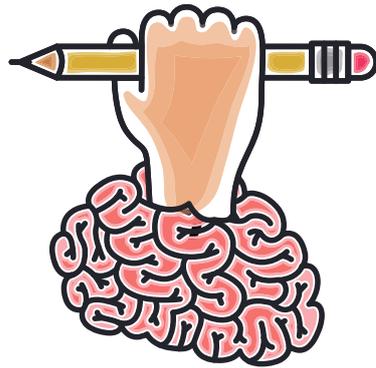


MI
DESARROLLO
COGNITIVO



CREATIVIDAD
EMOCIONAL

@psico_mporienta

La Inteligencia no es un rasgo FIJO, nuestro desarrollo cognitivo es un proceso de maduración y cambio, además, está condicionado por la interacción con nuestro ENTORNO.

Por ello, es necesaria la exploración y observación de nuestro entorno para dar sentido a todo lo que nos rodea y buscar soluciones ingeniosas.

La mejor forma de estimular nuestro CEREBRO es poniéndole desafíos mentales que despierten la curiosidad y creatividad en la búsqueda de soluciones posibles.

TE ATREVES A PONER EN FORMA TU CEREBRO

1, 2, 3 ... RESPONDEME

Conjunto de doce huevos...

Satélite que ilumina por la noche...

Regla o norma que todos deben cumplir...

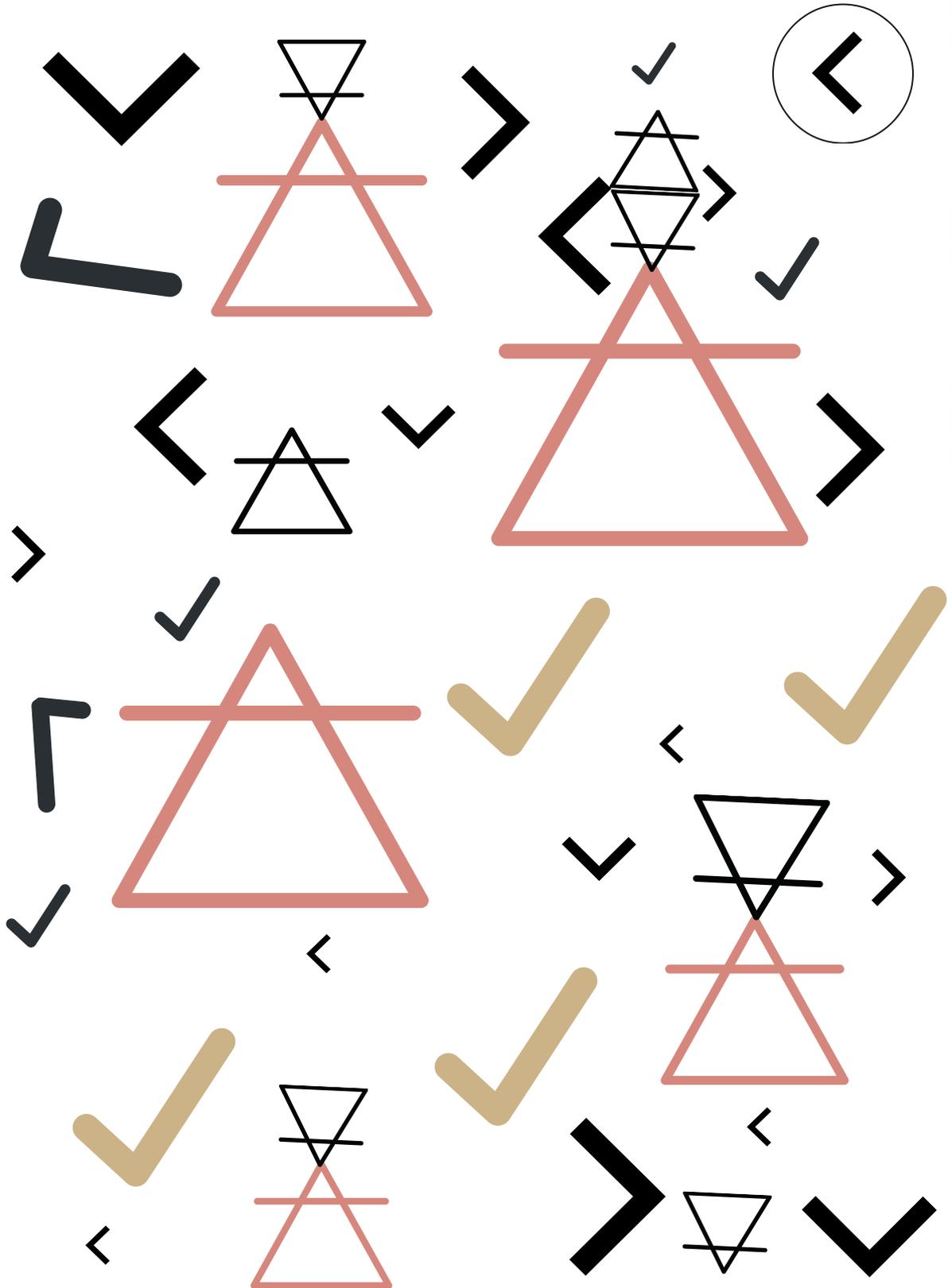
Animal reconocido por su astucia...

Mobiliario donde dormir y descansar...

Mes del año con 28 días...

EJERCICIO 1

Rodea el SÍMBOLO que es idéntica al modelo.
Ahora, dime cuántos triángulos ves....
Por último, dime cuántos símbolos ves...



EJERCICIO 2

Vamos a anotar en cada botella y tarro una emoción agradable que me hace sentir muy bien.
Después, ordena y ponles mucho color.



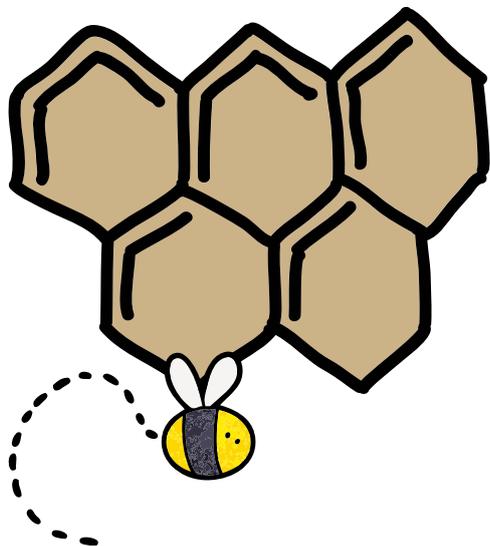
EJERCICIO 3

Tacha todas las  que sean idénticas.
Cuántos dedos suman en total todas las manos...



EJERCICIO 4

Llena esta página de colmenas. En cada una anota esos MIEDOS que rondan por tu cabeza, después, ponles un número según la intensidad de MALESTAR que te provocan (1-10).

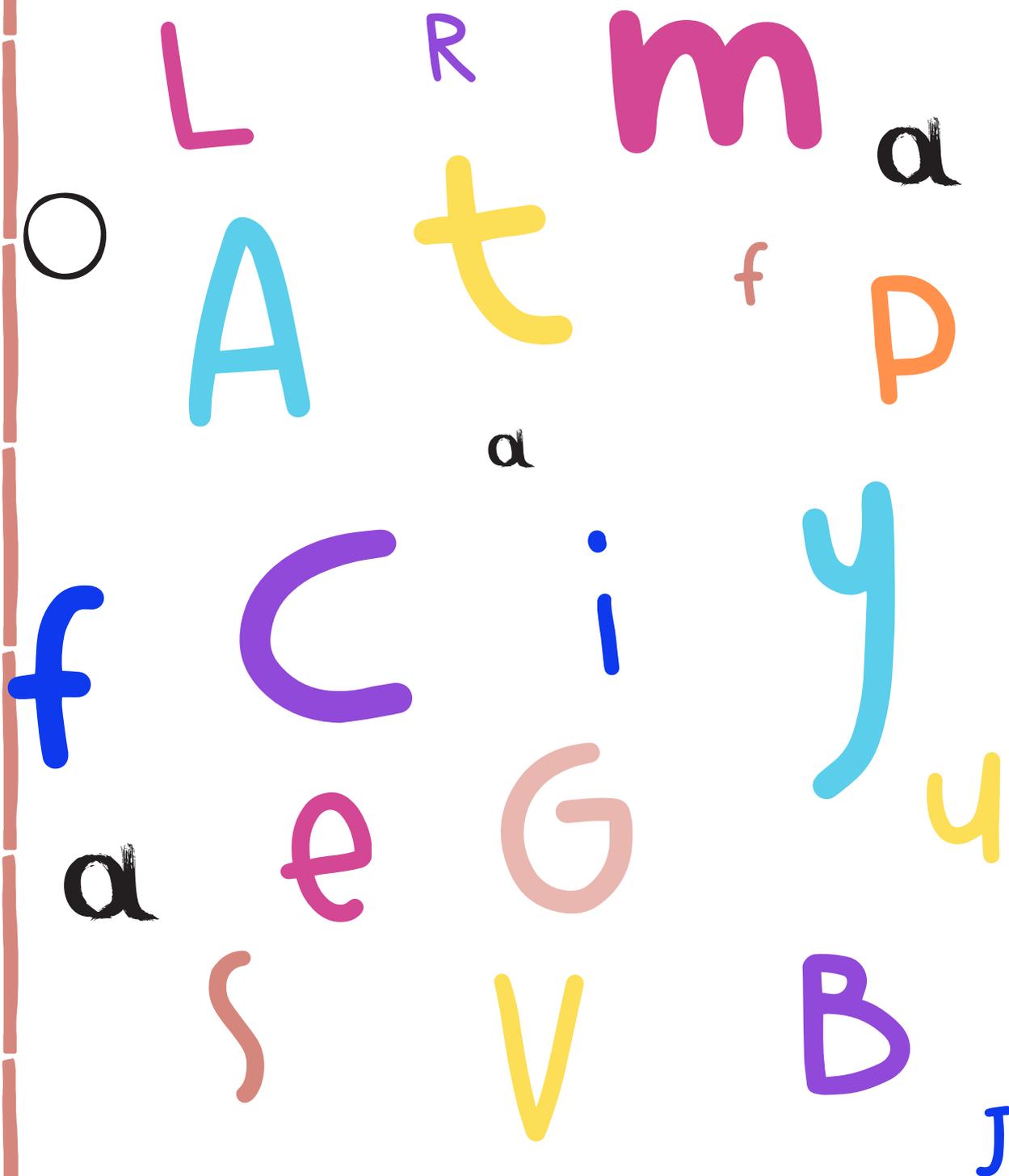


PIENSA

Ese problema que te preocupa y deseas dejar atrás es...

EJERCICIO 5

Rodea de color rojo todas las mayúsculas.
Después, con cada inicial escribe un ADJETIVO,
y rodea con cuáles te identificas.

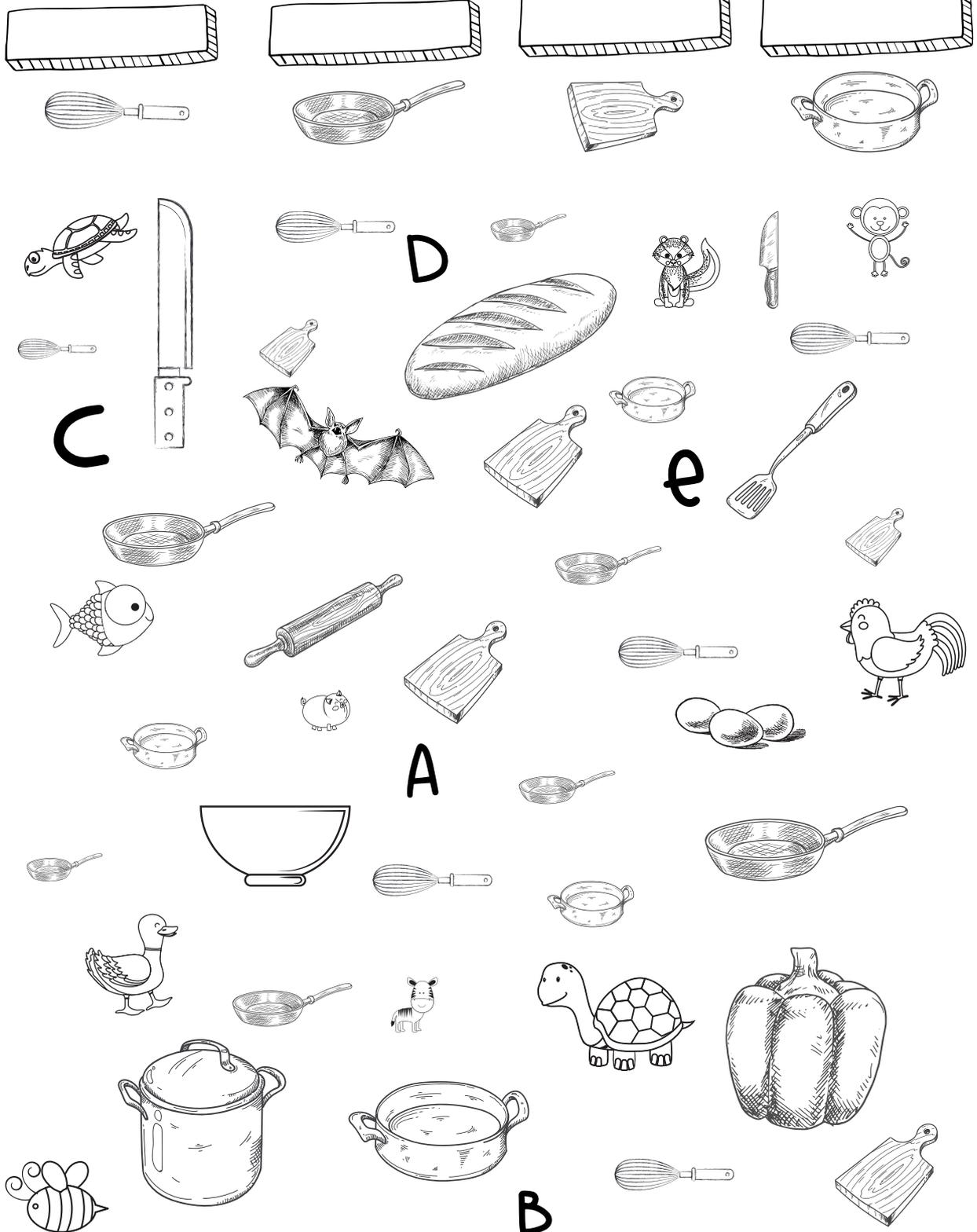


PIENSA

Qué otras cualidades te gustaria tener...

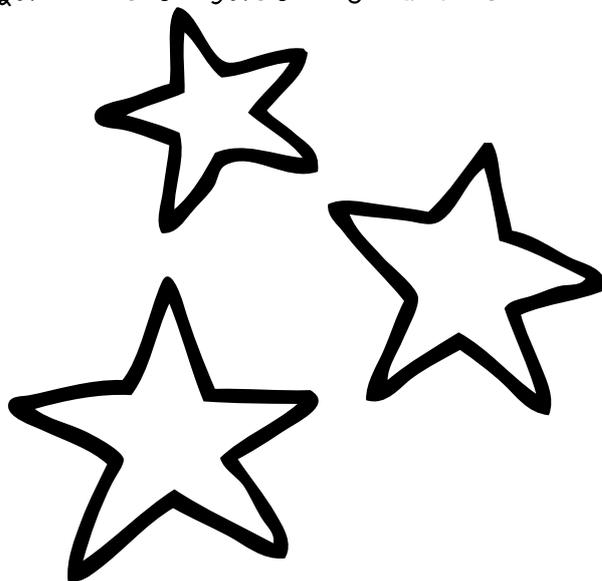
EJERCICIO 6

cuántos objetos ves de cada modelo.
 Después, rodea todos los animales.
 Rodea las letras y anota 5 objetos o
 alimentos con sus iniciales.
 Ves algún alimento...



EJERCICIO 7

Llena esta página de ESTRELLAS. Ponles color a todas.
En cada estrella anota esas cualidades que todos resaltan de ti.
Después, rodea esas 3 virtudes que más te gustan y adoras.

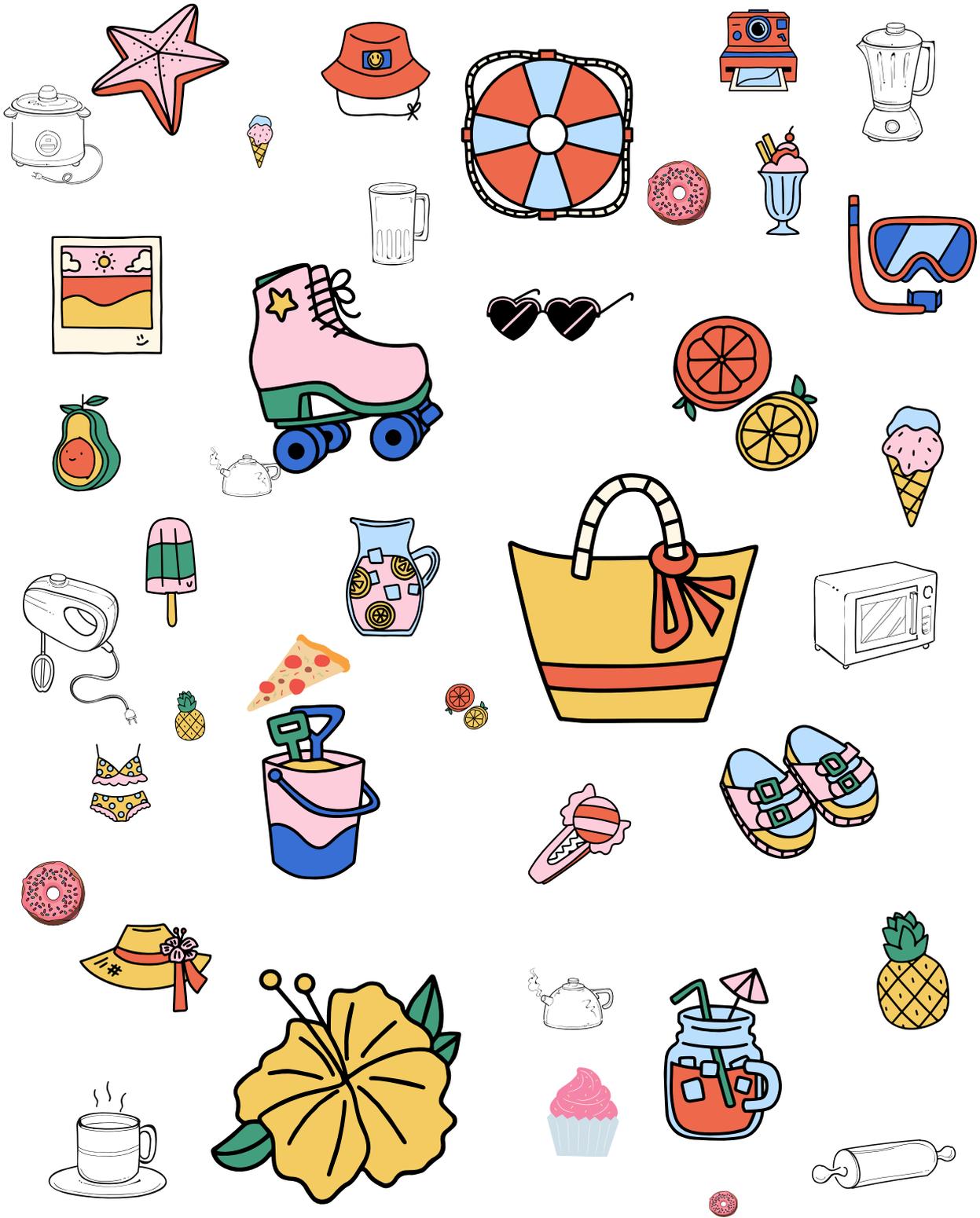


PIENSA

Dentro de 5 años habré logrado cambiar en...

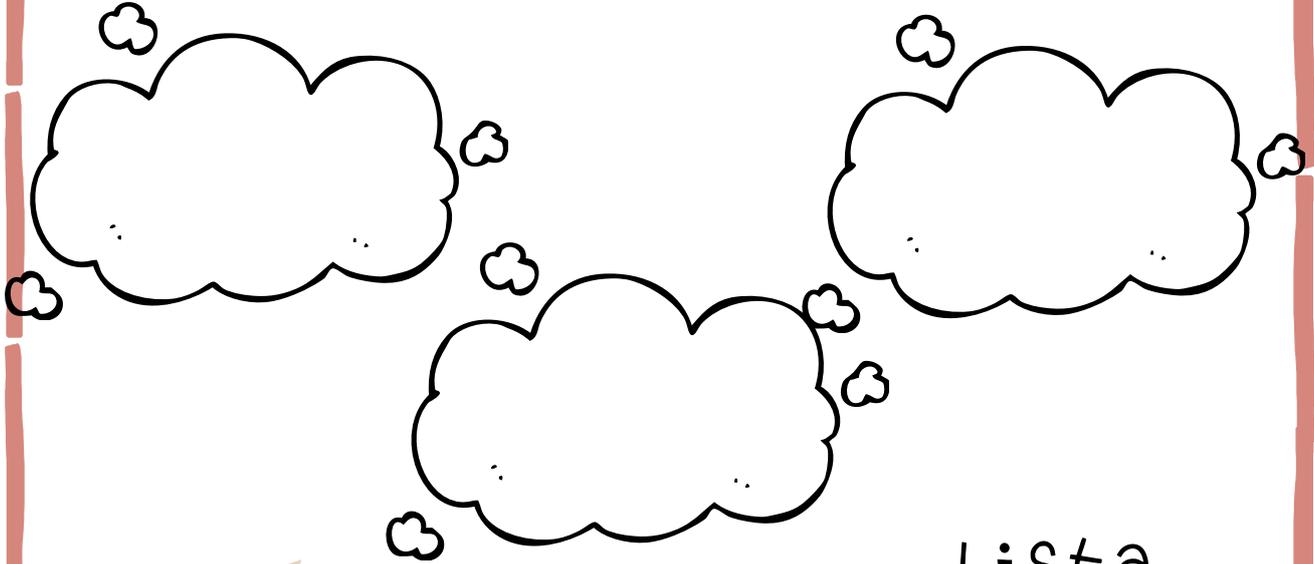
EJERCICIO 8

Rodea de rojo tus imprescindibles de playa.
Rodea de azul todos los alimentos.
Rodea de verde todos los electrodomésticos.
Ves algunas imágenes repetidas...

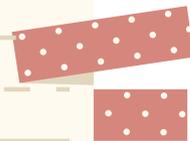


EJERCICIO 9

MIS 3 PALABRAS inspiradoras...
Después, anota tu listado de
7 cosas urgentes/pendientes de terminar.



Lista
de
prioridades

A yellow notepad with a scalloped top edge. It features horizontal lines for writing, with a dashed line running down the center of each page to separate the list from the instructions.

ORDENA

CUMPLE

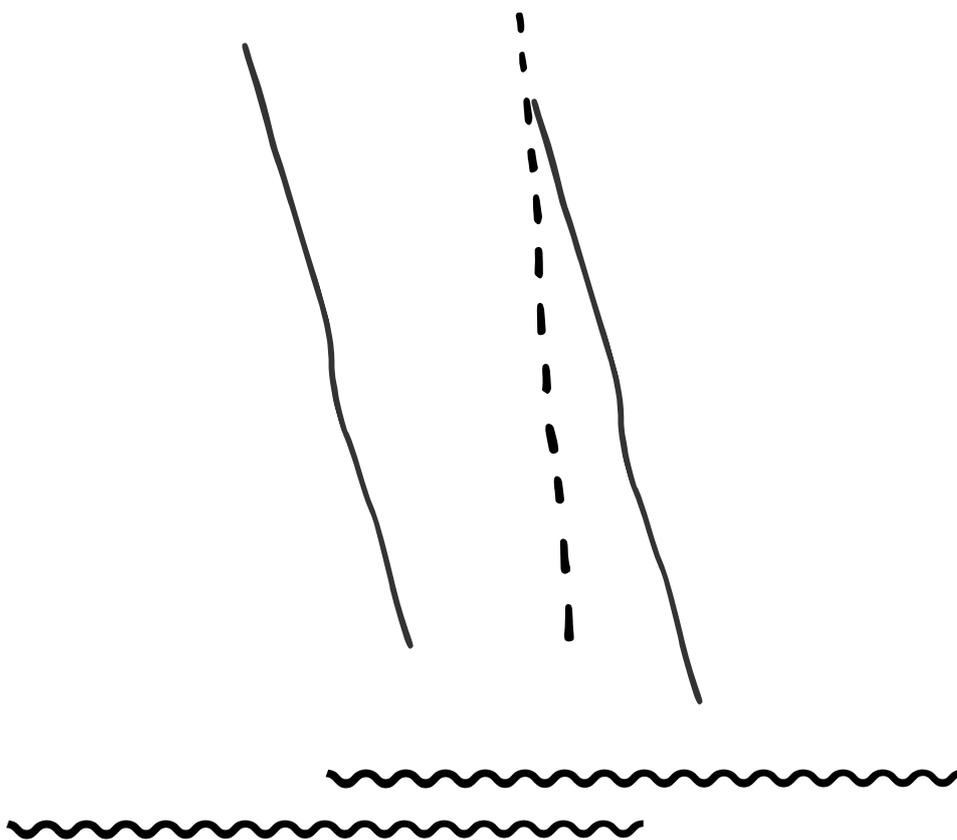
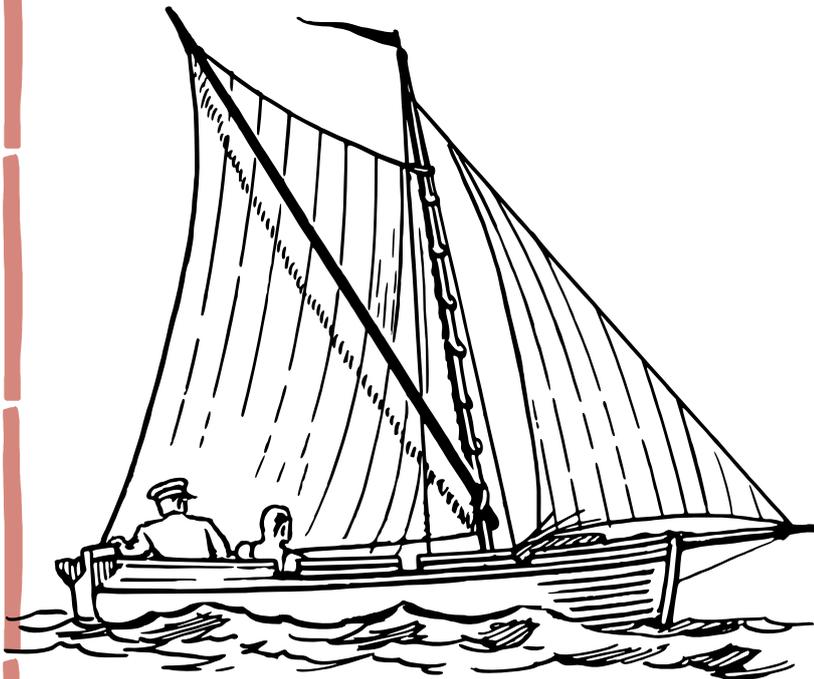
REVISA

PREMIA

Recorta
este listado
y ponlo en un
lugar visible

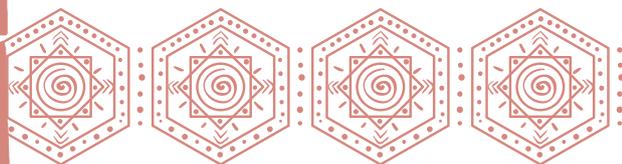
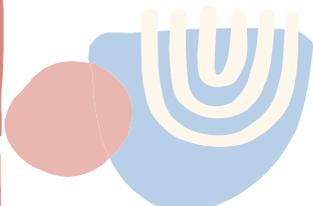
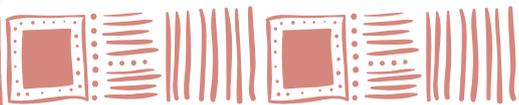
EJERCICIO 9

Atrévete a dibujar este barco.
pon a prueba tu atención.



EJERCICIO 10

Completa estas composiciones.
Sobre cada una de ellas anota cosas
que te inquietan y estresan.
Ponles un número según su intensidad.

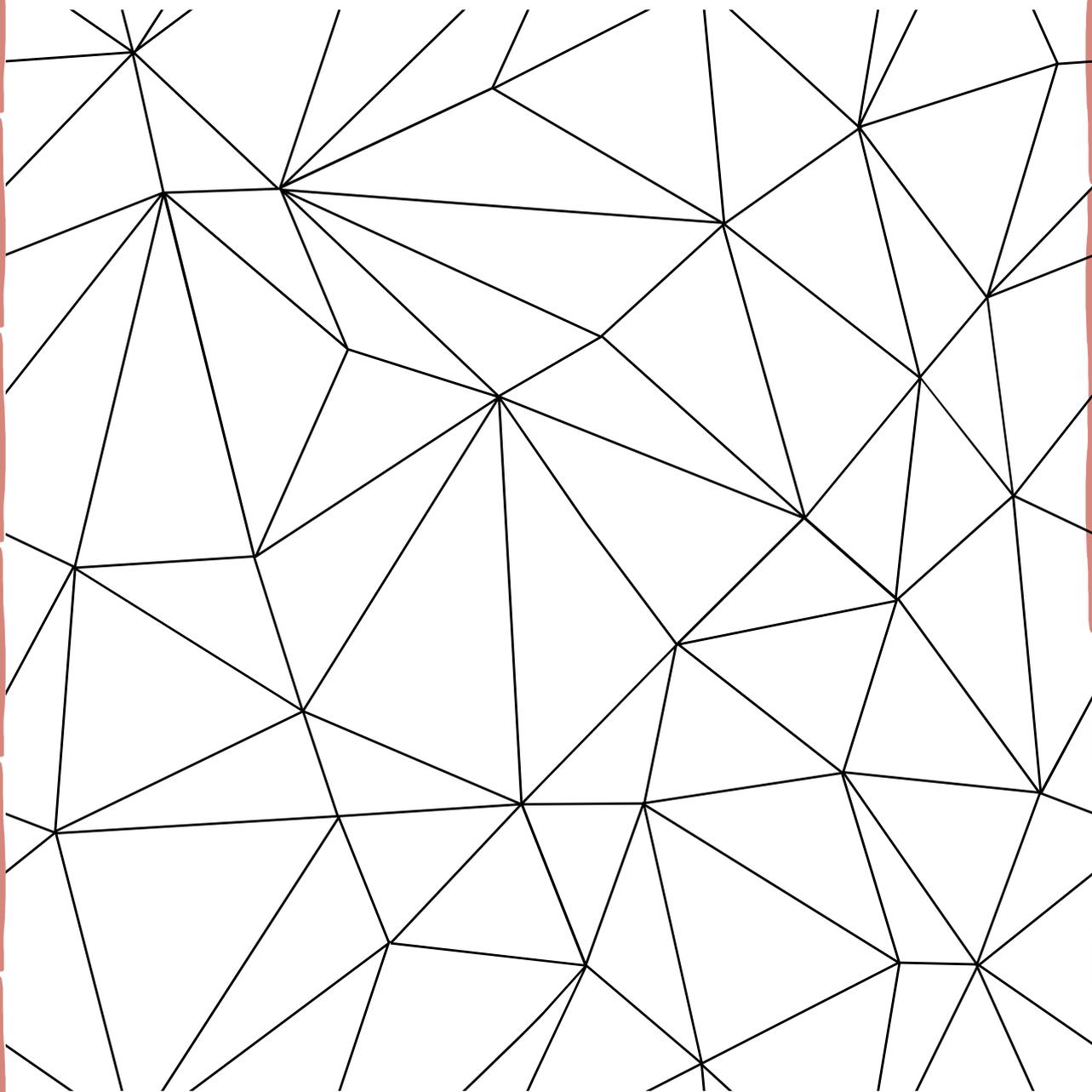


Hay cosas del pasado que aún te inquietan...
Cómo sería mi VIDA SIN esas PREOCUPACIONES...

TODO CAMBIA MUCHO VERDAD

EJERCICIO 11

ponles colores diferentes a estos triángulos, y después, cuenta cuántos ves...



En una granja hay varios animales. Todos son perros, menos dos. Todos son gatos, menos dos. Todos son cerdos, menos dos. Cuántos animales habrá en TOTAL...

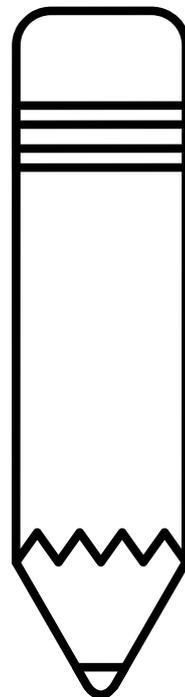
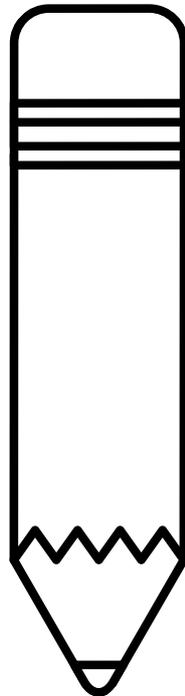
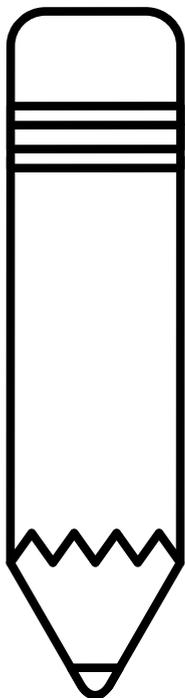
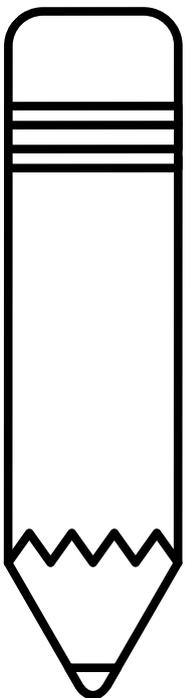
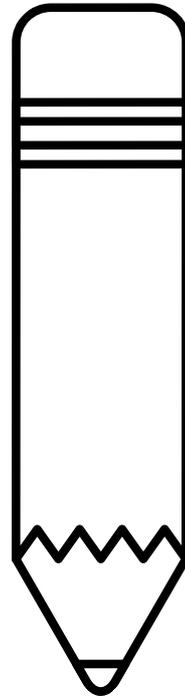
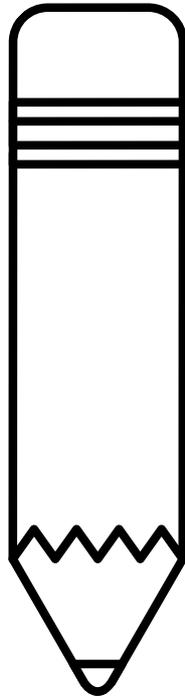
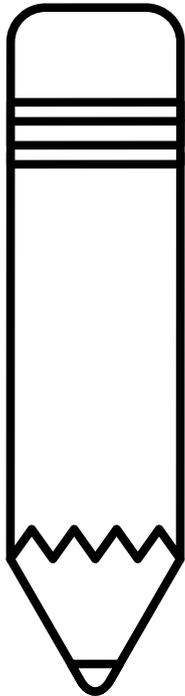
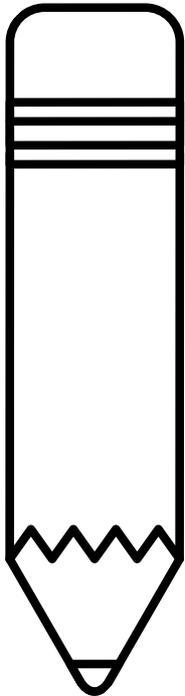
PERROS

GATOS

CERDOS

EJERCICIO 12

En cada lápiz anota aquellas cosas que necesitas cambiar, ponles un número según su dificultad de consecución, y después, rodea aquellos con los que te comprometes.



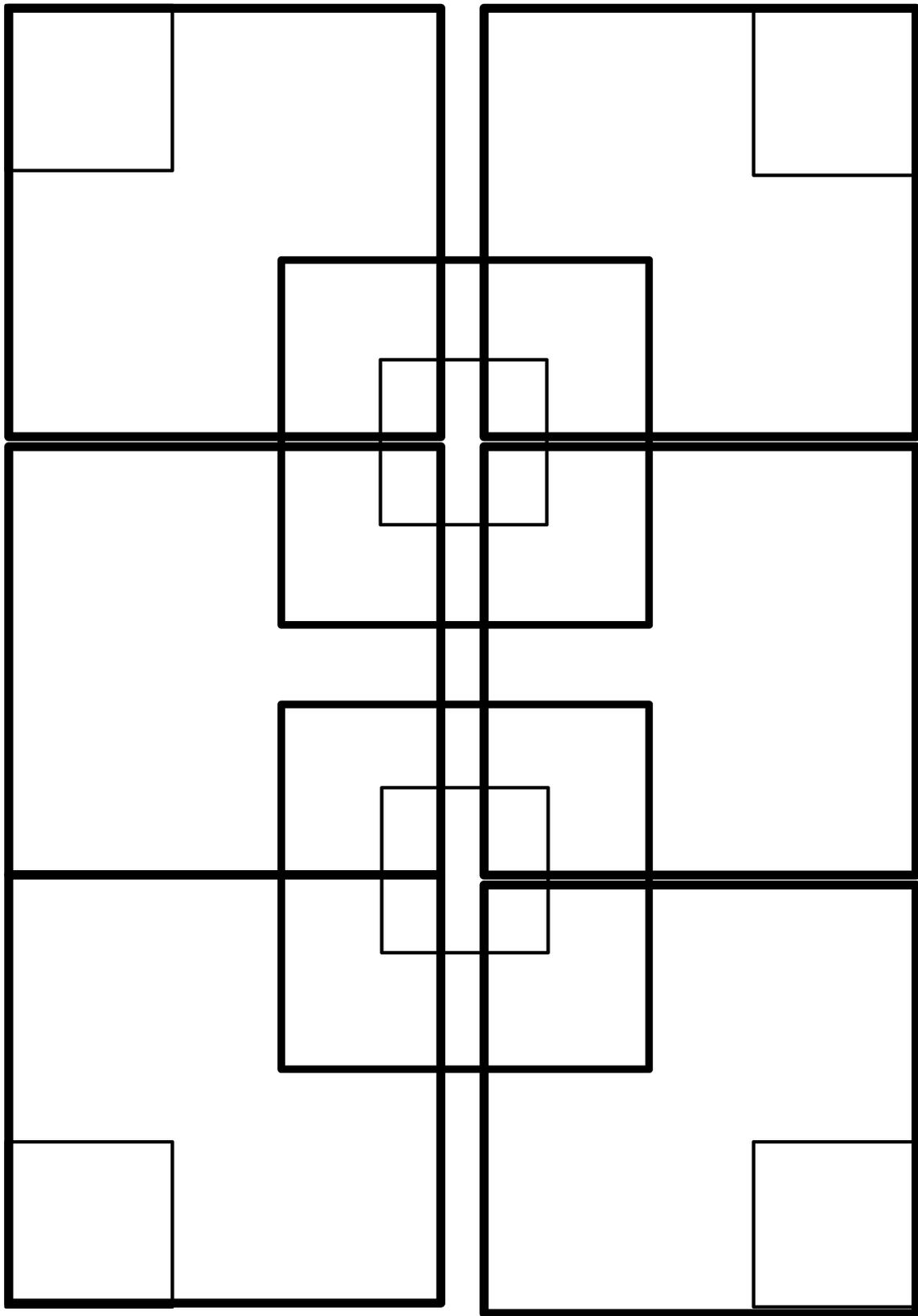
Ahora ponte un número según tu nivel de confianza....

1

10

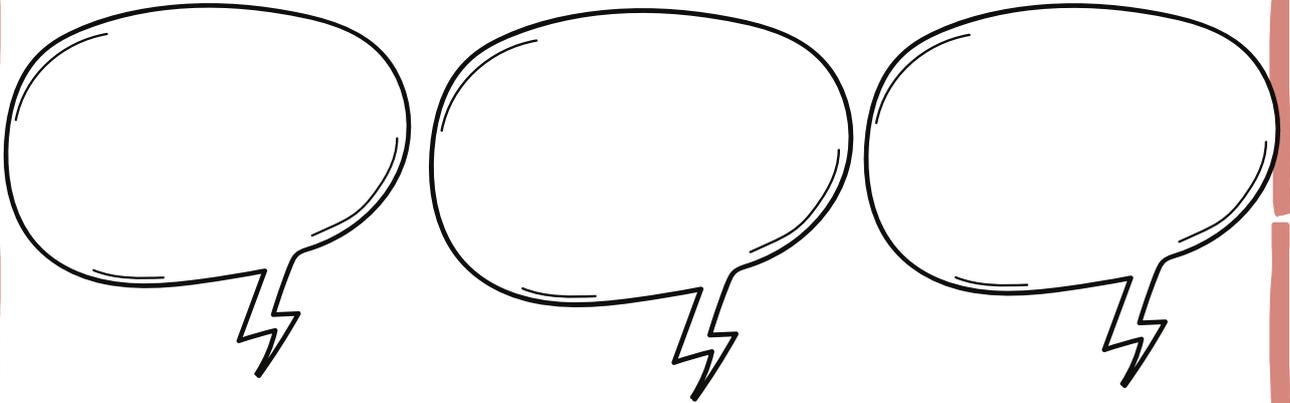
EJERCICIO 13

cuántos cuadrados ves realmente...
ponles color.

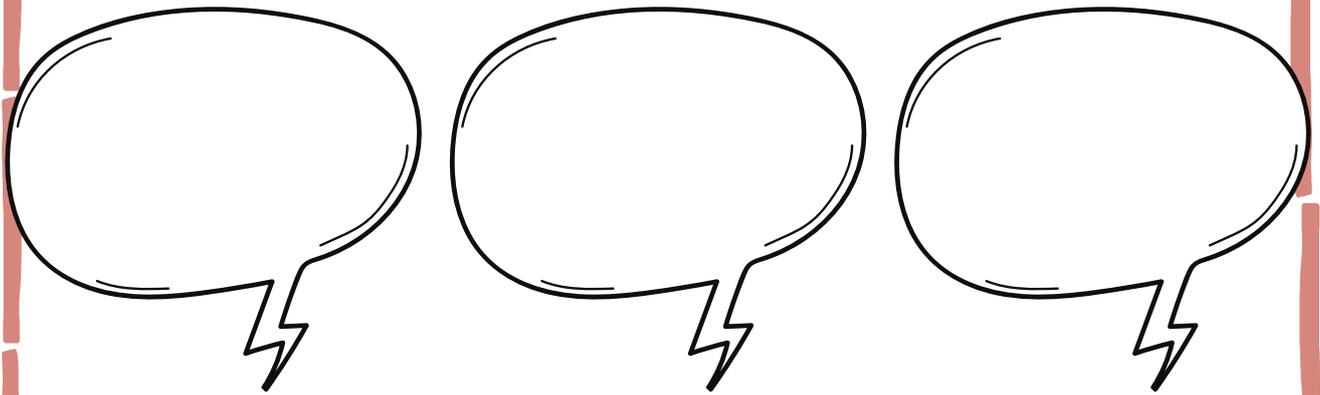


EJERCICIO 14

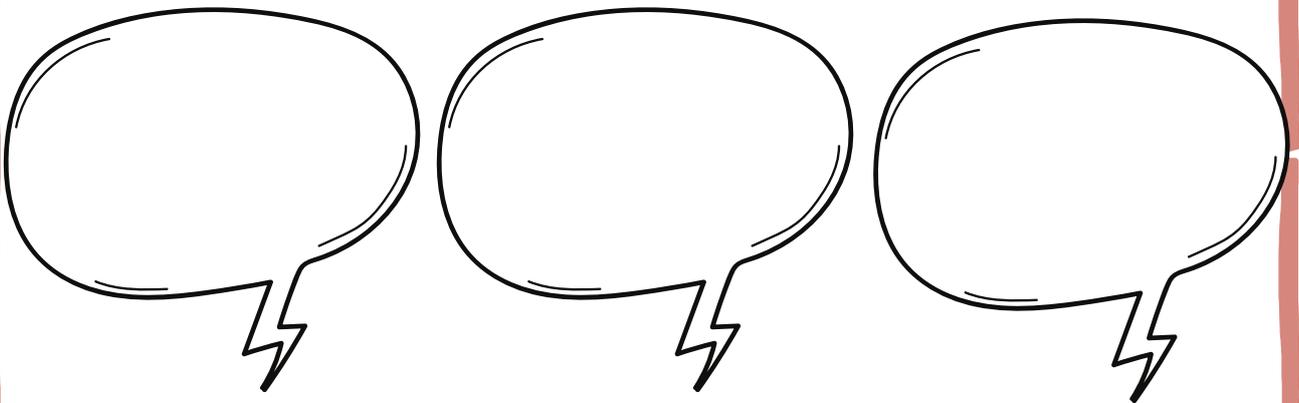
A qué cosas respondes SIII...



A qué cosas respondes N000...



A qué cosas respondes QUIZÁS...



Te cuesta decir...

EJERCICIO 14

Completa las series de LETRAS...

A Z A Z

A B C D E D C

BC DE FG HI BC DE

j j k l l M N

Z y X W X y

AAB DESDE GGGG

Sr Ut XD

Aa Bb Cc Dd Ee

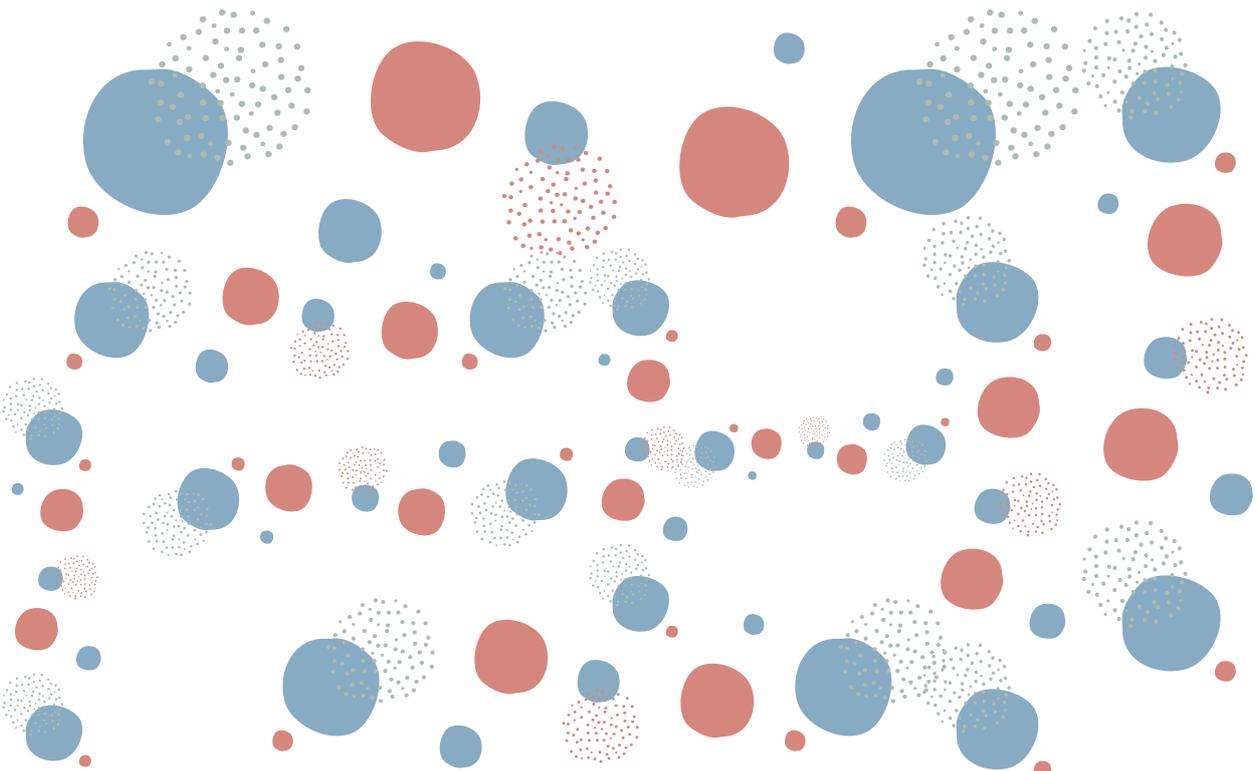
A D G J

1 4 8 1 4

2 8 14 20

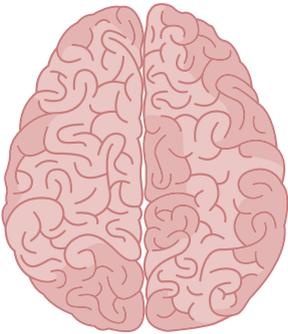
20 25 30

cuántos círculos pequeños ves...

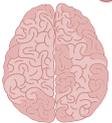
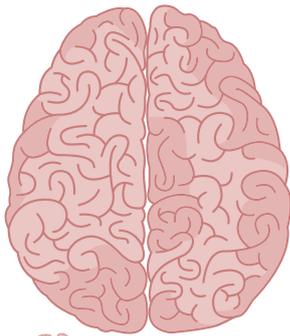


EJERCICIO 15

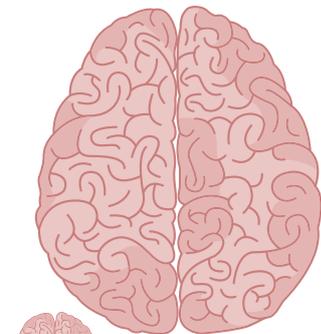
Dibuja muchos cerebros y dentro de cada uno anota esos obstáculos que lograste vencer... VALIOSX



Esos desafíos por los que te rendiste...

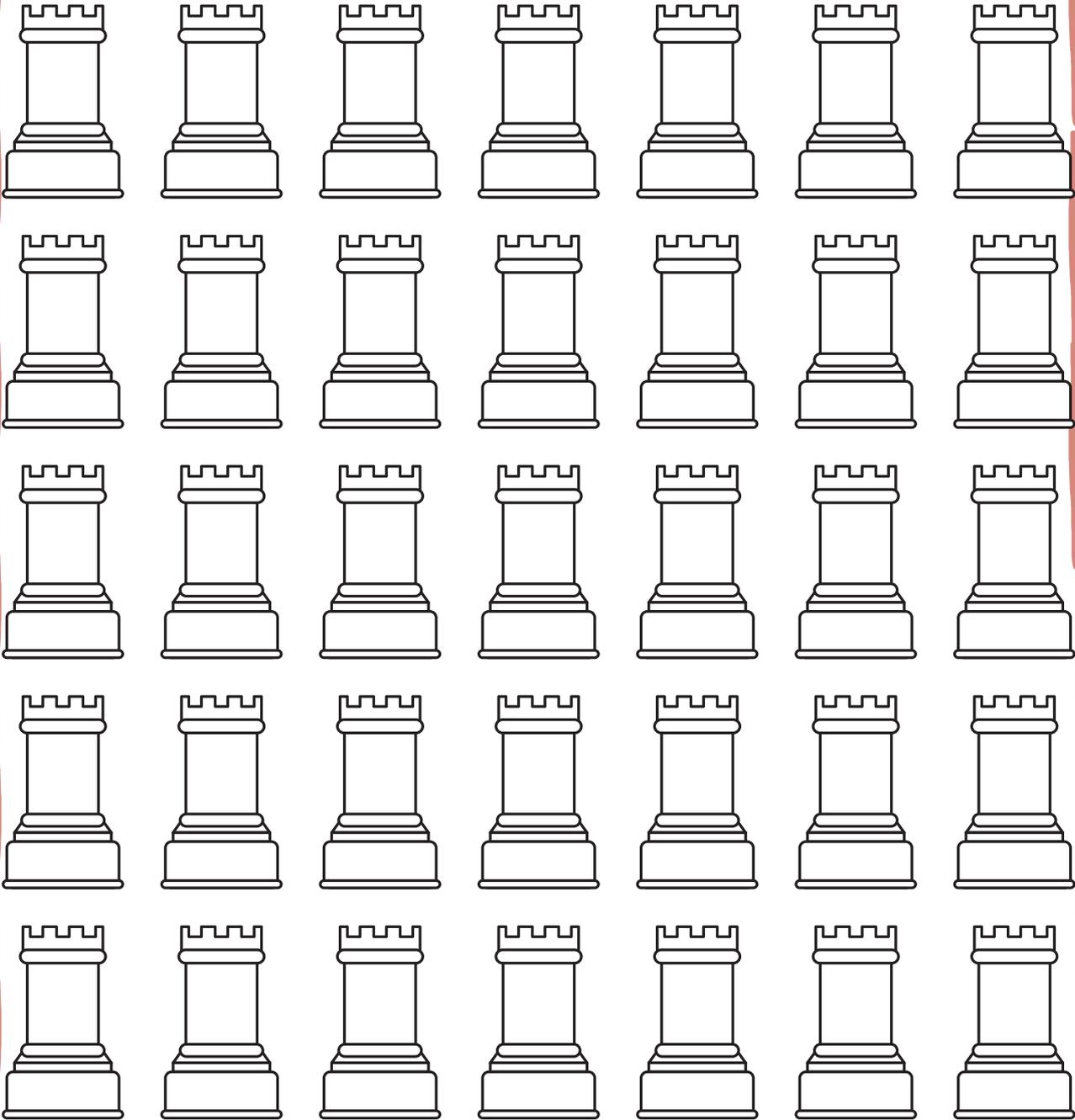


Me he esforzado mucho en ...



EJERCICIO 16

A cada pieza de ajedrez ponle un número IMPAR, pero no puedes repetir ninguno. Después, debes ponerle una letra diferente a cada pieza.



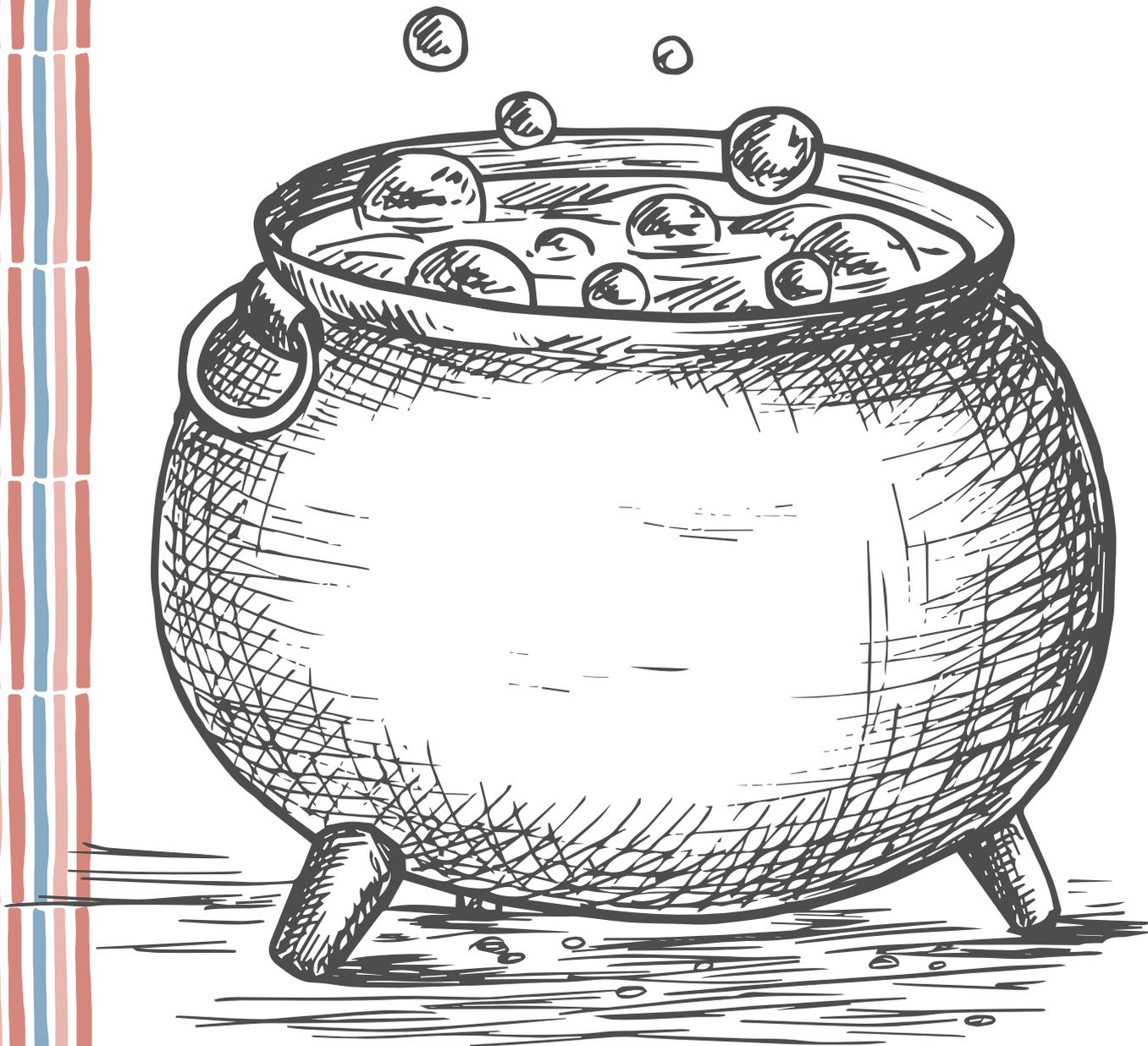
GRANDE
ENERO
NIÑO
SEMANA

MEDIANO
MAYO
JOVEN
DÍA

PEQUEÑO...
SEPTIEMBRE...
ADULTO....
HORA...

EJERCICIO 17

Vamos a crear tu antídoto MÁGICO,
que necesitas para estar ALEGRE y
retirar los AGOBIOS que te estresan.
Anota sus ingredientes.



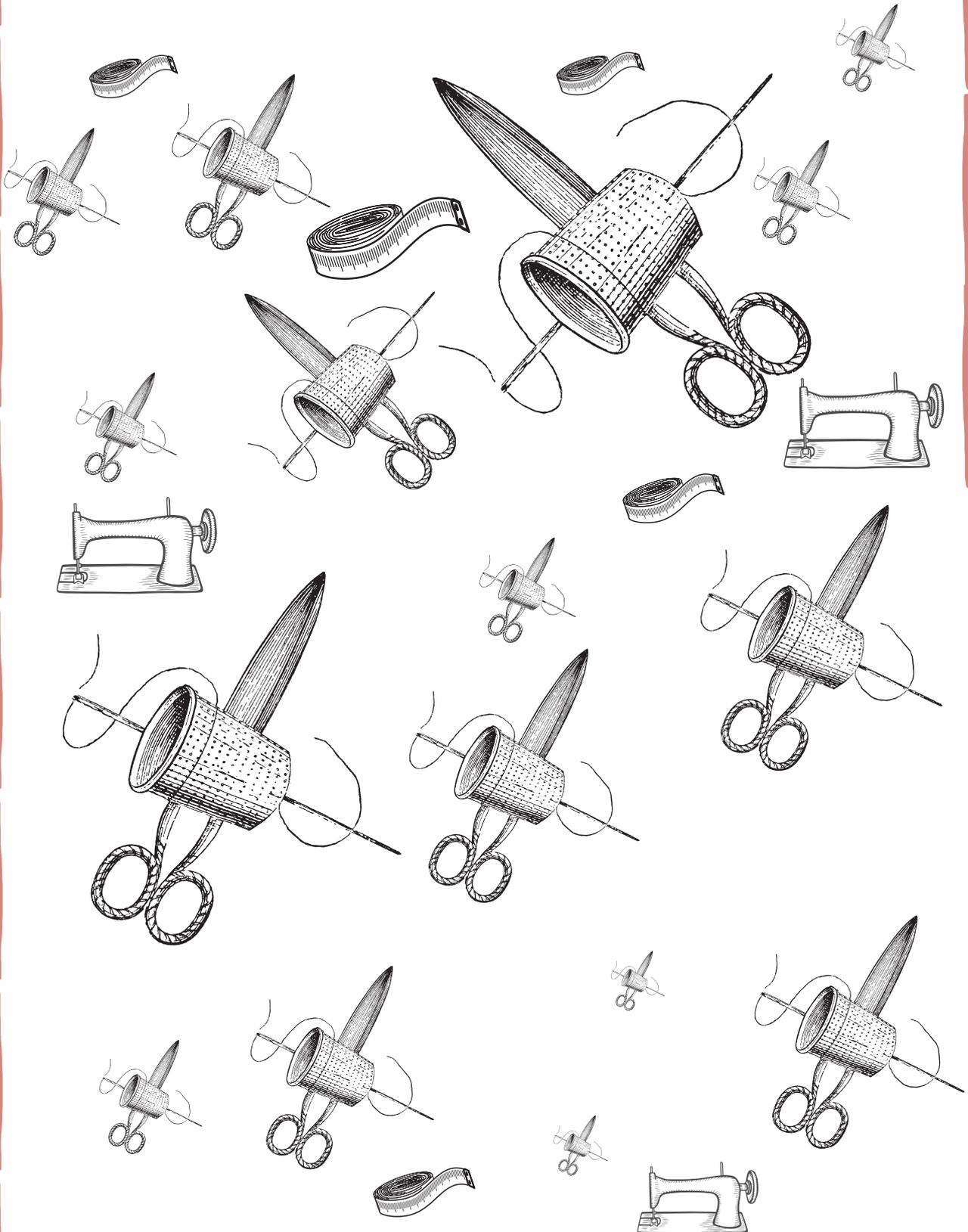
Te sueles agobiar mucho cuando...

Pero tengo mi ANTÍDOTO MÁGICO...

cosas que suelo hacer para "STOP agobios"...

EJERCICIO 18

Busca todas las TIJERAS.
Anota un listado de cosas que
puedes cortar con ellas.
Anota tantas palabras que comiencen por T
como tijeras encuentres.



EJERCICIO 19

Llena esta página de arco iris diferentes y en cada uno anota situaciones donde lograste brillar.



Busca los MOTIVOS para que lograses brillar...

EJERCICIO 20

Atrévete y completa estas mitades.



EJERCICIO 21

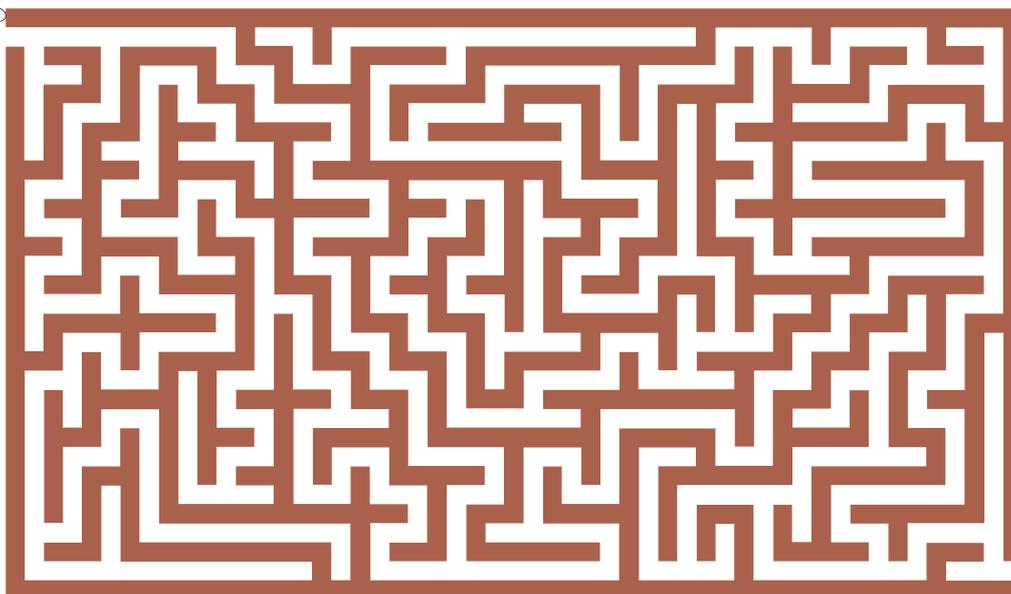
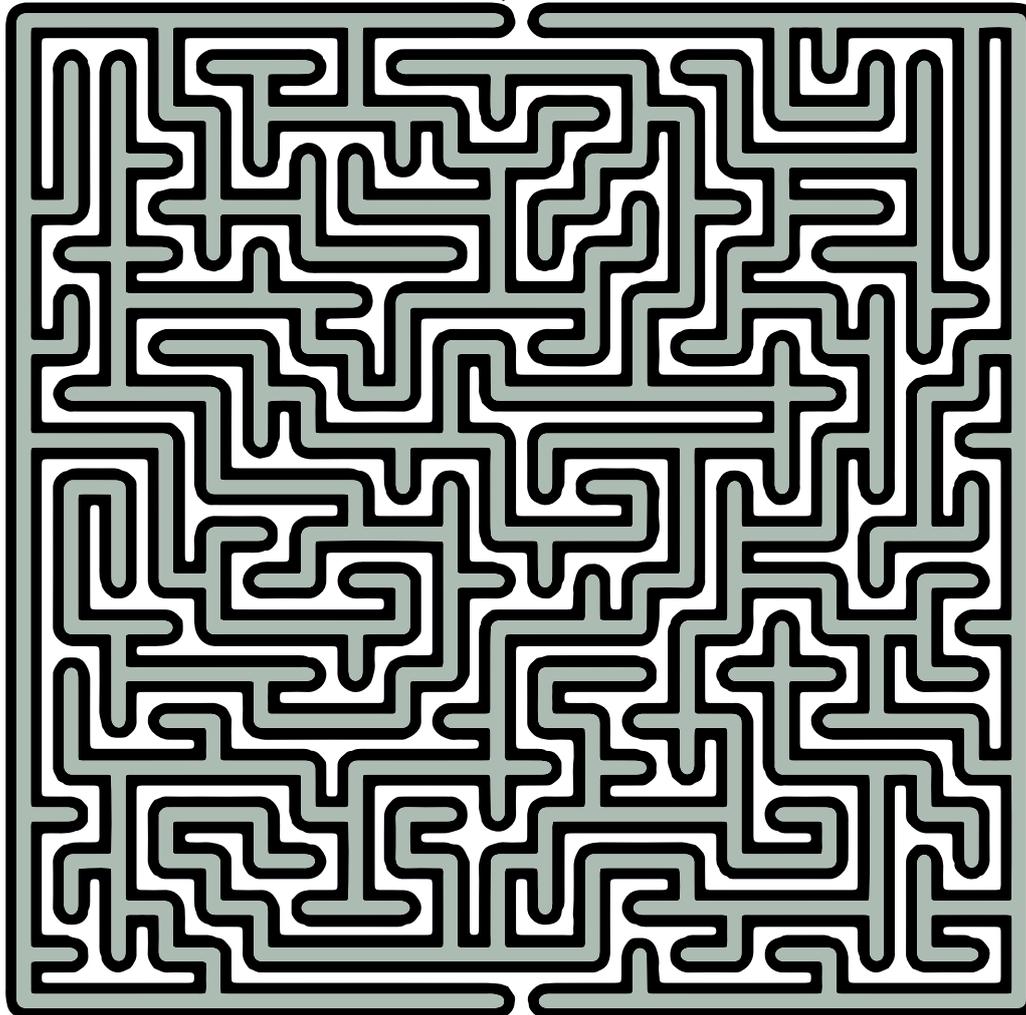
Llena esta página de GÖTITAS y en cada gota anota un deseo.



cómo podrías hacerlos realidad...

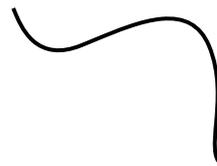
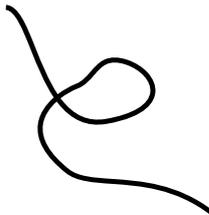
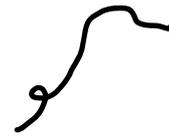
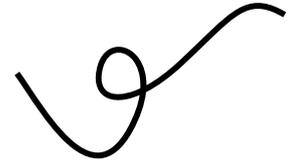
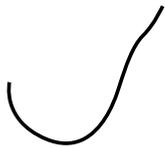
EJERCICIO 21

Encuentra la salida del ratón.



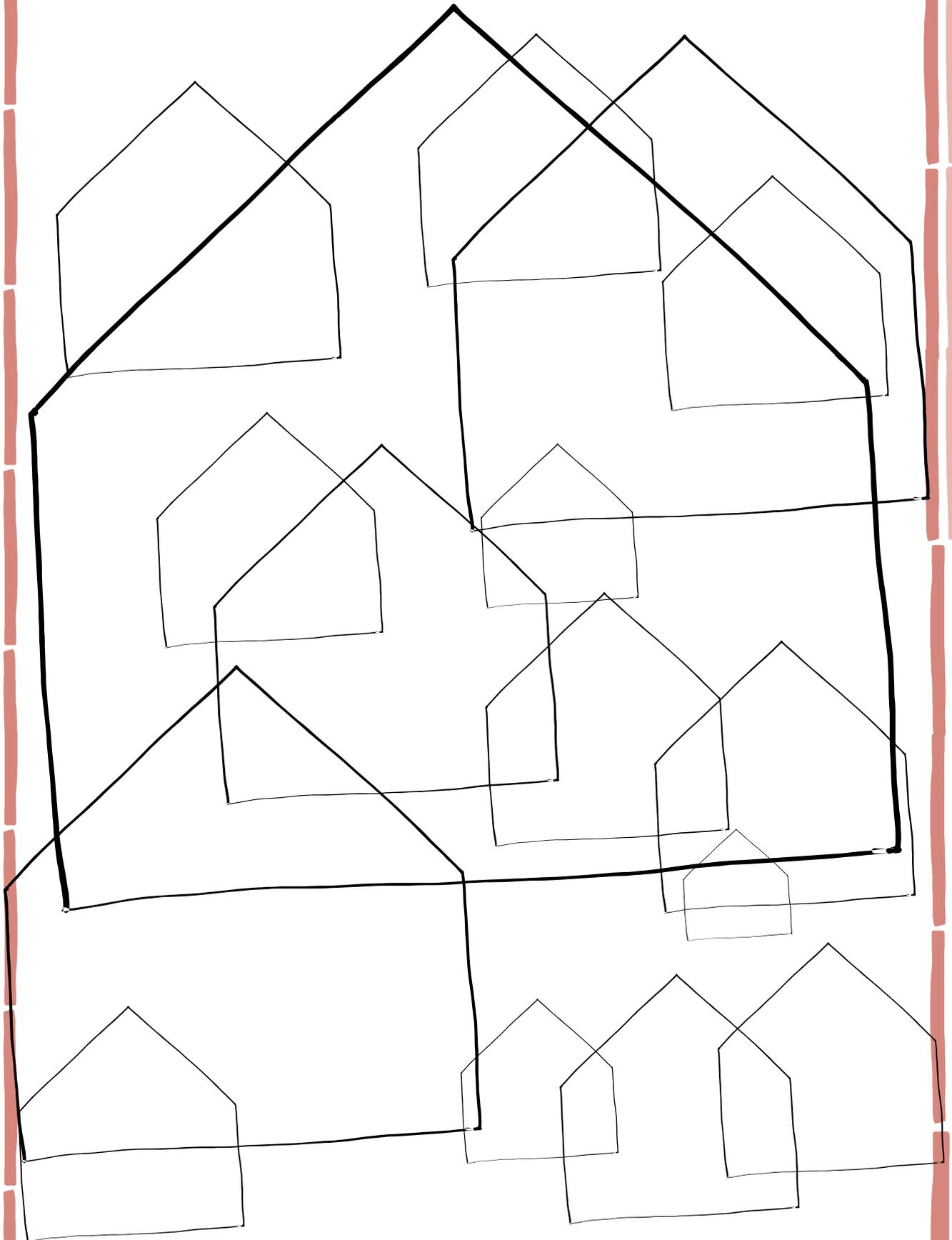
EJERCICIO 22

con cada garabato te atreves a escribir
una palabra MOTIVADORA.



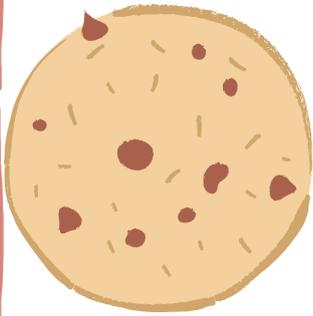
EJERCICIO 23

Cuántos hexágonos logras ver...
Después, ponles color.



EJERCICIO 24

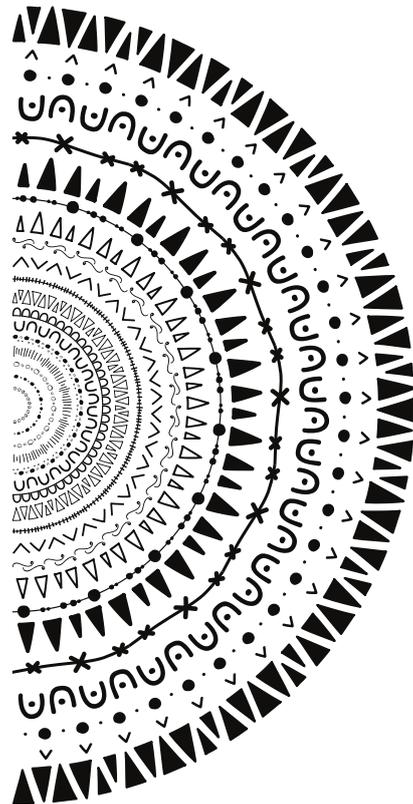
Llena esta hoja de galletas del destino y en cada galleta anota esas DECISIONES que tienes pendientes de tomar ...



Estoy preparadx para...

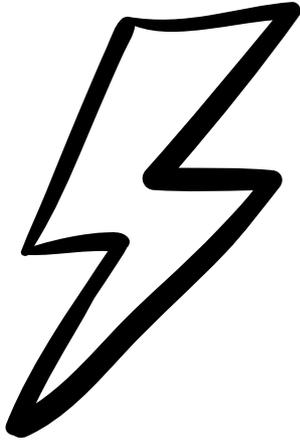
EJERCICIO 25

Completa estas mandalas.



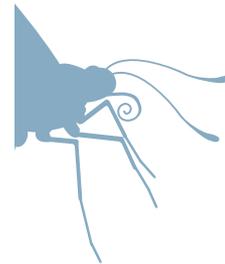
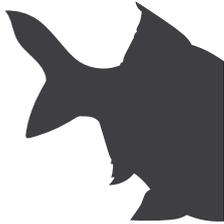
EJERCICIO 26

Llena esta hoja de relámpagos.
Anota en cada uno esas cosas que te
hacen enfadar MUCHO. Después, ponles
un número según su malestar.



EJERCICIO 27

Completa cada animal.



EJERCICIO 28

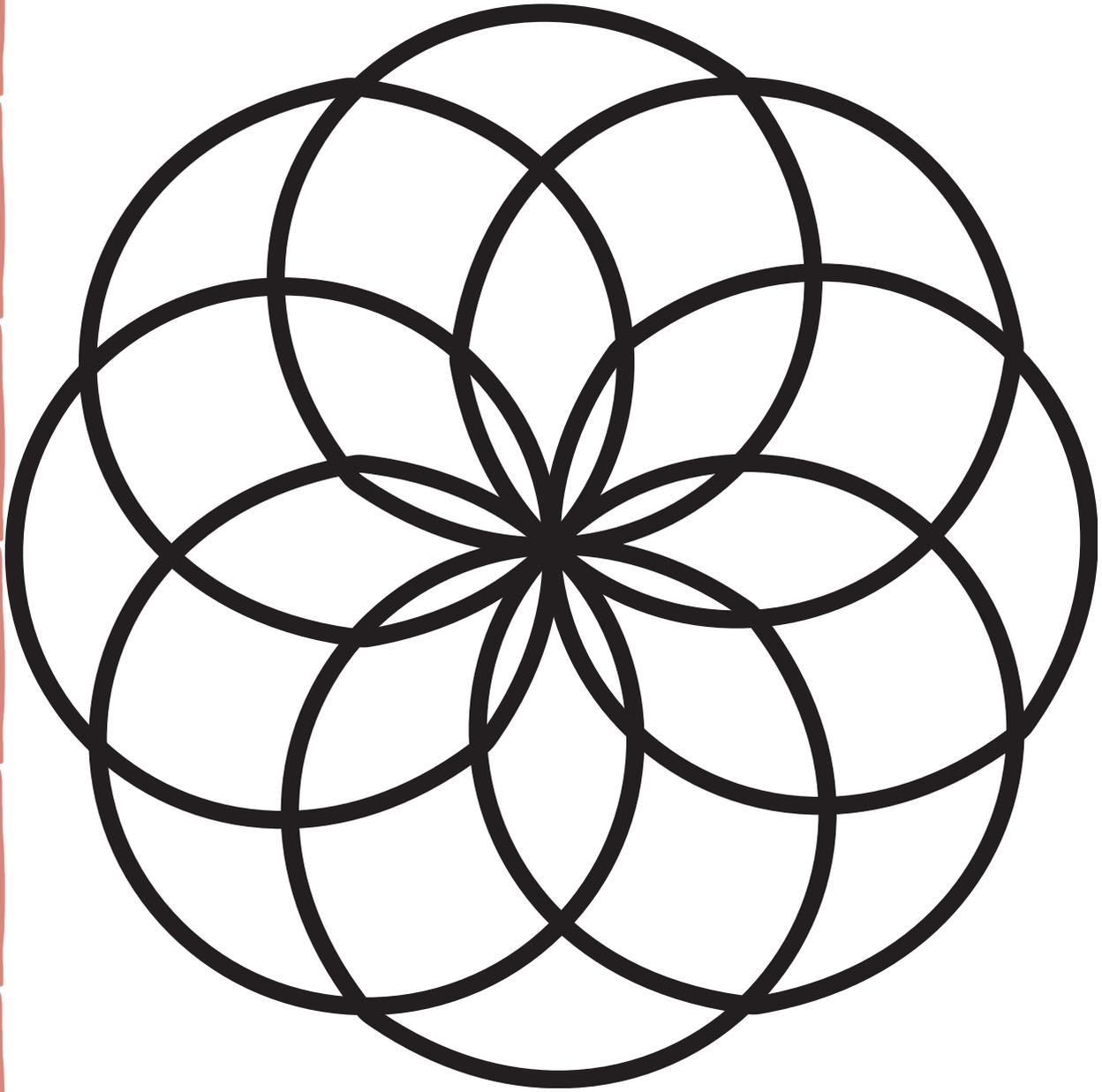
Llena esta página de puertas cerradas.
En cada una anota esa situación pasada que vas a cerrar.



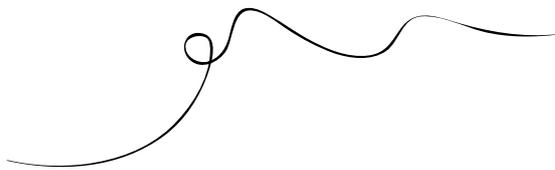
Donles un número según su nivel de malestar.
Donles color a aquellas puertas que te limitan mucho en tu día a día.
Ahorra, arranca esta página y encierra cada papel en un tarro.

EJERCICIO 29

Cuántos círculos ves...
Ponles mucho color y crea tu propia composición.

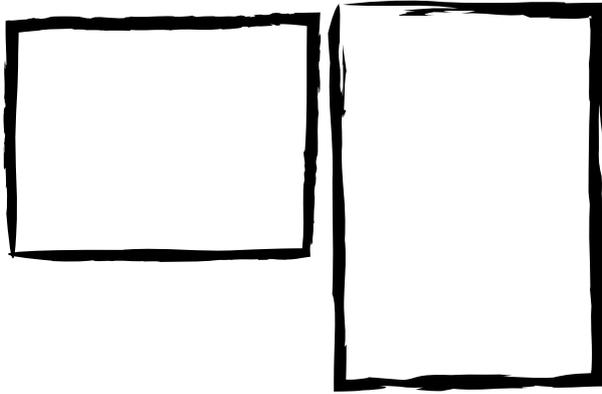


Que dibujo puedes crear a partir de esta línea...



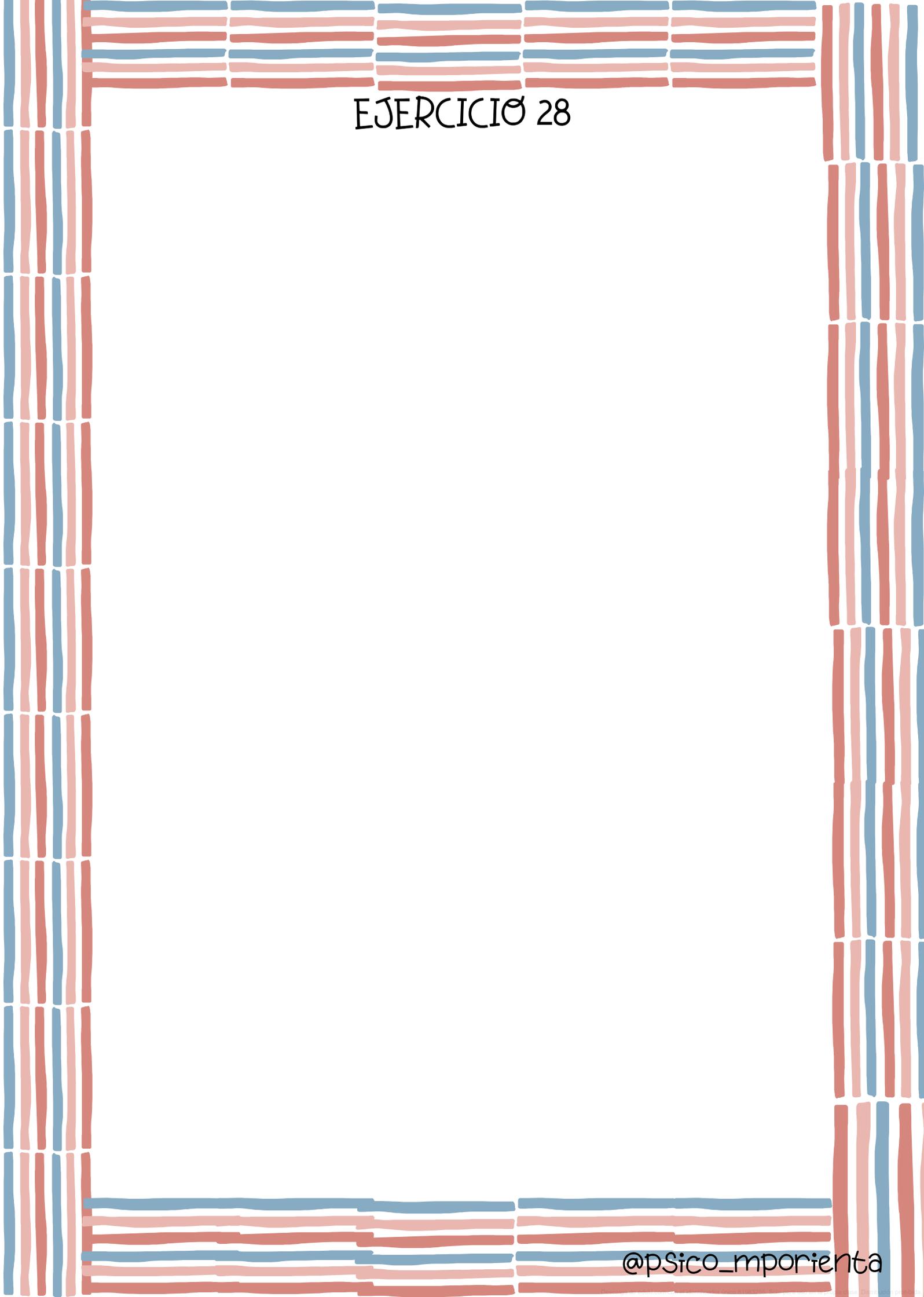
EJERCICIO 30

Llena esta página de cuadrados y rectángulos diferentes. Dentro de cada cuadrado encierra esas cosas de las que te sientes orgullosox. Dentro de los rectángulos encierra esas cosas de las que te sientes avergonzadox.

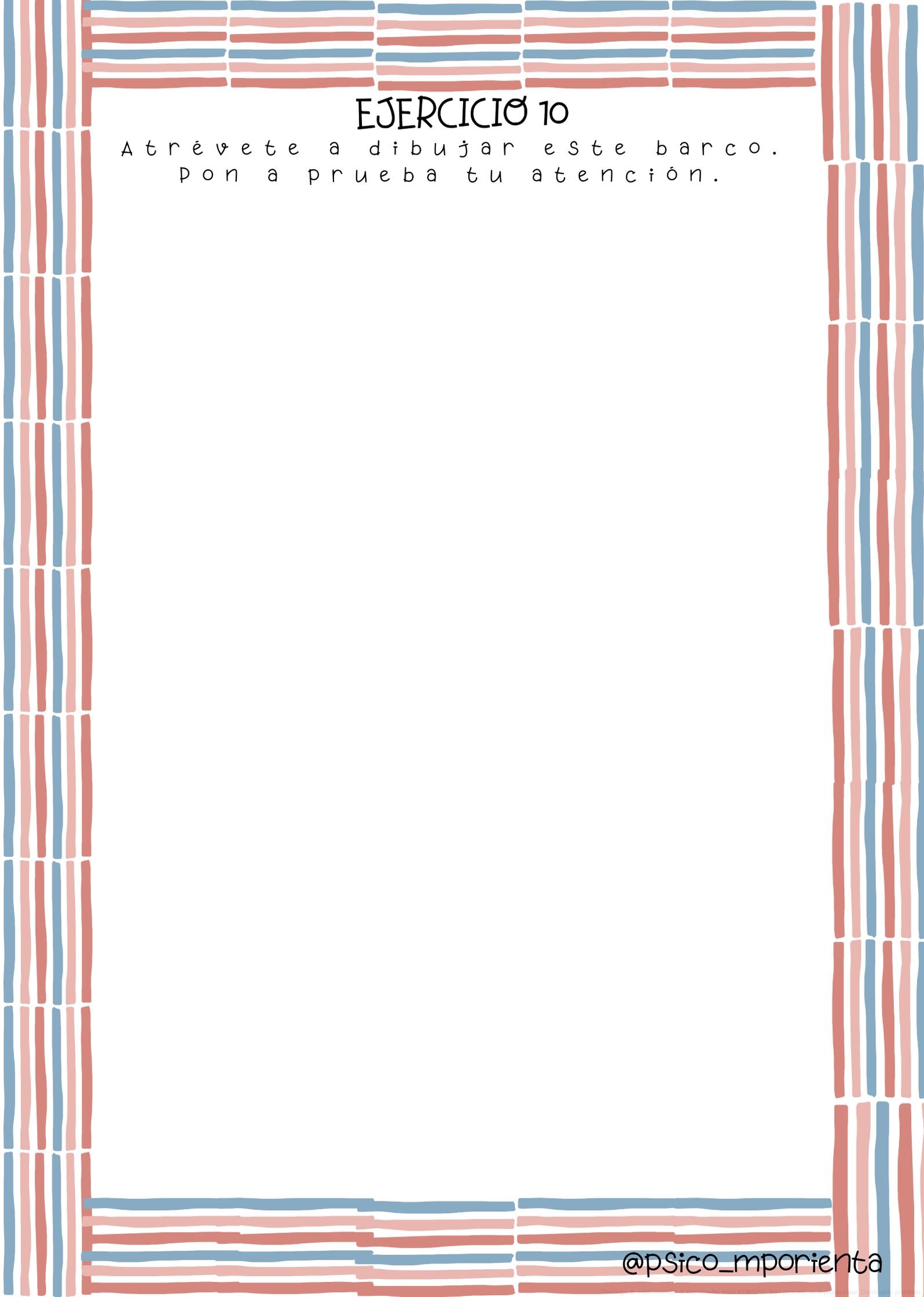


Colorea aquellos cuadrados de los que te sientes orgullosox. Recortalos y ponlos en un lugar visible.

ERES VALIOSO



EJERCICIO 28



EJERCICIO 10

Atrévete a dibujar este barco.
Don a prueba tu atención.

