

Evaluar sus soluciones



Posibles soluciones	¿Se puede hacer?	¿Qué tan probable es que se resuelva el problema?	¿Ventajas? (aspectos positivos)	¿Desventajas? (aspectos negativos)
<p><i>No se ponga límites. Sea creativo. Incluso las ideas más extravagantes son buenas. Qué harían al respecto otras personas? Piense en pedir ayuda a otras personas.</i></p>	<p><i>De verdad puedo llevar esto a cabo? Qué probabilidades hay de que lo lleve a cabo?</i></p>	<p><i>Haga una lista de las soluciones empezando por las que tengan más probabilidades de funcionar.</i></p>	<p><i>Cuáles son las ventajas de la solución elegida? Me ayudará a resolver otros problemas? Me será fácil ponerla en práctica? ¿Disfrutaré poniéndola en práctica?</i></p>	<p><i>Cuáles son las desventajas de la solución elegida? Provocará problemas en otras áreas? ¿Requerirá más tiempo o esfuerzo?</i></p>

Para más información, comuníquese con su autoridad local de salud mental o salud conductual.

dshs.texas.gov/mhservices-search/

