




FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré

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 felicitar me por los logros							
Recordar el compromiso Fortius a los compañeros							
Comentarios <i>(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)</i>							

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 felicitar me 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**



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 felicitar me por los logros							
Recordar el compromiso Fortius a los compañeros							
Comentarios <i>(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)</i>							



FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré