

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SIN OPERACIONES

Volumen I



CUADERNO PARA TRABAJAR:

- HABILIDADES SOCIALES
- GESTIÓN EMOCIONAL
- FOMENTO DE LA AUTOESTIMA
- FOMENTO DEL AUTOCONCEPTO/IDENTIDAD
- AUTODETERMINACIÓN (TOMA DE DECISIONES)
- FLEXIBILIDAD COGNITIVA
- METACOGNICIÓN
- INFERENCIAS

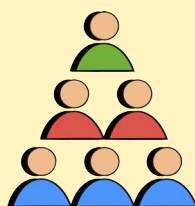


3 fichas por situación

NIVEL 1: ORDENAR VIÑETAS

NIVEL 2: ORDENAR PASOS

NIVEL 3: RESPONDE PREGUNTAS



MULTINIVEL MULTICOMPETENCIAL

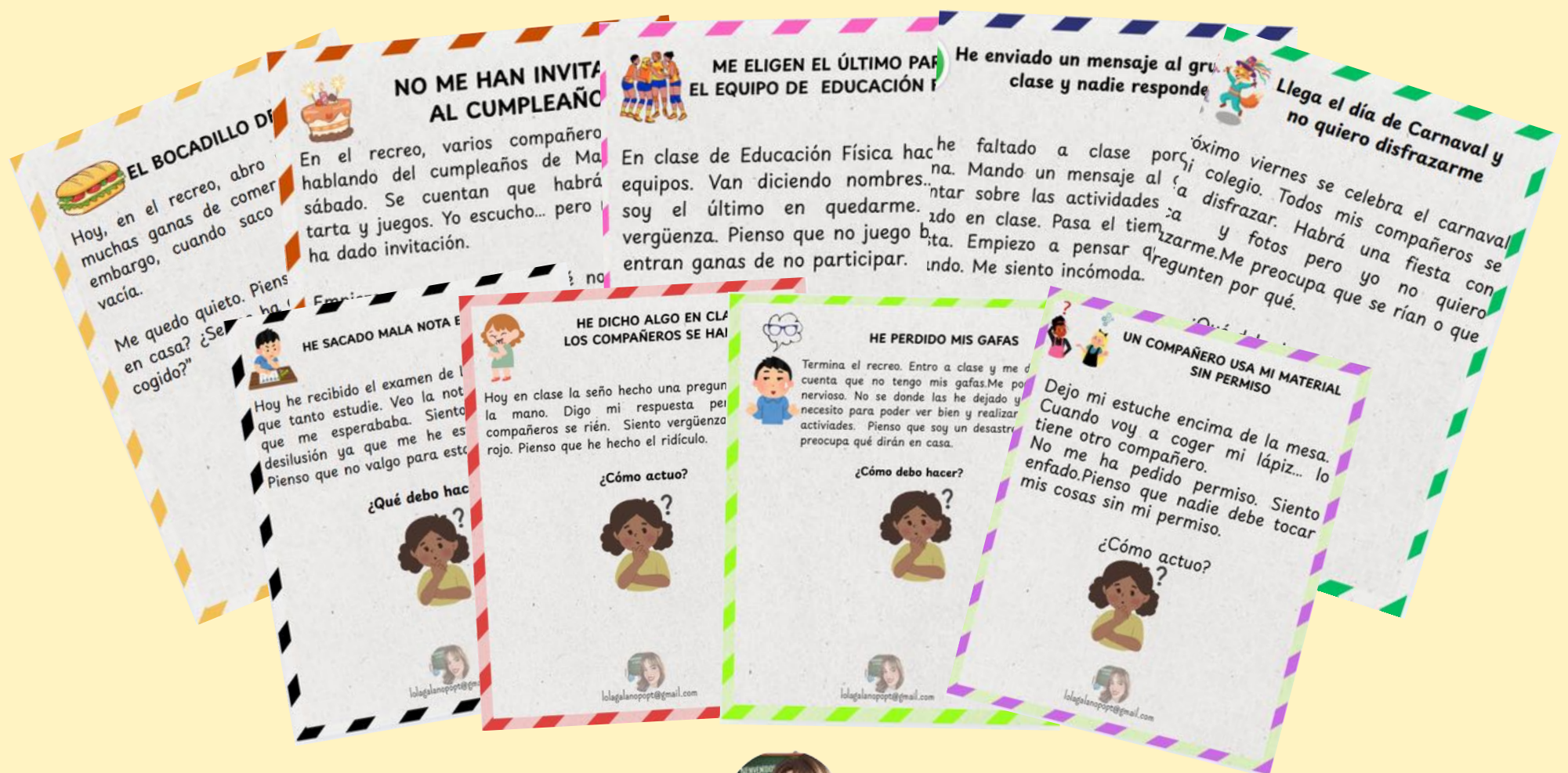


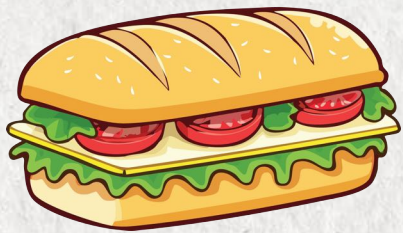
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

LOLAGALANOPOPT@GMAIL.COM

ÍNDICE

- 1.El bocadillo desaparecido
- 2.No me han invitado al cumpleaños
- 3.Me eligen el último para formar equipo
- 4.No me contestan al grupo de Whatapp del cole
- 5.Llega carnaval pero no quiero disfrazarme
6. He sacado mala nota en un exámen
7. He dicho algo en clase y los compañeros se han reido
- 8.Han pegado a un compañero y me echan la culpa
- 9.He perdido mis gafas
- 10.Un compañero usa mi material sin pedirmelo





EL BOCADILLO DESAPARECIDO

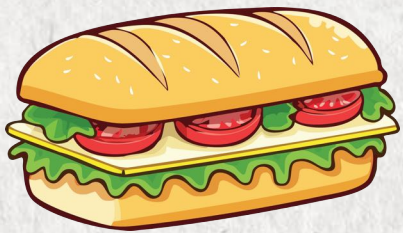
Hoy, en el recreo, abro mi mochila con muchas ganas de comer mi bocadillo. Sin embargo, cuando saco el tupper... está vacía.

Me quedo quieto. Pienso: “¿Me lo he dejado en casa? ¿Se me ha caído? ¿Alguien lo ha cogido?”

¿CÓMO ACTUO?



lolagalanopopt@gmail.com

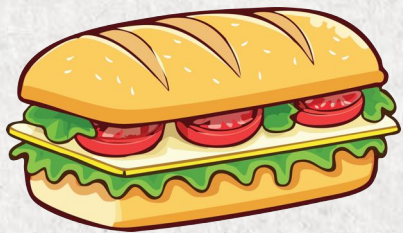


EL BOCADILLO DESAPARECIDO

NIVEL 1 Ordena las viñetas



lolagalanopopt@gmail.com



EL BOCADILLO DESAPARECIDO

NIVEL 2 Ordena los pasos

- 1.Reviso mi mochila con calma.
- 2.Me doy cuenta de que mi bocadillo no está.
- 3.Respiro hondo para tranquilizarme.
- 4.Acepto la solución propuesta y sigo disfrutando del recreo
- 5.Pienso dónde lo vi por última vez.
- 6.Pregunto educadamente a un compañero si lo ha visto.
- 7.Si no aparece, aviso al profesor o profesora.

1. -----

2. -----

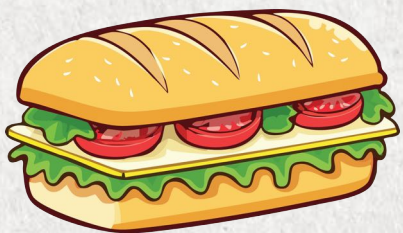
3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



EL BOCADILLO DESAPARECIDO

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1. ¿Te ha pasado alguna vez esto o algo similar?

2. ¿Qué pensarías si te pasase algo similar?

3. ¿Cómo te sentirías?

4. ¿Qué sería lo primero que harías?

5. ¿Cómo consideras esta situación como algo bueno o malo? ¿Porqué?

6. ¿Qué harías la próxima vez para que no te pase esto?



NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS

En el recreo, varios compañeros están hablando del cumpleaños de Marta este sábado. Se cuentan que habrá globos, tarta y juegos. Yo escucho... pero nadie me ha dado invitación.

Empiezo a pensar: “¿Por qué no me han invitado?” “¿Ya no quieren jugar conmigo?”

¿CÓMO ACTUO?



lolagalanopopt@gmail.com



NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS

NIVEL 1 Ordena las viñetas



lolagalanopopt@gmail.com



NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Busco otra actividad o quedo con otros amigos.
2. Me doy cuenta de que no me han invitado.
3. Evito pensar cosas sin estar seguro.
4. Si lo necesito, pregunto : “¿Habrá otro día para jugar?”
5. Acepto que cada persona puede decidir a quién invita.
6. Respiro hondo para tranquilizarme.
7. Reconozco cómo me siento (triste, confundido...).

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



NO ME HAN INVITADO AL CUMPLEAÑOS

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué ha pasado?

2.¿Cómo me siento y por qué?

3.¿Estoy seguro de lo que pienso o puede haber otra explicación?

4.¿Qué puedo decir sin hacer daño?

5.¿Qué otra cosa puedo hacer para sentirme mejor?



ME ELIGEN EL ÚLTIMO PARA EL EQUIPO DE EDUCACIÓN FÍSICA

En clase de Educación Física hacen dos equipos. Van diciendo nombres... y yo soy el último en quedarme. Siento vergüenza. Pienso que no juego bien. Me entran ganas de no participar.

¿CÓMO ACTUO?



lolagalanopopt@gmail.com



ME ELIGEN EL ÚLTIMO PARA EL EQUIPO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL 1 Ordena las viñetas

**Me fijo en algo que haya
hecho bien**



**Reconozco mis emociones.
Me siento triste y molesto**



**Recuerdo que el orden no
define lo que valgo**



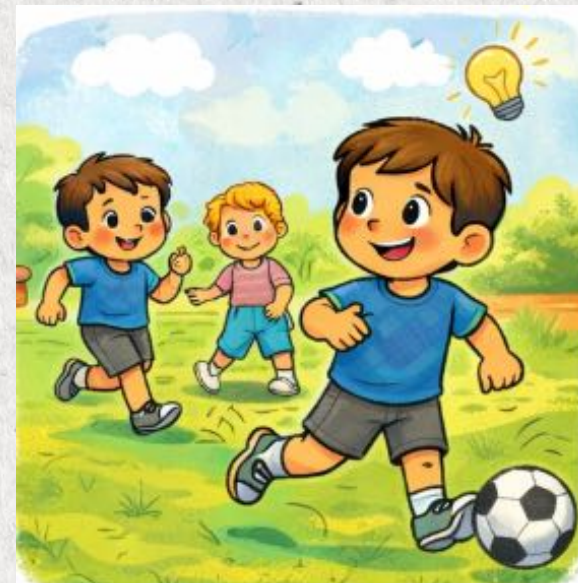
**Respiro y cuento hasta 10 para
pensar mejor**



**Me doy cuenta de que me
han elegido el último**



**Pienso que si práctico más
voy a mejorar**



lolagalanopopt@gmail.com



ME ELIGEN EL ÚLTIMO PARA EL EQUIPO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Participo lo mejor que puedo en el juego.
2. Me doy cuenta de que me han elegido el último.
3. Reconozco cómo me siento (triste, molesto, inseguro...).
4. Pienso qué puedo practicar para mejorar.
5. Respiro hondo para calmarme.
6. Recuerdo que el orden no define lo que valgo.
7. Me fijo en algo que haya hecho bien.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



ME ELIGEN EL ÚLTIMO PARA EL EQUIPO DE EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1. ¿Qué ha ocurrido?

2. ¿Qué he pensado en ese momento? ¿Porqué?

3. ¿Ese pensamiento es un hecho o una interpretación?

4. ¿Qué puedo decir a mis compañeros para sentirme mejor?

5. ¿Qué quiero mejorar para la próxima vez?



He enviado un mensaje al grupo de clase y nadie responde

Hoy he faltado a clase porque estoy enferma. Mando un mensaje al grupo para preguntar sobre las actividades que se han realizado en clase. Pasa el tiempo... y nadie contesta. Empiezo a pensar que me están ignorando. Me siento incómoda.

¿Qué debo hacer?



lolagalanopopt@gmail.com



He enviado un mensaje al grupo de clase y nadie responde

NIVEL 1 Ordena las viñetas



lolagalanopopt@gmail.com



He enviado un mensaje al grupo de clase y nadie responde

NIVEL 2 Ordena los pasos según lo que harías primero

1. Puedo esperar un tiempo razonable antes de volver a escribir.
2. Mi valor no depende de que me respondan rápido.
3. Respiro despacio antes de sacar conclusiones.
4. Puede que no hayan visto el mensaje todavía.
5. No voy a inventarme pensamientos negativos sin pruebas.
6. Si lo necesito, puedo preguntar a una persona en privado.
7. Que no contesten ahora no significa que me estén ignorando.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



He enviado un mensaje al grupo de clase y nadie responde

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué estoy pensando exactamente cuando nadie responde?

2.¿Qué otras explicaciones pueden existir además de que me estén ignorando?

3.¿Cómo me hace sentir ese pensamiento?

4.¿Qué puedo decirme a mí misma para tranquilizarme?

5.¿Qué puedo hacer mientras espero la respuesta para no quedarme dándole vueltas?



Llega el día de Carnaval y no quiero disfrazarme

El próximo viernes se celebra el carnaval en mi colegio. Todos mis compañeros se van a disfrazar. Habrá una fiesta con música y fotos pero yo no quiero disfrazarme. Me preocupa que se rían o que me pregunten por qué.

¿Qué debo hacer?



lolagalanopopt@gmail.com



Llega el día de Carnaval y no quiero disfrazarme

NIVEL 1 Ordena las viñetas

Puedo disfrutar con los demás a mi manera.



Me pregunto ¿Por qué no me apetece?



No quiero disfrazarme



Pienso que decir si me preguntan mis compañeros



Hoy no me quiero disfrazar pero quiero participar en las actividades



Me siento orgulloso de hacer lo que siento



lolagalanopopt@gmail.com



Llega el día de Carnaval y no quiero disfrazarme

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Preparo una respuesta sencilla y respetuosa → "Prefiero no disfrazarme, pero quiero participar en las actividades.
2. Reconozco lo que siento → Me doy cuenta de que no quiero disfrazarme y acepto esa emoción sin juzgarme.
3. Participo a mi manera → Disfruto de la música, los juegos o el desfile sin necesidad de disfraz.
4. Identifico el motivo → Pienso por qué no quiero hacerlo (vergüenza, incomodidad, no me gustan los disfraces...).
5. Respiro y me tranquilizo → Antes de anticipar reacciones, paro y me calmo.
6. Recuerdo mi derecho a decidir → Puedo elegir sobre mi cuerpo y mi forma de participar.
7. Refuerzo mi decisión → Me felicito por haber actuado según lo que siento, aunque otros hagan algo diferente.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



Llega el día de Carnaval y no quiero disfrazarme

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué es lo que me hace no querer disfrazarme este año?

2.¿Qué pienso que puede pasar si no llevo disfraz?

3.¿Cómo me gustaría responder si alguien me pregunta por qué no voy disfrazado?

4.¿De qué otras maneras puedo participar y disfrutar del día?

5.¿Cómo me siento cuando tomo una decisión que respeta lo que yo quiero?



HE SACADO MALA NOTA EN UN EXÁMEN

Hoy he recibido el examen de Lengua para el que tanto estudie. Veo la nota... y no es la que me esperababa. Siento vergüenza y desilusión ya que me he esforzado mucho. Pienso que no valgo para esta asignatura.

¿Qué debo hacer?



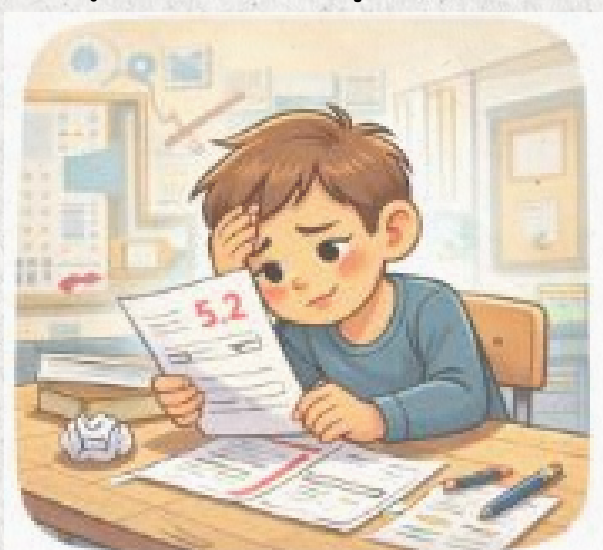
lolagalanopopt@gmail.com



HE SACADO MALA NOTA EN UN EXÁMEN

NIVEL 1 Ordena las viñetas

He sacado mala nota en el
exámen
¡No me lo esperaba!



Una nota no define
todo mi esfuerzo



Me siento triste pero
respiro y pienso...



Reviso mis errores



Práctico más con ayuda
de un compañero



He mejorado mis
resultados



lolagalanopopt@gmail.com



HE SACADO MALA NOTA EN UN EXÁMEN

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Estoy triste, decepcionado o avergonzado.
2. Me han dado la nota del examen.
3. No saco conclusiones en caliente.
4. Una nota no define lo que valgo.
5. No doy cuenta que el resultado no ha sido el esperado.
6. Quizá estudié mucho, pero necesito otra forma de estudiar.
7. Para el próxima examen, practicaré más. ¡Seguro que consigo mejorar!

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



HE SACADO MALA NOTA EN UN EXÁMEN

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué he sentido al ver la nota y por qué?

2.¿Qué estoy pensando sobre mí a partir de esta nota?

3.¿Una nota define lo que soy capaz de hacer? ¿Por qué?

4.¿Qué podría hacer diferente la próxima vez?

5.¿A quién puedo pedir ayuda para mejorar?



HE DICHO ALGO EN CLASE Y LOS COMPAÑEROS SE HAN REIDO

Hoy en clase la seño hecho una pregunta. Levanto la mano. Digo mi respuesta pero algunos compañeros se rién. Siento vergüenza. Me pongo rojo. Pienso que he hecho el ridículo.

¿Cómo actuo?



lolagalanopopt@gmail.com



HE DICHO ALGO EN CLASE Y LOS COMPAÑEROS SE HAN REIDO

NIVEL 1 Ordena las viñetas

**Levanto la mano para contestar
a una pregunta de la seño**



**Escucho con calma sus
explicaciones**



**Me siento triste y
avergonzado**



**Pienso en preguntar a
mis compañeros**



**Mis compañeros se rién
de la respuesta**



**Me felicito por haber participado
y recuerdo que el error forma
parte del aprendizaje**



lolagalanopopt@gmail.com



HE DICHO ALGO EN CLASE Y LOS COMPAÑEROS SE HAN REIDO

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Pregunto a mis compañeros y escucho con calma su explicación
2. La seño pregunta y yo levanto la mano para responder.
3. Recuerdo que equivocarse forma parte de aprender.
4. Los compañeros se rién pero no entiendo porqué
5. Me siento triste y un poco enfadado.
6. Me felicito por haber participado y evito pensar que siempre se rien de mí.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----



HE DICHO ALGO EN CLASE Y LOS COMPAÑEROS SE HAN REIDO

NIVEL 3 Responde a las preguntas

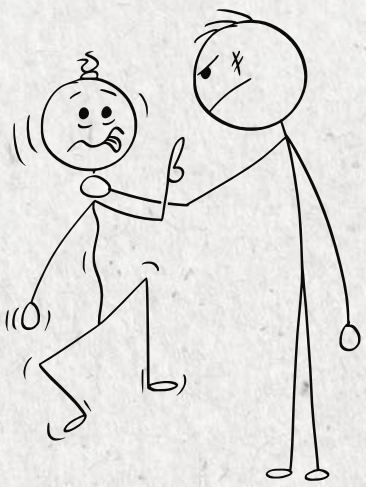
1.¿Qué he sentido exactamente cuando se han reído?

2.¿Qué he pensado sobre mí en ese momento?

3.¿Es seguro que se reían de mí o puede haber otra explicación?

4.¿Qué dice de mí el hecho de haber levantado la mano y participar?

5.¿Qué quiero hacer la próxima vez que tenga una respuesta?



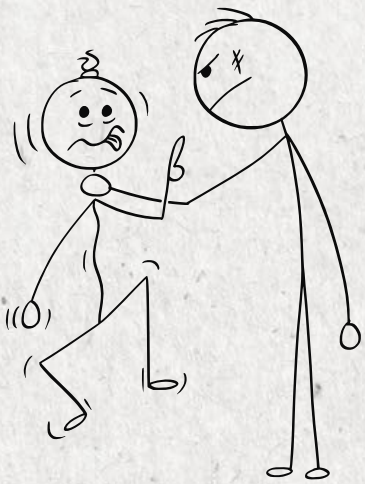
HAN PEGADO A UN COMPAÑERO Y ME ECHAN LA CULPA

Hoy en el recreo un compañero ha recibido unos golpes. Pedro le ha dicho a mi maestro que he sido yo. Me siento enfadado. También nervioso. Pienso que no es justo.

¿Cómo debo actuar?



lolagalanopopt@gmail.com



HAN PEGADO A UN COMPAÑERO Y ME ECHAN LA CULPA

NIVEL 1 Ordena las viñetas

Pedro me ha acusado de ser el culpable



Me siento enfadado



Intento explicar al profesor lo ocurrido



El profesor me tranquiliza



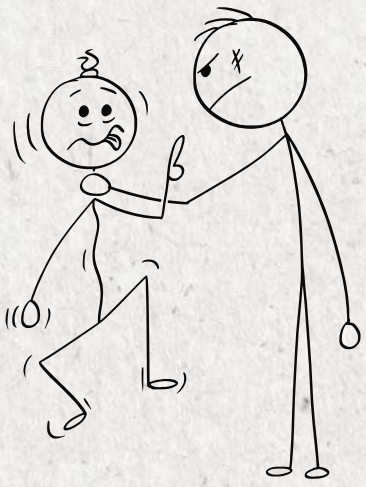
Acepto que el adulto escucha a todos e investiga



**¡Me siento orgulloso!
Al fin todo se ha solucionado y he actuado correctamente.**



lolagalanopopt@gmail.com



HAN PEGADO A UN COMPAÑERO Y ME ECHAN LA CULPA

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. ¡Me siento orgulloso! Al fin todo se ha solucionado y he actuado correctamente.
2. Explico con calma y respeto al profesor lo ocurrido.
3. En el recreo han golpeado a un compañero.
4. Pedro me ha acusado de ser el culpable.
5. Me siento enfadado pero evito reaccionar de forma impulsiva.
6. Acepto que el adulto escucha a todos e investiga.

1. -----

2. -----

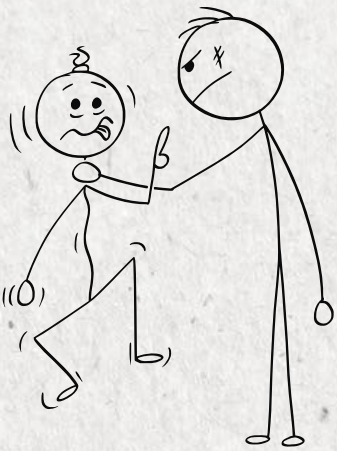
3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



HAN PEGADO A UN COMPAÑERO Y ME ECHAN LA CULPA

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué he sentido cuando me han echado la culpa?

2.¿Qué ganas me han entrado de hacer en ese momento?

3.¿Qué puede pasar si reacciono gritando o acusando?

4.¿Cómo puedo explicar lo ocurrido de forma clara y tranquila?

5.¿Qué me ayuda a mantener la calma cuando algo me parece injusto?



HE PERDIDO MIS GAFAS



Termina el recreo. Entro a clase y me doy cuenta que no tengo mis gafas. Me pongo nervioso. No se donde las he dejado y las necesito para poder ver bien y realizar mis actividades. Pienso que soy un desastre. Me preocupa qué dirán en casa.

¿Cómo debo hacer?



lolagalanopopt@gmail.com



HE PERDIDO MIS GAFAS

NIVEL 1 Ordena las viñetas

Le digo al profe lo que me ha pasado



La próxima vez estaré más atento



El recreo ha terminado y vuelvo a la clase



Pienso con calma donde he podido dejar mis gafas



Recuerdo que me las dejé en el banco del patio



No encuentro mis gafas y me pongo nervioso



lolagalanopopt@gmail.com



HE PERDIDO MIS GAFAS

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Termina el recreo y entro en clase.
2. Me doy cuenta de que no tengo mis gafas. Las busco... pero no están.
3. Me pongo nervioso. Me preocupa lo que dirán en casa.
4. Se lo explico al maestro con calma y me da permiso para salir a buscarlas.
5. Me acuerdo de que las dejé en el banco del patio.
6. Encuentro mis gafas en el banco del patio y me las pongo. ¡Qué feliz!
7. Me siento aliviado y pienso: tengo que estar más atento la próxima vez.

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



HE PERDIDO MIS GAFAS

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué he sentido cuando me he dado cuenta de que no tenía mis gafas?

2.¿Qué pensamientos me han venido a la cabeza en ese momento?

3.¿Qué me ha ayudado a no quedarme bloqueado por el nerviosismo?

4.¿Qué he hecho para intentar solucionar el problema?

5.¿Qué puedo hacer la próxima vez para evitar que vuelva a pasar?



UN COMPAÑERO USA MI MATERIAL SIN PERMISO

Dejo mi estuche encima de la mesa.
Cuando voy a coger mi lápiz... lo
tiene otro compañero.

No me ha pedido permiso. Siento
enfado. Pienso que nadie debe tocar
mis cosas sin mi permiso.

¿Cómo actuo?



lolagalanopopt@gmail.com



UN COMPAÑERO USA MI MATERIAL SIN PERMISO

NIVEL 1 Ordena las viñetas

**Reconozco lo que siento.
Estoy enfadado**



**Respiro antes de quitarle
el lápiz de malas formas**



Expreso lo que pasa sin acusar



**Pienso con calma en acercarme
y aclarar la situación**



**Pido que me lo devuelva
con respeto**



**Escucho su respuesta
Buscamos una solución**



lolagalanopopt@gmail.com



UN COMPAÑERO USA MI MATERIAL SIN PERMISO

NIVEL 2 Ordena los pasos

1. Me acerco con calma.
2. Escucho su respuesta.
3. Reconozco lo que siento → Estoy enfadado.
4. Buscamos una solución tranquila (devolverlo, compartir un momento, pedirlo la próxima vez).
5. Respiro antes de quitarle el lápiz de malas maneras.
6. Expreso lo que pasa sin acusar → “Ese lápiz es mío.”
7. Pido lo que necesito con respeto → “¿Me lo puedes devolver, por favor?”

1. -----

2. -----

3. -----

4. -----

5. -----

6. -----

7. -----



UN COMPAÑERO USA MI MATERIAL SIN PERMISO

NIVEL 3 Responde a las preguntas

1.¿Qué he sentido cuando he visto que estaban usando mi material sin permiso?

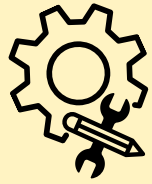
2.¿Qué me apetecía hacer en ese momento?

3.¿Qué puede pasar si reacciono quitándolo de malas maneras?

4.¿Cómo puedo decir lo que pienso sin faltar al respeto?

5.¿Qué solución sería justa para los dos?

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SIN OPERACIONES



Habilidades trabajadas

El bocadillo desaparecido

- Resolución de problemas
- Tolerancia a la frustración
- Búsqueda de ayuda adecuada
- Autonomía

No me han invitado al cumpleaños

- Gestión de la exclusión
- Autoestima
- Pensamiento alternativo
- Aceptación de decisiones ajenas

Me eligen el último para formar equipo

- Autoconcepto
- Resiliencia
- Mentalidad de crecimiento
- Regulación emocional ante comparación social

No me contestan al grupo de WhatsApp

- Interpretación social
- Control de pensamientos automáticos
- Paciencia y tolerancia a la incertidumbre
- Autocontrol digital

Llega Carnaval y no quiero disfrazarme

- Autonomía personal
- Presión del grupo
- Asertividad
- Respeto a la diversidad

He sacado mala nota en un examen

- Gestión de la frustración
- Separar identidad de rendimiento
- Capacidad de análisis del error
- Planificación de mejora

Digo algo en clase y se ríen

- Gestión de la vergüenza
- Seguridad para participar
- Reinterpretación cognitiva
- Perseverancia social

Pegan a un compañero y me culpan

- Control de impulsos
- Comunicación respetuosa
- Defensa asertiva
- Confianza en la verdad

He perdido mis gafas

- Responsabilidad
- Afrontamiento del miedo al enfado
- Organización
- Búsqueda de soluciones prácticas

Usan mi material sin permiso

- Establecimiento de límites
- Comunicación asertiva
- Gestión del enfado
- Resolución pacífica de conflictos



LOLAGALANOPOPT@GMAIL.COM

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS SIN OPERACIONES

Educación Infantil y Primaria

Volumen I

Este material ha sido diseñado para intervenir de manera específica con alumnado que presenta dificultades en la conducta y en el ámbito socioemocional.

Está orientado a trabajar habilidades sociales, gestión emocional, flexibilidad cognitiva, autoconcepto y autoestima, aspectos que con frecuencia aparecen comprometidos en estudiantes con TDAH, TEA, trastornos de conducta o discapacidad intelectual.

Las situaciones planteadas parten de experiencias cotidianas del aula y del recreo, lo que facilita la identificación, la comprensión y la generalización de aprendizajes. A través de secuencias estructuradas, viñetas y preguntas de reflexión, se favorece:

- La autorregulación emocional.
- El control de impulsos.
- La interpretación ajustada de situaciones sociales.
- La comunicación asertiva.
- La construcción de una imagen positiva de uno mismo.

El enfoque es preventivo y educativo, no punitivo, promoviendo estrategias concretas para que el alumnado aprenda a anticipar, comprender y gestionar sus propias respuestas ante situaciones de conflicto o frustración.



LOLAGALANOPOPT@GMAIL.COM

