

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.

¡Infórmate!

 En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte

800 911 2000



GOBIERNO DE
MÉXICO


**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.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONADIC
COMISIÓN NACIONAL CONTRA
LAS ADICCIONES

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.

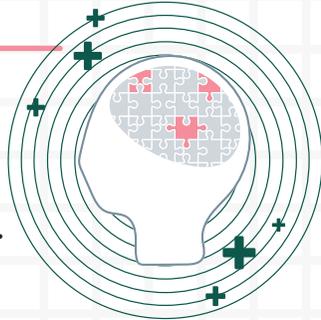
Escucha atentamente y respeta las ideas de las y los demás. Toma lo que te sirva de las ideas que te dan otras personas.

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.