

Título: Situaciones TFA

Meta:

Aprenda más sobre sus propios sentimientos, pensamientos y acciones ... cómo les ayudan ... y cómo podrían cambiarlos si quisieran.

Intro:

Explore cómo usualmente piensa, siente y actúa ... y encuentre más opciones de cómo pensar, sentir y actuar en el futuro



Materiales:

Tijeras
Cinta
Folleto de situaciones TFA

Instrucciones:

En la mesa hay una colección de "Tarjetas de Situación". Puede elegir una situación que haya experimentado recientemente ... o anotar la suya en una tarjeta en blanco.

En la mesa hay papeles con Pensamientos (T), Sentimientos (F) y Acciones (A)

Recuerde estar en medio de esa situación y ...

... elegir 1-2 de los papeles "pensamientos" que coinciden con lo que estaba pensando

... recoger 1-2 de los papeles "sentimientos" que coinciden con lo que estaba sintiendo.

... recoger 1-2 de los papeles "acciones" que coinciden con lo que hizo.

Nota: Hay hojas en blanco si prefiere escribir sus propios pensamientos, sentimientos o acciones.

Discusión:

Encuentre otra persona que hizo una Situación TFA y discuta: ¿Cómo se sentiste hacer la tuya?

Si usted se encontraba en una situación similar de nuevo, ¿le gustaría usar los mismos TFA ¿Por qué ? o ¿por qué no?

¿Cómo se sintió dando a alguien más una idea?



**POP-UP
FESTIVAL**

Título: Situaciones TFA

Meta:



Intro:

Materiales:

Instrucciones:

Ponga cinta adhesiva a sus hojas a la Tarjeta de Situación donde dice “Mis TFAs” – y colóquela en la pared. Después, mire la Tarjeta de Situación de otra persona en la pared. ¿Usted tiene una sugerencia de una manera diferente que podría pensar en su situación que sería **provechosa**? ¿Sensación? ¿Acto? Elija un nuevo papel de TFA que le gustaría recomendar a ellos, y péguelo en su situación donde dice, “Otras maneras de TFA”

Más tarde, puede volver y ver si la gente le ha dado ideas de otras formas en que podría TFA en su situación!

Discusión:



**POP-UP
FESTIVAL**