

### SITUACIÓN 1

---

Situación: «Estamos en clase y de pronto dos alumnas empiezan a gritar, a insultarse e incluso a pegarse».

a) «Ya estamos otra vez, estoy harta/o de que todos los días con la misma cantinela. Me van a oír. Les voy a quitar las ganas de andar con tonterías. No soporto las faltas de respeto en mi aula. Voy a cortar este tema por lo sano»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

b) «La verdad que me resultan desagradables estos episodios. Voy a gestionar la situación (transmitir calma). Al fin y al cabo el conflicto es inevitable. Voy a aprovechar esta desagradable ocasión para que aprendan a gestionar emociones y resuelvan.

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

c) «Ya estamos de nuevo. No soy capaz de resolver este tema. Y eso que he intentado resolver el conflicto cada vez que ocurre, hablamos de respeto. No me siento capaz de gestionarlo de otra manera»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

¿Qué emoción resultaría más adaptativa? ¿Qué tendría que decirme a mí mismo/a?

### SITUACIÓN 2

---

Situación: «He suspendido un examen para el que había estudiado toda la semana».

Formas de pensar:

a) «Soy un inútil, jamás lograré nada como estudiante»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

b) «Mis padres me van a regañar y los profesores seguro que me dicen algo delante de todos los compañeros»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

c) «Aunque estudié mucho, el examen tipo test no se me da bien. Tengo que practicar más ese tipo de examen; así seguro que apruebo la próxima vez»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

¿Qué emoción resultaría más adaptativa? ¿Qué tendría que decirme a mí mismo/a?

### SITUACIÓN 3

---

Situación: «Soy nuevo/a. Estoy en clase, me siento inseguro/a, me pongo nervioso/a y me lio a la hora de explicar».

Formas de pensar:

- a) «No llevo bien preparada la clase, lo estoy explicando fatal y se están dando cuenta de que no tengo ni idea»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

- b) «Me estoy liando y no me están entendiendo. Voy a preguntarles que es lo que no están entendiendo y cómo les resultaría más fácil entenderlo, así para el próximo día puedo resolver sus duda.

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

- c) «Saben que soy nuevo/a y me están midiendo. Vale, me he liado, pero ellos tampoco ponen nada de su parte. Seguro que esto no se lo hacen a.....»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

¿Qué emoción resultaría más adaptativa? ¿Qué tendría que decirme a mí mismo/a?

### SITUACIÓN 4

---

Situación: «Juan de 5 años lleva unos días muy alterado. A las 5 de la tarde, cuando es hora de irse monta en cólera porque no se quiere ir a casa. Comienza a tirar sillas por el aire, pegar golpes, gritar...».

Formas de pensar:

- a) «Pero qué le pasa a este niño? Estos días está insoportable y ahora se pone como loco. Tengo que parar esto»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

- b) «Pobre, vaya rabieta que se ha pillado»

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

- d) «Últimamente le veo alterado. Estará pasando por una mala racha. ¿Qué le ocurrirá? Voy a ver si puedo ayudarle »

EMOCIÓN: \_\_\_\_\_

¿Qué emoción resultaría más adaptativa? ¿Qué tendría que decirme a mí mismo/a?