

Martha Milena Cruz Neira

YO SOY EL PROBLEMA

1 - Parte fundamental de nuestra vida

2 tengo un problema - tengo que enfrentarlo.

5 - Tristeza
Ansiedad
preocupación
Son una señal

9 - pensamientos negativos
distorsionados, extremistas

15 - Definir lo más
concretamente posible
Cual es la situación,

11 - Definición
concreta de
cual es mi
problema.

17 - Que puedo hacer ya para...

19 - Objetivo para saber donde
quiero llegar.



Y

13 - Hechos
concretos, observables y
Reales.

20 - la Meta que sea
realista y esta en mis
manos.

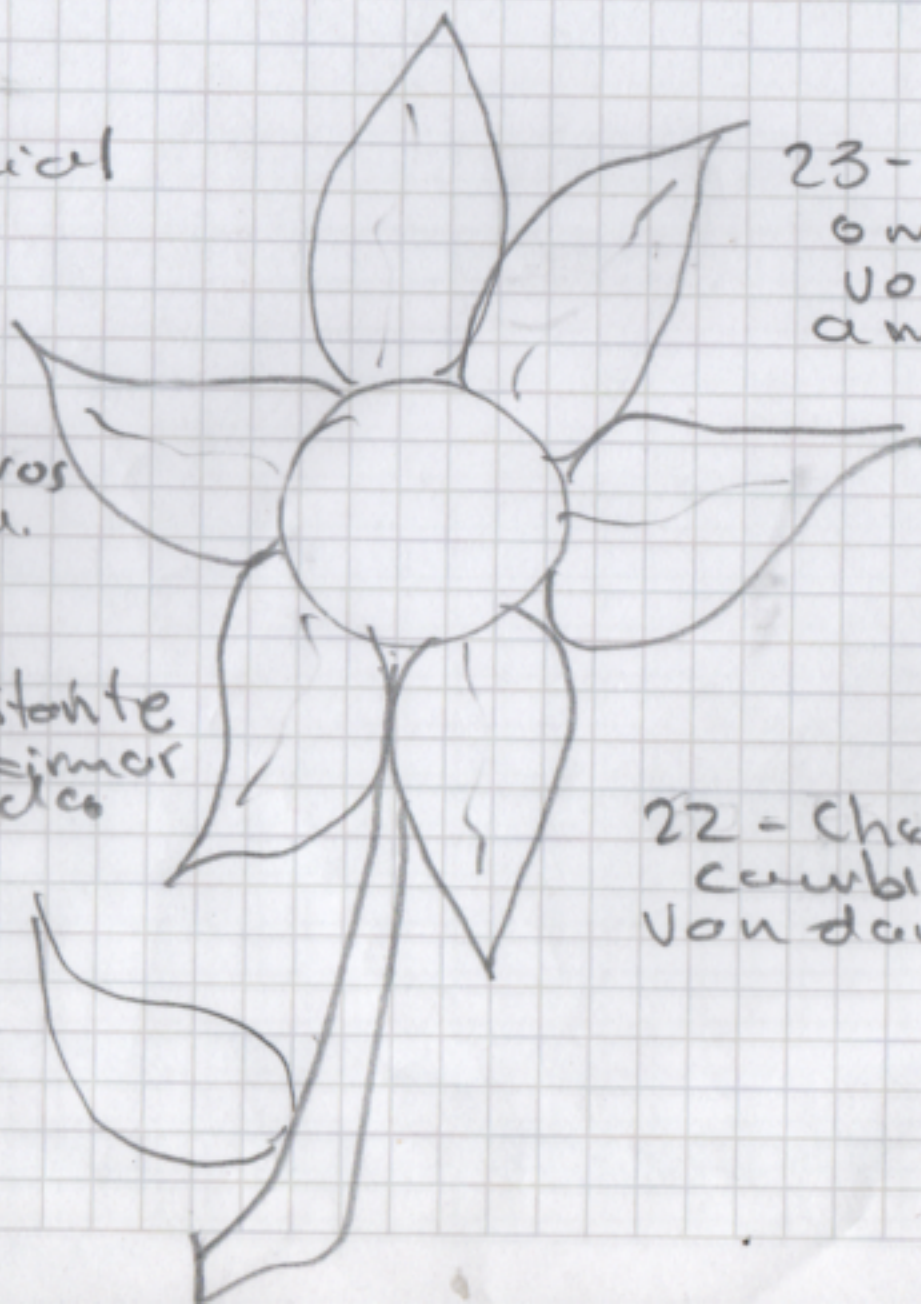
18 - yo soy parte esencial
de la solución

23 - vol cumpliendo
o me voy o me
voy acercando
a mis objetivos.

24 - No siempre los
resultados y objetivos
aparecen a la vez.

26 - la observación constante
nos ayudara a reafirmar
la solución tomada

22 - Chequear los
cambios que se
van dando



Di:
Mes:
Año:

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS...

1. Reconocimiento del problema
2. Si tengo un problema debo enfrentarlo
3. Analisis del problema
4. Definir concretamente cual es el problema
5. Evitar las suposiciones o interpretaciones erróneas
6. Enfoque personal
7. preguntarme: ¿que puedo hacer yo?
8. Reconocer que yo soy parte esencial de la solución
9. Establecer objetivos claros
10. Mas claridad mejor solución
11. Evaluación del proceso
12. Aceptar que los resultados no son inmediatos
13. queces el cambio requiere tiempo
14. prevención y aprendizaje
15. Resolver problemas es un ejercicio de ensayo y Error.