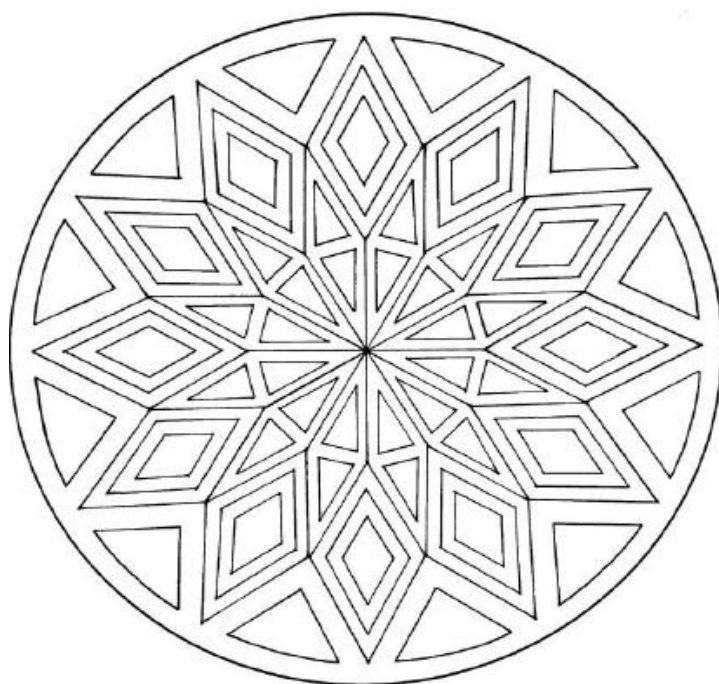




8°

BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°4



Nombre: _____

Curso: _____



ANTES DE COMENZAR...

ESTRÉS Y CUARENTENA

En los *cuadernillos anteriores*, pudiste conocer algunas formas en que la cuarentena puede afectarte a ti y a quienes te rodean a nivel psicológico y emocional, junto a algunos consejos para pasar estos días en casa.

Hoy revisaremos **qué es el estrés** y un **ejercicio** simple pero efectivo para ayudarte a disminuir sus efectos en tu mente y cuerpo. Pero primero:

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es la forma que todos los seres humanos respondemos frente a cambios o exigencias en nuestro entorno. En pequeñas cantidades, el estrés no es malo. Pero en **exceso, puede cambiar la forma en que pensamos, actuamos y sentimos, pudiendo afectar nuestro desempeño diario.**

Una forma de disminuir el malestar del estrés, y de calmar y regular nuestro cuerpo y mente, son los ejercicios de relajación.

Los próximos cuadernillos incluirán tanto ejercicios de estimulación cognitiva como ejercicios de relajación para que practiques en casa. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



¡Y NO LO OLVIDES! FRENTE A CUALQUIER INQUIETUD QUE SIENTAS, NO DUDES EN EXPRESARLA A UN ADULTO DE TU CONFIANZA.

Contacto psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ EJERCICIO N°1: “UNA REFRESCANTE RESPIRACIÓN”

Objetivo: Aprender a concentrarme en una exhalación larga y consiente para calmarme y relajarme.

Instrucciones

1. Siéntate de la forma que te sea más cómoda (puedes hacerlo en una silla o como en el dibujo). Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente en las rodillas.
2. Cierra los ojos.
3. Inspira contando mentalmente hasta 2 y bota el aire mientras cuentas mentalmente has 4. (Repite cuantas veces sea necesario).
4. Ahora, vuelve a respirar normalmente.





*CONTINUANDO CON LO TRABAJADO EN EL
CUADERNILLO ANTERIOR...*

**❖ ¿Crees que puedas analizar tus fortalezas y
dificultades escolares?**

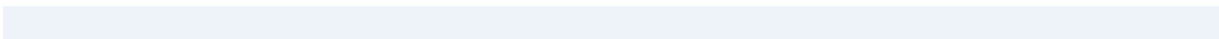
Escribe ahora dentro de los siguientes espacios, las materias
en las que obtienes **MEJORES** notas:

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

¿Por qué? (contesta con la mayor sinceridad posible recuerda
que estás ayudándote a ti misma).

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |





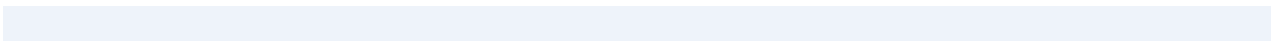
Escribe ahora dentro de los siguientes espacios, las materias en las que obtienes **PEORES** notas:

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

¿Por qué? (contesta con la mayor sinceridad posible recuerda que estás ayudándote a ti misma).

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |





RECUERDA:



Tomar la decisión de QUÉ ME GUSTARÍA APRENDER, es la base para el resto de decisiones importantes que tomarás al futuro, como por ejemplo, elegir la carrera que quieres estudiar o el trabajo que te gustaría realizar.

Por lo tanto, ahora que ya sabes el por qué de tus notas, estás en condiciones de tomar "compromisos de acción" contigo misma. Esto quiere decir, que puedes comprometerte a mejorar esos aspectos para obtener las notas que necesitas, y así, avanzar a primero medio para terminar esta etapa escolar.