

PREGUNTAS DEL PLANO

PARA CONFLICTOS PASADOS

¿Que pasó?

TU PERSPECTIVA

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué te causó esos sentimientos?
- ¿Cómo expresaste o regulaste tus sentimientos?
- ¿Cómo afectaron tus respuestas a otras personas?

PERSPECTIVA DE OTRA PERSONA

- ¿Cómo se habrá sentido la otra persona?
- ¿Qué pudo haber causado sus sentimientos?
- ¿Cómo expresó o reguló sus sentimientos la otra persona?
- ¿Cómo afectaron sus respuestas a los demás y a ti mismo?

La próxima vez, teniendo en cuenta tu "mejor yo",
¿Cómo podrías responder de manera diferente?