

Secundaria

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS

B. ACTIVIDADES PARA ADQUIRIR ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA AFRONTAR Y CONTROLAR LOS MIEDOS

Objetivos: Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

ACTIVIDAD 5: “Visualización Positiva”

OBJETIVO

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

DESARROLLO

Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.

Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien.