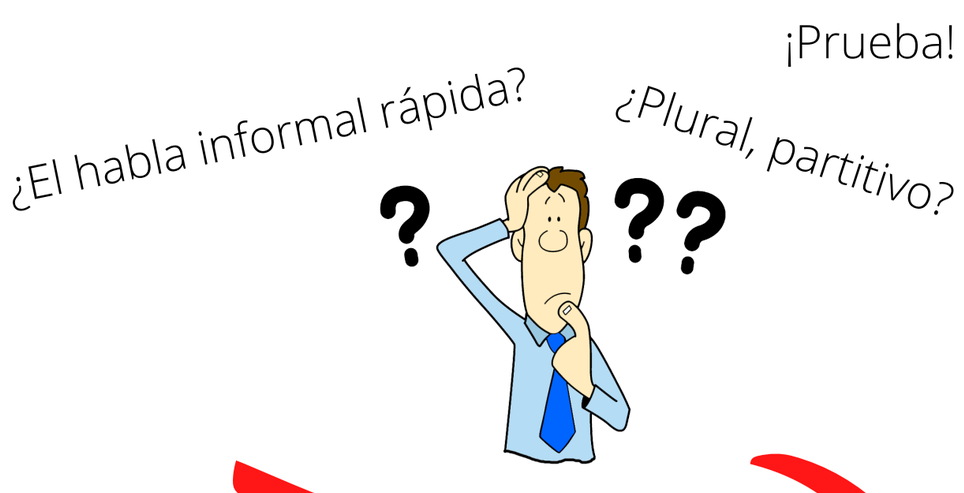
Serene

Aprender un nuevo idioma es un reto.
¡No te quedes atrapado en el círculo **rojo**!

**Situación desafiante**




**Conductas beneficiosas**
Tomo descansos, me cuido.
Organizo tiempo para estudiar.
Intento de nuevo.
Encuentro formas divertidas para practicar finés.

**Pensamientos beneficiosos**
Es un proceso largo, ¡pero voy a lograrlo!
Estoy aprendiendo a mi ritmo.
Voy por el buen camino.

**Conductas perjudiciales**
Evito estudiar.
Me rindo.
Estudio tanto que empiezo a odiarlo.

**Pensamientos perjudiciales**
¡Nunca aprenderé finés!
Esto es imposible.
No soy bueno en esto.
¡Todos los demás aprenden más rápido que yo!

**Reacciones emocionales y físicas perjudiciales**
**Emocionales:** Ansiedad, frustración, desánimo, rabia, depresión
**Físicas:** Dificultad para dormir, falta de concentración, mala memoria, tensión muscular

**Reacciones emocionales y físicas beneficiosas**
**Emocionales:** calma, paciencia, valentía, aceptación, autocompasión
**Físicas:** buen sueño, buena concentración, buena memoria, cuerpo relajado

Si quieres aprender de forma más eficaz y cuidar tu bienestar,

¡sigue el círculo **verde**!

Serene

# Sigue el círculo verde

## Presta atención a tus pensamientos

Los pensamientos son lo que te dices a ti mismo en tu mente, como «Esto es imposible» o «Esto es difícil, pero puedo lograrlo». Los pensamientos tienen un gran impacto en cómo actuamos. ¿Qué pensamientos te ayudan y te animan a aprender?

Tres pensamientos que me ayudan y me animan a aprender:

1. _____
2. _____
3. _____

## Presta atención a tu cuerpo

El aprendizaje de idiomas no es solo cosa del cerebro. Aprendemos mejor cuando hacemos ejercicio regularmente, dormimos bien y comemos saludable. Cuidar tu cuerpo es importante para el aprendizaje.

Tres cosas que me ayudan para cuidar mi bienestar físico:

1. _____
2. _____
3. _____

## Presta atención a tus emociones

En el proceso de aprendizaje suelen surgir emociones desagradables. Eso es normal. Los sentimientos van y vienen, y nadie está siempre de buen humor. Cuando sientas un disgusto, reconócelo. Puede ser útil ponerle un nombre. Por ejemplo, di a ti mismo: «Me doy cuenta de que estoy frustrado». Después, respira hondo y confía en que *ese* sentimiento ya pasará con el tiempo.

Tres emociones que puedan surgir (momentáneamente) al estudiar finés:

1. _____
2. _____
3. _____

## Presta atención a tu comportamiento

¿Qué haces cuando te enfrentas a un reto? ¿Trabajas demasiado, hasta sentirte mal? ¿O evitas enfrentarte al reto y pospones las cosas? ¿Qué comportamientos te ayudan a trabajar para alcanzar tus objetivos?

Tres cosas que puedo hacer que me ayudan a aprender:

1. _____
2. _____
3. _____