**“Escuela Normal de Educación Preescolar”**

Licenciatura en Eduacicín Preescolar

Ciclo escolar 2020 – 2021

Karla Griselda Garcia Pimentel

**Tutoria Grupal**

Visualización

Visualización

Jimena Wendolyn Avila Pecina

No. Lista 2

Primer Grado Seccion D

Saltillo, Coahuila.

Abril 2021

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.

La vidualización personal, es una actuación correcta ser capaz de trabajar mentalmente con imágenes de una buena actuación personal, profesional, deportiva… ... Es algo así como una representación de la meta, una asociación completa entre objetivo y la persona.

Visualización

Visualización

1. Es preciso que te encuentres en un estado de relajación.
2. Cierra los ojos.

Visualízate a ti en una situación en la que te gustaría estar o el logro que desearías alcanzar.

Tómate el tiempo que necesites

1. Piensa en ella en PRESENTE y en POSITIVO, como si eso que deseas ya estuviese sucediendo ahora mismo.

La visualización creativa es el proceso cognitivo de generar, a propósito, imágenes mentales visuales, con los ojos abiertos o cerrados,​ simulando o recreando la percepción visual,​ con el fin de mantener, inspeccionar y transformar esas imágenes,​ modificando en consecuencia, sus emociones o sentimientos asociados