

HERRAMIENTA 3 - TRÍADA COGNITIVA

Módulo: VISIÓN

Hoja de trabajo

Objetivos:

El conocimiento de los pensamientos como fenómeno.
Conocimiento de cómo los pensamientos influyen en las emociones y el comportamiento.
Conocimientos y experiencia práctica sobre cómo es posible tomar un mayor control de los propios pensamientos, sentimientos y comportamiento.

Materiales necesarios:

Rotafolio
Marcadores
Cinta
Libros y lápices

Instrucciones de facilitación paso a paso:

- Presentar ideas y cómo influyen en las emociones y el comportamiento.
- Proporcione el experimento.
- Demostrar a través de una tríada cognitiva.
- Pídales que definan visualmente cómo perciben una trampa.
- Marcar una cruz en el suelo para ilustrar la trampa.
- Crea tríadas en el grupo.
- Dejar que todos trabajen con escenarios de trampas mentales, donde cada uno represente un rincón (pensamiento, emoción, comportamiento) y dejemos que roten.
- Dejar que todos trabajen con escenarios de **soluciones** donde todos representen un rincón (pensamiento, emoción, comportamiento) y los dejan rotar.
- Análisis posterior a su experiencia.

Duración prevista

80 minutos

Resultados esperados

Conocimiento sobre los pensamientos y cómo nos afectan.
Herramientas concretas para cambiar el enfoque y elegir los pensamientos con mayor sabiduría.
Experiencia de trabajo en grupo y cooperación.
Formas prácticas de mejorar una situación.

Adaptaciones específicas para el autismo

Instrucciones estructuradas y flujo predecible: flexibilidad horaria y menor carga cognitiva. Adaptaciones ambientales para minimizar el estrés sensorial.

APOYO VISUAL Y ESCRITO

PENSAMIENTOS NEGATIVOS TÍPICOS Y SENTIMIENTOS RELACIONADOS

Pensamiento «No soy lo suficientemente bueno» - Sentimiento: Frustración, tristeza, ira 😞

Pensamiento «Nadie me entiende» - Sentimiento: Molestia, frustración, desmotivación 😞

Pensamiento «No puedo hacer esto» - Sentimiento: Enojo, culpa, miedo 😞

PENSAMIENTOS OPTIMISTAS/POSITIVOS TÍPICOS Y SENTIMIENTOS RELACIONADOS

Pensamiento “Estoy haciendo lo mejor que puedo” - Sentimiento: esperanzado, satisfecho, feliz 😊

Pensamiento: “Soy fuerte y trabajo duro” - Sentimiento: Optimista, satisfecho 😊

Pensamiento “Soy único” - Sentimiento: Feliz, orgulloso 😊

ILUSTRACIÓN DE UNA TRÍADA COGNITIVA



LISTA DE VERIFICACIÓN

- ¿Cuántos participantes?
- Qué funcionó y por qué:
- Lo que no funcionó según lo previsto:
- Número de participantes que interactuaron:
- Paso 1 completado:
- Paso 2 completado:
- Paso 3 completado:
- Sesión informativa finalizada: