

## 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.
- 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.

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_



## Sesión 11: Yo, controlo. ¡Bien hecho!

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

Ficha 11.2

FORTIUS

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

### FRASES CONTROL

A cartoon illustration of a boy with brown hair and a green t-shirt with a large white 'F' on it. He is holding a video game controller and looking at a screen. A large red thought bubble above his head contains a simple line drawing of a brain. An orange arrow points from the boy to a mirror on the right, which reflects his own image with a happy expression. The background is a plain light color.