



**TIPS DE
NEUROCIENCIA
PARA GESTIONAR**
Tus emociones



www.carolagrove.com

1

CUANDO
SIENTAS
Ansiedad



DA UN PASEO

Caminar puede ayudar a reducir la ansiedad porque tus ojos que se mueven de lado a lado desactivan la amígdala (similar a la terapia EMDR), lo que significa que puedes racionalizar tus emociones sin la percepción del miedo.



2

CUANDO SIENTAS

Estrés o agobio



TOMA 10 RESPIRACIONES PROFUNDAS
4 SEGUNDOS INHALANDO Y
6 SEGUNDOS EXHALANDO

Las exhalaciones más largas ayudan a disminuir la frecuencia cardíaca y dilata los vasos sanguíneos, calmando tu sistema nervioso.



3

CUANDO SIENTAS

Enfado



**MIRAR POR LA VENTANA
HACIA UNA VISTA PANORÁMICA
(O SAL A CAMINAR)**

Esto constriñe la pupilas y atenúa la liberación de noradrenalina para que puedas pensar más claramente.



4

CUANDO SIENTAS

Tristeza



**MUEVE TU CUERPO
O ESCUCHA MÚSICA**

Esto ayuda a liberar endorfinas y también
puede ayudar a liberar serotonina.



5

CUANDO SIENTAS

Letargo



**HAZ UNA INMERSIÓN
EN AGUA FRÍA**

Esto aumenta la norepinefrina y la dopamina, y te hace estar más activo.



6

CUANDO SIENTAS

Cansancio en el Trabajo



CIERRA LOS OJOS POR 10 MINUTOS

Tu cerebro necesita recuperarse bajando a las ondas cerebrales alfa
(esto se hace cerrando los ojos y descansando)
Cuando estás por largo tiempo involucrado en una tarea, operas en ondas cerebrales beta, lo que eventualmente te lleva al agotamiento si no te permites una recuperación mental.

