ESCUELa normal de educacion preescolar



LIC. EN EDUCACION PREESCOLAR

ASIGNATURA: TUTORÍA GRUPAL

### MAESTRO: [KARLA GRISELDA GARCIA PIMENTEL](http://201.117.133.137/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00042&c=600765339&p=0M4M019B7651M1B776316727M&idMateria=6124&idMateria=6124&a=M218&an=KARLA%20GRISELDA%20GARCIA%20PIMENTEL)

ALUMNA: JULIA YESSENIA MONTOYA SILVA

PRIMER SEMESTRE “C”

26 DE ABRIL DEL 2021

NUMERO DE LISTA: 12



Visualización

¿Qué es visualización?

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



se está comprobando que, si nos visualizamos a nosotros mismos en imágenes actuando y siendo como nos gustaría ser, podemos favorecer ciertos cambios a nivel psíquico y corporal que nos aproximaran a ese estado deseado.

Consiste en imaginar situaciones que deseas vivir y proyectar al futuro para vivir mejor el presente. Se trata de pensar en imágenes de manera clara y nítida, viéndote a ti misma/o experimentando esas situaciones y sensaciones deseadas.