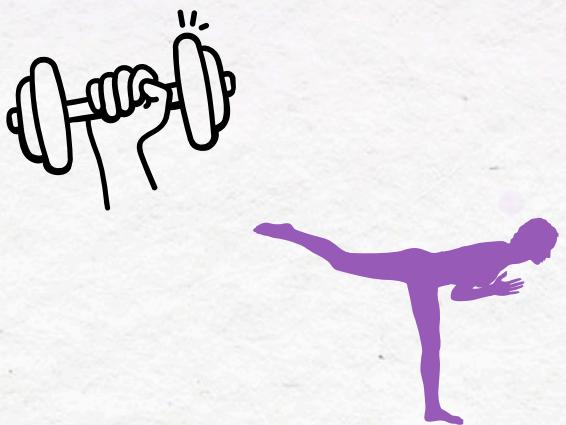


# Propuestas para equilibrar el Sistema Nervioso Simpático

01

## Ejercicio Físico



El ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas y otros neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que son cruciales para mejorar el estado de ánimo.

Recomendación: Actividades como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar o practicar yoga pueden ser beneficiosas. Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana.



02

## Meditación y Mindfulness

Estas prácticas ayudan a reducir el estrés, mejorar la regulación emocional y aumentar la actividad en áreas del cerebro asociadas con la atención y la auto-regulación.



Recomendación: Practicar mindfulness o meditación guiada durante 10-20 minutos al día.

03

## Playlist



La música tiene el poder de influir en nuestras emociones y estados mentales. La música positiva y rítmica puede aumentar los niveles de dopamina y serotonina, neurotransmisores que contribuyen al bienestar y la motivación. También puede reducir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés.

"Vivir Mi Vida" - Marc Anthony

"La Vida Es un Carnaval" - Celia Cruz

"Bailando" - Enrique Iglesias ft. Gente de Zona, Descemer Bueno

"Color Esperanza" - Diego Torres

"La Bicicleta" - Carlos Vives, Shakira

"Bonito" - Jarabe de Palo

"Happy" - Pharrell Williams

"Can't Stop the Feeling!" - Justin Timberlake



**04**

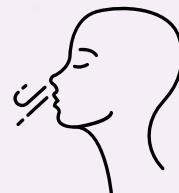
## Sueño Reparador



Un buen descanso nocturno es crucial para la recuperación del sistema nervioso y la regulación emocional.

Recomendación: Establecer una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para el descanso y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

just  
**BREATHE**



**05**

## Actividades Creativas

Participar en actividades creativas como el arte, la música o la escritura puede activar el sistema nervioso y mejorar la expresión emocional.

Recomendación: Dedicar tiempo regularmente a actividades que estimulen la creatividad.



**06**

## Respiración

Técnicas de respiración profunda pueden activar el sistema nervioso parasimpático, reduciendo el estrés y la ansiedad.

Recomendación: Incorporar esta práctica en la rutina diaria.

**07**

## Dieta Equilibrada

Una dieta rica en nutrientes esenciales como ácidos grasos omega-3, vitaminas del complejo B y magnesio puede influir positivamente en el funcionamiento del cerebro.

Recomendación: Consumir una dieta balanceada con alimentos frescos, y considerar la suplementación bajo la guía de un profesional.

**08**

## Socializar

Las interacciones sociales pueden aumentar la producción de oxitocina y otros neurotransmisores asociados con el bienestar.

Recomendación: Participar en grupos de apoyo, pasar tiempo con amigos y familiares, o realizar actividades comunitarias.



09

## Movimiento corporal

Bailar no solo es una forma divertida de ejercicio físico, sino que también puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la energía. La combinación de música, movimiento y la expresión creativa puede activar varias áreas del cerebro, mejorando la coordinación, la memoria y la función cognitiva en general. Recomendación: Comienza con movimientos suaves para calentar. Pon tu playlist de música positiva y rítmica y deja que tu cuerpo se mueva al ritmo. Puedes seguir una coreografía o simplemente dejarte llevar. Termina con movimientos más lentos y estiramientos para relajar los músculos y reducir el ritmo cardíaco gradualmente.



10

## Diario de Agradecimiento

Practicar la gratitud de manera regular puede mejorar el estado de ánimo, aumentar la resiliencia emocional y promover una perspectiva más positiva de la vida. Esto, a su vez, puede influir positivamente en el equilibrio del sistema nervioso.

### Cómo Realizar el Ejercicio de Agradecimiento Diario

Escoge un Momento del Día para realizar este ejercicio, como por la mañana al despertar o por la noche antes de dormir.

Escribe en un Diario. Utiliza un cuaderno o diario dedicado exclusivamente a este propósito. Escribir ayuda a solidificar el hábito y permite reflexionar más profundamente.

Cada día, escribe tres cosas por las que te sientas agradecido. Pueden ser cosas grandes, como la salud y la familia, o pequeñas, como disfrutar de una buena taza de café o una conversación agradable.

Tómate un momento para cerrar los ojos y realmente sentir la gratitud. Reflexiona sobre por qué estas cosas son significativas para ti y cómo impactan positivamente tu vida.

De vez en cuando, vuelve a leer tus entradas anteriores para recordar los momentos positivos y ver el progreso en tu perspectiva.



**11**


## Momentos especiales



Crear momentos especiales puede favorecer la regulación de nuestro Sistema Nervioso y hacernos sentir mejor.

Nos ayuda a encontrar alegría y significado en las pequeñas cosas de la vida. Estos momentos pueden proporcionar un respiro del estrés y la tristeza, y fomentar un sentido de conexión y gratitud.

**1. Jugar con una Mascota:** Interactuar con una mascota puede liberar oxitocina, una hormona que reduce el estrés y fomenta sentimientos de amor y conexión. También puede aumentar los niveles de serotonina y dopamina.

- Recomendación: Dedicar tiempo cada día para jugar, acariciar o simplemente pasar tiempo con una mascota. Pasear al perro, jugar con el gato o incluso observar peces en un acuario pueden ser actividades muy beneficiosas.



**2. Ver un Atardecer:** Contemplar la naturaleza, como un atardecer, puede tener efectos calmantes y revitalizantes. Ayuda a reducir el estrés y mejora el bienestar emocional.

- Recomendación: Programar tiempo para ver el atardecer desde un lugar tranquilo, ya sea en un parque, en la playa o desde una ventana en casa. Intenta estar presente en el momento, sin distracciones tecnológicas.

**3. Practicar un Hobby o Actividad Creativa:** Participar en actividades creativas como pintar, tejer, cocinar o tocar un instrumento musical puede aumentar la concentración y proporcionar una sensación de logro.

- Recomendación: Dedicar tiempo regularmente para practicar un hobby. Esto no solo proporciona un descanso mental, sino que también puede ser una fuente de orgullo y satisfacción personal.

**4. Leer un Buen Libro:** La lectura puede ser una forma efectiva de escapar de las preocupaciones diarias y sumergirse en otras realidades. También puede mejorar la empatía y la cognición.

- Recomendación: Reservar un tiempo cada día para leer un libro que realmente te interese. Crear un rincón de lectura cómodo puede hacer que esta actividad sea aún más agradable.

**5. Cocinar una Comida Especial:** Cocinar puede ser terapéutico y una forma de expresar creatividad. Preparar y disfrutar de una comida deliciosa puede elevar el ánimo y fomentar un sentido de logro.

- Recomendación: Planificar y cocinar una comida especial, experimentando con nuevas recetas o ingredientes favoritos. Compartir la comida con seres queridos puede aumentar la conexión social.

**6. Hacer una Caminata en la Naturaleza:** Pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.

- Recomendación: Planificar caminatas regulares en parques, bosques, playas u otros entornos naturales. Intentar estar presente y apreciar los sonidos, vistas y olores de la naturaleza.



**7. Practicar la Fotografía:** La fotografía puede ayudar a desarrollar una mayor apreciación por la belleza del mundo y aumentar la atención plena.

- Recomendación: Salir a tomar fotos, ya sea de la naturaleza, la arquitectura o momentos cotidianos. Esto puede ser una actividad relajante y creativa que fomenta la observación detallada.