

Objetivos

Nombre: _____

Sección: _____

AL TERMINAR ESTAS SESIONES DE GRUPO,

Quiero estar menos:

- Nervioso(a) Asustado(a) Enojado(a) Disgustado(a) Triste

Quiero estar más:

- Contento(a) Tranquilo(a) Emocionado(a) Relajado(a)

Quiero cambiar mi manera de pensar en las cosas y de hacer las cosas para poder:

- Tranquilizarme cuando esté disgustado(a).
- Pensar en las cosas que sucedieron sin disgustarme.
- Hablar de las cosas que sucedieron sin disgustarme.
- Dejar de evitar las cosas que me ponen nervioso(a).
- Hacer más de las cosas que acostumbraba a hacer.
- Pensar más las cosas antes de hacerlas.
- Tomar mejores decisiones.
- Tener menos problemas con mi familia.
- Tener menos problemas con mis amigos.

También quiero cambiar:

Sección del tutor

¿Qué quiere usted que haya cambiado en su alumno al final de las sesiones del grupo?