

Com pots solucionar els problemes de manera eficaç

Segueix les passes següents

1

Reconeix que hi ha un problema. Moltes de vegades, ens costa reconèixer que tenim un problema i tendim a respondre-hi de manera impulsiva, o, per contra, no fem res per arreglar-lo. Per tant, la primera passa és reconèixer que tenim un problema per poder fer-hi front.

2

Defineix el problema. Intenta descriure'l amb el màxim de detall possible. Com ha aparegut, quins factors hi han influït, com t'afecta i, sobretot, estableix una meta realista, és a dir, si pots fer res per solucionar-lo. De vegades sorgeixen situacions que no podem controlar i que, per tant, no depenen de nosaltres.

3

Genera solucions alternatives. Es tracta de pensar el màxim nombre de solucions possibles, variades i sense jutjar-les. Com més alternatives creem, més possibilitats tindrem de trobar-hi la solució més adequada.

4

És hora de prendre una decisió. Cal que adoptis la que consideris que seria la millor solució. Una de les maneres per triar l'opció òptima és anticipar quines serien les conseqüències de posar-la en pràctica.

5

Comprova'n els resultats. Finalment, hauries de provar la solució que hagis triat i valorar si ha donat bons resultats. Si no ha anat bé, sempre podràs provar altres alternatives del llistat de solucions.



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB
Programa d'orientació i transició
a la Universitat