Espacio Terapéutico
MÁLAGA

TU CUERPO SABE ALGO QUE TU CABEZA AÚN NO HA PROCESADO

Aprende a reconocer cuándo estás activada... sin juzgarte



Antes de empezar

Este recurso no es un test, asi que no lo leas como una checklist para ver si lo estás haciendo bien o mal.

Me gustaría que lo recibieras como una invitación a mirarte con ojos curiosos, no con ojos críticos.

Porque entenderte no va de juzgar cómo reaccionas, sino más bien de comprender por qué.



EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

1. ¿Qué significa estar activada?

Tu sistema nervioso trabaja todo el tiempo, aunque tú no lo notes. Su función principal no es hacerte la vida difícil, sino mantenerte a salvo.

Cuando detecta algo que interpreta como peligro, ya sea real o no, ya sea del presente o del pasado, responde. Rápido. Sin pedirte permiso.

A eso le llamamos activación.

Ni es un defecto ni eres demasiado intensa.
Es tu sistema haciendo lo que aprendió a hacer.



Tu ventana de tolerancia

Imagina que tienes un rango interno donde puedes sentir, pensar y relacionarte sin desbordarte. Un espacio donde las emociones se mueven pero no te arrastran.

Eso es tu ventana de tolerancia.
Solo tuya. No hay dos iguales.



Depende de tu historia,
de lo que has vivido y
de cómo aprendiste a
gestionar las emociones
desde pequeña.

Pero también depende del momento:
no tienes la misma ventana un día descansada que en medio de una semana que te ha podido.

Cuando algo te activa, sales de esa ventana.
Y entonces ocurre una de estas dos cosas:

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Hacia arriba: hiperactivación



Tu sistema se acelera.

Puede que lo notes como ansiedad, irritabilidad o una urgencia que no sabes muy bien de dónde viene.

Quizá reaccionas con más intensidad de la que esperabas o quizá te cuesta parar, soltar, descansar.

Señales frecuentes:

- Tensión en el cuerpo (mandíbula,pecho, hombros)
- Pensamientos en bucle
- Sensación de que tienes que hacer algo ya
- Reacciones que luego te sorprenden

Hacia abajo: hipoactivación

Tu sistema se apaga.

No siempre la activación se parece a la ansiedad.

A veces se parece al vacío.
Al bloqueo.
A esa sensación de no estar del todo presente,
de mirar desde lejos lo que ocurre a tu alrededor.



Señales frecuentes:

- Entumecimiento emocional
- Dificultad para tomar decisiones
- Ganas de desaparecer o aislarte
- Sensación de que nada importa demasiado

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

¿Por qué reaccioné así si no quería?

Porque en ese momento no eras tú la que estaba eligiendo.

Era tu sistema nervioso protegiéndote.

Aprendió a hacerlo en algún momento de tu historia en el que fue necesario esa respuesta.

El problema no es que lo haga.

El problema es cuando lo sigue haciendo en situaciones donde ya no hace falta.

Y eso no se cambia con fuerza de voluntad, sino aprendiendo a identificarlo primero.



El primer paso: darte cuenta

No para juzgarte sino para conocerte.

La próxima vez que notes que algo no va bien por dentro, antes de analizar el porqué, de reaccionar o de exigirte gestionarlo mejor, prueba a hacerte esta pregunta:

"***¿Estoy dentro de mi ventana ahora mismo?***"



Eso es todo.

No tienes que resolverlo en ese momento.
Solo nombrarlo.

Porque lo que se nombra, se puede acompañar. Y lo que se acompaña, poco a poco, cambia.

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Importante

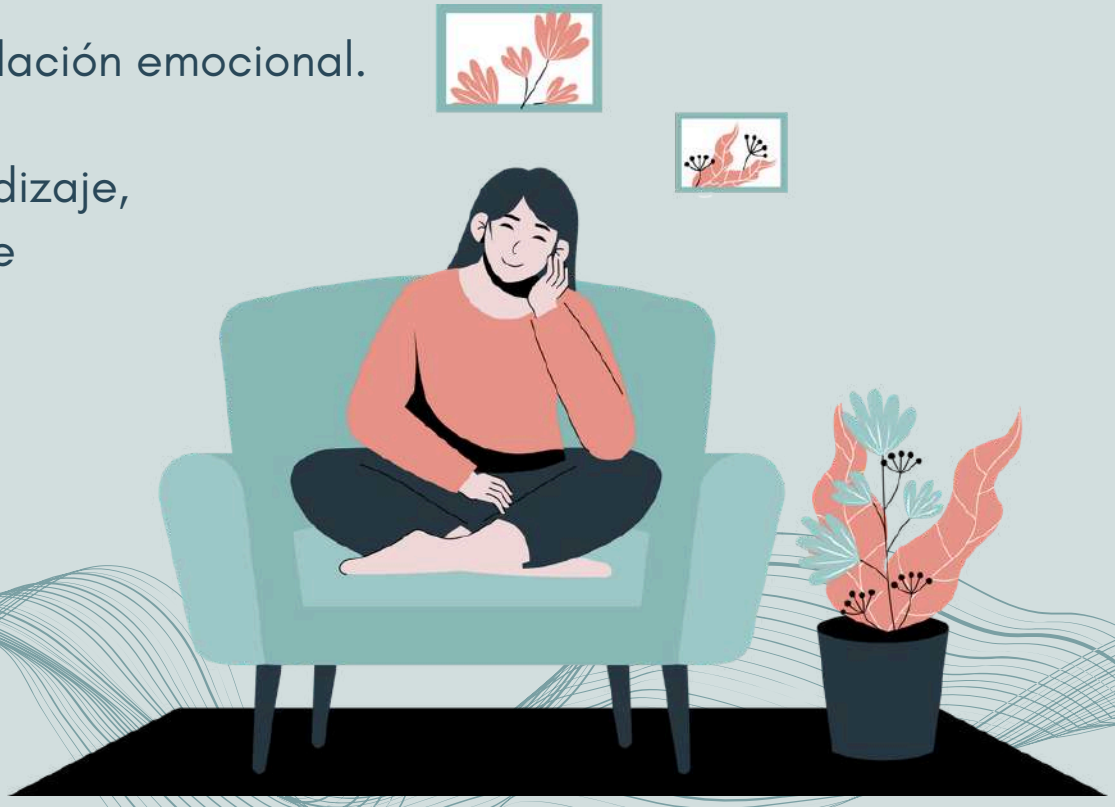
Tu ventana de tolerancia no es fija. Se puede ampliar.

Con tiempo, con acompañamiento y con las herramientas adecuadas, puedes aprender a sostenerte en situaciones que antes te desbordaban.

No porque dejes de sentir, sino porque aprendes a estar con lo que sientes sin que te lleve por delante.

Eso es la regulación emocional.

Y es un aprendizaje,
no un rasgo de
personalidad.



¿Te gustaría seguir trabajando esto *(y mucho más)* en comunidad?

El **Círculo de Mujeres** es un espacio grupal donde aprendes a reconocer lo que te pasa, para entenderlo, aceptarlo y encontrar herramientas reales para gestionarlo.

Sin juicios.
Con profundidad.
Acompañadas.

Si sientes que esto resuena contigo, escríbeme.



ÉRIKA ALCÁNTARA

Psicóloga experta en regulación emocional, trauma y apego.

@espacioterapeuticoeab
671 781 165

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA