

REGULA

Manual integral para regular tu sistema nervioso, tu cuerpo y tu vida diaria

Brenda Galván · Psicoterapeuta Integrativa · 16 años de experiencia clínica

© 2024 Brenda Galván

Antes de empezar, quiero presentarme

Llevo 16 años acompañando a personas que se sienten con agotamiento, tensión o desconectadas de sí mismas. Lo que más escucho en consulta es: "sé que algo no está bien, pero no sé qué." Este manual nació de esas conversaciones.

1. 16 años de experiencia clínica
2. Psicoterapeuta Integrativa
3. Especialista en regulación del sistema nervioso

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.



Tu mapa de regulación

11 secciones · Un camino hacia la regulación sostenible

ENTENDER
Secciones 1–2

RECONOCER
Secciones 3–4

REGULAR
Sección 5

COMPRENDER TUS VÍNCULOS
Sección 6

REORGANIZAR
Secciones 7–8

SOSTENER
Secciones 9–11

1. Introducción · Cuestionario de desregulación
2. No estás mal · Sistema en alerta · Consecuencias sistémicas
3. Estilo de vida · Desregulación normalizada
4. Ciclo de la desregulación · 5 fases
5. Regulación somática · Respiración y cuerpo
6. 5.6 Intervención en crisis — Cierre interno
7. Tus relaciones y tu sistema nervioso
8. 6.0 Por qué los vínculos desregulan
9. 6.1 Los patrones que se repiten
10. 6.2 Los perfiles: quién aprendiste a ser en el vínculo
11. 6.3 El enganche emocional
12. 6.4 Las situaciones cotidianas que más desregulan
13. 6.5 Cómo regularte dentro del vínculo
14. 6.6 Las creencias que sostienen el ciclo
15. 6.7 Protocolo para el enganche activo
16. 6.8 Intervención en crisis — cuando una relación termina sin cierre
17. 6.9 La raíz de todo esto
18. Regulación emocional · Miedo, tristeza, decepción
19. Pensamientos y desregulación · Reencuadre
20. Regulación diaria · Rutinas y hábitos
21. Reordenamiento conductual · Detonantes y entorno
22. Apoyo profesional · Cuándo pedir ayuda

- Integración final · Registro de avance

⚠ ⚠️ Si estás en crisis emocional ahora mismo: Ve directamente a la Sección 7.4 — Protocolo de emergencia emocional. No necesitas leer el manual en orden para usar esa herramienta.

© 2024 Brenda Galván

¿Por qué nos desregulamos tan fácilmente?

Quizás llevas meses — o años — sintiéndote al límite sin saber bien por qué. Te levantas ya cansado. Terminas el día agotado aunque no hiciste nada "extraordinario". Tienes todo bajo control... y aun así algo en ti no descansa.

Lo que probablemente ya conoces de ti:

- Dices "estoy bien" cuando no lo estás
- Pospones el descanso hasta que el cuerpo colapsa
- Sientes que siempre hay algo más urgente que tú
- Te cuesta pedir ayuda sin sentirte una carga
- Cuando por fin tienes tiempo libre, no sabes qué hacer con él

Lo que quizás no sabías:

- Eso no es debilidad ni falta de voluntad
- Es un sistema nervioso que aprendió a sobrevivir en alerta
- Y que nunca recibió la señal de que ya podía parar
- Tu cuerpo no está fallando — está respondiendo exactamente como aprendió
- Y eso, se puede cambiar

> No es que no quieras calmarte. Es que tu sistema nunca aprendió cómo.

Este manual existe para eso. Para que tu sistema nervioso aprenda, por fin, que ya es seguro bajar la guardia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Este manual es para ti si...

- Te despiertas con cansancio aunque hayas dormido
- Sientes que no puedes apagar la mente
- Vives de urgencia en urgencia sin saber por qué
- Te cuesta descansar sin sentirte culpable
- Tu cuerpo habla con síntomas que los médicos no encuentran
- Sabes que algo tiene que cambiar, pero no sabes por dónde empezar

Si te identificaste con al menos 3 de estas frases, este manual fue escrito para ti.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Cómo usar este manual

Elige el formato que mejor se adapte a ti

Este manual está diseñado para ser vivido, no solo leído. Hay ejercicios para escribir, reflexionar y practicar — elige el formato que más te invite a hacerlo de verdad.

De forma digital (PDF interactivo)

Si lo tienes en PDF, puedes escribir directamente en los campos de los ejercicios usando Adobe Acrobat, Preview o cualquier lector de PDF. Ideal si prefieres tenerlo siempre contigo en tu teléfono o computadora.

Con un diario o cuaderno

Imprime el manual o úsalo como guía y responde los ejercicios en un cuaderno dedicado solo a este proceso. Escribir a mano activa zonas del cerebro relacionadas con el procesamiento emocional — es especialmente útil para los ejercicios de registro corporal y carta al sistema nervioso.

Formato mixto

Lee el contenido en digital y usa un cuaderno para los ejercicios más profundos (Ejercicios 3, 4, 5 y el Protocolo de cierre). Algunos ejercicios piden escribir sin editar — el papel lo facilita.

Recomendación de uso:

No intentes hacer todo de una vez. Este manual tiene 11 secciones — puedes avanzar una por semana, o detenerte en la que más te resuene. No hay velocidad correcta. Lo importante es que lo uses, no que lo termines rápido.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Por qué este manual trabaja desde la raíz emocional

La mayoría de los manuales de bienestar te dan técnicas. Este también — pero primero te ayuda a entender de dónde viene lo que sientes. Porque una técnica sin contexto puede calmar el síntoma, pero no transforma el patrón.

01

Primero, nombrar

Cuando sabes que tu ansiedad no es un defecto de carácter sino una respuesta aprendida ante una amenaza percibida, algo cambia. El sistema nervioso no puede regular lo que no puede identificar. Nombrar es el primer acto de regulación.

02

Luego, entender el origen

Cada creencia, cada conducta y cada emoción que aparece en este manual tiene una raíz. Cuando entiendes de dónde viene — una infancia con estándares imposibles, un vínculo inseguro, un entorno impredecible — dejas de pelearte contigo misma. No eres el problema. Eres la respuesta a un contexto.

03

Entonces, transformar

Cuando el cerebro entiende el origen de una respuesta, puede empezar a crear una nueva. No porque lo decidas con fuerza de voluntad, sino porque la corteza prefrontal puede modular la amígdala cuando tiene información suficiente. Eso es neuroplasticidad en acción.

> No te doy raíces emocionales para que te quedes en el pasado. Te las doy para que dejes de confundir el pasado con el presente — y puedas elegir diferente.

— Brenda Galván

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

No tienes algo malo. Tu sistema está desregulado.

Quizás lo has buscado en ti: en tu carácter, en tu fuerza de voluntad, en algún defecto que no logras identificar. Te has dicho *“debería poder con esto”* más veces de las que recuerdas. Lo que vas a leer aquí cambia esa pregunta por completo: tu sistema no está roto. Aprendió a sobrevivir. Y eso tiene una explicación neurobiológica muy clara.



Sistema en ALERTA — así se siente

- Te despiertas y ya estás pensando en lo que tienes pendiente
- Un mensaje de texto te genera una tensión desproporcionada
- Terminas el día agotado aunque “solo” estuviste en reuniones
- No puedes descansar sin sentir que deberías estar haciendo algo
- Tu cuerpo está tenso aunque no haya ninguna amenaza real



Sistema REGULADO — así se siente

- Puedes parar sin que aparezca la culpa inmediatamente
- Recibes una crítica y no te derrumba ni te paraliza
- Duermes y al despertar sientes que realmente descansaste
- Puedes decir no sin que te consuma la ansiedad después
- Tu cuerpo sabe volver a la calma después de un momento difícil

> La desregulación no es tu identidad. Es un patrón aprendido que puedes desaprender.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 1.2: Sistema en alerta vs. regulado

Sistema en ALERTA

Hipervigilancia: atención constante ante cualquier señal de peligro.

Tensión muscular

El cuerpo permanece rígido, preparado para reaccionar en cualquier momento.

Sistema REGULADO

Presencia: más capacidad para habitar el momento con claridad.

Respiración profunda

La respiración se amplía y ayuda al cuerpo a recuperar calma.

Insomnio

Cuesta desconectar; el descanso se interrumpe o no llega con facilidad.

Digestión alterada

El sistema digestivo se ve afectado cuando el cuerpo se queda en modo alarma.

Sueño reparador

El descanso se vuelve más posible y restaura mejor la energía.

Digestión fluida

El cuerpo puede dedicar recursos a procesar y asimilar con mayor facilidad.

Irritabilidad

Todo puede sentirse más urgente, sensible o difícil de tolerar.

Respuesta flexible

Hay espacio para responder, adaptarse y volver al equilibrio con más rapidez.

> Tu sistema nervioso no necesita ser perfecto. Necesita poder volver a la calma.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 1 — Mapeo corporal

Antes de avanzar, conecta con tu cuerpo ahora mismo.

> La desregulación no es tu identidad. Es un patrón aprendido que puedes desaprender.

01

Siéntate cómodamente

Cierra los ojos y observa tu cuerpo.

02

Cabeza y cuello

Lleva la atención a tu cabeza y cuello — ¿hay tensión?

03

Hombros, pecho y abdomen

Desciende y nota qué sientes en estas zonas.

04

Caderas, piernas y pies

Continúa el recorrido hasta los pies.

05

Diario de regulación

Anota dónde hay tensión y dónde hay calma.

Presta atención a las variables en tu vida cuando hay tensión.

Repite este mapeo cada mañana durante 7 días. La clave es la constancia, no la perfección.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Primero, ¿qué tan desregulada estás?

Este no es un diagnóstico. Es un espejo.

Lee cada señal y marca con qué frecuencia la experimentaste durante las últimas cuatro semanas. Usa esta escala: Nunca (0), A veces (1), Frecuentemente (2), Casi siempre (3).

Señal	Frecuencia (0–3)	Categoría
Tensión muscular en mandíbula, cuello u hombros	0–3	Física
Insomnio o sueño poco reparador	0–3	Física
Problemas digestivos frecuentes	0–3	Física
Dolores de cabeza recurrentes	0–3	Física
Irritabilidad o impaciencia	0–3	Emocional
Ansiedad sin motivo aparente	0–3	Emocional
Pensamientos acelerados	0–3	Emocional
Dificultad para descansar o relajarte	0–3	Conductual
Comer sin hambre	0–3	Conductual
Necesidad de estar siempre ocupada	0–3	Conductual
Procrastinación seguida de urgencia	0–3	Conductual

Interpretación de puntaje: 0–12 regulación predominante / 13–27 desregulación moderada / 28–42 desregulación significativa / 43+ desregulación severa

Guarda tu puntaje. Al terminar el manual, lo volverás a hacer.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

¿Qué indica tu puntaje?

El cuestionario tiene 11 ítems × máximo 3 puntos = máximo 33 puntos

0–8

Regulación predominante. Usa este manual para consolidar lo que ya funciona.

9–18

Desregulación moderada. Tienes recursos, pero el sistema pide más atención.

19–26

Desregulación significativa. Tu cuerpo lleva tiempo enviando señales. Es momento de escucharlas.

27–33

Desregulación severa. Considera apoyo profesional además de este manual.

> No hay puntaje malo. Hay información valiosa sobre dónde estás hoy.

Guarda tu puntaje. Al terminar el manual, lo volverás a hacer.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto



🔍 LA RAÍZ

Detrás de un puntaje alto en este cuestionario casi siempre hay una historia de hiperactivación sostenida que se normalizó. No naciste así. Aprendiste que estar en alerta era la forma de estar a salvo, de ser productiva, de merecer tu lugar.

El cuerpo que no descansa no es un cuerpo perezoso. Es un cuerpo que nunca recibió el mensaje de que ya es seguro parar.

La raíz no es tu puntaje. Es la creencia de que el descanso tiene que ganarse.



💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La primera conversación con tu cuerpo

10 minutos · Necesitas un cuaderno

1. Siéntate en silencio. Sin teléfono, sin música.
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
3. Respira tres veces profundamente.
4. Escribe esta pregunta y respóndela sin pensar demasiado: "¿Cuándo fue la última vez que me sentí completamente a salvo para no hacer nada?"
5. Escribe lo que aparezca. Puede ser un recuerdo de infancia, puede ser que no recuerdes ningún momento. Eso también es información.
6. Al final, escribe: "Mi cuerpo merece descansar. No como recompensa. Como derecho." Repite esta frase en voz alta tres veces.



📌 LO QUE CAMBIA

Cuando trabajas esta raíz dejas de leer tu agotamiento como señal de que eres débil y empiezas a leerlo como información. El cuestionario ya no es un juicio — es un mapa de dónde estás hoy. Y los mapas no juzgan. Orientan.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Cuando el sistema nervioso lleva demasiado tiempo en alerta, el cuerpo empieza a hablar con síntomas.

¿Cuántas veces has ido al médico por un síntoma — una migraña, el colon irritable, el insomnio — y te han dicho que todo está 'normal'? Para muchas personas, el cuerpo lleva años enviando señales que el sistema médico trata de forma aislada, sin conectar el origen. Esta sección existe para que puedas hacer esa conexión: entender qué le está pasando a tu cuerpo y por qué tiene todo el sentido dado lo que has vivido.



Migrañas

Tensión sostenida, inflamación y sobrecarga del sistema nervioso pueden intensificar el dolor de cabeza.



Bruxismo

Apretar la mandíbula suele ser una respuesta de alerta. Con el tiempo puede causar dolor y desgaste dental.



Insomnio

Cuando el cuerpo no logra bajar revoluciones, el sueño se vuelve ligero, fragmentado o poco reparador.



Fatiga inexplicable

Vivir en modo emergencia agota reservas. Puedes sentir cansancio constante incluso sin haber hecho esfuerzo.



Problemas digestivos

La digestión se ralentiza cuando el sistema nervioso prioriza la supervivencia sobre el descanso y la reparación.



Ciclos menstruales alterados

El estrés crónico puede influir en el equilibrio hormonal y volver el ciclo más irregular o más sintomático.

Reconocer esta conexión no reemplaza la atención médica — cambia la pregunta que le haces a tu cuerpo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

El impacto no se queda en un solo lugar

SECCIÓN 2.1: Consecuencias sistémicas

🧠 Sistema endocrino

- Cortisol elevado *(te despiertas a las 3 am sin razón, ansiedad al amanecer)*
- Tiroides alterada *(frío constante, caída de cabello, peso que no cede)*
- Ciclos hormonales irregulares *(SPM intenso, ciclos impredecibles)*
- Fatiga adrenal *(agotamiento que no mejora con dormir)*

🛡️ Sistema inmunológico

- Inflamación crónica *(dolor difuso, hinchazón sin causa clara)*
- Mayor susceptibilidad a enfermedades *(te enfermas en cuanto paras)*
- Recuperación lenta *(una gripe que dura semanas)*

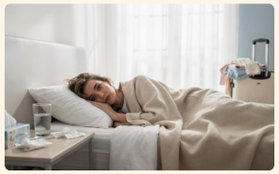
💪 Sistema musculoesquelético

- Tensión crónica *(cuello y hombros siempre apretados)*
- Contracturas *(dolor que vuelve aunque te des masaje)*
- Bruxismo *(mandíbula tensa al despertar)*
- Dolor de cabeza tensional *(presión en la frente o nuca al final del día)*

> El cuerpo no miente. Cuando el sistema nervioso está en alerta, todos los sistemas lo sienten, lo importante no es llenarte de miedo, si no reconocer lo que está pasando por que a partir de ahora lo puedes atender.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.2: ¿Te suena familiar?



La que se enferma en vacaciones

Su cuerpo esperaba el permiso para bajar la guardia.



La que no puede dormir aunque esté agotada

El sistema nervioso no recibió la señal de que ya es seguro descansar.



La que tiene migraña los lunes

La transición entre el ritmo del fin de semana y la semana activa el sistema de alerta.

> Estos no son casos extremos. Son patrones comunes en personas que llevan demasiado tiempo funcionando en modo emergencia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

SECCIÓN 2

🔍 LA RAÍZ

Los síntomas físicos — migrañas, bruxismo, colon irritable, insomnio — no son accidentes ni mala suerte. Son el resultado de un sistema nervioso que lleva años funcionando en modo emergencia sin que nadie le haya dicho que ya pasó.

Detrás de cada síntoma sostenido casi siempre hay una emoción que no se procesó: miedo que se tragó, enojo que se contuvo, tristeza que se postergó indefinidamente.

El cuerpo no guarda rencor. Guarda memoria. Y la guarda en forma de tensión, dolor e inflamación hasta que alguien la escucha.

💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — El síntoma como mensaje

15 minutos · Necesitas cuaderno y privacidad

1. Elige el síntoma físico que más te molesta o que llevas más tiempo cargando.
2. Siéntate con ese síntoma. No para quitarlo — para escucharlo.
3. Coloca la mano en la zona donde sientes el síntoma.
4. Respira hacia ese lugar durante 2 minutos.
5. Escribe en tu cuaderno estas preguntas y respóndelas sin censurarte: "¿Cuándo empezó o empeoró este síntoma? ¿Qué estaba pasando en mi vida en ese momento? ¿Qué emoción no pude expresar entonces? Si este síntoma pudiera hablar, ¿qué me diría? ¿Qué necesitaba yo en ese momento que no llegó?"
6. Cierra escribiendo: "Escucho lo que mi cuerpo lleva tiempo diciendo. Estoy aquí."

📌 LO QUE CAMBIA

Cuando empiezas a escuchar el síntoma en lugar de solo combatirlo, algo cambia en cómo tu sistema nervioso lo procesa. No siempre desaparece de inmediato. Pero la relación contigo misma cambia. Dejas de estar en guerra con tu propio cuerpo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 2 — Registro de síntomas

Durante una semana, anota tus síntomas y su contexto.

Síntoma	Hora	Contexto	Estrés (1–10)	Posible detonante
Dolor de cabeza	3pm	Reunión tensa, sin pausa desde las 9am	8	No comí, no tomé agua

> Los síntomas no son el enemigo. Son mensajes de un sistema que lleva demasiado tiempo sin ser escuchado.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.4: Lo que piensas también activa tu cuerpo

Estos pensamientos no los elegiste: los aprendiste. Muchos nacen en la infancia, en mensajes que recibiste sobre lo que significaba ser suficiente, ser querida, ser segura. Con el tiempo se volvieron automáticos; tan automáticos, que ya no los escuchas solo como pensamientos, sino como verdades que tu cuerpo termina sintiendo.

Valgo por lo que produzco → tensión muscular crónica, insomnio

No puedo fallar → migrañas, bruxismo, contracturas

Tengo que estar disponible siempre → fatiga adrenal, agotamiento sin causa aparente

Descansar es perder el tiempo → sistema inmune debilitado, ciclos alterados

> El cerebro no distingue entre una amenaza real y un pensamiento amenazante. Ambos pueden activar la misma respuesta de estrés.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.5: Lo que necesitas transformar para regularte

01

Reconocer tus patrones mentales

Identificar pensamientos que activan el sistema de alerta.

(Notar que cada vez que tienes una reunión importante, tu cuerpo se tensa desde la noche anterior.)

02

Modificar el ritmo

Incluir pausas reales, no solo cambiar de tarea.

(Levantarte de la silla 5 minutos entre tareas, aunque "no lo necesites".)

03

Escuchar el cuerpo

Responder a señales antes de que se vuelvan síntomas.

(Cuando sientes el estómago apretado antes de una conversación difícil, atenderlo antes de que se vuelva dolor.)

04

Cambiar el lenguaje interno

De autocrítica a autocompasión.

(Cambiar "soy un desastre" por "estoy teniendo un momento difícil".)

05

Construir vínculos seguros

El sistema nervioso se regula en relación.

(Tener una persona con quien hablar sin tener que explicarte ni justificarte.)

> La regulación verdadera no es una técnica. Es una nueva forma de relacionarte contigo misma.

📌 *Cada vez que identifiques una creencia en este manual — aquí o en cualquier ejercicio — ve a la página siguiente: "Cuando identifiques una creencia — esto es lo que haces con ella". Ahí encontrarás el protocolo completo para transformarla.*

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Cuando identifiques una raíz emocional— esto es lo que haces con ella

📌 Vuelve aquí cada vez que identifiques una creencia en cualquier ejercicio

Protocolo de transformación de raices emocionales o creencias · Aplica en todos los ejercicios

Cada vez que en este manual identifiques una creencia — ya sea en un ejercicio, en una reflexión o en una frase que te resuene — no la dejes pasar. Ese momento de reconocimiento es una oportunidad real de transformación. Aquí tienes el protocolo para trabajarla.

01

1. Nómbrala exactamente

Escríbela tal como aparece en tu cabeza, sin editarla ni suavizarla. La precisión importa — el cerebro necesita ver la creencia completa para poder cuestionarla.

(No "tengo problemas con el descanso" — sino "descansar es perder el tiempo y me hace sentir inútil".)

02

2. Identifica la emoción que la sostiene

Pregúntate: ¿qué siento cuando pienso esto? ¿Miedo, vergüenza, culpa, ansiedad? La emoción es la energía que mantiene viva la creencia. Nombrarla activa la corteza prefrontal y reduce la activación de la amígdala.

(Siento culpa y ansiedad. Como si algo malo fuera a pasar si me detengo.)

03

3. Busca el origen

Pregúntate: ¿cuándo aprendí esto? ¿Quién me lo enseñó — con palabras o con su ejemplo? No para culpar, sino para entender que fue un aprendizaje, no una verdad.

(En mi casa, el que descansaba era "flojo". El valor venía de producir.)

04

4. Cuestiona su utilidad hoy y hazte consciente del cambio del escenario.

Esta creencia te sirvió en algún momento — te protegió, te ayudó a sobrevivir o a encajar. Pero pregúntate: ¿me sigue sirviendo ahora? ¿O me está costando más de lo que me da?

(Antes me ayudaba a ser aceptada. Hoy me tiene agotada y sin poder parar.)

05

5. Instala una creencia nueva — con evidencia

No se trata de repetir afirmaciones vacías. Se trata de buscar evidencia real de que la nueva creencia es posible. El cerebro cambia cuando tiene datos, no solo intenciones.

(Nueva creencia: "Descansar me hace más efectiva." Evidencia: los días que dormí bien, tomé mejores decisiones. Eso es dato real para mi sistema nervioso.)

⚠️ INSTRUCCIÓN DE USO — APLICA EN TODOS LOS EJERCICIOS DEL MANUAL

Cada vez que un ejercicio de este manual te pida identificar una creencia o que veas una raíz emocional que quieras cambiar, vuelve a esta página. Puedes hacerlo en tu cuaderno, en el PDF o en voz alta. No necesitas hacerlo perfecto — necesitas hacerlo honesta. Una creencia trabajada con este protocolo deja de ser una instrucción automática para tu sistema nervioso y se convierte en una elección consciente.

> "No cambias una creencia convenciéndote de que es falsa. La cambias dándole a tu sistema nervioso evidencia de que existe otra forma de estar segura."
>
> — Brenda Galván

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.6: De la alerta al bienestar

Casos reales de transformación

Ana y sus migrañas Directora de proyectos con tensión constante y migrañas semanales.

Síntomas principales:

- Migrañas frecuentes
- Estrés sostenido
- Sensación de estar al límite

Creencia raíz: *"Si no estoy disponible y produciendo, algo se va a caer — y será mi culpa." Emoción: miedo al fallo y necesidad de control.*

Qué cambió:

- Hizo micro-pausas conscientes
- Delegó tareas
- Empezó a decir “no” a reuniones fuera de horario

Las migrañas disminuyeron drásticamente y recuperó energía.

María y el insomnio crónico Profesional con noches fragmentadas y descanso insuficiente.

Síntomas principales:

- Insomnio crónico
- Despertares frecuentes
- Fatiga durante el día

Creencia raíz: *"No puedo parar hasta que todo esté resuelto." Emoción: ansiedad anticipatoria y dificultad para soltar el control al final del día.*

Qué cambió:

- Estableció horarios de cierre
- Redujo la sobreexigencia nocturna
- Construyó una rutina de descanso constante

Volvió a dormir mejor y su bienestar general empezó a estabilizarse.

El cambio no se da inmediato, se da cuando decides hacerlo diferente, de forma progresiva.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.7: De la alerta al bienestar — Parte 2

Casos reales de transformación

Caso 3: Laura y el insomnio Madre de dos e emprendedora, sufría insomnio crónico y bruxismo severo.

Síntomas principales:

- Insomnio crónico
- Bruxismo severo
- Cansancio acumulado

Raíz emocional: *"Si paro, algo se va a caer — y será mi culpa." La mente no podía apagarse porque sentía que soltar el control era peligroso. El bruxismo era la tensión de sostener todo, incluso dormida.*

Qué cambió:

- Instituyó una hora de desconexión antes de dormir
- Eliminó pantallas por la noche
- Pidió ayuda y practicó gratitud

Empezó a dormir mejor, redujo la tensión en la mandíbula y recuperó calma.

Caso 4: Sofía y la fatiga crónica Profesional con agotamiento persistente y sensación de no llegar nunca a todo.

Síntomas principales:

- Fatiga crónica
- Desgaste físico y mental
- Falta de energía sostenida

Raíz emocional: *"No es suficiente lo que hago." La autoexigencia constante venía de una creencia profunda de que el descanso había que ganárselo — y como nunca era suficiente, el cuerpo simplemente dejó de tener energía para seguir.*

Qué cambió:

- Redujo la autoexigencia diaria
- Priorizó descanso real y pausas breves
- Reorganizó su rutina para proteger su energía

Recuperó energía de forma gradual y empezó a sentirse más presente en su día a día.

> Ninguna de ellas cambió todo de golpe. Empezaron por una cosa. ¿Con qué quieres empezar tu?

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 2.8: El camino de la alerta a la regulación

1

1. Reconoce tus patrones mentales

Detecta pensamientos y creencias que te mantienen en alerta para recuperar perspectiva.

2

2. Modifica el ritmo de vida

Reduce la sobrecarga diaria con pausas, descanso y una agenda más realista.

3

3. Integra prácticas somáticas

Usa respiración, movimiento y otras herramientas corporales para bajar la activación.

4

4. Trabaja el lenguaje interno

Transforma la autoexigencia en un diálogo más amable, claro y regulador.

5

5. Construye vínculos seguros

Apóyate en relaciones que ofrezcan contención, confianza y co-regulación.

> No necesitas cambiar todo a la vez. Necesitas empezar por un punto y ser consistente.

LOGRO A ALCANZAR Identificar 3 síntomas físicos y empezar a rastrear su correlación con el estrés.

Anotalos en tu diario y empieza a prestar atención a los eventos en tu vida, cuando estos sintomas se incrementan.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

¿Y si el problema no eres tú, sino el ritmo en que vives?

No se desregula quien quiere. Se desregula quien vive en una cultura que premia el agotamiento, que llama virtud a la sobreexigencia y que trata el descanso como algo que hay que ganarse. Si reconoces tu vida en esa descripción, esta sección no es un regaño — es un espejo. Vas a ver con claridad qué hábitos cotidianos le están diciendo a tu sistema nervioso que no es seguro parar.

SECCIÓN 3: Estilo de vida que perpetúa la desregulación

Sobreexigencia normalizada

Producir sin parar se siente como virtud, pero agota el sistema.

Ritmo sin pausas

Sin recuperación real, el sistema nervioso no puede desactivarse.

Ejercicio como castigo

El movimiento extremo sin descanso es otro estresor para el cuerpo.

Hiperconectividad

La estimulación constante mantiene el sistema en alerta permanente.

> No es falta de voluntad. Es un sistema nervioso que nunca recibió la señal de que ya es seguro parar.
>
> Tu vida no tendría que esperar vacaciones para respirar o los fines de semana, si te enseñas a vivir de una forma que se sienta el disfrute y la calma, ahora te dejo la siguiente pregunta: ¿La forma en la que manejas tu vida te permite sentirte feliz y en disfrute o solo sobrevives?

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La cabeza planifica. El cuerpo siente. ¿A cuál le estás haciendo caso?

¿Cuántas veces has ignorado lo que tu cuerpo te pedía porque tu cabeza tenía otra agenda?

SECCIÓN 3.1: Vivir desde la cabeza

La cabeza dice:

- *Termina esto primero* (aunque ya son las 11 pm y llevas 14 horas activa)
- *No es para tanto* (mientras tu corazón late rápido y tienes el estómago apretado)
- *Descansaré cuando acabe* (pero siempre hay algo más que acaba)
- *Puedo con más* (y lo dices mientras te tiemblan las manos de cansancio)

El cuerpo dice:

- *Estoy tensa desde hace horas* (los hombros subidos, la mandíbula apretada sin darte cuenta)
- *Me duele la mandíbula* (porque la aprietas incluso mientras duermes)
- *Llevo días sin dormir bien* (te despiertas a las 3 am con la mente encendida)
- *Necesito parar* (pero parar se siente como fallar)

> Tu cuerpo no miente. Lleva años enviándote señales que la mente aprendió a ignorar.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Pausa de 90 segundos — Del hacer al sentir

No requiere tiempo extra. Solo requiere que pares.



Para lo que estás haciendo

Pon una pausa intencional.



Lleva la atención al cuerpo

¿Dónde hay tensión?



Observa la respiración

¿Es corta, profunda o contenida?



Escucha sin juzgar

Lo que sientes es información, no queja.



Responde con una acción pequeña

Agua, estiramiento, respiración.

> Repite 3 veces al día: mañana, mediodía y noche. No como tarea — como reconexión.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 3.1: Conductas desreguladoras disfrazadas de virtudes

Lo que parece virtud puede estar desregulándote

SECCIÓN 3.1: Conductas desreguladoras

"Soy muy productiva"

No tolero pausas ni justifico mi existencia sin logros.

(Revisas el correo en vacaciones porque "no puedes desconectarte del todo".)

Emoción raíz: Miedo a no ser suficiente.

"Siempre estoy disponible"

No sé poner límites sin sentir culpa.

(Contestas mensajes a las 11 pm aunque estés agotada.)

Emoción raíz: Miedo al rechazo o al abandono.

"Me cuesta pedir ayuda"

Creo que necesitar es una debilidad.

(Llevas semanas sobrecargada pero sigues diciendo "estoy bien".)

Emoción raíz: Vergüenza de mostrar vulnerabilidad.

"Duermo poco pero funciono bien"

Normalicé el agotamiento como estado base.

(Te enorgulleces de dormir 5 horas y seguir adelante.)

Emoción raíz: Miedo a perder el control si paras.

"Soy muy exigente conmigo misma"

Me trato con menos compasión de la que daría a cualquier otra persona.

(Un error pequeño te persigue días enteros.)

Emoción raíz: Culpa y necesidad de aprobación.

> Mientras estas conductas se sientan como orgullo, cuesta cambiarlas. Nombrarlas es el primer paso, ser consciente de tu emoción raíz es la parte importante de que una conducta se genere, pon atención en qué te resuena y anotalo en tu diario.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 3.2: Desregulación química

Lo que usas para calmarte puede estar desregulándote más

SECCIÓN 3.2: Desregulación química

Alcohol

Se siente como alivio, pero interrumpe el sueño profundo y eleva el cortisol.

Cafeína excesiva

Estimula el sistema simpático y puede mantener el cuerpo en alerta artificial.

Azúcar

Picos de glucosa seguidos de caídas que generan ansiedad y fatiga.

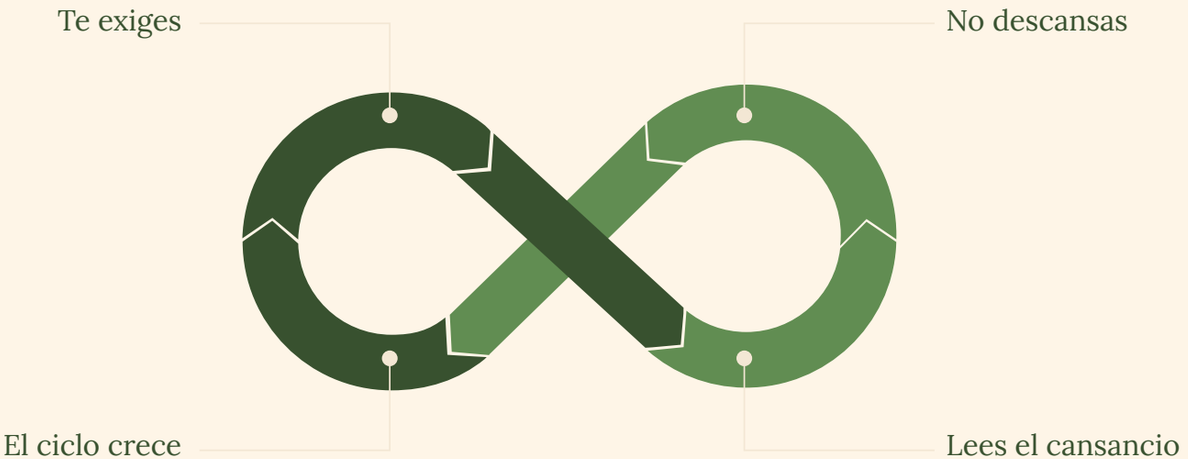
Nicotina

Eleva el ritmo cardíaco y la presión arterial, aunque se sienta como pausa.

> No se trata de eliminarlos de golpe. Se trata de entender qué le hacen a tu sistema nervioso.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 3.3: El ciclo vicioso



Este ciclo se refuerza cuando no hay pausas genuinas. La activación se vuelve constante y el cuerpo empieza a funcionar en modo alerta, incluso cuando parece que solo estás siendo productiva.

Auditoría de tu ritmo semanal

- ¿Cuántas horas reales de descanso tienes al día?
- ¿Cuándo fue la última vez que descansaste sin culpa?
- ¿Qué usas para sostenerte cuando estás agotada?
- ¿Qué pasaría si pararas hoy?

> El ciclo no se rompe con más fuerza de voluntad. Se rompe con más consciencia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto



LA RAÍZ

El ritmo de vida desregulador no es solo un hábito malo. Es la forma en que aprendiste a sentirte segura, valiosa o en control.

Detrás de la hiperproductividad casi siempre hay una de estas raíces:
— El miedo a no ser suficiente si paras.
— La creencia de que el descanso tiene que ganarse.
— La identidad construida sobre el hacer, no sobre el ser.
— El entorno que premió el agotamiento y llamó virtud al sacrificio.

No elegiste ese ritmo libremente. Lo aprendiste como estrategia de sobrevivencia. Y ahora se siente como tú — aunque no lo sea.



EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — De dónde viene tu ritmo

20 minutos · Necesitas cuaderno

Parte 1 — Traza el origen

Responde en tu diario: ¿En mi familia de origen, cómo se veía el descanso? ¿Era algo que se permitía, o algo que había que justificar? ¿Qué decían sobre las personas que no trabajaban suficiente? ¿Qué mensaje recibiste sobre lo que te hacía valiosa o merecedora de amor?

Parte 2 — Identifica la creencia

Completa esta frase sin pensar demasiado: 'Si paro, ___' Lo que escribiste ahí es la creencia que sostiene tu ritmo.

Parte 3 — Cuestiona la creencia

¿Es esto verdad? ¿O es algo que aprendí en un momento en que necesitaba que fuera verdad para sobrevivir? Escribe una creencia alternativa más justa contigo.



LO QUE CAMBIA

Cuando identificas de dónde viene tu ritmo, dejas de pelearte con tu fuerza de voluntad. El problema nunca fue que eres floja o que no quieres cambiar. El problema es que el sistema nervioso no cambia creencias con información. Las cambia con experiencia repetida. Y eso empieza aquí.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

¿En qué fase estás hoy?

¿Has tenido la sensación de que siempre terminas en el mismo lugar, aunque jures que esta vez va a ser diferente? El agotamiento, el esfuerzo para sostenerte, los síntomas, la recuperación parcial y vuelta a empezar. Eso no es falta de voluntad — es un ciclo que el sistema nervioso aprende a repetir automáticamente. Entender sus fases es lo que te permite interrumpirlo antes de llegar al fondo.

SECCIÓN 4: El ciclo de la desregulación

1. Demanda

Activación legítima ante un desafío real

2. Activación sostenida

La demanda no cesa, el sistema no se desactiva

3. Síntomas iniciales

Insomnio, tensión, irritabilidad — suelen ignorarse

4. Compensación

Cafeína, sobreesfuerzo, evitación para sostener el ritmo

5. Intensificación

Los síntomas se agravan, la capacidad funcional disminuye

> Puedes interrumpir el ciclo en cualquier punto. No necesitas esperar al colapso.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 4 (continuación): Cómo se desarrolla el ciclo

De la demanda a la activación sostenida

Una demanda real activa al sistema para responder, resolver y sostener la situación. El problema aparece cuando no hay recuperación suficiente entre exigencias.

De los síntomas a la compensación

La activación prolongada empieza a generar señales físicas y emocionales. Entonces aparecen conductas compensatorias para seguir funcionando, aunque no resuelvan la causa.

01

Entre fase 1 y 2

Antes de que la demanda se vuelva crónica — pausa intencional

02

Entre fase 2 y 3

Cuando aparecen los primeros síntomas — escuchar antes de ignorar

03

En fase 4

Cuando ya estás compensando — cambiar la conducta compensatoria por regulación

> Cuanto antes reconozcas la transición entre demanda y activación sostenida, más fácil será frenar el ciclo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 4.1: Las 5 fases del ciclo de desregulación

1

Fase 1: **Demanda**

Activación apropiada del sistema simpático ante un desafío real.

Ejemplo cotidiano: Tienes una presentación importante mañana y tu cuerpo se activa: corazón acelerado, mente enfocada, energía disponible.

2

Fase 2: **Activación sostenida**

La demanda no cesa y el sistema no se desactiva, iniciando fatiga.

Ejemplo cotidiano: Llevas tres semanas con plazos encadenados. Terminas una tarea y ya hay otra esperando. Tu cuerpo nunca recibe la señal de "ya pasó".

3

Fase 3: **Síntomas iniciales**

Aparecen insomnio, tensión e irritabilidad, pero suelen ignorarse.

Ejemplo cotidiano: Empiezas a dormir mal, te despiertas con la mandíbula apretada y te irritas por cosas pequeñas. Te dices "es solo estrés" y sigues adelante.

4

Fase 4: **Compensación**

Se recurre a cafeína, sobreesfuerzo o evitación para sostener el ritmo.

Ejemplo cotidiano: Tomas más café del habitual, trabajas hasta tarde para "ponerte al día" o te distraes con el teléfono para no sentir el agotamiento.

5

Fase 5: **Intensificación**

Los síntomas se agravan y la capacidad funcional disminuye.

Ejemplo cotidiano: Ya no puedes concentrarte, el cuerpo empieza a fallar con migrañas o contracturas, y sientes que cualquier cosa pequeña puede derrumbarte.

> Salir del ciclo requiere romper el patrón en cualquier punto. No necesitas esperar a estar completamente exhausta para intervenir.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 4.2: El lenguaje que perpetúa el ciclo

Estas frases suenan empoderadoras. Pero le dicen a tu cuerpo que no puede parar.

"Puedo con todo"

Le digo a mi sistema nervioso que no hay límite seguro.

Emoción raíz: Miedo a decepcionar o a no ser suficiente.

Pensamiento que lo sostiene: *"Si paro, algo se va a caer — y será mi culpa."*

"Descansaré cuando termine"

El descanso nunca llega porque siempre hay algo más.

Emoción raíz: Culpa por descansar sin haber "ganado" el descanso.

Pensamiento que lo sostiene: *"El descanso hay que merecerlo."*

"No es para tanto"

Minimizo señales reales de agotamiento.

Emoción raíz: Vergüenza de mostrar vulnerabilidad.

Pensamiento que lo sostiene: *"Otros tienen problemas peores. No tengo derecho a quejarme."*

"Soy fuerte, no me afecta"

Disocio del cuerpo para seguir funcionando.

Emoción raíz: Miedo a perder el control si me permito sentir.

Pensamiento que lo sostiene: *"Si lo siento, me derrumbo — y no puedo permitirme eso."*

"Tengo que ser productiva"

Mi valor depende de lo que produzco, no de lo que soy.

Emoción raíz: Miedo a no valer si no estoy haciendo algo.

Pensamiento que lo sostiene: *"Valgo por lo que hago, no por lo que soy."*

> El lenguaje que usas contigo misma es una instrucción para tu sistema nervioso.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto



LA RAÍZ

El ciclo de desregulación no es un fallo de carácter ni falta de conciencia. Es un patrón que el sistema nervioso aprendió a repetir porque en algún momento fue la mejor respuesta disponible.

Detrás de cada ciclo que se repite hay una de estas raíces:

- La creencia de que el descanso es peligroso o significa perder.
- La incapacidad aprendida de pedir ayuda antes de llegar al límite.
- La identidad fusionada con el rendimiento: si no estoy en modo emergencia, no existo.
- El miedo inconsciente a lo que aparecería si todo se detuviera.

El ciclo no se sostiene solo por hábito. Se sostiene porque hay algo que aún no has podido ver o sentir sin que el movimiento constante lo tape.



EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — Qué hay debajo del ciclo

20 minutos · Privacidad y cuaderno

Parte 1 — Ubícate en el ciclo

¿En qué fase estás hoy? Nómbrala sin juzgarte.

Parte 2 — La pregunta que el ciclo evita

Siéntate en silencio 2 minutos y luego escribe: '¿Qué sentiría si todo se detuviera ahora mismo? ¿Qué aparecería si dejara de correr? ¿Hay algo que no quiero sentir y que la velocidad me ayuda a no sentir?'

Parte 3 — El momento más temprano

¿Cuándo fue la primera vez que recuerdas estar en este ciclo? ¿Qué estaba pasando en tu vida? ¿Qué aprendiste entonces sobre lo que tenías que hacer para estar bien o para ser querida?

Parte 4 — Un gesto de interrupción

Elige UNA cosa pequeña que puedas hacer diferente esta semana para interrumpir el ciclo en la fase donde estás. No tiene que ser perfecta. Solo tiene que ser diferente.



LO QUE CAMBIA

Cuando puedes nombrar qué hay debajo del ciclo, el ciclo pierde parte de su automatismo. No desaparece de inmediato, pero hay un segundo de conciencia antes de entrar. Ese segundo es todo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 3 — ¿Dónde estás en el ciclo?

Este ejercicio te ayuda a reconocer con precisión tu momento actual dentro del ciclo. No se trata de hacerlo perfecto, sino de identificar señales tempranas y actuar antes de que avance hacia el colapso.

Preguntas para tu diario

1. ¿En qué fase estoy hoy?
2. ¿Cuándo suelo entrar en negación?
3. ¿Qué detonante me lleva de la fase 1 a la 2?
4. ¿Qué conductas compensatorias uso más?
5. ¿En qué momento puedo intervenir antes del colapso?
6. ¿Qué necesito en este momento para regularme?

Cómo intervenir en cada fase

Fase 1	Activación inicial	Haz una pausa breve y baja la demanda.
Fase 2	Negación	Nombra lo que sientes sin justificarlo.
Fase 3	Sobreesfuerzo	Reduce una tarea y fija un límite de tiempo.
Fase 4	Desgaste	Interrumpe la inercia con descanso real y menos estímulo.
Fase 5	Colapso	Suspende exigencias no urgentes y busca apoyo.

> Nombrar la fase en la que estás es ya una intervención. La consciencia interrumpe el ciclo automático.

Responde con frases cortas y concretas. Si puedes, incluye una situación real, una señal corporal y una acción pequeña que puedas probar esta semana.



LOGRO A ALCANZAR

Comprender las cinco fases del ciclo. Identificar tu fase actual. Reconocer tus conductas compensatorias. Ubicar puntos de intervención antes del colapso.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

No puedes pensar tu camino hacia la calma. Tienes que sentirlo.

Probablemente ya sabes que deberías 'calmarte' cuando estás al límite. El problema es que decírtelo no funciona — y hay una razón biológica muy concreta para eso. Cuando el sistema nervioso está en activación, la parte del cerebro que procesa el lenguaje y la lógica pierde prioridad. No puedes pensar tu camino hacia la calma. Necesitas entrar por el cuerpo. Eso es exactamente lo que vas a aprender aquí.

SECCIÓN 5: Regulación somática — Integrando el cuerpo

Cuando el sistema nervioso está en modo alerta, la corteza prefrontal pierde acceso prioritario. El cerebro límbico y el tronco encefálico toman el control. Por eso, la regulación empieza desde el cuerpo.

El nervio vago es un mediador clave del sistema parasimpático. Conecta cerebro, corazón, pulmones y digestión. La exhalación prolongada lo activa en segundos.

En palabras simples: el nervio vago es el nervio más largo del cuerpo y funciona como el freno natural de tu sistema de alarma. Cuando lo activas — principalmente con la exhalación larga — le dices a tu cerebro que ya es seguro bajar la guardia.

Respiración

Activa el nervio vago y frena la respuesta de estrés

Descarga corporal

Libera tensión acumulada en el sistema muscular

Contacto consciente

Activa el sistema de seguridad y conexión

Orientación sensorial

Ancla al presente y desactiva la hipervigilancia

> *Estas prácticas no son para sentirte mejor instantáneamente. Son para cambiar tu estado fisiológico.*

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5.1: Prácticas 1 y 2

SECCIÓN 5.1: Tus primeras dos herramientas

01

Práctica 1: Respiración 4-7-8

- Inhala por nariz contando hasta 4
- Sostén la respiración contando hasta 7
- Exhala completamente por la boca contando hasta 8
- Repite 4 veces
- Para qué: activa el nervio vago, frena la respuesta de estrés

02

Práctica 2: Descarga bilateral

- De pie o sentada, sacude suavemente manos y brazos
- Deja que el movimiento suba a hombros y cuello
- Sacude piernas si puedes
- Termina con 3 respiraciones profundas
- Para qué: libera tensión muscular acumulada

> Estas dos prácticas trabajan desde el cuerpo para cambiar el estado interno con rapidez.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5.2: Dos herramientas más para tu kit de regulación

01

Práctica 3: Contacto de contención

1. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen
2. Respira sintiendo el movimiento bajo tus manos
3. Mantén presión suave pero firme
4. Permanece así 2-3 minutos
5. Para qué: activa el sistema de seguridad y conexión

02

Práctica 4: Orientación visual periférica

1. Sin mover la cabeza, expande tu visión hacia los lados
2. Nombra en voz baja 5 cosas que puedes ver
3. Nota cómo cambia tu respiración
4. Para qué: ancla al presente, desactiva la hipervigilancia

> El cuerpo sabe cómo regularse. Solo necesita que le des la señal de que ya es seguro.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La regulación no necesita condiciones perfectas

SECCIÓN 5.3: Técnicas adaptadas a tu día

EN EL CARRO

Respiración de transición (4-7-8) + sacudida de manos en el volante antes de entrar a casa

EN LA OFICINA

Pies en el piso 30 segundos cada hora + respiración cuadrada discreta (4-4-4-4)

EN UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL

Orientación visual periférica + respiración lenta antes de responder

> No necesitas salir de la reunión ni cerrar los ojos. Estas prácticas son invisibles.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5.4: Regulación al despertar y en la oficina

AL DESPERTAR (ANTES DE TOCAR EL TELÉFONO)

- 3 respiraciones profundas antes de levantarte
- Mapeo corporal de 60 segundos
- Un vaso de agua antes del café

EN LA OFICINA (CADA 90 MINUTOS)

- Pausa de pies en el piso (30 segundos)
- Respiración cuadrada discreta
- Estiramiento de cuello y hombros

> Los primeros 10 minutos del día y las pausas de 90 minutos son los momentos de mayor impacto regulador.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5.5: Regulación antes de dormir y en contextos sociales

ANTES DE DORMIR (30 min antes)

- Descarga del día: escribe 3-5 cosas que te preocupan, cierra el cuaderno
- Relajación muscular progresiva: tensa y suelta cada grupo muscular
- Sin pantallas: luz tenue, temperatura fresca

EN CONTEXTOS SOCIALES

- Antes de entrar: 3 respiraciones + orientación visual
- Durante: nota cuándo tu cuerpo se tensa y respira
- Después: 10 minutos de silencio para recuperarte

> El sistema nervioso necesita tiempo para procesar la estimulación social. Dárselo no es debilidad — es inteligencia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5 — Regulación somática

La raíz de esto

LA RAÍZ

Si las técnicas somáticas te generan resistencia, incomodidad o directamente no puedes hacerlas — eso no es señal de que no funcionan para ti. Es información muy valiosa.

Detrás de la dificultad para conectar con el cuerpo casi siempre hay una de estas raíces:

— El cuerpo fue un lugar de vergüenza, dolor o traición en algún momento.

— Conectar con el cuerpo significa conectar con emociones que se aprendieron a evitar.

— El movimiento hacia adentro se siente menos seguro que el movimiento hacia afuera (hacer, resolver, producir).

— Alguien importante comunicó que las necesidades del cuerpo eran exageradas o inconvenientes.

No es falta de disciplina. Es protección. Y como toda protección, cuando ya no la necesitas, puedes elegir soltarla.

EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — Regresar al cuerpo con seguridad

10 minutos · Sin prisa

Este ejercicio no requiere que sientas nada en particular. Solo requiere que estés presente.

1. Siéntate con los pies completamente apoyados en el piso.
2. Pon las manos sobre tus muslos, palmas hacia abajo.
3. Siente el peso de tus manos. Solo eso.
4. Respira sin cambiar nada. Observa cómo el cuerpo ya sabe respirar solo.
5. Nota un punto de contacto: el piso bajo tus pies, el asiento bajo tu cuerpo. Solo siente el contacto.
6. Cuando estés lista, escribe en tu cuaderno: "¿Cómo me siento al intentar conectar con mi cuerpo? ¿Qué resistencia aparece? ¿Cuándo aprendí que conectar hacia adentro no era seguro o no era importante?"
7. Cierra con este gesto: coloca una mano en el corazón y di en voz baja: "Estoy aprendiendo a regresar. No tengo que hacerlo perfecto."

LO QUE CAMBIA

La regulación somática no es una técnica de relajación. Es el proceso de aprender, poco a poco, que tu cuerpo es un lugar seguro para habitar. Eso puede tomar tiempo. Y ese tiempo vale.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 6

Tus relaciones y tu sistema nervioso

De todas las formas en que el sistema nervioso se desregula, las relaciones son la más poderosa.

No porque el amor sea peligroso.
Sino porque el primer lugar donde aprendiste si el mundo era seguro o no — fue en un vínculo.

Con una persona. Que te importaba. Que tenía poder sobre ti.

Todo lo que tu sistema nervioso sabe sobre la cercanía, el abandono, la seguridad y el riesgo — lo aprendió ahí. Y lo sigue aplicando. Aquí. Ahora. En cada relación que tienes.

Esta sección existe para que puedas ver ese sistema con claridad. No para juzgarlo — sino para actualizarlo.

> No estás eligiendo mal. Estás siguiendo un mapa que se dibujó antes de que pudieras elegir.

6.0 — POR QUÉ LOS VÍNCULOS DESREGULAN

¿Por qué las relaciones activan tanto el sistema nervioso?

Porque fuiste diseñada para necesitar vínculos.

No como preferencia — como necesidad biológica. El ser humano necesita conexión para sobrevivir. El aislamiento activa las mismas regiones del cerebro que el dolor físico.

Esto significa que las relaciones siempre van a importar a un nivel profundo. El problema no es que importen. El problema es cuando el sistema nervioso no sabe distinguir entre un vínculo que es seguro y uno que no lo es — y responde a ambos con la misma urgencia de sobrevivencia.

Cuando eso pasa, las relaciones no se experimentan desde la libertad. Se experimentan desde la necesidad. Y desde la necesidad, es muy difícil elegir bien.



Necesidad biológica

El aislamiento activa las mismas regiones cerebrales que el dolor físico.



El problema

Cuando el sistema nervioso no distingue entre vínculos seguros e inseguros, responde a ambos con urgencia de sobrevivencia.

6.0 — POR QUÉ LOS VÍNCULOS DESREGULAN

Cómo se ve la desregulación en un vínculo

En el cuerpo

- Corazón acelerado cuando no responde
- Tensión en el pecho después de cada interacción
- Insomnio pensando en lo que dijiste o debiste decir
- Fatiga crónica de monitorear el estado del otro
- Nudo en la garganta cuando hay que poner un límite

En la mente

- Análisis constante de conversaciones pasadas
- Construcción de historias sobre lo que el otro piensa o siente
- Dificultad para concentrarte en cualquier otra cosa
- Pensamiento circular que no llega a ninguna conclusión

En el comportamiento

- Ceder cuando no quieres ceder
- No decir lo que realmente sientes
- Dar más de lo que tienes para no perder el vínculo
- Buscar señales de aprobación antes de actuar

Si te reconoces en esto — bienvenida a la sección más importante del manual.

6.0 — POR QUÉ LOS VÍNCULOS DESREGULAN

El amor que regula vs. el vínculo que activa

Amor que regula	Vínculo que activa
Su presencia te calma	Su presencia te pone en alerta
Puedes ser tú sin calcular la respuesta	Monitoreas su estado de ánimo constantemente
El conflicto se puede atravesar	Cualquier tensión amenaza todo
Tu energía se mantiene o aumenta	Terminas las interacciones agotada
Te hace sentir más tú misma	Pierdes el hilo de lo que tú necesitas
Puedes pedir sin miedo	Pedir se siente como una carga o un riesgo
La relación se siente como un lugar seguro	La relación se siente como algo que hay que sostener

Tu cuerpo sabe la diferencia aunque tu mente no quiera verla. La pregunta es: ¿le estás haciendo caso?

6.1 — LOS PATRONES QUE SE REPITEN EN TUS RELACIONES

¿Por qué siempre terminas en el mismo lugar?

Si miras hacia atrás en tus relaciones — románticas, de amistad, familiares, laborales — probablemente hay temas que se repiten.

No es mala suerte. No es que atraes a personas difíciles. Es que tu sistema nervioso tiene un mapa relacional que construyó en la infancia y que sigue usando para navegar todos los vínculos actuales.

> "Así es el amor (aunque duela)"

> "Esto es lo que tengo que hacer para que me quieran"

> "Hasta aquí puedo confiar"

> "Cuando alguien se acerca demasiado, pasa esto"

> "Cuando alguien se aleja, yo hago esto"

Mientras no veas el mapa, lo sigues sin saber que existe.

Los 6 patrones que más desregulan en los vínculos

Patrón 1 — Hipervigilancia relacional

Estar en alerta constante ante el estado emocional del otro. Detectar cambios de tono antes de que la otra persona los haya procesado conscientemente. Sentir que caminas en cáscara de huevo.

En la práctica: Revisas el tono de un mensaje diez veces para ver si 'algo cambió'. Notas que tu pareja está callada y ya estás calculando qué hiciste mal. Cuando alguien tarda en responder, tu cuerpo ya está en modo alerta aunque racionalmente sepas que está ocupada. Analizas el lenguaje corporal de las personas en una reunión para saber si están molestas contigo.

Patrón 2 — Complacencia como estrategia de permanencia

Decir sí cuando quieres decir no. Dar más de lo que tienes para no perder el vínculo. Suprimir tus necesidades para no "ser una carga." El miedo al abandono disfrazado de generosidad.

En la práctica: Dices 'no me importa, lo que tú quieras' cuando sí te importa. Haces cosas que no quieres hacer porque decir que no se siente peligroso. Después de poner un límite, pasas horas pensando si la otra persona se molestó. Te ofreces a ayudar aunque estés agotada porque rechazar te genera culpa.

Patrón 3 — Autoabandono emocional

Minimizar lo que te duele para mantener la paz. Dudar de tus propias percepciones cuando hay conflicto. Preguntarte si "tienes derecho" a sentir lo que sientes. Priorizar la comodidad del otro sobre tu propia verdad.

En la práctica: Alguien te lastima y tu primer pensamiento es 'seguro yo exageré'. Minimizas lo que sientes diciendo 'no es para tanto'. En un conflicto, terminas consolando a la otra persona aunque tú eras quien estaba herida. Llevas semanas sintiéndote mal con alguien pero no dices nada para no crear problemas.

Patrones 4, 5 y 6

Patrón 4 — Control como regulación

Necesitar saber dónde está, qué siente, qué piensa. No como desconfianza necesariamente — como intento de reducir la ansiedad de la incertidumbre relacional. El control es la forma en que el sistema nervioso intenta predecir lo que no puede controlar.

En la práctica: Necesitas saber con quién está y qué está haciendo para poder relajarte. Revisas sus redes sociales para 'confirmar' que todo está bien. Cuando los planes cambian de último momento, tu cuerpo reacciona con una ansiedad desproporcionada. Haces preguntas repetidas sobre lo mismo porque la respuesta no te calma lo suficiente.

Patrón 5 — Distancia como protección

Sabotear los vínculos cuando se vuelven demasiado cercanos. Desaparecer emocionalmente antes de que la otra persona pueda hacerlo primero. La intimidad activa el sistema de amenaza porque en algún momento, alguien cercano lastimó.

En la práctica: Cuando una relación empieza a sentirse muy bien, de repente encuentras defectos o razones para alejarte. Cancelas planes cuando la intimidad emocional empieza a crecer. Cuando alguien te dice que te quiere, sientes incomodidad en lugar de alegría. Prefieres terminar tú primero antes de arriesgarte a que te dejen.

Patrón 6 — Búsqueda compulsiva de validación

Necesitar la aprobación del otro para sentirte bien contigo. No poder tomar decisiones sin consultar. Interpretar el silencio como rechazo. La mirada del otro como espejo principal de tu valor.

En la práctica: Publicas algo y revisas los likes cada diez minutos. Tomas una decisión y necesitas que tres personas te digan que estuvo bien para sentirte tranquila. Si alguien no reacciona a tu historia, asumes que está molesta contigo. Cambias de opinión fácilmente cuando alguien expresa desacuerdo, aunque en el fondo no estés convencida.

> *Ninguno de estos patrones es un defecto de carácter. Son respuestas aprendidas que en algún contexto fueron la mejor opción disponible.*

6.1 — EJERCICIO

Identifica tu patrón dominante

10 minutos · Cuaderno

01

De los 6 patrones anteriores, ¿cuál o cuáles reconoces en ti con más frecuencia?

02

¿En qué tipo de relación aparece más? ¿Con pareja? ¿Con familia? ¿En el trabajo? ¿O en todas?

03

Piensa en una relación específica donde ese patrón fue muy visible. ¿Qué hacías? ¿Cómo se sentía en tu cuerpo?

04

¿Qué intentaba protegerte ese patrón? ¿De qué?

No hay respuesta correcta. Solo información.

6.2 — LOS PERFILES: QUIÉN APRENDISTE A SER EN EL VÍNCULO

Tu sistema nervioso se formó en relación

Antes de que pudieras entender el lenguaje, antes de que pudieras razonar o elegir — tu sistema nervioso ya estaba aprendiendo.

Aprendía observando: ¿es seguro acercarme? ¿Qué pasa cuando lloro? ¿Qué pasa cuando pido? ¿El amor llega cuando lo necesito o tengo que ganármelo? ¿Puedo ser yo misma o tengo que ser lo que necesitan que sea?

Las respuestas a esas preguntas — dadas no con palabras sino con gestos, presencias, ausencias y reacciones — construyeron tu forma de vincularte.

Lo que llamamos "mi manera de ser en las relaciones" casi siempre es la respuesta adaptativa de una niña que hacía lo mejor posible con lo que había.

⚠ El perfil con el que más te identifiques probablemente no se siente como un patrón — se siente como tú. Como tu personalidad. Como quien eres. Eso es precisamente lo que hace que sea tan difícil de ver y tan importante de nombrar. No estás hecha de estos patrones. Los aprendiste. Y lo que se aprendió puede actualizarse.

6.2 — PERFIL 1

La que nunca es suficiente

Origen: amor condicionado al desempeño

El amor que conociste llegaba con condiciones. Había que merecerlo, ganárselo, mantenerlo. Los estándares siempre podían ser más altos. El descanso se sentía como perder terreno.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Te esfuerzas más cuando hay distancia, porque la distancia se lee como señal de que fallaste.
La aprobación fácil no la crees.
La que tienes que ganar, sí.
Buscas — sin saberlo — relaciones donde puedas seguir demostrando que mereces estar.

La herida central

> "Mi valor depende de lo que hago."

Lo que necesitas aprender

Que mereces presencia sin tener que competir por ella.
Que el amor que requiere performance constante no es amor — es evaluación.

6.2 — PERFIL 2

La que cuida en lugar de vincularse

Origen: parentalización temprana

Aprendiste que tu función en el vínculo era sostener, cuidar, resolver el estado emocional de otros. Tus necesidades eran secundarias — o inexistentes. Eres muy buena leyendo lo que los demás necesitan antes de saber lo que tú necesitas.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Eres la que siempre está. La que cede. La que recuerda. La que está disponible aunque esté agotada. Los vínculos donde eres muy querida — pero rara vez vista. Y cuando alguien te cuida a ti, no sabes cómo recibir. Lo minimizas. Lo desvías. Porque recibir activa una incomodidad que no sabes nombrar.

La herida central

> "Si necesito, soy una carga."

Lo que necesitas aprender

Que dar desde el agotamiento no es generosidad. Que tienes tanto derecho a ser cuidada como a cuidar.

6.2 — PERFIL 3

La que se hace pequeña

Origen: invisibilidad emocional

Tus necesidades no eran vistas — o cuando aparecían, generaban incomodidad, crítica o indiferencia. Para sobrevivir en ese sistema, aprendiste a necesitar menos, a pedir menos, a ocupar menos espacio.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Te cuesta decir lo que quieres. Cuando algo te duele, tu primer impulso es preguntarte si tienes derecho a sentirlo. Dices "no importa" sobre cosas que sí importan. Prefieres no pedir a arriesgarte a que digan no — o peor — que no les importe. Confundes "esa persona no me ve" con "no soy suficientemente visible."

La herida central

> "Mis necesidades son un problema."

Lo que necesitas aprender

Que tus necesidades son información válida. Que ocupar espacio no es egoísmo — es existir.

6.2 — PERFIL 4

La que controla para sentirse segura

Origen: entorno caótico o impredecible

Creciste en un ambiente donde no sabías qué iba a pasar. Desarrollaste un radar muy fino para detectar señales de peligro, cambios de humor, tensión antes de que explote. El control se convirtió en la única forma de sentirte segura.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Hipervigilancia: lees los tonos, analizas las palabras, detectas cambios antes de que el otro los note. Necesitas saber. Planear. Anticipar. La incertidumbre relacional activa el sistema de alarma. Puedes tender a relaciones que ya conoces aunque te dañen porque lo familiar, aunque duela, es predecible — y predecible se siente como seguro.

La herida central

> "Si me relajo, algo malo va a pasar."

Lo que necesitas aprender

Que hay vínculos donde no tienes que estar en guardia. Que la seguridad real no necesita que tú la controles.

6.2 — PERFIL 5

La que se aleja antes de que la dejen

Origen: abandono o traición en vínculos tempranos

Alguien que importaba mucho se fue, traicionó o lastimó. El sistema nervioso registró: la cercanía es peligrosa. Entonces aprendiste a salir antes — emocionalmente — de los vínculos que se vuelven demasiado reales.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Sabotas sin saber que saboteas. Cuando alguien se acerca demasiado, algo en ti se cierra, busca defectos, se aburre o desaparece. Prefieres la soledad gestionada a la intimidad que puede doler. La independencia se convirtió en identidad — y hay una soledad detrás de ella que no te permites sentir.

La herida central

> "Si me importa demasiado, me van a lastimar."

Lo que necesitas aprender

Que no toda cercanía termina en pérdida. Que la vulnerabilidad calculada no es debilidad — es el único camino hacia la conexión real.

6.2 — PERFIL 6

La que necesita aprobación para existir

Origen: amor inconsistente o crítica crónica

El amor que conociste era intermitente o condicionado a ser de cierta manera. Aprendiste que tu valor dependía de la mirada del otro — de que te vieran bien, que te aprobaran, que te eligieran.

Cómo se ve hoy en tus relaciones

Necesitas validación antes de confiar en tus propias decisiones. El silencio del otro se interpreta como rechazo. Modulas tu comportamiento según lo que crees que esperan. La crítica — aunque sea menor — activa una respuesta desproporcionada porque toca algo muy antiguo.

La herida central

> "Sin su aprobación, no sé si valgo."

Lo que necesitas aprender

Que tu valor no se vota. Que construir una fuente interna de validación es el trabajo más liberador que existe.

6.2 — EJERCICIO

Tu perfil y tu historia

30 minutos · Cuaderno · Sin interrupciones

01

Tu perfil

¿Con qué perfil o perfiles te identificas? ¿Hay uno que duela más reconocer? Ese suele ser el más relevante.

02

La persona más importante de tu infancia

Piensa en la persona más importante de tu infancia. ¿Cómo era el vínculo con ella? ¿Qué aprendiste sobre el amor viéndola o estando con ella?

03

Lo que necesitabas

¿Qué necesitabas que no llegó de forma consistente? Escríbelo sin suavizarlo.

04

Tus relaciones actuales

¿Cómo está llegando — o no llegando — eso en tus relaciones actuales?

05

La carta

Escríbele a la versión de ti que desarrolló ese perfil. Dile que entiendes por qué lo hizo. Que fue la mejor respuesta disponible entonces. Y que hoy puedes elegir diferente.

6.3 — EL ENGANCHE EMOCIONAL: POR QUÉ NO PUEDES SOLTAR

La pregunta que nadie se atreve a hacer en voz alta

> *"¿Por qué no puedo dejarlo ir si sé que me hace daño?"*

Esta pregunta no tiene que ver con tu inteligencia. No tiene que ver con tu fuerza de voluntad. Tiene que ver con cómo funciona tu sistema nervioso cuando aprende a vincularse con alguien bajo ciertas condiciones.

El enganche emocional no es señal de amor profundo. No es señal de debilidad. Es una respuesta neurobiológica que cualquier ser humano puede desarrollar cuando el vínculo opera bajo el patrón correcto — o incorrecto.

6.3 — EL ENGANCHE EMOCIONAL

El mecanismo: refuerzo intermitente

Tu cerebro funciona igual que una máquina tragamonedas.

Si cada vez que pones una moneda recibes exactamente lo mismo, dejas de sentir emoción. Es predecible. Es seguro. Es aburrido.

Pero cuando el resultado es impredecible — a veces cariño intenso, a veces silencio total; a veces el mejor día de tu vida, a veces indiferencia completa — tu cerebro libera dopamina cada vez que hay una señal de que la recompensa podría llegar.

La clave

La dopamina no se libera cuando recibes el cariño. Se libera cuando lo anticipas. Eso crea un estado de búsqueda constante que se siente muy parecido al amor — pero neurológicamente se parece más a la adicción.

Lo importante

No lo elegiste. Tu cerebro lo aprendió. El enganche no es una falla de carácter — es una respuesta neurobiológica ante un patrón de refuerzo intermitente.

6.3 — EL ENGANCHE EMOCIONAL

La trampa: confundir activación con atracción

Cuando estás con alguien que genera enganche, tu cuerpo responde con señales de alta activación: corazón acelerado, pensamientos que no paran, sensación de urgencia, dificultad para concentrarte en cualquier otra cosa.

Aprendiste culturalmente que esas señales significan amor intenso. "Si no duele un poco, no es de verdad." Las películas lo confirman. Las canciones también.

Pero tu sistema nervioso no distingue entre la activación del enamoramiento y la activación del miedo. Ambas se sienten en el pecho. Ambas aceleran el corazón. Ambas crean pensamientos que dan vueltas.

En el amor que regula

La activación baja cuando estás con esa persona. Hay alivio. Hay descanso.

En el enganche

La activación se mantiene o sube. Nunca terminas de bajar la guardia.

La diferencia está en lo que viene después.

Las 5 fases del ciclo del enganche

Fase 1 — Conexión

1

Momentos genuinamente buenos. Calidez, presencia, sentirte vista. Tu sistema nervioso registra eso como algo que necesita proteger.

2

Fase 2 — Distancia o herida

Sin explicación clara, la persona se aleja, enfría o hace algo que duele. Tu sistema nervioso lee eso como pérdida de una fuente de seguridad. Activa la alarma.

Fase 3 — Búsqueda

3

Revisas el teléfono. Analizas la última conversación. Buscas señales. Consideras qué dijiste mal. Tu sistema nervioso intenta recuperar la fuente de seguridad.

4

Fase 4 — Recompensa intermitente

La persona vuelve. Hay una señal de cariño. Tu cerebro libera dopamina con más intensidad que en una relación estable — porque la espera lo amplificó.

Fase 5 — Repetición

5

El ciclo vuelve a empezar. Cada repetición fortalece el circuito.

Este ciclo no necesita mala intención de la otra persona. Puede ser alguien emocionalmente no disponible, alguien que vive su propio caos. El daño para tu sistema nervioso es el mismo.

6.3 — EL ENGANCHE EMOCIONAL

Por qué salir es tan difícil aunque quieras

La desvinculación de una relación con enganche activa en el cerebro las mismas regiones que el síndrome de abstinencia. No es metáfora. Es neuroimagen.

- Por qué vuelves aunque hayas decidido no volver
- Por qué piensas en esa persona cuando estás enojada
- Por qué extrañas algo que sabes que te hacía daño
- Por qué un mensaje suyo deshace semanas de avance
- Por qué el tiempo solo no siempre es suficiente

No es debilidad. Es biología.

> Y la biología no cambia con fuerza de voluntad. Cambia con regulación del sistema nervioso, con nuevas fuentes de seguridad, y con entender qué necesidad estaba detrás del vínculo.

Pregúntate esto: ¿Cómo está tu sistema nervioso cuando esa persona no ha respondido tu mensaje? ¿Y cómo está 5 minutos después de que sí responde? Si la ansiedad vuelve pronto — eso no es amor. Es el ciclo del refuerzo intermitente en acción.

6.3 — CUESTIONARIO

¿Estás en un vínculo que desregula?

Este no es un diagnóstico. Es un espejo.

Escala: Nunca (0) · A veces (1) · Frecuentemente (2) · Casi siempre (3)

Señal	**(0–3)**
1. Reviso el teléfono esperando su mensaje con ansiedad	
2. Analizo conversaciones pasadas buscando lo que hice mal	
3. Adapto mi comportamiento a su estado de ánimo	
4. El alivio de recibir un mensaje dura poco y vuelve la ansiedad	
5. Me cuesta poner límites por miedo a perder el vínculo	
6. Termino las interacciones agotada o ansiosa	
7. Pienso en esa persona aunque haya decidido no hacerlo	
8. Minimizo lo que me duele para mantener la relación	
9. Necesito su aprobación para sentirme bien conmigo	
10. Siento que tengo que ganarme su presencia o su cariño	
11. Me siento más yo misma cuando esa persona no está	
12. La idea de perderla activa más miedo que tristeza	

0–10: Vínculo predominantemente regulador

11–22: Desregulación relacional moderada

23–30: Desregulación relacional significativa — prioriza Secciones 6.7 y 6.8

31–36: Desregulación severa — complementa con acompañamiento profesional

Guarda tu puntaje. Al terminar el manual, lo volverás a hacer.

6.4 — LAS SITUACIONES COTIDIANAS QUE MÁS DESREGULAN

La desregulación no llega solo en los grandes momentos

No necesitas una ruptura ni una traición para que tu sistema nervioso entre en modo de alerta relacional.

La desregulación ocurre en lo pequeño: en el mensaje que no llega, en el tono que cambió sin explicación, en el momento de pedir algo y no saber si tienes derecho a pedirlo.



El silencio

Cuando alguien que importa no responde, tu sistema nervioso lee el silencio como peligro.



El frío después del calor

Alguien que ayer estuvo completamente presente hoy está distante sin explicación.



La discusión sin cierre

Una conversación tensa que termina sin resolución activa el Efecto Zeigarnik relacional.

Reconocerlas es el primer paso para dejar de ser arrastrada por ellas.

6.4 — SITUACIÓN 1: EL SILENCIO

Cuando alguien que importa no responde

Cuando alguien que importa no responde, tu sistema nervioso lee el silencio como peligro. No como descuido. No como ocupación. Como amenaza.

Especialmente si en tu historia temprana el silencio significó abandono, enojo o castigo.

Lo que ocurre en tu cuerpo

- Cortisol en circulación
- Atención focalizada en el teléfono
- Construcción de historias sobre lo que el silencio significa
- Angustia física que crece con cada hora sin respuesta

Lo que ayuda

- Pon el teléfono boca abajo 20 minutos
- Descarga corporal: sacude manos y brazos 60 segundos
- Di en voz alta: "No tengo que resolver esto ahora. Estoy a salvo en este momento."
- Haz algo que requiera presencia física

6.4 — SITUACIÓN 2: EL FRÍO DESPUÉS DEL CALOR

Cuando la distancia llega sin explicación

Alguien que ayer estuvo completamente presente hoy está distante sin explicación.

Tu sistema nervioso registra esa inconsistencia como señal de peligro. Entra en modo de resolución: ¿qué cambió? ¿qué hice? ¿qué dije? No para entender — para recuperar la seguridad de ayer.

Lo que ayuda

- Pregúntate: "¿Tengo información real de que esto tiene que ver conmigo, o estoy llenando un vacío con mi historia más temida?"
- Si hay una forma natural de preguntar — pregunta. Si no, espera desde la regulación, no desde la ansiedad.
- Recuérdate: el estado del otro no siempre es información sobre tu valor.

Situación 3 — La discusión sin cierre

Una conversación tensa que termina sin resolución activa el Efecto Zeigarnik relacional: el cerebro mantiene el episodio como tarea urgente pendiente. No puedes dormir. No puedes concentrarte.

Lo que ayuda

- Escribe todo lo que quedó sin decir. Sin filtro.
- Cierra el cuaderno conscientemente. Di: "Por ahora, esto está completo."
- Ponle horario a la rumiación: "Me permito pensar en esto hasta las 9pm."
- Distingue: ¿buscas claridad real o solo alivio inmediato?

6.4 — SITUACIONES 4, 5 Y 6

Más situaciones cotidianas que desregulan

Situación 4 — Sentir que molestas cuando pides

Cuando expresar una necesidad activa vergüenza o miedo, tu sistema nervioso ya aprendió que las necesidades son peligrosas.

Lo que ayuda: Practica pedir algo pequeño esta semana. Observa qué pasa. Usa eso como evidencia nueva.

Situación 5 — Dar más de lo que recibes

Dar en exceso puede ser una estrategia aprendida de permanencia: si soy suficientemente útil, no me dejarán.

Lo que ayuda: Antes de dar, pregúntate: "¿Estoy dando desde el deseo o desde el miedo?"

Situación 6 — El impulso de volver

Tu sistema nervioso busca la fuente conocida porque lo nuevo se siente más inseguro que lo familiar, aunque lo familiar duela.

Lo que ayuda: Espera 48 horas antes de actuar sobre ese impulso. Regula primero. Decide después.

6.5 — CÓMO REGULARTE DENTRO DEL VÍNCULO

La regulación relacional no es distancia

Regularte en tus relaciones no significa volverse indiferente, cerrar el corazón, no importarle nada, o protegerse tanto que nadie pueda entrar.

Lo que SÍ significa

- Vincularte desde la seguridad interna — en lugar del miedo al abandono
- Desde el deseo genuino — en lugar de la necesidad compulsiva
- Desde la elección — en lugar de la urgencia

Cómo se consigue

Eso no se consigue cambiando a las personas que te rodean. Se consigue cambiando la relación que tienes contigo misma.

Tres capacidades que necesitas desarrollar



Tolerancia a la incertidumbre relacional

El enganche se alimenta de no poder tolerar el no saber. Cada vez que toleras la espera sin actuar desde la urgencia, construyes evidencia de que puedes estar bien sin la respuesta.



Capacidad de atravesar conflicto sin catastrofizar

En un vínculo regulador, el conflicto no destruye. El conflicto atravesado con honestidad profundiza, no destruye.



Saber cuándo soltar

Hay vínculos que no van a cambiar sin importar cuánto trabajes en ti misma. Soltar no es fracasar. Puede ser el acto más regulador que existe.

6.5 — SEÑALES DE AVANCE

Señales de que estás progresando

Antes	Señal de avance
Revisabas el teléfono sin poder parar	Puedes soltar el teléfono sin angustia creciente
Decías sí por miedo a perder el vínculo	Puedes hacer una pausa antes de comprometerte
El conflicto se sentía como el fin	Puedes atravesar tensión sin desmoronarte
Necesitabas su validación para sentirte bien	Hay momentos donde tu propia valoración alcanza
No podías imaginar estar bien sin esa persona	Puedes imaginar — aunque sea por momentos — estar bien
Dabas más de lo que podías sostener	Puedes notar cuándo estás dando desde el miedo
Ponerte límites te llenaba de culpa	El límite empieza a sentirse como un acto de amor propio

6.5 — EJERCICIO

Tu brújula relacional

15 minutos · Cuaderno

Completa estas frases. Lo primero que salga:

> "Una relación que me regula se siente como ___"

> "Una relación que me desregula se siente como ___"

> "Cuando alguien me importa mucho, mi primera reacción es ___"

> "Lo que más me cuesta pedir en una relación es ___"

> "Para que me quieran, yo suelo ___"

> "Lo que necesito en un vínculo para sentirme segura es ___"

> "El tipo de relación que quiero construir, que sea diferente a lo que he conocido, se vería así: ___"

Guarda esto. Cuando estés en el ciclo de enganche, regresa aquí. Te va a recordar qué es lo que realmente buscas.

6.6 — LAS CREENCIAS QUE SOSTIENEN EL CICLO

Las ideas sobre el amor que aprendiste y que te desregulan

Algunas creencias sobre el amor son tan culturalmente normalizadas que no las vemos como creencias. Las vemos como verdades.

Pero están activando tu sistema nervioso cada vez que las aplicas a tus relaciones.

"Si realmente me amara, sabría lo que necesito sin que yo lo diga"

→ Expectativas telepáticas imposibles + resentimiento acumulado.

Actualización: el amor no lee mentes. Pedir es intimidad, no debilidad.

"El amor verdadero no requiere esfuerzo"

→ Abandono ante la primera dificultad real.

Actualización: el amor requiere elección consciente. El esfuerzo desde el amor no agota — el esfuerzo desde el miedo sí.

"Si pongo límites, me dejará"

→ Complacencia crónica + pérdida de identidad.

Actualización: los límites no alejan a quien te ama. Los alejan a quienes necesitaban que no los tuvieras.

"Tengo que ganarme el amor"

→ Amor condicional como único modelo conocido.

Actualización: el amor que hay que ganarse no es amor. Es aprobación con plazo de vencimiento.

"Si me importa demasiado, me van a lastimar"

→ Distancia como protección permanente.

Actualización: la vulnerabilidad no garantiza el dolor. Pero la distancia garantiza la soledad.

"Una relación que duele es una relación intensa y real"

→ Normalización de la desregulación como profundidad.

Actualización: el amor regulado se siente como descanso, no como sobrevivencia.

6.6 — EJERCICIO

Tu creencia más operante

15 minutos · Cuaderno

01

¿Cuál de las creencias anteriores reconoces más en ti? ¿O hay una diferente que opera con más fuerza?

02

¿De dónde viene esa creencia? ¿Quién la enseñó — con palabras o con hechos?

03

¿Qué te ha costado creer eso? Sé honesta. Sin minimizar.

04

Escribe una creencia alternativa. No tiene que sentirse completamente verdad todavía. Solo tiene que ser más justa contigo.

6.7 — PROTOCOLO PARA EL ENGANCHE ACTIVO

Para cuando estás en el ciclo y todavía no puedes salir

Este protocolo no te va a decir si debes quedarte o irte. Esa no es su función.

Su función es sacarte del estado de activación para que puedas pensar con más claridad, sentir con más precisión y tomar decisiones desde ti — no desde el miedo ni desde la urgencia.

> No hay decisión buena que nazca desde la activación del sistema de amenaza. Regula primero. Decide después.

Tiempo estimado: 10–15 minutos



PASO 1 — Nombra el ciclo (2 min)

Di en voz alta o por escrito: "Mi sistema nervioso está en el ciclo. Esto que siento es activación, no emergencia. No tengo que actuar ahora mismo."



PASO 2 — Regula el cuerpo (5 min)

No respondas mensajes ni tomes decisiones mientras tu sistema nervioso está activado. Primero regula.



PASO 3 — Pregúntate desde el cuerpo (3 min)

Escríbelo: ¿Qué está sintiendo mi cuerpo? ¿Qué necesito yo, para mí? ¿Estoy decidiendo desde la calma o la urgencia?



PASO 4 — Un límite interno

Decide algo que harás tú, para ti. No lo que le dices a la otra persona.



PASO 5 — Construye evidencia nueva

Registra: ¿Cuándo sentí el impulso? ¿Qué hice en cambio? ¿Cómo se sintió mi cuerpo 30 minutos después?

6.7 — PASO 2: REGULA EL CUERPO

Tres opciones de regulación inmediata

Opción A — Respiración 4-7-8

- Inhala por nariz contando hasta 4
- Sostén el aire contando hasta 7
- Exhala lentamente contando hasta 8
- Repite 5 veces

Opción B — Descarga bilateral

- Sacude suavemente manos, brazos, hombros 60 segundos
- Deja que el movimiento recorra todo el cuerpo
- Termina con 3 respiraciones profundas

Opción C — Orientación sensorial

- 5 cosas que ves
- 4 que puedes tocar
- 3 que escuchas
- Respira profundo al terminar

PASO 4 — Límites internos: ejemplos

- "No voy a revisar su perfil en las próximas 2 horas."
- "No voy a responder ese mensaje hasta mañana."
- "Voy a hacer algo sin relación a esto durante 30 minutos."

Los límites internos no requieren que la otra persona cambie. Requieren que tú hagas algo diferente al patrón.

El dolor que no se puede explicar bien con palabras

Hay un tipo de dolor específico: el de una relación que terminó sin despedida, sin conversación, sin explicación.

No sabes si estás triste, enojada o simplemente atascada. Tu mente sabe que "ya pasó" pero algo en ti sigue sin poder soltar.



No es debilidad emocional — No es obsesión. Es neurobiología.



El Efecto Zeigarnik — El cerebro mantiene activas las tareas incompletas. Una relación sin cierre es exactamente eso: una tarea que el cerebro no puede marcar como terminada.

Tu mente no está buscando a esa persona. Está buscando completar el ciclo.

La buena noticia: el cerebro puede crear resolución desde adentro. No necesitas la conversación que no llegó ni la explicación que esa persona no te dio. El cierre puede construirse internamente.

6.8 — EL EFECTO ZEIGARNIK

Por qué el cerebro no puede soltar lo que no terminó

El cerebro humano está programado para completar tareas.

La psicóloga Bluma Zeigarnik descubrió en los años 20 que las personas recuerdan con mayor intensidad las tareas interrumpidas que las terminadas.

Esto se llama Efecto Zeigarnik

Mientras una experiencia no tenga cierre, el cerebro la mantiene activa como tarea pendiente urgente.

La registra como amenaza no resuelta y dedica recursos cognitivos y emocionales a buscarle solución.

Una relación que termina sin explicación activa exactamente este mecanismo.

Lo que ocurre en tu cuerpo: pensamientos intrusivos y rumiación, dificultad para dormir, búsqueda compulsiva (revisar el teléfono, las redes), sensación de angustia en el pecho, activación del sistema simpático que no cede.

Tu mente no está buscando a esa persona. Está buscando completar el ciclo.

6.8 — PROTOCOLO DE CIERRE INTERNO

Protocolo de cierre interno

Cuatro pasos · Tiempo total: 23 minutos · Puedes detenerte después de cualquier paso



PASO 1 — Regula primero, procesa después (5 min)

Antes de tocar el contenido emocional, el sistema nervioso necesita saber que estás a salvo ahora. Siéntate con ambos pies en el suelo. Una mano en el pecho, otra en el abdomen. Inhala 4 · Exhala 8. Repite 5 veces. Nombra 3 cosas que ves, 2 que puedes tocar, 1 sonido que escuchas.



PASO 2 — Dale voz a lo que quedó sin decir (8 min)

Toma papel y pluma. Escribe 5–8 minutos sin editar. Frases de inicio: "Lo que nunca te dije fue…" / "Lo que más me dolió fue…" / "La pregunta que sigo cargando es…" / "Lo que merecía recibir de ti era…"



PASO 3 — Descarga corporal (5 min)

De pie, sacude suavemente las manos 2 minutos. Siéntate en posición fetal suave. Coloca una mano en el corazón. Respira profundo hacia la espalda 2–3 minutos.



PASO 4 — Cierre narrativo (5 min)

Lee en voz alta: "Esta relación terminó. Hoy elijo darte ese cierre desde adentro. Lo que sentí fue real. Y ahora elijo soltarlo — no porque no importó, sino porque ya no necesita seguir abierto."

6.8 — DESPUÉS DEL PROTOCOLO

Lo que puedes esperar después

Es normal sentir alivio seguido de tristeza, o tristeza seguida de alivio. Ambas son señales de que el sistema nervioso está procesando.

Este protocolo puede repetirse. El cierre no siempre ocurre de una sola vez — especialmente si la relación fue larga o significativa. Cada vez que lo practicas, debilitas el bucle abierto.



Puedes repetirlo

El cierre no siempre ocurre de una sola vez. Cada repetición debilita el bucle abierto.



Cuándo buscar apoyo profesional

Si los síntomas persisten con alta intensidad más de dos semanas, o si la activación interfiere significativamente con tu vida diaria, lo que describes puede ser duelo complejo o trauma de apego. Ambos responden muy bien a terapia somática o EMDR.

6.9 — LA RAÍZ DE TODO ESTO

La raíz de todo esto

El ejercicio más importante de esta sección

> El hilo que conecta todos los temas de esta sección — los patrones, los perfiles, el enganche, las creencias, las situaciones cotidianas — es siempre una variante de la misma pregunta:
>
> "¿Soy suficientemente amable, suficientemente valiosa, suficientemente digna de permanecer?"

Esa pregunta no empezó en tu primera relación adulta. Empezó mucho antes. En el primer vínculo donde aprendiste si el mundo era seguro, si eras vista, si tus necesidades importaban, si podías ser tú misma y seguir siendo amada.

Trabajar la desregulación relacional sin trabajar esa pregunta es como poner parches sin cerrar la herida.

6.9 — EJERCICIO DE RESOLUCIÓN PROFUNDA

Ejercicio de resolución profunda

45 minutos · Privacidad total · Cuaderno · Hazlo cuando tengas tiempo y no tengas prisa

01

PASO 1 — El patrón que más se repite (5 min)

Mira hacia atrás en tus relaciones importantes. ¿Qué situación o sensación se repite? No en términos de "siempre elijo mal" — sino en términos de cómo te sientes, qué haces, qué dejas de hacer. Descríbelo con tus palabras.

02

PASO 2 — El origen (10 min)

¿Cuándo fue la primera vez que recuerdas sentir algo parecido a eso? ¿Qué edad tenías? ¿Quién estaba? ¿Qué pasó? ¿Qué conclusión sacaste en ese momento sobre ti misma, sobre el amor, sobre los vínculos? Escríbela exactamente como viene.

03

PASO 3 — Lo que esa conclusión te ha costado (10 min)

Desde que tienes esa creencia instalada, ¿a qué has renunciado? ¿Qué relaciones no has podido tener o sostener? ¿Cómo te has tratado a ti misma dentro de los vínculos? Sé honesta. Sin minimizar.

04

PASO 4 — Lo que realmente necesitabas (5 min)

En ese momento original, ¿qué necesitabas que no llegó? No en términos técnicos. Con tus palabras. Lo más concreto posible.

05

PASO 5 — La carta (10 min)

Escríbele a la versión de ti que vivió eso por primera vez. Dile lo que necesitaba escuchar. Lo que nadie le dijo. Lo que merece escuchar ahora. No la corrijas. No la juzgues. Solo acompáñala.

06

PASO 6 — La actualización (5 min)

Esa conclusión fue verdad en ese contexto, con los recursos que tenías entonces. Escribe una frase nueva. Una que sea más justa contigo. Una que te permita construir vínculos diferentes. No tiene que creerse completamente todavía. Solo tiene que ser posible.

LO QUE CAMBIA

Cuando puedes ver con claridad qué pregunta está operando en el fondo de tus patrones relacionales, dejas de buscar la respuesta en las personas equivocadas. Porque la respuesta — la verdadera — solo puede venir de un lugar: de ti misma aprendiendo que eres suficiente no porque alguien te lo diga, sino porque empiezas a tratarte como si lo fueras.

> "No estás eligiendo mal. Estás siguiendo un mapa que se dibujó antes de que pudieras elegir. Hoy puedes dibujarlo de nuevo."

Hasta aquí has aprendido herramientas para la regulación cotidiana. Pero hay un tipo de activación que no es cotidiana: cuando una relación termina sin cierre, cuando el cuerpo queda atrapado en una historia que no pudo terminarse. Esta sección existe para eso. Puedes usarla ahora o guardarla para cuando la necesites.

Intervención en crisis — Cuando una relación termina y no se siente cierre.

Tiempo total del protocolo: aproximadamente 23 minutos. Puedes hacerlo completo o detenerte después de cualquier paso.

Hay un tipo de dolor que no se explica bien con palabras: el de una relación que terminó sin despedida, sin conversación, sin cierre. No sabes si estás triste, enojado o simplemente atascado. Y por más que tu mente sepa que 'ya pasó', algo en ti sigue sin poder soltar. Esta sección es para eso exactamente — y la razón por la que no puedes avanzar no tiene nada que ver con debilidad. Tiene que ver con cómo funciona tu cerebro cuando una historia queda interrumpida.

Para momentos de ruptura abrupta, ghosting o vínculos que no pudieron despedirse

Por qué tu cerebro no puede soltar lo que no terminó

Cuando una relación termina de forma abrupta — una ruptura sin explicación, un ghosting, una conversación que nunca llegó, una situación de la que no te percataste antes, — el sistema nervioso queda atrapado en un estado de activación sostenida que no sabe cómo apagar. No es debilidad emocional ni obsesión: es neurobiología.

El cerebro humano está programado para completar tareas. En los años 20, la psicóloga Bluma Zeigarnik descubrió que las personas recuerdan con mayor intensidad las tareas interrumpidas que las terminadas. Esto se conoce como el Efecto Zeigarnik: mientras una experiencia no tenga cierre, el cerebro la mantiene activa como una tarea pendiente urgente, la registra como amenaza no resuelta y dedica recursos cognitivos y emocionales a buscarle solución.

Una relación que termina sin explicación activa exactamente este mecanismo. Tu mente no está buscando a esa persona — está buscando completar el ciclo. Y mientras no lo complete, el sistema nervioso permanece en alerta.

Lo que ocurre en tu cuerpo

El sistema emocional y el cognitivo se mueven a velocidades diferentes. La mente racional puede declarar que la historia terminó, pero el cuerpo se niega a seguir. El final incompleto se siente como una narrativa abierta que el sistema nervioso sigue revisitando en busca de resolución.

A nivel fisiológico esto se traduce en: pensamientos intrusivos y rumiación, dificultad para dormir, búsqueda compulsiva (revisar el teléfono, las redes), sensación de angustia en el pecho, y activación del sistema simpático que no cede.

La buena noticia es que el cerebro es adaptable y capaz de crear resolución desde adentro. No necesitas la conversación que nunca llegó ni la explicación que esa persona no te dio. El cierre puede construirse internamente.

Llevas tres semanas revisando su perfil de Instagram, viendo su conversación en WhatsApp o buscando excusas para contactar a la persona, aunque sabes que no deberías. No es que quieras volver — es que algo en ti sigue buscando una explicación que nunca llegó. Te dices que ya lo superaste pero tu cuerpo todavía reacciona cuando ves su nombre.

Eso es el Efecto Zeigarnik: tu cerebro tratando de cerrar una tarea que quedó interrumpida.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Protocolo de cierre interno

Cuatro pasos para construir el cierre que esa persona no te dio

1

PASO 1 — Regula primero, procesa después

(5 minutos)

Para qué sirve: Antes de tocar el contenido emocional, el sistema nervioso necesita saber que estás físicamente a salvo en este momento. Sin este paso, el procesamiento emocional puede aumentar la activación en lugar de reducirla.

Instrucciones:

1. Siéntate con ambos pies completamente apoyados en el suelo
2. Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen
3. Inhala por la nariz contando 4 tiempos. Exhala por la boca contando 8. Repite 5 veces
4. Si no puedes sostener el conteo, acórtalo: inhala 3, exhala 6. Lo importante es que la exhalación sea más larga que la inhalación
5. Si sientes mareo, vuelve a respirar normal unos segundos y retoma con conteos más cortos
6. Ahora nombra en voz alta o mentalmente: 3 cosas que ves en la habitación — 2 cosas que puedes tocar — 1 sonido que escuchas

Este último ejercicio se llama orientación sensorial. Le indica a tu amígdala que no hay amenaza presente en este espacio, ahora mismo.

Lo que puedes sentir:

- Respiración que se va ralentizando gradualmente
- Leve sensación de calor o peso en las manos
- La mente que quiere irse al tema emocional — es normal, regresa al conteo

Señal de que terminó:

> Cuando tu respiración sea perceptiblemente más lenta que al empezar, continúa al Paso 2.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

PASO 2 — Dale voz a lo que quedó sin decir

(8 minutos)

Para qué sirve: El Efecto Zeigarnik se intensifica cuando hay palabras no dichas y emociones no expresadas. Darles salida — aunque sea en privado — ayuda al cerebro a registrar que el ciclo puede cerrarse sin necesitar a la otra persona.

Instrucciones:

1. Toma papel y pluma. No uses el teléfono para esto
2. Escribe durante 5-8 minutos sin editar, sin corregir, sin releer mientras escribes
3. Si no sabes por dónde empezar, usa estas frases como punto de partida y continúalas:
    - "Lo que nunca te dije fue…"
    - "Lo que más me dolió fue…"
    - "La pregunta que sigo cargando es…"
    - "Lo que merecía recibir de ti era…"
    - "Lo que me llevo de esto es…"
4. No busques que sea coherente ni bonito. Pueden ser preguntas, enojo, dolor, cosas que querías que supiera
5. Cuando termines, lee lo que escribiste en voz alta si puedes
6. Cierra o dobla el papel conscientemente: respira antes de hacerlo, míralo un segundo, y ciérralo. Ese gesto físico tiene impacto neurológico real — es una instrucción de cierre para tu cerebro

Lo que puedes sentir:

- Alivio inesperado al escribir ciertas palabras
- Llanto o presión en la garganta — ambos son señales de que el proceso está funcionando
- Resistencia a escribir ciertas cosas — anótalas aunque duelan
- Sensación de ridículo al principio — es normal, continúa

Señal de que terminó:

> Cuando hayas cerrado el papel conscientemente y hayas respirado. No necesitas sentirte "bien" para continuar.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

PASO 3 — Descarga corporal

(5 minutos)

Para qué sirve: El duelo y la activación emocional son respuestas biológicas que el cuerpo necesita completar físicamente. La energía que se quedó sin salida — la respuesta que nunca pudiste terminar — necesita moverse para que el sistema nervioso pueda soltar.

Instrucciones:

1. Ponte de pie con los pies a la altura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas
2. Empieza a sacudir suavemente las manos, como si quisieras secarlas sin toalla
3. Deja que el movimiento suba gradualmente a los brazos, los hombros y el torso
4. Sacude durante 2 minutos. Si al principio se siente forzado o ridículo, es normal — el cuerpo necesita unos segundos para entrar en el movimiento
5. Después, siéntate o recuéstate en posición fetal suave: rodillas hacia el pecho, cabeza inclinada hacia adelante, brazos rodeando las rodillas o apoyados cómodamente
6. Coloca una mano en el corazón si lo necesitas. Respira profundo hacia la espalda — siente cómo se expande con cada inhalación
7. Permanece así 2-3 minutos. No fuerces nada. No detengas nada

Lo que puedes sentir:

- Llanto, presión en el pecho o alivio repentino — todas son respuestas correctas
- Temblor leve en las manos o piernas — es el sistema nervioso descargando, no una señal de alarma
- Calor o cosquilleo en el torso
- Nada en particular — eso también está bien

Señal de que terminó:

> Cuando hayas permanecido en la posición fetal el tiempo indicado. No necesitas sentir una descarga dramática para que el ejercicio haya funcionado.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

PASO 4 — Cierre narrativo

(5 minutos)

Para qué sirve: En ausencia de una explicación real, el cerebro tiende a inventar una narrativa que suele incluir tu culpa o tu insuficiencia. Puedes elegir una narrativa diferente — no falsa, sino más completa y más justa contigo.

Esto no es negación ni positivismo forzado. Es ejercer tu derecho a escribir el final de tu propia historia.

Instrucciones:

1. Siéntate cómodamente y respira tres veces antes de empezar
2. Lee en voz alta el siguiente párrafo, lentamente, como si se lo dijeras a alguien que quieres:
3. Si estas palabras no resuenan contigo, escribe las tuyas. Lo importante es que el final lo elijas tú, no el silencio de esa persona
4. Al terminar, siéntate en silencio 1 minuto. No hagas nada. Solo respira

> Esta relación terminó. No obtuve las respuestas que necesitaba, y eso duele. Mi cerebro ha estado buscando cerrar este ciclo porque eso es lo que hace naturalmente. Hoy elijo darte ese cierre desde adentro. Lo que sentí fue real. Lo que viví fue real. Y ahora elijo soltarlo — no porque no importó, sino porque ya no necesita seguir abierto.

Lo que puedes sentir:

- Alivio, tristeza o ambas al mismo tiempo — todas son respuestas válidas
- Ganas de llorar o de suspirar profundo — permítelo
- Resistencia a decir ciertas palabras — nota cuáles y qué despiertan en ti

Señal de que terminó:

> Cuando hayas respirado en silencio el minuto final. El protocolo está completo.

Después del protocolo

Es normal sentir alivio seguido de tristeza, o tristeza seguida de alivio. Ambas son señales de que el sistema nervioso está procesando.

Este protocolo puede repetirse las veces que necesites. El cierre no siempre ocurre de una sola vez — especialmente si la relación fue larga o significativa. Cada vez que lo practicas, debilitas el bucle abierto y construyes nueva evidencia para tu amígdala: que puedes atravesar esto y volver a ti misma.

Si los síntomas persisten con alta intensidad durante más de dos semanas, o si la activación interfiere significativamente con tu vida diaria, considera buscar apoyo profesional. Lo que describes puede ser duelo complejo o trauma de apego, y ambos responden muy bien a terapia somática o EMDR.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Sección 5.6 — Cierre interno

La raíz de esto



LA RAÍZ

El dolor de una relación sin cierre no es solo sobre esa persona. Casi siempre despierta algo mucho más antiguo: la primera vez que alguien que importaba se fue sin explicación, la primera vez que pediste algo y no llegó, el primer momento en que aprendiste que los vínculos pueden romperse sin que tú puedas hacer nada para evitarlo.

Las rupturas sin cierre duelen tanto no solo por lo que pierdes, sino por lo que confirman o contradicen sobre ti misma. "¿Por qué no fui suficiente para merecer una explicación?" Esa pregunta no es sobre la otra persona. Es sobre la historia que llevas cargando.



💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La herida más antigua

25 minutos · Privacidad total · Cuaderno. Hazlo solo cuando hayas completado los 4 pasos anteriores.

Parte 1 — El patrón
Piensa en otras veces en tu vida donde viviste algo similar: alguien que se fue sin explicación, algo que terminó sin cierre, una necesidad que no fue respondida. ¿Qué tienen en común esas situaciones?

Parte 2 — La primera vez
¿Cuándo fue la primera vez que recuerdas sentir esto? No tiene que ser una ruptura romántica. Puede ser un padre que se distanció, una amistad que terminó raro, un momento en la infancia donde algo quedó sin respuesta. Escribe ese recuerdo con detalle.

Parte 3 — Lo que aprendiste
¿Qué conclusión sacaste en ese momento sobre ti misma, sobre el amor, sobre los vínculos? Escribe la frase exacta, aunque duela.

Parte 4 — La actualización
Esa conclusión fue verdad en ese momento. Escribe una frase nueva, más justa contigo. No tiene que creerse completamente todavía.

Parte 5 — El cierre de la herida antigua
Escríbele a la versión de ti que vivió eso por primera vez. Dile lo que necesitaba escuchar entonces. Lo que nadie le dijo.



📌 LO QUE CAMBIA

Cuando puedes conectar el dolor actual con la herida original, el duelo se vuelve más honesto. Ya no estás solo llorando por esa persona — estás llorando también por todo lo que no pudiste llorar antes. Eso no es quedarse atascada. Es soltar en capas.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 5.7

Por qué no puedes soltar

Enganche emocional y desregulación en vínculos

Hay una pregunta que muchas personas se hacen en silencio porque les da vergüenza pronunciarla en voz alta:

> *"¿Por qué no puedo dejarlo ir si sé que me hace daño?"*

La respuesta no está en tu fuerza de voluntad ni en tu inteligencia. Está en cómo funciona tu sistema nervioso cuando aprende a vincularse con alguien.

Esta sección existe para que entiendas que el enganche emocional no es una señal de amor profundo ni de debilidad de carácter. Es una respuesta biológica que cualquier ser humano puede desarrollar bajo las condiciones correctas — o incorrectas.

No estás obsesionada. No estás loca. Tu sistema nervioso aprendió a sobrevivir con esa persona — y ahora no sabe cómo sobrevivir sin ella.

5.7 — EL MECANISMO

El mecanismo que nadie te explicó

Tu sistema nervioso no aprende por lógica. Aprende por repetición y por emoción. Cuando una experiencia activa una emoción intensa — ya sea placer, miedo, esperanza o alivio — el cerebro la registra como importante y construye circuitos para volver ahí.

En las relaciones que generan enganche, hay un patrón que los neurocientíficos llaman refuerzo intermitente: la alternancia impredecible entre calidez y distancia, entre presencia y ausencia, entre amor y rechazo.

Cómo funciona

Tu cerebro funciona igual que una máquina tragamonedas. Cuando el resultado es impredecible — a veces cariño, a veces silencio — libera dopamina cada vez que hay una señal de que la recompensa podría llegar.

La clave

La dopamina no se libera cuando recibes el cariño. Se libera cuando lo anticipas. Eso crea un estado de búsqueda constante que se siente muy parecido al amor — pero neurológicamente se parece más a la adicción.

No lo elegiste. Tu cerebro lo aprendió. El enganche no es una falla de carácter — es una respuesta neurobiológica ante un patrón de refuerzo intermitente.

5.7 — AMOR QUE REGULA VS. ENGANCHE QUE ACTIVA

¿Cómo distinguirlos?

Amor que regula	Enganche que activa
Su presencia te calma	Su presencia te activa y te pone alerta
Puedes ser tú misma sin calcular la respuesta	Monitoreas constantemente su estado de ánimo
El conflicto se puede atravesar sin catástrofe	Cualquier distancia se siente como pérdida total
Tu energía se mantiene o aumenta	Terminas las interacciones agotada o ansiosa
Puedes pensar con claridad cuando están juntas	Pierdes el hilo de lo que tú necesitas
La relación te hace sentir más tú misma	Sientes que debes ganarte el derecho de estar

Tu cuerpo sabe la diferencia aunque tu mente no quiera verla.

5.7 — LA TRAMPA

Confundir activación con atracción

Cuando estás con alguien que genera enganche, tu cuerpo responde con señales de alta activación: corazón acelerado, pensamientos que no paran, sensación de urgencia.

Culturalmente aprendiste que esas señales significan amor intenso. "Si no duele un poco, no es amor de verdad."

Pero tu sistema nervioso no distingue entre la activación del enamoramiento y la activación del miedo. Ambas se sienten en el pecho. Ambas aceleran el corazón.

En el amor que regula

La activación baja cuando estás con esa persona. Hay alivio. Hay descanso.

En el enganche

La activación se mantiene o sube. Nunca terminas de bajar la guardia.

La diferencia está en lo que viene después.

Pregúntate: ¿Cómo está tu sistema nervioso cuando esa persona no ha respondido tu mensaje? ¿Y cómo está 5 minutos después de que sí responde? Si la ansiedad vuelve pronto — eso es el ciclo del refuerzo intermitente en acción.

5.7.1 — LAS 5 FASES DEL CICLO

Las 5 fases del ciclo del enganche emocional

Fase 1 — Conexión

1

Hay momentos genuinamente buenos. Calidez, presencia, la sensación de ser vista. Tu sistema nervioso registra eso como algo valioso que necesita proteger.

2

Fase 2 — Distancia o herida

Sin explicación clara, la persona se aleja, enfría, desaparece o hace algo que duele. Tu sistema nervioso lee eso como pérdida de una fuente de seguridad. Activa la alarma.

Fase 3 — Búsqueda

3

Tu cerebro entra en modo de recuperación del vínculo. Revisas el teléfono. Analizas la última conversación. Buscas señales. Todo esto es tu sistema nervioso tratando de recuperar la fuente de seguridad perdida.

4

Fase 4 — Recompensa intermitente

La persona vuelve. O da una señal. Tu cerebro libera dopamina con intensidad — más de la que liberaría en una relación estable, porque la espera lo amplificó. Ese alivio se graba profundo.

Fase 5 — Repetición

5

El ciclo vuelve a empezar. Y cada repetición fortalece el circuito.

Este ciclo no necesita mala intención de la otra persona para activarse. Puede ser alguien emocionalmente no disponible, alguien que vive su propio caos. El daño para tu sistema nervioso es el mismo.

5.7 — POR QUÉ SALIR ES DIFÍCIL

Por qué salir es tan difícil aunque quieras

Cuando alguien dice "si sabes que te hace daño, ¿por qué no te vas?", asume que el problema es de decisión. No lo es.

El problema es fisiológico.

Tu sistema nervioso ha desarrollado una respuesta condicionada: responde a ciertas personas como si fueran una fuente de seguridad — aunque en la realidad generen todo lo contrario.

La desvinculación de una relación con enganche activa en el cerebro las mismas regiones que se activan con el síndrome de abstinencia. No es metáfora. Es lo que ocurre en la neuroimagen.

- Por qué vuelves aunque hayas decidido no volver
- Por qué piensas en esa persona incluso cuando estás enojada
- Por qué extrañas una relación que sabes que te hacía daño
- Por qué un mensaje suyo puede deshacer semanas de avance

No es debilidad. Es neurobiología.

Lo que sí puedes hacer: Comprender el mecanismo ya debilita su poder. Regular el sistema nervioso antes de tomar decisiones. Construir nuevas fuentes de seguridad interna. Reconocer el ciclo en tiempo real. Las herramientas de las Secciones 5, 7 y el Protocolo de Cierre son exactamente para esto.

5.7 — CUESTIONARIO RELACIONAL

¿Tus relaciones te regulan o te desregulan?

Este no es un diagnóstico. Es un espejo.

Escala: Nunca (0) · A veces (1) · Frecuentemente (2) · Casi siempre (3)

Señal	Frecuencia (0–3)	Categoría
Reviso el teléfono esperando un mensaje con ansiedad		Búsqueda
Analizo conversaciones pasadas buscando lo que hice mal		Rumiación
Adapto mi comportamiento al estado de ánimo de esa persona		Hipervigilancia
El alivio de recibir un mensaje dura poco y vuelve la ansiedad		Ciclo intermitente
Me cuesta poner límites por miedo a perder a esa persona		Miedo al abandono
Termino interacciones con esa persona agotada o ansiosa		Activación sostenida
Pienso en esa persona aunque haya decidido no hacerlo		Pensamiento intrusivo
Minimizo lo que me duele para mantener la relación		Autoabandono
Necesito su aprobación antes de sentirme bien conmigo		Dependencia emocional
Siento que tengo que ganarme su presencia o su cariño		Amor condicional
Me siento más yo misma cuando esa persona no está		Pérdida de identidad
La idea de perderla activa más miedo que tristeza		Apego ansioso

0–10

Vínculos predominantemente reguladores.

11–22

Desregulación relacional moderada. Esta sección es para ti.

23–30

Desregulación relacional significativa. El trabajo de Secciones 6 y 7 es prioritario.

31–36

Desregulación relacional severa. Complementa este manual con acompañamiento profesional.

Guarda tu puntaje. Al terminar el manual, lo volverás a hacer.

5.7.2 — SITUACIONES COTIDIANAS

Las situaciones que más desregulan en los vínculos

1. El silencio como ausencia

Cuando alguien que importa no responde, tu sistema nervioso lee el silencio como peligro — especialmente si en tu historia temprana el silencio significó abandono, enojo o castigo. Señal: revisar el teléfono compulsivamente, construir historias sobre lo que significa el silencio.

2. El frío después del calor

Alguien que ayer estuvo completamente presente hoy está distante sin explicación. Tu sistema registra esa discontinuidad como señal de peligro. Señal: sentir que caminas en cáscara de huevo, adaptar tu comportamiento para "recuperar" a la persona de ayer.

3. La discusión que no se resuelve

Una conversación tensa sin cierre activa el Efecto Zeigarnik relacional: el cerebro mantiene el episodio abierto como tarea pendiente urgente. Señal: rumiación post-conflicto que dura horas o días.

4. Sentir que molestas cuando pides

Cuando expresar una necesidad se siente como una carga potencial, tu sistema nervioso ya aprendió que las necesidades son peligrosas. Señal: frases como "no quiero molestar", "seguro estás ocupada", "no es tan importante."

5. Dar más de lo que recibes — y seguir dando

Dar en exceso puede ser una estrategia aprendida de permanencia: si soy suficientemente útil, necesaria, presente — no me van a dejar. Señal: agotamiento post-interacción, resentimiento seguido de culpa.

6. Quedarse en lo que agota

El enganche no solo ocurre con parejas. Trabajo, familia, círculos sociales — cualquier contexto donde tu identidad esté fusionada con el rol puede generar el mismo mecanismo. Lo conocido, aunque duela, es predecible. Y predecible se siente como seguro.

5.7.3 — PROTOCOLO PARA EL ENGANCHE ACTIVO

Para cuando estás en el ciclo y todavía no puedes salir

> No hay decisión buena que nazca desde la activación del sistema de amenaza. Regula primero. Decide después.

Tiempo estimado: 10–15 minutos

PASO 1 — Nombra el ciclo en tiempo real (2 min)

Cuando notes que estás en activación, detente y di en voz alta o por escrito: "Mi sistema nervioso está en el ciclo. Esto que siento es activación, no emergencia. No tengo que actuar ahora mismo." Este acto activa la corteza prefrontal y crea distancia entre el impulso y la acción.

PASO 2 — Regula el cuerpo antes de responder (5 min)

No respondas mensajes ni tomes decisiones mientras tu sistema nervioso está activado. Elige: Respiración 4-7-8 (inhala 4 · sostén 7 · exhala 8, repite 5 veces), Descarga bilateral (sacude manos y brazos 60 segundos), u Orientación sensorial (5 cosas que ves · 4 que tocas · 3 que escuchas).

PASO 3 — Pregúntate desde el cuerpo (3 min)

Escríbelo: ¿Qué está sintiendo mi cuerpo ahora mismo? ¿Qué necesito yo, para mí, en este momento? ¿Estoy decidiendo desde la calma o desde la urgencia de reducir el malestar? ¿Qué me diría la parte de mí que ya sabe lo que necesita?

PASO 4 — Establece un límite interno

Un límite interno es lo que decides hacer tú, para ti. Ejemplos: "No voy a revisar su perfil en las próximas dos horas." / "No voy a responder ese mensaje hasta mañana." / "Voy a hacer algo que no tenga que ver con esto durante 30 minutos."

PASO 5 — Construye evidencia nueva

Cada vez que atraviesas el malestar sin actuar desde la urgencia, tu sistema nervioso aprende que puede tolerar la incertidumbre. Registra: ¿Cuándo sentí el impulso? ¿Qué hice en cambio? ¿Cómo se sintió mi cuerpo 30 minutos después?

> *El enganche no se rompe de un día para otro. Se rompe cada vez que eliges regularte en lugar de buscar. Cada vez que nombras el ciclo en lugar de ser arrastrada por él. Eso no es rendirse. Es el trabajo más difícil y más honesto que existe.*

¿Para ti es normal exigirte?

Hay personas que llegan a este punto del manual habiendo identificado todo: sus síntomas, sus hábitos, sus pensamientos. Y aun así no pueden parar. Saben que necesitan descansar pero no pueden. Conocen sus límites pero no los ponen. Si eso te describe, no es falta de información ni de voluntad — es que la sobreexigencia tiene raíces más profundas que los hábitos. Viene de aprendizajes muy tempranos sobre qué tenías que hacer para estar a salvo y sentirse amado.

SECCIÓN 6: Raíces emocionales de la sobreexigencia

Muchas personas llegan a este punto del manual sabiendo reconocer sus síntomas, pero aun así no pueden parar. La sobreexigencia no es falta de voluntad: suele estar sostenida por aprendizajes emocionales profundos.

El sistema nervioso se forma en relación. Lo que viviste en la infancia puede hacer que el descanso se sienta inseguro, que pedir ayuda resulte difícil o que tu valor dependa de producir.

El hijo parentalizado
Aprendió que cuidar a otros era su función

El hijo invisible
Aprendió que existir sin logros no era suficiente

El que calma el clima
Aprendió a leer el estado emocional de todos para sobrevivir

El que nunca es suficiente
Aprendió que los estándares siempre podían ser más altos

El hijo protector
Aprendió que su fortaleza protegía a los demás

El hijo del caos
Aprendió que el control era la única forma de sentirse seguro

> Reconocer tu perfil no es una condena. Es un mapa.

Preguntas para conectar tu perfil con tu vida actual:

- ¿Cuál de estos perfiles describes más en ti?
- ¿Qué conducta de hoy crees que aprendiste en ese contexto?
- ¿Qué necesitabas en tu infancia que no llegó?
- ¿Cómo se manifiesta ese aprendizaje en tu cuerpo o en tus decisiones actuales?

No necesitas responder todo ahora. Estas preguntas son para acompañar el Ejercicio 4.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La amígdala no tiene calendario

Para ella, una crítica hoy puede sentirse igual que la crítica de tu padre a los 8 años.

La amígdala es una estructura pequeña del cerebro que detecta amenazas y activa la respuesta de supervivencia antes de que intervenga el pensamiento consciente.

Su trabajo es rápido: compara lo que ocurre ahora con memorias emocionales pasadas y enciende la alarma si algo se parece a una experiencia dolorosa o insegura.

No distingue con precisión entre pasado y presente. Por eso puede reaccionar con miedo, tensión o urgencia incluso cuando la situación actual no es peligrosa.

En contextos de estrés o crianza impredecible, aprende a mantenerse en alerta y a asociar seguridad con control, complacencia o rendimiento.



Hipervigilancia aprendida

Escanea constantemente el entorno buscando amenazas que ya no existen



Complacencia como protección

Decir sí a todo para evitar el rechazo que dolió tanto antes



Producir para existir

Si no produzco, no merezco espacio ni amor

> No estás siendo irracional. Tu amígdala está ejecutando un programa de protección que aprendió hace mucho tiempo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La buena noticia: el cerebro puede aprender cosas nuevas

SECCIÓN 6.0 (continuación): Neuroplasticidad y reprogramación

Descansar sin catástrofe

Cada vez que descansas y nada malo pasa, creas evidencia nueva

(Te tomas una tarde libre y el mundo no se cae — y tu cerebro lo registra.)

Poner límites sin derrumbe

Cada cosa que dices y sobrevives, actualiza el programa

(Dices "hoy no puedo" y la relación sigue en pie — eso es dato nuevo para tu sistema.)

Nombrar emociones

Activar la corteza prefrontal reduce la activación de la amígdala

(En lugar de "estoy mal", dices "estoy asustada" — y algo en ti se asienta.)

Vínculos seguros

La co-regulación con personas seguras recalibra el sistema nervioso

(Una conversación honesta con alguien que no te juzga puede bajar tu activación más que una hora de meditación.)

> “Cada vez que te tratas con compasión, estás creando evidencia nueva para tu amígdala.”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 6.1: Perfiles de origen — ¿Cuál es el tuyo?

1. El hijo que nunca es suficiente

Padres con estándares muy altos, crítica constante. Resultado: sobreexigencia como búsqueda de aprobación.

Pensamiento predominante: *"Tengo que demostrar que valgo. Si paro, se van a dar cuenta de que no soy suficiente."*

Acción de transformación: *Hoy, termina una tarea y no la mejores más. Deja que "suficiente" sea suficiente — aunque se sienta incómodo.*

2. El hijo parentalizado

Tuvo que hacerse cargo emocionalmente de sus padres. Resultado: dificultad para recibir cuidado.

Pensamiento predominante: *"Yo me encargo. No puedo ser una carga para nadie."*

Acción de transformación: *Esta semana, pide algo pequeño a alguien de confianza — aunque no lo "necesites urgente". Practicar recibir también es sanar.*

3. El hijo invisible

Sus necesidades no eran vistas. Resultado: minimiza sus propias necesidades para no molestar.

Pensamiento predominante: *"Mis necesidades no son tan importantes. No quiero molestar."*

Acción de transformación: *Hoy expresa una preferencia real: qué quieres comer, qué película ver, qué necesitas. Sin justificarlo. Solo porque importa.*

4. El hijo del caos

Creció en un entorno impredecible. Resultado: el control se convierte en estrategia de supervivencia.

Pensamiento predominante: *"Si no lo controlo yo, algo va a salir mal. No puedo soltar."*

Acción de transformación: *Elige una cosa pequeña que puedas dejar sin resolver hoy — y observa que el mundo no se cae. Eso es evidencia nueva para tu sistema nervioso.*

> “Estos perfiles no son diagnósticos. Son puntos de partida para entender de dónde viene tu patrón.”

Preguntas para conectar tu perfil con tu vida actual:

- ¿Cuál de estos perfiles te describes más en ti?
- ¿Qué conducta de hoy crees que aprendiste en ese contexto?
- ¿Qué necesitabas en tu infancia que no llegó?
- ¿Cómo se manifiesta ese aprendizaje en tu cuerpo o en tus decisiones actuales?

No necesitas responder todo ahora. Estas preguntas son para acompañar el Ejercicio 4.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

6.1 — DE DÓNDE VIENEN TUS PATRONES RELACIONALES

Tu historia no es tu destino — pero sí es tu punto de partida

Los perfiles que viste en la sección anterior no son etiquetas. Son mapas. Te muestran qué aprendiste sobre el amor, la seguridad y el valor en los años en que tu sistema nervioso se estaba formando.

Lo importante no es identificar quién tiene la culpa — eso no cambia nada y solo produce más activación.



Qué aprendiste

Qué regla construiste sobre el amor, la seguridad y tu valor.



Cómo opera hoy

Cómo esa regla se activa en tus relaciones actuales sin que lo notes.



Cómo actualizarla

Qué necesitas para que esa regla deje de ser automática.

Los patrones que aprendiste en relación

Perfil 1 — El hijo que nunca es suficiente

→ La que sobrecompensa en sus relaciones

Qué aprendiste: Tu valor dependía de cumplir un estándar que siempre podía ser más alto. El cariño llegaba condicionado al desempeño.

Cómo opera hoy: Buscas vínculos donde tengas que demostrar tu valor constantemente. Tiendes a esforzarte más cuando hay distancia, porque tu sistema nervioso lee la distancia como señal de que no estás siendo suficiente.

> "Si dejo de esforzarme, me dejarán."

Actualización: *"Merezco estar con alguien para quien no tengo que competir por un lugar."*

Perfil 2 — El hijo parentalizado

→ La que cuida en lugar de vincularse

Qué aprendiste: Tú eras quien sostenía el estado emocional de otros. Tus necesidades eran secundarias o inexistentes. Aprendiste a leer lo que los demás necesitan antes de saber lo que tú necesitas.

Cómo opera hoy: Eres la que siempre está disponible, la que siempre cede. Cuando alguien te cuida a ti, no sabes cómo recibir. Lo minimizas, desvías la atención de regreso a ellos.

> "Si necesito, soy una carga."

Actualización: *"Tengo tanto derecho a ser cuidada como a cuidar."*

Los patrones que aprendiste en relación

Perfil 3 — El hijo invisible

→ La que se hace pequeña para no molestar

Qué aprendiste: Tus necesidades no eran importantes o no eran vistas. Para sobrevivir, aprendiste a necesitar menos, a pedir menos, a ocupar menos espacio.

Cómo opera hoy: Te cuesta decir lo que quieres. Cuando algo te duele, tu primer impulso es preguntarte si tienes derecho a sentirlo. Tiendes a interpretar la falta de atención como evidencia de que no mereces más.

> "Mis necesidades son un problema para los demás."

Actualización: *"Mis necesidades son información válida y merezco relaciones donde puedan ser escuchadas."*

Perfil 4 — El hijo del caos

→ La que controla para sentirse segura

Qué aprendiste: El ambiente era impredecible. Desarrollaste un radar muy fino para detectar cambios de humor y tensión antes de que explote. El control se volvió la única forma de sentirte segura.

Cómo opera hoy: Hipervigilancia relacional: lees los tonos, analizas las palabras, detectas cambios antes de que la otra persona los haya notado. Puedes tender a relaciones con comportamientos que ya conoces aunque te dañen — porque lo conocido siempre se siente más seguro que lo nuevo.

> "Si me relajo, algo malo va a pasar."

Actualización: *"Puedo estar en relaciones donde no tengo que estar en alerta constante. La seguridad real no necesita que yo la controle."*

6.1 — EJERCICIO DE CONEXIÓN

Conecta tu perfil con tu vida actual

Responde en tu diario. No en tu cabeza — escríbelas. El acto de escribir activa procesos de integración diferentes.

01

¿Con cuál de estos perfiles te identificas más? ¿Hay partes de más de uno que también reconoces?

02

Piensa en una relación reciente que te haya generado enganche. ¿Qué patrón de los anteriores reconoces en cómo te comportaste?

03

¿Qué necesitabas de niña/niño que no llegó de forma consistente?

04

¿Cómo está llegando — o no llegando — eso en tus relaciones actuales?

05

¿Qué tipo de relación se sentiría tan diferente a lo que conoces que probablemente no lo reconocerías como amor?

06

¿Qué sería diferente en tu vida si la regla que aprendiste de niña ya no operara?

No tienes que tener respuestas claras. Estas preguntas son para plantar una semilla, no para resolver algo de inmediato.

SECCIÓN 6.2: Las tres dinámicas de la sobreexigencia

Control como estrategia de seguridad

Si anticipo todo y controlo cada variable, siento menos ansiedad. El control se convierte en la única forma de sentirse segura.

Complacencia como evitación del conflicto

Decir sí a todo para evitar el rechazo. La paz externa a costa de la paz interna.

Producción como fuente de valor

Si produzco, existo. Si paro, desaparezco. El descanso se siente como amenaza.

> “Estas dinámicas no son defectos de carácter. Son estrategias de supervivencia que ya no necesitas.”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

SECCIÓN 5.7 — Enganche emocional

LA RAÍZ

El enganche emocional casi nunca es solo sobre la persona a la que estás enganchada. Es sobre lo que esa persona representa o activa en tu sistema nervioso.

Algunas raíces comunes del enganche:

- El amor condicionado en la infancia: aprendiste que el cariño llegaba de forma intermitente, y que tu trabajo era ganártelo o mantenerlo.
- El miedo al abandono como amenaza de supervivencia: tu sistema nervioso aprendió temprano que perder el vínculo era peligroso — no solo doloroso, sino peligroso.
- La identidad construida en relación: sin esa persona, no sabes completamente quién eres.
- La esperanza como mecanismo de defensa: mientras hay esperanza, no tienes que procesar la pérdida.

El enganche no te dice que amas demasiado. Te dice que algo en esa relación tocó una herida que existía antes de que esa persona llegara.

EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La herida detrás del enganche

30 minutos · Cuaderno · Privacidad

Parte 1 — Qué representa

Escribe: ¿Qué te da — o qué te prometía dar — esa relación o esa persona que sientes que no podrías encontrar o generarte a ti misma? Ejemplos: seguridad, validación, sentido de valor, la sensación de ser vista, prueba de que eres amable, un lugar donde pertenecer.

Parte 2 — Cuándo lo necesitaste por primera vez

¿Cuándo fue la primera vez que necesitaste eso y no llegó de donde debía llegar? ¿Qué pasó entonces con esa necesidad?

Parte 3 — La búsqueda

¿En cuántos lugares has buscado eso mismo a lo largo de tu vida? ¿Lo has encontrado alguna vez de forma sostenida en alguien más?

Parte 4 — La fuente

¿Qué pasaría si empezaras a darte a ti misma aunque sea una fracción de lo que buscas en esa persona? ¿Cómo se vería eso en concreto? Escribe tres acciones pequeñas y específicas.

Parte 5 — El reconocimiento

Escribe esta frase y complétala: 'Lo que busco en [esa persona/situación] es ___. Lo que realmente necesito es ___. Hoy voy a empezar a dármelo a mí misma haciendo ___'

LO QUE CAMBIA

Cuando puedes nombrar qué necesidad está detrás del enganche, el poder de esa persona sobre tu sistema nervioso empieza a cambiar de forma. No porque dejes de importarles — sino porque te conviertes en una fuente de lo que necesitas. Eso es lo que eventualmente libera.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

Sección 6 — Sobreexigencia

🔍 LA RAÍZ

La sobreexigencia no es un rasgo de personalidad. Es una respuesta de supervivencia que aprendiste muy temprano.

En el fondo de casi toda sobreexigencia hay una de estas heridas:

- 'Mi valor depende de lo que produzco.' Origen: cariño condicionado al desempeño.
- 'Si me relajo, algo malo va a pasar.' Origen: entorno impredecible donde el control era la única seguridad.
- 'Si necesito ayuda, soy débil o una carga.' Origen: necesidades ignoradas, minimizadas o castigadas.
- 'Tengo que ser perfecta para merecer amor.' Origen: amor que llegaba con condiciones explícitas o implícitas.

La sobreexigencia no es tu identidad. Es la armadura que construiste cuando no había otra opción. Y ya puedes empezar a soltarla.

💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La armadura y lo que protege

25 minutos · Cuaderno

Parte 1 — Nombra tu sobreexigencia

¿Cómo se ve la sobreexigencia en tu vida específicamente? No en abstracto — en concreto. ¿Qué haces cuando te sobreexiges? ¿A qué hora? ¿Con quiénes? ¿En qué contextos?

Parte 2 — ¿A qué le temes?

Completa esta frase sin pensar demasiado: 'Si dejo de exigirme tanto, ___ va a pasar.' Lo que escribiste es el miedo que sostiene la armadura.

Parte 3 — ¿Ha pasado alguna vez?

¿Alguna vez bajaste la guardia, pediste ayuda o descansaste de verdad? ¿Qué pasó? ¿Se cumplió el miedo o no?

Parte 4 — Carta a la armadura

Escríbele a tu sobreexigencia como si fuera una parte de ti que hizo lo mejor que pudo: 'Gracias por haberme protegido cuando ___ Ya no necesito que ___ Lo que sí necesito ahora es ___'

📌 LO QUE CAMBIA

Cuando puedes ver tu sobreexigencia con compasión — como una respuesta aprendida, no como un defecto — dejas de pelear contra ti misma para cambiarla. Y paradójicamente, eso es lo que permite que cambie.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 4 — Carta a tu sistema nervioso

No la edites. No la corrijas. Escribe lo primero que salga.

01

Busca 10 minutos de silencio y un cuaderno

02

Escribe sin filtro, sin correcciones

03

Comienza con la frase de arranque

04

Guárdala y léela en una semana

> *“Querido sistema nervioso, sé que has estado trabajando muy duro para protegerme…”*

Qué puede surgir

- Tristeza
- Alivio
- Comprensión
- Resistencia

Qué hacer después

- Guardar
- Releer en una semana
- No compartir si no quieres

> Comprender de dónde viene tu sobreexigencia no es excusa para mantenerla. Tratarte con compasión es el primer paso a un cambio de amor y cuidado.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 6.5

La regulación en el vínculo — cómo se construye

No basta con entender de dónde viene el patrón. También necesitas saber hacia dónde vas.

La regulación relacional no significa volverse indiferente, cerrada o desconectada.

Significa desarrollar la capacidad de vincularte desde un lugar diferente:



Desde la seguridad interna — en lugar del miedo al abandono.



Desde el deseo genuino — en lugar de la necesidad compulsiva.



Desde la elección — en lugar de la urgencia.

Eso no se consigue cambiando a las personas que te rodean. Se consigue cambiando la relación que tienes contigo misma.

6.5 — TRES CAPACIDADES

Tres capacidades que la regulación en el vínculo requiere

1. Tolerancia a la incertidumbre relacional

El enganche se alimenta de la intolerancia a no saber. La regulación no elimina la incertidumbre — la hace más tolerable. Eso ocurre cuando tienes suficiente seguridad interna para no necesitar que la respuesta llegue de inmediato para saber que estás bien.

2. Capacidad de reparar sin catastrofizar

En los vínculos reguladores, el conflicto no destruye. Es incómodo, puede doler, pero hay un suelo que sostiene. Ambas personas pueden estar mal al mismo tiempo y seguir siendo un "nosotros."

3. Saber cuándo soltar — y poder hacerlo sin traicionarte

Hay vínculos que no van a cambiar independientemente de cuánto trabajes en ti misma. No porque seas insuficiente, sino porque el cambio relacional requiere dos personas dispuestas. Soltar no es fracasar. Soltar puede ser el acto más regulador que existe.

6.5 — SEÑALES DE AVANCE

¿Cómo saber que estás progresando?

Estas no son metas de perfección. Son señales de dirección.

Antes	**Señal de avance**
Revisabas el teléfono compulsivamente	Puedes soltar el teléfono sin angustia creciente
Analizabas conversaciones durante horas	Puedes notar el impulso sin seguirlo cada vez
Decías sí por miedo a perder a la persona	Puedes hacer una pausa antes de comprometerte
Necesitabas su validación para sentirte bien	Hay momentos en que tu propia valoración es suficiente
El conflicto se sentía como catástrofe	Puedes atravesar una conversación difícil sin desmoronarte
No podías imaginar estar bien sin esa persona	Puedes imaginar — aunque sea brevemente — una versión de ti que está bien

6.5 — EJERCICIO

Tu brújula relacional

Completa estas frases. No las pienses demasiado — escribe lo primero que salga:

> Una relación que me regula se siente como ___

> Una relación que me desregula se siente como ___

> Cuando alguien me importa mucho, mi primera reacción es ___

> Lo que más me cuesta pedir en una relación es ___

> La relación que más ha activado mi sistema nervioso fue ___ porque ___

> Lo que necesito en un vínculo para sentirme segura es ___

Guarda estas respuestas. Van a servirte como referencia cuando estés en el ciclo de enganche y necesites recordar qué es lo que realmente buscas.

> La regulación en el vínculo no significa que vas a dejar de sentir. Significa que vas a sentir desde un lugar donde tienes más opciones. Esa es la diferencia entre ser arrastrada por una emoción y poder navegarla.

La raíz de esto

Sección 6.5 — La regulación en el vínculo

🔍 LA RAÍZ

La dificultad para vincularte de forma regulada casi siempre tiene una de estas raíces:

- Nunca viste un modelo de vínculo regulado. Lo que aprendiste como amor incluía ansiedad, control o distancia — y eso se siente como lo normal.
- La cercanía se aprendió como peligrosa. Alguien que estuvo cerca lastimó. Entonces el sistema nervioso aprendió que vincularse requiere estar en guardia.
- La independencia se convirtió en identidad. 'No necesito a nadie' se siente como fortaleza, pero por dentro hay una soledad que no se permite sentir.
- No sabes cómo recibir sin esperar que se acabe. El cuidado genuino activa desconfianza porque lo que conociste del cuidado venía con condiciones.

💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — Tu modelo de amor aprendido

25 minutos · Cuaderno

Parte 1 — El primer modelo

Piensa en la relación de pareja más importante que viste de cerca en tu infancia (padres, abuelos, tíos). Descríbela en tres palabras. ¿Qué aprendiste sobre el amor viendo esa relación?

Parte 2 — Lo que aprendiste que es 'normal'

Completa estas frases: 'En el amor, es normal que ___' / 'Cuando alguien me importa, yo ___' / 'Cuando siento que alguien se aleja, yo ___' / 'Para que me quieran, yo tengo que ___'

Parte 3 — ¿Qué quieres que sea diferente?

¿Qué tipo de vínculo quieres construir que sea diferente a lo que aprendiste? Descríbelo con detalle. ¿Cómo se sentiría en tu cuerpo?

Parte 4 — Un paso hacia ese vínculo

¿Qué es una cosa concreta que puedes hacer diferente esta semana en una de tus relaciones actuales, que se parezca más al vínculo que quieres construir?

📌 LO QUE CAMBIA

Cuando ves con claridad el modelo que aprendiste, dejas de repetirlo de forma inconsciente. No lo cambias de un día para otro — pero ya no eres la misma persona que no sabía qué estaba repitiendo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

Sección 6.1 — Perfiles de origen

🔍 LA RAÍZ

Cada perfil de origen deja una herida central. No una herida de golpe — una herida de ausencia. Lo que no llegó. Lo que se necesitó y no estuvo.

El hijo que nunca es suficiente → herida de validación
El hijo parentalizado → herida de reciprocidad
El hijo invisible → herida de visibilidad
El hijo del caos → herida de seguridad

Estas heridas no se cierran cambiando de pareja o de trabajo. Se cierran cuando puedes darte a ti misma lo que necesitabas — aunque sea en parte — y cuando puedes recibir de otros sin que se sienta peligroso o falso.

💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La necesidad que no llegó

30 minutos · Cuaderno · Sin interrupciones

Parte 1 — La herida central
Basándote en el perfil con el que más te identificas, escribe con tus propias palabras: ¿Qué fue lo que más necesitaste y no llegó de forma consistente? No uses palabras técnicas. Usa tus palabras.

Parte 2 — Cómo la has buscado
¿Cómo has intentado llenar esa necesidad en tu vida adulta? ¿A través de quién? ¿A través de qué logros, comportamientos o relaciones?

Parte 3 — Dártela a ti misma
¿Qué sería darte eso a ti misma? ¿Cómo se vería en un día concreto, en una decisión concreta? Escribe tres formas específicas — no generales — en que podrías empezar a darte lo que buscas afuera.

Parte 4 — La carta a la versión pequeña
Escríbele a la versión de ti que tenía esa necesidad y no fue vista o respondida. Dile lo que necesitaba escuchar. Lo más honesto que puedas.

📌 LO QUE CAMBIA

Cuando puedes ver con claridad qué fue lo que no llegó, dejas de buscar en todos lados sin saber qué buscas. La búsqueda se vuelve más honesta — y más dirigida hacia lugares donde puede llegar de verdad.

Preguntas para conectar tu perfil con tu vida actual

¿Cuál de estos perfiles te describe más?

¿Qué necesitabas de niña/niño que no llegó de forma consistente?

¿Qué tipo de relación se sentiría tan diferente a lo que conoces que probablemente no lo reconocerías como amor?

¿Qué conducta de hoy crees que aprendiste en ese contexto?

¿Cómo se manifiesta ese aprendizaje en tus relaciones actuales?

¿Qué sería diferente en tu vida si la regla que aprendiste de niña ya no operara?

No necesitas responder todo ahora. Estas preguntas acompañan el Ejercicio 4.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Las emociones no son el problema. El problema es cuando se quedan atrapadas.

SECCIÓN 7: Regulación emocional — Cuando el caos llega

¿Qué es una emoción desregulada?

Es una emoción que no logra completarse ni descargarse, por lo que queda activa en el cuerpo. No es un fallo personal: es una señal de que algo necesita ser atendido.

¿Qué ocurre en el cuerpo?

El sistema nervioso responde al peligro real o percibido activando defensas automáticas. Por eso, regular empieza por el cuerpo, no por discutir con lo que sientes.



Miedo

Activa el sistema de alerta. Se siente en el pecho y la garganta. El corazón se te acelera antes de una conversación difícil. La garganta se te cierra cuando tienes que decir algo importante. Y tu mente empieza a anticipar lo peor, aunque todavía no haya pasado nada.



Tristeza

Pide lentitud y espacio. Se siente como peso y vacío. A veces tienes ganas de quedarte en cama sin saber bien por qué. Puedes llorar sin una razón clara. Y también puede aparecer esa sensación de que nada tiene mucho sentido, aunque objetivamente todo esté bien.



Decepción

Mezcla de tristeza y rabia. Se siente como contracción. Es esa sensación de hundimiento cuando algo o alguien no cumplió lo que esperabas. Sientes el pecho apretado. Y a la vez aparece la mezcla de querer alejarte y querer que te expliquen.



Rabia

Energía de protección. Se siente como calor y tensión muscular. Puedes notar calor en el pecho o en la cara. La mandíbula se te aprieta. Tienes ganas de decir algo que no dices. Y a veces aparece como irritabilidad o impaciencia, aunque por dentro solo estés saturada.

> Una emoción que no se procesa no desaparece. Se instala en el cuerpo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Cuando una emoción se convierte en experiencia limitante.

SECCIÓN 7.0 (continuación): La emoción que se quedó grabada

Una experiencia dolorosa no se queda solo en el recuerdo; se graba en nuestro sistema nervioso. Ya sea una pérdida, una relación fallida o un rechazo, nuestro cuerpo lo registra como una amenaza, creando un patrón de resistencia. A partir de ese momento, cualquier situación que parezca remotamente similar activa la misma alarma, aunque la nueva situación sea completamente inofensiva. Tu cuerpo no está reaccionando a lo que sucede ahora, sino a lo que sucedió antes.

1. El evento original

Algo doloroso sucede: una relación termina, te rechazan, fracasas en algo importante. Tu cuerpo lo registra como una amenaza y lo almacena como una advertencia.

Ejemplo: Una relación termina sin explicación. Tu cuerpo aprende: "confiar duele".

2. La resistencia se instala

Para protegerse, el sistema nervioso crea una resistencia: "No volveré a pasar por eso". Esta resistencia se siente como protección, pero se convierte en una pared.

Ejemplo: Cada vez que alguien se acerca emocionalmente, algo en ti se cierra antes de que puedas elegir.

3. El cuerpo señala el peligro

Cualquier situación que se asemeje al evento original activa la alarma: un tono de voz, un silencio, un gesto. El cuerpo reacciona como si la amenaza fuera real, incluso cuando no lo es.

Ejemplo: Tu pareja tarda en contestar y ya sientes el estómago apretado, el corazón acelerado, aunque no haya pasado nada.

4. La experiencia limitante

Dejas de participar en experiencias que podrían ser buenas porque se sienten peligrosas. Evitas, controlas, te distancias. No porque quieras, sino porque tu sistema nervioso aprendió que es más seguro no intentarlo.

Ejemplo: Dejas de iniciar conversaciones importantes. Evitas comprometerte. Te vas antes de que te puedan dejar.

> “Tu cuerpo no está saboteándote. Está haciendo lo que aprendió a hacer para protegerte. La diferencia es que ahora puedes enseñarle que ya no necesita esa protección.” ¿Cuántas experiencias en tu vida se han bloqueado desde un evento previo? ¿Qué has dejado de hacer? Si tienes algo identificado puedes agendar una de mis sesiones de desbloqueo para liberar el tema que identifiques.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.1: Cómo regular el MIEDO

> *"El miedo no es tu enemigo. Es una señal de que algo importa. Regularlo no significa ignorarlo — significa que puedes escucharlo sin que te paralice."*
>
> *El miedo es una emoción que te está informando algo de ti, es importante darle valor y ser consciente por qué se activa. No para paralizarte por miedo, si no para considerar tus propias necesidades. El miedo no debería paralizarte, solo informarte.*

Señales físicas del miedo

- Corazón acelerado o palpitaciones
- Respiración corta y superficial
- Tensión en el pecho, mandíbula o hombros
- Hipervigilancia o mente en alerta
- Sensación de parálisis o bloqueo

Protocolo de regulación

01

Nombra el miedo en voz alta o por escrito.

02

Respira 4-7-8 durante 3 ciclos.

03

Orientación visual: nombra 5 cosas que puedes ver.

04

Pregúntate: ¿Estoy en peligro real ahora mismo?

05

Contacto de contención: mano en el pecho.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.2: Cómo regular la TRISTEZA

> *"La tristeza no es una falla. Es el lenguaje del sistema nervioso cuando algo valioso se ha perdido."*

Señales físicas de la tristeza

- Pesadez en el pecho
- Ganas de llorar o nudo en la garganta
- Ritmo más lento en cuerpo y mente
- Deseo de aislarse o estar en silencio
- Falta de energía o sensación de vacío

Protocolo de regulación de la tristeza

01

Permítete sentirla sin intentar cambiarla.

02

Llora si necesitas — es descarga fisiológica real.

03

Contacto físico suave — manta, abrazo, mano en corazón.

04

Escribe qué perdiste o qué duele.

05

No te exijas productividad mientras la procesas.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.3: Cómo regular el RECHAZO

> *"El rechazo no es evidencia de que no eres suficiente. Es una señal de que tu sistema nervioso aprendió a leer la desaprobación como peligro."*

Señales físicas del rechazo

- Contracción en el pecho o estómago
- Calor en la cara, vergüenza física
- Impulso de desaparecer o de contraatacar
- Pensamientos acelerados buscando qué hiciste mal
- Sensación de exclusión o de no pertenecer
- Activación intensa aunque el rechazo sea pequeño

Protocolo de regulación del rechazo

01

Nombra lo que sientes: "Esto es rechazo. Mi sistema nervioso está activado."

02

Regula el cuerpo primero — respiración 4-7-8 o descarga bilateral antes de reaccionar.

03

Separa el hecho de la interpretación: ¿Qué pasó exactamente? ¿Qué le estás agregando tú?

04

Pregúntate: ¿Esto dice algo sobre mi valor, o sobre la disponibilidad o preferencia del otro?

05

Escribe lo que necesitas escuchar ahora mismo — y dítelo tú.

06

No tomes decisiones importantes mientras el sistema está activado.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.4: Cómo regular el ABANDONO

> *"El miedo al abandono no es debilidad. Es la memoria de un sistema nervioso que aprendió que quedarse solo era peligroso — y que todavía no sabe que ya eres capaz de sostenerte."*

Señales físicas del abandono

- Pánico o angustia súbita en el pecho
- Sensación de vacío o de caída libre
- Urgencia de contactar a la persona que se aleja
- Pensamientos catastróficos: "me va a dejar", "nadie se queda"
- Dificultad para respirar o nudo en la garganta
- Hipervigilancia a señales de distancia o frialdad en el otro
- Necesidad intensa de confirmar que el vínculo sigue ahí

Protocolo de regulación del abandono

01

Detente antes de actuar. El impulso de buscar, escribir o llamar es el ciclo — no la solución. Espera 10 minutos.

02

Regula el cuerpo: mano en el pecho, respiración lenta. Di en voz alta: "Estoy aquí. Estoy a salvo ahora mismo."

03

Pregúntate: ¿Hay evidencia real de abandono, o mi sistema está anticipando lo que más teme?

04

Separa el presente del pasado: ¿Cuánto de lo que sientes es por esta situación y cuánto es memoria del sistema nervioso?

05

Busca una fuente de seguridad interna: escribe 3 veces en que te has sostenido a ti misma.

06

Si el vínculo lo permite, comunica desde la calma — no desde la urgencia: "Necesito saber que estamos bien."

> *"Cada vez que atraviesas el miedo al abandono sin actuar desde el pánico, le demuestras a tu sistema nervioso que puedes sobrevivir la incertidumbre. Eso es lo que construye seguridad interna."*

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.3.1: Cómo regular la DECEPCIÓN

> *"La decepción duele más cuando más importaba. No es señal de ingenuidad — es señal de que confiaste."*

Señales físicas de la decepción

- Contracción o hundimiento en el pecho
- Mezcla de tristeza y rabia contenida
- Desconfianza o sensación de alerta
- Repliegue, distancia o ganas de cerrarse
- Rumiación sobre lo que “debió ser”

Protocolo de regulación de la decepción

01

Valida la decepción — tenías una expectativa legítima.

02

Separa la emoción de la historia que te cuentas.

03

Escribe: ¿Qué esperaba? ¿Qué pasó? ¿Qué necesito ahora?

04

Descarga corporal suave.

05

Decide desde la calma, no desde el dolor.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 7.4: La raíz de esto

Regulación emocional



LA RAÍZ

Las emociones que más cuesta regular casi nunca son solo sobre el evento presente. Son sobre todo lo que ese evento reactiva de situaciones anteriores.

La rabia que explota desproporcionada → acumula otras rabias que no pudieron expresarse.
El miedo que paraliza → tiene la intensidad de miedos anteriores que no se procesaron.
La tristeza que no cede → llora también por pérdidas que no se lloraron por completo.
La decepción que se convierte en desconfianza total → viene de una herida de traición más temprana y más profunda.

Las emociones desreguladas no son señal de que eres demasiado intensa. Son señal de que hay algo que lleva tiempo esperando ser visto.



EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La emoción y su historia

20 minutos · Cuaderno. Elige la emoción que más te cuesta regular. Trabaja con esa.

Parte 1 — La situación actual
Describe una situación reciente donde esa emoción apareció de forma intensa o difícil de manejar. ¿Qué pasó? ¿Qué sentiste?

Parte 2 — La escala
Del 1 al 10, ¿qué tan intensa fue la emoción? ¿Cuánto de esa intensidad crees que era por la situación actual y cuánto venía de algo más antiguo?

Parte 3 — La historia
Cierra los ojos un momento. Con esa emoción presente, pregúntate: ¿cuándo fue la primera vez que sentí algo similar? ¿Qué edad tenía? ¿Qué estaba pasando? Escribe ese recuerdo con detalle.

Parte 4 — Lo que no pudo completarse
¿Qué necesitaba en ese momento que no llegó? ¿Qué emoción no pudo expresarse completamente entonces?

Parte 5 — El cierre
Escríbele a esa versión más joven de ti. Dile que ya ves lo que sintió. Que era válido. Que no tenía que cargarlo sola.



LO QUE CAMBIA

Cuando puedes separar la emoción del presente de la emoción del pasado, el presente deja de sentirse tan abrumador. La situación actual no carga el peso de todo lo anterior. Y puedes responder — en lugar de solo reaccionar.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Para cuando sientes que te desbordas

SECCIÓN 7.4: Protocolo de emergencia emocional

> *No necesitas entender qué pasó. Solo sigue los pasos.*

01

Para

Siéntate o apóyate en algo sólido.

02

Respira

Exhala lentamente por la boca, más largo que inhalar.

03

Oriéntate

Nombra 5 cosas que puedes ver ahora mismo.

04

Contacto

Pon una mano en el pecho y siente tu corazón.

05

Nombra

"Estoy sintiendo ___. Estoy a salvo."

06

Espera

No tomes decisiones importantes en este momento.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 5 — Tu mapa emocional personal

Conoce cómo se manifiestan tus emociones en tu cuerpo específicamente.

> *Conocer tu mapa emocional es la diferencia entre dejarse arrastrar por la emoción y poder navegarla.*

Parte 1 — Registro de la semana

Completa esta tabla durante 5 momentos de la semana:

Emoción	Dónde la siento	Intensidad (1-10)	Qué la detonó	Cómo la regulé

Parte 2 — Construye tu protocolo personal

Completa estas frases con espacio para escribir:

- Cuando siento miedo, mi cuerpo ___
- Lo que más me ayuda a regularme es ___
- La señal de que mi sistema está desregulado es ___

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Un pensamiento puede activar tu sistema nervioso igual que una amenaza real

Un pensamiento parece algo ligero — solo palabras en tu cabeza. Pero algunos pensamientos tienen el peso suficiente para activar una respuesta de estrés completa en tu cuerpo: tensión muscular, cortisol elevado, respiración superficial. Todo eso por una frase que ni siquiera cuestionaste. Esta sección te ayuda a identificar cuáles son los pensamientos que más están contribuyendo a tu desregulación — y a entender de dónde vienen realmente.

SECCIÓN 8: Pensamientos y desregulación

> El cerebro no distingue entre una amenaza real y un pensamiento amenazante. Ambos activan la misma respuesta de estrés.

Si no termino esto hoy, todo se derrumbará

Traducción real: Catastrofización

Alternativa reguladora: “Puedo hacer lo que puedo hoy y continuar mañana”

No debería sentirme así

Traducción real: Invalidación emocional

Alternativa reguladora: “Lo que siento tiene sentido dado lo que viví”

Soy un fracaso si pido ayuda

Traducción real: Creencia de autosuficiencia

Alternativa reguladora: “Pedir ayuda es inteligencia, no debilidad”

Tengo que estar bien para los demás

Traducción real: Autoabandono

Alternativa reguladora: “No puedo dar desde el vacío”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 8.1: Creencias centrales que alimentan la desregulación

> Las creencias no son verdades. Son conclusiones que sacaste en un momento de tu vida para sobrevivir.

Valgo por lo que hago, no por quien soy

Cada pausa se siente como amenaza. El descanso activa culpa.

Raíz emocional: *Miedo a no ser suficiente si no estás produciendo. Aprendiste que el amor o la aprobación dependían de tu rendimiento.*

Necesitar es una debilidad

Dificultad para pedir ayuda. Agotamiento solitario.

Raíz emocional: *Vergüenza de mostrar vulnerabilidad. En algún momento, necesitar tuvo un costo — te ignoraron, te juzgaron o tuviste que arreglártelas sola.*

Debo estar disponible siempre

Límites imposibles. Resentimiento acumulado.

Raíz emocional: *Miedo al rechazo o al abandono. Aprendiste que estar disponible era la forma de mantener el vínculo.*

Si no lo hago yo, no se hace bien

Hipercontrol. Incapacidad de delegar.

Raíz emocional: *Miedo a perder el control en un entorno que alguna vez fue impredecible. El control se volvió tu forma de sentirte segura.*

Registro de creencias

Creencia	¿De dónde viene?	Alternativa más reguladora

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 8.2: Cambia la narrativa, cambia el estado

Esta tabla muestra un cambio de narrativa que favorece calma fisiológica.

Pensamiento desregulador	Alternativa reguladora	Impacto fisiológico
No puedo fallar	Puedo hacer mi mejor esfuerzo	Reduce cortisol
Tengo que estar bien	Puedo sentir lo que siento	Activa corteza prefrontal
No tengo tiempo	Elijo qué priorizar	Reduce sensación de amenaza
Soy demasiado sensible	Tengo un sistema nervioso que responde	Valida la experiencia
Debería poder sola	Pedir ayuda es inteligente	Activa sistema de seguridad
Nunca voy a cambiar	Estoy aprendiendo	Activa neuroplasticidad

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 8.3: Pensamientos que te alejan de ti

Estos pensamientos suelen llevar al sacrificio excesivo, la culpa y el descuido personal.

"No importa lo que yo necesite"

Impacto: Desconexión de las propias necesidades.

Raíz emocional: *Aprendiste que tus necesidades eran una molestia o no eran bienvenidas.*

"Si me ama, debería saber lo que necesito"

Impacto: Expectativas telepáticas.

Raíz emocional: *Nunca te enseñaron que pedir directamente era válido — o que alguien respondería.*

"Primero los demás, luego yo"

Impacto: Agotamiento crónico y resentimiento.

Raíz emocional: *El amor que recibiste fue condicional a que te ocuparas de otros primero.*

"El amor duele, es normal"

Impacto: Normalización de vínculos desreguladores.

Raíz emocional: *El dolor fue el único modelo de amor que conociste de cerca.*

"No quiero ser una carga"

Impacto: Aislamiento y soledad.

Raíz emocional: *Vergüenza de necesitar. Miedo a que al mostrarte, te rechacen.*

"Si pongo límites, me dejará"

Impacto: Complacencia por miedo al abandono.

Raíz emocional: *Miedo al abandono. Aprendiste que ser tú misma tenía un costo.*

"Debería poder sin ayuda"

Impacto: Hiperindependencia como mecanismo de defensa.

Raíz emocional: *Pedir ayuda no fue seguro o posible en algún momento clave de tu vida.*

"Tengo que ganarme el amor"

Impacto: Amor condicional como único modelo conocido.

Raíz emocional: *El afecto que recibiste dependía de tu comportamiento, no de tu presencia.*

> Los pensamientos de autoabandono no son verdades. Son patrones aprendidos que puedes cambiar.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

Sección 8 — Pensamientos y desregulación



LA RAÍZ

Los pensamientos desreguladores no aparecieron de la nada. Fueron conclusiones que sacaste en momentos específicos de tu historia — momentos donde esa forma de pensar tenía sentido como estrategia de sobrevivencia.

Detrás de cada pensamiento desregulador hay una experiencia que lo generó:

— 'No puedo fallar' → alguien importante retiró el afecto cuando fallaste.

— 'Debo estar disponible siempre' → alguien que necesitabas no estuvo disponible para ti.

— 'Si pido ayuda, soy débil' → pedir ayuda fue ignorado, criticado o usado en tu contra.

— 'No merezco descansar' → el descanso fue presentado como privilegio que hay que ganarse.

Los pensamientos no son verdades. Son cicatrices.



EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — De dónde viene el pensamiento

20 minutos · Cuaderno

Parte 1 — El pensamiento central

¿Cuál es el pensamiento desregulador que más se repite en ti? Escríbelo exactamente como aparece en tu mente. Sin suavizarlo.

Parte 2 — La primera vez

¿Cuándo fue la primera vez que tuviste ese pensamiento o que alguien — con palabras o con hechos — te enseñó que era verdad? Escribe esa situación con detalle.

Parte 3 — Lo que necesitabas

¿Qué necesitabas tú en ese momento que ese pensamiento intentó protegerte de no tener?

Parte 4 — ¿Sigue siendo verdad?

Ese pensamiento fue adaptativo en ese contexto. ¿Sigue siendo verdad en tu vida actual? ¿Tienes evidencia de que ya no es la única opción posible?

Parte 5 — La nueva instrucción

Escribe una frase alternativa — no necesariamente opuesta, sino más justa y más actualizada. Algo que tu sistema nervioso de hoy pueda empezar a considerar como posible.



LO QUE CAMBIA

Cuando sabes de dónde viene un pensamiento, deja de sentirse como la voz de la razón y empieza a sentirse como lo que es: una respuesta vieja a un contexto que ya cambió. Eso no lo elimina de golpe. Pero le quita autoridad.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 6 — Hablarte bonito ✨

Tu cerebro no distingue si la crítica viene de otro o de ti misma.

Si creciste en un entorno donde el error se castigaba, donde el afecto era condicional o donde nadie te habló con ternura, tu voz interna aprendió ese mismo idioma. La autocrítica no es tu personalidad — es el eco de lo que escuchaste. Y se puede cambiar.



Al despertar

"Buenos días, [nombre]. Hoy tienes permiso de ir a tu ritmo."

Raíz: Si de niña debías estar lista y activa desde temprano para ser aceptada, el descanso se siente como falla.



Cuando cometes un error

"Cometí un error. Eso no me hace menos valiosa. ¿Qué puedo aprender?"

Raíz: Si el error fue sinónimo de vergüenza o castigo, tu sistema aprendió a atacarse antes de que lo hicieran otros.



Al cerrar el día

"Hice lo que pude con lo que tenía. Eso es suficiente."

Raíz: Si el "suficiente" nunca llegó de afuera, tu cerebro aprendió que nunca es suficiente desde adentro tampoco.

La forma en que te hablas es una instrucción para tu sistema nervioso.

No hay versión perfecta — cualquier intento cuenta Hazlo en voz alta si puedes 21 días mínimo para crear el hábito

Entender tus raices emocionales es darte cuenta de que puedes transformar tu vida, por que tu realidad ha cambiado, tu sistema nervioso tiene que ir procesando ese cambio.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 8.4 (continuación): Para que esta práctica funcione

- No hay versión perfecta — cualquier intento cuenta
- Hazlo en voz alta cuando puedas — el sonido de tu propia voz tiene efecto regulador
- Si sientes resistencia, es normal — significa que el patrón opuesto está muy instalado
- No lo hagas como tarea — hazlo como acto de amor propio
- 21 días mínimo para crear el hábito, 66 para automatizarlo

Tabla de seguimiento visual — marca cada día durante 21 días:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

> Cada vez que te hablas con compasión, estás creando una nueva vía neural. Eso es neuroplasticidad en acción.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La regulación no se improvisa. Se diseña.

Conocer las herramientas no es suficiente si no sabes dónde meterlas en tu día. Esta sección es práctica: está diseñada para que la regulación no sea una tarea más en tu lista, sino algo que ocurre dentro de lo que ya haces. Porque la regulación sostenible no se improvisa — se diseña. Y se diseña a partir de tu vida real, no de una versión ideal de ella.

SECCIÓN 9: Regulación aplicada a la vida diaria

Ritmo circadiano

Organiza el sueño y la vigilia. Responde a la luz, la oscuridad y los horarios. Da estabilidad al inicio y cierre del día.

Ritmo ultradiano

Funciona en ciclos de atención y recuperación. Alterna enfoque con pausas breves. Reduce el agotamiento cuando se respeta.



Ritual matutino

Los primeros 10 minutos del día marcan el tono del sistema nervioso



Pausas de 90 min

El cerebro trabaja en ciclos. Respetar el ritmo ultradiano reduce el agotamiento



Comida sin multitarea

Comer con presencia activa el sistema parasimpático



Cierre vespertino

Una transición intencional entre el trabajo y el descanso

> No se trata de hacer más. Se trata de hacer lo mínimo necesario de forma consistente.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9: Hábitos de ancla y práctica

La práctica sostenida no depende de grandes transformaciones, sino de acciones pequeñas, repetibles y suficientemente simples como para integrarse a la vida real. En un manual premium, los hábitos de ancla funcionan como puntos fijos de seguridad, reducen la fricción, disminuyen la carga mental y le enseñan al sistema nervioso que puede confiar en una rutina estable.

Hábitos de ancla (no añadas complejidad, simplifica lo esencial):

Los llamamos hábitos de ancla porque su función no es maximizar tu productividad — es darle a tu sistema nervioso puntos fijos de seguridad durante el día. No se miden por resultado, se miden por consistencia.

Un momento al día sin producir ni consumir

Reserva al menos 10 minutos para no hacer nada que produzca rendimiento, valor o estimulación. Sin pantalla, sin tareas y sin contenido: solo presencia, descanso y un pequeño espacio de vacío intencional.

Una práctica somática diaria

Selecciona una técnica de la Sección 5 y repítela cada día a la misma hora. La repetición importa más que la intensidad: el objetivo es que el cuerpo anticipe esa secuencia como una señal estable de regulación.

Una comida al día con atención plena

Elige una comida diaria para comer sin pantallas, sin prisa y sin multitarea. Observa el sabor, la temperatura y la textura; este gesto simple entrena a tu cuerpo a habitar el presente con más calma.

Un límite no negociable por semana

Practica decir no a una petición, compromiso o expectativa que normalmente aceptarías por culpa, costumbre o presión. Un límite bien sostenido protege tu energía y fortalece tu capacidad de elección.



Menos resistencia al empezar

Ya no necesitas convencerte tanto para sostener la práctica; comienza con más naturalidad.



Más consistencia semanal

La repetición se vuelve visible en tu agenda y dejas de depender solo de la motivación.



Más seguridad interna

Tu sistema nervioso empieza a reconocer la rutina como algo predecible, seguro y restaurador.

> La clave no es hacer más, sino repetir lo mínimo suficiente para que tu sistema nervioso lo reconozca como seguro y predecible.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9 (continuación): Lo que es y no es regulación

Lo que NO es regulación

- Forzarte a meditar si te da ansiedad o rechazo
- Agregar autocuidado a tu lista como una tarea más
- Sentirte culpable por no hacerlo todo “perfecto”
- Usar regulación para sostenerte en sobreexigencia
- Obligarte a descansar solo cuando ya estás colapsado
- Convertir la calma en una meta rígida o performativa
- Ignorar señales del cuerpo para cumplir con la agenda

Lo que SÍ es regulación

- Incluir pausas naturales en tu día antes de llegar al límite
- Priorizar descanso aunque haya pendientes urgentes
- Elegir un ritmo sostenible por encima de la máxima productividad
- Escuchar tu cuerpo y ajustar según energía, contexto y necesidad
- Hacer micro-pausas entre tareas para bajar la activación
- Regularte antes de responder, decidir o continuar
- Usar herramientas simples que puedas repetir sin fricción

Señales de que estás progresando

→ Te das cuenta antes de llegar al agotamiento

→ Te cuesta menos parar sin sentir culpa

→ Empiezas a elegir ritmos más sostenibles

→ Reconoces más rápido cuándo tu cuerpo necesita pausa, comida, agua o silencio

→ Recuperas la calma con más facilidad después de una situación intensa

→ Dejas de interpretar el descanso como pérdida de tiempo

→ Te resulta más natural sostener límites sin justificarte demasiado



LOGRO A ALCANZAR

Identificar el elemento de ritmo diario más ausente. Observa durante una semana dónde se pierde más tu regulación: al iniciar el día, entre tareas, al comer, al terminar la jornada o antes de dormir.

Implementarlo de forma consistente durante dos semanas. Elige un solo ajuste concreto, defínelo en una acción pequeña y repetible, y anótalo en el mismo horario cada día para reducir fricción.

- Define el momento exacto en que lo harás.
- Reduce la acción al mínimo viable para que sea sostenible.
- Registra brevemente si lo cumpliste y cómo te sentiste.
- Revisa al final de la segunda semana qué cambió en tu energía y tu estabilidad.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

La raíz de esto

SECCIÓN 9 — Regulación diaria



🔍 LA RAÍZ

Si los hábitos de regulación no se sostienen, casi siempre hay una de estas raíces:
— La regulación se siente como una tarea más. No como un acto de amor propio, sino como otra cosa en la que puedes fallar.
— El descanso activa culpa. Tu sistema nervioso aprendió que parar tiene consecuencias. Entonces, aunque quieras descansar, algo en ti te boicotea.
— No crees que merezcas regularte. En el fondo, hay una voz que dice que eso es para otros, para cuando 'hayas terminado todo', para cuando seas suficientemente buena.
— La regulación te acerca a sentir cosas que prefieres no sentir. A veces el movimiento constante es una forma de no quedarse a solas con uno mismo.
Los hábitos de regulación no fallan por falta de disciplina. Fallan cuando no has abordado lo que los boicotea desde adentro.



💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — El boicoteador interno

15 minutos · Cuaderno

Parte 1 — El patrón
¿Qué hábito de regulación has intentado sostener y no has podido? Sé específica.

Parte 2 — El momento exacto del boicot
¿En qué momento exacto del proceso lo abandonas? ¿Qué pasa justo antes de que dejes de hacerlo? ¿Qué sientes, qué piensas, qué excusa aparece?

Parte 3 — La voz del boicoteador
Si esa parte de ti que sabotea el hábito pudiera hablar, ¿qué diría? ¿Qué miedo está protegiendo?

Parte 4 — Negociar con el boicoteador
Escríbele a esa parte como si fuera alguien que, aunque torpe, está tratando de protegerte: 'Entiendo que tienes miedo de que ___. Lo que quiero que sepas es que ___. El hábito que quiero sostener no es una amenaza porque ___ '



📌 LO QUE CAMBIA

Cuando puedes ver quién está detrás del boicot y por qué apareció, la resistencia deja de sentirse como pereza y empieza a sentirse como lo que es: protección mal dirigida. Y la protección se puede actualizar.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.1: Rutina de regulación — Mañana

Activa sin disparar. Los primeros 10 minutos marcan el tono del día.

6:30

Antes de tocar el teléfono: 3 respiraciones + mapeo corporal de 60 segundos

6:35

Un vaso de agua antes del café

6:40

5 minutos de movimiento suave (estiramiento, caminata corta)

6:45

Intención del día: ¿Qué necesito hoy? (1 frase en el diario)

7:00

Desayuno sin pantallas si es posible

Hábito mínimo viable: Solo necesitas los primeros 3 minutos para cambiar el tono del día.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.1: Rutina integrada — Mediodía y Tarde

Los puntos de inflexión del día donde una pausa intencional sostiene la regulación.

13:00

Almuerzo lejos del escritorio, sin pantallas si es posible

13:30

Pausa de 5 minutos: pies en el piso + respiración cuadrada

15:00

Pausa de 90 minutos: 2 minutos de orientación sensorial

17:00

Cierre de jornada: lista de 3 cosas completadas + 1 pendiente para mañana

17:30

Transición: cambia de espacio o ropa para señalar el cambio de modo

> “El mediodía y la tarde son puntos de inflexión. Una pausa de 2 minutos puede cambiar la segunda mitad del día.”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.2: Rutina integrada — Noche y hábitos de ancla



Sin pantallas

Luz tenue, temperatura fresca.



Descarga del día

Escribe 3 cosas que te preocupan y cierra el cuaderno.



Relajación muscular progresiva

5 minutos.



Respiración 4-7-8

4 ciclos antes de dormir.

- [ ] Un momento al día sin producir ni consumir — 10 min.
- [ ] Una comida al día con atención plena.
- [ ] Una práctica somática diaria a la misma hora.
- [ ] Un límite no negociable por semana.

> “La clave no es hacer más, sino repetir lo mínimo suficiente para que tu sistema nervioso lo reconozca como seguro.”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Una semana regulada no es una semana sin estrés, te dejo un ejemplo.

SECCIÓN 9.3: Es una semana donde tienes herramientas para volver a ti misma.

L Mañana: ritual 10 min Día: pausa 90 min Noche: descarga del día	**M** Mañana: intención del día Día: límite antes de responder Noche: sin pantallas 30 min	**Mi** Mañana: mapeo corporal Día: almuerzo sin pantallas Noche: relajación muscular	**J** Mañana: respiración 4-7-8 Día: conexión reguladora Noche: diario de gratitud	**V** Mañana: movimiento suave Día: cierre de jornada consciente Noche: descanso sin culpa	**S** Mañana: sin alarma Día: actividad placentera Noche: tiempo de calidad	**D** Mañana: lentitud intencional Día: preparación suave de la semana Noche: ritual de cierre

> “Una semana regulada no es perfecta. Es intencional.”

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.3 (continuación): Martes, miércoles y jueves regulados

MARTES — Límites y presencia

Antes de responder mensajes, te preguntas: ¿Esto es urgente o solo parece urgente? Tomas 24 horas antes de comprometerte con algo nuevo.

MIÉRCOLES — Punto medio de la semana

Revisas tu energía. Si estás en fase 3 o 4 del ciclo, ajustas el ritmo. No añades más — consolidas lo que ya tienes.

JUEVES — Conexión y regulación social

Tiempo con alguien que te regula. Una conversación real, sin agenda. Notas cómo te sientes antes y después.

> A mitad de semana, la pregunta no es cuánto hiciste. Es cómo está tu sistema nervioso.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.3 (continuación): Jueves, viernes y fin de semana

JUEVES — Conexión y regulación social

Tiempo con alguien que te regula, una conversación real sin agenda.

VIERNES — Cierre consciente de la semana

Lista de 3 logros reales, 1 cosa que dejas para la próxima semana y ritual de transición al fin de semana.

FIN DE SEMANA — Descanso sin culpa

Sin alarma el sábado, una actividad placentera sin productividad y lentitud intencional el domingo.

> El fin de semana no es para recuperarte del agotamiento. Es para mantener la regulación que construiste durante la semana.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.4: Desregulación social

Complacer a otros también desregula

La desregulación no siempre viene de demandas internas o sobrecarga laboral. También aparece cuando priorizas constantemente las necesidades y expectativas de otras personas por encima de las tuyas.

Tensión en mandíbula
Señal de que estás conteniendo algo que no dijiste

Fatiga post-social
El sistema nervioso gastó energía en regularse ante otros

Vacío después de complacer
Diste desde el miedo, no desde el deseo genuino

Conexión reguladora

- Te sientes más tú
- Hay espacio para el silencio
- Puedes decir no
- Te sientes reconocido/a
- Tu energía se mantiene o aumenta

Conexión desreguladora

- Te adaptas constantemente
- Sientes que debes actuar
- Te agota aunque sea breve
- Necesitas recuperarte después
- Pierdes el hilo de lo que necesitas

> La clave no es dejar de vincularte, sino notar cuándo el vínculo te aleja de tu centro.

La raíz emocional: ¿por qué complacemos?

Complacer no es un defecto de carácter. Es una estrategia de supervivencia que aprendiste cuando eras pequeña. Si el amor o la seguridad en tu entorno dependían de tu comportamiento — de no molestar, de ser buena, de no pedir demasiado — tu sistema nervioso aprendió que decir sí era la forma más segura de mantenerte a salvo.

El amor condicionado al comportamiento
Si de niña recibiste afecto cuando eras 'fácil', obediente o no dabas problemas, tu cerebro aprendió: 'Para ser querida, no debo incomodar.' Ese aprendizaje opera en automático décadas después.

El miedo al abandono o al conflicto
Cuando el conflicto en tu entorno era peligroso — gritos, silencios prolongados, castigos — aprendiste a evitarlo a cualquier costo. Decir no se sentía como arriesgar el vínculo. Hoy, poner un límite activa esa misma alarma.

La identidad construida en el servicio
Si tu valor en la familia o en el grupo dependía de ser útil, de resolver, de estar disponible, tu identidad se fusionó con ese rol. Dejar de complacer se siente como dejar de existir para los demás.

La regulación a través del otro
Cuando no aprendiste a regularte desde adentro, la aprobación de los demás se convierte en el regulador externo. Su satisfacción te calma. Su descontento te activa. Complacer es, en el fondo, una forma de manejar tu propio sistema nervioso.

> *Complacer no es generosidad cuando nace del miedo. Es generosidad cuando nace de la elección.*

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.4 (continuación): Lo que necesitas desarrollar

Consciencia de tu 'sí' automático

Nota cuándo dices sí por miedo, no por deseo genuino

Pausa antes de comprometerte

Pide 24 horas antes de responder a cualquier solicitud

Vocabulario de límites

Practica frases: 'Ahora no puedo', 'Necesito pensarlo', 'No'

01

Tolerancia a la incomodidad del límite

El malestar al poner un límite es temporal. El resentimiento de no ponerlo es crónico.

> No puedes regular tu sistema nervioso si constantemente traicionas tus propias necesidades para mantener la comodidad de otras personas.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 8 — Auditoría de compromisos sociales

> No puedes regular tu sistema nervioso si constantemente traicionas tus propias necesidades para mantener la comodidad de otras personas.

Compromiso / Persona	¿Lo elegí libremente? (Sí/No)	¿Cómo me siento después?	¿Qué haría diferente?

Reflexión

- ¿Cuántos compromisos de esta semana elegiste desde el miedo?
- ¿Cuántos desde el deseo genuino?
- ¿Qué uno compromiso podrías soltar o renegociar?

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.5 — Regulación en vínculos cotidianos

La raíz de esto



LA RAÍZ

Cada situación cotidiana que desregula en el vínculo tiene una raíz específica. Debajo de todas ellas hay una variante del mismo miedo central:

El miedo a que si eres completamente tú misma — con tus necesidades, tus límites, tu ritmo, tu verdad — perderás el vínculo.

Ese miedo no lo inventaste. Lo aprendiste en un contexto donde era, al menos en parte, cierto.

Pero hoy tienes más recursos que entonces. Y hoy puedes elegir relaciones donde no tengas que pagar con tu autenticidad el precio de la pertenencia.



EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — El miedo central en tus vínculos

20 minutos · Cuaderno

Parte 1 — El miedo

Completa esta frase sin pensar demasiado: 'En mis relaciones, lo que más temo es ___'

Parte 2 — El origen

¿Cuándo aprendiste a tener ese miedo? ¿Hubo una situación específica donde quedó instalado?

Parte 3 — La evidencia actual

¿Qué evidencia tienes de que ese miedo sigue siendo una amenaza real en tus relaciones actuales? ¿Y qué evidencia tienes de lo contrario?

Parte 4 — La decisión

¿Qué cambiaría en cómo te comportas en tus relaciones si ese miedo tuviera un 50% menos de poder? Escribe tres comportamientos concretos.



LO QUE CAMBIA

Cuando puedes nombrar el miedo central que opera en tus vínculos, dejas de tomar decisiones relacionales en modo automático. No porque el miedo desaparezca — sino porque ya sabes que es él quien habla, y puedes decidir si escucharlo o no.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 9.5

Cómo regularte en las situaciones relacionales más comunes

Herramientas concretas para los momentos donde el vínculo activa el sistema de alerta

El trabajo de la regulación relacional no ocurre solo en terapia ni en los grandes momentos de crisis.

Ocurre en los momentos cotidianos: Antes de enviar ese mensaje. Después de una conversación que quedó mal. En el momento en que el teléfono no suena y algo en ti empieza a activarse.



Situación 1 — Estás esperando un mensaje y la ansiedad sube



Situación 2 — Tuviste una conversación difícil y no puedes dejar de darle vueltas



Situación 3 — Vas a poner un límite y el cuerpo no te ayuda



Situación 4 — Alguien importante está distante y no sabes por qué



Situación 5 — Sientes el impulso de volver a algo que sabes que no te hace bien

9.5 — SITUACIONES 1 Y 2

Situación 1 — Estás esperando un mensaje y la ansiedad sube

Lo que está pasando: El sistema de alerta está activo. Cortisol en circulación. Atención focalizada en el teléfono como fuente potencial de seguridad.

Lo que NO ayuda: Revisar más seguido, analizar el último mensaje, escribirle para "checar cómo está."

Lo que ayuda:

1. Pon el teléfono boca abajo o en otra habitación por 20 minutos.
2. Descarga corporal: sacude manos y brazos durante 60 segundos.
3. Di en voz alta: "No tengo que resolver esto ahora. Estoy a salvo en este momento."
4. Haz algo que requiera presencia física: cocinar, caminar, ducharte, doblar ropa.
5. Si la ansiedad persiste, escribe lo que necesitas — no para enviarlo, sino para ti.

Situación 2 — Tuviste una conversación difícil y no puedes dejar de darle vueltas

Lo que está pasando: Efecto Zeigarnik activado. El cerebro mantiene el episodio como tarea abierta. La rumiación es un intento de resolución.

Lo que NO ayuda: Seguir analizando mentalmente, buscar validación de terceros, escribirle a la persona para "aclarar" cuando en realidad buscas alivio.

Lo que ayuda:

1. Escribe todo lo que quedó sin decir. Sin filtro.
2. Al terminar, cierra el cuaderno y di: "Por ahora, esto está completo."
3. Nota si buscas claridad real o solo alivio inmediato. Son cosas diferentes.
4. Ponle horario a la rumiación: "Me permito pensar en esto hasta las 9pm."
5. Conecta con tu cuerpo: ¿dónde está la tensión? Respira hacia ese lugar.

9.5 — SITUACIONES 3, 4 Y 5

Situación 3 — Vas a poner un límite y el cuerpo no te ayuda

Lo que está pasando: El sistema anticipó el posible rechazo y activó la respuesta de amenaza. Corazón acelerado, impulso de ceder para reducir la activación.

Lo que ayuda:

1. Antes: 5 respiraciones 4-7-8 para bajar la activación.
2. Recuérdate: "La incomodidad de poner este límite es temporal. El resentimiento de no ponerlo es crónico."
3. Ten la frase preparada: "Necesito decirte algo que me importa." / "En este momento no puedo." / "Esto que pasó me afectó y necesito que lo sepas."
4. Después, nota cómo se siente tu cuerpo. Aunque haya incomodidad, también hay integridad.

Situación 4 — Alguien importante está distante y no sabes por qué

Lo que ayuda:

1. Pregúntate: "¿Tengo información real de que esto tiene que ver conmigo, o estoy llenando un vacío con mi historia más temida?"
2. Si hay una forma natural de preguntar sin urgencia — pregunta. Si no, espera desde la regulación.
3. Recuérdate: "El estado de otra persona no siempre es información sobre mi valor."

Situación 5 — Sientes el impulso de volver a algo que sabes que no te hace bien

Lo que ayuda:

1. Nombra el impulso sin seguirlo: "Mi sistema nervioso quiere volver a lo conocido. Eso no significa que deba hacerlo."
2. Espera 48 horas antes de actuar. Si después de 48 horas con regulación activa el impulso sigue igualmente fuerte y claro, entonces vale revisarlo desde la calma.
3. Pregúntate: "¿Quiero volver a esa persona/situación, o quiero aliviar la incomodidad que siento ahora mismo?" Son preguntas diferentes con respuestas diferentes.

9.5 — REGISTRO SEMANAL

Registro semanal de regulación en vínculos

Úsalo durante 4 semanas para ver tus patrones con más claridad.

Situación relacional de la semana	¿Qué activó mi sistema nervioso?	¿Cómo respondí?	¿Qué haría diferente?

Reflexión semanal

> ¿Hubo algún momento donde respondí desde la regulación en lugar de desde el ciclo?

> ¿Qué me costó más esta semana en mis vínculos?

> ¿Qué necesita más atención la próxima semana?

> Regular tus vínculos no significa controlarlos. Significa que tienes cada vez más acceso a ti misma — incluso cuando las personas que te importan activan todo en tu interior. Eso es lo que se construye aquí. No relaciones perfectas. Una tú más presente en las que tienes.

Los cambios grandes activan resistencia. Los cambios pequeños construyen regulación.

Cambiar hábitos suena sencillo hasta que lo intentas. La razón por la que los cambios grandes suelen fallar no es falta de compromiso — es que el sistema nervioso resiste lo que no reconoce como seguro. Los patrones que tienes hoy, aunque te dañen, son predecibles para tu cerebro. Y predecible se siente como seguro. Esta sección trabaja con esa resistencia, no en su contra.

SECCIÓN 10: Reordenamiento conductual consciente

> Los cambios grandes suelen activar resistencia; los cambios pequeños aprovechan la neuroplasticidad para construir nuevas conductas sostenibles.

Menos amenaza

Los cambios pequeños no activan tanta defensa interna. El sistema nervioso los percibe como más seguros y manejables.

Más repetición

La regulación se construye por práctica constante. Lo repetible crea circuitos nuevos sin exigir fuerza de voluntad extrema.



Pequeño y repetible

Una conducta que puedes hacer aunque estés con cansancio



Sin fricción

Que no requiera preparación ni condiciones especiales



Acumulativo

El efecto no es inmediato, pero es real y duradero

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 10 (continuación): Decisiones pequeñas con impacto acumulativo

Las decisiones pequeñas tienen un impacto acumulativo porque reducen la fricción de cambiar, evitan la respuesta de amenaza del sistema nervioso y permiten que una nueva conducta se repita con suficiente frecuencia como para volverse automática. En lugar de depender de la fuerza de voluntad, convierten el cambio en algo más simple, sostenible y compatible con la regulación.

Conducta desreguladora	Decisión pequeña alternativa
Revisar correo al despertar	Esperar 30 minutos, hacer ritual matutino primero
Trabajar durante el almuerzo	Almorzar lejos del escritorio, sin pantallas
Aceptar todo por miedo	Pedir 24 horas antes de responder
Ejercicio extremo diario	Sustituir por yoga o caminata suave 3 días
Cafeína al despertar	Agua primero, café después de 30 minutos
Redes sociales antes de dormir	Libro o música suave los últimos 30 minutos
Multitarea constante	Una tarea a la vez con timer de 25 minutos
Ignorar el cansancio	Pausa de 5 minutos cada 90 minutos
Decir sí automáticamente	"Necesito pensarlo" como respuesta por defecto
Trabajar hasta el agotamiento	Parar cuando aún tienes energía

> El cerebro aprende por repetición, no por comprensión intelectual.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Ejercicio 7 — Tu contrato contigo misma

SECCIÓN 10.1: Consciencia de detonantes y contrato conductual

Contrato conductual

Completa este acuerdo de forma concreta, breve y realista. La claridad ayuda a sostener el cambio.

Qué haré	___
Con qué frecuencia	___
Qué dejaré de hacer	___
Cómo mediré el avance	___
Fecha de revisión	___

Firma: _____ Fecha: _____

Detonantes personales

Detonante	Mi respuesta habitual	Respuesta alternativa
___	___	___
___	___	___
___	___	___
___	___	___
___	___	___

> Un contrato contigo misma no es una promesa de perfección. Es una declaración de intención.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Sección 10 — Reordenamiento conductual

La raíz de esto



🔍 LA RAÍZ

Detrás de la dificultad para cambiar conductas específicas casi siempre hay una función que esa conducta cumple. Las conductas desreguladoras no persisten por inercia. Persisten porque hacen algo por ti:

— La cafeína excesiva → sostiene el ritmo que el sistema nervioso no puede sostener solo porque está agotado.
— Revisar el teléfono sin parar → alivia la ansiedad del silencio, aunque sea por unos segundos.
— Aceptar todo sin límites → evita el conflicto que tu sistema aprendió a percibir como peligroso.
— El ejercicio excesivo → libera tensión que no tiene otra salida o controla el cuerpo cuando lo demás parece incontrolable.
— La multitarea constante → impide estar a solas con lo que aparecería en el silencio.

Cambiar la conducta sin entender su función es como quitarle al sistema nervioso su única herramienta de emergencia sin darle una mejor.



💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — La función oculta

20 minutos · Cuaderno

Parte 1 — La conducta
Elige la conducta desreguladora que más quieres cambiar.

Parte 2 — Qué hace por ti
Escribe honestamente: ¿Qué te da esta conducta? ¿Qué evita que sientas o que enfrentes? ¿Qué pasaría si no pudieras recurrir a ella?

Parte 3 — La función legítima
Reconoce que esa función es legítima. El alivio que buscas es real. La necesidad es real. El problema no es la necesidad — es la herramienta.

Parte 4 — La herramienta alternativa
¿Qué otra cosa podría darte lo mismo o algo parecido sin el costo fisiológico? Escribe una alternativa específica y realista.

Parte 5 — El contrato actualizado
Vuelve a tu contrato de la Sección 10.1 y agrega esta línea: 'Cuando sienta el impulso de [conducta], voy a reconocer que necesito [función], y voy a intentar dármela a través de [alternativa].'



📌 LO QUE CAMBIA

Cuando entiendes la función de una conducta, puedes cambiarla con compasión en lugar de con fuerza. Y los cambios hechos con compasión duran más que los hechos con disciplina sola.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Sin estos fundamentos, ninguna técnica funciona del todo

SECCIÓN 10.2: Check-up físico básico

SUEÑO

Objetivo: 7-9 horas de sueño consistente **Por qué importa:** durante el sueño el sistema nervioso procesa y se restaura

HIDRATACIÓN

Objetivo: 2 litros de agua al día **Por qué importa:** la deshidratación leve aumenta el cortisol

ALIMENTACIÓN REGULAR

Objetivo: 3 comidas sin saltarse **Por qué importa:** los picos de glucosa activan el sistema de estrés

MOVIMIENTO

Objetivo: 30 min de movimiento suave diario **Por qué importa:** descarga tensión muscular acumulada

LUZ NATURAL

Objetivo: 10-15 min de luz solar matutina **Por qué importa:** regula el ritmo circadiano

Antes de cambiar tu dieta o suplementarte, consulta con un profesional de salud.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 10.3: Pequeños ajustes con gran impacto fisiológico

Pequeños ajustes diarios en azúcar, cafeína y movimiento pueden reducir la activación fisiológica y favorecer un descanso más estable.

AZÚCAR

Evita picos de glucosa: come proteína en el desayuno, reduce azúcar refinada, no saltes comidas. Los picos activan el sistema de estrés.

ESTIMULANTES

Cafeína: máximo 2 tazas, antes de las 2pm. Alcohol: interrumpe el sueño profundo aunque ayude a dormir. Nicotina: eleva el cortisol.

MOVIMIENTO

30 minutos de movimiento suave diario. Caminar, yoga, nadar. El ejercicio extremo sin recuperación es otro estresor.

LOGRO A ALCANZAR: Elige un ajuste de esta sección e impleméntalo durante 2 semanas antes de añadir otro.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 10.4: Suplementación básica de apoyo

⚠ 🔴 **ANTES DE CONTINUAR**
Esta sección es exclusivamente educativa. No es una prescripción ni una recomendación de uso. Antes de tomar cualquier suplemento, consulta con tu médico o nutriólogo — especialmente si tomas medicamentos, tienes condiciones de salud o estás embarazada. Los suplementos no reemplazan cambios de estilo de vida ni tratamiento médico.

Suplemento	Para qué ayuda	Nota importante
Magnesio glicinato	Relajación muscular, sueño, reducción de ansiedad	Frecuentemente se toma en la noche; consulta con tu médico la dosis adecuada para ti
Vitamina D	Estado de ánimo, sistema inmune, energía	Se recomienda revisar tus niveles con un médico antes de suplementar
Omega-3	Inflamación, función cerebral, estado de ánimo	Se absorbe mejor con comida; tu médico puede orientarte sobre la dosis
Ashwagandha	Adaptógeno: reduce cortisol, mejora respuesta al estrés	No recomendado en embarazo; consulta siempre con tu médico
Vitamina B complejo	Energía, sistema nervioso, reducción de fatiga	Frecuentemente se toma en la mañana; consulta con tu médico la dosis adecuada para ti

> Los suplementos apoyan, no reemplazan. Son un complemento a los cambios de estilo de vida.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.



SECCIÓN 10.5: Tu entorno regula — o desregula

El sistema nervioso responde al espacio físico tanto como a los pensamientos.

ELEMENTOS DEL ENTORNO QUE REGULAN

- Espacios despejados — menos estímulos visuales, menos activación
- Luz natural durante el día — regula el ritmo circadiano
- Temperatura fresca al dormir — favorece el sueño profundo
- Cama solo para dormir — el cerebro aprende a asociar el espacio con el descanso
- Plantas o naturaleza visible — reduce el cortisol

ELEMENTOS DEL ENTORNO QUE DESREGULAN

- Pantallas en el dormitorio
- Desorden visual constante
- Ruido de fondo permanente
- Notificaciones sin límite
- Espacios sin luz natural

> No necesitas rediseñar tu casa. Necesitas hacer un cambio pequeño que le diga a tu sistema nervioso que este es un lugar seguro.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Pedir ayuda no es rendirse. Es ampliar tus recursos.

Este manual es una herramienta poderosa. Y tiene límites. Hay niveles de desregulación, historias de vida y patrones de trauma que necesitan más que un manual — necesitan un acompañamiento especializado. Esta sección no está aquí para asustarte ni para decirte que fallaste. Está aquí porque saber cuándo pedir ayuda es, en sí mismo, una forma de regulación. Una de las más importantes.

SECCIÓN 11: Cuándo pedir apoyo profesional



Necesitas médico

Síntomas físicos persistentes, alteraciones hormonales, insomnio crónico y dolor sin causa aparente.



Necesitas psicoterapia

Trauma no procesado, ansiedad que interfiere con el funcionamiento y patrones que no cambian con autogestión.



Necesitas terapia somática

Desconexión del cuerpo, síntomas físicos de origen emocional y dificultad para regular sin apoyo.

Buscar apoyo es uno de los actos más reguladores que puedes hacer. No es señal de fracaso — es señal de consciencia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 11.1: Mitos sobre buscar apoyo y cómo elegir bien

Mito	Realidad
Si necesito terapia, fracasé	La terapia es una herramienta de desarrollo, no evidencia de fracaso
Debería poder sola	Nadie se regula en aislamiento. El sistema nervioso se regula en relación
La terapia es para casos graves	La terapia es para cualquiera que quiera conocerse mejor
Si hablo de ello, empeora	Nombrar lo que duele activa la corteza prefrontal y reduce la activación de la amígdala

Cómo elegir terapeuta

- Que trabaje con enfoque somático o cuerpo-mente
- Que te haga sentir vista, no juzgada
- Que tenga experiencia en regulación del sistema nervioso
- Que la relación terapéutica se sienta segura desde el inicio

Preguntas que puedes hacerle a un terapeuta en la primera sesión

01

¿Trabajas con enfoque somático o cuerpo-mente?

02

¿Tienes experiencia con regulación del sistema nervioso o trauma?

03

¿Cómo es tu forma de trabajar en sesión?

04

¿Cómo sabemos los dos que el proceso está funcionando?

No necesitas saber exactamente qué buscas para hacer estas preguntas. La respuesta que te den ya es información sobre si esa persona puede acompañarte.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 11: Apoyo profesional

La raíz de esto

🔍 LA RAÍZ

La dificultad para buscar apoyo profesional casi nunca es sobre el dinero, el tiempo o la logística — aunque esos factores sean reales.

En el fondo, casi siempre hay una de estas raíces:

- 'Si voy a terapia, significa que estoy muy mal.' Aprendiste que necesitar ayuda equivale a estar rota.
- 'Debería poder sola.' La autosuficiencia fue presentada como virtud y el pedir como debilidad o carga.
- 'Nadie puede realmente ayudarme.' Alguien en quien confiaste te falló de una forma que dejó la creencia de que el apoyo no es confiable.
- 'No me merezco invertir en mí.' Las necesidades propias siempre fueron secundarias.
- 'Si abro eso, no voy a poder cerrarlo.' Miedo real a lo que podría aparecer si hay espacio para sentir lo que se lleva tiempo guardando.

Reconocer cuál de estas raíces opera en ti ya es el primer paso.

💬 EJERCICIO DE RESOLUCIÓN — El mito personal sobre pedir ayuda

15 minutos · Cuaderno

Parte 1 — El mito

¿Cuál de las raíces anteriores te resuena más? ¿O hay otra que no está listada pero que opera en ti? Escríbela con tus propias palabras.

Parte 2 — El origen

¿De dónde viene ese mito? ¿Quién lo enseñó, con palabras o con hechos? ¿Hubo una situación específica donde ese mito quedó instalado?

Parte 3 — El costo

¿Qué te ha costado creer ese mito? ¿A qué has renunciado por no buscar apoyo cuando lo necesitabas?

Parte 4 — Una nueva narrativa

Escribe una frase que contradiga ese mito desde lo que ahora sabes. Algo que sea verdad aunque aún no lo sientas del todo.

Parte 5 — El primer paso

¿Cuál sería el primer paso más pequeño posible hacia buscar apoyo? No tienes que dar todos los pasos hoy. Solo el primero.

📌 LO QUE CAMBIA

Cuando identificas el mito específico que te ha impedido buscar apoyo, dejas de culparte por no haberlo buscado antes. Y puedes tomar la decisión con más información — no desde la creencia, sino desde la elección.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 11.2: La frecuencia importa

La regulación del sistema nervioso no ocurre de una sola vez. Se construye con práctica repetida.

Sesión semanal

Ideal para trabajo profundo y seguimiento continuo

Sesión quincenal

Para mantenimiento y consolidación de cambios

Sesión mensual

Para revisión y ajuste cuando hay estabilidad

Intensivo

Útil en momentos de crisis o inicio del proceso

Como aprender un instrumento o un idioma — necesita sesiones regulares para crear cambios duraderos.

> La consistencia supera a la intensidad. Una sesión semanal durante 6 meses transforma más que 10 sesiones en un mes.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

SECCIÓN 11.3: ¿Necesito apoyo profesional ahora?

Estas preguntas no son un diagnóstico. Son una brújula.

1. ¿Mis síntomas interfieren significativamente con mi trabajo, relaciones o funcionamiento diario?
2. ¿He intentado cambiar estos patrones por mi cuenta sin resultados duraderos?
3. ¿Hay experiencias del pasado que siguen afectando mi presente?
4. ¿Siento que no puedo manejar mis emociones sin desbordamiento?
5. ¿Mi cuerpo habla con síntomas que los médicos no encuentran causa física?
6. ¿Siento que necesito un espacio seguro para procesar lo que cargo?

Si respondiste sí a 2 o más, considera buscar apoyo profesional. No como señal de que algo está mal — como señal de que te estás eligiendo.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

¿Cómo estás ahora comparado con cuando empezaste?

Este no es un diagnóstico. Es un espejo.

Señal	Frecuencia al inicio (0–3)	Frecuencia ahora (0–3)
Física		
tensión muscular		
insomnio o sueño no reparador		
migrañas o dolores de cabeza		
fatiga sin causa aparente		
problemas digestivos		
Emocional		
irritabilidad		
ansiedad		
dificultad para descansar sin culpa		
sensación de desconexión		
pensamientos acelerados		

Si tu puntaje bajó: "Estás progresando. Celébralo."

Si tu puntaje es igual: "Es información, no fracaso. ¿Qué sección necesita más atención?"

Si tu puntaje subió: "Considera apoyo profesional. Estás siendo honesta contigo misma — eso ya es regulación."

Guarda este puntaje junto al del inicio. La diferencia es tu evidencia.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

📋 Mi registro de avance personal

Este espacio es tuyo. Úsalo para ir marcando lo que ya estás practicando y lo que aún está pendiente. No hay orden correcto ni velocidad ideal — solo tu proceso. Revísalo cada semana y observa cómo va cambiando tu mapa.

Práctica / Herramienta	✅ Lo hice	⏳ Pendiente, escribe porque te cuesta.	📅 Fecha
--- SECCIÓN 1 ---			
Identifiqué que estoy desregulada, no rota			
Reconocí la diferencia entre alerta y regulación			
--- SECCIÓN 2 ---			
Hice el mapeo corporal de la alerta			
Registré mis síntomas físicos durante una semana			
Identifiqué mis patrones mentales que generan síntomas			
--- SECCIÓN 3 ---			
Identifiqué mis conductas desreguladoras disfrazadas de virtudes			
Hice la auditoría de mi estilo de vida Me hice consciente de cuánto funciono desde mi cabeza en lugar de sentir mi cuerpo.			
--- SECCIÓN 4 ---			
Identifiqué en qué fase del ciclo me encuentro			
Reconocí el lenguaje que perpetúa mi ciclo			
--- SECCIÓN 5 ---			
Practiqué el protocolo de cierre interno (Sección 5.6)			

Continúa en la siguiente página →

📋 Mi registro de avance — Secciones 5 a 7

Práctica / Herramienta	✅ Lo hice	⏳ Pendiente, escribe por qué te cuesta.	📅 Fecha
--- SECCIÓN 5 ---			
Practiqué la respiración 4-7-8			
Practiqué la descarga corporal			
Integré una técnica somática en mi rutina diaria			
Practiqué regulación en la oficina / escritorio			
Practiqué regulación antes de dormir			
--- SECCIÓN 6 — Tus relaciones y tu sistema nervioso ---			
Identifiqué los patrones que se repiten en mis relaciones			
Reconocí mi perfil de origen y lo conecté con mis vínculos actuales			
Hice el cuestionario de desregulación relacional			
Usé el protocolo para el enganche activo al menos una vez			
Hice el ejercicio de la brújula relacional			
Identifiqué mis creencias románticas desreguladoras			
Completé el ejercicio de resolución profunda (6.9)			
--- SECCIÓN 7 ---			
Identifiqué mis pensamientos automáticos desreguladores			
Trabajé con la tabla de reencuadre			
Reconocí mis pensamientos de auto-abandono			
Practiqué hablarte bonito — Momento 1 (al despertar)			
Practiqué hablarte bonito — Momento 2 (cuando cometo un error)			
Practiqué hablarte bonito — Momento 3 (al cerrar el día)			

Continúa en la siguiente página →

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

📋 Mi registro de avance — Secciones 8 a 11 y ejercicio especial

Práctica / Herramienta	✅ Lo hice	⏳ Pendiente, escribe por qué te cuesta.	📅 Fecha
--- SECCIÓN 8 ---			
Identifiqué mis pensamientos automáticos desreguladores			
Trabajé con la tabla de reencuadre			
Reconocí mis pensamientos de auto-abandono			
Practiqué hablarte bonito			
--- SECCIÓN 9 ---			
Diseñé mi rutina integrada de regulación			
Hice la auditoría de compromisos sociales			
Identifiqué mis relaciones reguladoras vs. desreguladoras			
--- SECCIÓN 10 ---			
Hice el reordenamiento conductual consciente			
Revisé mis parámetros físicos básicos			
Identifiqué mis detonantes personales			
Evalué mi entorno como herramienta de regulación			
--- SECCIÓN 11 ---			
Evalué si necesito apoyo profesional			
Identifiqué el tipo de apoyo que me beneficiaría			
EJERCICIO ESPECIAL — Hablarte bonito			
Completé 7 días consecutivos ⭐			
Completé 14 días consecutivos ⭐⭐			
Completé 30 días consecutivos ⭐⭐⭐			
Noté un cambio real en cómo me hablo internamente 💛			

> Cada marca en esta tabla es evidencia de que estás eligiéndote. No necesitas completarla toda para que valga — cada paso cuenta.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Este no es el final. Es el inicio consciente.

Integración final: De la desregulación a la vida consciente



Consciencia

Reconoces tus patrones antes de que te arrastren



Comprensión

Entiendes de dónde vienen, sin juzgarte



Herramientas

Tienes recursos concretos para regularte



Autocompasión

Te tratas con la misma amabilidad que darías a alguien que amas



Cambio sostenible

Construyes desde lo pequeño y consistente, no desde la perfección



Apoyo

Sabes cuándo necesitas más que autogestión

> "No necesitas ser perfecto/a en esto. Necesitas ser consistente."

Cada vez que aplicas una herramienta de este manual, estás eligiendo activamente tu bienestar. Eso, en sí mismo, ya es regulación.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.

Gracias por elegirte.

Escribí este manual pensando en cada persona que llega a consulta sintiéndose perdida, cuando en realidad solo está desregulada. Si llegaste hasta aquí, ya estás haciendo algo diferente. Eso importa más de lo que crees.

Si quieres seguir trabajando en tu regulación:

- 📍 Sesiones de Desbloqueo Mental individual: @aprendeaflui
- 📱 Contenido semanal sobre regulación: @aprendeafluir
- ✉️ Consultas y sesiones: WhatsApp 812 580 99 23

Este manual es el inicio. El proceso continúa si tú decides continuarlo.

> Tu sistema nervioso puede aprender a estar en calma. Tú puedes aprender a confiar en él.

© 2024 Brenda Galván. Todos los derechos reservados.