

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 (☒), 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 felicitarme por los logros.
12. Recordar el compromiso a los compañeros.