

Ficha 5.1.

Pistas para saber como me siento



PISTAS PARA SABER COMO ME SIENTO

- ¿Qué expresa mi cara y mi cuerpo? (Fíjate en tu expresión facial y en la postura de tu cuerpo).
- ¿Qué estoy haciendo? (Fíjate en lo que estás haciendo, p.ej. rompiendo algo a propósito, teniendo una rabieta, ayudando a alguien, saltando)
- ¿Qué estoy diciendo? (Fíjate en las palabras que dices)
- ¿Qué entonación estoy usando? (Fíjate en el tono de voz, la forma en que lo dices)
- ¿Qué estoy pensando? (Qué pasa por tu cabeza)
- ¿Qué notas en el interior de tu cuerpo?(P.ej. late más fuerte el corazón, músculos relajados, etc.)

FICHA 12.3.

“IPAC”: “IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA”



Nombre: _____

Fecha _____

La situación es la siguiente:

Luis está en casa jugando a la play y le llama Susana para preguntarle si sale a jugar al parque... Luis le pregunta a su madre si puede ir y ella le contesta:

-“¡No!, te dije que limpiases tu habitación hoy y todavía está hecha un desastre”

IPAC: 1.- “Identificación del problema”

➤ ¿Quiénes tienen el problema? _____

➤ ¿Cuál es el problema según el niño? _____

➤ ¿Cuál es el problema según la madre? _____

➤ ¿Qué pasó exactamente antes de que el problema sucediese? _____

➤ ¿Cuál es el objetivo del niño? _____

➤ ¿Cuál es el objetivo de la madre? _____