

Cerebro 2.0: Maximizando tu potencial

con Andrea Monsanto, M.S.

El cerebro

Aproximadamente 86 billones de neuronas

1 neurona puede estar conectada a 10.000 más

Pueden haber más conexiones neuronales que estrellas en el universo

Se puede cambiar a sí mismo (neuroplasticidad)

Puede continuar creciendo (neurogénesis)

10 millones de bits por segundo son enviados al cerebro de los ojos, oídos, gusto y olfato

Solo 40 bits pueden ser percibidos conscientemente

El cerebro filtra tu realidad



1 Autocuidado



Así como un carro necesita gasolina y aceite para funcionar, nuestro cerebro también necesita energía que viene del autocuidado.





Dormir: el cerebro se “baña” cuando dormimos. Puede eliminar toxinas acumuladas durante el tiempo que estamos despiertos. Es recomendable dormir de 6 a 8 horas.

Dieta saludable: el cerebro necesita una dieta rica en vegetales, frutas y granos para funcionar mejor. Dieta baja en proteína animal. Las grasas saludables son esenciales.





Ejercicio: hace que llegue más oxígeno al cerebro y disminuye los niveles de estrés. Se recomienda hacer ejercicio por lo menos 30 minutos por día.

2 Calmar el sistema nervioso



a. Crear un ambiente interno seguro

Protegernos de
nosotros mismos

- Crítico interno
- Rumiación
- Autosabotaje



b. Prácticas de resiliencia

Mindfulness

Pausas a través del día

Pausas de resiliencia
cuando estemos
desregulados



3 Percepciones balanceadas



A wooden signpost with four directional signs is positioned on the left side of the frame. The signs are white with red and white striped arrowheads. The background is a soft, warm sunset sky with the sun low on the horizon, creating a gradient from orange to light blue. The overall mood is contemplative and serene.

Las percepciones van a guiar nuestra
psicología y fisiología

Mentalidad fija vs. mentalidad de crecimiento



4 Motivación



Importante tener
sueños y metas
para el futuro



Encontrar tu
porqué



5 Estudio en pacientes con Alzheimer



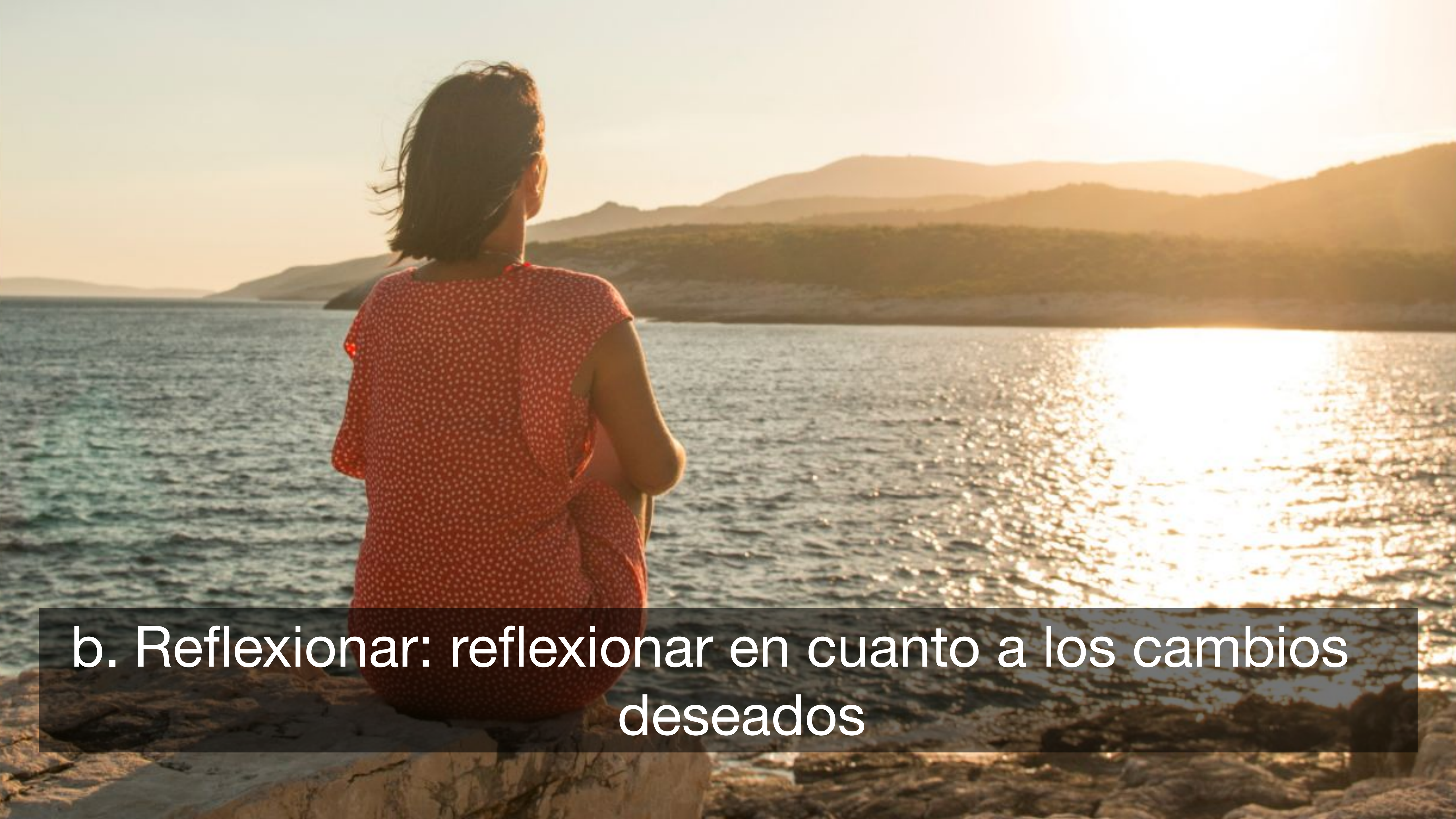
6

**Aumentar la capacidad de hacer cambios a nivel personal:
O.R.A.R. (Observar, reflexionar, actuar, reflexionar)**





a. Observar: observar cuidadosamente lo que se quiere cambiar



**b. Reflexionar: reflexionar en cuanto a los cambios
deseados**

c. Actuar: actuar en congruencia

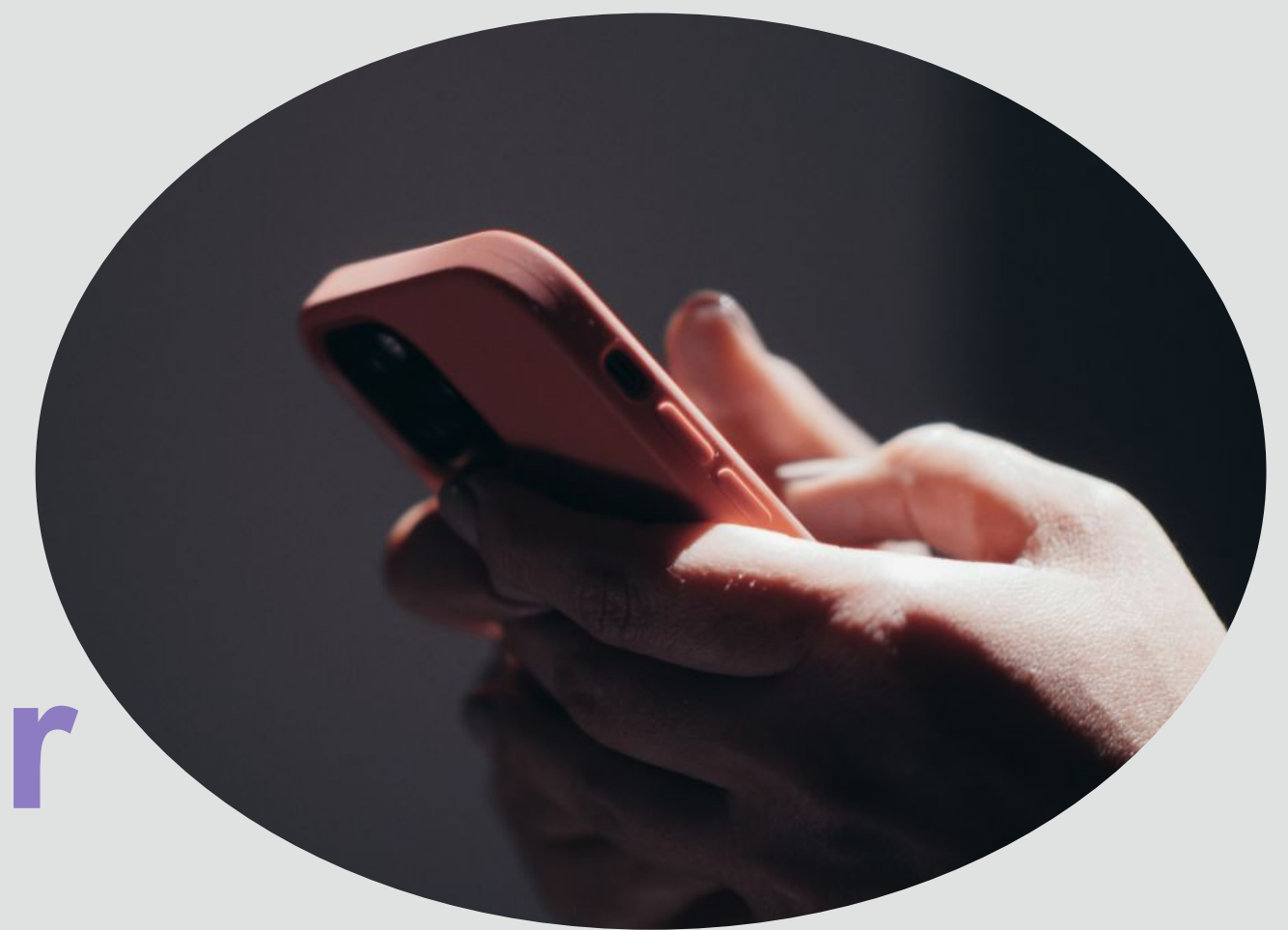


d. Reflexionar: mirar cómo funcionó la estrategia





**Ejemplo: Quiero gastar
menos tiempo en el celular**



Observar

¿Cuántas horas estoy gastando en él?

¿Qué aplicaciones me llevan más tiempo?

¿Cuándo gasto más tiempo en el celular?



Reflexionar

No quiero desperdiciar mi tiempo.

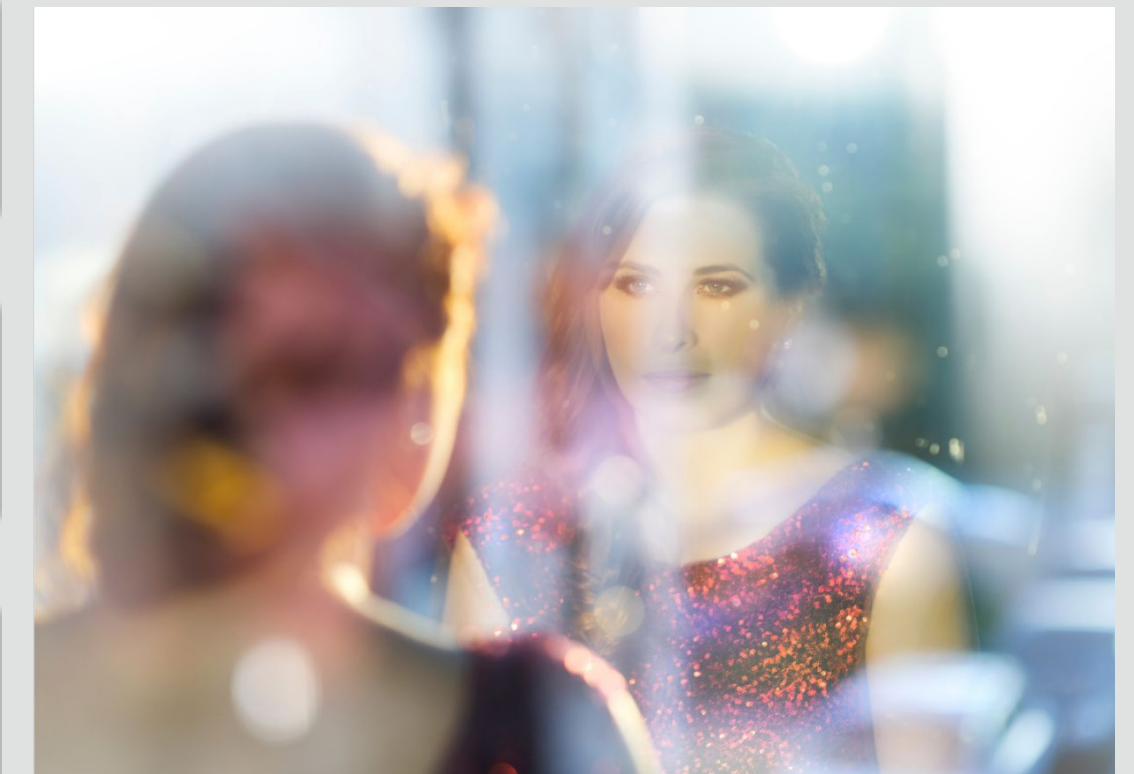
Me siento culpable

Me siento poco productivo

Me siento estresada por tanta imagen y videos innecesarios

Plan de acción

- Eliminar apps de juego.
- Tener alarmas que me recuerden parar
- Apagar el celular después de determinada hora.



Actuar

Llevar a cabo el plan



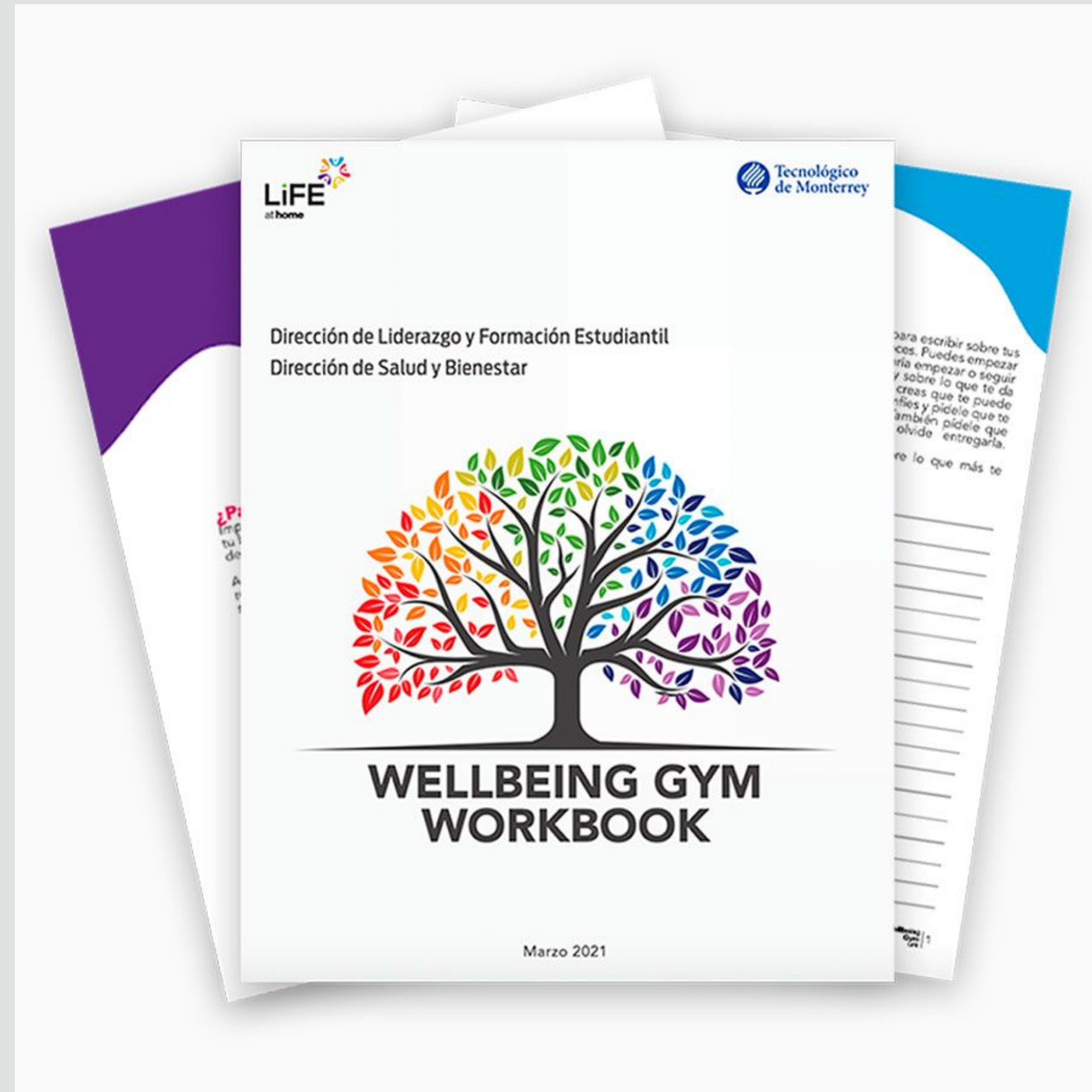
Reflexionar

Mirar cómo me funcionó el plan

¿Me siento contento con los resultados?

Cambiar la estrategia si es necesario





<https://tqueremos.tec.mx/es/wellbeing-gym>



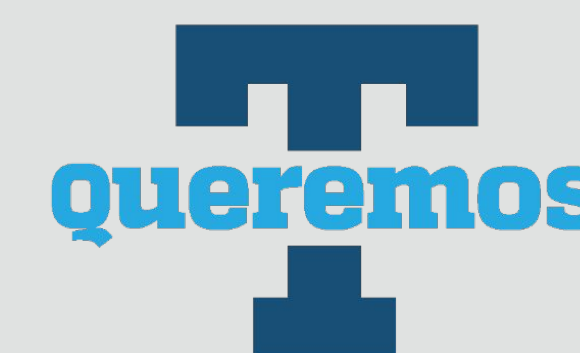
La **Línea TQueremos 800 813 9500** te proporciona ayuda en los siguientes aspectos:

- Médico (24/7)
- Psicológico (24/7)
- Nutricional
- Legal
- Economía familiar
- Veterinario

tqueremos.tec.mx

tec.orienta-me.com

 **Tú eres la
pieza clave.**





¡Gracias!

