


Nombre: _____




Sesión de fortalecimiento: Cuanto más practique, mejor seré

Revisión de FORTIUS

Fortalecimiento
Ficha 1

Marca una equis en la casilla de la actividad o de las actividades de  FORTIUS (☒), que más dificultades hayas tenido para poner en práctica.

1. Relajar los 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. Resolver problemas. ☐
10. Decirme frases de control, simpatía, acción y reflexión. ☐
11. Decirme frases de valoración y felicitar me por los logros. ☐
12. Recordar el compromiso  a los compañeros. ☐