



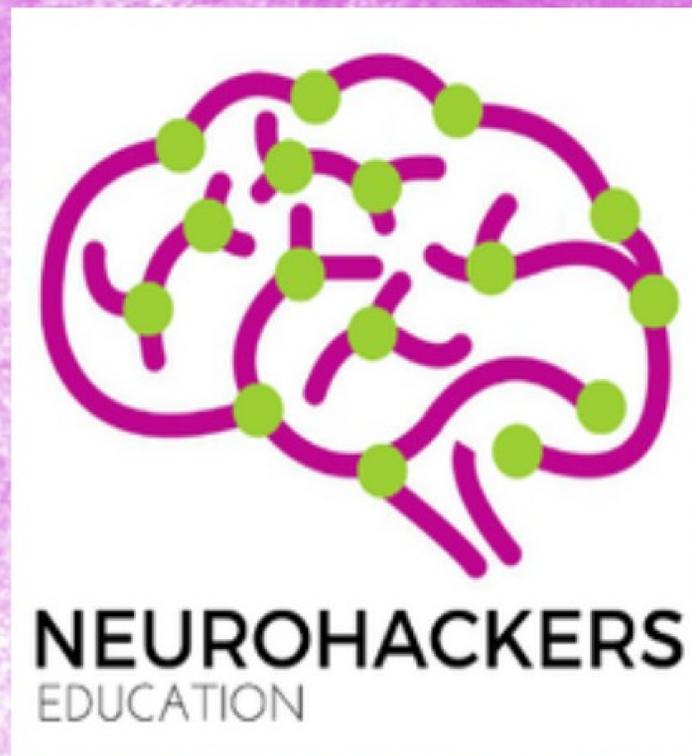
*Revelando tus emociones:
del cerebro límbico al neocórtex*

Noemí Royes



Guillem Díaz

Núria Tomàs



Anna Jubete



Alba Reguant



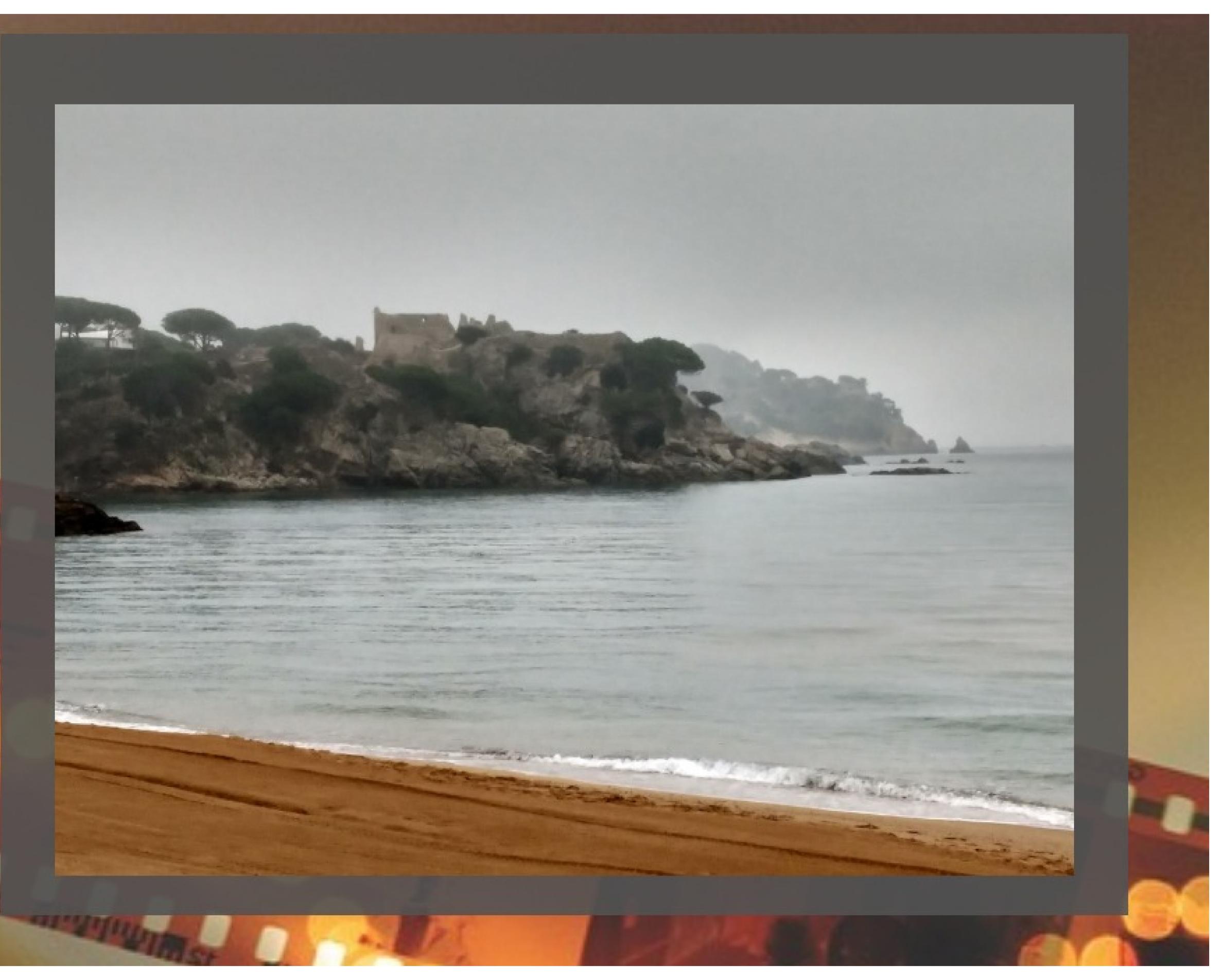
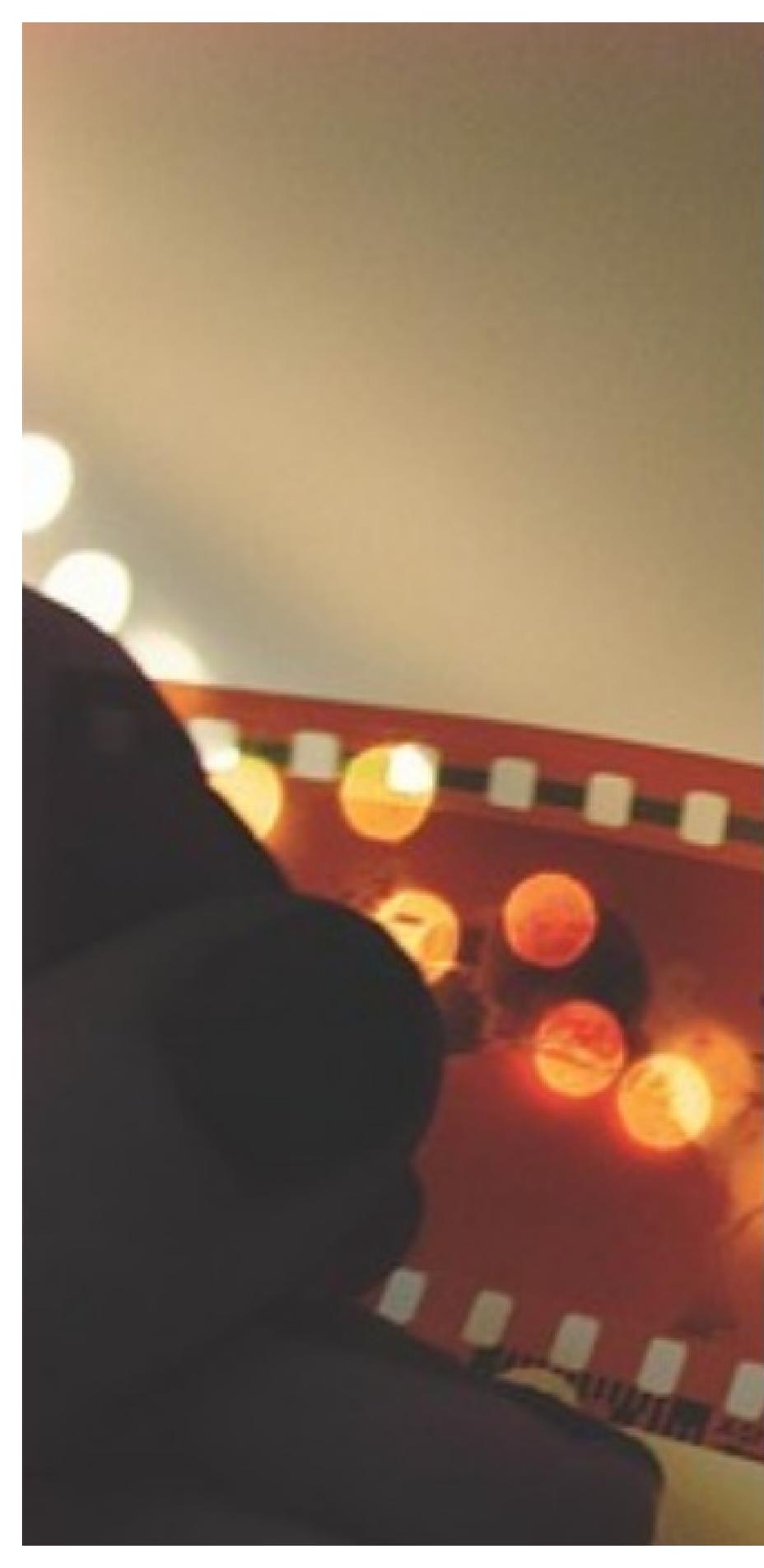
Iolanda Nieves



Emilio López

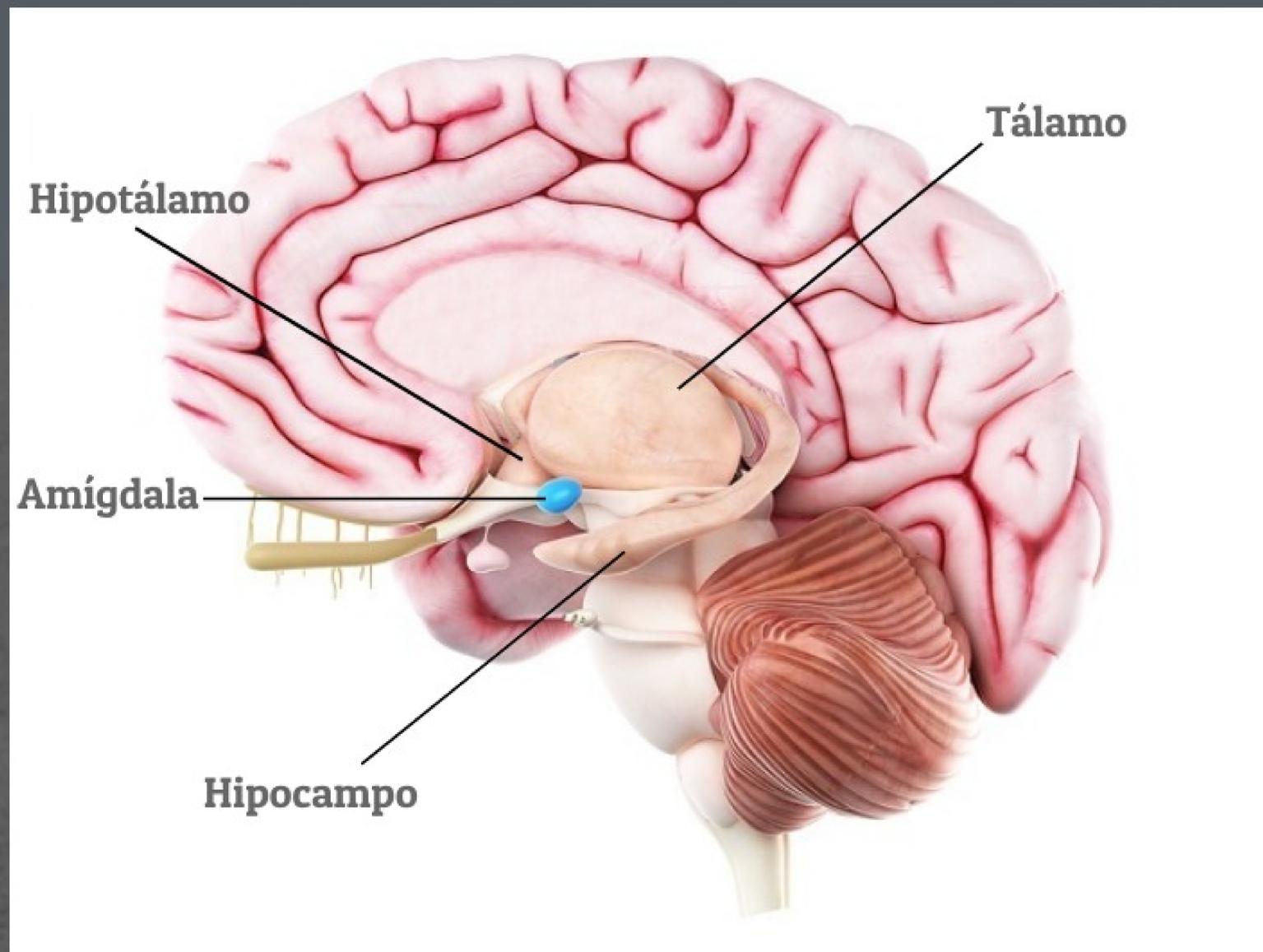




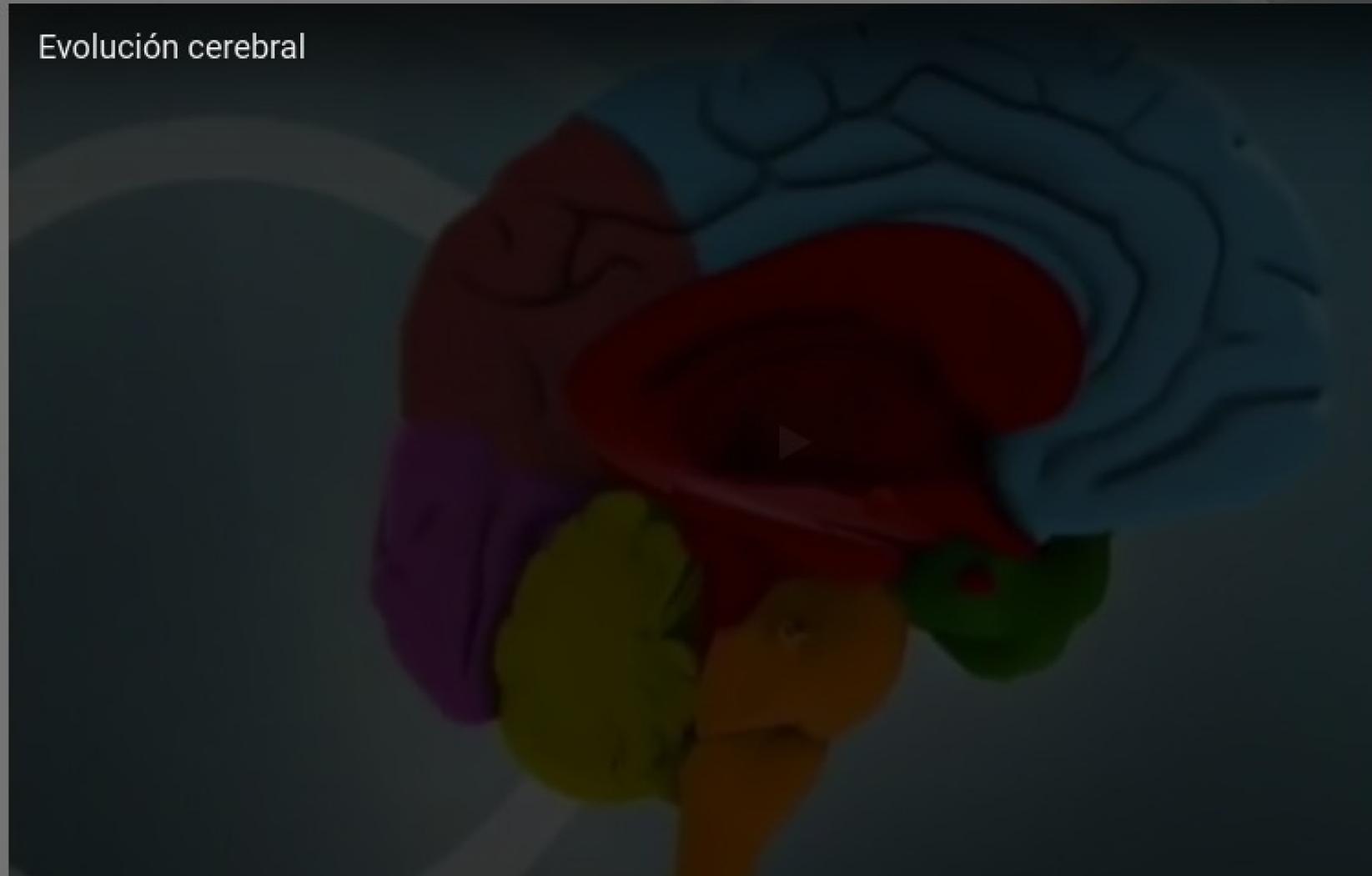


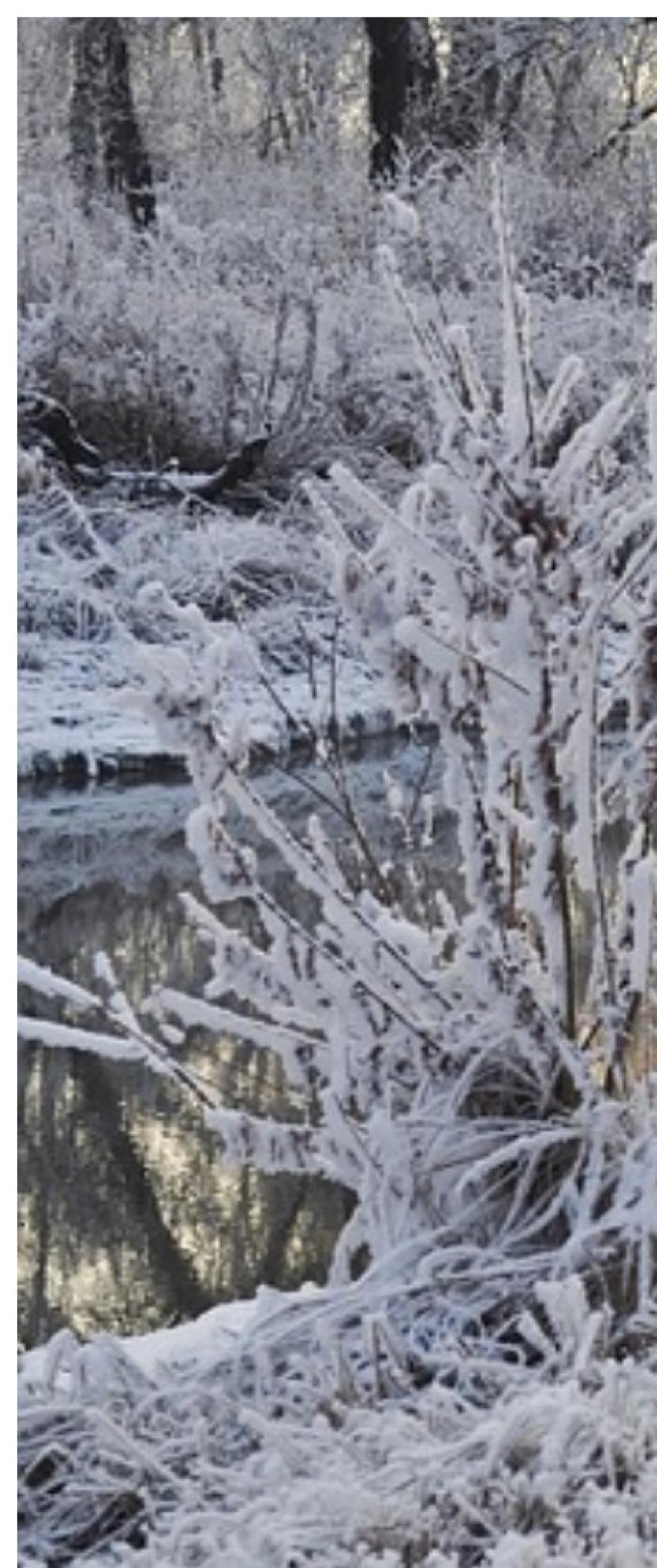




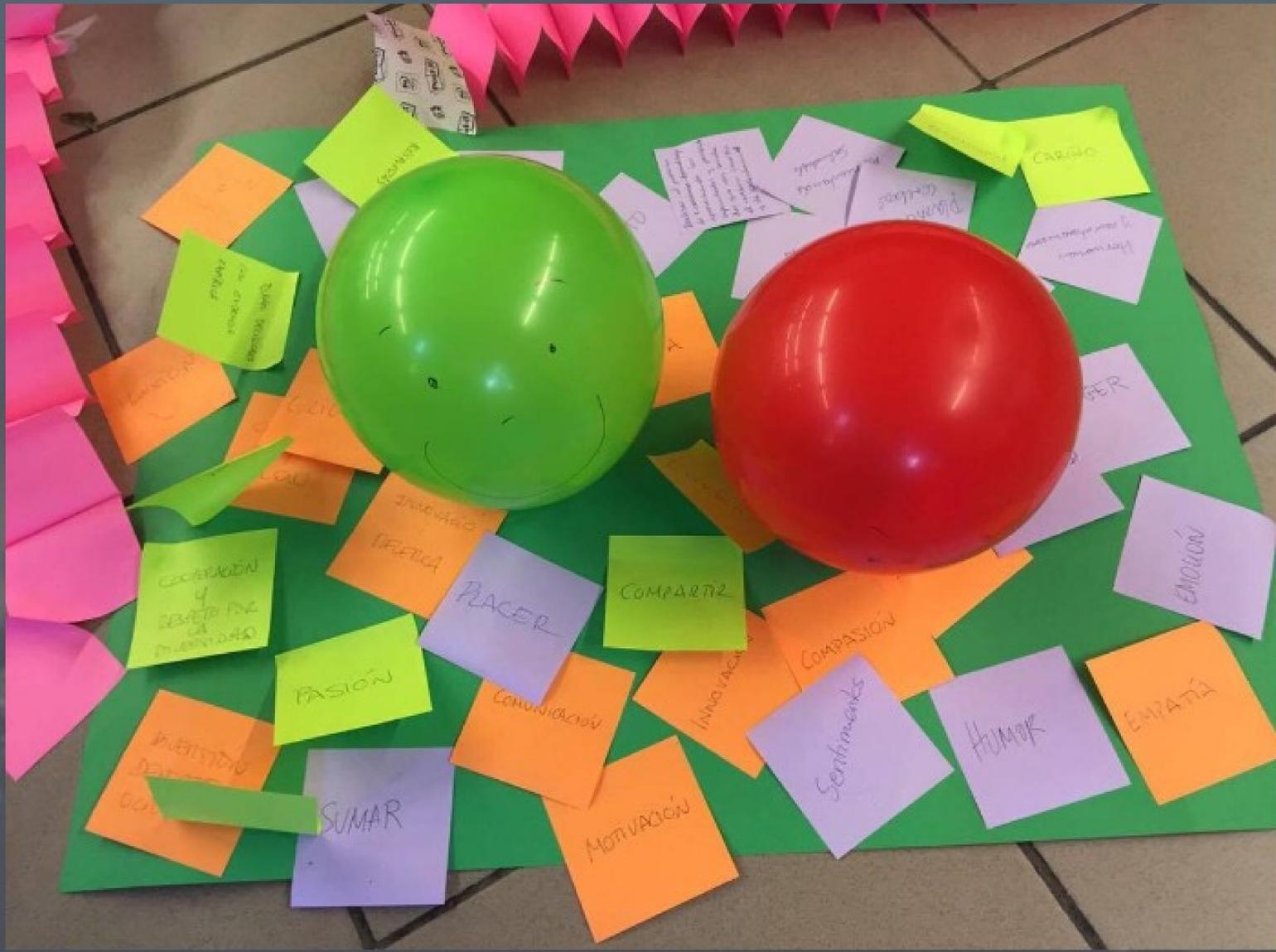


Evolución cerebral





Neurotransmisores





¿Y esto en el día a día...?

Ocuparse

Preocuparse

Simplificar

Complicar

Desear

Necesitar

Pedir

Exigir

Observar/ Escuchar /

Preguntar

Interpretar

Juzgar

Cuidate...

Contención

Al igual que hacemos con nuestros hijos, (pasar del cerebro inferior al superior y abrir la puerta que me permita: poner nombre a la emoción y buscar soluciones)



Validación/Legitimación

Entiendo que te sientas así, es normal que estés enfadada, triste...



Porqué

Probablemente hay algo con lo que te conecte esta situación o en algún momento de tu vida te hayas sentido humillada, triste, incomprendida, frustrada, etc. No se gestionó de la mejor forma y te sientes como en aquel momento



Perspectiva

Ya no estás ahí, cuentas con los recursos o con la capacidad para encontrarlos, de hecho ya lo estáis haciendo aquí ;)

Cierra los ojos, mira atrás y piensa TODO lo que has conseguido y superado.

Alcañiz Aprendizaje significativo

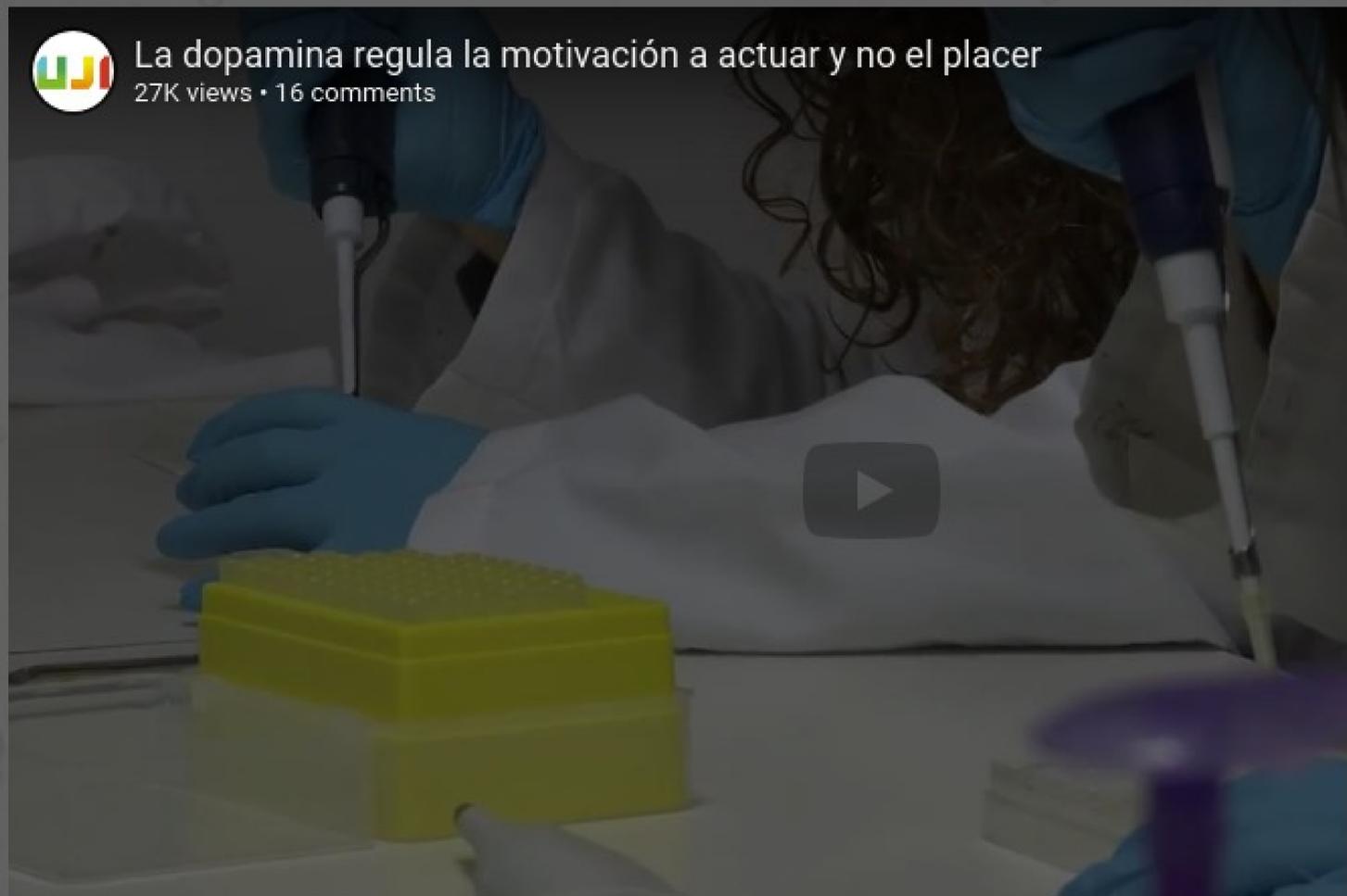
DIRECTO



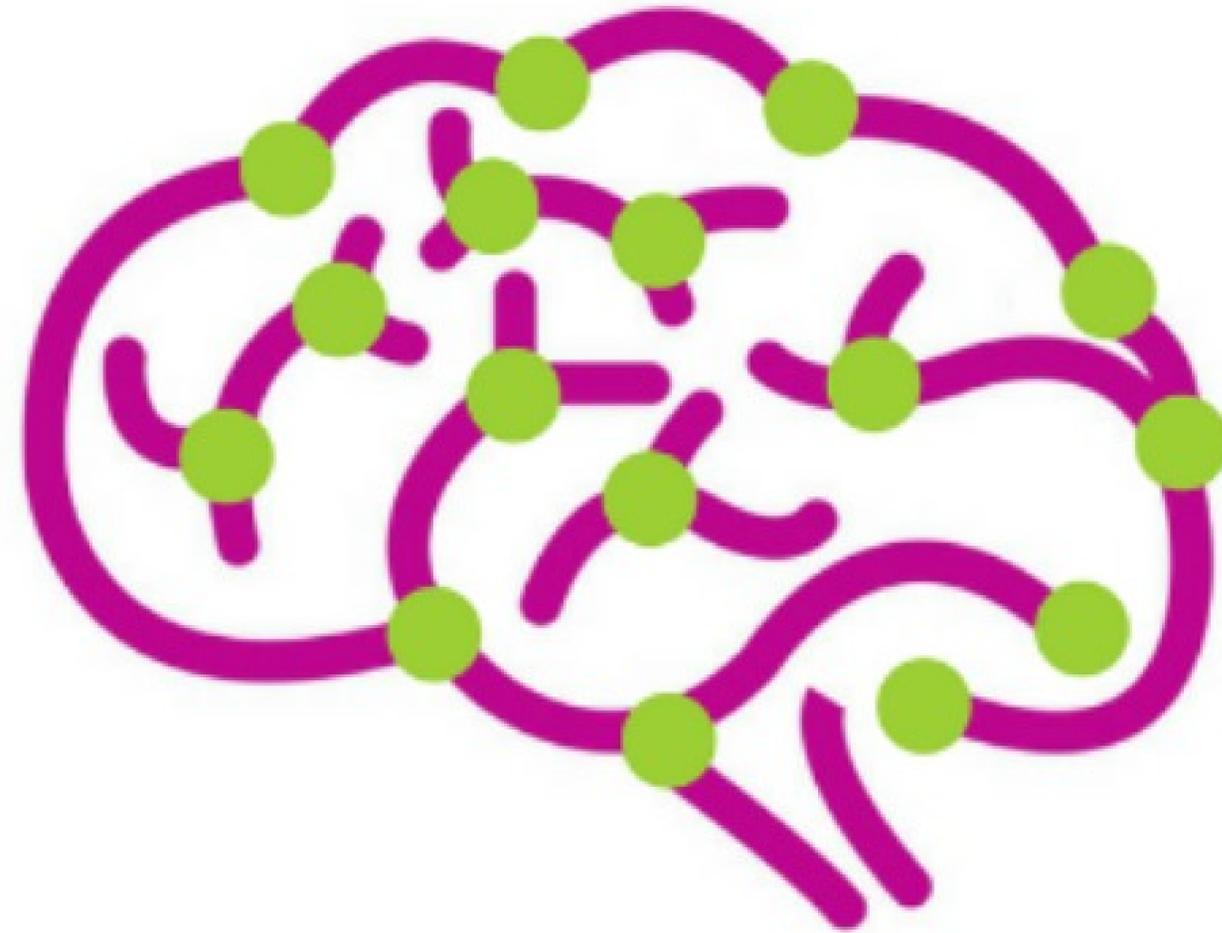


La dopamina regula la motivación a actuar y no el placer

27K views • 16 comments

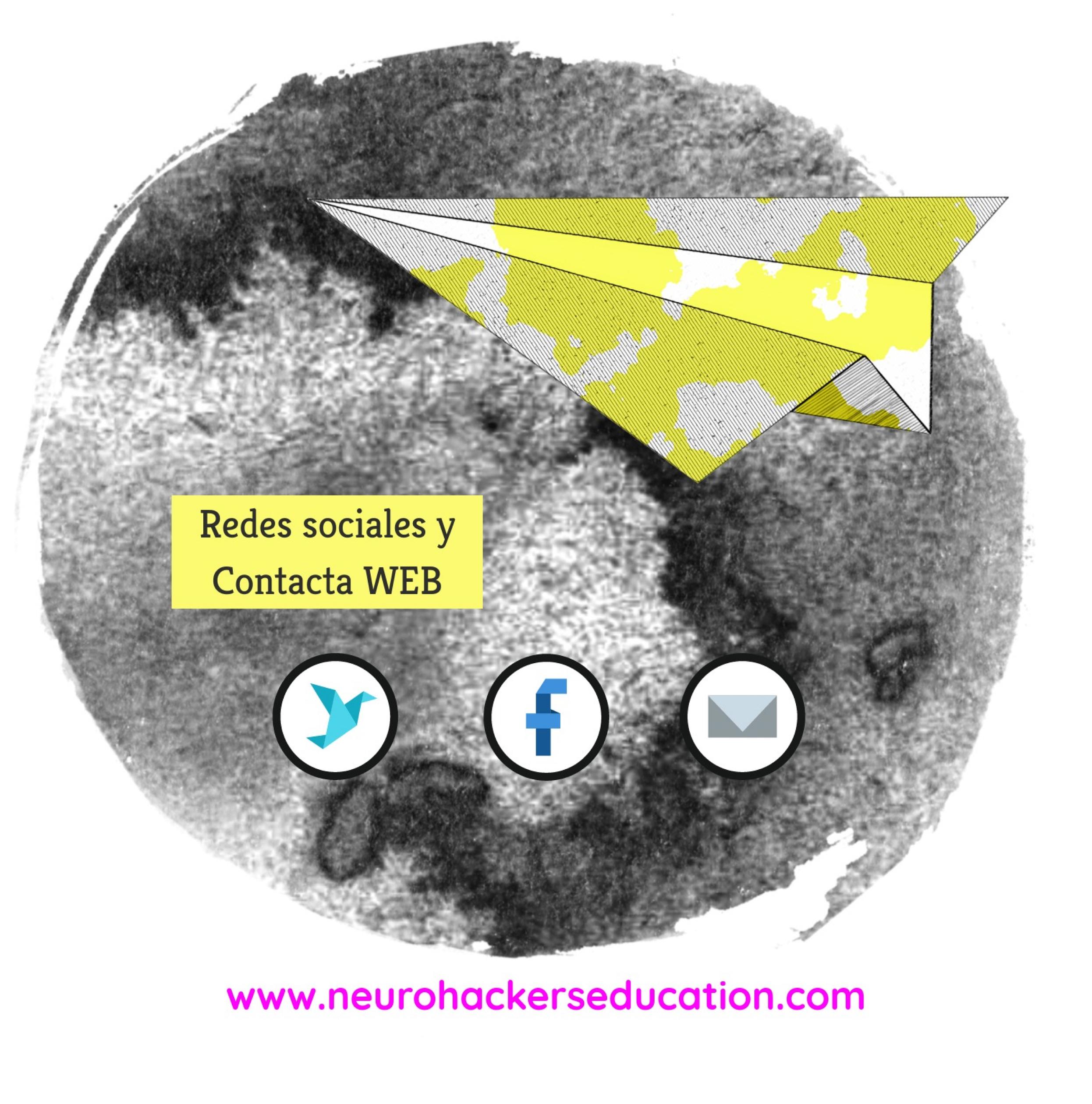






NEUROHACKERS
EDUCATION

Gracias



Redes sociales y
Contacta WEB



www.neurohackerseducation.com