

STRESS *HACKERS*

con Pamela Jean



EL ESTRÉS
NO ES SÓLO
INEVITABLE,
ES
SIMPLEMENTE
NECESARIO

EL MITO DEL ESTRÉS

EL ESTRÉS NO ES MALO,
¡ES NECESARIO PARA SOBREVIVIR,
CRECER Y EVOLUCIONAR!

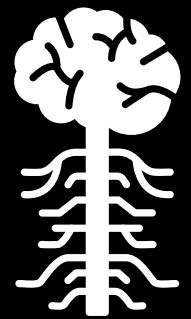


**MANEJA TU MENTE
PARA CONDUCIR
TU VIDA.**



@pamelajeamx

**LA MENTE
LLEGA HASTA DONDE
EL SISTEMA
NERVIOSO PUEDE**

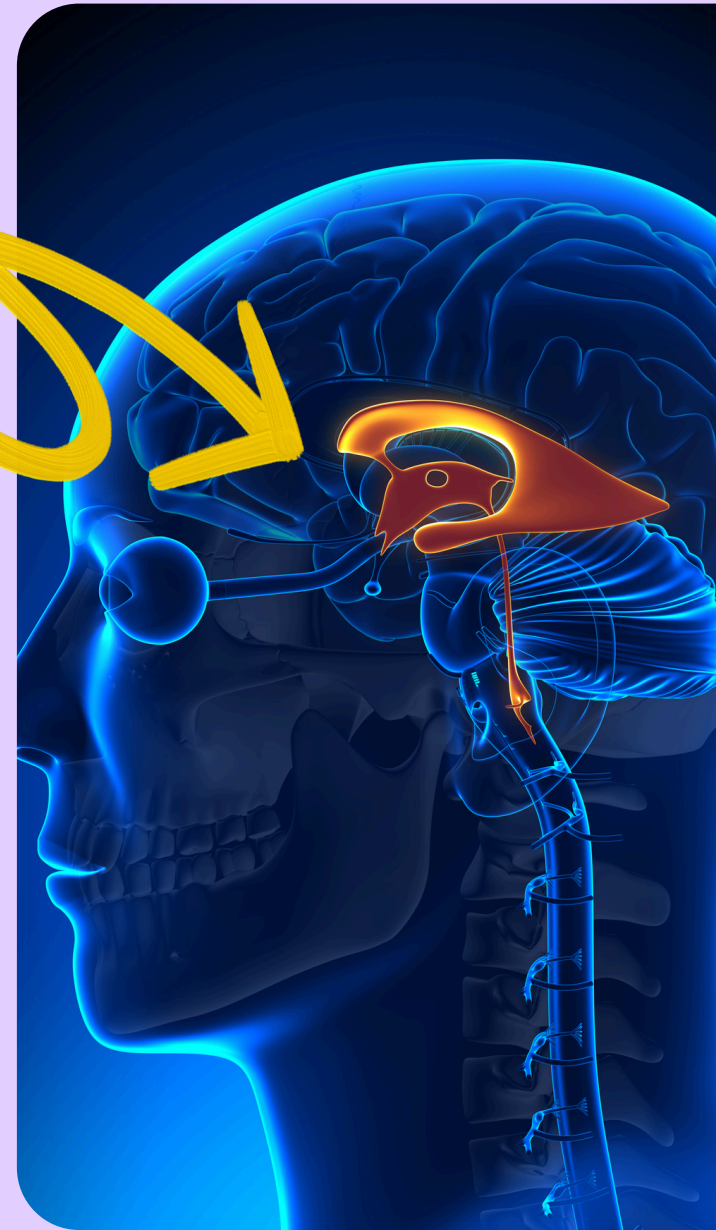


@pamelajeamx



AMÍGDALA

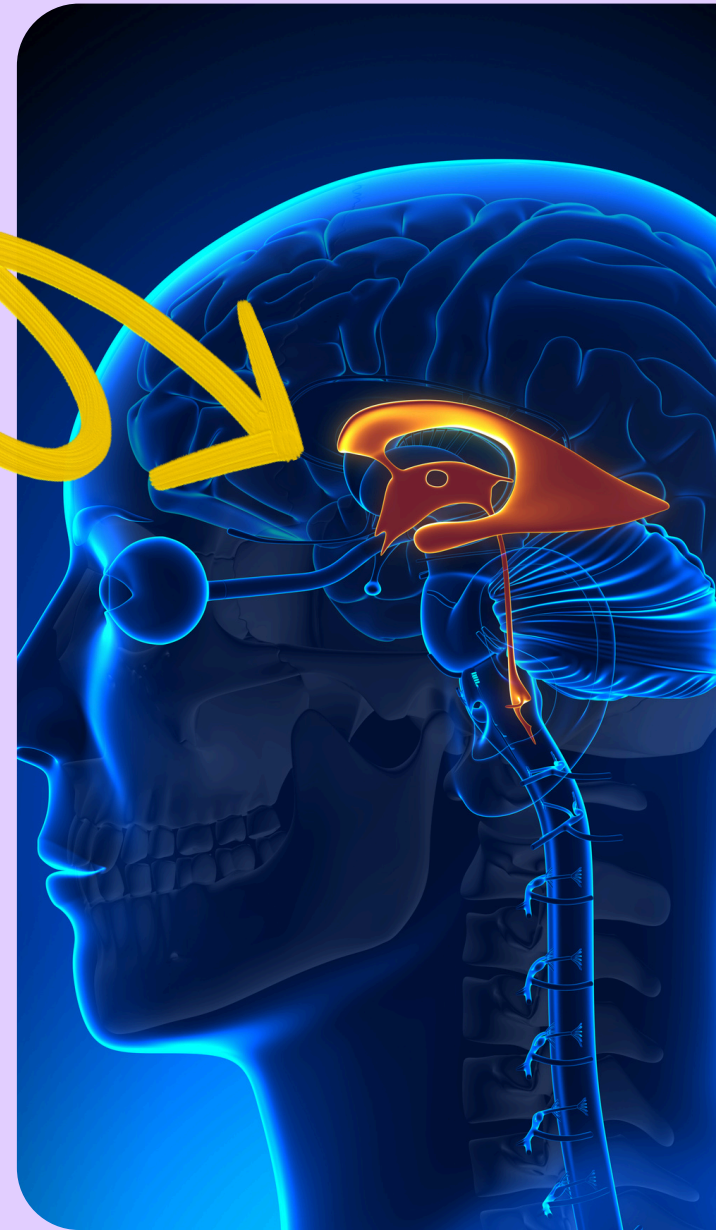
ESTRÉS



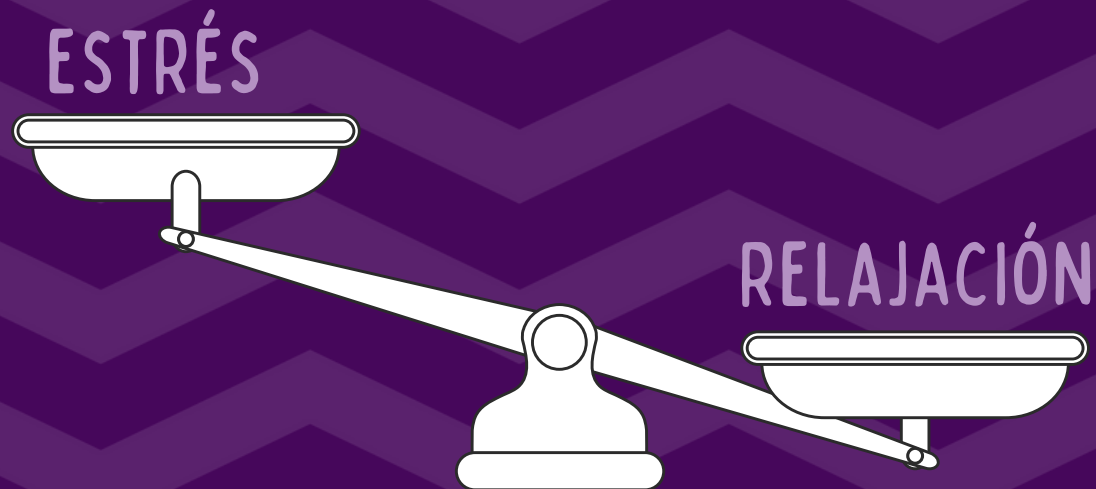
AMÍGDALA

ESTRÉS

DISTRÉS



ESTRÉS CRÓNICO = DISTRÉS



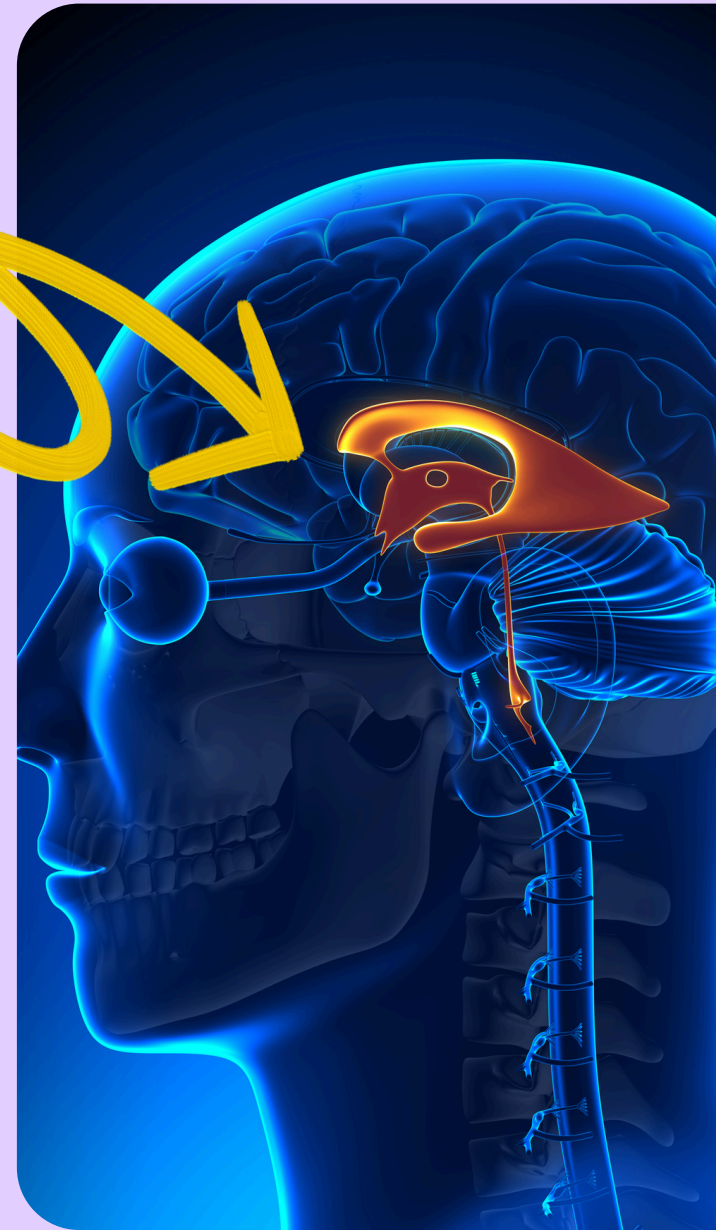
INCREMENTA EL CORTISOL

AMÍGDALA

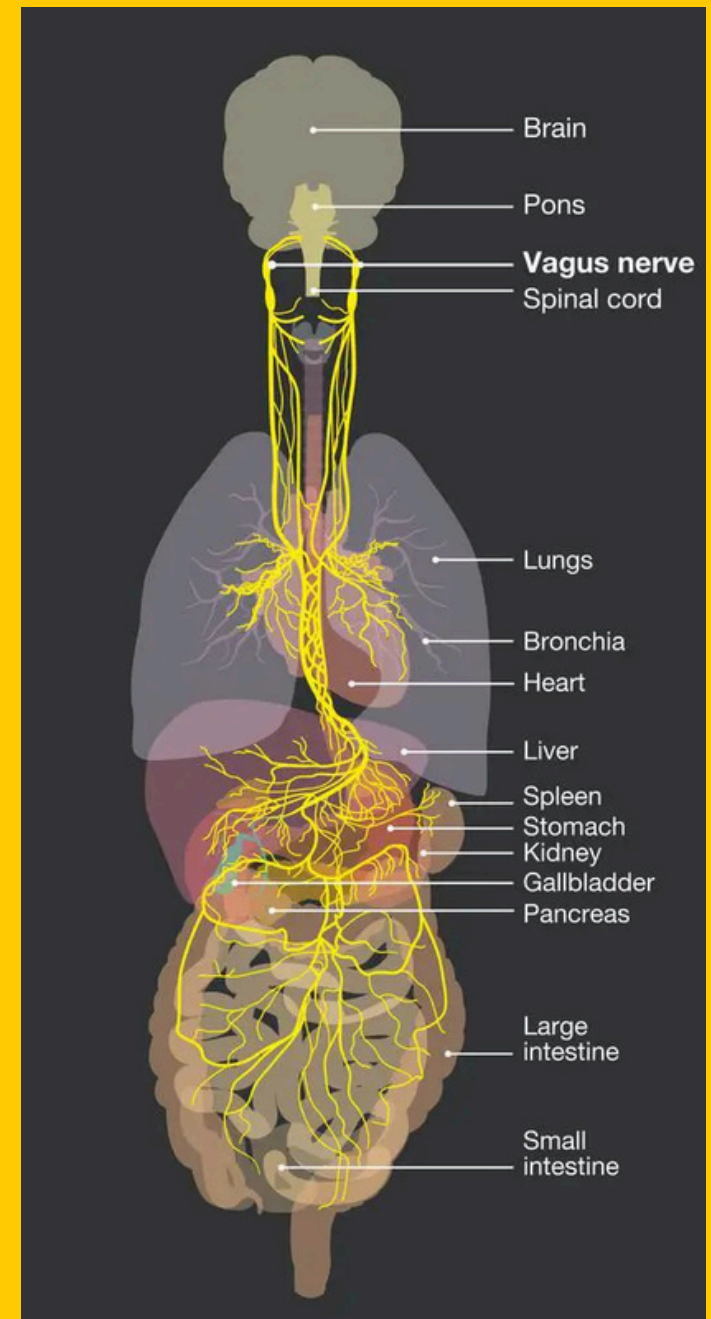
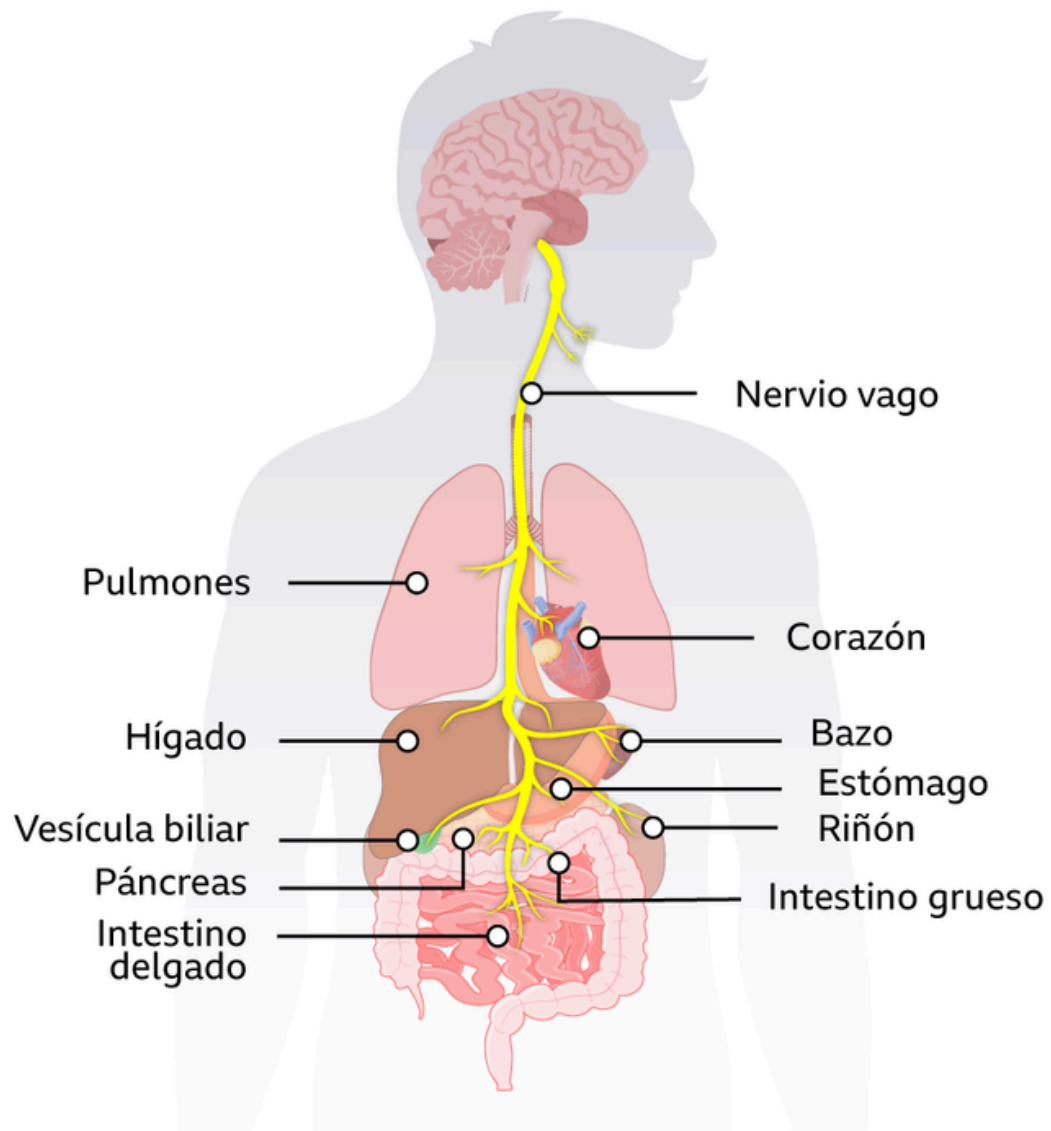
ESTRÉS

DISTRÉS

EUSTRÉS

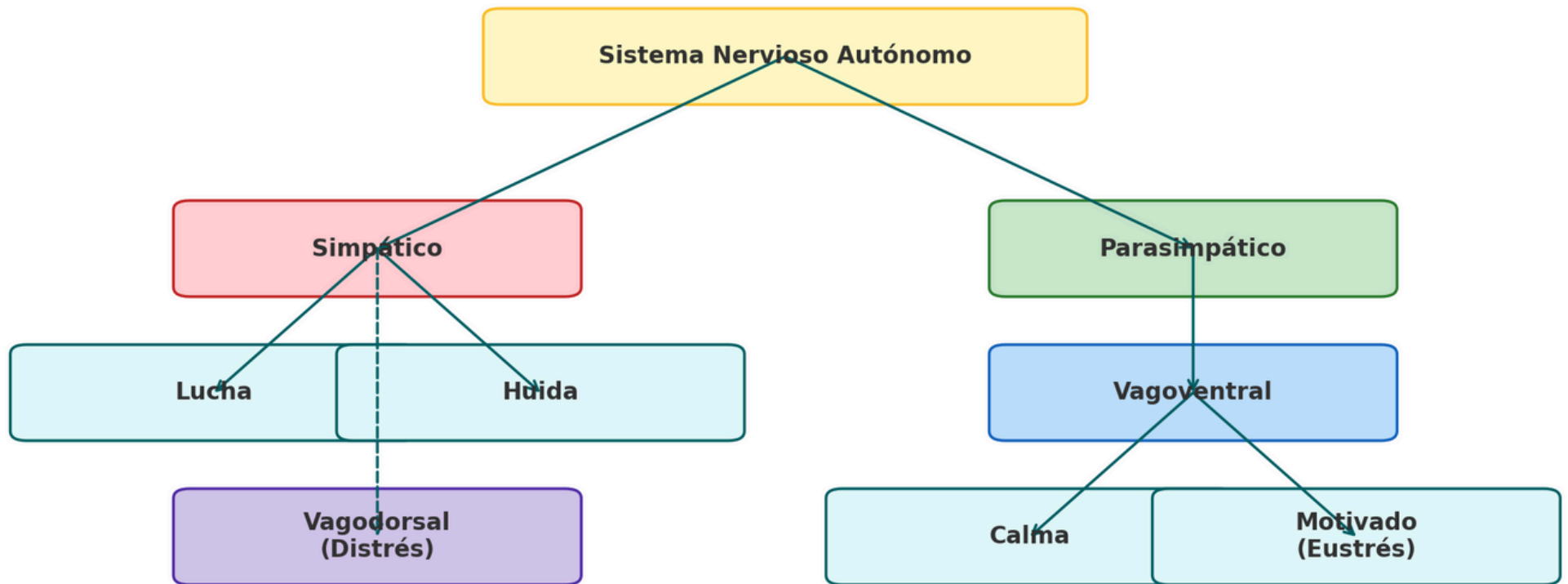


El recorrido del nervio vago



Funciones del nervio vago

- Estimula las funciones de "descanso y digestión" del sistema parasimpático
- Controla los músculos de la boca, la faringe y la laringe
- Envía información sensorial desde los órganos al cerebro
- Está conectado con áreas del cerebro que interpretan y responden a las emociones



EL SIMPÁTICO PISA EL ACELERADOR PARA SOBREVIVIR; EL PARASIMPÁTICO ACCIONA EL FRENO FINO QUE PERMITE REPARAR, DIGERIR Y RELACIONARSE. UN SISTEMA NERVIOSO FLEXIBLE OSCILA ENTRE AMBOS SEGÚN LA DEMANDA, SIN QUEDARSE ATASCADO NI EN LA HIPER-ACTIVACIÓN NI EN EL COLAPSO

ESTRÉS – SISTEMA SIMPÁTICO – LUCHA O HUIDA

LUCHA	HUIDA
Se siente en peligro	Se siente en peligro
Movilizado para defenderse	Agitado
Propenso a gritar o insultar	Ansioso
Propenso a pelear	Irritable
A la defensiva u ofensiva	Se agobia fácilmente
Irritable	Frustrado
Siente impulso por lanzar o golpear algo para soltar tensión	Abrumado
Intolerante	Ganas de escapar de una situación
Comportamientos agresivos	Ganas de escapar de su propio cuerpo
Comportamientos impulsivos	Sentido de urgencia, impaciencia, sensación de que se acaba el tiempo, prisa
Ganas de venganza o de desquitarse	Toma de decisiones apresuradas
Juicio constante a otros o a sí mismo	Necesidad de estar haciendo algo constantemente.
Siente que todos tienen la culpa de lo que le pasa	Dificultad para relajarse
Ya no busca quien se la haga sino quien se la pague	Dificultad para mantener la atención y concentrarse, necesita muchos estímulos
Necesidad de agradar a los demás o complaciente en exceso (fawn)	Necesidad de agradar a los demás o complaciente en exceso (fawn)
Respiración superficial	Respiración superficial
Mala digestión o diarrea	Mala digestión o diarrea
Tensión en el cuello y hombros	Tensión en el cuello y hombros
Migrañas	Migrañas
Come o compra compulsivamente	Come o compra compulsivamente
Bebe alcohol para tranquilizarse	Bebe alcohol para tranquilizarse

RELAJACIÓN – SISTEMA PARASIMPÁTICO – VAGO VENTRAL

CALMA	MOTIVACIÓN
Se siente a salvo	Se siente a salvo
Se siente relajado	Se siente productivo, resolutivo
Se comporta de manera compasiva	Sociable
Paciente	Se siente creativo
Tolerante	Se siente alegre
Capacidad para habitar el presente de manera consciente	Se siente motivado, apasionado
Sensación de estar aterrizado, enraizado, sensato	Se siente capaz
Involucrado en actividades que lo nutren	Involucrado en actividades que le generan entusiasmo
Se siente conectado	Se divierte

DISTRÉS – ESTRÉS CRÓNICO – VAGO DORSAL

CONGELAMIENTO	COLAPSO
Se siente inseguro	Se siente inseguro
Sensación de congelamiento o parálisis emocional	
Evita hablar o moverse de más	
Dificultad para hacer elecciones o tomar decisiones sencillas	Evita hacer elecciones o tomar decisiones
Pasividad por frustración	Pasividad por frustración
Encuentra placer en pasar horas viendo redes sociales	Pasa horas inmóvil viendo la TV
Se siente cansado pero no puede dormir	Necesita siestas muy largas
Posterga tareas pues se siente incapaz de realizarlas	Rechaza tareas pues se siente incapaz de realizarlas
Evita involucrarse socialmente	Evita involucrarse socialmente
Aletargado, cansado	Sin energía
Sensación de neutralidad generalizada o adormecimiento emocional, apatía	Deprimido
Apnea al estar despierto	Apnea al estar despierto
Sensación de que el mundo va más despacio, disociación	Sensación de estar fuera de su propio cuerpo, disociación
Detenerse a medio camino y preguntarse: “¿qué iba a hacer?”	Detenerse a medio camino y preguntarse: “¿qué iba a hacer?”
Necesidad de pausas más largas entre tareas	Pánico de hacer un mal movimiento o tomar una mala decisión, por lo que se inmoviliza
Come sin hambre	Pasa mucho tiempo sin comer
Falta de propósito, rumbo	Sensación de vacío interno, desesperanza

TEST SISTEMA NERVIOSO POLIVAGAL

A continuación encontrarás un cuestionario de 30 afirmaciones, mezcladas aleatoriamente, que reflejan características de los tres estados principales descritos por la Teoría Polivagal (Ventral Vagal, Simpático y Dorsal Vagal). Lee cada afirmación y valora en qué medida te identificas con ella en este momento o durante los últimos días, usando la siguiente escala:

1 = “No me identifico para nada”

2 = “Me identifico de manera moderada”

3 = “Me identifico fuertemente”

Anota el número que elijas junto a cada ítem. Al finalizar, suma por separado los puntos de cada categoría (Ventral, Simpático y Dorsal). El estado con la puntuación más alta suele reflejar la tendencia actual de tu sistema nervioso.

Recuerda que este cuestionario es solo un apoyo inicial y no sustituye un diagnóstico profesional.

CUESTIONARIO

1. (E) Frecuentemente me siento con prisa o con un sentido de urgencia.
2. (D) Encuentro muy difícil tomar decisiones, incluso las más sencillas.
3. (R) Noto que mi respiración es profunda y tranquila en la mayoría de las situaciones.
4. (E) Me descubro con ganas de escapar o huir de ciertas situaciones.
5. (D) Tiendo a posponer tareas porque me siento incapaz de realizarlas.
6. (R) Siento satisfacción al realizar actividades que me nutren (hobbies, ejercicio, proyectos creativos).
7. (E) A menudo me descubro con ganas de pelear o discutir cuando algo me frustra.
8. (D) Me siento desconectado de lo que sucede a mi alrededor, como si estuviera en otro mundo.
9. (R) Puedo conectar y convivir con otras personas de manera abierta y sociable.
10. (E) Me descubro con ganas de calmarme comiendo de forma compulsiva, bebiendo alcohol o haciendo compras impulsivas.
11. (D) Me invade la sensación de que todo va más lento y de que no tengo energía para actuar. Necesito largas pausas entre actividades.
12. (R) Me siento productivo y con energía para mi día a día.
13. (E) Siento mi respiración superficial la mayor parte del tiempo.
14. (D) Paso largos periodos inmóvil viendo la televisión o revisando redes sociales sin mucha conciencia.
15. (R) Tengo la capacidad de estar presente en el momento sin preocuparme excesivamente por el pasado o futuro.
16. (E) Tiendo a tomar decisiones apresuradas o impulsivas.
17. (D) Evito participar en conversaciones y prefiero aislarme cuando tengo la oportunidad. Cuando estoy en reuniones sociales, busco el pretexto para desaparecer.

18. (R) Percibo en mí sentimientos de compasión y empatía hacia los demás.
19. (E) Me siento ansioso o en alerta, como si algo malo pudiera suceder en cualquier momento.
20. (D) A menudo experimento apatía o falta de interés por cosas que antes me gustaban, es como si nada despertara mi pasión. Estoy desconectado emocionalmente.
21. (R) Siento que mi mente está clara y enfocada cuando tengo que tomar decisiones.
22. (E) Me irrito con facilidad o me exaspero rápidamente en situaciones cotidianas. Me desespero fácilmente con las actitudes o la ineptitud de otras personas.
23. (D) Siento una fatiga intensa que no mejora con el descanso habitual. Estoy cansado pero me cuesta trabajo dormir o mantener el sueño.
24. (R) Me noto paciente y tolerante frente a situaciones estresantes.
25. (E) Tengo la sensación de que necesito estar siempre haciendo algo, me cuesta permanecer en calma. Busco estímulos constantes.
26. (D) Me siento a veces fuera de mi propio cuerpo, como si no me perteneciera.
27. (R) Disfruto mantener interacciones sociales y conversaciones con facilidad.
28. (E) Tengo una tensión notable en cuello y hombros en mi día a día o experimento migrañas frecuentes.
29. (R) Me siento a salvo y relajado en la mayoría de mis actividades cotidianas.
30. (D) Experimento desesperanza y una sensación de vacío interno.

Instrucciones finales para puntuar

Suma por separado las puntuaciones:

TOTAL RELAJACIÓN (R):

TOTAL ESTRÉS (E):

TOTAL DISTRÉS (D):

OSCILACIÓN

ESTRÉS

RELAJACIÓN



FLUCTUACIÓN ARMONIOSA

LA RELAJACIÓN
POTENCIA
LA CREATIVIDAD



OSCILACIÓN

ESTRÉS = MODO ENFOQUE

RELAJACIÓN = DISPERSIÓN



OSCILACIÓN

ESTRÉS = ENFOQUE = CONTRACCIÓN

- 60 a 90 MIN

RELAJACIÓN = DISPERSIÓN

- PAUSA EFECTIVA
10 a 15 MIN



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a pink sports bra and black leggings, is running on a paved path. She is captured in a side profile, mid-stride, with her right leg forward and left leg back. The background shows a calm body of water and some distant buildings under a clear sky.

EJERCICIO

- 41% más motivados
- ejercicio moderado
potencia
productividad
- BDNF: brain-derived
neurotrophic factor =
mejora aprendizaje &
memoria + libera
endorfinas
- neurogénesis
- previene
enfermedades virales

EJERCICIO

- **Lucha / Huida:**

1o descarga energía

- gimnasio (pesas, crossfit moderado)
- boxeo, kickboxing, artes marciales
- spinning
- correr o trotar a intervalos HIIT
- bailar con movimientos grandes y explosivos
- saltar cuerda o trampolín
- juegos activos: fútbol, básquet, etc

2o transiciona a algo más suave: estiramientos, respiración.

EJERCICIO

- **Congelamiento / Colapso:**

Activa suavemente, moviliza sin estresar sistema

- caminata lenta al aire libre
- estiramientos suaves o movilidad articular
- yoga restaurativo o yin yoga
- chi kung qi gong
- movimiento suave con música tranquila
- ejercicios acuáticos suaves
- contacto con naturaleza, caminar descalzo

CAMINATAS MAÑANERAS

VISUAL OPTIC FLOW:

- reduce la activación de la amígdala
- alerta pero no ansioso ni reactivo

LUZ SOLAR:

- regula eje hipotálamo-hipófisis-adrenal = menos cortisol
- síntesis vitamina D = síntesis neurotransmisores y modula neuroinflamación
- (luz azul mañana) regula ciclo circadiano.
- produce serotonina y dopamina vs depresión y pro atención/aprendizaje

LUZ INFRARROJA

RANGO CERCANO 600-100nm y MEDIO 1000 -1400nm)

- estimulación mitocondrial = ATP
- regulación estrés oxidativo = protege neuronas y glía
- vasodilatador = aumenta óxido nítrico = mejor flujo sanguíneo
- neuroplasticidad = repara axones y estimula BDNF

HIDRÁTATE

- La hidratación es fundamental para **el desempeño mental**.
- Bebe "agua inteligente" = electrolitos sin azúcar / ácido fólvico / sal mar + limón + infusión
- Hidrógeno molecular: reduce estrés oxidativo

HIDRÓGENO MOLECULAR



ideal 2000 ppb (partes por millon)
para uso diario
mínimo 600 ppb para efectos
observables

NÚTRETE

- **Evita carbohidratos de azúcar** = elevan insulina = fatiga crónica
- Vegetales, licuado de proteína, smoothie (ingredientes + **adaptógenos**)

Chopped Licorice

Aloe Vera

Red Ginseng

Schisandra Berries

Tulsi Basil

Ashwagandha

Mushroom Fungus

Nettle Leaves

Turmeric

Ginger

Astragalus

Moringa Oleifera

Raspberry Leaves

Licorice

Shatavari Root

BENEFICIOS DE LOS ADAPTÓGENOS



Ashwagandha

Ayuda a lidiar con el estrés y la ansiedad



Echinacea

Ayuda a combatir el resfrío común y otras infecciones



Astragalus

Mejora el sistema inmunitario y tiene efecto antiinflamatorio



Schisandra

Ayuda en momentos de gran estrés.
Aumenta la energía y mejora el rendimiento, resistencia física y mental.



Rhodiola

Promueve el rendimiento físico y mental. Efecto antidepresivo y antiinflamatorio



Reishi

Aumenta la energía, estimula el sistema inmunitario y la salud en general

OXIGÉNATE

- **Respiración pranayama** = Respiración 4X4 o 347 (salir de lucha o huída)
- **Respiración del sollozo** = inhala 2 cortos, exhala 1 largo (salir de congelamiento o colapso)
- **Descenso de laringe** = bostezar (salir de lucha o huída)
- **Reset sistema nervioso** = inhala 1 largo + 1 corto, exhala 1 largo por la boca en beso

BALANCE / RELAJACIÓN / DISPERSIÓN



SIESTA 30 MIN- NDSR 10 MIN - YOGA NIDRA - ASMR

SIGAMOS EN CONTACTO

www.pamelajeam.mx

@pamelajeamx

soy@pamelajeam.mx



STRESS *HACKERS*

con Pamela Jean

