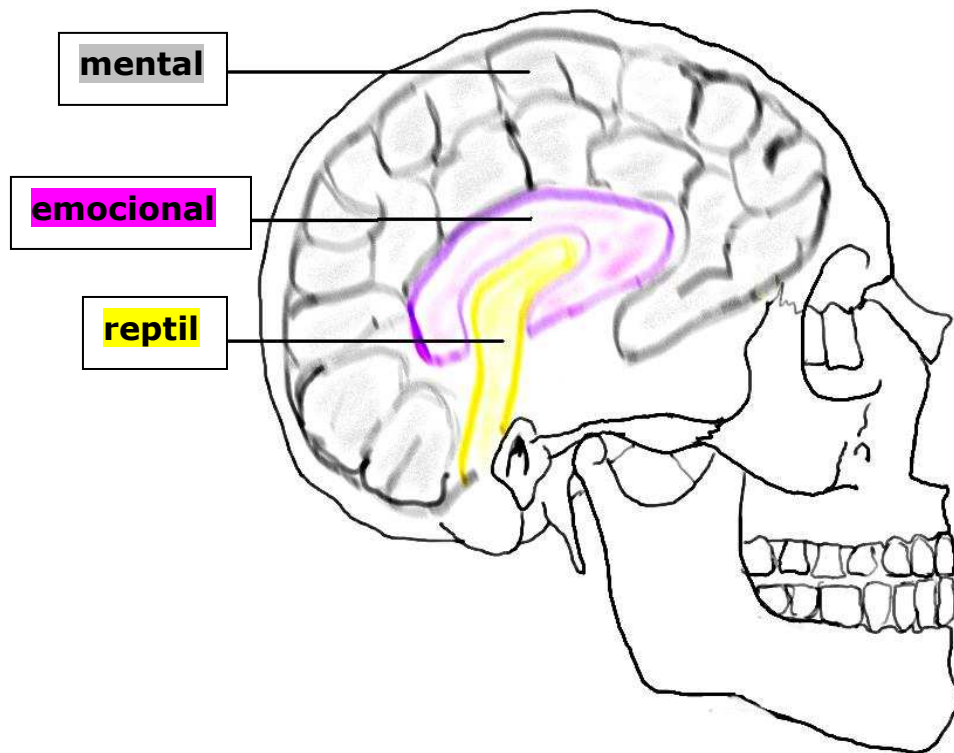


¿Cómo liberamos el estrés?

Nuestro cerebro esta formado por tres partes

1. Cerebro **reptil**
2. Cerebro **emocional**
3. Cerebro **mental** (sustancia Gris)

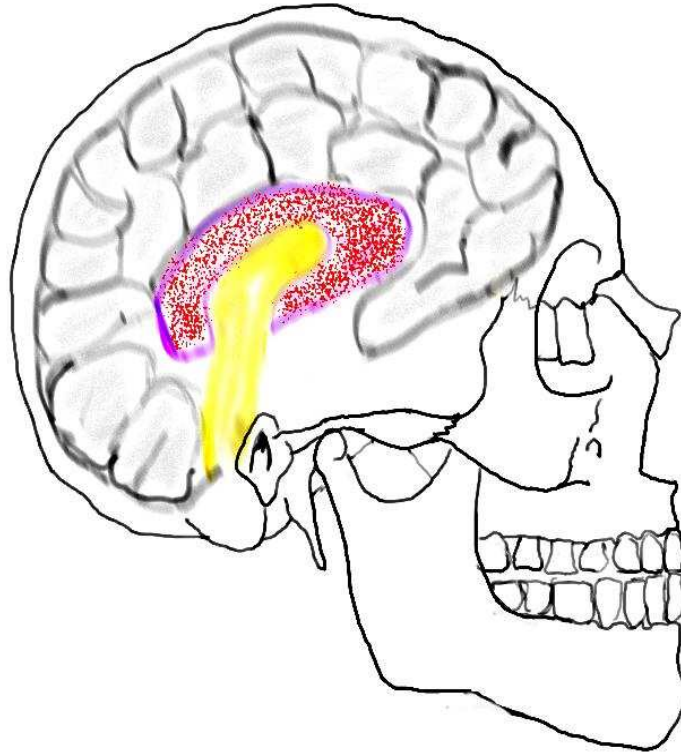


En el **cerebro reptil** están las funciones más animales, este lo tienen todos los animales.

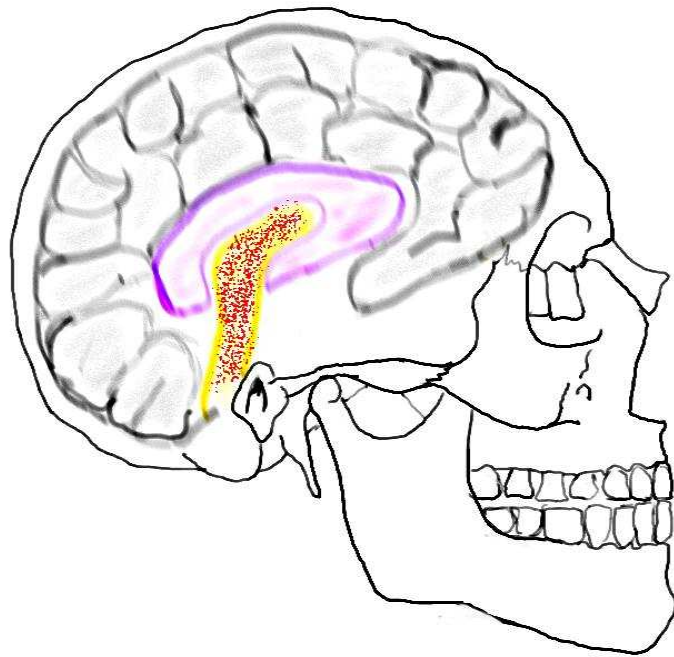
En el **cerebro emocional** están las funciones que crean las emociones, este lo tienen animales más complejos y los humanos.

En el **cerebro mental** están las funciones de la lógica y el lenguaje, este lo tienen los humanos.

Cuando vivimos una situación de estrés y se generan emociones. La actividad esta en el cerebro emocional, ahí es donde hay más sangre, quedando el cerebro mental sin sangre y por lo tanto sin actividad.



Si la situación de estrés se mantiene y pasa a ser un patrón de supervivencia. La sangre va al cerebro reptil, por lo cual estarán más presentes las conductas más animales y estaremos más lejos de encontrar la solución a los problemas.



Para llevar la sangre al cerebro mental y con ella activar las funciones que crearán la mejor solución a la situación. Usaremos la **técnica de liberación de estrés emocional**.

Se basa en un principio de fisiología. En la zona del cuerpo donde realicemos un contacto de la mano con la piel, ahí aumentara la irrigación de sangre.

Por este motivo si ponemos nuestras manos en contacto con nuestra frente y zona occipital. Conseguiremos que la sangre pase al cerebro mental activando nuestras funciones lógicas y librárnos así del estrés negativo.

Esto es un gesto espontáneo, acordémonos de la estatua del "el pensador" de Rodin y la frase "Ay Dios mío" dicha en situaciones estresantes echándose las manos a la cabeza.

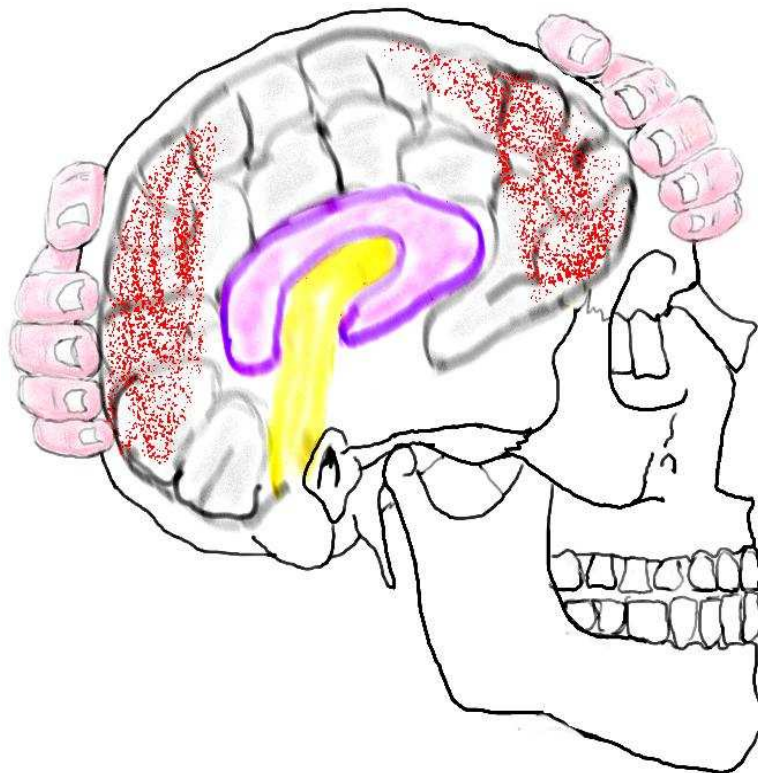
Para conseguir el buen funcionamiento de las funciones cerebrales es necesario que la sangre aporte el oxígeno necesario.

Aumentando el volumen de aire en nuestros pulmones con una respiración tranquila y profunda aseguramos que el nivel de oxígeno en sangre sea el óptimo.

Por este motivo nos aseguraremos de respirar de esa manera mientras mantenemos el contacto de las manos con la cabeza.

Técnica de liberación de estrés emocional

Manteniendo una respiración tranquila y profunda. Ponemos las manos en contacto con las áreas de la frente y zona occipital. La presión debe ser igual a la que efectuaríamos para tocarnos el ojo con el parpado cerrado.



También nos ayudara esta técnica a activar las funciones mentales y encontrar más fácil la respuesta a pequeños o grandes problemas. Incluso nos ayudara a acordarnos de detalles o datos que tengamos guardados en nuestra memoria.