

Aprende cómo activar al máximo tu cerebro para... ¡liberarte del estrés!



Si crees que en tu día a día **te exiges demasiado y no tienes un momento para respirar, ¡tranquilo!**, Francisco Camacho, experto en **manejo del estrés** te comparte un **sencillo ejercicio para liberarte de esa carga extra**.

Todos tenemos días difíciles, ya sea por demasiadas horas de trabajo, estudio, entrenamientos o emociones que nos abrumen que pueden generar una serie de síntomas como **cansancio, frustración y falta de sueño desencadenando el estrés**, explicó Camacho.

*“Cuando vivimos un evento es desagradable, **nuestro sistema nervioso hace que los canales de información que se conectan con los momentos agradables se bloqueen y no se comuniquen**, al no tener esa liberación sentimos estrés”,* dijo.

Para liberar los canales y lograr ese momento de claridad, mencionó que es necesario **estimular ambos hemisferios del cerebro** para eliminar la saturación de información.

¡Presta atención!

Semana-TQueremos-LiFE-Tec-Monterrey width="1250" loading="lazy">

Este ejercicio tiene como objetivo crecer la **red de memoria del cerebro** con cada imagen y sensación, esta estimulación hace que aprendamos un manejo adecuado del estrés, describió Camacho.

“Cuando caemos en el estrés saturamos tanto la red cerebral que ya no permite nuevos aprendizajes y esa falta de nuevos aprendizajes es lo que los psicólogos le llamamos patología”, mencionó.

Agregó que cualquier evento nuevo que nos traiga aprendizaje puede ser estresante por lo que tenemos que trabajar en la regulación de las frecuencias cerebrales a través de nuevas experiencias.

“Para mantener activo nuestro cerebro necesitamos hacer cosas nuevas, por ejemplo, si eres diestro intenta comer una vez a la semana con la mano izquierda”, puntualizó.

Semana-TQueremos-Tec-MTY width="1032" loading="lazy">

Además de este ejercicio te compartimos otras actividades que puedes realizar para manejar el estrés y mantener tu cerebro en forma:

- **Toca la rodilla derecha con la mano izquierda y la rodilla izquierda con la mano derecha.**
- **Escribe**
- **Pinta**
- **Completa un crucigrama**
- **Dibuja figuras geométricas en el aire primero con la mano izquierda luego con la derecha**

Francisco Camacho es psicólogo clínico implementación de acciones y solución de problemas, y compartió su experiencia con alumnos del campus Monterrey durante la [Semana TQueremos](#) del campus Monterrey del 26 al 30 de agosto.

[TQueremos](#) es un **programa permanente que brinda a los alumnos asesoría para desarrollar armonía** en diversos ámbitos y, es, a su vez, **parte de [LIFE, el modelo de vivencia estudiantil](#)** integral.

La [Semana TQueremos](#) centra los esfuerzos en el bienestar estudiantil a través de diversas actividades, compartió **Jorge Lozano Laín, director de Bienestar y Consejería** de la Región Norte del Tec.

*“Para ayudar a nuestros alumnos en estos temas desde hace muchos años implementamos la semana de la salud, pero el año pasado le cambiamos el nombre a **TQueremos** para fortalecer todo nuestro programa”*, mencionó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

