

FICHA DE BOLSILLO: RESET & ALTO RENDIMIENTO

Entorno, regulación fisiológica y control del sistema nervioso bajo presión

GUÁRDALA EN LA FUNDA

PARTE 1 HACKEA TU ESPACIO (EL "FENG SHUI" DEL RENDIMIENTO)

Línea de Salida

Sobre la mesa solo la tarea activa (un libro, un boli). Todo lo demás fuera para no saturar memoria de trabajo.

Móvil Lejos

En otra habitación o boca abajo. Solo tenerlo a la vista reduce hasta un 20% tu capacidad atencional.

Posición de Mando

Trabaja viendo la puerta de entrada, nunca de espaldas. Evita el estado inconsciente de alerta biológica.

Cama = Descanso

Cero pantallas y cero estudio en la cama. El colchón es exclusivamente para recuperación biológica.

Ventana 5 min

Renueva el oxígeno antes de estudiar para eliminar somnolencia por acumulación de CO₂.

PARTE 2 PROTOCOLO EXPRÉS DE COLCHONETA / BANQUILLO (5 MIN)

Anclaje Táctil 5G

45 seg

- 1 Recorre con el índice el contorno de los 5 dedos de la otra mano. Sube inhalando por la nariz, baja exhalando despacio por la boca. Corta el bucle mental al instante.

El Doble Disparo (Suspiro Fisiológico)

1 min

- 2 Toma aire hondo por la nariz + segundo sorbo corto al final para inflar a tope los alvéolos. Suelta muy lento por la boca durante 6 s. Haz 4 repeticiones (freno de mano del pulso).

Bloqueo y Crash

1 min

- 3 Aprieta con todas tus fuerzas puños, piernas y mandíbula durante 5 segundos. A la cuenta de tres, ¡suelta de golpe con un suspiro! Descarga la sobrecarga muscular acumulada.

Visión Panorámica y Modo Slime

2 min

- 4 Mirando al frente, abre tu campo visual hacia los lados sin mover los ojos. Suelta la lengua del paladar y deja caer todo tu peso contra el suelo como cera derretida.

Salida Anti-Mareo

15 seg

- 5 Rueda hacia un lado en posición fetal durante tres respiraciones antes de sentarte. Evita mareos por la bajada brusca de pulsaciones y tensión.

PARTE 3 SOS: TRUCOS DE EMERGENCIA (BAJO PRESIÓN)

Nudo en Estómago

Antes de examen o tiro libre: Suspiro fisiológico (doble inhalación nasal + exhalación prolongada en 6 s).

Taquicardia Aguda

Reflejo de inmersión: Mójate cara y ojos con agua muy fría 15 s. Desacelera el nódulo sinusal de inmediato.

Boca Seca

Reset vagal: Mueve la lengua o imagina chupar un limón. Al salivar y tragar, el cerebro deduce que estás a salvo.

Temblores Adrenalina

Sacudida (Shake-off): Sacude brazos y manos con fuerza durante 10 s para descargar el tono motor periférico.