



La Cámara de Comercio de Puerto Rico
y su RED de Empresarias y Mujeres Profesionales presentan:



Un Regalo de Amor en
ACCIÓN DE GRACIAS

**Manejando las Emociones de
Forma Inteligente**

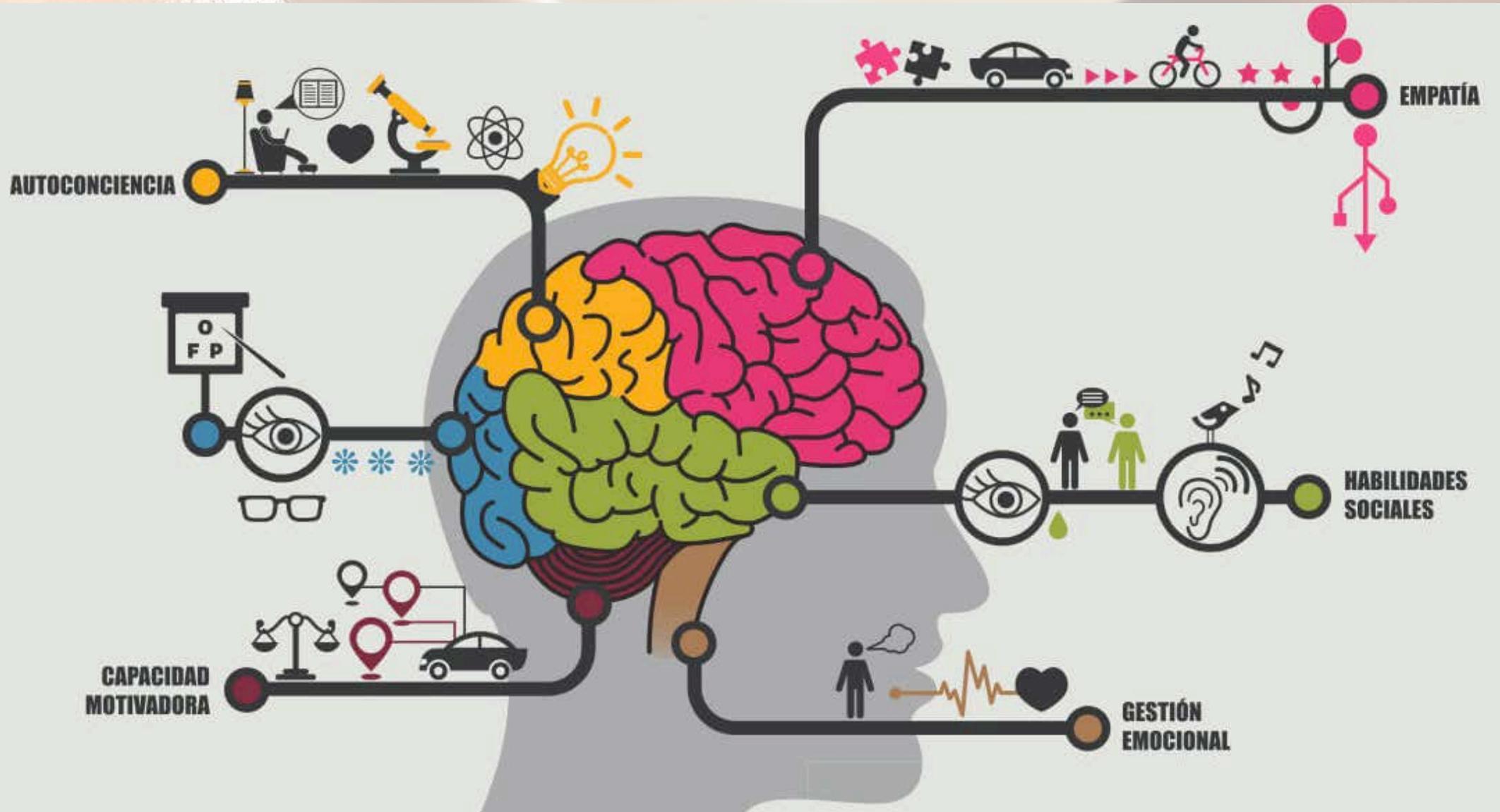
Por Lydia Silva Boschetti, CPL

Un Regalo de Amor en Acción de Gracias



Cambios y cambios y cambios

Inteligencia Emocional



Estrés 1:3

- Cansancio
- Dolor físico.
- Falta de concentración.
- Problemas de memoria.
- Ira y agresividad.
- Problemas de sueño.
- Sentimientos de fracaso, ansiedad y depresión



Adrenalina y Cortizol

Hormonas del estrés

Del Estrés a la Depresión 1:10

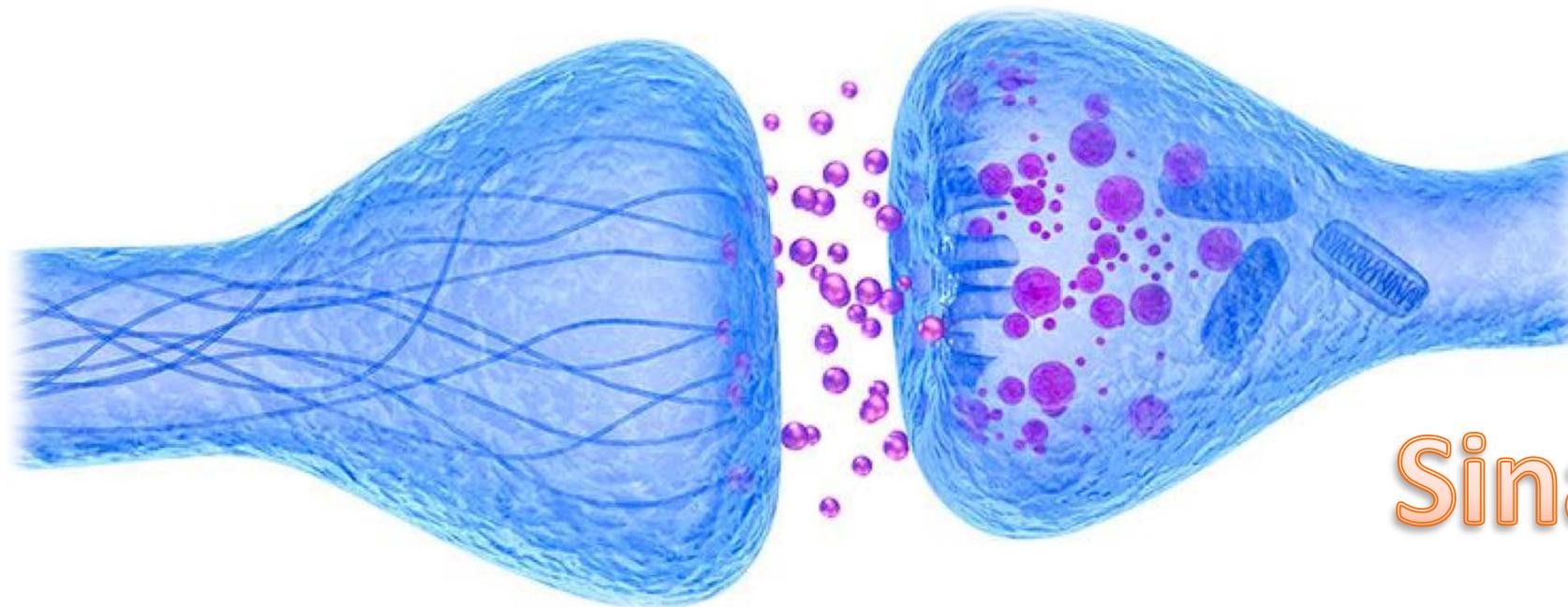
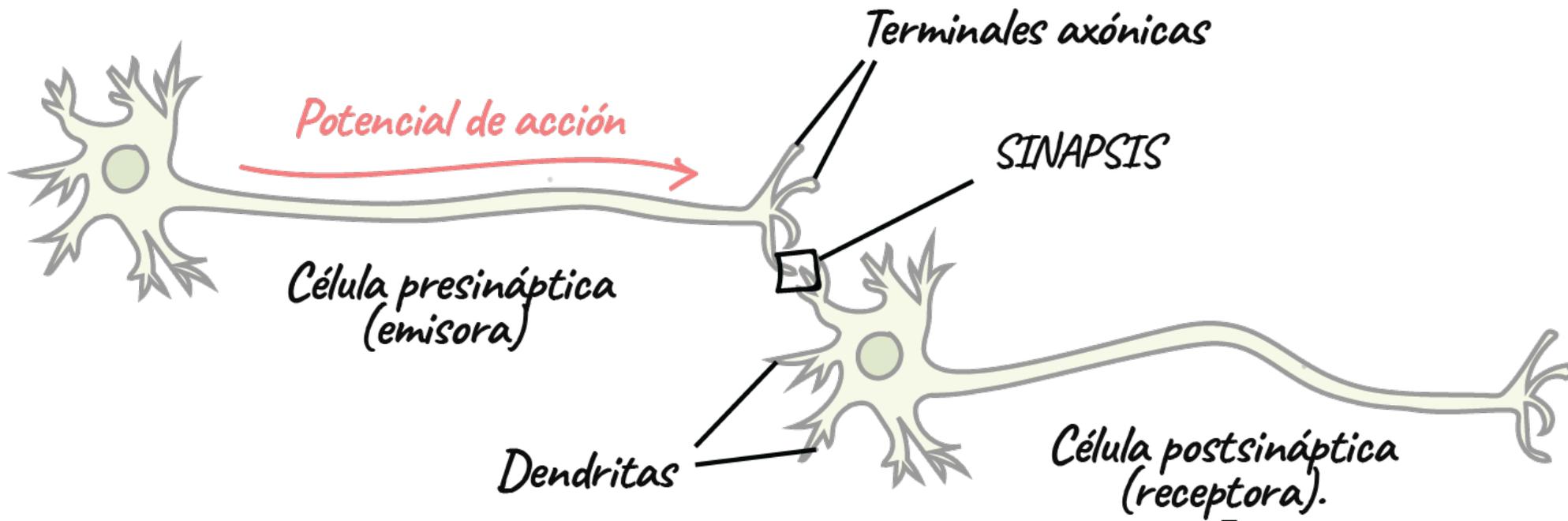
- **Más de 300 millones** de personas sufren de depresión en algún momento dado de su vida.
- Principal causa mundial de **Discapacidad**
- Afecta **más a la mujer** que al hombre
- Puede llevar al **suicidio**
- **Cada año se suicidan 800,000 personas**

Un Regalo de Amor en Acción de Gracias

Tu y Yo conocemos a alguien con Depresión



- Estado de animo irritable
- Tristeza profunda
- Trastornos del sueño, apetito
- Sentimientos de culpa, odio e inutilidad para sí mismo
- Sentimientos de desesperanza y abandono
- Perdida del placer en actividades que antes eran placenteras.
- Pensamientos de suicidio



Sinapsis

⚡ NEUROTRANSMISORES ⚡

Qué pasa cuando se bajan

Dopamina

La persona se torna agresiva y rabiosa.



Serotonina

La persona entra en depresión, sufre momentos álgidos de rabia y estado maniático.



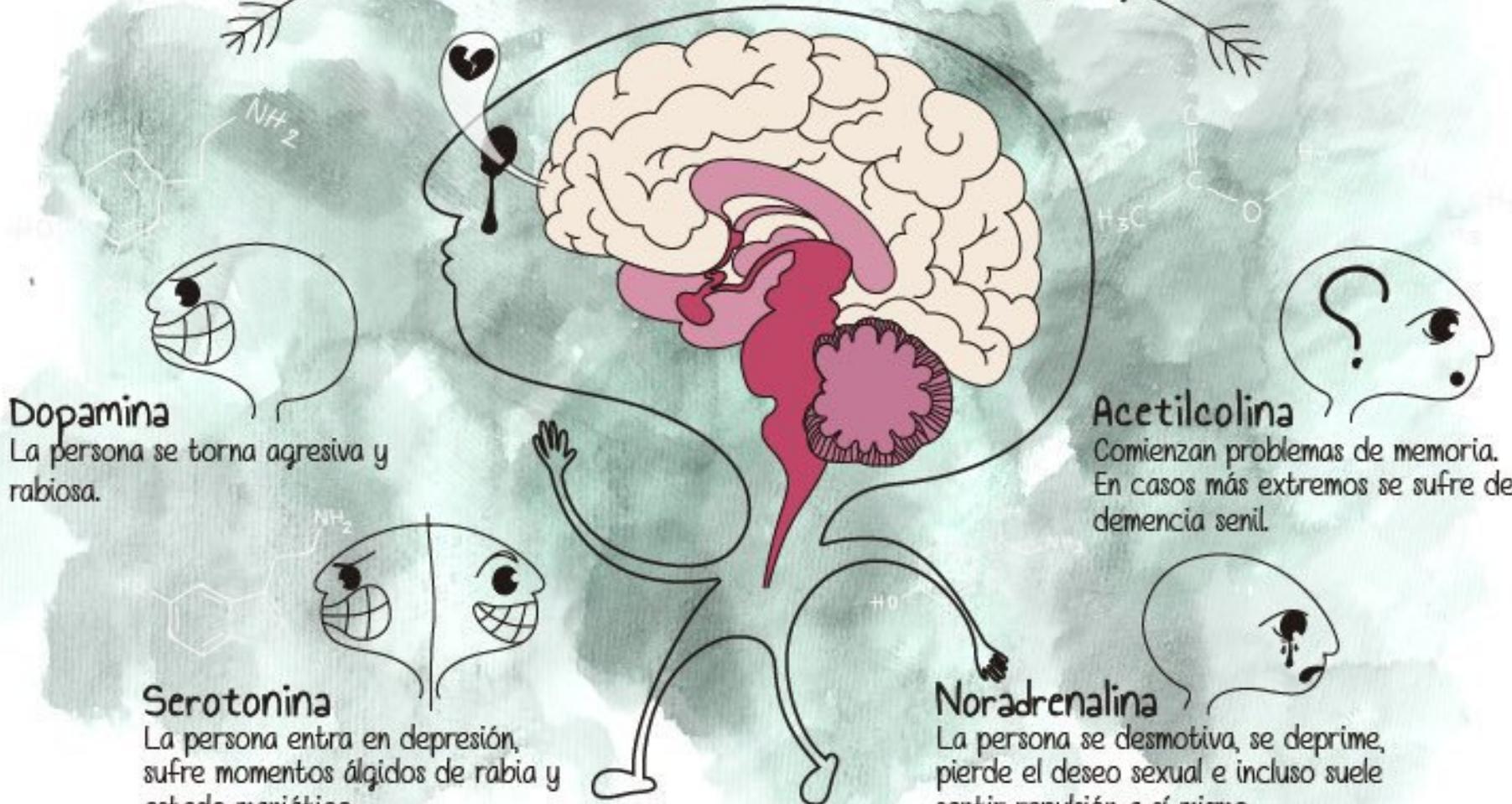
Acetilcolina

Comienzan problemas de memoria. En casos más extremos se sufre de demencia senil.



Noradrenalina

La persona se desmotiva, se deprime, pierde el deseo sexual e incluso suele sentir repulsión a sí mismo.



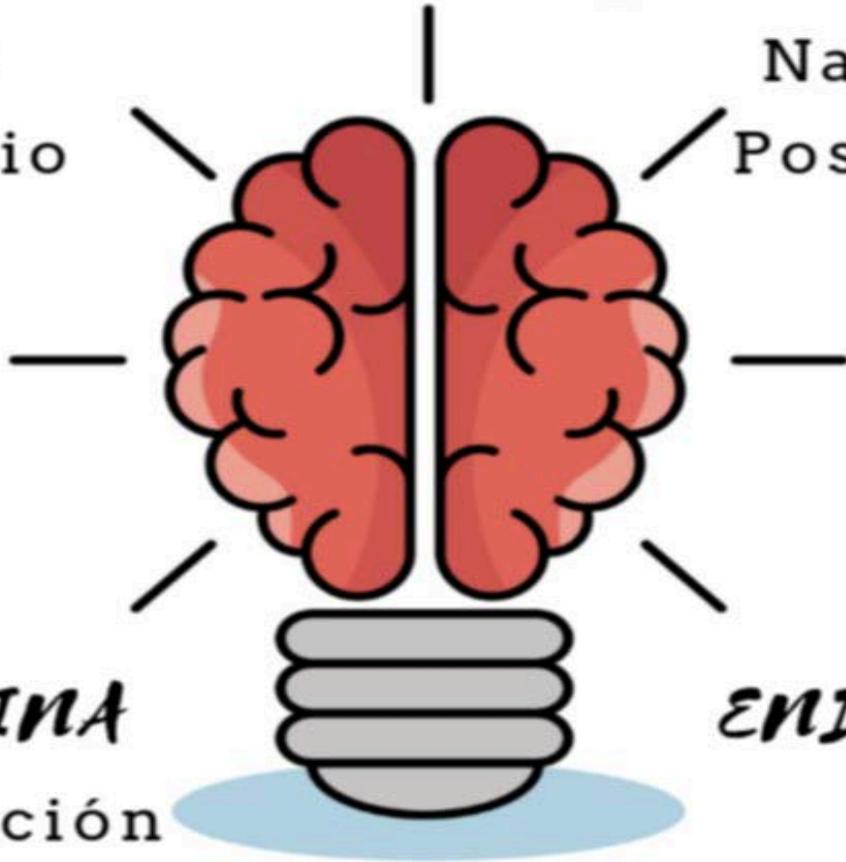
Subiendo los Neurotransmisores

DOPAMINA

Dormir bien
Música
Ejercicio

SEROTONINA

Agradecimiento
Naturaleza
Positivismo



OXITOCINA

Meditación
Generosidad
Abrazos

ENDORFINA

Risas
Baile
Amigos

Un Regalo de Amor en Acción de Gracias

Sal de aquí reñaja





Gracias

Síguenos en:     

LYDIA BOSCHETTI

www.camarapr.org

[#CamaraEnAccion](https://twitter.com/CamaraEnAccion)