



HEALTHY
RELATIONSHIPS
INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 6: Resolución de Problemas en Su Relación

No todos los problemas que enfrenta en su relación resultan de conflictos entre usted y su pareja. A veces, se enfrentan a problemas juntos. Estos podrían ser problemas financieros, conflictos con miembros de la familia, o problemas relacionados con la carrera. Las circunstancias difíciles son una parte de la vida, pero al trabajar juntos para resolver los problemas que surgen, se convierten en oportunidades para crecer más cerca en lugar de separarse. Esta hoja de sugerencias sugiere un modelo de resolución de problemas en nueve pasos para resolver los problemas únicos que surgen en su relación.

1. **Identifica el problema.** Antes de poder resolver un problema, necesita saber cuál es el problema. Aunque esto parece simple, muchos problemas son más complejos de lo que aparecen por primera vez. Cuando enfrente una situación desafiante, considere cuidadosamente cada aspecto de la situación y trabaje con su pareja para acordar una comprensión compartida del problema que enfrenta.
2. **Examinar el problema.** Una vez que tenga una comprensión básica del problema, tómese tiempo para examinarlo más a fondo para obtener una comprensión más profunda de la situación. Considere las siguientes preguntas: ¿Quién está involucrado? ¿Cuáles son las influencias importantes en el problema? ¿Qué cadena de acontecimientos llevó a la creación del problema? ¿Cómo sabes que es un problema para ti? A medida que responde a estas preguntas, puede desarrollar una visión ampliada del problema para ayudarlo a identificar una gama más amplia de soluciones disponibles.
3. **Considere lo que ha hecho para resolver problemas similares en el pasado.** La gente a menudo intenta muchas soluciones antes de descubrir una solución efectiva a un problema en particular. A menudo, las soluciones de intentos anteriores contienen indicios de cómo resolver el problema actual. Antes de desarrollar nuevas soluciones, revise las soluciones que intentó anteriormente.
4. **Evaluar la eficacia de las soluciones anteriores.** Una vez que identifique las soluciones que intentó previamente, evalúe la eficacia de cada una. Las soluciones exitosas anteriormente podrían ser capaces de reutilizarse para hacer frente a los desafíos actuales. Soluciones que fueron ineficaces antes pueden proporcionar pistas de estrategias para evitarlas ahora. Entender la eficacia de las soluciones de intentos anteriores puede ayudarlo a desarrollar estrategias para resolver el problema actual que enfrenta.
5. **Tormenta de ideas.** La lluvia de ideas implica desarrollar nuevas ideas para soluciones sin juzgar el valor de esas ideas. Cuando haces una lluvia de ideas, suspende el juicio de tus ideas, aunque

parezcan totalmente locas al principio. Deja que fluyan las ideas: Cuantas más ideas posibles generes, más probabilidades tendrás de llegar a una que funcione.

6. **Revise sus ideas y elija una para probar.** Una vez que hayas preparado una sólida lista de posibles soluciones, es hora de identificar las ideas que tienen más probabilidades de contener la solución a tu problema. Cruza cualquier idea que no parece posible o deseable. Considere los recursos disponibles y determine qué ideas son realistas. Crea un plan que te sientas seguro de que tú y tu pareja puedan llevar a cabo mientras trabajen para resolver el problema juntos.
7. **Experimente con esa solución.** Una vez que usted decide sobre una solución, póngala en acción. La prueba y el error es a menudo la mejor manera de descubrir una solución eficaz a un problema. No se desanime si no encuentra la mejor solución en su primer intento. En su lugar, piense en esta etapa como un experimento, para que pueda ver lo que sucede cuando usted prueba su idea. Puede funcionar, o puede que no funcione. Su objetivo ahora es actuar.
8. **Evaluar la efectividad del intento de solución.** Después de dar a su solución un período de prueba adecuado, evalúe su eficacia. Pregúntense: "¿Cómo ha funcionado nuestra solución?" Sea honesto acerca de su progreso. Si su solución funcionó, entonces puede detenerse en este paso y seguir manteniendo la solución efectiva. Si su solución fue totalmente o parcialmente ineficaz, considere si debe probarlo de nuevo, especialmente si no lo siguió completamente la primera vez. Si parece que la solución simplemente no funcionará, acepte que es hora de pasar al siguiente paso. Saber que esta solución no funcionó puede ayudar a acercarse un paso más para encontrar una solución que funcione.
9. **Modifique o cambie la solución si es necesario.** Si la estrategia que intentó no produjo una solución efectiva, reevalúe su decisión original. Si su plan no funciona, averigüe qué puede hacer de manera diferente. Puede aprender más sobre el problema pensando en lo que no funcionó con la primera solución intentada, por lo que ahora está en una mejor posición para encontrar una solución mejor. Vuelva a revisar la lista de ideas que creó durante la sesión de lluvia de ideas y considere si deben agregarse nuevas ideas a la lista. Elija una nueva solución potencial para intentar y repita los pasos 7, 8 y 9 hasta que descubra la mejor solución posible para su problema actual.

Una vez que hayan creado una solución positiva a un problema que enfrenta su relación, celebre ese logro con su pareja. Mediante la gestión de los problemas que enfrenta, puede reducir el estrés en su relación, así como crecer más cerca ambos en el proceso!