**ESCUELA NORMAL DE EDUCACION PREESCOLAR DE COAHUILA**







**TEMA:LA VISUALIZACION**

ALUMNA: ILSE IRASEMA CARRANZA SAUCEDO

MAESTRA: KARLA GRISELDA GARCIA PIMENTEL

MATERIA: TUTORIA GRUPAL

GRUPO:1”D”







experimentar, mediante la imaginación, cualquier situación que pudiera darse en la vida real.

-Recargarse de energía.  
-Mejorar el estado de ánimo.  
-Dejar de lado los pensamientos y las sensaciones negativas que se puedan tener.  
-Reducir sus niveles de angustia o nerviosismo.  
-Ponerles fin a los problemas de insomnio.  
-Conseguir sentirse mucho mejor con uno mismo.  
-Mejorar la calidad de vida.



visiones

sensaciones

imaginación

ideas

creatividad

Visualización creativa

**VISUALIZACION**

**¿QUÉ SE PUEDE VISULIZAR**

Viajes

Conseguir cosas físicas (ropa, bolsos, etc.)

Cosas o hechos, situaciones

Cambios físicos y mentales de la persona

Metas u objetivos

**VENTAJAS**

**3 TECNICAS**

**¿QUE ES?**

**1#** Estar en un estado de relajación

**2#** Cierra los ojos.

**3#** Evoca ese NOMBRE y esa IMAGEN MENTAL