFICA LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE CADA SOLUCIÓN

Pregúntate:
¿Cuál es la ventaja y desventaja de cada una?



Piensa en **cuál te convendría elegir** contemplando la que tenga **mayor beneficio.**

Elimina cualquiera que te **resulte desagradable.**

4 ELIJE LA SOLUCIÓN

Pregúntate:
¿Cuál es la que más me conviene y cómo la llevo a cabo?



Planea paso a paso cómo la llevarías a cabo **la solución** que tiene **más beneficios**.

Busca que tu plan sea **específco**.

5 PREVEE LOS OBSTÁCULOS

Pregúntate:
¿Qué obstáculos podría tener a la hora de llevar a cabo la solución?



Contempla todos los **posibles obstáculos.**

Considera cómo se podrían resolver.

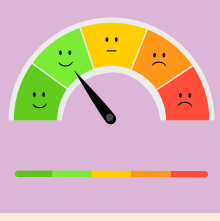
Lleva a la práctica la solución.

6 EVALÚA LOS RESULTADOS

Pregúntate
¿Cómo me fue con la solución?



A partir de los resultados de la **solución** podemos **evluar** si fue **efectiva** la solución.



Reflexiona del 1 al 10, ¿Qué tan satisfecho(a) te sientes con la solución?

Elaboró: Mtra. Gabriela Sánchez Téllez

Con información retomada de: Barragán, L., Flores, A., Hernández, L., Ramírez, C., Ramírez, N., & Perez, N. (2014). Programa de satisfactores cotidianos para usuarios con dependencia a sustancias adictivas: Manual del terapeuta tomo I Y II. México: CONADIC.