© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FORTIUS

CITIUS · ALTIUS · FORTIUS

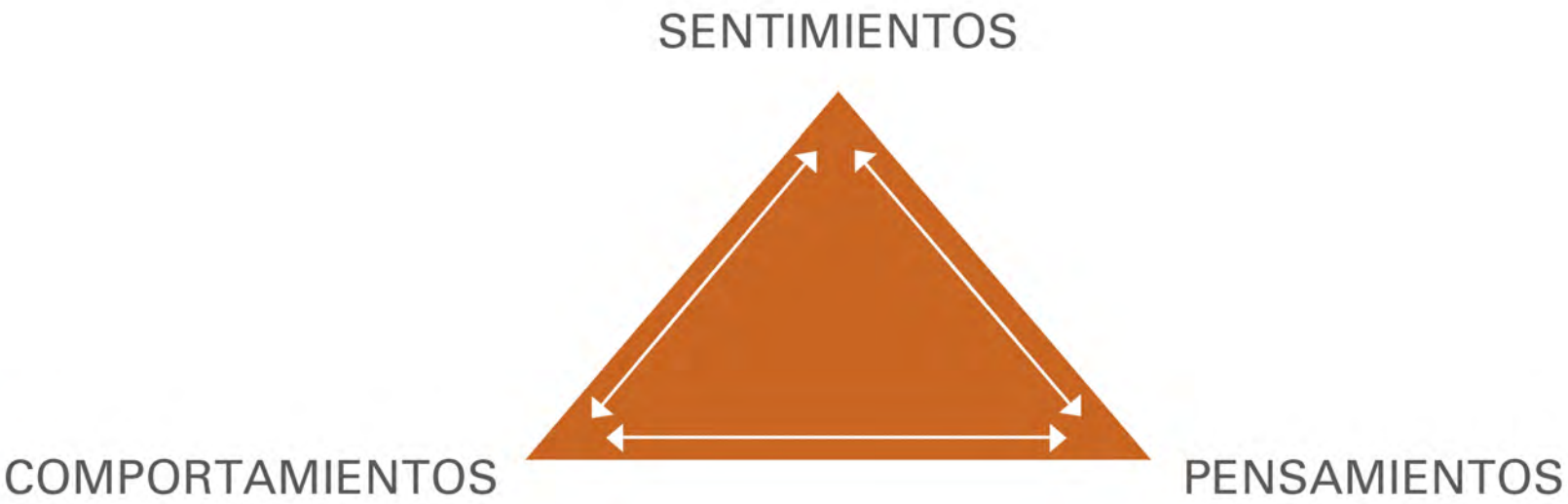
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FORTALEZA PSICOLÓGICA

NO ES	ES
• No sentir miedo	• Sentir miedo, pero enfrentarlo y vencerlo
• No tener dificultades interpersonales	• Tener dificultades interpersonales, pero afrontarlas
• No tener poblemas	• Tener problemas, pero intentar resolverlos

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

LA MADRE NO HA LLEGADO A RECOGERLO A LA SALIDA DEL COLE

TRIÁNGULO AVERIADO

- Preocupación:
  Algo malo le ha pasado
- Ansiedad:
  Dolor de barriga
- Comprobación:
  Llamarla al móvil

TRIÁNGULO GUAY

- Pensamiento:
  Se ha retrasado
- Sentimiento:
  Tranquilidad
- Comportamiento:
  Merendar

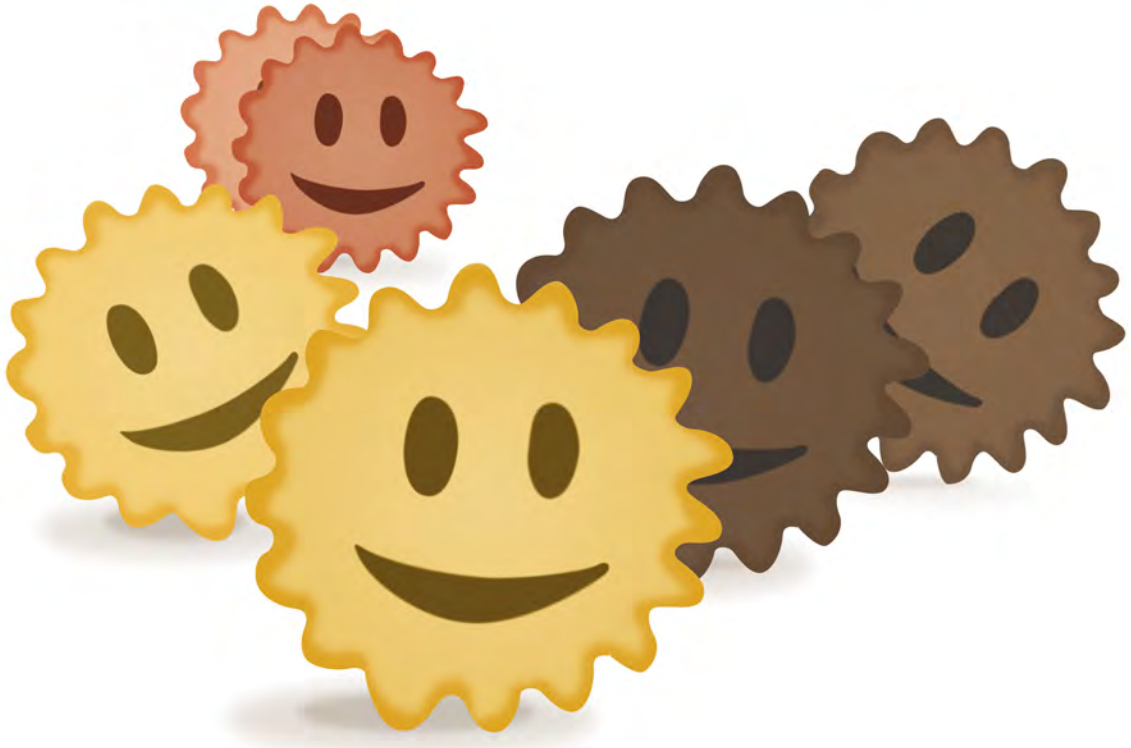
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

GALLETAS

© FORTIUS

RESVINEDA



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

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

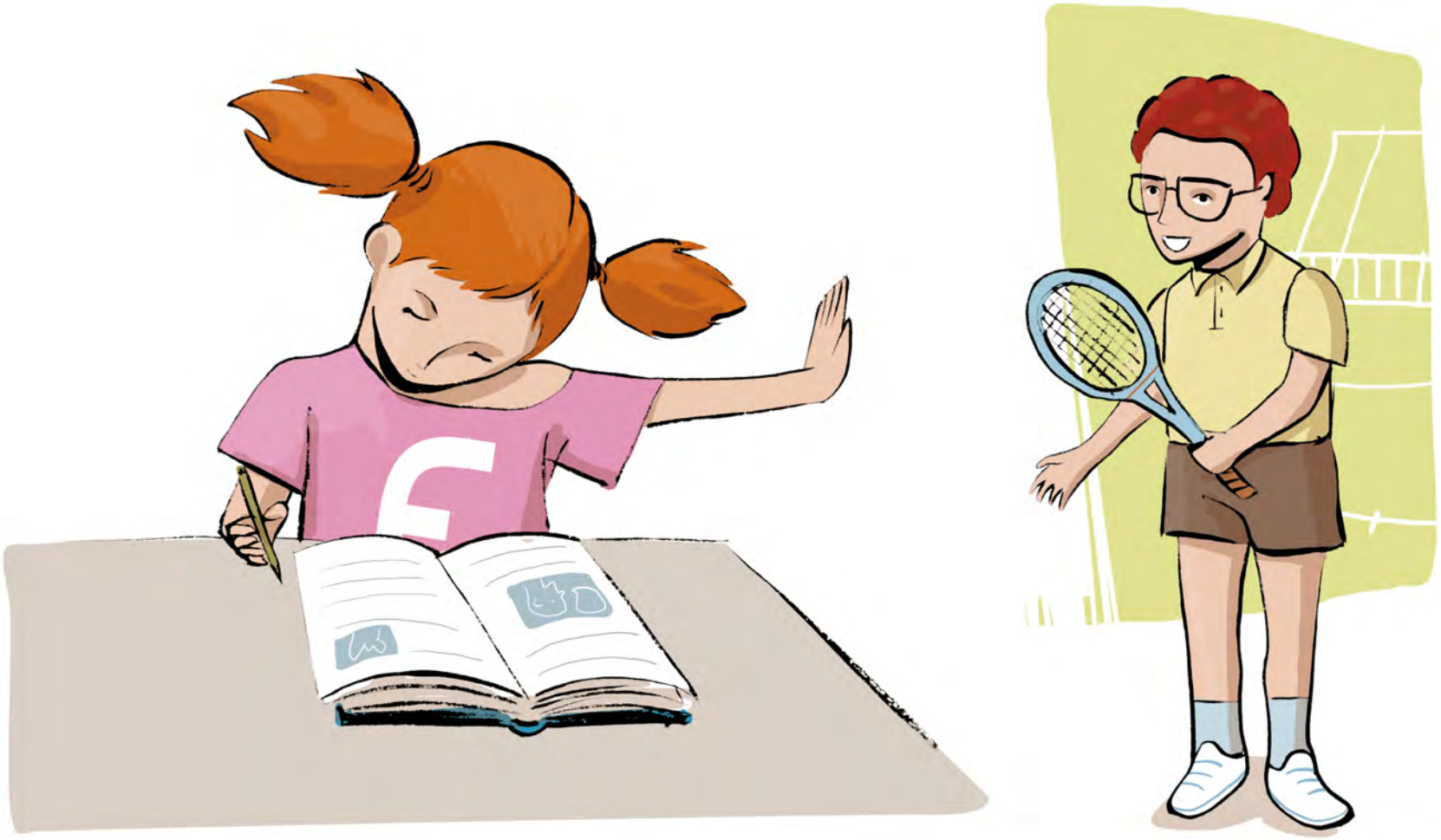
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

¿ME ESCUCHAS?

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

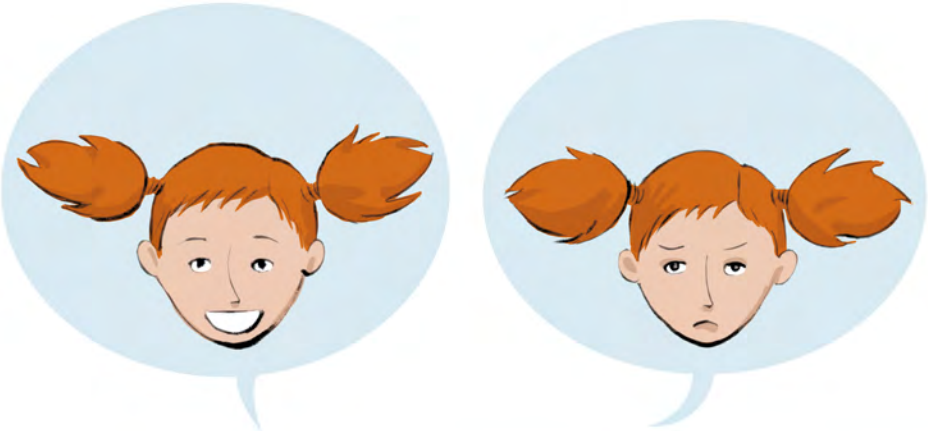
© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

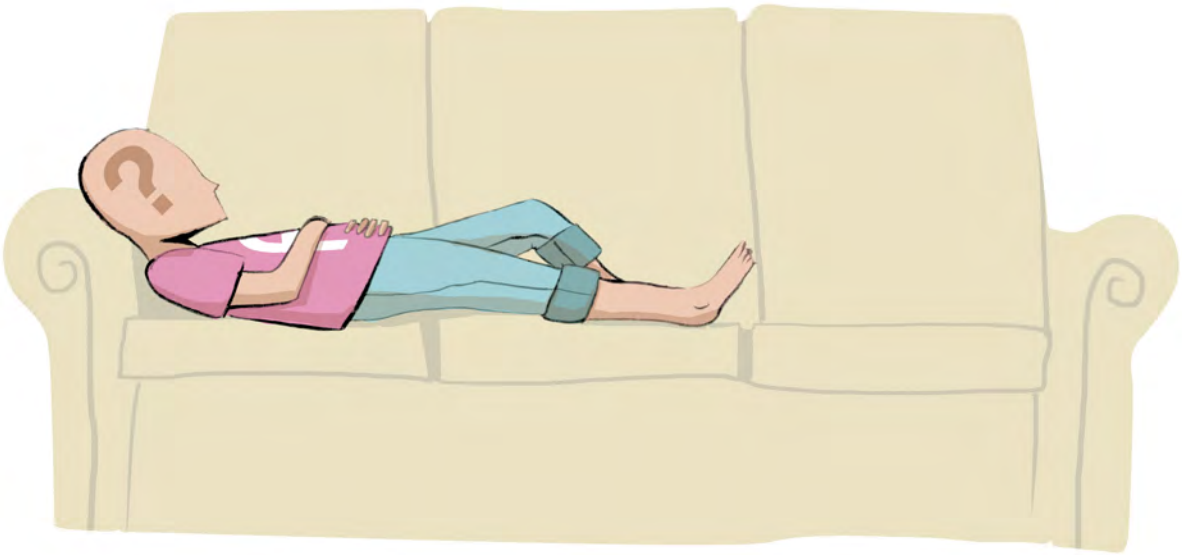
PRIMERO LA OBLIGACIÓN, DESPUÉS LA DIVERSIÓN



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

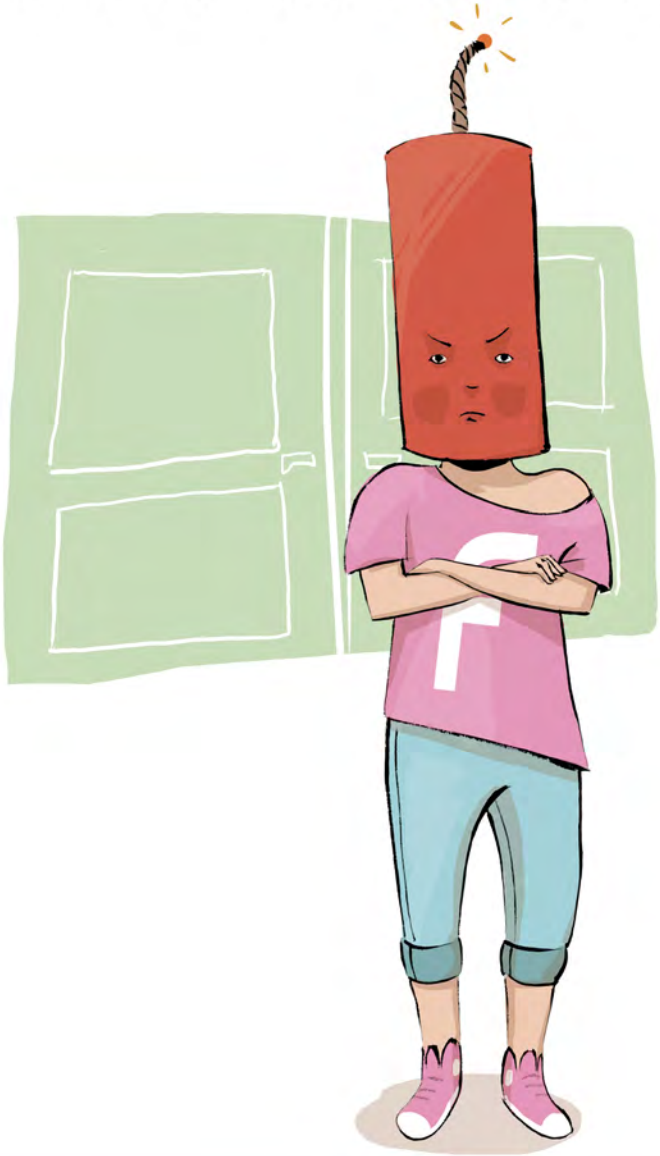
¿ME DIVIERTO O ME ABURRO?





© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

RAZONAMIENTOS PETARDOS



© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

LEYES DE MURPHY

- Nada es tan simple como parece
- Todo lleva más tiempo de lo debido
- Si algo puede fallar, falla

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

DIÁLOGO

EXTERNO

INTERNO

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

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

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

Autorregistro de Relajación, Respiración y Visualización	Sesión 4

Nombre: _____

0 = nada relajado **5 = medianamente relajado** **10 = muy, muy relajado**

MÚSCULOS	L	M	M	J	V	S	D
BRAZOS							
CARA Y CUELLO							
CUERPO							
PIERNAS							
RESPIRACIÓN							
VISUALIZACIÓN							

Comentarios *(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)*

FORTIUS

Diploma al Mérito **FORTIUS** para:

_____

Por poseer los conocimientos y habilidades para ser psicológicamente FUERTE.

Concedido el: _____

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.)

FORTIUS

Cuanto más practique, mejor seré