

Ficha — Mi caso de trabajo

Instrucciones

Elige una sola situación para trabajar durante este programa.

No elijas el tema más grande.

Elige una situación que:

- se repita
- conozcas bien
- puedas describir
- siga pasando hoy

1. La situación que voy a trabajar es:

2. ¿Por qué elegí esta situación?

3. ¿Cada cuánto se repite?

- muy seguido
- algunas veces al mes
- aparece en momentos específicos
- no pasa tan seguido, pero me pesa mucho

4. ¿En qué tipo de momentos aparece?

5. ¿Qué suele pasar en esa situación?

Escríbelo como si se lo contaras a alguien que no sabe nada.

6. ¿Qué hago yo casi siempre en esa escena?

7. ¿Qué pasa después?

8. ¿Qué nombre simple le pondría a este caso?

Ejemplo:

- “la conversación donde me cierro”
- “la tarea que siempre postergo”
- “cuando digo que sí y luego me pesa”

9. Revisión rápida

Marca si tu caso cumple con esto:

- es una situación concreta
- se repite
- la puedo describir sin hablar en general
- no estoy intentando meter toda mi vida en un solo caso
- siento que puedo observarla en este programa

Durante BIO+ Base voy a trabajar esta situación:
