



Encuesta de Atribuciones

Actividad:

Para cada situación: 1) ponga una "N" al lado de un pensamiento negativo que pueda tener, y 2) ponga una "R" al lado de un pensamiento que replantea (reconsidera) la situación de una mejor manera.

1. Tu profesor de inglés marca tus papeles más que los de tus amigos.
 - a) Al profesor le gustan tus amigos más que tú.
 - b) El profesor piensa que eres un mal escritor.
 - c) El profesor piensa que puedes mejorar tu escritura.
2. Un estudiante en la mesa de al lado te mira fijamente durante todo el período de almuerzo.
 - a) El estudiante tiene un problema contigo.
 - b) Al estudiante no le gustas.
 - c) El estudiante quiere hablar contigo.
3. Un amigo hace un equipo deportivo y ya no pasa mucho tiempo contigo.
 - a) El amigo ya no quiere hacer cosas contigo.
 - b) El amigo prefiere pasar el rato con sus nuevos compañeros de equipo.
 - c) El amigo está demasiado ocupado o cansado para socializar mucho.
4. Una amiga te grita cuando tratas de consolarla sobre el divorcio de sus padres.
 - a) Tu amigo es malo.
 - b) Tu amigo no quiere ayuda.
 - c) Tu amiga está molesta por sus padres.
5. Tu amigo está tratando de llamar la atención de un grupo popular en la escuela.
 - a) Tu amigo quiere estar con ellos en lugar de contigo.
 - b) Tu amigo está cansado de ti.
 - c) Tu amigo quiere un círculo más grande de amigos.
6. Te llaman a la oficina del director después de ver una pelea en el pasillo.
 - a) El director piensa que usted estuvo involucrado en la pelea.
 - b) El director piensa que eres culpable solo por mirar.
 - c) El director quiere escuchar lo que usted tiene que decir.

Reflexión/Aplicación:

Para cada escenario anterior, encierra en un círculo el que probablemente pienses.

- ¿Elegiste más pensamientos "N" (negativo) o "R" (reformulado)?
- ¿Cómo puede un patrón de pensamientos (ya sea negativo o positivo) influir en sus interacciones con los demás?