

DESDE EL PROYECTO BAOBAB DE FUNDACIÓN MORNESE

12 CLAVES PARA CUIDAR LA SITUACIÓN PSICOLÓGICA EN EL ESTADO DE ALARMA





CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

1. Comer mejor

Dieta rica en frutas, verduras y cereales integrales pueden ayudar a reducir síntomas depresivos.

2. Hacer deporte de forma regular el ejercicio físico diario es bueno para el corazón y el cerebro, ayuda a tener mayor autocontrol y voluntad.

3. Realizar ejercicio mental mantener la mente activa, aprender cosas nuevas, favorece la capacidad de memoria.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

4. Viajar, ahora virtualmente

Ver imágenes de lugares nuevos, supone una sorpresa y ésta genera plasticidad cerebral y también permite salir de la rutina.

5. Vivir acompañado

Somos seres sociales, cuando cooperamos con otras personas, se activa la recompensa cerebral, y nos produce bienestar y placer. El vínculo es muy importante para el funcionamiento de nuestra mente.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

6. Saber adaptarse a los cambios

Ser flexible, afrontar los cambios como una oportunidad.

Mejor si se tiene una mentalidad de crecimiento que ayuda a exponerse más, a ser más perseverante y a asumir el error.

Frente a una mentalidad fija, es la que cree que la capacidad viene determinada por la genética y así te conformas con lo que consigues, sin intentar mejorar o superarte.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

7. Evitar el estrés crónico

El estrés a veces genera a través del pensamiento negativo, la rumiación, darle vuelta a las cosas que preocupan. Se puede combatir con el ejercicio, el humor, la relajación y estar en contacto con la naturaleza.

8. No fumar

El tabaco genera estrés oxidativo en el cerebro, también daña los pulmones. y para conseguir una buena salud integral es necesaria la conexión cuerpo-cerebro.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

9. Dormir bien

Durante el sueño se produce la regeneración neuronal, se consolida todo lo que hemos aprendido durante el día.

10. Evitar el apagón emocional

Los bloqueos emocionales perjudican mucho, es cuando se ve todo negro. Un ejercicio que ayuda mucho es pensar y escribir tres cosas buenas de cada día, esto va a aumentar la motivación.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

11. Ser personas agradecidas

El acto de agradecer a los demás, ayuda a sentirse bien. Una práctica que sirve es escribir agradeciendo algo a alguien y si se entrega, el efecto positivo es aún mayor.

12. Disfrutar de las pequeñas cosas

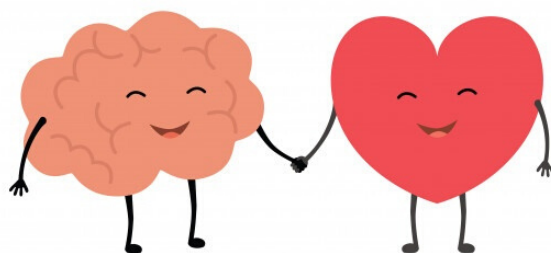
Prestar atención a las cosas agradables que suceden a lo largo del día y saborear las buenas sensaciones que producen, es mejor que desear lo que no tenemos o esperamos a que llegue.



CLAVES PARA TENER UN CEREBRO SANO

Piensa

No somos responsables de los
problemas que tenemos, pero sí de
cómo nos lo tomamos



No te sientas solo ni sola, si necesitas
ayuda, seguimos acompañando,
contacta a través de
inmigracion@fundacionmornese.com