



Del efecto cortisol a la paz mental y la acción racional

Luis López Portillo

**vacuna
para el
estrés**

“QUIEN TIENE CLARO UN *POR QUÉ* PARA VIVIR, PODRÁ
ENFRENTAR CASI TODOS LOS *CÓMO*”, NIETZSCHE





NIETZSCHE, ADEMÁS DE
RECORDARNOS QUE “LO QUE NO
TE MATA TE HACE MÁS FUERTE”,
TAMBIÉN ESCRIBIÓ QUE...

SOMOS MÁS CAPACES DE
SOBREPONERNOS A LA
ADVERSIDAD CUANDO TENEMOS
UN CLARO PROPÓSITO DE VIDA

CÓMO ADMINISTRAR MEJOR EL ESTRÉS



1. Aprender a controlar mis **impulsos** (cortisol)
2. Ser más consciente de mis **reacciones** (elefante)
3. Tomar distancia de pensamientos **distorsionados**
4. Ser más **intencional** con mis interpretaciones
5. Buscar la neutralidad, rechazar la negatividad
6. Fortalecer mi **ACEPTACIÓN** de lo que no controlo
7. Aprender a no tomarme nada **personal**
8. Trabajar a diario en mi fortaleza **mental y espiritual**

CÓMO MANEJAR MEJOR NUESTROS NEUROQUÍMICOS

DOPAMINA

PLACER

Chocolate, dulce, licor, ganar, tener razón. Es altamente adictiva. El cerebro la busca. Sirve para distraernos.

CORTISOL

IEDO

Peligro, riesgo, amenaza, preocupación. Es el químico que nos ha mantenido vivos. Es el químico que genera estrés

OXITOCINA

PAZ

Afecto, amor, confianza, aceptación, pertenencia, tranquilidad. Es el químico de la tribu, de la aceptación y pertenencia.

NUESTRO RETO DE CADA DIA



A silhouette of an elephant with a rider on its back, set against a bright yellow sunset sky. The elephant is walking towards the right, and the rider is sitting on its back. The foreground shows some dark, silhouetted vegetation.

CEREBRO RACIONAL

JINETE

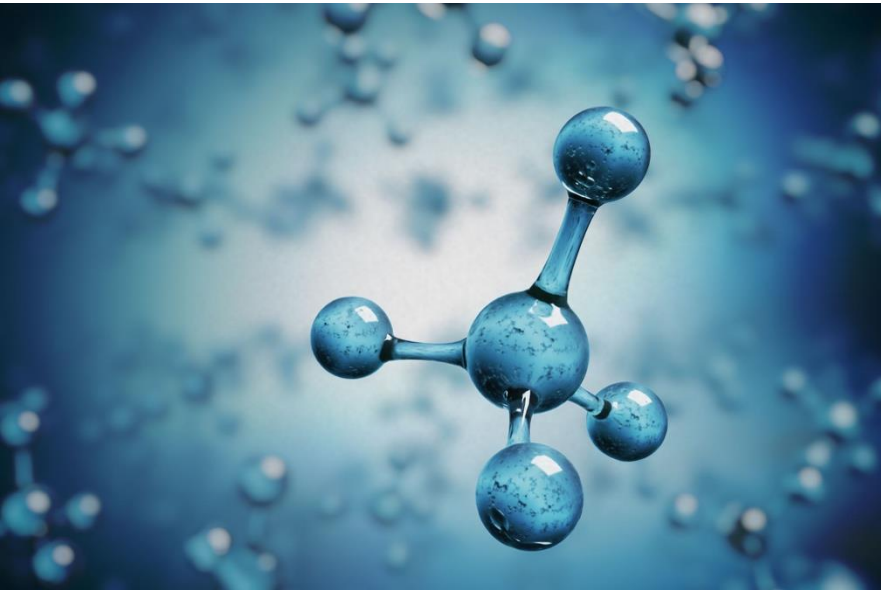
- ANALÍTICO Y LENTO
- AREA DESARROLLADA
- PENSARLO BIEN

CEREBRO EMOCIONAL

ELEFANTE

- AUTOMÁTICO E IMPULSIVO
- AREA PRIMITIVA (AMIGDALA)
- REACCIÓN INTUITIVA

OXITOCINA



- RELACIONADA A LA CONFIANZA
- RELACIONADA A LA SEGURIDAD EMOCIONAL
- RELACIONADA A LA FAMILIA (TRIBU)
- RELACIONADA A LA AMISTAD (TRIBU)
- RELACIONADA A LA PERTENENCIA
- RELACIONADA A UNA SENSACIÓN DE PAZ
- TAMBIÉN RELACIONADA AL AMOR

CÓMO INTERRUPIR MI CORTISOL

(reactividad, impulsividad, miedo)



1. Distanciarme de mis reacciones impulsivas
2. Hacer una pausa de respiración profunda
3. Hacerme preguntas que activen mi lado racional
4. Reencuadrar o modificar la interpretación inicial
5. Verbalizar la reacción para ponerla en perspectiva
6. Desviar la atención a una actividad placentera
7. Hacer 3-5 minutos de actividad cardiovascular

CÓMO ACTIVAR MI OXITOCINA

(seguridad, tranquilidad, paz)



1. Hacer un ejercicio de agradecimiento
2. Decirme algo positivo (auto-palmadita)
3. Sonreír por un minuto frente al espejo
4. Activar un recuerdo positivo y agradable
5. Reír o hacer algo placentero (música)
6. Tener un acto de bondad hacia otra persona
7. Recordar mis valores y/o mi propósito



TODO LO QUE NECESITAMOS
PARA MANEJAR MEJOR EL
ESTRÉS, ELEVAR NUESTRO
BIENESTAR, SALVAGUARDAR
NUESTRA SALUD Y SER MÁS
FELICES, **YA LO TENEMOS...**

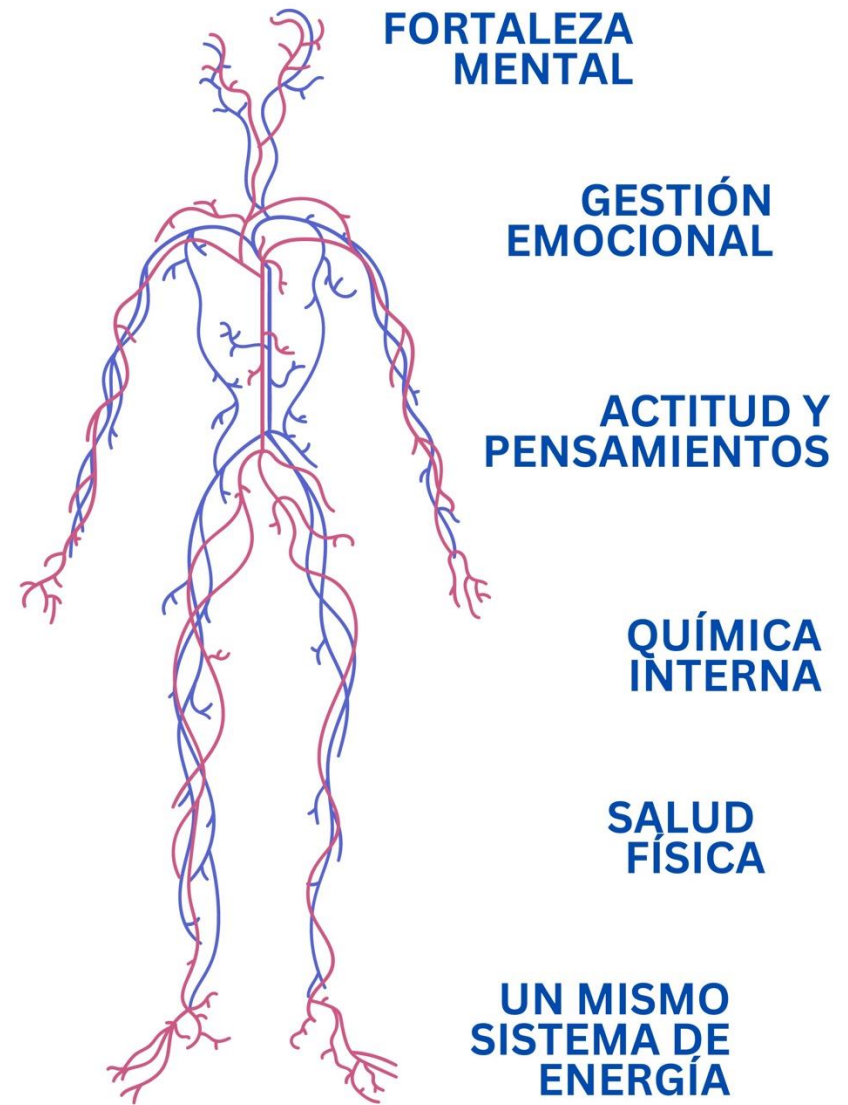


NUESTRA FARMACIA INTERNA

- 1-ACEPTACIÓN
- 2-FLEXIBILIDAD EMOCIONAL
- 3-MEDITACIÓN*
- 4-BUENA NUTRICIÓN
- 5-EJERCICIO REGULAR
- 6-DORMIR BIEN (7 HORAS)
- 7-TRIBU (FAMILIA/AMIGOS)
- 8-GRATITUD
- 9-RISA (SANA DOPAMINA)
- 10-ENFOQUE EN PROPÓSITO
- 11-HACER EL BIEN
- 12-APRENDIZAJE CONTINUO



- 1-ACEPTACIÓN
- 2-FLEXIBILIDAD EMOCIONAL
- 3-MEDITACIÓN*
- 4-BUENA NUTRICIÓN
- 5-EJERCICIO REGULAR
- 6-DORMIR BIEN (7 HORAS)
- 7-TRIBU (FAMILIA/AMIGOS)
- 8-GRATITUD
- 9-RISA (SANA DOPAMINA)
- 10-ENFOQUE EN PROPÓSITO
- 11-HACER EL BIEN
- 12-APRENDIZAJE CONTINUO



“LA FELICIDAD ES UNA DISPOSICIÓN DE LA MENTE Y NO
UNA CONDICIÓN DE LAS CIRCUNSTANCIAS”, J. LOCKE



Todo cambia cuando **tú** cambias



UN MÉTODO SOSTENIBLE PARA CAMBIAR
MI RELACIÓN CON EL ESTRÉS REQUIERE
PRACTICAR Y DOMINAR ESTOS 5 PASOS:

1-PODER INTERRUMPIR A MI ELEFANTE
(detectar mi reacción cortisol y evitar que me domine)

2-SABER REDIRECCIONAR MIS EMOCIONES
(recordar la relación pensamiento-emoción-acción)

3-PODER ACTIVAR RÁPIDO MI JINETE
(poder reencuadrar y llevar mi mente al plano racional)

4-TOMAR ACCIÓN DONDE TENGO CONTROL
(aceptar lo que no controlo y recordar mi propósito)



5. EL QUINTO PASO CONSISTE EN
UN PROCESO GRADUAL Y
SOSTENIDO DE CONSTRUCCIÓN DE
NUEVOS HÁBITOS...

CONDUCTAS SALUDABLES QUE
POCO A POCO ME LLEVAN A UN
ESTILO DE VIDA MÁS
SALUDABLE,TANTO EN LO MENTAL,
LO ESPIRITUAL Y LO FÍSICO

NEUROPLASTICIDAD



TODOS PODEMOS
ACTIVAR NUESTRA
NEUROPLASTICIDAD, QUE
CONSISTE EN LA
CAPACIDAD DE HACER
NUEVAS CONEXIONES
NEURONALES PARA
CONSTRUIR NUEVOS
HÁBITOS, MAYOR
FLEXIBILIDAD EMOCIONAL
Y MEJORES
COMPORTAMIENTOS



NUESTRA RELACIÓN CON EL
ESTRÉS CAMBIA NO CON
TÉCNICAS ESPORÁDICAS, SINO
CON MODIFICACIÓN CONSCIENTE
DE CONDUCTAS.

CON LA REPETICIÓN, NUESTRAS
ACCIONES GRADUALMENTE SE
CONVIERTEN EN HÁBITOS
SALUDABLES Y UNA FORMA
DISTINTA DE VIVIR LA VIDA

LA SIGUIENTE ES UNA HOJA DE
RUTA PARA REINVENTARNOS...



ENFRENTAR EL EGO Y CONOCERNOS MEJOR



IDENTIFICAR QUÉ TENEMOS QUE DESAPRENDER



RESETEAR LA MENTE DESDE LA ACEPTACIÓN



DEFINIR UN CLARO ENFOQUE DE NUESTRA ATENCIÓN



SABER DIRIGIR INTENCIONALMENTE NUESTRA ENERGÍA



APRENDER EL ARTE DE LA FORMACIÓN DE HÁBITOS



LOGRAR AUTOMATIZACIÓN Y NUEVO ESTILO DE VIDA

*Sé feliz
no porque todo
sea bueno,
sino porque
puedes ver lo bueno
en todo.*