

RETO SISTEMA NERVIOSO · EJERCICIO

# I

## *Tu Mapa Personal de Regulación*

---

*Identifica con precisión cómo responde tu sistema nervioso ante el estrés. Tu propio manual de autocuidado.*

# Tu manual personal de regulación.

*Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y poder.*

Vas a identificar con precisión cómo responde tu sistema nervioso ante el estrés, qué señales te da tu cuerpo y qué puedes hacer para ayudarte a ti misma.

Lo importante no es hacerlo perfecto, sino hacerte consciente.

Completa este mapa con calma, como si estuvieras creando tu propio manual de autocuidado. Vuelve a él cuantas veces necesites — es tuyo para siempre.

## Sección 1 · Mis detonantes más frecuentes

*¿Qué situaciones, personas o pensamientos tienden a alterarte o desregularte emocionalmente?*

DETONANTE EXTERNO O INTERNO	CÓMO LO IDENTIFICO	QUÉ SUELE PASAR DESPUÉS
<i>Ej: Sentirme ignorada</i>	<i>Me empieza a doler el pecho, se me acelera la mente</i>	<i>Reacciono desde el miedo, me aislo o envío mensajes impulsivos</i>

## Señales de desregulación en mi cuerpo y mente.

¿Cómo se siente tu cuerpo y tu mente cuando no estás regulada?

ÁREA	SEÑAL PERSONAL
<b>Emociones</b>	<i>Ej: Irritabilidad, ansiedad, ganas de llorar</i>
<b>Pensamientos</b>	<i>Ej: Rumiar, catastrofismo, impulsividad</i>
<b>Cuerpo</b>	<i>Ej: Tensión en mandíbula, insomnio, taquicardia</i>
<b>Conductas</b>	<i>Ej: Revisar redes sin parar, comer por ansiedad</i>

### Sección 3 · Mis anclas reguladoras

Ahora que sabes cómo se manifiesta tu desregulación, identifica qué cosas te ayudan de verdad a volver a tu centro. Vas a diseñar tres rutinas escalables.

TIEMPO DISPONIBLE	QUÉ PUEDO HACER PARA REGULARME
<b>5 minutos</b>	<i>Ej: Respiración lenta, caminar descalza, cambiar de ambiente</i>
<b>15 minutos</b>	<i>Ej: Ducha consciente, escribir 1 página, moverte suave</i>
<b>60 minutos</b>	<i>Ej: Paseo largo con música, preparar comida nutritiva, clase suave</i>

## RECOMENDACIÓN

Ten este mapa impreso o guardado en el móvil. Léelo cuando sientas que pierdes el eje. Es tu manual para volver a ti. Puedes actualizarlo cada semana según lo que descubras de ti misma.

---

LAURA JOAGANI

IDENTITY COACH