

Cuando Salen las Cosas Mal

A veces las cosas no salen bien. Todos pasamos por situaciones problemáticas de vez en cuando. ¿Cómo te sientes cuando te ocurre algo malo? ¿Qué haces? Responde a las siguientes preguntas.

Cuando te ocurre algo malo, ¿que sentimiento es más probable que tengas? (rodea uno con un círculo)

Tristeza Ira Frustración

Impotencia Temor

Cuando te ocurre algo malo, ¿qué sentimiento es menos probable que tengas? (rodea uno con un círculo)

Tristeza Ira Frustración

Impotencia Temor

¿Qué sueles hacer cuando te ocurre algo malo?

¿Cómo tratas de sentirte mejor cuando te ocurre algo malo?