Junio'26

Qué hacer cuando tu sistema nervioso se dispara (o se apaga)

Herramientas prácticas para cada momento

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

Ya sabes reconocer cuándo estás activada (y si no lo sabes, ¡pídeme la guía anterior a esta!)

Ahora toca saber qué hacer con eso.

Porque identificarlo es el primer paso, pero el segundo es igual de importante:
responder en lugar de reaccionar.

Esta guía no es una lista de trucos.

Pretende ser un mapa para que sepas lo que necesita tu sistema nervioso en distintos momentos.

"Escucha a tu cuerpo cuando hable,
para que no tenga que gritarte."

Con cariño,
Érika ♡

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

- PARTE 1 -
Cuando estás dentro de tu ventana

¡Cómo quedarte ahí!

Estar dentro de tu ventana de tolerancia no significa que todo esté perfecto.

- ✓ Significa que puedes sentir sin desbordarte.
- ✓ Que tienes recursos.
- ✓ Que estás disponible.

Y merece la pena cuidar ese estado, en vez de simplemente recuperarlo cuando lo pierdas.



EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

¿Qué puedes hacer?

Mantén el contacto con tu cuerpo a lo largo del día.
No hacen falta prácticas largas.
Basta con parar un momento y preguntarte:

- ¿Cómo estoy ahora mismo?
- ¿Cómo es mi respiración?
- ¿Dónde noto tensión?



Protege tus recursos básicos.
Sueño, movimiento, momentos de pausa real.

No son lujos.
Son lo que mantiene amplia tu ventana.

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

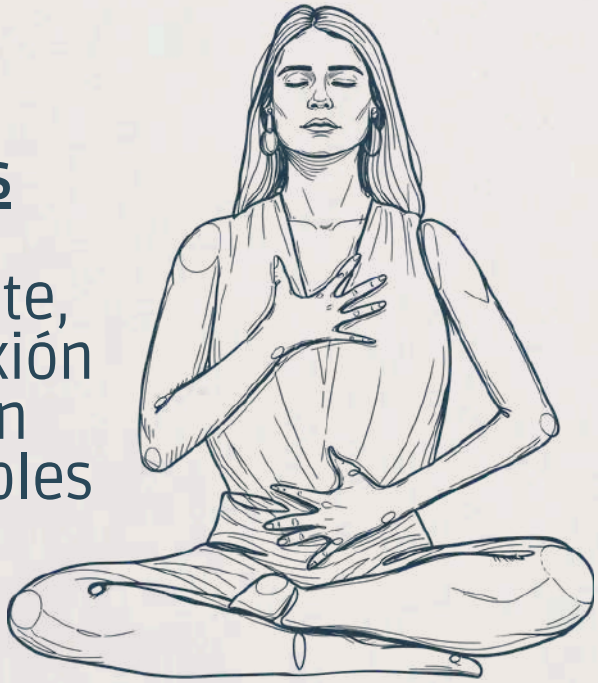
Más cosas que puedes hacer

Identifica tus señales de aviso tempranas.

Tu cuerpo avisa antes de desbordarse. Aprende a reconocer tus señales: la mandíbula que se tensa, el pecho que se cierra, la respiración que se acelera. Cuanto antes lo notes, más fácil es hacer algo.

Practica la regulación aunque no la necesites urgentemente.

La respiración consciente, el movimiento, la conexión social. Si los entrenas en calma, estarán disponibles cuando los necesites de verdad.



® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

-PARTE 2 -
Cuando estás en hiperactivación

¡Cómo bajar la intensidad!

Tu sistema se ha acelerado.
Hay demasiada energía dentro que no encuentra salida.

No es el momento de analizar ni de tomar decisiones.

Es el momento de descargar.



® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

¿Qué puedes hacer?

Mueve el cuerpo.
Camina rápido, sacude las manos, sube y baja escaleras, baila.
El movimiento le dice a tu sistema nervioso que el peligro ha pasado.
No es metáfora, es fisiología.

Descarga lo que tienes dentro.
Habla con alguien de confianza, no para buscar soluciones, sino para sacar lo que está en bucle. Si no tienes a nadie en ese momento, escríbelo. Sin orden, sin estructura. Solo saca.



EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

Más cosas que puedes hacer

Usa el frío de forma consciente.
Lávate la cara o las muñecas con agua fresca, no helada.
El contacto con el frescor activa el nervio vago y ayuda a bajar la activación.
Además, es rápido y accesible.



Alarga la espiración.
Inhala contando hasta 4, exhala contando hasta 7 u 8. La espiración larga activa el sistema parasimpático.
Es una de las herramientas más rápidas que tienes disponibles.

Espera antes de responder.
Si puedes, no tomes decisiones ni tengas conversaciones importantes mientras estás aquí.
Tu sistema necesita bajar primero.

EAB Espacio Terapéutico MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

-PARTE 3 -
Cuando estás en hipoactivación

Cómo volver a estar presente

Tu sistema se ha apagado.

Hay distancia, bloqueo, sensación de vacío o de no estar del todo aquí.

No es pereza ni apatía. Es protección.

Lo que necesitas ahora no es más calma, sino volver a sentir que estás.

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

Qué puedes hacer:

Enraízate.
Pon los pies en el suelo y nota el contacto.
Siente el peso de tu cuerpo en la silla.
Mira a tu alrededor y nombra en voz alta cinco cosas veas.
Esto no es un ejercicio simbólico: le estás diciendo a tu sistema nervioso que hay suelo firme aquí.



Activa el cuerpo suavemente.
Movimiento lento y con intención: estirarte, darte un abrazo, frotarte las manos.
El contacto físico consciente ayuda a recuperar la sensación de estar en el cuerpo.

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

Que más puedes hacer:

Escribe para salir del bloqueo.
No para analizar. Para moverte. Escribe lo que percibes ahora mismo: qué ves, qué sientes físicamente, qué está pasando. La escritura activa y saca del estado de congelación.

Busca algo que te ancle al presente.
Un olor, una textura, una temperatura.
Los sentidos son la vía más directa para volver al aquí y ahora cuando la mente se ha ido lejos.



Permite el ritmo lento.
No te exijas salir de golpe.
La hipoactivación se sale despacio, con paciencia y sin forzar.

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

® Érika Alcántara - Espacio Terapéutico EAB

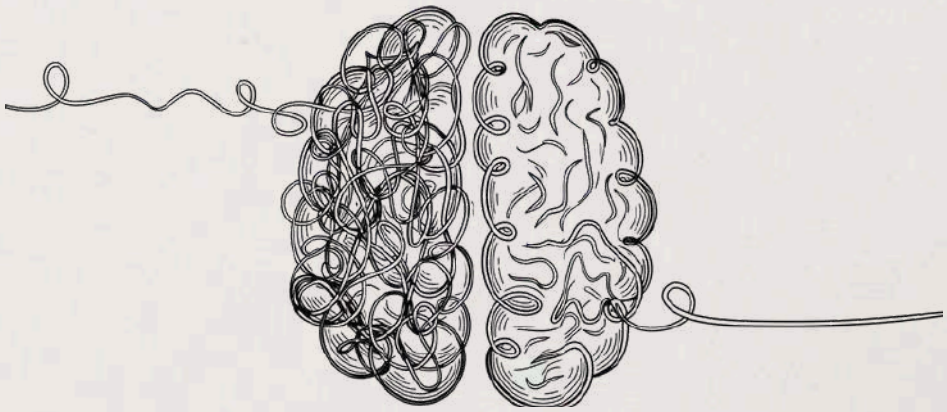
Para terminar

Tu sistema nervioso no es tu enemigo.
Es un sistema de protección que aprendió a responder con lo que tenía.

Aprender a trabajar con él, y no contra él, es uno de los cambios más profundos que puedes hacer.

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo empezar a tomar conciencia y darte una oportunidad de responder diferente.



EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA
@espacioterapeuticoeab

® Érika Alcántara – Espacio Terapéutico EAB

Junio'26

¿Quieres seguir trabajando esto acompañada?

Espacio Terapéutico EAB es un espacio donde trabajamos esto y mucho más en formato individual o grupal:

Reconocer lo que nos pasa, entenderlo y encontrar herramientas reales para gestionarlo.

Sin juicios. Con profundidad. Acompañadas.

Si sientes que esto resuena contigo, escríbeme.

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

@espacioterapeuticoeab