

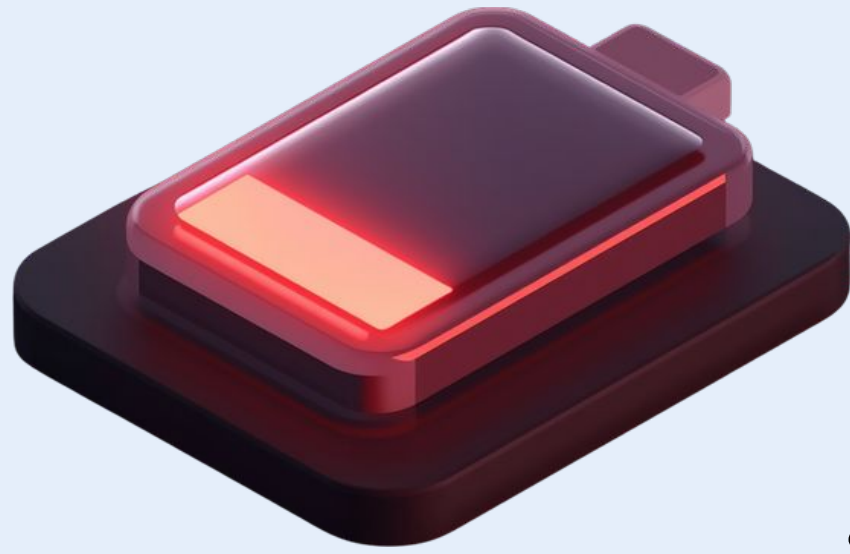
SOS CALMA

Bio-hacking para el mundo real

*Herramientas de emergencia para encontrar
tu centro en 60 segundos*

"Bienvenido/a a este pequeño espacio de pausa. Este no es un taller de teoría, es un manual de instrucciones para tu sistema nervioso. A continuación, aprenderás cómo 'resetear' tu cuerpo cuando el estrés del día a día te sobrepasa. No necesitas tiempo, solo necesitas saber qué botón pulsar."





¿POR QUÉ NO PUEDES SIMPLEMENTE "CALMARTE"?

LA BIOLOGÍA DEL ESTRÉS (NO ES TU CULPA)

Cuando te sientes desbordado, tu cerebro activa el Sistema Simpático (el modo lucha o huida).

En este estado:

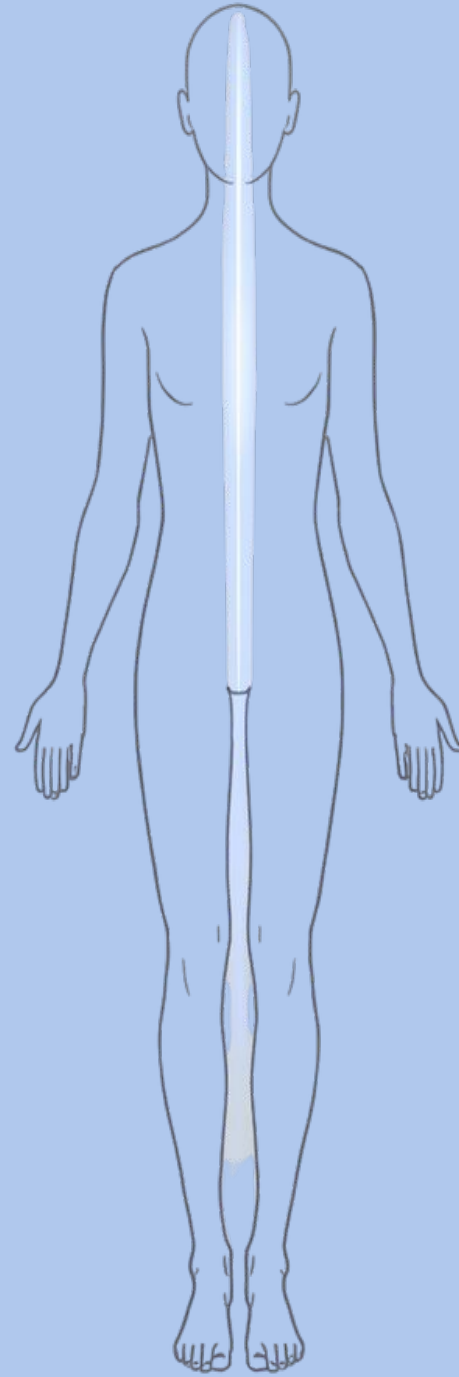
Tu corazón se acelera y tu respiración se vuelve superficial.

Tu capacidad de razonar con lógica se "apaga" para priorizar la supervivencia.

El error común: Intentar calmar la mente con la propia mente (decirte "relájate").

La solución: Si el cuerpo envía la señal de alarma, debemos usar el cuerpo para enviar la señal de calma. Vamos a hablarle a tu cerebro a través de tus pulmones y tus sentidos.





TU "FRENO DE MANO" BIOLÓGICO

El Nervio Vago: Tu cable a la paz

¿Sabías que tienes un interruptor físico para la calma? Se llama Nervio Vago. Es el nervio más largo de tu cuerpo y actúa como un "freno de mano" para el corazón y el cerebro.

¿Cómo funciona este taller? En las siguientes diapositivas encontrarás 3 técnicas diseñadas para estimular este nervio de forma inmediata. Al hacerlo:

Reduces el nivel de cortisol (la hormona del estrés) en sangre.

Envías un mensaje químico al cerebro diciendo: "Estamos a salvo".

Recuperas el control de tus emociones y tu capacidad de foco.

EL SUSPIRO FISIOLÓGICO

(El "Reset" Instantáneo)



🎯 **Cuándo usarlo:** Cuando sientas una carga de estrés repentina, enfado o agobio físico. Es la forma más rápida de bajar tus pulsaciones.

¿Cómo se hace exactamente?

1. **Inspiración primaria:** Toma aire por la nariz de forma profunda y decidida.
2. **El "extra":** Cuando creas que ya no cabe más aire, haz una segunda inspiración corta y rápida por la nariz (notarás que tus pulmones se terminan de expandir).
3. **La liberación:** Suelta todo el aire por la boca muy, muy lentamente. Imagina que estás soplando una vela sin querer apagar la llama.

RESPIRACIÓN CUADRADA

El ritmo de la calma 4x4

💡 **Cómo hacerlo:** Sigue el recorrido de las flechas con tu respiración. Haz 4 ciclos completos. Si te mareas, detente y respira normal.

Mantén 4 segundos, sostén el aire, sin tensión

Inhala 4 segundos por la nariz
llenando el abdomen

Exhala 4 segundos suavemente por la boca
vaciándote

Vacío de 4 segundos, espera antes de volver a inhalar

EL ANCLAJE (TÉCNICA 5-4-3-2-1)

Volver al "Aquí y Ahora"

 ¿Cómo se hace exactamente?



- Cuando sientas que tu mente está "secuestrada" por pensamientos negativos, detente y busca a tu alrededor:
- 5 cosas que puedas VER: Mira detalles
 - 4 cosas que puedas TOCAR: Nota la textura
 - 3 sonidos que puedas OÍR: Escucha más allá de lo obvio
 - 2 olores que puedas PERCIBIR: Olfatea el ambiente
 - 1 sensación que puedas SENTIR: Nota el peso de tu cuerpo sobre la silla o la temperatura de tus manos.

TU HOJA DE RUTA

De la Teoría a la vida real

Tu compromiso contigo mismo: No esperes a que el incendio comience para buscar el extintor. La clave es entrenar tu sistema nervioso en momentos de calma.

Mañana: Al despertar, haz 3 Suspiros Fisiológicos.

Tarde: En un descanso del trabajo, haz 2 minutos de Respiración Cuadrada.

Noche: Antes de dormir, utiliza el Anclaje 5-4-3-2-1 para desconectar del día.

***"No puedes controlar lo que sucede fuera,
pero ahora ya sabes cómo gestionar lo
que sucede dentro de ti."***

CIERRE

Gracias por regalarte este tiempo

La paz mental no es un destino al que se llega, es una habilidad que se practica. Guarda este taller y recurre a él siempre que sientas que el mundo va demasiado deprisa.

María Jesús

@mj_effect_mj