



FORTIUS

CITIUS • ALTIUS • FORTIUS

FORTALEZA PSICOLÓGICA

NO ES

- No sentir miedo
- No tener dificultades interpersonales
- No tener problemas

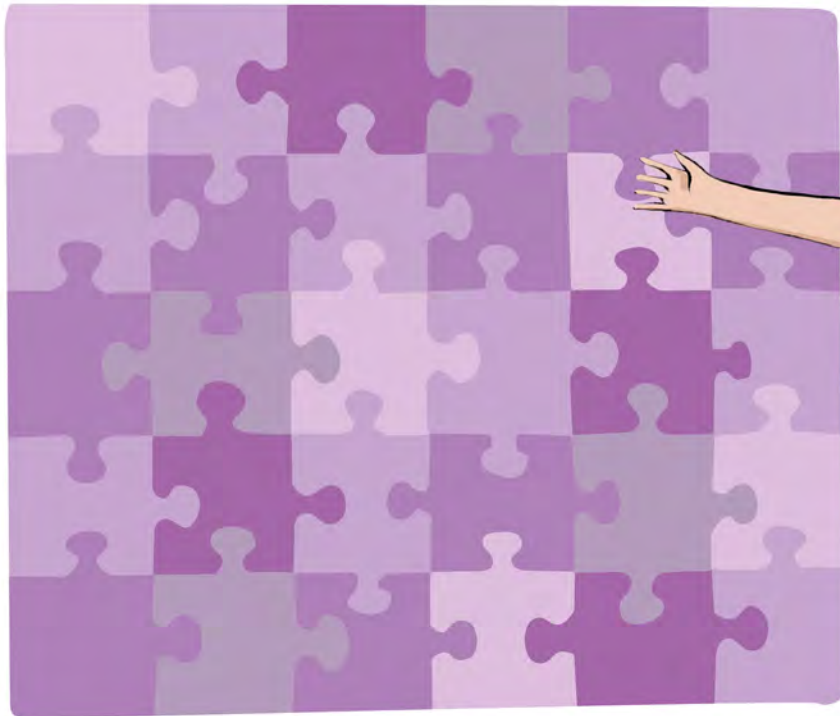
ES

- Sentir miedo,
pero enfrentarlo y vencerlo
- Tener dificultades interpersonales,
pero afrontarlas
- Tener problemas,
pero intentar resolverlos

EL TRIÁNGULO DE LA PERSONALIDAD



SENTIMIENTOS



COMPORTAMIENTOS



PENSAMIENTOS



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

**Autorregistro de Pensamientos,
Sentimientos y Comportamientos**

Sesión 1

Nombre: _____

SITUACIÓN**PENSAMIENTOS****SENTIMIENTOS****COMPORTAMIENTOS****Comentarios** *(si necesitas más espacio, utiliza otra hoja)*



FORTIUS

Cuanto más practique, más aprenderé