

Práctica de Solución de Problemas

Nombre: _____

En el cuadro, escribe sobre un problema que estés teniendo y luego completa el resto de la página.

¿Cuál es el problema en el que vas a trabajar?

PENSAMIENTOS INÚTILES SOBRE EL PROBLEMA

PENSAMIENTOS DE LA SILLA CALIENTE

POSIBLES COSAS QUE PUEDES HACER AL RESPECTO:

¿Cuál es el mejor? Piensa en los aspectos positivos y negativos, o pros y contras de cada uno, y pon unas ** junto al que quieres probar primero

¡Pruébalo! ¿Cómo funcionó?

Tarea de Solución de Problemas

Nombre: _____

Esta semana, voy a::

1. _____

ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				

2. _____

ESTO MUESTRA CÓMO ME SENTÍ CUANDO LO HICE:

¿CUÁNDO? / ¿DÓNDE?		Medida del Termómetro de Sentimientos		
		ANTES	DESPUÉS	MAYOR
1ª vez				
2ª vez				
3ª vez				
4ª vez				
5ª vez				