

P.A.R.

Una herramienta para regular tus emociones y resolver problemas



Para y Piensa:

Detente por un momento y piensa antes de actuar. ¿Cuáles son las emociones que estás sintiendo en este momento?

¿En qué zona del termómetro marcarías tus sentimientos (verde, amarillo, anaranjado, rojo)?

¿Qué estás pensando sobre esta situación? ¿Cuáles son algunas de las posibles acciones que puedes tomar?

¿Qué herramientas de FOCUS te pueden ayudar a bajar la temperatura en el termómetro de los sentimientos y poder tomar la mejor decisión?



Actúa:

Escoge la opción que te parece la mejor y hazla.



Revisa:

¿Cuáles son algunas herramientas de FOCUS que puedes usar la próxima vez que te encuentres en esta situación?

¿Cómo te resultó esa opción?

¿Que harías igual o diferente la proxima vez?