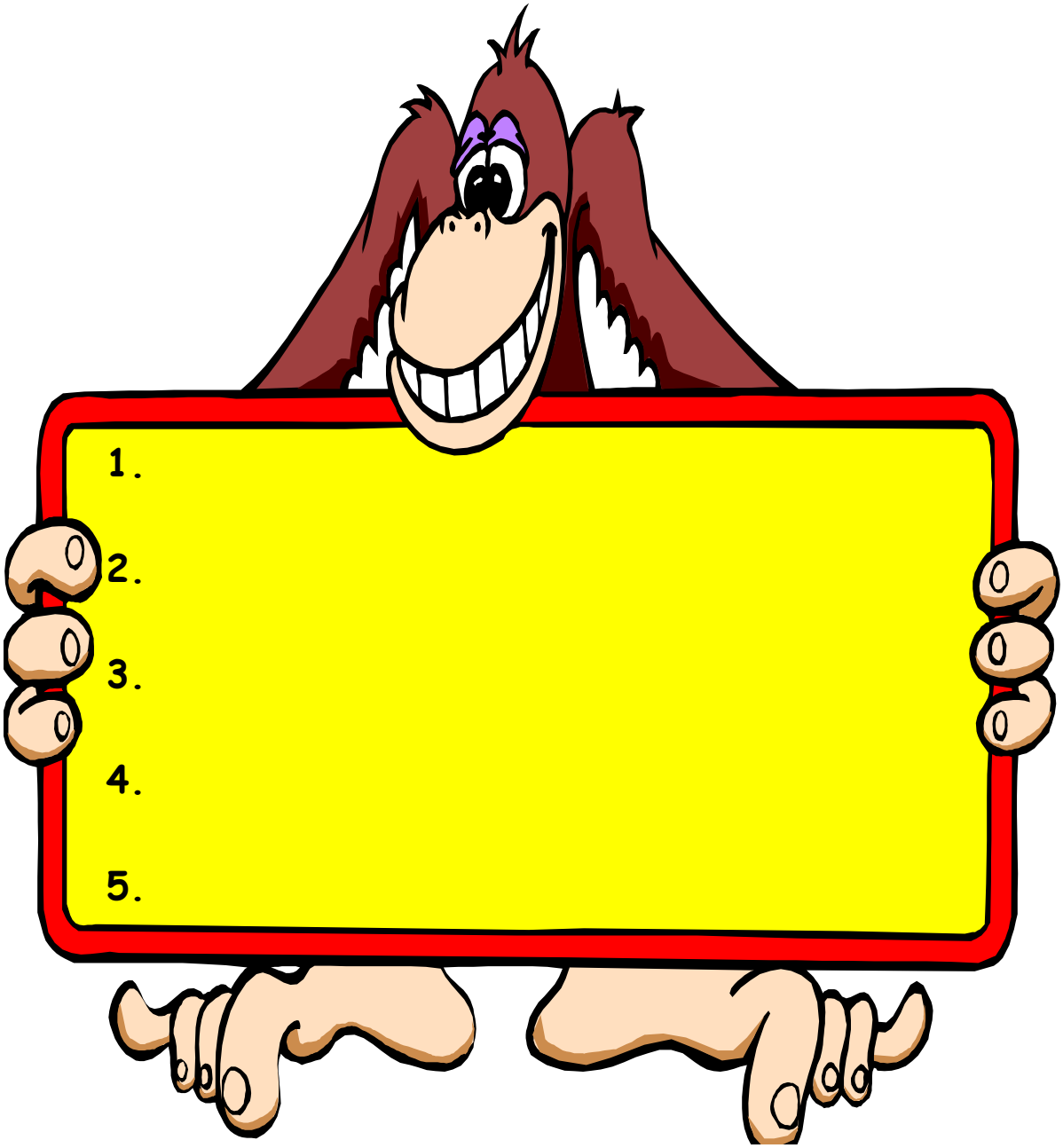
Parte # 5.

Mi Comportamiento.

Mi Comportamiento.

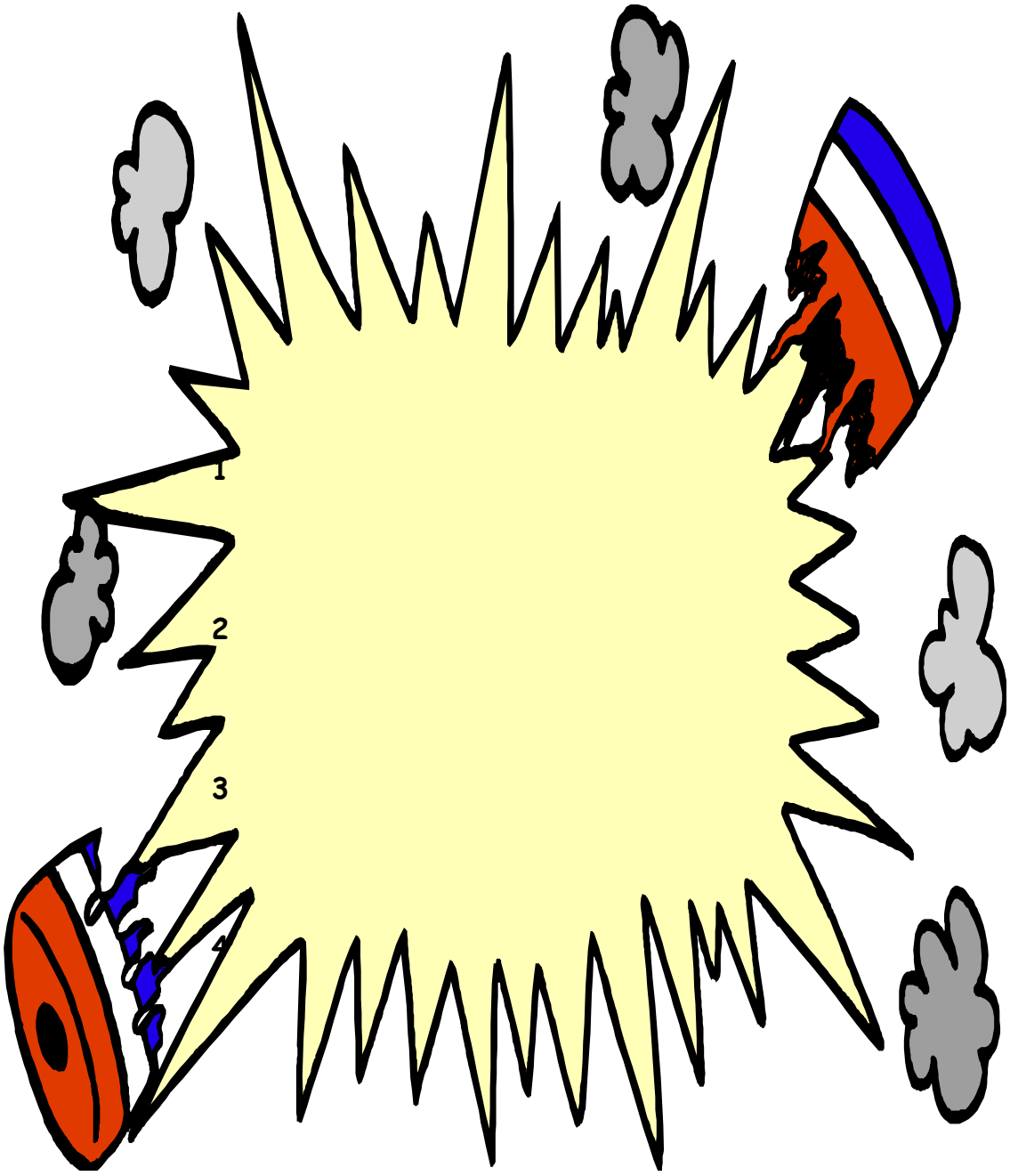
Comportamiento simplemente quiere decir 'las cosas que tú haces'. Las cosas que tú haces pueden ser buenas o te pueden causar problemas a ti o a otras personas…

Haz una lista de algunas cosas buenas que tú has hecho.



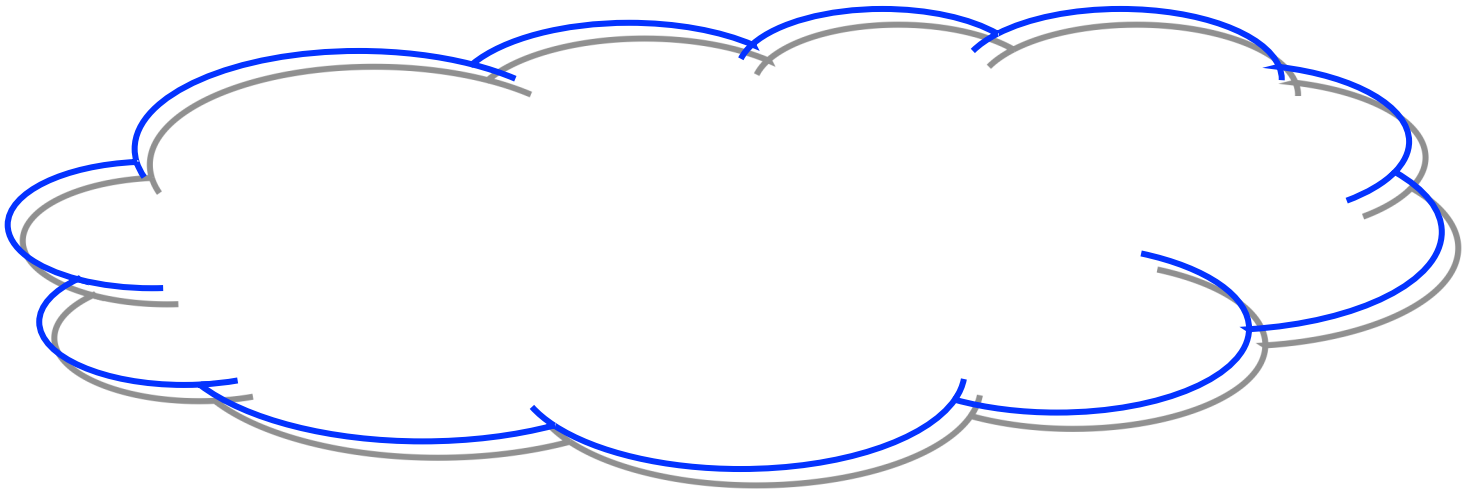
Mi Comportamiento.

Haz una lista de algunas cosas que tú has hecho, las cuales tú crees te han causado problemas a ti o a otras personas…

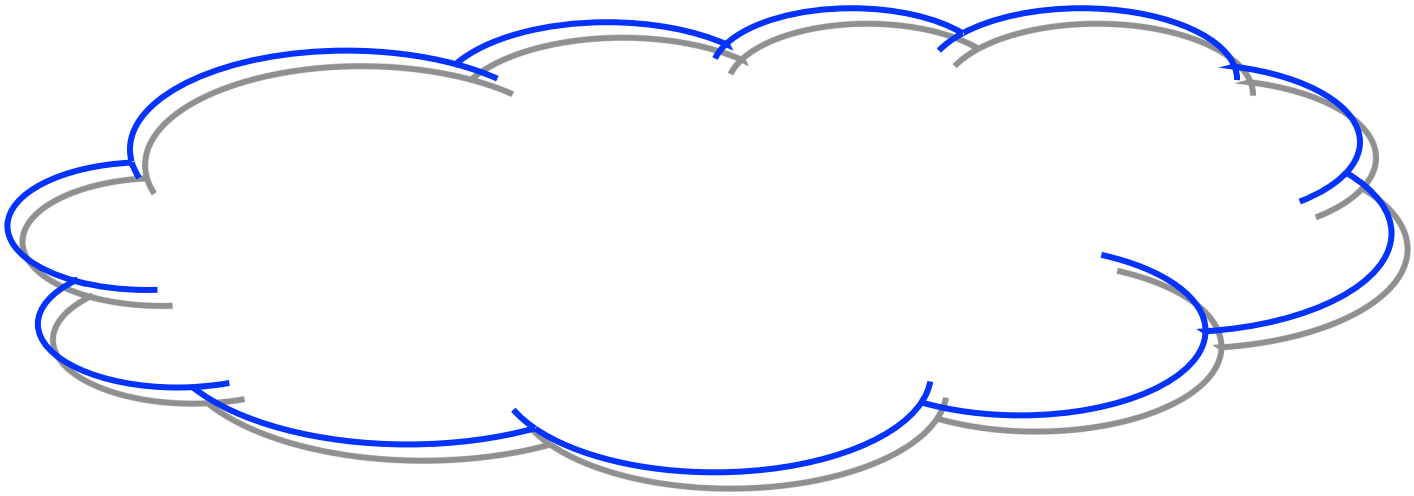


Cambiando Mi Comportamiento.

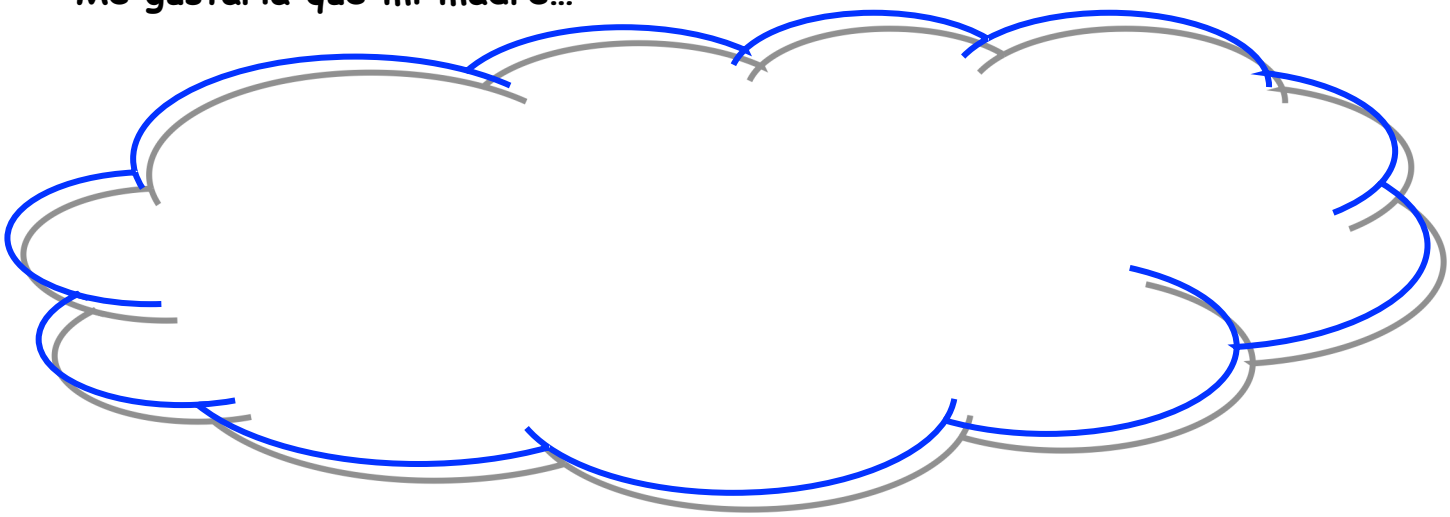
¿Hay comportamientos que te gustaría hacer menos en el futuro?



¿Hay comportamiento que te gustaría hacer más en el futuro?

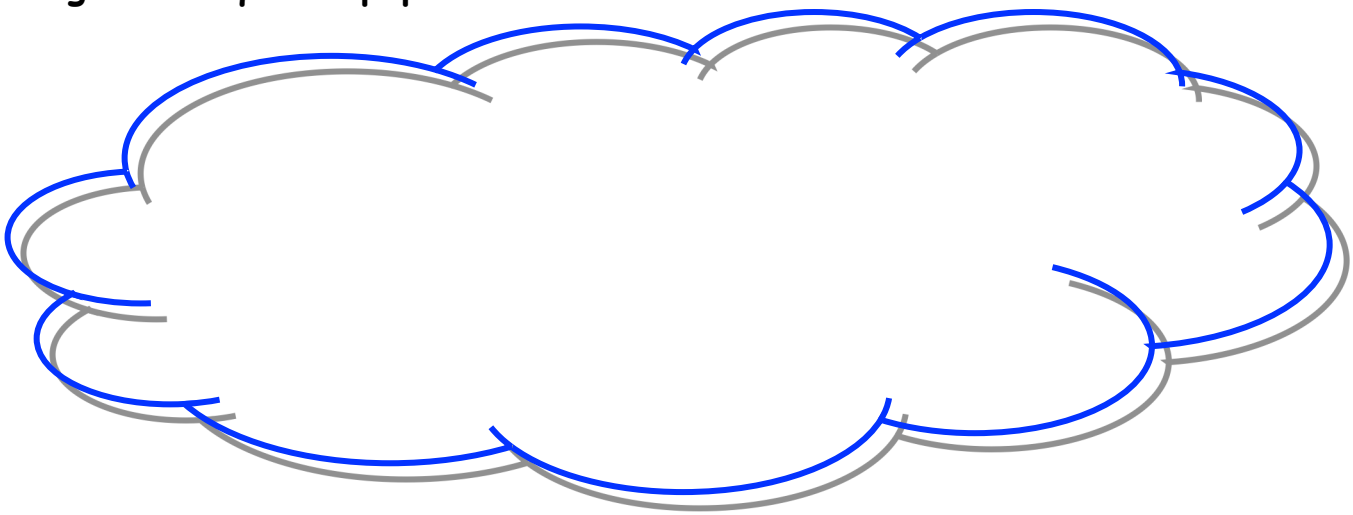


¿Cómo te puede apoyar tu familia para cambiar tu comportamiento?
Me gustaría que mi madre…

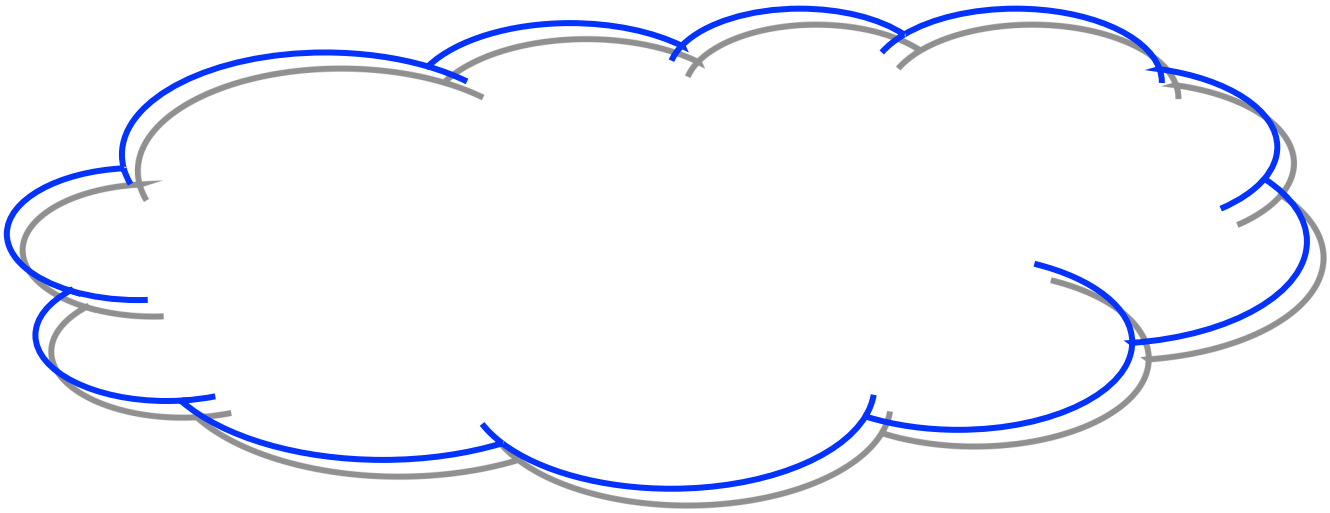


Cambiando mi comportamiento

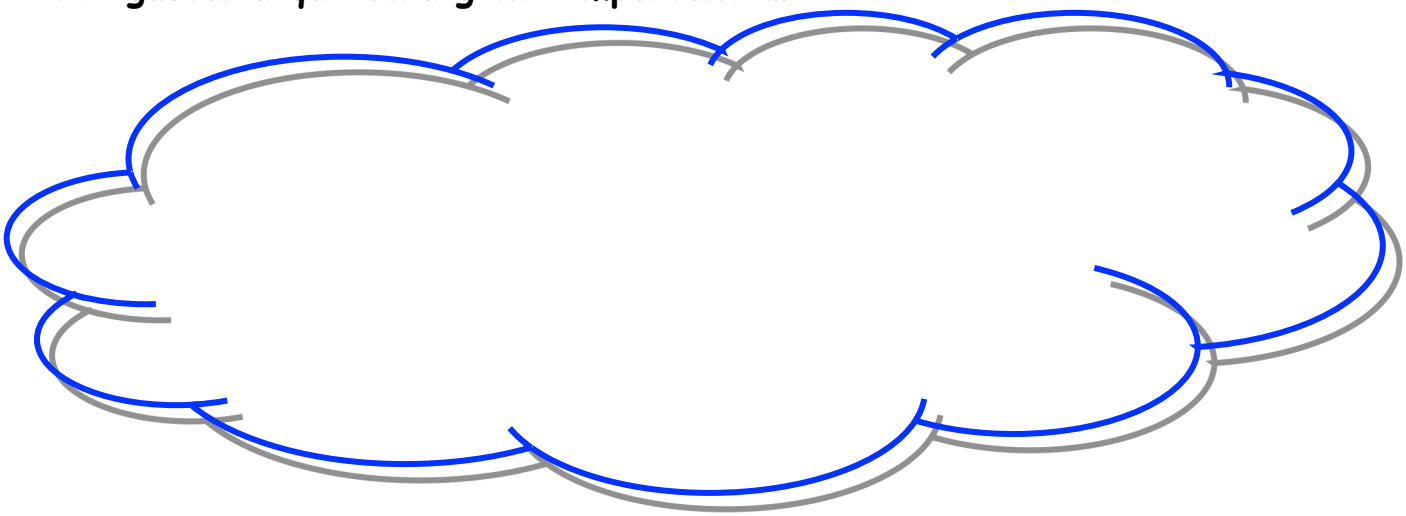
Me gustaría que mi papa…



Me gustaría que otros miembros de mi familia…

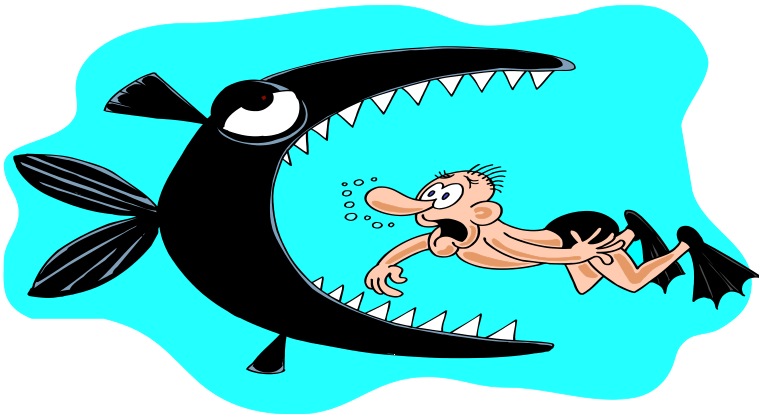


Me gustaría que otra gente importante…



Mi Comportamiento: Control de Impulsos.

A veces hacemos cosas sin pensar en las consecuencias. Si esto ocurre frecuentemente, se llama 'actuar impulsivamente'.



¿Podrías describir algunas ocasiones importantes en las cuales tú has hecho cosas sin pensar en lo que podría suceder después?

Mi Comportamiento: Control de Impulsos.

¿Qué puedes hacer para DETENERTE Y PENSAR antes de actuar impulsivamente?

El Misterioso Caso de los Cambios Positivamente Desconcertantes en tu Comportamiento.

El Desafio al Doctor Watson…

El Dr. Watson era el compinche del famoso súper detective Sherlock Holmes. Holmes nunca fallo en resolver un caso porque él siempre ponía atención a pequeños detalles que le permitían resolver cualquier misterio. Por otra parte, Watson no prestaba tanta atención como Holmes, y a menudo estaba desconcertado cuando el detective resolvía un caso.
Cuando nuestros padres u otras personas importantes en nuestras vidas se preocupan por nosotros, a veces se les olvida darse cuenta de las cosas positivas que nosotros hacemos. El reto al Dr. Watson está diseñado para ayudarte con este problema, si tu estas en esta situación. Aquí es lo que tienes que hacer:

1. Escoge a alguien que tú quieras que se dé cuenta de las cosas buenas que tú haces.
2. Escoge tres buenos comportamientos que tú vas a hacer la próxima semana. Escribe aquí lo que harás:

A.

B.

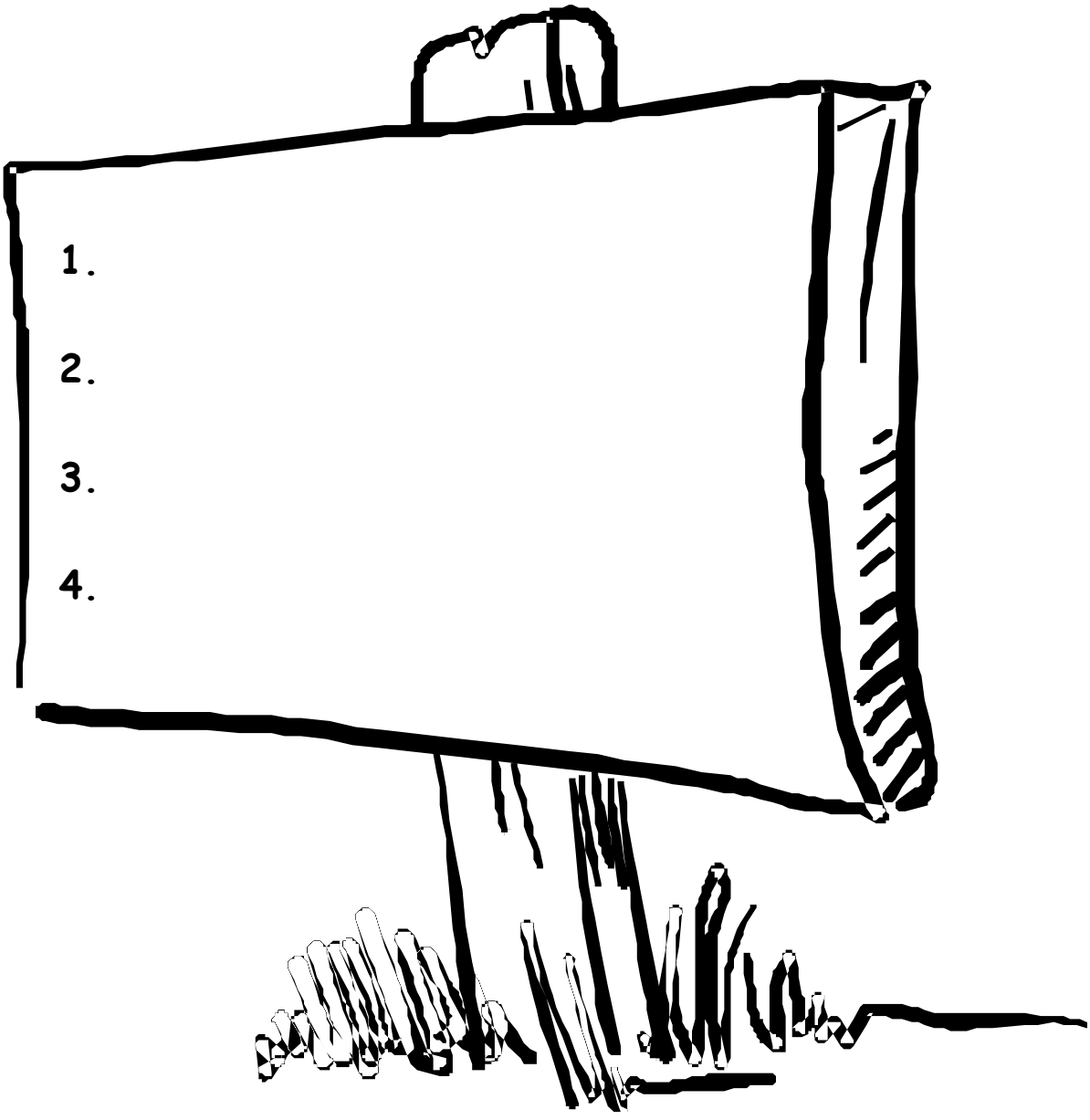
C.

El Reto al Dr. Watson.

3. Dile a esa persona que tú vas tendrás tres buenos comportamientos en la próxima semana, y que su reto es darse cuenta cuando tú los hagas.

4. Cuando la semana se termine, habla con esa persona y pídele que te diga cuales fueron los tres comportamientos.

5. Dales una calificación de acuerdo a como notaron los cambios en tu comportamiento. ¿Son súper detectives como Sherlock o quizá no son tan observadores como el Dr. Watson?

Mi Comportamiento.

Al completar esta parte del libro de trabajo, yo pienso que las cosas más importantes de mi comportamiento son…