



Guía breve para salir del modo supervivencia

Por Yasmin Niz - Lic. en Psicología

Bienvenido/a

Si llegaste hasta aquí, probablemente estés atravesando momentos de ansiedad, estrés, sobrecarga emocional o simplemente la sensación de que estás funcionando en automático.

La buena noticia es que las emociones no son enemigas.

Las emociones son **señales**.

Y aprender a **regularlas** es una habilidad que puede desarrollarse.



1. ¿Qué está pasando en mi cuerpo?

Cuando atravesamos estrés prolongado, trauma, exigencia constante o incertidumbre, el sistema nervioso puede quedarse atrapado en **modo supervivencia**.

Esto puede manifestarse como:

- ✓ Ansiedad constante
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Agotamiento
- ✓ Hipervigilancia
- ✓ Problemas para dormir
- ✓ Necesidad de control
- ✓ Sensación de estar desconectado/a
- ✓ Dificultad para disfrutar

No significa que estés en peligro.

Significa que tu cuerpo está intentando **protegerte**.

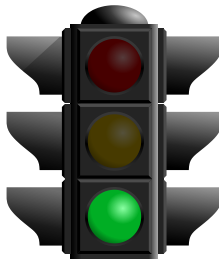
2. Mi semáforo emocional

Muchas veces nos damos cuenta de que estamos mal recién cuando ya estamos completamente **desbordados**. El Semáforo Emocional ayuda a detectar las **señales** antes de llegar a ese punto.

Podés imaginar que tu **sistema nervioso funciona como un semáforo** interno que cambia de color según el nivel de **activación** que esté experimentando tu cuerpo y tu mente.

El objetivo no es permanecer siempre en verde. Eso no es realista. Todos pasamos naturalmente por momentos de mayor activación. Lo importante es **aprender a reconocer** en qué color estamos para responder de forma adecuada.

● VERDE: Regulación



Me siento relativamente seguro/a.

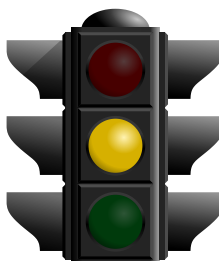
Puedo:

- pensar con claridad,
- conectar con otros,
- descansar,
- resolver problemas.

Para mantenerme aquí:

- ✓ Dormir bien
- ✓ Alimentarme adecuadamente
- ✓ Mover mi cuerpo
- ✓ Tener momentos de disfrute
- ✓ Respetar mis límites

● AMARILLO: Alerta



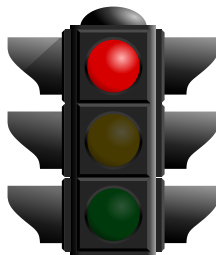
Empiezo a sentir:

- ansiedad,
- tensión,
- preocupación,
- irritabilidad.

Qué puedo hacer:

- ✓ Respirar lento
- ✓ Reducir estímulos
- ✓ Tomar agua
- ✓ Salir a caminar
- ✓ Hacer grounding
- ✓ Hablar con alguien seguro

 **ROJO: Desborde**



Puedo experimentar:

- crisis de ansiedad,
- llanto intenso,
- enojo explosivo,
- bloqueo emocional,
- desconexión.

Prioridad:

NO resolver problemas.

Primero **regular**.

✓ Respirar

✓ Contactar el cuerpo

✓ Buscar apoyo

✓ Alejarme de estímulos intensos

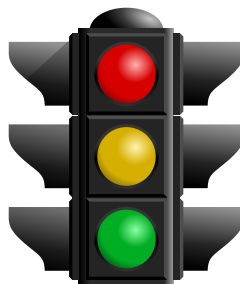
✓ Darme tiempo

Pregunta diaria de autocuidado

Podés hacerte esta pregunta varias veces al día:

¿De qué color está mi semáforo emocional en este momento?

Con el tiempo, esta simple pregunta desarrolla ***conciencia emocional*** y permite intervenir antes de que el malestar se vuelva demasiado intenso.



3. Técnicas rápidas de regulación

Técnica 5-4-3-2-1

Nombrá:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que tocás
- 3 sonidos que escuchás
- 2 aromas que percibís
- 1 sabor que sentís

Esta técnica ayuda a volver al **presente**.

Respiración reguladora

- Inhalá por nariz durante 4 segundos.
- Sostené 2 segundos.
- Exhalá lentamente durante 6 segundos.
- Repetí, y hacé el ejercicio entre 2 y 5 minutos.

Movimiento regulador

El cuerpo necesita *descargar energía*.

Podés:

✓ caminar

✓ bailar

✓ estirarte

✓ practicar yoga

✓ subir y bajar escaleras

✓ mover brazos y piernas

4. Mi caja personal de herramientas

Marcá las que suelen ayudarte:

- ☐ Escuchar música
- ☐ Tomar un té
- ☐ Meditar
- ☐ Escribir
- ☐ Dibujar
- ☐ Leer
- ☐ Ducharte
- ☐ Estar en la naturaleza
- ☐ Abrazar a alguien
- ☐ Respirar profundo
- ☐ Ordenar un espacio
- ☐ Jugar con una mascota
- ☐ Escuchar sonidos relajantes
- ☐ Practicar yoga
- ☐ Llorar
- ☐ Dormir

Otras: _____

5. Mi kit de emergencia emocional

Personas seguras:

- 1.
- 2.
- 3.

Lugares seguros:

- 1.
- 2.
- 3.

Actividades que me regulan:

- 1.
- 2.
- 3.

Frases de anclaje

"Esto es difícil, pero puedo atravesarlo."

"Mi emoción no es un peligro."

"No necesito resolver todo ahora."

"Puedo pedir ayuda."

"Estoy haciendo lo mejor que puedo."

Mis frases:

1.

2.

3.

6. Registro emocional rápido

Cuando una situación **te perturbe** registrá lo siguiente, esto **disminuye** los niveles de estrés y perturbación.

Situación

¿Qué ocurrió?

Emoción

¿Qué sentí?

Intensidad de la emoción

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pensamiento

¿Qué pasó por mi mente?

Necesidad

¿Qué necesitaba en ese momento realmente?

Acción saludable

¿Qué puedo hacer para ayudarme en este momento?

7. 30 actividades reguladoras

Seleccioná las que más te gusten o sientas que te van a ayudar.

Corporales

✓ Caminar ✓ Estirar ✓ Yoga ✓ Bailar ✓ Respirar profundo

Sensoriales

✓ Escuchar música ✓ Aromaterapia ✓ Ducha caliente ✓ Agua fría en manos ✓
Manta suave

Cognitivas

✓ Escribir ✓ Leer ✓ Resolver crucigramas ✓ Organizar tareas ✓ Practicar gratitud

Sociales

✓ Hablar con alguien seguro ✓ Pedir ayuda ✓ Jugar con hijos ✓ Compartir una
comida ✓ Recibir un abrazo

Espirituales

✓ Meditación ✓ Oración ✓ Contemplar la naturaleza ✓ Practicar atención plena ✓
Escribir reflexiones

Creativas

✓ Dibujar ✓ Pintar ✓ Tejer ✓ Cocinar ✓ Sacar fotografías

Recordá

Las emociones son **temporales**.

La regulación emocional no consiste en dejar de sentir.

Consiste en desarrollar la capacidad de acompañar lo que sentimos ***sin quedar atrapados en ello.***

No tenés que atravesar todo esto solo/a.



Psiconeurodivergente

Recursos para comprender tu mente, tu cuerpo y tu forma única de experimentar el mundo.