



Resolución de problemas

Sigamos el camino de las flechas...

1º IDENTIFICAR EL PROBLEMA



2º BUSCAR SOLUCIONES



4º PONER LA SOLUCIÓN EN PRÁCTICA



3º ANTICIPAR CONSECUENCIAS



5º EVALUAR LOS RESULTADOS



6º ¡¡REFORZARSE!!

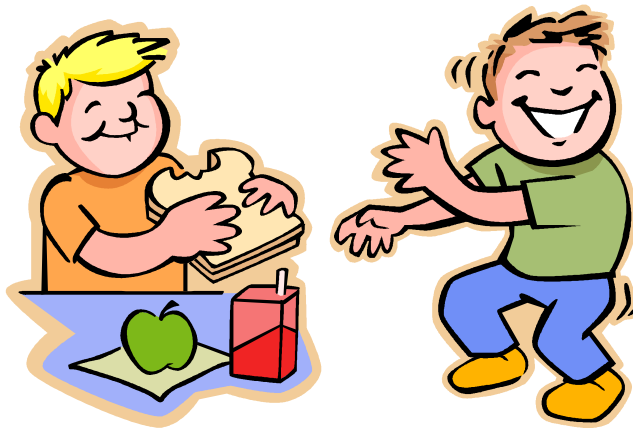




¿Qué podemos hacer aquí si aplicamos todos los pasos?

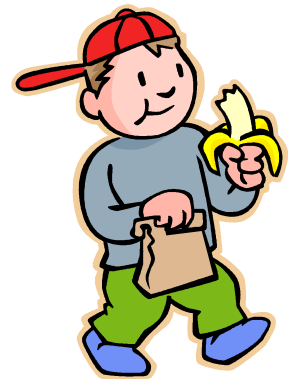
Miguel es un chico obeso, y Javier siempre se está riendo y burlando de él. Parece que Miguel ya no puede más.

¿Que podrá hacer Miguel?



1º

1. Miguel está cansado. Ya no puede más. Está comiendo y Javier le dice que un gordo asqueroso. Miguel está enfadado, está resentido, cansado, avergonzado y también triste. Desconcertado. Se siente ridículo.
2. Javier está siempre riéndose, eso hace que los demás también se rían. Javier se queda callado, no hace nada, está allí en medio con su bocadillo. Javier busca las risas de los demás.
3. Miguel quiere que esto pare.





2º.....

1. Levantarme y pegarle
2. Decirle, pues tú eres un enano y un asqueroso.
3. Decirle podrías dejar de meterte conmigo, me estás haciendo pasarlo muy mal ¿cómo te sentirías tu si yo me metiera con un rasgo físico tuyo, delante de todos?
4. Levantarme y decírselo al profe para que le castigue.
5. No hacer nada, mirarle con cara de ira, e irme.



3º.....

1. Sí le pego, el me la devolverá, y acabaremos los dos en una pelea
Ventajas: Si gano, puede que me deje en paz
Inconvenientes:
 - Me comportaría como un matón y estaría haciendo lo mismo que él
 - Me castigarán
 - No aprenderé a solucionar los problemas de forma asertiva
 - Me sentiré mal
2. Si hago lo mismo y le insulto, el volverá a insistir.



Ventajas: También puede ser que me sintiera mejor porque el hecho de estallar me haría estar más tranquilo después

Inconvenientes:

- Puede insultarme más y yo me sentiría mal porque igual me daba más vergüenza..
- Pero también puede acabar intentado pegarme y sería peor.
- El profesor también podría castigarnos. No conseguiría nada.



3. Si trato de hablar con él, cuando esté más tranquilo y le digo como me siento realmente, y cómo se podría sentir él, que yo tengo derecho a estar tranquilo, con buenos modos, sin insultarle, que si no necesitaré pedir ayuda.

Inconveniente: puede pasar de mí, y no conseguiré nada

Ventajas:

- Igual lo entiende y me deja en paz.
- Yo me sentiré más tranquilo porque no me habré enfadado.
- Me sentiré bien por defender mis derechos. habré dicho con firmeza lo que siento.



4. Levantarme y decírselo al profe para que le castigue.

Ventaja: Me sentiré apoyado por el profe.

Inconvenientes:

- Creeré que no soy capaz de defenderme.
- Eso hará que me llamen chivato y posiblemente Javier me esperará con sus amigos a la salida.
- Tendré miedo luego.
- Estaré nervioso.

5. No hacer nada, mirarle con cara de ira, e irme.

Ventaja: Igual me deja en paz.

Inconvenientes:

- Si hago esto, es lo de siempre, otro día me hará lo mismo.
- Me sentiré fatal porque no me he defendido, creerá que puede seguir haciéndolo
- No estaré defendiendo mi derecho a que no se rían de mi,
- Yo me sentiré ridículo y él se sentirá superior, creerá que soy tonto.

4º.....



Yo pienso que la mejor solución es decirle a Javier lo que siento, cuáles son mis derechos. Yo le respeto a él y a todos.

Se lo explicaré tranquilo, le llamaré aparte, sin sus amigos, en algún momento que esté de buen rollo. Le diré: Escucha Javi, quiero hablar contigo. Lo haré sin enfadarme pero con decisión, para que entienda que me está haciendo daño y que no voy a dejar que me lo haga más. Que si necesito pedir ayuda lo haré pero que creo que podemos resolverlo solos.

5º.....

- He conseguido que lo entendiera. Me dice que no pensaba que me molestaba tanto, que era en broma, que no volverá a hacerlo.
- Al menos he conseguido que no se meta conmigo.
- Ha callado y se ha quedado sorprendido por mi firmeza. Dijo, bueno vale tío.





6º.....

.....

- Puedo resolver mis problemas.
- Esto hace que me sienta más seguro.
- No tengo porqué aguantar que me hagan daño.



Sé encontrar soluciones, puedo hacerlo en todos los casos

EJERCICIO 1: Ahora pon tú, una situación en la que tuviste un problema.

EJERCICIO 2: ¡Muy bien!, Pasemos a usar nuestra nueva estrategia para resolver nuestros problemas.

1º



2º

3º

4º



5º

6º

¡PRACTIQUEMOS CON MÁS SITUACIONES!

1) Teresa le dejó un tubo de pegamento a María para que pegase un dibujo. Estaba recién comprado y estaba lleno. María se lo devolvió vacío y Teresa no pudo pegar sus dibujos en el trabajo





2) Miguel se ha caído en clase de la silla y se ha quedado muy avergonzado porque Javier ha empezado a reírse y a burlarse de él.



3) Paula se está peleando con Iván porque ha hablado con otro chico en el recreo con el que ambos estaban muy enfadados. Paula se siente traicionado.

4) Una de mis compañeras de clase, Silvia está siempre sola y no suele jugar con nadie. Yo creo que tiene algún problema. Me da pena, creo que le pasa algo y no sé qué hacer.





5) Tenemos que hacer un trabajo en equipo, por ejemplo de Sociales. A cada uno le corresponde una tarea, pero a la hora de la verdad siempre pasa lo mismo con Alejandra, que nunca hace nada. No sé qué hacer pero me fastidia.

