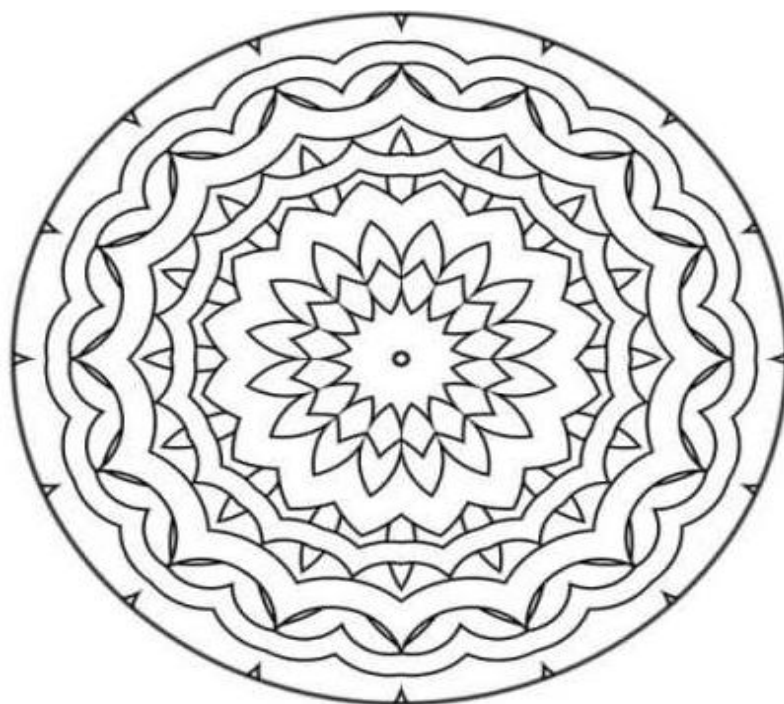




7°
BÁSICOS

MI CUADERNILLO DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA N°6



Nombre: _____

Curso: _____

Contacto Psicóloga PIE: paula.vmora@gmail.com



ANTES DE COMENZAR...



"AQUIETARSE"

Siguiendo con el ejercicio de respiración "Atención Plena" del *cuadernillo anterior*, continuarás aprendiendo técnicas de relajación para disminuir los efectos del estrés en tu cuerpo y mente.

Recuerda que los ejercicios de Mindfulness son útiles para aliviar el malestar del estrés diario y ayudar a nuestra mente a "aquietarse" y regularse.

Cuando el estrés aparece, el cuerpo se prepara para responder a la lucha o huida ante situaciones que vemos como un *posible peligro*. Cada uno de nosotros tiene mayor predisposición a estresarse frente a diversas situaciones: a algunos les estresa hablar en público, otros a iniciar una conversación con personas desconocidas, etc. Para ello, los ejercicios de relajación pueden darnos la calma y aquietamiento que necesitamos.

Recuerda que los beneficios de practicar ejercicios de relajación son:

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 seguir practicando estos ejercicios en casa y recibir sus beneficios. ¡Puedes invitar a quienes te rodean a practicarlos contigo!



ACTIVIDADES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

❖ **EJERCICIO N°3: "INHALA SAT"**

Objetivo: Calmar tus emociones ante situaciones que te estresen, y fortalecer tu capacidad atencional.

Instrucciones:

1. Busca una silla cómoda. Siéntate derecha, con la planta de tus pies apoyada en el suelo y tus manos en tus muslos. Cierra los ojos y respira de forma natural hasta sentirte relajada.

2. Cierra tus ojos. Con tu pulgar izquierdo, presiona suavemente tu **fosa nasal izquierda. Respirarás solo con tu fosa nasal derecha.** Respira 5 veces de forma profunda y luego exhala.

Beneficios: Te ayuda a calmarte e integrar tus emociones frente una situación negativa. Es un excelente ejercicio para antes de ir a dormir.

3. Manteniendo tus ojos cerrados, presiona con suavidad tu **fosa nasal derecha** con tu pulgar derecho. **Respirarás solo con tu fosa nasal izquierda.** Respira 5 veces de forma profunda y luego exhala.

Beneficios: Te da claridad y un humor positivo, además, te ayuda a enfocarte. Realízalo antes de hacer sus tareas.

4. Al finalizar el ejercicio, abre los ojos. Pon atención en cómo estás y si algo ha cambiado en ti.

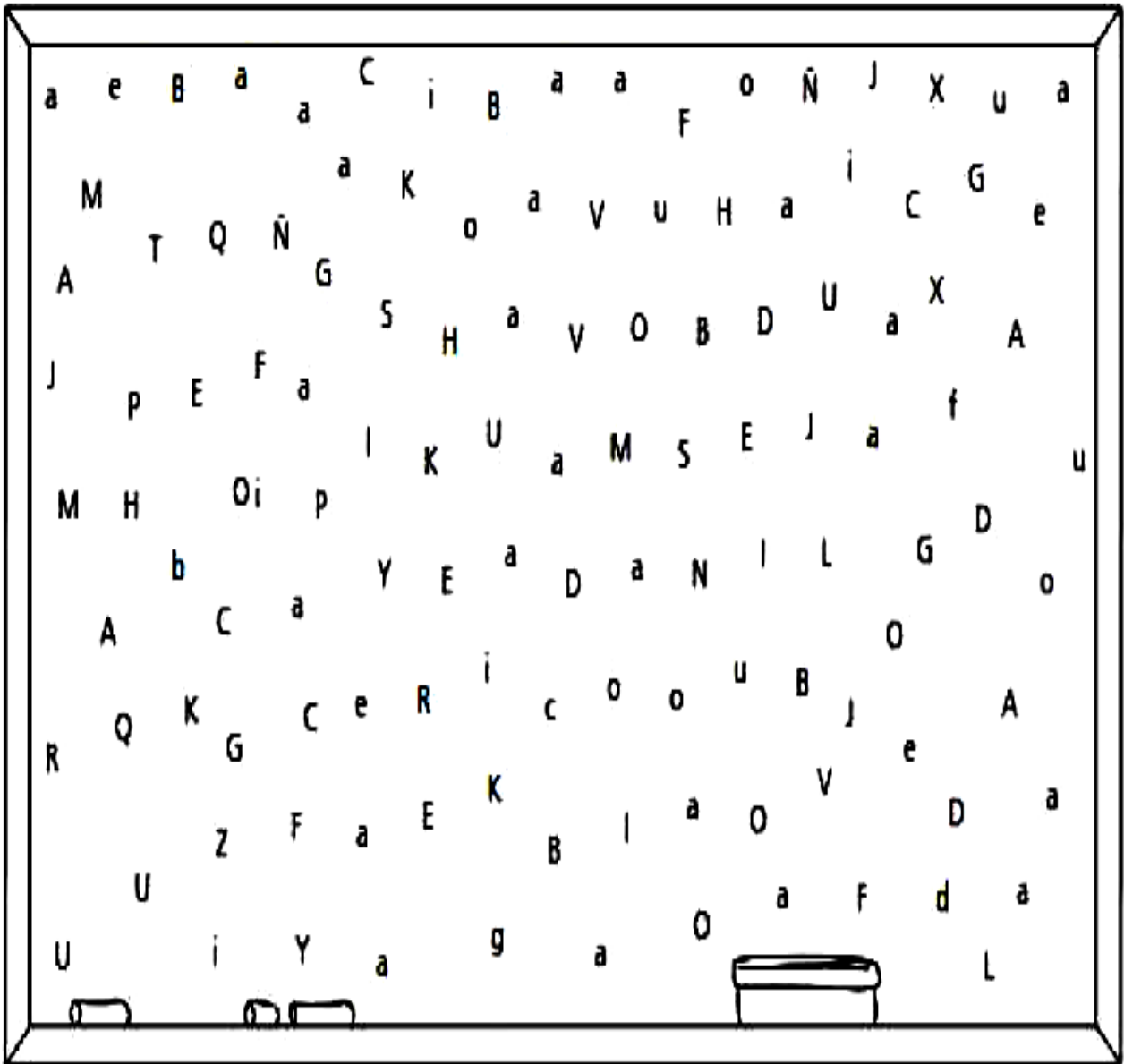




❖ ¡TRABAJA TU ATENCIÓN!

- ¿Cuántas **vocales** hay en esta pizarra? Encierra con un círculo las que encuentres.

Hay _____ vocales.





❖ LOS GRANDES EVENTOS DE MI VIDA

○ Piensa en **cinco** cosas que te hayan ocurrido a lo largo de tu vida, y que hayan sido importantes para ti. Escríbelas o dibújalas en cada recuadro de esta **línea de tiempo**.

The form consists of a large rounded rectangle with a black border. Inside, a black line starts at the top right, curves down and left, then right, then down and left, then right, and finally down and left, ending at the bottom left. Five empty rounded rectangular boxes are placed along this path, one in each of the five segments created by the line's turns. The boxes are intended for students to write or draw their most important life events.



"Aceptarse como una es, es la condición fundamental de la autoestima y la autorrealización. Esta aceptación, hecha con sinceridad y valentía, es el fundamento de una vida sana".