



# FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré

## Autorregistro de Auto-Instrucciones y Auto-Valoración

Sesión 11

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

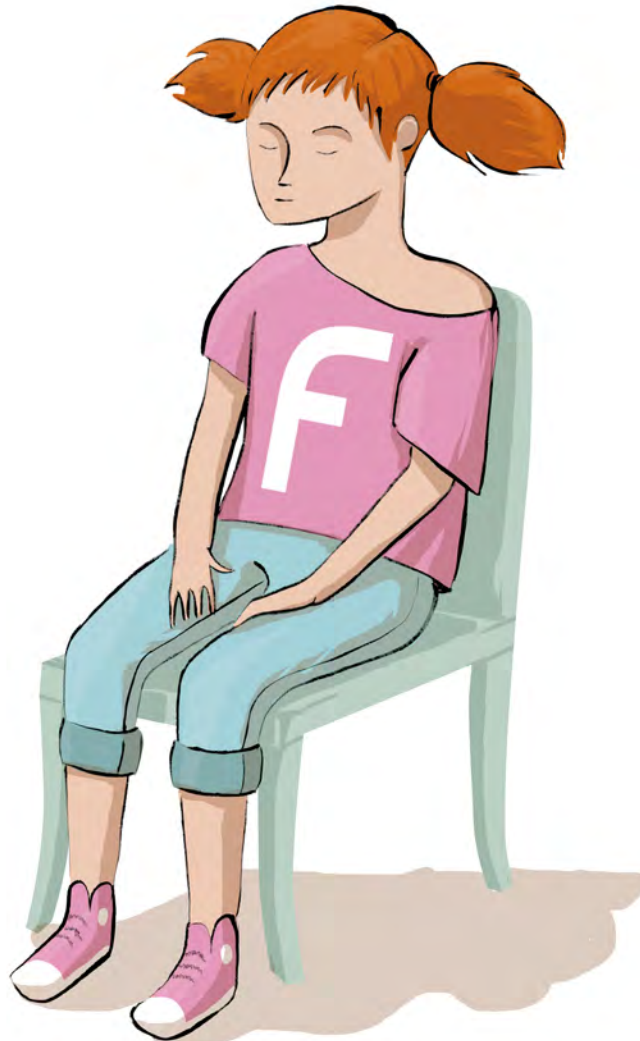
| DIÁLOGO INTERNO                                                  | L | M | M | J | V | S | D |
|------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>FRASES DE CONTROL</b>                                         |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>FRASES DE SIMPATÍA</b>                                        |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>FRASES DE ACCIÓN</b>                                          |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>FRASES DE REFLEXIÓN</b>                                       |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>FRASES DE VALORACIÓN</b>                                      |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 3.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| 4.                                                               |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Comentarios</b> (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja) |   |   |   |   |   |   |   |
|                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |



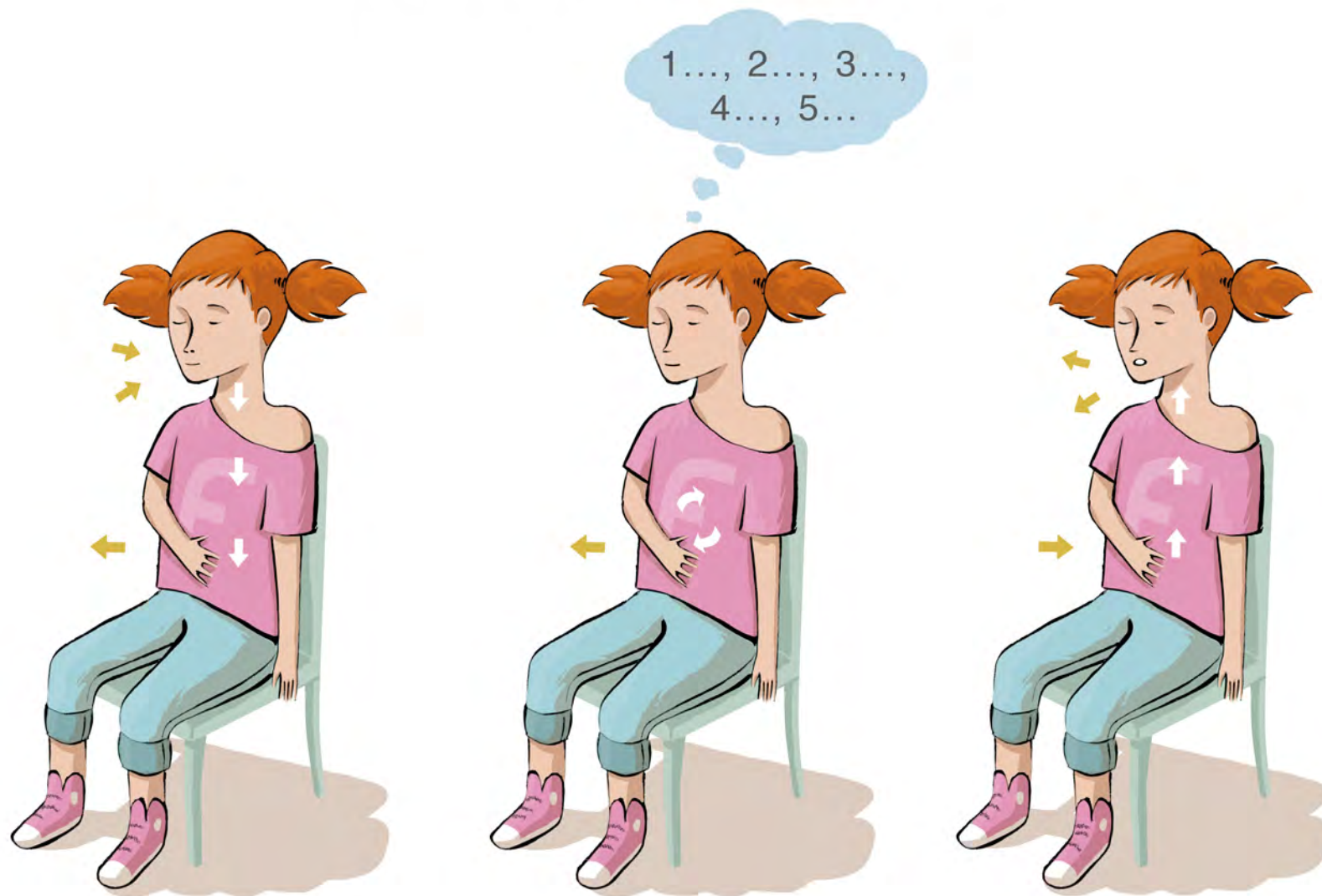
# EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD



## POSICIÓN DE RELAJACIÓN



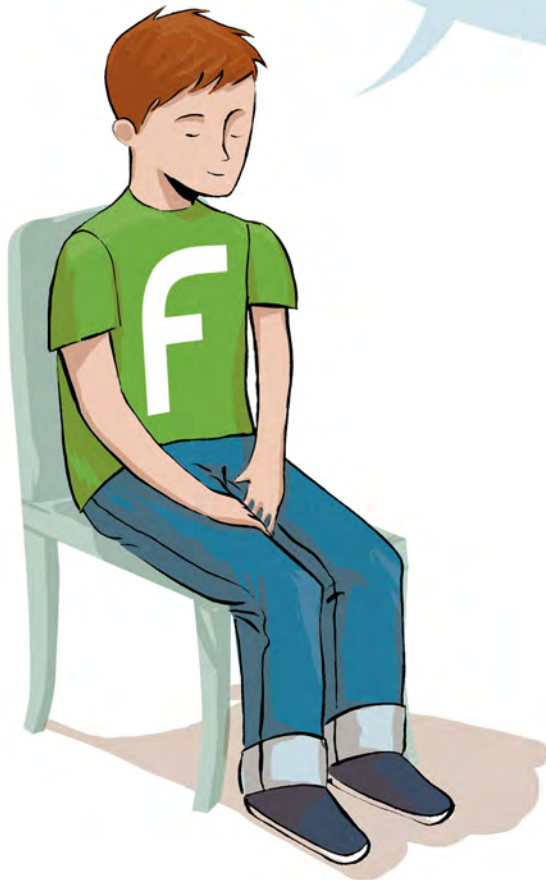
# RESPIRACIÓN PROFUNDA







relaxxxxxxxxxxxxx.....



# EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD

SENTIMIENTOS  
Me siento relajado  
Me siento a gusto



COMPORTAMIENTOS  
Aflojo los músculos  
Respiro profundo

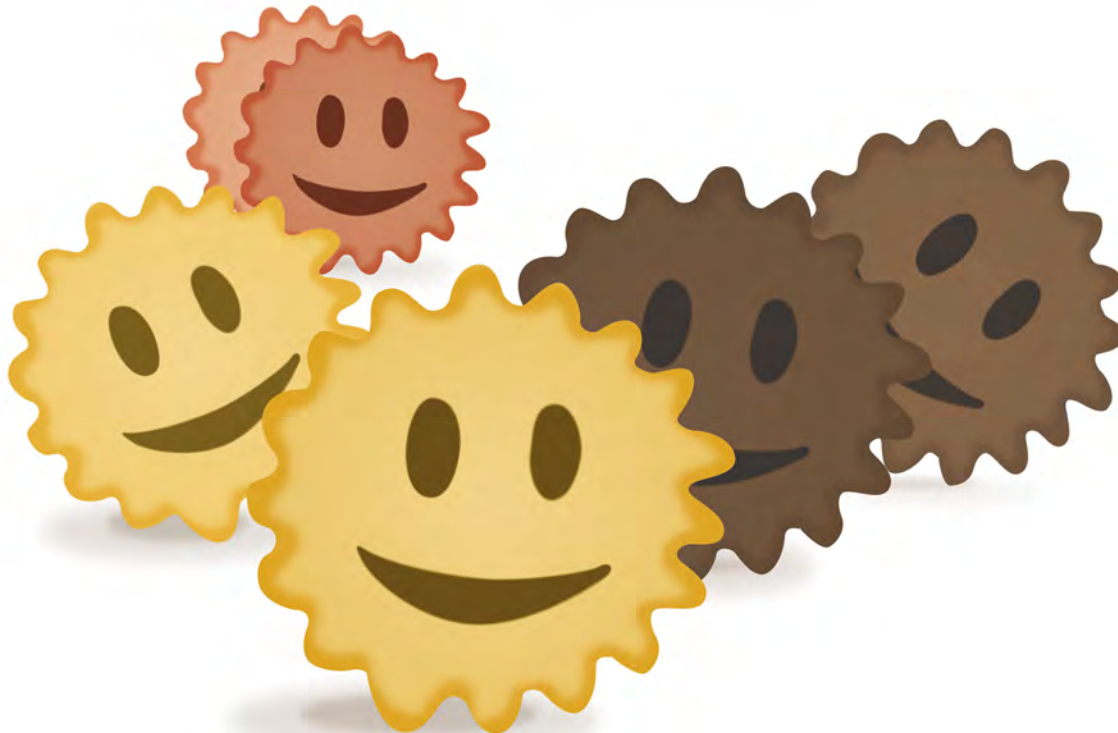
PENSAMIENTOS  
Imagino una playa tranquila  
Digo mentalmente relaxxxx...



GALLETAS

©  FORTIUS

RESVINEDA



# TRATA A LOS DEMÁS COMO TE GUSTA QUE TE TRATEN A TI





bla,  
bla, bla,  
bla...

## ESCUCHA ACTIVA

- Mira a los ojos
- Muestra atención
- Escucha sin interrumpir
- Comprueba que entiendes

# EL BUENO



¿QUÉ DICE?

Mensaje claro, respetuoso, honesto

¿CÓMO LO DICE?

Voz normal, tono adecuado

¿QUÉ HACE?

Expresión natural, mira a los ojos, busca acuerdo

¿QUÉ SIENTE?

Seguridad, confianza

¿QUÉ PIENSA?

Uno para todos, todos para uno

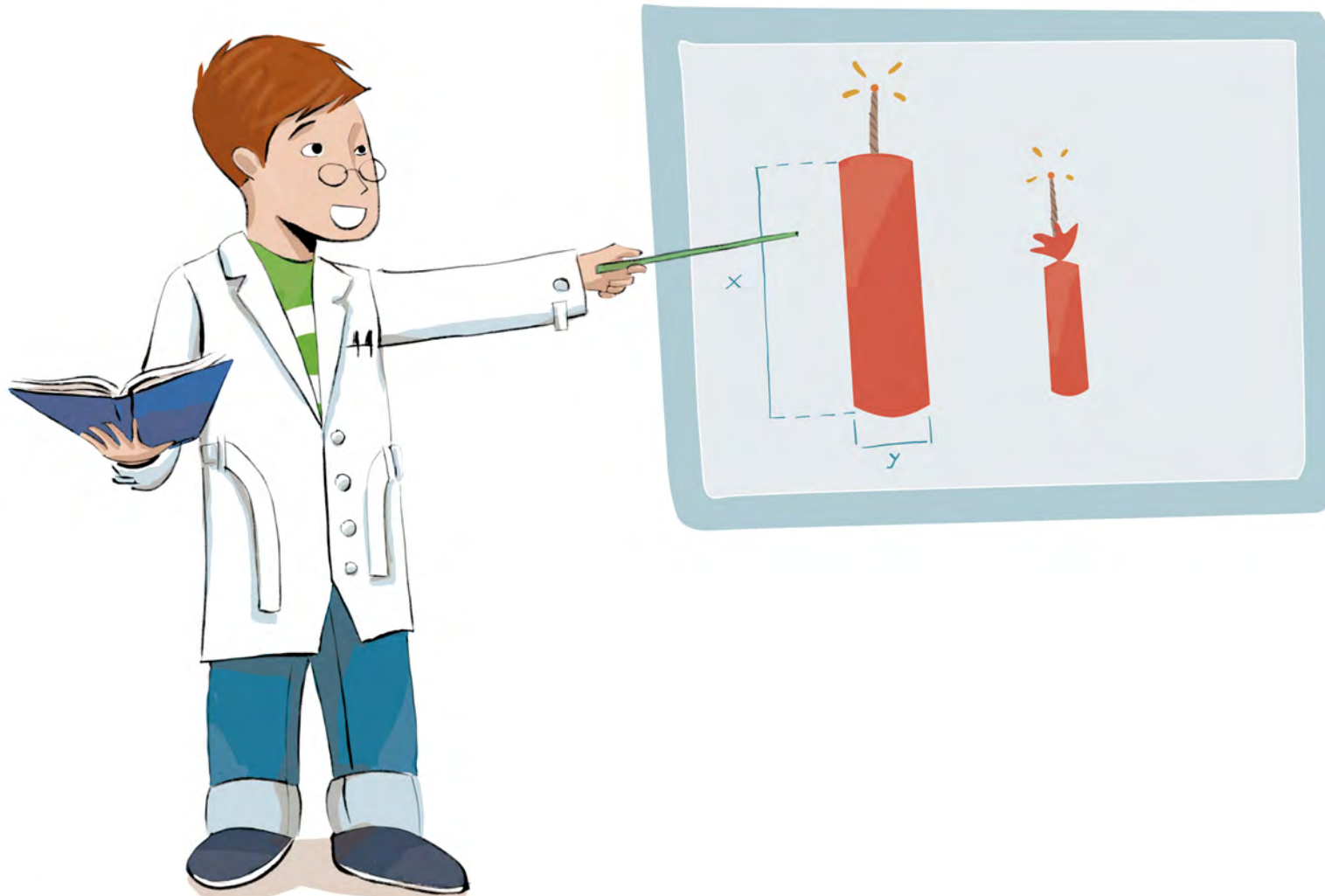


# PRIMERO LA OBLIGACIÓN, DESPUÉS LA DIVERSIÓN





## EXPLICA LOS RAZONAMIENTOS PETARDOS



## 5 PASOS PARA RESOLVER PROBLEMAS

- Aclarar el problema
- Buscar soluciones
- Valorar cada solución
- Elegir la mejor solución
- Poner en práctica la solución





## FORTIUS ME AYUDA A:

- Relajarme, respirar y visualizar
- Controlar los sentimientos negativos
- Escuchar con atención
- Hacer amigos y mostrarme simpático
- Planificar el estudio
- Disfrutar del tiempo libre
- Esquivar las trampas del pensamiento
- Razonar como un científico competente
- Resolver problemas
- Decirme frases positivas

- Me comprometo a poner  
en práctica lo aprendido  
con **FORTIUS**

- Mis compañeros son  
testigos de mi compromiso  
con **FORTIUS**





## Sesión 12

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

|  <b>FORTIUS</b> | <b>L</b> | <b>M</b> | <b>M</b> | <b>J</b> | <b>V</b> | <b>S</b> | <b>D</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Relajar los músculos                                                                             |          |          |          |          |          |          |          |
| Respirar lento y profundo                                                                        |          |          |          |          |          |          |          |
| Visualizar imágenes agradables y tranquilizadoras                                                |          |          |          |          |          |          |          |
| Escuchar activamente                                                                             |          |          |          |          |          |          |          |
| Relacionarme con los demás como “El Bueno”                                                       |          |          |          |          |          |          |          |
| Planificar el estudio                                                                            |          |          |          |          |          |          |          |
| Disfrutar del tiempo libre                                                                       |          |          |          |          |          |          |          |
| Razonar como un científico competente                                                            |          |          |          |          |          |          |          |
| Resolver problemas                                                                               |          |          |          |          |          |          |          |
| Decirme frases de control, simpatía, acción y reflexión                                          |          |          |          |          |          |          |          |
| Decirme frases de valoración y felicitar me por los logros                                       |          |          |          |          |          |          |          |
| Recordar el compromiso Fortius a los compañeros                                                  |          |          |          |          |          |          |          |
| <b>Comentarios</b> <i>(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)</i>                          |          |          |          |          |          |          |          |



# FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré