



40 EJERCICIOS DE NEUROCIENCIA PARA VENCER EL ESTRÉS

Entrenamiento cerebral cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

40 Ejercicios de neurociencias para vencer el estrés

40 Ejercicios de neurociencias para vencer el estrés

Entrenamiento cerebral
cotidiano para vivir mejor

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1

Definiciones angustiosas

Génesis del conflicto

El estrés contemporáneo

Capítulo 2

Un poco de teoría

Un sistema de alarma natural: la función arousal

Principales consecuencias del estrés para el cerebro

Capítulo 3

A cada uno su estrés

El espacio laboral

Ejercicio 1

Sujetos tóxicos

Ejercicio 2

¡No, no, no y no!

Ejercicio 3

Ambiente enfermo

Ejercicio 4

Estrés no para todos

Capítulo 4

El síndrome de adaptación

Ejercicio 5

Cuidado, precauciones

Para ganar la pelea

Ejercicio 6

Ejercicio 7

Ejercicio 8

Ejercicio 9

Capítulo 5

¡Humor! No estrés

Ejercicio 10

Buen talante

Ejercicio 11

Reír no es una pavada

Ejercicio 12

Estrategias para automonitorear la mirada positiva

Ejercicio 13

Nunca cerebro sedentario

Ejercicio 14

Capítulo 6

Estrés en el cuerpo

Ejercicio 15

Consultarlo con la almohada

Ejercicio 16

Encuentro con la mente

Ejercicio 17

Activar la energía

Ejercicio 18

Masticar estrés

Ejercicio 19

Ejercicio 20

Capítulo 7

Ser persona

Ejercicio 21

Registro de emociones de los terceros

Ejercicio 22

Relajación muscular durante la comunicación cara a cara

El mundo como experiencia

Ejercicio 23

Ocupados saludablemente

Ejercicio 24

Hábitos cerebrales

Ejercicio 25

Capítulo 8

Hacerse del estrés

Ejercicio 26

Ejercicio 27

Ejercicio 28

De giratoria a batiente

Ejercicio 29

Ejercicio 30

Ejercicio 31

Ejercicio 32

Ejercicio 33

Ejercicio 34

Liderar las reacciones frente al estrés

Ejercicio 35

Autoliderazgo del estrés

Anexo creativo práctico

Ejercicio 36

Ejercicio 37

Ejercicio 38

Ejercicio 39

Ejercicio 40

Bibliografía

Acerca del Método Braidot de neurociencias aplicadas y del Braidot Brain Gym

BRAIDOT EN VIVO

Consulta por el Programa de entrenamiento cerebral dictado en Vivo por el **Dr. Braidot** y su equipo en forma presencial o a distancia a través de una moderna plataforma que nos permite llegar en vivo hasta tu lugar.



BRAIDOT BRAIN GYM

Un gimnasio para tu cerebro EN VIVO
presencial o a distancia.

Braidot, Néstor Pedro

40 ejercicios de neurociencias para vencer el estrés Néstor Pedro Braidot.-

1a ed . Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Néstor Pedro Braidot, 2017.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-42-6226-4

1. Neurociencias. 2. Estrés. I. Título.

CDD 614.598

Edición a cargo de Flavia Tomaello | Diseño: Lucía Pérez Pozzan

Algunas de las ilustraciones de este libro son gentileza de freepik.es

Primera edición en formato digital: abril de 2018

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-6226-4

Introducción

La vida de hoy es complicada y afecta más todavía al funcionamiento cerebral que en generaciones precedentes.

La construcción de una existencia equilibrada se parece mucho a la de una buena casa: antes de hacer cualquier cosa es necesario poner primero cimientos sólidos.

Para ello hay que seguir una fórmula sencilla: la suma de actitud mental positiva más una dosis de risa diaria recomendada es igual a una vida que merece vivirse.

Los elementos esenciales para mantener el estrés a raya son vivir la vida con pasión, con entusiasmo y con buena actitud y saber reírse de uno mismo y de las situaciones que se enfrentan día tras día.

De los hallazgos de las neurociencias podemos tomar nuevos conocimientos para mejorar el desempeño de las capacidades intelectuales: habilidades para aprender y memorizar más rápido, razonar con claridad, desarrollar la creatividad y decidir en forma efectiva, entre otras.

Pero también es posible obtener una gran cantidad de recursos para relacionarse mejor con uno mismo, con los demás y con el medio ambiente.

No quedan dudas de que el cerebro es producto de lo que se piensa y, consecuentemente, de lo que se hace y lo que se siente.

Por lo tanto, todo ser humano que viva con autonomía puede constituirse en el artífice de su propio neurodesarrollo, es decir, activar un proceso de neuroplasticidad autodirigida.

En el día a día, hombres y mujeres crean su realidad a partir de sus pensamientos y emociones.

En este proceso intervienen no sólo los hechos del presente, sino también los recuerdos de experiencias pasadas y las emociones asociadas a estos.

Una investigación reciente, realizada en la Universidad de Liverpool, demostró que recordar experiencias sociales positivas actúa como un círculo virtuoso.

Es que eso genera emociones positivas que, a su vez, desencadenan pensamientos positivos.

Otros estudios demostraron que si una persona focaliza su atención en que siente dolor, su cuerpo realmente lo experimentará. Si se ríe y piensa que es feliz, su cerebro lo seguirá en esa dirección.

Existe una relación estrecha entre el tipo de pensamiento de un individuo y los logros o fracasos que obtiene (u obtendrá) en la vida.

Por lo tanto, es imprescindible detenerse a analizar los procesos que desencadenan las situaciones de estrés y hacer los cambios necesarios para reducirlas.

Los seres humanos disfrutan o se aburren, están de buen humor o sufren, son activos o pasivos o alegres o depresivos en función de lo que evocan sus pensamientos dominantes.

Esta dominancia puede ser constructiva, neutral o destructiva, es decir, puede llevar a aprender mejor, a memorizar mejor, a ser exitosos y a tener calidad de vida.

A la inversa, motiva a “transcurrir” en vez de “vivir”, a aburrir y a fracasar.

El estrés es también una decisión (consciente o no). A continuación, un recorrido minucioso para concientizar su aparición y herramientas sugeridas para combatir su ataque.

