



FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré

Autorregistros de Cumplimiento de Fortius

Sesión de
Fortalecimiento

Nombre: _____

 FORTIUS	L	M	X	J	V	S	D
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 felicitarme por los logros							
Recordar el compromiso Fortius a los compañeros							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							

REVISIÓN DE  FORTIUS

1	Relajar músculos
2	Respirar lento y profundo
3	Visualizar imágenes agradables y tranquilizadoras
4	Escuchar activamente
5	Relacionarme con los demás como El Bueno
6	Planificar el estudio
7	Disfrutar del tiempo libre
8	Razonar como un científico competente
9	Decirme frases de control, simpatía, acción y reflexión
11	Decirme frases de valoración y felicitarme por los logros
12	Recordar el compromiso Fortius a los compañeros



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**



Autorregistros de Cumplimiento de Fortius

Sesión de
Fortalecimiento

Nombre: _____

 FORTIUS	L	M	X	J	V	S	D
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 felicitarme por los logros							
Recordar el compromiso Fortius a los compañeros							
Comentarios (si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)							



FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré