

Conducta Consciente "Soy Tolerante"

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

Técnicas para la tolerancia

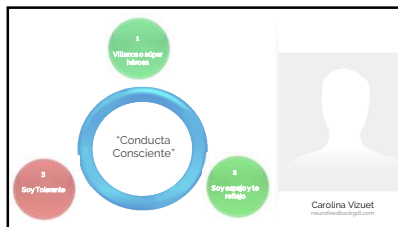
- ✓ Comunicación asertiva
- ✓ Respiración diafragmática
- ✓ El semáforo
- ✓ La tortuga
- ✓ Lámpara de lava
- ✓ Meditación
- ✓ Etc.

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

Beneficios de ésta respiración:

- ✓ Lleva gran cantidad de aire a los pulmones.
- ✓ Promueve la oxigenación de la sangre.
- ✓ Es muy relajante.
- ✓ Actúa liberando la ansiedad (y ese "nudo en el estómago").

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com



Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

Respiración diafragmática

- ✓ Se basa en el movimiento del diafragma.
- ✓ Al bajar hacia el vientre succiona aire a los pulmones.
- ✓ Al subir hacia éstos expulsa el aire.

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

Beneficios de ésta respiración:

- ✓ Estimula el movimiento del corazón.
- ✓ Los órganos abdominales reciben masaje.
- ✓ Descongestiona el hígado.
- ✓ Ayuda al tránsito intestinal.

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Algunas técnicas para la tolerancia
- ✓ La respiración diafragmática
- ✓ La técnica del semáforo
- ✓ Cómo implementarla para la tolerancia

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

Respiración diafragmática



Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

¿Cómo practicarla?

- ✓ Practica sentado, de pie, caminando, acostado.
- ✓ Expulsa a fondo el aire de tus pulmones varias veces.
- ✓ Inspira llevando el aire "hacia tu abdomen".

Carolina Vizuet
neurofeedbackgsl.com

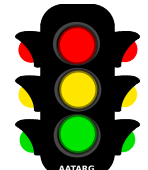
¿Cómo practicarla?

- ✓ Retén unos instantes el aire.
- ✓ Expulsa el aire, hazlo relajando tu vientre.
- ✓ Quédate un instante con los pulmones vacíos, sintiendo cómo te vas relajando.



Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

El semáforo




Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

En resumen...

- ✓ Diversas técnicas para autocontrol
- ✓ La respiración diafragmática
- ✓ El semáforo para resolver conflictos
- ✓ Nuestra actitud es lo primero



Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

Respiración diafragmática




Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

Ante un conflicto

- Respira lenta y profundamente.
Formula el problema y di cómo se siente.
- ¿Qué es lo que puedo hacer?
¿Funcionará?
- Llévate a la práctica la mejor de sus alternativas.
¿Ha funcionado?



Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

Escribe en 1 minuto

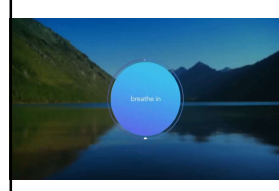
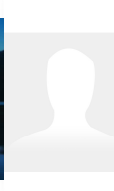
- ✓ ¿Qué has descubierto con este video?
- ✓ ¿Qué aprendizaje útil has adquirido?

Toma nota **AHORA MISMO**
Los aprendizajes se pierden si no se fijan

01:00



Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

La tolerancia y el autocontrol

Lo logramos a través de la empatía, el no juicio y el dominio del ego.



Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

¡Aplicar lo aprendido!



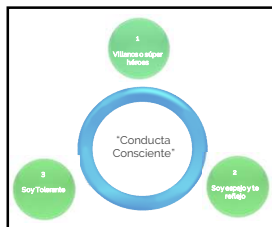

Carolina Vizuet
neurofeedbackgtd.com

¡Aplicar lo Aprendido!

1. Realiza 10 min cada día de RD
2. Aplica 1 vez al día el semáforo.
3. Registra las mejoras.
4. Generalízalo a todos los ambientes



Carolina Vizuet
neuroconducta@gmail.com



1. Vivencia o Algor Sublimado

2. Soy capaz y lo hago

3. Soy Tolerante

"Conducta Consciente"



Carolina Vizuet
neuroconducta@gmail.com




Carolina Vizuet
neuroconducta@gmail.com