

TÍTULO	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	LECTURA RECOMENDADA
<p>“El arte de crecer a través de los cuentos”</p>	<p>Psico-drama simbólico</p>	<p>Técnica en la cual, a través del cuerpo y previa escucha de un cuento clásico se recrean situaciones o escenarios en los que de manera espontánea la persona pueda “jugar” diferentes roles o personajes facilitando con ello, la comunicación, ampliación de puntos de vista, el autoconocimiento y la empatía. Permitiendo entender nuestros códigos para mejorar nuestro crecimiento personal y relacional</p>	<p>-conocer y acercarse a esta técnica para unos tanto lúdico como de autoconocimiento personal -potenciar la dimensión creadora del ser humano impulsando el crecimiento personal en esta etapa del ciclo vital -potenciar la creatividad y la autoexpresión</p>	<p>“Educar en valores a través de los cuentos” Irene Henche Ed: Bonum</p>

TÍTULO	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	OBJETIVOS	LECTURA RECOMENDADA
<p>“Yo construyo mi realidad”</p>	<p>Visualizaciones guiadas</p>	<p>Técnica sencilla y muy potente en la que previa relajación inducida, se guía en diferentes visualizaciones mentales donde el protagonista es el creador de su propio guión. Favoreciendo así, a un nivel interno, un desarrollo en la expresión artística y creativa que se dirige al nivel externo de la persona (a su vida real)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -favorecer un momento de reflexión y contemplación de uno mismo/a -desarrollar la capacidad creadora del ser humano y su efecto en la realidad -facilitar el “<i>viaje hacia dentro</i>” que ayuda al autoconocimiento -estimular la tranquilidad, relajando la tensión y liberando ansiedades 	<p>“Luz de estrellas” Maureen Garth Ed: Oniro</p>