

Polivagal



NOTAS PARA ANCLARSE

Reflexione sobre las personas, los lugares, momentos y objetos que continuamente lo hacen sentir seguro y conectado.

Represente estas anclas en un cuaderno a través de palabras y arte. Como alternativa, represente estas anclas en unas notas adhesivas y póngalas por toda su casa u espacio de trabajo.



TOME PASOS LENTOS Y CONSTANTES

Practique movimientos lentos e intencionales. Cuando se sienta abrumado, desacelere todo - sus acciones, sus pensamientos, sus palabras. Esto le envía una señal a su sistema nervioso y ayuda a reducir la ansiedad.

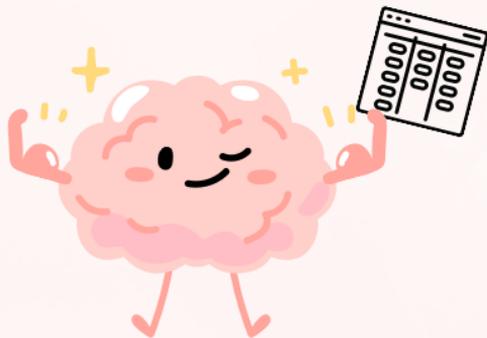
Afirmación: “Me muevo a mi propio paso, y le rindo honor al ritmo de mi cuerpo”.



RASTREADOR DE CEREBRO-CABEZA

Divida un cuaderno o una nota en su celular en tres secciones: calma, alegría, conexión, pelear o huir y paralización por estrés.

Lleve el cuaderno con usted y registre momentos en los cuales siente que el cerebro y el cuerpo están cambiando entre estas.



RECONECTESE A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS

Reconecte con el momento presente al enfocarse en sus sentidos. Mire a su alrededor y describa 5 cosas que puede ver, 4 cosas que puede tocar, 3 cosas que puede escuchar, 2 cosas que puede oler, 1 cosa que puede saborear. Esto ayuda a cambiar el sistema nervioso desde un estado de supervivencia a uno de calma.



ENCONTRAR LOS “RAYOS DE LUZ”

Los rayos de luz son momentos pequeños, positivos que le ayudan a sentirse seguro, tranquilo y alegre.

Piense en los rayos de luz como “chispas de alegría” pequeñas que le dicen al cerebro y al cuerpo, “se puede relajar; está en un lugar seguro”. Los rayos de luz pueden ser cosas pequeñas como sentir el sol en la piel, escuchar una canción que le encanta o acariciar un animal. Observe cuando sienta que despierte un rayo de luz y haga espacio para disfrutar del momento y arraigarse. Usted puede rastrear sus momentos de rayos de luz o compartírselos con amistades.



AFIRMACIONES “SI...ENTONCES...”

Reflexione sobre sus metas de su cerebro-cuerpo y establezca intenciones sobre cómo se espera sentir y cómo espera abordar el estrés. Para ayudarse usted mismo a realizar estas metas, escriba afirmaciones “Si...entonces...” para guiarlo sobre cómo puede responder a las señales internas y externas.

	
	Si siento ansiedad en clase, entonces voy a pedir disculpas y retirarme para tomar el tiempo de caminar al bebedero de agua.
	
	
	Si me siento abrumado en el trabajo, entonces voy a encontrar un momento para escuchar una canción reconfortante.
	
	
	Si me siento agotado, entonces voy a tomar un descanso y llamar a un amigo.
	
	
	Si empiezo a sentir que se activó mi reacción de pelear o huir, entonces voy a hacer un ejercicio de respiración.
	
	
	
	
	



BOLSA DE REGALOS PARA ARRAIGARSE

Busque objetos, olores, sabores y texturas que le brinden comodidad y que lo conecten a un estado de calma. Coloque estos objetos alrededor de su espacio o llévelos con usted durante todo el día. Algunos ejemplos: prender una vela calmante en su hogar, ponerse una joya.



HACERSE AMIGO DE SU RESPUESTA DE ESTRÉS

Recuerde, la respuesta de estrés de su cuerpo está ahí para protegerlo de peligros. Cuando sienta estrés o ansiedad, reconozca que la reacción del cuerpo suyo es un intento de ayudar. En vez de luchar en contra, trate de entender esta reacción. Pregúntese: En esta situación, ¿qué puede estar desencadenando la respuesta al estrés del cuerpo? ¿Hay algún peligro en realidad, o el cuerpo podría estar reaccionando a una experiencia del pasado o a emociones fuertes? Cuando haya identificado el desencadenante, trabaje con el cuerpo para crear seguridad.

