



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Mi Mapa Hojas de trabajo

2020-1-UK01-KA201-079268



INNOQUALITY
SYSTEMS

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



Dibuja junto a las raíces de tu árbol una dificultad que le haya ocurrido a todos los miembros de tu comunidad escolar.



Dibuja una circunstancia difícil que te haya ocurrido sólo a ti junto a las hojas de tu árbol.



Dibuja una cosa que te dio miedo y te hizo sentir inseguro junto a las hojas de tu árbol.



Dibuja una ocasión en la que te desconectaste de alguien a quien quieres junto a las hojas de tu árbol.



Dibuja junto a las raíces de tu árbol una dificultad que le haya ocurrido a todos los miembros de tu comunidad escolar.



Este es el aspecto de Stan cuando entra en un estado de congelación y se siente aislado e insensible.



Dibuja cómo te ves cuando entras en un estado de paralización, distanciamiento e insensibilidad.



Este es el aspecto de Sandra cuando tiene que complacer las necesidades de los demás, incluso cuando eso la perjudica.



Dibuja cómo te ves cuando entras en un estado de complacencia en el que tratas las necesidades de los demás como si fueran más importantes que las tuyas, aunque te duela.



Así es cómo se ve Sandra cuando se desencadena un estado de alerta, involucrándose en discusiones y peleas.



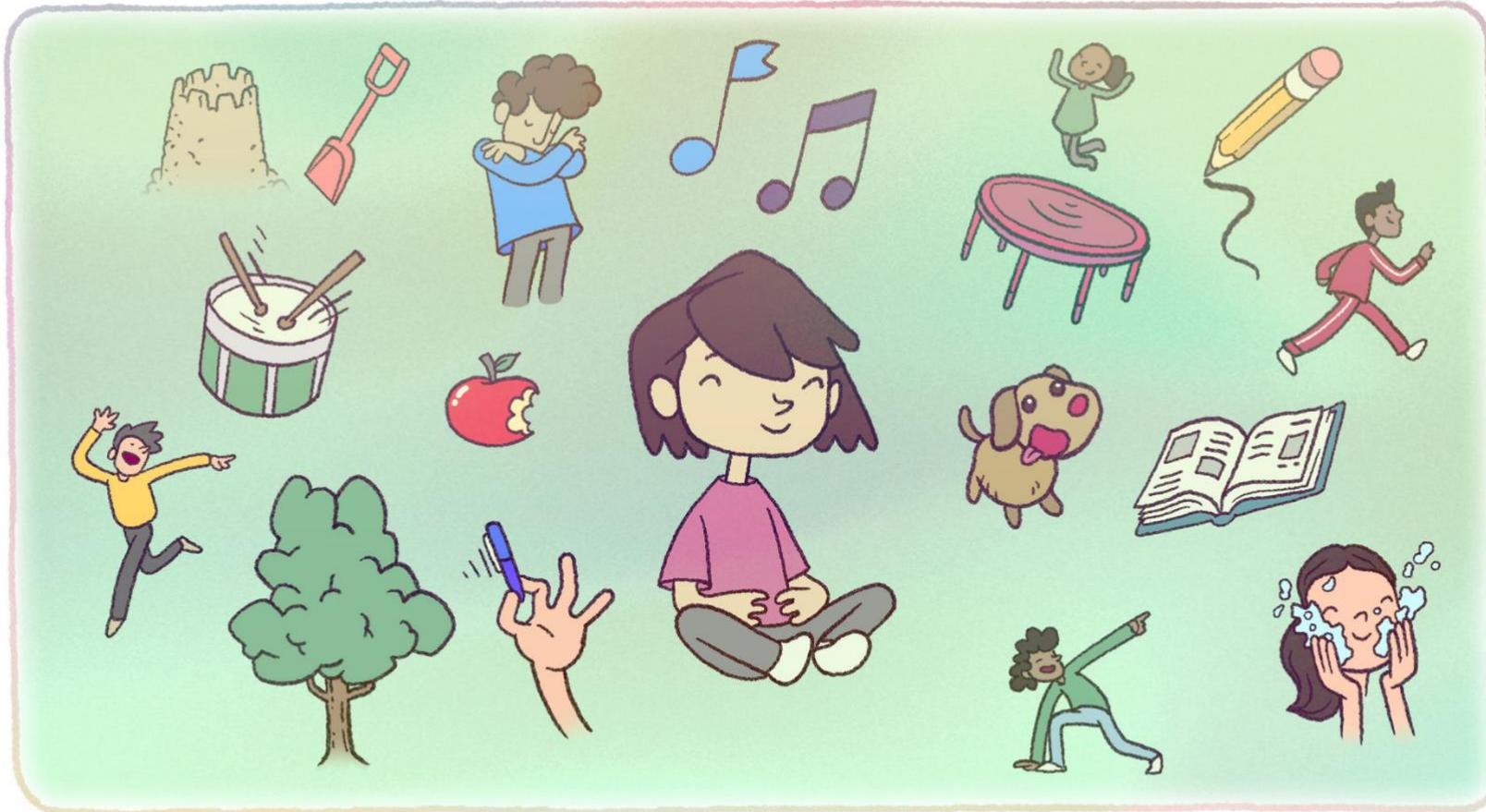
Dibuja cómo te ves cuando te pones en estado de pelea y te metes en discusiones y peleas.



Este es el aspecto de Stan cuando se le activa un estado de escape, y solo quiere, salir y huir.



Dibuja cómo eres cuando entras en estado de huida con ganas de irte y huir.

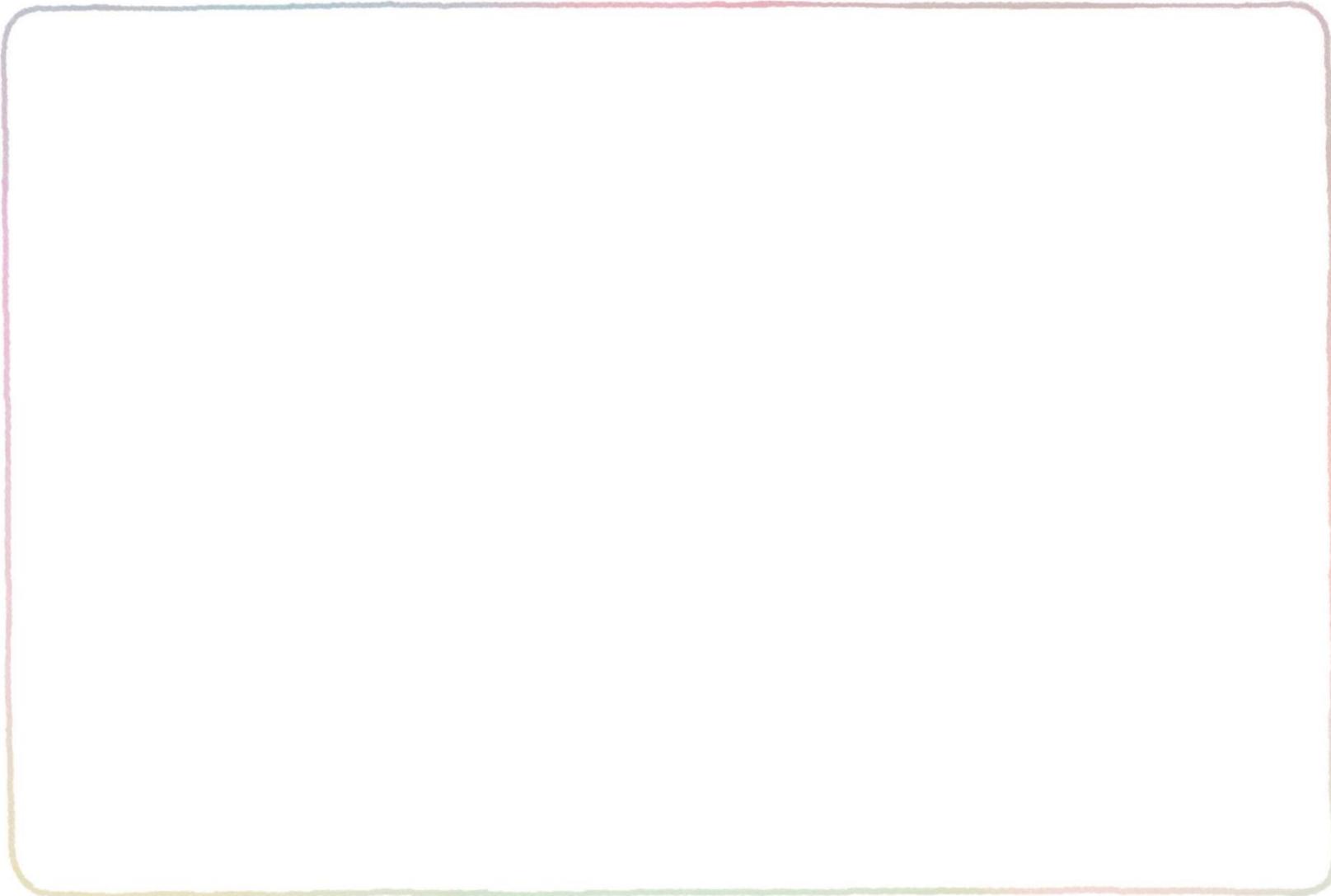


¿Cuáles son sus tres actividades autorreguladoras favoritas?

- 1.
- 2.
- 3.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dibuja otras cosas que te guste hacer para sentirte en paz