

Maneras de resolver los problemas



Es importante relajarse antes de resolver un problema. Por ejemplo, tomar unos cuantos respiros profundos ayuda a mejorar el pensamiento creativo.

Step 1 ¿Cuál es el problema? Dígallo y especifíquelo.

- ☒ ¿Qué pasó?
- ☒ ¿Qué estás haciendo?
- ☒ ¿Está funcionando?



Step 2 ¿Cuán grande es el problema?

- ☒ Traza una mano y enumera los dedos.
- ☒ En una escala del uno al cinco, siendo 1 un problema menor y 5 un gran problema, asígnale un número al problema.
- ☒ ¿Cómo te hizo sentir?

Step 3 ¿Qué puedes hacer?

- ☒ ¿Qué puedes hacer para resolver el problema?
- ☒ ¿Qué más podrías hacer?
- ☒ ¿Qué otras ideas podrían funcionar?

Step 4 ¿Qué te gustaría tratar de hacer?

- ☒ ¿Qué idea elegirías?
- ☒ ¿Qué pasaría si decides ponerla en práctica?
- ☒ ¿Haría que las cosas empeoren o mejoren?

Step 5 (después de un tiempo) ¿Qué tan bien funcionó la solución?

- ☒ ¿Qué pasó?
- ☒ ¿El problema se solucionó?
- ☒ Si no es así ¿Qué más puedes hacer?



www.kidshavestresstoo.org

¡Los niños también tienen estrés! ® Un programa de la Fundación de Psicología de Canadá



Patrocinador Corporativo

