

Neuro-Calma

Tu Guía Práctica para Regular el Sistema Nervioso
y Liberar el Estrés

espacio
ARCADIA 

¿Tu Sistema Nervioso está en Modo "Alerta" o "Calma"?

Nuestro cuerpo opera en dos modos principales. Vivir constantemente en modo "Alerta" agota nuestros recursos mentales y físicos. El objetivo es aprender a activar el modo "Calma" a voluntad.

Modo Simpático ALERTA

El Acelerador



Activado por la presión y las llamadas difíciles. Libera Cortisol, la hormona del estrés.

- Respiración corta y rápida
- Tensión muscular
- Dificultad para concentrarse

Modo Parasimpático CALMA

El Freno



Permite la reparación, el descanso y el pensamiento claro. Es nuestro estado de recuperación.

- Respiración lenta y profunda
- Relajación corporal
- Mejora del foco y la digestión



Herramienta 1

El Botón de Reseteo de Emergencia

Usa el Suspiro Fisiológico después de una llamada tensa para reducir el estrés en segundos. Esta técnica activa el Nervio Vago, la autopista hacia la calma.

01. Inhala Doble

Inhala profundamente por la nariz y, sin soltar el aire, haz una segunda inhalación corta para expandir los pulmones al máximo.



02. Exhala Largo

Suelta todo el aire por la boca de forma lenta y prolongada, más larga que la inhalación completa.

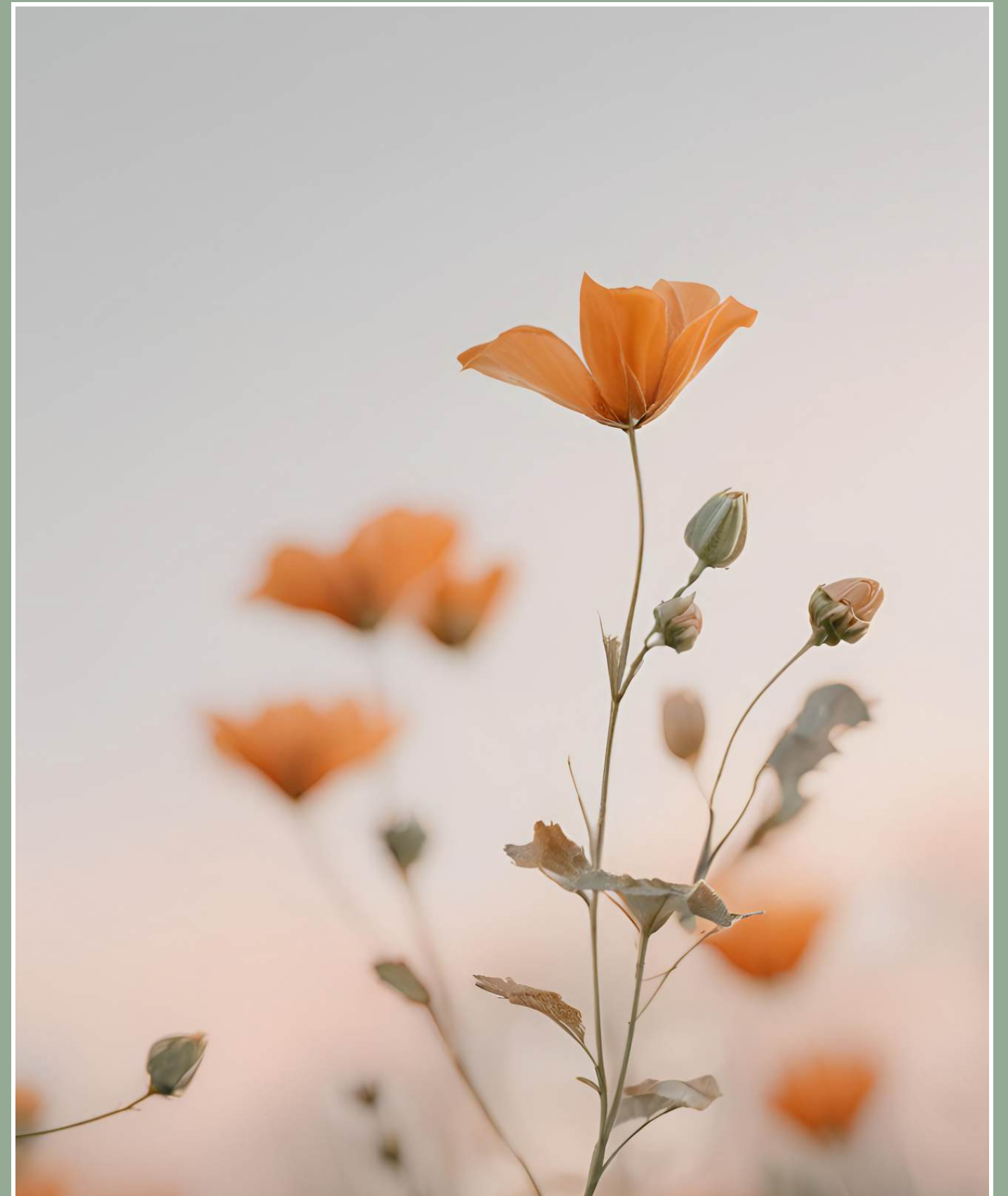
Repite 1-3 veces para un reseteo instantáneo.

Herramienta 2

El Regulador de Calma Proactiva

Practica la Coherencia Cardíaca durante 1-2 minutos para mantener la estabilidad. Sincroniza tu corazón y cerebro para un rendimiento óptimo.

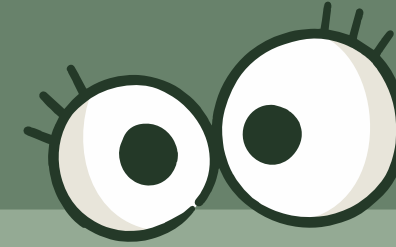
Este ritmo equilibrado envía una señal constante de seguridad a tu cerebro.



Herramienta 3

AQUÍ Y AHORA: Ancla tu Mente para Recuperar el Foco

Cuando sientas la mente dispersa, usa el Anclaje Sensorial 3-2-1 para salir del "bucle" de preocupación y volver al presente.



3 Cosas que Ves

Nombra mentalmente tres objetos a tu alrededor. Obsérvalos con curiosidad.

01



2 Cosas que Oyes

Identifica dos sonidos en tu entorno, cercanos o lejanos.

02



1 Cosa que Sientes

Conecta con una sensación física, como tus pies en el suelo o tu espalda en la silla.

03

De la Técnica al Hábito: ¿Cuándo Usar Tus Herramientas?

Integra estas micro-prácticas en tu día para construir resiliencia. Pequeños gestos repetidos crean grandes cambios en tu cerebro.



01. Inicio del Turno

Coherencia (1 min)



02. Post-Llamada
Difícil

Suspiro Fisiológico



03. Mente
Dispersa

Anclaje 3-2-1



04. Pausa/Descanso

Coherencia (2 min)

Los Beneficios de un Sistema Nervioso Regulado

La práctica constante no solo reduce el estrés,
sino que mejora tu rendimiento y bienestar
general.

¡Muchas
gracias!
