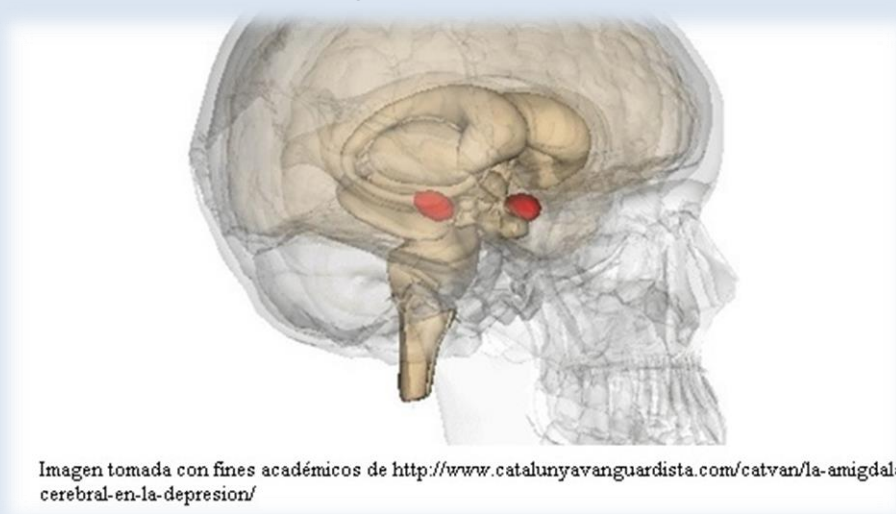


## Píldoras sinápticas

Javier Herrera Cardozo

¿Quién de nosotros no ha experimentado miedo al momento de presentar un examen, cuando asiste a una entrevista o cuando expone ante un público? A continuación, algunas técnicas para controlarlo:

1. **Establecer metas.** Permite que el cerebro ponga orden en el caos y mantiene controlada la amígdala el centro emocional del cerebro.



2. **Ensayar mentalmente (visualizar, practicar primero en la mente)** y de manera continua mientras se realiza la actividad, para cuando llegue el momento esta se desarrolle naturalmente, porque ya sería la segunda vez que lo hace.
3. **Tener pensamientos positivos.** Animarse ayuda a enfocar los pensamientos. Si son positivos (puedo hacerlo) ayuda al cerebro a hacer caso omiso a las señales de pánico que emite la amígdala.
4. **Activar el control.** Respirar lentamente, combate los efectos que produce el pánico. Cuando se hacen largas exhalaciones permite que llegue más oxígeno al cerebro para que funcione mejor.



Consultado de: CienciasOsgam S.A (2014). El cerebro: Todo sobre el cerebro [video]. De <https://www.youtube.com/watch?v=wAQH4gzEAjU>