



Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho!

¿Controlas tú los sentimientos o los sentimientos te controlan a ti?

Ficha 11.2

Lee con atención las frases para controlar los sentimientos negativos: tensión, miedo, ansiedad, nerviosismo, rabia, enfado, etc. Completa el cuadro escribiendo tus propias **frases de control**. Por último, resalta con rotulador fluorescente las cuatro frases que más te ayuden.

Frases para controlar los sentimientos negativos

- Contra tensión... relajación.
- Cuando la tensión achucha... respiración lenta y profunda.
- R-e-l-a-x-x-x-x-x.
- P-a-z-z-z-z-z.
- C-a-l-m-a-a-a-a-a.
- C-o-n-t-r-o-l-l-l-l-l-l.
- Mejor me tranquilizo.
- Voy a relajarme.
- Voy a aflojar los músculos como si fuera un muñeco de trapo.
- Voy a respirar lento y profundo.
- Me imagino tumbado en una playa tranquila.
- Utilizo las galletas Resvineda para controlar el nerviosismo.
- Yo, controlo.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho!

¿Controlas tú los sentimientos o
los sentimientos te controlan a ti?

Ficha 11.2

