

El ciclo menstrual

Fase del ciclo menstrual	Cambios de neurotransmisión	Consecuencias psicológicas
 Menstrual	<ul style="list-style-type: none"> • ↓ progesterona ↓ estrógenos • ↓ endorfinas ↓ encefalinas • ↓ serotonina ↓ estradiol 	↓ excitación y libido sexual ↓ estimulación del sistema nervioso, ↓ estado de ánimo, ↓ sueño, ↑ irritabilidad
 Folicular	<ul style="list-style-type: none"> • Empieza ↑ de estrógenos • Se mantiene progesterona • Empieza ↑ del estradiol 	↑ estado de ánimo, alegría, optimismo, renovación, motivación, ↑ confianza ↑ apetito sexual, ↑ fuerza
 Ovulación	<ul style="list-style-type: none"> • Empieza la producción y ↑ de progesterona • Llega pico de estrógenos • ↑ serotonina ↑ oxitocina 	↑ rendimiento intelectual, energía, fuerza, decisiones, concentración, ↑ relaciones, ↑ libido e ↑ instinto maternal
 Lútea 	<ul style="list-style-type: none"> • ↑ progesteron preparando el útero para el embarazo • ↓ progesterona ↓ estrógenos al final = s. <i>premenstrual</i> • ↓ neurotransmisores gaba, serotonina y dopamina 	↓ concentración, atención, ↓ estado de ánimo, memoria, irritabilidad, ↓ autoestima, ↓ funciones cognitivas, ↑ tristeza, miedo y estrés

Fase del ciclo menstrual	¿Qué necesito?	¿Cómo me lo proporciono?
 Menstrual	Descanso, reducir ritmo, actividad física más calmada, alivio de la hinchazón, más compasión y regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Conecta con lo simple • Rutina de sueño y bienestar • Descanso o deporte suaves • Respiraciones y relajaciones • Jengibre, hierro, omega 3 • Técnicas regulación emocional
 Folicular	Aumento de la energía y actividad progresiva, más relaciones sociales, más actividad intelectual y física	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas que requieren energía y mayor concentración, atención • Disfruta de la actividad social • Deportes de más intensidad • Alimentos ricos en prebióticos, carbohidratos y proteína
 Ovulación	Mayor energía, dinamismo, más excitación y apetito sexual, actividad física intensa, motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovecha como necesites tu pico de energía y libido sexual • Deportes de fuerza o cardio • Alimentos ricos en proteínas antioxidantes y grasas
 Lútea 	Adaptarme a la disminución progresiva de mi cuerpo y los cambios emocionales, saciar el aumento del apetito, aliviar la fatiga muscular y retención de líquidos, actividad suave	<ul style="list-style-type: none"> • Descanso y bajada del ritmo • Autoaceptación y validación • Actividad física como yoga, caminar, estirar o descansar • Alimentos reconfortantes, ricos en magnesio, omega 3, hierro • Ajustar límites y socialización • Aceptar, acompañar y respetar mis emociones sin juicio

*Esto es solo un ejemplo, explora y registra tu propia tabla

Registro de mi ciclo menstrual

Fase del ciclo menstrual	Cambios que noto	¿Qué necesito?	¿Cómo me lo proporciono?
 Menstrual			
 Folicular			
 Ovulación			
 Lútea			

Notas y Reflexiones

¿Qué estoy aprendiendo de mi cuerpo?
 ¿Qué estoy aprendiendo de mis emociones?
 Se ha repétido alguna sensación del mes anterior?
 ¿Veo algún patrón en mi ciclo que sea interesante tener en cuenta?
 ¿Estoy satisfecha con como acompaño y cuido mis necesidades?
 ¿Necesito aprender nuevas formas de regulación y herramientas?
 ¿Qué cambios observo en mi energía?
 ¿He adaptado mi actividad física a este ciclo?
 ¿He adaptado mi alimentación a este ciclo?
 ¿Qué alimentos me han funcionado?

S O M
 PSICOLOGIA