

## PASOS PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### 1. Definir el problema.

Se contesta a la pregunta "¿Cuál es el problema?", especificando lo esencial del mismo.

### 2. Buscar las soluciones posibles.

Se dan las máximas alternativas (soluciones) posibles, pero no se analizan todavía.

### 3. Valorar las consecuencias de cada una de las posibles soluciones.

Se piensa sobre las consecuencias de las diversas alternativas y se valoran.

### 4. Elegir la solución que resuelva mejor el problema.

Se elige la alternativa más favorable a la solución del problema.

### 5. Buscar estrategias de actuación.

Se concreta el "cómo", "cuándo" y "dónde" se va a llevar a cabo la decisión tomada (alternativa elegida).

### 6. Ponerlas en práctica.

Se lleva a la práctica el plan estratégico elegido.

### 7. Evaluar los resultados.

Se comprueba si se ha resuelto el problema o no.



## DEFINE EL PROBLEMA

**Para definir un problema hay que describir los hechos sin juzgarlos; como por ejemplo: “Pedro me pega y grita a menudo”, en vez de “Pedro es muy antipático”.**

No hay que definirlo de forma poco clara o imprecisa, como por ejemplo: “me molesta a menudo”.

Lee detenidamente estas frases y señala cuáles son las que definen mejor el problema:

### Ejemplo 1

- a) Paloma no suele relacionarse con los compañeros y compañeras de clase.
- b) Paloma no suele hablar ni jugar con sus compañeros y compañeras de clase.

### Ejemplo 2

- a) Pedro se pone muy colorado, le tiemblan las manos y no sabe de qué hablar cuando conocen a alguien.
- b) Pedro tiene mucha vergüenza cuando tiene que hablar por primera vez con alguien.

### Ejemplo 3

- a) Me enfado mucho con mi hermana.
- b) Digo continuamente a mi hermana que deje de desordenar todas mis cosas.

### Ejemplo 4

- a) Sofía se porta peor que antes.
- b) Sofía ya no ayuda a quitar la mesa ni ordena su habitación.

### La solución es:

- Ejemplo 1: b
- Ejemplo 2: a
- Ejemplo 3: b
- Ejemplo 4: b





## ¿QUÉ PASARÍA SI YO...?

### Me quedo callado o callada:

- Pensarán que soy cobarde.
- Puede que se cansen y no me vuelvan a insultar.
- .....

### Les insulto yo a ellos:

- Me seguirían insultando.
- ¿Y si me pegan?
- .....

### Se lo digo al profesor o la profesora

- Me acusarán de chivarme.
- Les explicará que no deben pegarme.
- .....

### Les pregunto por qué se meten conmigo y les pido que no lo hagan:

- Tal vez les convenza de que no lo hagan.
- Puede que sigan insultándome.
- .....

### Decírselo a mi madre o a mi padre:

- Llamarán a su madre o a su padre.
- Me consolarán.
- .....

### Hacer que no les oigo:

- Me gritarán.
- Quizá paren.
- .....

