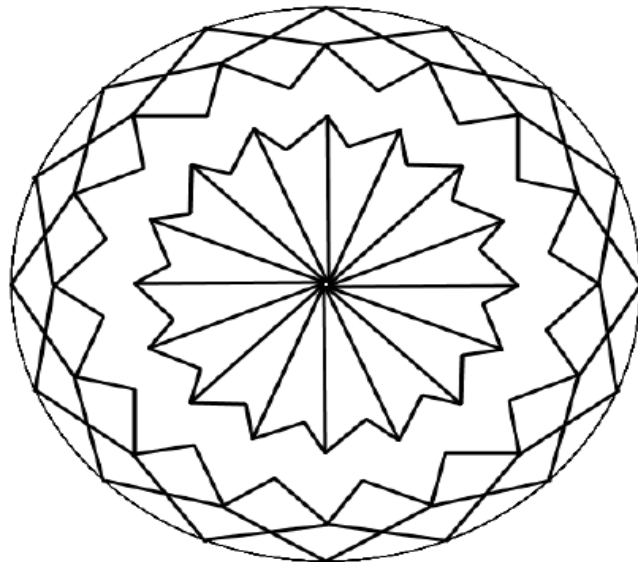




7°

BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°5



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



ANTES DE COMENZAR...

"MINDFULNESS"

En el *cuadernillo anterior*, pudiste conocer cómo el estrés puede afectarte en tiempos de cuarentena y cómo la relajación puede aliviar sus efectos en nuestro cuerpo.

Actualmente, existen una serie de juegos y ejercicios que sirven para aliviar el malestar del estrés diario y ayudar a nuestra mente a "aquietarse" y regularse. Estos juegos y ejercicios se basan en técnicas llamadas **Mindfulness**.

¿QUÉ SIGNIFICA MINDFULNESS?

Es un término inglés que define "conciencia plena", cuyas técnicas consisten en *prestar atención a nuestros pensamientos, respiración, sensaciones y emociones* con una actitud abierta y relajada. Esto nos permite estar conectadas con nuestro presente de forma consciente, facilitando la comprensión de nuestro entorno.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR TÉCNICAS DE MINDFULNESS?

1. Nos ayuda a tener más autocontrol y a sentirnos más seguras.
2. Nos permite regular nuestras emociones, a estar más tranquilas, pudiendo autocontrolarnos cuando nos enfadamos o molestamos
3. Nos ayuda a comprender lo que pasa en nuestro entorno y cómo éste nos hace sentir. De esta forma, podemos expresar mejor nuestras emociones.
4. Nos permite a aprender a ser más compasivas y amables con nosotras mismas y con los demás.
5. Nos permite mejorar habilidades, como la paciencia, la tolerancia a la frustración, la empatía y la alegría.
6. Nos ayuda a mejorar nuestra atención y concentración, lo cual beneficia tu proceso de aprendizaje y rendimiento académico.

Te invito a practicar estos ejercicios en casa y recibir sus múltiples beneficios. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ EJERCICIO N°2: "ATENCIÓN PLENA"

Objetivo: Liberar pensamientos que estresan, agobian y desconectan, para conectar de forma plena consigo misma.



Instrucciones: *Para realizar este ejercicio, te sugiero que alguien de tu confianza lea las instrucciones mientras lo realizas. Pueden turnarse y compartir sus experiencias.*

1. Busca una silla cómoda para sentarte. Siéntate derecha, con la planta de tus pies apoyada en el suelo y tus manos en tus muslos. Cierra los ojos y observa la oscuridad que ves al cerrarlos. Hazlo por 30 segundos.
2. Observa cómo respiras, date cuenta de tu respiración (¿es profunda o superficial? ¿lo hago por medio de mi nariz o utilizo más mi boca?). Hazlo por el tiempo que necesites.
3. Realiza una respiración natural, inspirando y exhalando a través de tu nariz. Ajústala como te sea más cómodo. Hazlo por 1 minuto.
4. Ahora pon tu atención a tu nariz. Céntrate en el aire que entra y sale por ella. Hazlo por 1 minuto.
5. Has consciente también que al respirar, hay partes de tu cuerpo que se mueven, aunque sea un poquito. Obsérvalo e intenta relajarlas. Hazlo por 1 minuto.
6. Hemos finalizado la práctica, abre los ojos. Pon atención en cómo estás y si algo ha cambiado en ti.



❖ AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL

Siguiendo con el ejercicio del cuadernillo anterior, en el cual descubrimos cuánto nos conocemos, te invito a continuar explorando este ámbito tan importante respondiendo las siguientes preguntas:

1. Mis principales cualidades son:

2. La cualidad que los demás más admiran en mí es:

3. Mis principales defectos son:

4. Lo que más me molesta de mí es:

5. Creo que lo que más le molesta a los demás de mi forma de ser es:



6. El principal aspecto que debo mejorar en mí mismo(a) es:

7. La estrategia que podría seguir para mejorar ese aspecto es:



NOTA IMPORTANTE:

- La conciencia emocional comienza cuando nos contactamos con nuestras emociones, las cuales están presentes en todos nosotros y nos permite entender de qué forma afecta a lo que percibimos, pensamos y hacemos con nuestro entorno.
- Las emociones siempre acompañan nuestros pensamientos, por lo que siempre estamos sintiendo alguna emoción, pero a veces es tan sutil que no le damos tanta importancia en nuestra actividad diaria. Todos los días sentimos cientos de emociones con diversa intensidad, que vienen y van con las situaciones que vamos viviendo.
- Es por ello necesario que de vez en cuando, hagamos una pausa mental para captar el murmullo interno de nuestras emociones, no solo darles importancia cuando nos sentimos desbordadas por ellas.