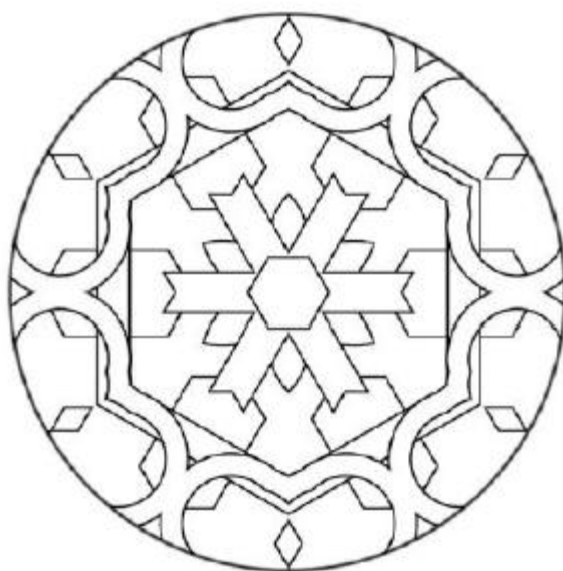




7°

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 hasta 4. (Repite cuantas veces sea necesario).
4. Ahora, vuelve a respirar normalmente.






ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA


Tomar consciencia de nuestras emociones, de lo que nos pasa y sentimos, es importante para entender nuestro comportamiento y pensamiento. Saber lo que estás sintiendo y por qué, te ayuda a poder regular tus emociones, lo que influye en tus decisiones y formas de actuar. Es por ello, que tomar consciencia de nosotros mismos, es una habilidad importante de la inteligencia emocional que todos los seres humanos tenemos y podemos desarrollar.

¿Cuánta conciencia emocional tienes de ti misma? ¡Descubre cuánto te conoces!


❖ Completa las siguientes oraciones:

Soy una persona feliz cuando: 

.....
.....

Tengo miedo cuando: 

.....
.....

Estoy triste cuando: 

.....
.....



Me siento querida cuando: 😊

.....
.....

Odio cuando: ⚡

.....
.....

Me animo cuando: ☆

.....
.....

Me siento querido(a) por: 😊

.....
.....

Lo que más me cuesta controlar es: ↓

.....
.....

*Mientras más te haya costado
completar las oraciones, más
ayuda necesitas para
conocerte.*

