


Resolver el problema de otro

SESIÓN 6

1. ABC emocional

20' 

Objetivo

- Facilitación emocional.
- Conciencia del objetivo de la regulación emocional.
- Empatía.

Materiales

Folios de colores o, si se quiere, copias de la hoja de registro ABC.

Procedimiento individual

- Cada uno escribe en una hoja de autorregistro una situación emocionalmente intensa, mejor si es reciente, de la última semana, si implica una vivencia de incontrolabilidad y si tras experimentada has pensado que te habría gustado comportarte o sentir de otra manera. No hace falta poner el nombre porque otra persona lo va a leer. También puede registrarse una situación en la que tuvieras un conflicto con alguien o contigo mismos.
- Se recogen las hojas y se reparten aleatoriamente a otro compañero/a, que debe escribir la columna que falta: D. ¿Qué tendría que pensar o hacer para sentirme así (como he dicho en la columna E que quería sentirme)?
- Cuando acaben, se devuelven al dueño si pone nombre. Si no, se dejan en un montón común para que las recojan.

1

Resolver el problema de otro

SESIÓN 6

A. Situación: ¿Qué pasó?	B. ¿Qué pensabas? PENSAR	C. ¿Qué sentías? SENTIR	D. NUEVO PENSAR	E. ¿Cómo hubieras querido sentirte? NUEVO SENTIR

Resolver el problema de otro

SESIÓN 6

A. Situación: ¿Qué pasó?	B. ¿Qué pensabas? PENSAR	C. ¿Qué sentías? SENTIR	D. NUEVO PENSAR	E. ¿Cómo hubieras querido sentirte? NUEVO SENTIR