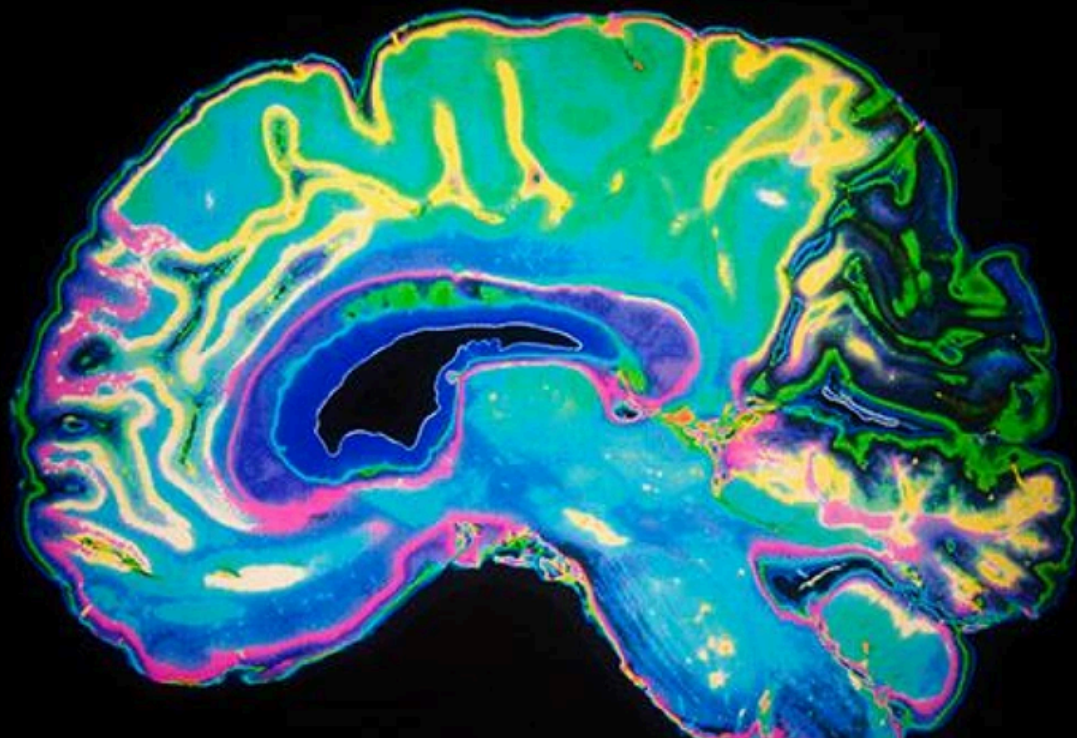
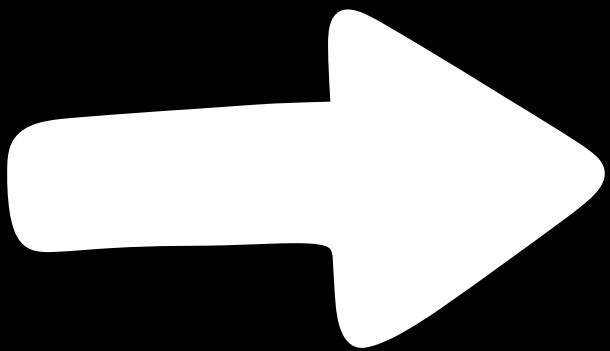
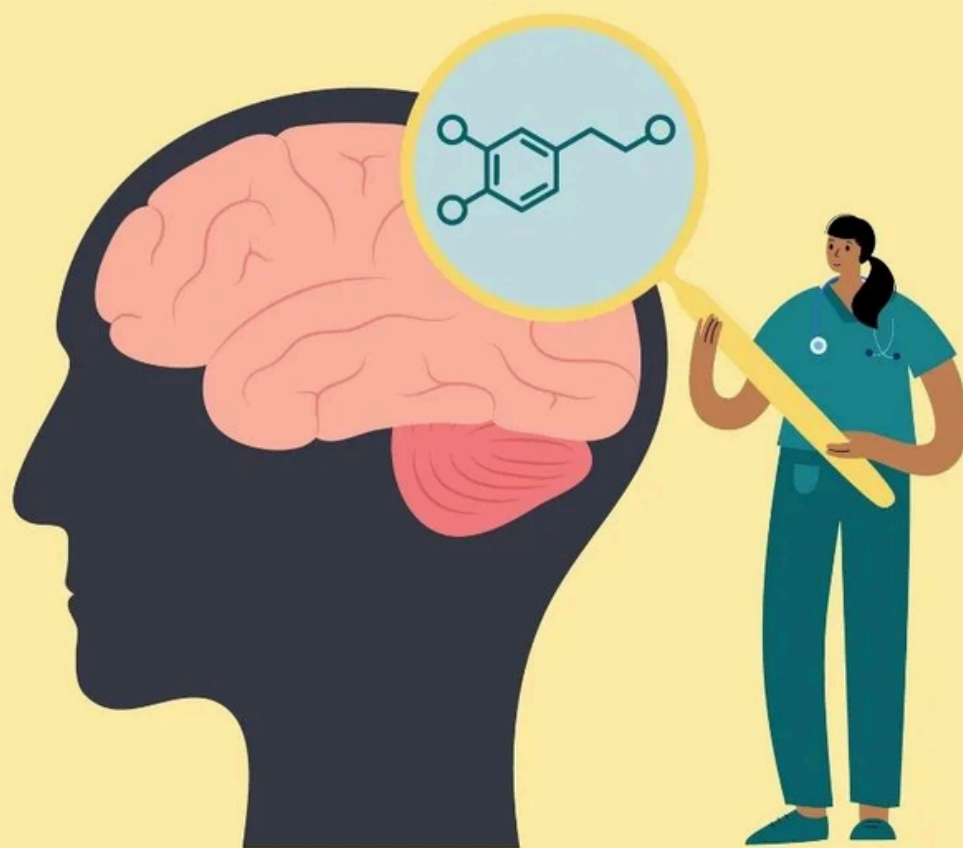


NECESITAS UN DOPAMINE DETOX



LA DOPAMINA EN EL
CEREBRO ADOLESCENTE
ACTÚA COMO UN MOTOR
INTENSO DE BÚSQUEDA DE
RECOMPENSAS

RIESGOS DE LA SOBREENSTIMULACIÓN:
FALTA DE MOTIVACIÓN, ATENCIÓN
FRAGMENTADA, ANSIEDAD Y ABURRIMIENTO
CONSTANTE

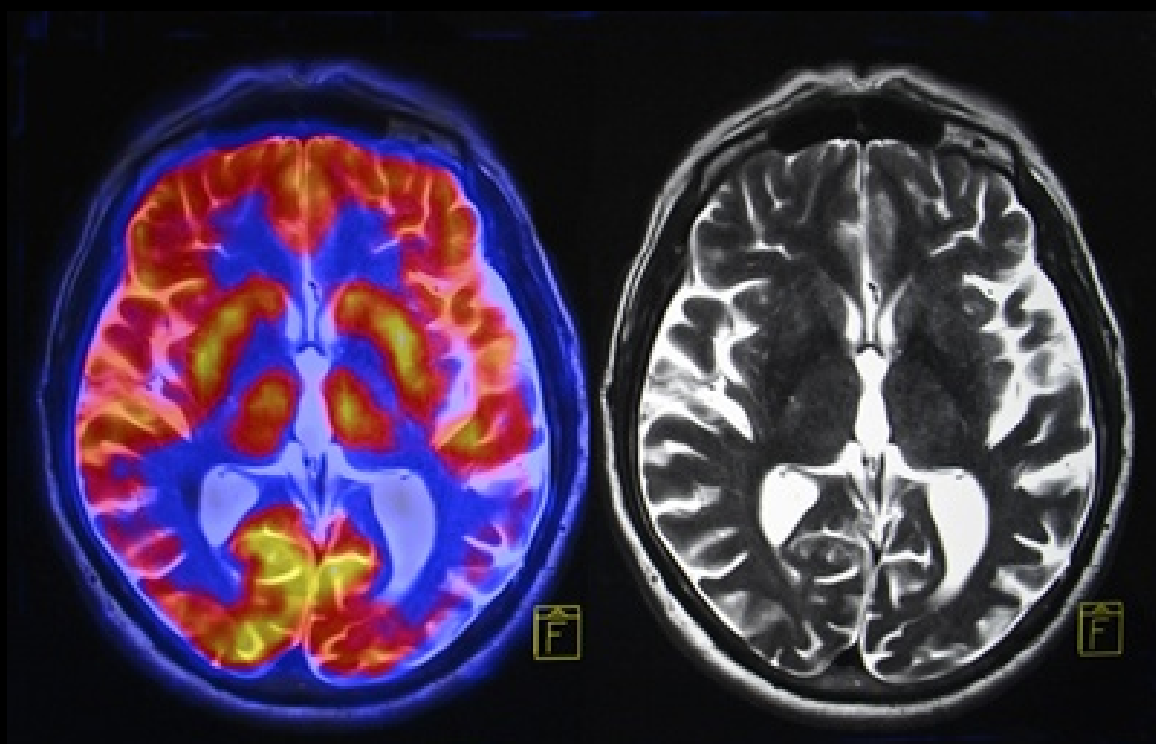


¿TE PASA ESTO?

NECESITAS UN DOPAMINE DETOX

CONSISTE EN REDUCIR TEMPORALMENTE LA
SOBREESTIMULACIÓN DE ACTIVIDADES DE
GRATIFICACIÓN INSTANTÁNEA





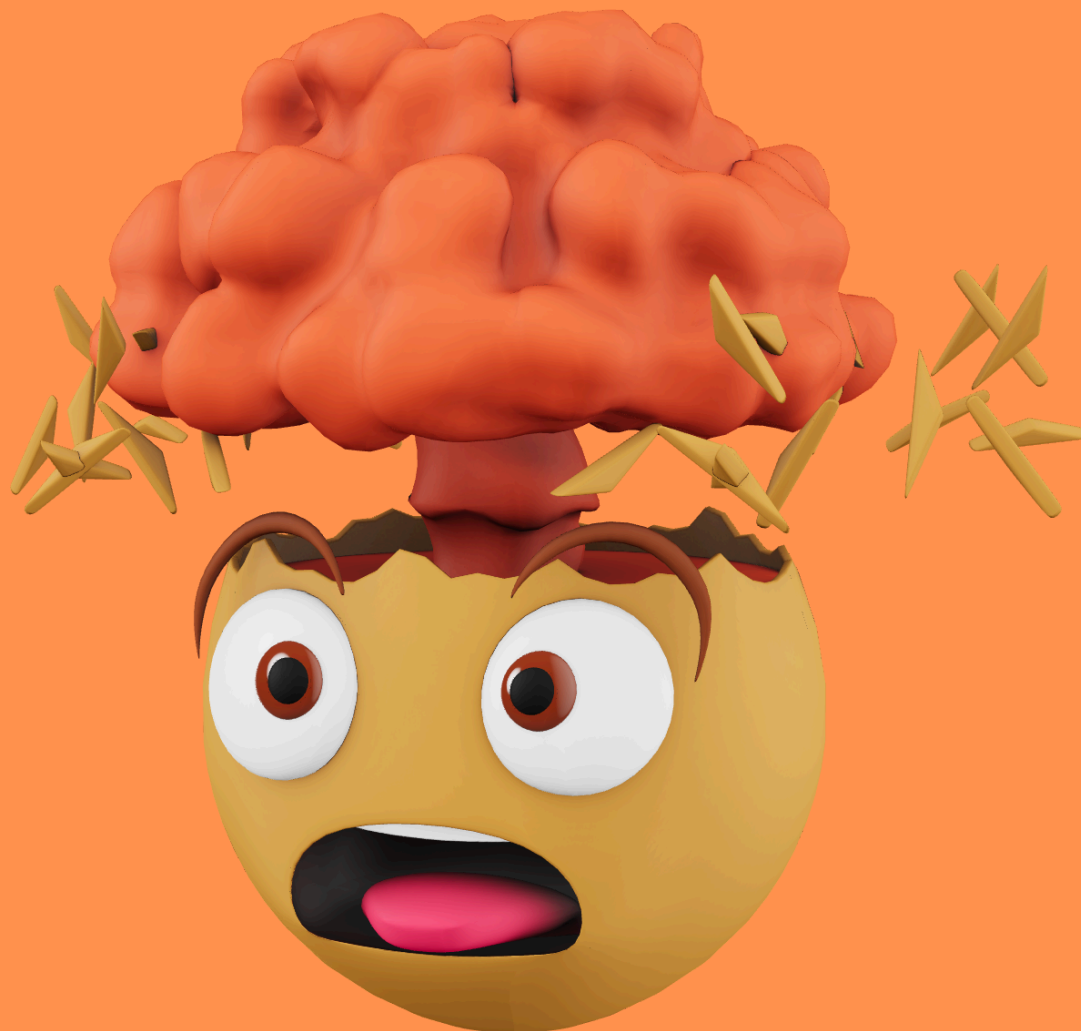
EL DETOX AYUDA A ELIMINAR LA
CONDUCTA COMPULSIVA DE
GRATIFICACIÓN INMEDIATA, LO QUE
REDUCE LA ANSIEDAD Y MEJORA TU
CAPACIDAD DE ENFOCARTE EN
TAREAS PROFUNDAS Y
SIGNIFICATIVAS (TRABAJO, ESTUDIO,
LECTURA)

ROMPER EL CICLO DE ADICCIONES CONDUCTUALES

EL AYUNO DE DOPAMINA TE
PERMITE TOMAR DISTANCIA DE
ESTOS COMPORTAMIENTOS
COMPULSIVOS, DÁNDOTE
PERSPECTIVA PARA EVALUAR
CÓMO ESTAS ACTIVIDADES ESTÁN
INTERFIRIENDO CON TUS METAS Y
FELICIDAD



LA DOPAMONA ES UN
NEUROTRASMISOR ESENCIAL PARA
EL MOVIMIENTO, EL DETOX DE
DOPAMINA NO LA ELIMINA. SOLO
DISMINUYE LA SOBREEEXPOCISION A
ESTIMULOS DE GRATIFICACION
INSTANTANEA



NO ES ELIMINAR LA QUÍMICA,
ES CAMBIAR EL ENTORNO PARA
RECUPERAR LA DISCIPLINA, LA
ATENCIÓN Y EL CONTROL DE TUS
IMPULSOS. ES SILENCIAR EL
RUIDO PARA VOLVER A ESCUCHAR
TU PROPIA VOLUNTAD.



NO TIENE QUE SER PERFECTO, SOLO TIENE QUE
SER REAL. SI SIENTES QUE NECESITAS UN
RESPIRO DEL RUIDO DIGITAL, COMPARTE ESTE
POST EN TUS HISTORIAS COMO UNA SEÑAL
PARA QUE OTROS TAMBIÉN SE DEN PERMISO DE
DESCONECTAR.

