

# ¿QUÉ ME OCURRE?

*Estrategias para clarificarme*

## Actividad 1. Vivencias

Marca con una X qué vivencias están acentuadas en ti, cuáles son consecuencia del problema que tienes, y cuáles agravan el problema.

<b>VIVENCIAS</b>	<b>ESTÁ MUY ACENTUADA EN MÍ</b>	<b>ES CONSECUENCIA DEL PROBLEMA QUE TENGO</b>	<b>INFLUYE EN AGRAVAR EL PROBLEMA:</b> <i>Si aliviara o redujera esto, me ayudaría a resolver mis problemas</i>
<b>APATÍA, IMPOTENCIA Y DESGANA</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>
<b>APLASTAMIENTO, DAÑO RECIBIDO Y DESENCANTO</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>
<b>INSEGURIDAD</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>
<b>DESASOSIEGO Y ANSIEDAD</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>
<b>OPRESIÓN E IMPOTENCIA</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>
<b>AGITACIÓN E INCOMODIDAD</b>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>	<i>Escribe aquí...</i>

## Actividad 2. Aspectos a recordar

Completa este cuadro:

HAGO RESPONSABLE DE MIS PROBLEMAS A...

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe* *aquí...*

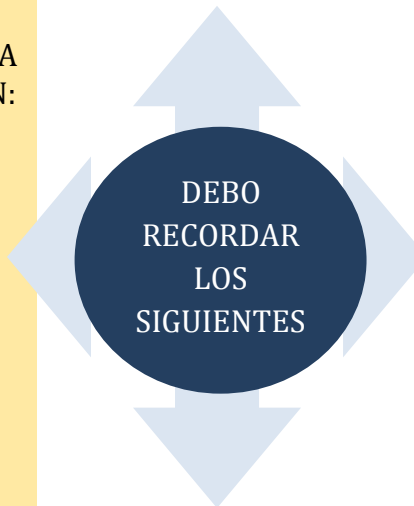
LOS ASPECTOS DE MI PERSONALIDAD QUE MÁS INCREMENTAN MI PROBLEMA O IMPIDEN RESOLVERLO SON:

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*



LOS ASPECTOS DE MI PERSONALIDAD Y DE MI ENTORNO QUE MÁS FAVORECEN LA RESOLUCIÓN DE MI PROBLEMA SON:

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

LOS ASPECTOS TENGO QUE CAMBIAR O CUIDAR PARA RESOLVER MI PROBLEMA SON:

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

*Escribe aquí...*

### Actividad 3. Plan de acción

Has señalado estrategias para la solución de tus problemas (“mejor yo mismo”, “mejorar los medios”, “solución socioemocional”, “solución restrictiva”, “solución constructiva”). Ahora, concreta aquí esas estrategias en **tareas, pasos o acciones** que vas a poner en marcha para resolver tu problema:

1.- Escribe aquí...

2.- Escribe aquí...

3.- Escribe aquí...

4.- Escribe aquí...

5.- Escribe aquí...

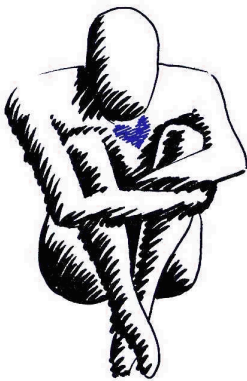
6.- Escribe aquí...

7.- Escribe aquí...

## Actividad 4. Recapitulación final

Con esta actividad se pretende que tengas una **visión final y de conjunto** que te permita tener un **mapa** sobre tu problema. **Señala** los aspectos que consideres más relevantes. También puedes hacer las **indicaciones y reflexiones** que consideres oportunas.

**VIVENCIAS. Señalo con una X el modo en que vivo el problema:**



<input type="checkbox"/>	Agitación, irritación e incomodidad
<input type="checkbox"/>	Opresión e impotencia
<input type="checkbox"/>	Desasosiego y ansiedad
<input type="checkbox"/>	Inseguridad
<input type="checkbox"/>	Aplastamiento, daño recibido y desencanto
<input type="checkbox"/>	Apatía, impotencia y desgana
Otras indicaciones y reflexiones: <i>Muy bien, gracias.</i>	

**FUENTE DEL PROBLEMA. Señalo con una X la causa de mi problema**



<input type="checkbox"/>	Presión externa
<input type="checkbox"/>	Carencias y debilidades internas
Otras indicaciones y reflexiones: Haga clic aquí para escribir texto.	

## ATRIBUCIÓN DEL PROBLEMA *¿A quién atribuyes tu problema?*



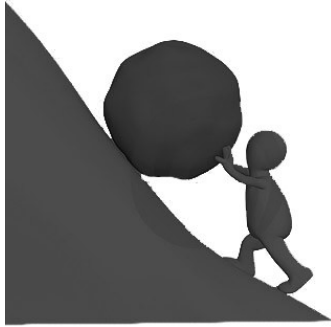
<input type="checkbox"/>	Yo mismo
<input type="checkbox"/>	Los otros
<input type="checkbox"/>	Las circunstancias
<input type="checkbox"/>	Fuerzas mágicas
<b>Otras indicaciones y reflexiones:</b> Haga clic aquí para escribir texto.	

## TENDENCIAS PERSONALES *¿Qué aspectos de tu forma de analizar e interpretar la realidad influyen en el problema?*



<input type="checkbox"/>	Impulsividad
<input type="checkbox"/>	Exceso de pensamiento
<input type="checkbox"/>	Desconexión, no afrontamiento
<input type="checkbox"/>	Inoperatividad
<input type="checkbox"/>	Negativismo
<input type="checkbox"/>	Susceptibilidad y desconfianza
<input type="checkbox"/>	Alarmismo
<input type="checkbox"/>	Baja autoestima
<input type="checkbox"/>	Choque con la realidad
<input type="checkbox"/>	Falta de encaje de las frustraciones
<b>Otras indicaciones y reflexiones:</b> Haga clic aquí para escribir texto.	

## GRAVEDAD DEL PROBLEMA



<input type="checkbox"/>	Dolor con el que vives el problema
<input type="checkbox"/>	Impacto negativo del problema en tu vida
<b>Otras indicaciones y reflexiones:</b> Haga clic aquí para escribir texto.	

## EXPECTATIVAS DE SOLUCIÓN ¿Crees que tu problema puede solucionarse?



<input type="checkbox"/>	Esperanza de solución del problema
<b>Otras indicaciones y reflexiones:</b> Haga clic aquí para escribir texto.	

## ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN



<input type="checkbox"/>	<i>Mejorar yo mismo</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Mejorar los medios</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Solución socioemocional</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Solución restrictiva</i>
<input type="checkbox"/>	<i>Solución constructiva</i>
<b>Otras indicaciones y reflexiones:</b> Haga clic aquí para escribir texto.	