

# 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.

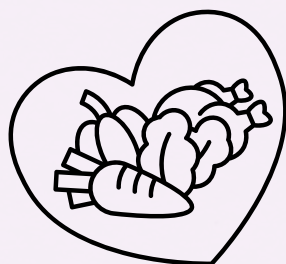
Recomendación: Incorporar esta práctica en la rutina diaria.

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.

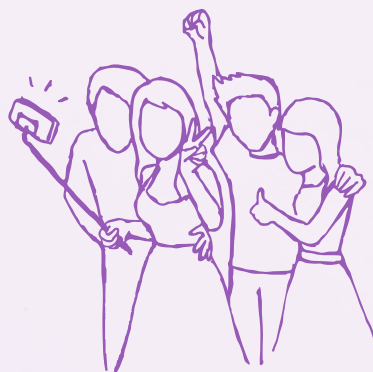
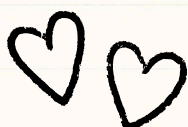


08

## 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.

»o**brigado**»»g**racias**»»a**rigato**»»g**razie**»





## 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.