

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 14.5: SOLUCIÓN DE PROBLEMAS CON LA TÉCNICA DE LOS SEIS SOMBREROS

Sombrero Blanco– información objetiva

sombrero Negro– punto de vista pesimista

sombrero Verde– pensamiento creativo

sombrero Amarillo– punto de vista optimista

sombrero Rojo– emoción/intuición

sombrero Azul– comprobación de que todos los sombreros han sido utilizados, es decir, que todos los puntos de vista han sido explorados



Para generar ideas, utilice los seis sombreros en la siguiente secuencia:

- sombrero Blanco – recabar información
- sombrero Verde – explorar la información y generar soluciones alternativas
- sombrero Amarillo – determinar los beneficios y la viabilidad de cada una de las soluciones
- sombrero Negro – identificar los riesgos y debilidades de cada alternativa
- sombrero Verde – desarrollar la alternativa más prometedora
- sombrero Azul– hacer un resumen de la situación actual y el progreso logrado
- sombrero Negro – juzgar de forma crítica la solución seleccionada
- sombrero Rojo – aclarar los sentimientos sobre la solución seleccionada



Para reaccionar a una idea/situación, utilice la técnica de los sombreros en la siguiente secuencia:

- rojo – conozca las emociones o sentimientos asociados con la idea o la situación
- amarillo – identifica cualquier beneficio asociado con la situación
- negro – señale cualquier debilidad o problema potencial
- verde – compruebe que la idea puede ser mejorada o reforzada
- blanco – identifique cualquier información disponible adicional que pueda alterar la percepción de la situación actual
- verde – desarrolle una sugerencia/recomendación final
- negro – valore la sugerencia final propuesta
- rojo – averigüe como se sienten las personas involucradas sobre la sugerencia



Generar ideas:

- sombrero Blanco
- sombrero Verde

- ☐ Mejorar las ideas que ya existen:
- sombrero Negro
 - sombrero Verde

- ☐ Resumir:
- sombrero Azul
 - sombrero Verde

- ☐ Clarificar alternativas:
- sombrero Azul
 - sombrero Verde

Visite también:

<http://www.webmd.com/add-adhd/slideshow-brain-foods-that-help-you-concentrate>

<http://www.webmd.com/video/simplify-your-life>

<http://www.webmd.com/video/insight-study>