



Rocío Rosso

GABINETE  
PSICOPEDAGOGICO

***CUESTIONARIO PARA TRABAJAR  
EL ÁREA COGNITIVO-CONDUCTUAL***

¡ATENCIÓN! Debes contestar a estas preguntas sinceramente, solo son diez, ¡no vas a tardar mucho! ¿Estás preparado?  
LEE, PIENSA Y ESCRIBE.

1. ¿Qué ha ocurrido?

2. Elige qué tipo de actuaciones has realizado:

- He gritado
  - He insultado
  - He pegado
  - He hablado de malas formas
  - He insinuado cosas feas
  - Me he metido con algún familiar
- Otras opciones, escríbelas

3. ¿Has contado todo tal y como ha sucedido? Contesta con sinceridad.

4. ¿Cómo te sentías antes de que ocurriera el problema?

5. ¿Cómo te sentías en el momento en el que estaba sucediendo?

6. ¿Cómo te sientes ahora?

7. ¿Se podría haber evitado?, ¿Cómo?

8. ¿Cómo crees que se sienten el resto de personas que han presenciado lo ocurrido?

9. ¿Qué debemos hacer para solucionar esta situación?



Rocío Rosso

GABINETE  
PSICOPEDAGÓGICO

10. Elige qué acciones podrías haber realizado en lugar de comportarte de esta forma:

- Respirar varias veces
- Sesión de relajación
- Escuchar música
- Escribir
- Colorear
- Dibujar
- Cantar
- Saltar
- Correr
- Hacer el pino
- Dar pataditas a un balón

Escribe más opciones...



Rocío Rosso

GABINETE

PSICOPEDAGOGICO