© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FORTIUS

Yo, controlo
¡Bien hecho!

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

Autorregistro de Resolución de Problemas	Sesión 10

Nombre: _____

1. ACLARA EL PROBLEMA	Mi problema es...	
2. BUSCA SOLUCIONES	SOLUCIÓN 1	
	SOLUCIÓN 2	
	SOLUCIÓN 3	
3. VALORA CADA SOLUCIÓN	SOLUCIÓN 1	
	Ventajas	Inconvenientes
	SOLUCIÓN 2	
	Ventajas	Inconvenientes
	SOLUCIÓN 3	
	Ventajas	Inconvenientes
4. ELIGE LA MEJOR SOLUCIÓN	Mi solución es...	
5. PON EN PRÁCTICA LA SOLUCIÓN ELEGIDA	¿Cuándo la voy a poner en práctica? ¿Cómo la voy a poner en práctica?	

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

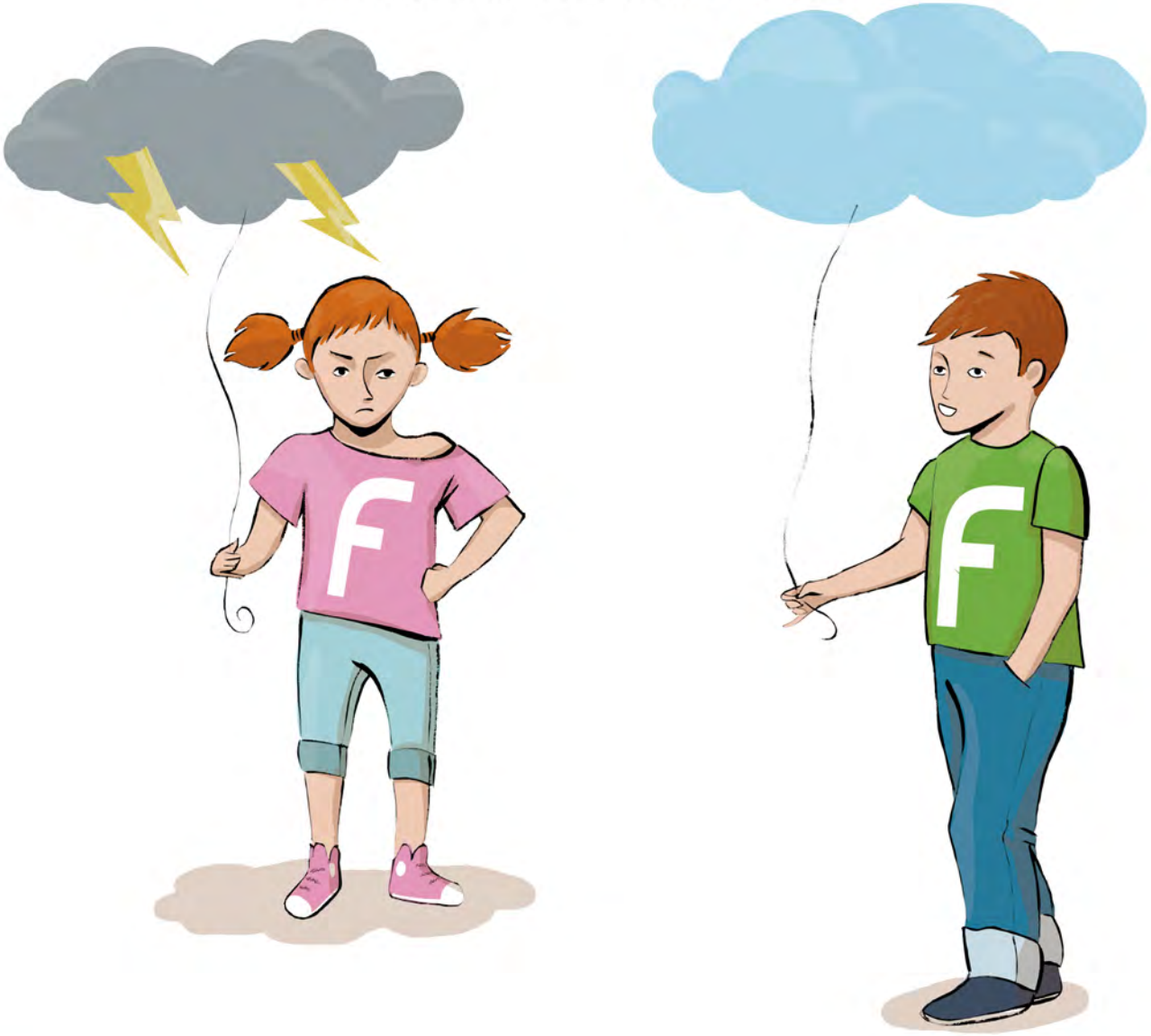
DIÁLOGO

EXTERNO

INTERNO

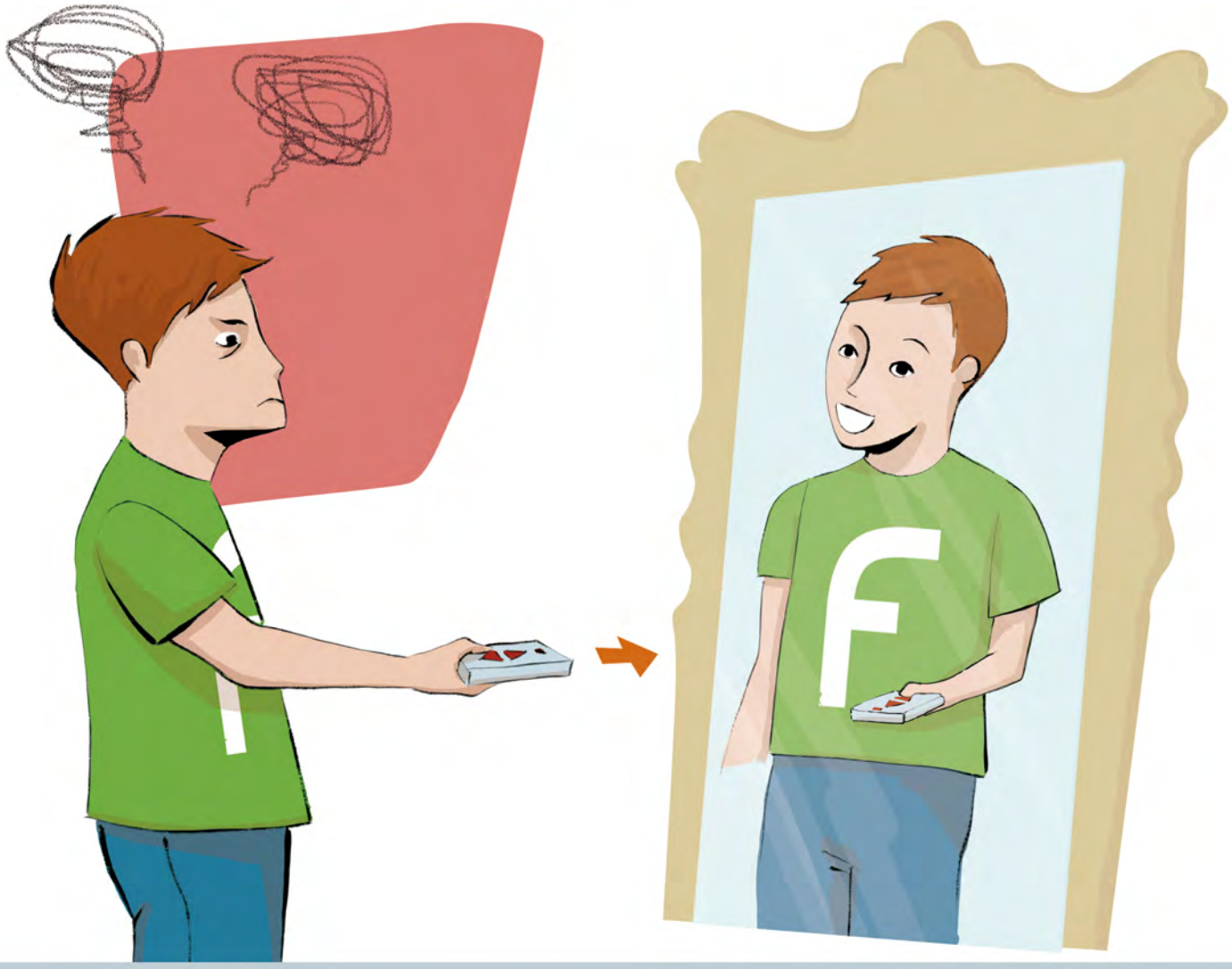
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

DIÁLOGO INTERNO



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FRASES CONTROL

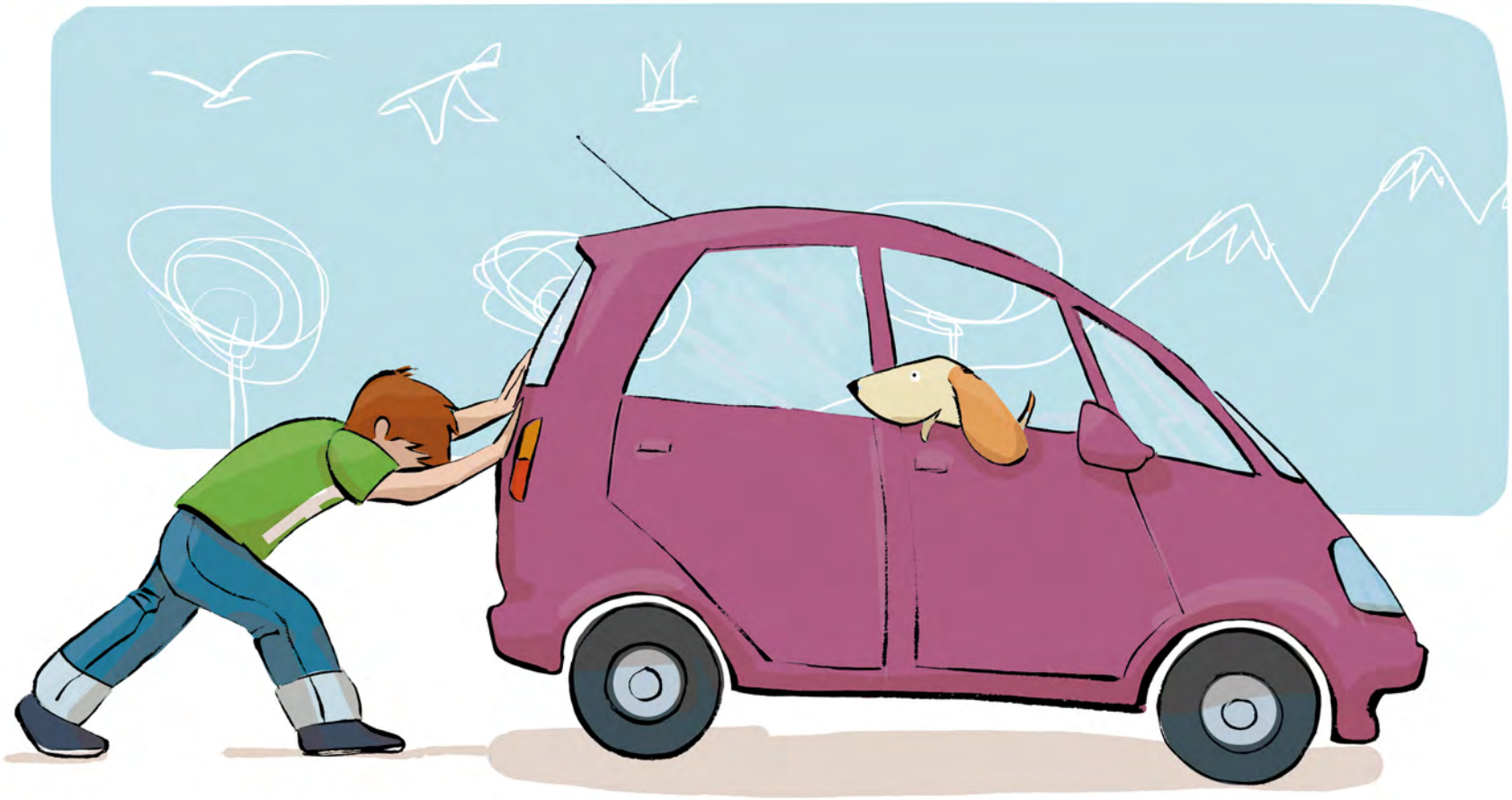


© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FRASES SIMPATÍA

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FRASES ACCIÓN



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FRASES REFLEXIÓN

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FRASES VALORACIÓN

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

Autorregistro de Autoinstrucciones y autovaloración	Sesión 11

Nombre:_____

DIÁLOGO INTERNO	L	M	X	J	V	S	D
FRASES DE CONTROL							
1.							
2.							
3.							
4.							
FRASES DE SIMPATÍA							
1.							
2.							
3.							
4.							
FRASES DE ACCIÓN							
1.							
2.							
3.							
4.							
FRASES DE REFLEXIÓN							
1.							
2.							
3.							
4.							
FRASES DE VALORACIÓN							
1.							
2.							
3.							
4.							

Comentarios *(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)*

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FORTIUS

Yo, controlo
¡Bien hecho!