

**Hoja de Trabajo 1
PROBLEMAS PARA RESOLVER**

Problema 1:

Problema 2:

Problema 3:

Problema 4:

Problema 5:

Problema 6:

Hoja de Trabajo 2

CUADRO DE ANALISIS DEL PROBLEMA

¿**Cuál es** la situación específica del problema?

¿**Dónde** ocurre el problema?

¿**Cuándo** ocurre el problema?

¿**Quién** más está involucrado como parte del problema?

¿**Por qué** ocurre el problema?

¿**Cómo** responde usted y cómo se siente cuando ocurre el problema?

¿Qué tan optimista está usted de resolver este problema? (Por favor señale un número)

Nada	1	2	3	4	5	Muy
optimista						optimista

¿Por qué escogió este problema?

<p align="center">Hoja de Trabajo 3 POSIBLES SOLUCIONES Y OBSTÁCULOS POTENCIALES</p>		
<p align="center">Definir Posibles Soluciones</p>	<p align="center">Evaluar Obstáculos Potenciales</p>	<p align="center">Escoger la mejor (Clasifique las opciones en orden)</p> <p align="center">#1, #2 & #3</p>
<p>Solución #1:</p>		
<p>Solución #2:</p>		
<p>Solución #3:</p>		
<p>Solución #4:</p>		
<p>Solución #5:</p>		

**Hoja de Trabajo 5
IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS
AUTOMÁTICOS**

Problema, Conflicto o Decisión	Sus Sentimientos	Sus Pensamientos Automáticos