

MI MAPA DEL SISTEMA NERVIOSO

- respiración más lenta o profunda
- latidos del corazón más tranquilos
- cuerpo más suelto o relajado
- hombros menos tensos
- sensación de presencia o claridad
- más facilidad para hablar o conectar con otros

Seguridad y conexión

Calma

Detecto
seguridad

- respiración más rápida o superficial
- latidos del corazón más rápidos o fuertes
- tensión en hombros, cuello o mandíbula
- inquietud en el cuerpo o ganas de moverse
- presión o nudo en el estómago
- sensación de urgencia o mente acelerada

Activación

Movilización
(lucha-huída)

Detecto
peligro

- respiración más lenta o superficial
- sensación de poco aire o respiración apagada
- latidos del corazón más lentos o poco perceptibles
- cansancio o cuerpo pesado
- sensación de vacío o entumecimiento
- dificultad para pensar o concentrarse

Colapso

Inmovilización

Detecto
demasiado
peligro

Momentos de conexión

Desencadenantes

Desencadenantes

Este material tiene un carácter psicoeducativo y no sustituye un proceso terapéutico individual.