



BOTIQUIN DE FRECUENCIAS

*DOLOR DE CABEZA / MIGRAÑA / CEFALEA
INSOMNIO / AGOTAMIENTO EMOCIONAL
ANSIEDAD MENTAL / ESTRESS
ACUFENOS / TINNITUS*

@ACLARATUMENTE.LEON

CONTENIDO



¿Qué frecuencia necesito hoy? 03

Bienvenido a REGULA TU MENTE CON FRECUENCIAS 04

Cómo utilizar este programa 05

Los 5 pilares de este método 06

PROTOCOLOS

Sobrecarga mental 07

Dolor Frontal 08

Ansiedad e Hipervigilancia 09

Estrés Emocional 10

Agotamiento Emocional 11

Tensión en Nuca y Base del Cráneo 12

Insomnio 13

Tinnitus 14

BONUS

Reset Express 3:33 min. 15

Cómo potenciar tu experiencia 16

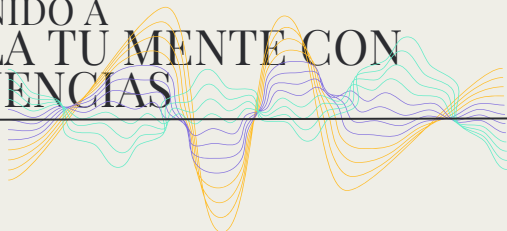
Diario de observación 17

Un último mensaje 18

¿QUE FRECUENCIA NECESITO HOY?

 Mi mente no para de pensar	→ Protocolo 1 · Sobrecarga Mental
 Me siento ansioso, inquieto o en estado de alerta	→ Protocolo 2 · Ansiedad e Hipervigilancia
 Siento dolor o presión en la frente	→ Protocolo 3 · Dolor frontal
 Me siento emocionalmente sobrecargado	→ Protocolo 4 · Estrés Emocional
 Me siento agotado emocionalmente o sin energía	→ Protocolo 5 · Agotamiento Emocional
 Tengo tensión en la nuca, cuello o base del cráneo	→ Protocolo 6 · Tensión en Nuca y Base del Cráneo
 Me cuesta relajarme o conciliar el sueño	→ Protocolo 7 · Insomnio
 Percibo zumbidos o tinnitus	→ Protocolo 8 · Tinnitus
 Solo necesito una pausa de 3 minutos para volver al presente	→ Bonus · Reset Express 3:33

BIENVENIDO A REGULA TU MENTE CON FRECUENCIAS



GRACIAS POR ELEGIR ESTE ESPACIO PARA
REGALARTE UNA PAUSA.

Vivimos en un mundo que constantemente nos invita a hacer más, pensar más y responder más rápido. Con el tiempo, esa sobrecarga puede reflejarse en nuestro cuerpo y en nuestra mente: tensión, ansiedad, dificultad para descansar o sensación de saturación.

Este programa fue creado para acompañarte a recuperar un estado de mayor calma y equilibrio mediante una combinación de frecuencias sonoras, respiración consciente y momentos de observación interior.

No necesitas hacer un gran esfuerzo. Solo regalarte unos minutos para escuchar, respirar y permitir que tu sistema nervioso encuentre, poco a poco, un ritmo más sereno.

Cada protocolo está pensado para acompañarte según cómo te sientas en ese momento. No se trata de hacerlo perfecto, sino de encontrar el espacio que más resuene contigo hoy.

Te invito a recorrer esta experiencia con curiosidad, presencia y sin expectativas rígidas. A veces, los cambios más profundos comienzan con unos pocos minutos de verdadera atención.

CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

No necesitas experiencia previa. Solo unos minutos y la disposición de regalarte un espacio para ti.

1. Identifica cómo te sientes

Comienza por la página "¿Qué frecuencia necesitas hoy?" y elige el protocolo que mejor describa tu estado actual.

2. Prepara el ambiente

Busca un lugar tranquilo donde puedas permanecer sin interrupciones durante unos minutos. Si lo deseas, puedes atenuar la luz o cerrar los ojos para favorecer la relajación.

3. Reproduce el audio

Cada protocolo te indicará cuál es la frecuencia recomendada para ese momento. Puedes acceder al audio desde el enlace o código QR correspondiente.

4. Sigue el protocolo

Antes de comenzar la escucha encontrarás una breve práctica de respiración y una propuesta de observación interior. No es necesario forzar nada; simplemente sigue las indicaciones y permite que la experiencia se desarrolle de forma natural.

5. Date unos minutos al finalizar

Cuando el audio termine, no vuelvas inmediatamente a tus actividades.

Permanece unos instantes en silencio y observa cómo se siente tu cuerpo, tu respiración y tu mente.

Muchas veces, ese momento de quietud también forma parte del proceso de regulación.

Recomendaciones:

- Utiliza auriculares cuando el protocolo lo indique.
- Si un audio te resulta especialmente agradable, puedes repetirlo durante varios días seguidos.
- Bebe un poco de agua después de la sesión.
- Este programa acompaña tu bienestar, pero no sustituye la atención de un profesional de la salud. Si los síntomas son intensos, persistentes o tienes una condición médica, consulta con un profesional.

LOS 5 PILARES DE ESTE MÉTODO

Este programa no está compuesto únicamente por frecuencias sonoras.

Cada protocolo combina cinco elementos que trabajan en conjunto para favorecer un estado de mayor regulación y presencia:

🎵 **Paisajes sonoros**, combinación de frecuencias y música cuidadosamente diseñados.

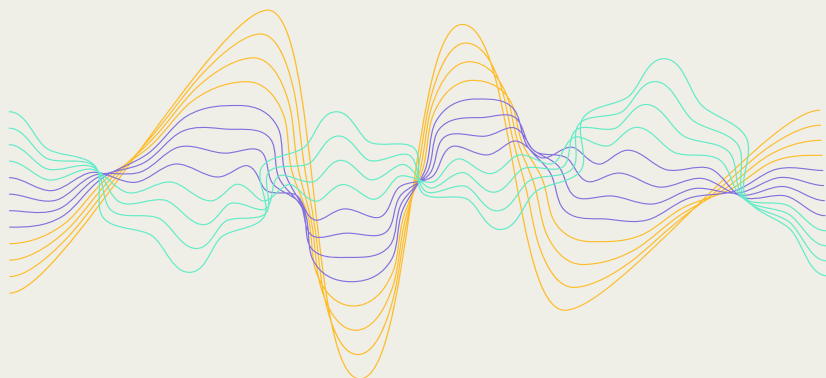
🧘 **Respiración consciente** para acompañar el cambio de estado.

👐 **Gestos corporales** que ayudan a involucrar al cuerpo en la experiencia.

💭 **Observación interior**, para desarrollar una mayor conciencia de uno mismo.

✨ **Una semilla para hoy**, una idea sencilla que puede acompañarte más allá del momento de escucha.

"CADA PAISAJE SONORO FUE DISEÑADO PARA
ACOMPañARTE EN UNA TRANSICIÓN DE ESTADO."



PROTOCOLO 1 · SOBRECARGA MENTAL

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas que tu mente no deja de pensar, te resulte difícil concentrarte o percibas una sensación de saturación mental.

Es ideal para esos momentos en los que sientes que estás procesando demasiada información, saltando de un pensamiento a otro o sintiendo que "no puedes apagar la mente". Este espacio busca ayudarte a disminuir el ritmo interno y recuperar claridad.

Frecuencia recomendada

Paisaje Sonoro 1 · Silencio Mental

Duración: 16 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos, sin generar tensión.
- Exhala lentamente por la nariz o la boca durante 6 segundos, soltando cualquier tensión innecesaria.

Repite este ciclo con un ritmo cómodo. No busques hacerlo perfecto; simplemente permite que la respiración se vuelva cada vez más tranquila.

Gesto corporal

Coloca suavemente la punta de los dedos sobre las sienes o el entrecejo durante algunas respiraciones.

Sin presionar. Solo toma contacto con la zona y permite que la atención descienda desde la cabeza hacia el cuerpo.

Observación interior

En algunas personas, la sobrecarga mental puede aparecer cuando intentan resolver demasiadas situaciones al mismo tiempo o sienten la necesidad de tener todo bajo control.

Sin asumir que esa sea tu experiencia, puedes preguntarte:

¿Qué estoy intentando resolver o controlar en este momento?

No busques una respuesta inmediata. Solo permite que la pregunta permanezca contigo durante la escucha.

Semilla para hoy

Elijo darle espacio a mi mente. No necesito resolver nada ahora.

Al finalizar

Permanece un minuto en silencio.

Observa tu respiración.

Observa tu cuerpo.

Observa el ritmo de tus pensamientos.

No busques un resultado específico. Simplemente nota cómo te sientes ahora.

PROTOCOLO 2 · ANSIEDAD E HIPERVIGILANCIA

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas inquietud, nerviosismo, dificultad para relajarte o la sensación de estar siempre en estado de alerta.

También puede acompañarte en momentos donde te cueste volver al presente o percibas que tu cuerpo permanece en tensión incluso cuando no existe un peligro inmediato.

Frecuencia recomendada

Paisaje Sonoro 2 · Calma y Seguridad

Duración: 20 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente durante 6 segundos.

Con cada exhalación, imagina que tu cuerpo se vuelve un poco más pesado y estable, como si encontrara nuevamente apoyo en el suelo.

Gesto corporal

Apoya ambos pies firmemente sobre el suelo.

Siente el contacto completo de la planta del pie con la superficie.

Si estás acostado, percibe el peso del cuerpo sostenido por la cama.

Observación interior

En algunas personas, la ansiedad aparece cuando existe una sensación de incertidumbre, necesidad de protección o dificultad para sentirse completamente seguras.

Cada historia es diferente.

Permite que esta pregunta te acompañe durante la escucha:

¿Qué necesitaría mi cuerpo para sentirse un poco más seguro en este momento?

Semilla para hoy

Estoy a salvo en este momento.

Al finalizar

Permanece un minuto en silencio.

Siente el contacto de tus pies con el suelo.

Observa tu respiración.

Y nota si tu cuerpo transmite una sensación diferente a la que tenías al comenzar.

Uso complementario

Después de este protocolo si lo necesitas, puedes continuar con:

 Paisaje Sonoro 4 · Descanso Emocional

PROTOCOLO 3 · DOLOR FRONTAL

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas presión, tensión o dolor en la zona de la frente, especialmente después de períodos de intensa actividad mental, muchas horas frente a una pantalla o momentos de preocupación constante.

Este protocolo busca favorecer un estado de relajación que ayude a disminuir la sensación de sobrecarga.

Frecuencia recomendada

Paisaje Sonoro 1 · Silencio Mental

Duración: 16 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire durante 4 segundos.
- Exhala lentamente durante 8 segundos.

Mientras exhalas, relaja el entrecejo, la mandíbula y los músculos alrededor de los ojos.

Gesto corporal

Lleva una mano a la frente, sin presión.

Permanece unos segundos sintiendo el calor y el contacto de la mano.

Permite que la atención se suavice en esa zona.

Observación interior

Algunas personas descubren que, detrás de la tensión en la frente, existe una acumulación de presión interna: responsabilidades, preocupación constante o emociones que han permanecido contenidas durante mucho tiempo.

En ocasiones, también pueden aparecer emociones como el enojo, la frustración o la irritación que, por distintas razones, no encontraron un espacio para expresarse de forma saludable.

Cada experiencia es diferente.

Durante la escucha, permite que esta pregunta te acompañe:

¿Hay alguna emoción que he estado conteniendo y que hoy podría simplemente reconocer, sin juzgarla?

Semilla para hoy

Hoy elijo expresar, no acumular.

Al finalizar

Coloca una mano sobre tu frente durante unos instantes.

Respira lentamente tres veces.

Observa si la sensación de tensión cambió, aunque sea de forma sutil.

Luego continúa con tu día, llevando contigo un ritmo un poco más pausado.

PROTOCOLO 4 · ESTRÉS EMOCIONAL

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas que las emociones te sobrepasan, te resulte difícil encontrar calma o percibas que vienes acumulando tensión emocional desde hace varios días.

También puede acompañarte en momentos de cambios importantes, conflictos personales o cuando simplemente sientas que has cargado demasiado durante mucho tiempo.

Frecuencia recomendada

Paisaje Sonoro 3 · Fluir y Liberar

Duración: 15 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala por la nariz durante 5 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente durante 7 segundos.

Con cada exhalación, imagina que aflojas un poco la tensión que has estado sosteniendo.

Gesto corporal

Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.

Respira suavemente sintiendo el movimiento entre ambas manos.

No intentes cambiar nada, solo acompañar la sensación del cuerpo.

Observación interior

A veces, el estrés emocional aparece cuando intentamos sostener demasiado: nuestras propias emociones, las expectativas de otras personas o situaciones que escapan a nuestro control.

Cada experiencia es diferente.

Permite que esta pregunta te acompañe durante la escucha:

¿Qué carga emocional podría dejar de sostener hoy?

Semilla para hoy

No tengo que cargar con todo.

Al finalizar

Manten la mano al pecho y otra al abdomen.

Respira lentamente tres veces.

Observa si alguna emoción cambió de intensidad o si simplemente apareció un poco más de espacio para sentirla sin luchar contra ella.

Uso complementario

Después de este protocolo si lo necesitas, puedes continuar con:

 **Paisaje Sonoro 4 · Descanso Emocional**

PROTOCOLO 5 · AGOTAMIENTO EMOCIONAL

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas que has perdido energía, te cueste encontrar motivación o percibas un cansancio que no se explica únicamente por el descanso físico.

También puede acompañarte después de períodos de mucho esfuerzo, exigencia o cuando sientas que has estado disponible para los demás durante demasiado tiempo sin darte el mismo cuidado.

Frecuencia recomendada

Paisaje Sonoro 4 · Descanso Emocional

Duración: 13 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente durante 6 segundos.

Con cada exhalación, permite que tu cuerpo afloje un poco más el esfuerzo que ha venido sosteniendo.

Gesto corporal

Cruza los brazos suavemente sobre el pecho, como si te dieras un abrazo. No hace falta presionar. Solo siente el contacto de tus manos con tu cuerpo y permanece así durante algunas respiraciones antes de iniciar el audio.

Observación interior

A veces, el agotamiento emocional aparece cuando dedicamos gran parte de nuestra energía a cuidar, resolver o acompañar a otros, olvidando nuestras propias necesidades.

Cada historia es diferente.

Permite que esta pregunta te acompañe durante la escucha:

¿Qué necesito hoy para sentirme un poco más cuidado?

Semilla para hoy

También merezco recibir cuidado.

Al finalizar

Mantén el abrazo unos segundos más o lleva ambas manos al centro del pecho.

Respira lentamente tres veces.

Observa si puedes reconocer, aunque sea por un instante, una sensación de mayor calma, suavidad o descanso interior.



PROTOCOLO 6 · TENSIÓN EN NUCA Y BASE DEL CRÁNEO

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando sientas rigidez, tensión o pesadez en la nuca, el cuello o la base del cráneo, especialmente después de jornadas exigentes, muchas horas frente a una pantalla o períodos de estrés prolongado.

🎵 Frecuencia recomendada

Audio: Paisaje Sonoro 2 · Calma y Seguridad

Duración: 20 minutos.

🌬️ Respiración

Antes de reproducir el audio, dedica entre 2 y 3 minutos a la siguiente respiración:

- Inhala por la nariz durante 5 segundos.
- Mantén el aire durante 3 segundos.
- Exhala lentamente durante 7 segundos.

Con cada exhalación, permite que los hombros desciendan un poco más.

🌿 Gesto corporal

Eleva suavemente los hombros hacia las orejas mientras inhalas.

Al exhalar, déjalos caer lentamente.

Repite este movimiento cinco veces y luego imagina que la coronilla crece hacia el cielo, alargando suavemente el cuello.

💬 Observación interior

A veces, la tensión en la nuca aparece cuando sentimos que llevamos demasiadas responsabilidades sobre nuestros hombros o intentamos sostener situaciones durante más tiempo del que podemos.

Cada historia es diferente.

Permite que esta pregunta te acompañe durante la escucha:

¿Qué responsabilidad podría compartir, delegar o dejar de cargar por un momento?

🌟 Semilla para hoy

Hoy suelto un poco de peso.

🙏 Al finalizar

Haz un movimiento lento de la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro, sin forzar.

Observa si el cuello, los hombros o la respiración se sienten diferentes.

Agradece el tiempo que acabas de dedicarte.

PROTOCOLO 7 · INSOMNIO

¿Cuándo utilizar este protocolo?

Utiliza este protocolo cuando te cueste conciliar el sueño, sientas que tu mente sigue activa al acostarte o te resulte difícil desconectarte del día. También puedes utilizarlo cuando despiertes durante la noche y quieras favorecer un regreso tranquilo al descanso.

Frecuencia recomendada

Audio: Sueño Profundo

Duración: 29 minutos.

Respiración

Antes de reproducir el audio, realiza esta respiración durante 2 o 3 minutos:

- Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos.
- Mantén el aire durante 2 segundos.
- Exhala lentamente durante 8 segundos.

Con cada exhalación, imagina que el peso de tu cuerpo se entrega un poco más a la cama.

Gesto corporal

Coloca ambas manos sobre el abdomen.

Siente cómo se eleva al inhalar y desciende al exhalar.

No intentes controlar la respiración; simplemente acompaña el movimiento natural de tu cuerpo durante algunas respiraciones.

Observación interior

A veces, el insomnio aparece cuando seguimos intentando resolver el día incluso después de haber terminado.

Otras veces, la dificultad para descansar puede estar acompañada por preocupaciones, expectativas o la sensación de que aún queda algo pendiente.

Cada experiencia es única.

Permite que esta pregunta te acompañe durante la escucha:

¿Qué puedo dejar para mañana sin que pierda importancia?

Semilla para hoy

Ahora es momento de descansar.

Al finalizar

Si el sueño llega, simplemente permite que ocurra.

Si aún permaneces despierto, no lo tomes como un fracaso.

Observa si tu cuerpo se encuentra un poco más relajado que al comenzar y permanece unos minutos en ese estado de calma, sin exigirte dormir.

PROTOCOLO 8 . TINNITUS

Calma Auditiva

Cómo utilizar este audio:

Este audio ha sido diseñado como un paisaje sonoro de larga duración (72 minutos) con ruido rosa y frecuencias en descenso progresivo.

No es necesario escucharlo completo.

La idea es utilizarlo como un recurso de acompañamiento para momentos en los que percibas tinnitus o sensibilidad auditiva.

Recomendación de uso

En tu primera experiencia, escucha entre 10 y 20 minutos.

Observa cómo responde tu sistema en ese tramo.

En otro momento del día o en días siguientes, puedes probar otros segmentos del audio (inicio, medio o final) para identificar qué parte te resulta más útil.

Uso complementario

Después de este protocolo, puedes continuar con:

Paisaje Sonoro 4 · Descanso Emocional

Este segundo audio puede ayudarte a favorecer un estado general de calma y regulación después de la exposición al paisaje sonoro.

Observación importante

No todos los momentos del día requieren la misma intensidad de sonido.

Explorar diferentes fragmentos del audio te permite descubrir qué tipo de estímulo te acompaña mejor en cada situación.

Semilla para hoy

Puedo acompañar lo que percibo sin tensión ni lucha.

Al finalizar

Permanece unos segundos en silencio.

Observa si hay algún cambio en tu percepción interna o en el nivel de tensión general del cuerpo.

BONUS · **RESET EXPRESS (3:33 MIN)**

Este es un protocolo breve diseñado para momentos en los que necesitas detenerte, respirar y volver al presente en muy poco tiempo.

Puede utilizarse:

- Cuando te sientes saturado mentalmente.
- Entre tareas o durante el día.
- Como punto de inicio antes de un protocolo más largo.
- O simplemente cuando necesitas una pausa.

También puedes complementar su uso anterior al protocolo que necesites usar.

Reset Express 528hz (3:33 min)

Cómo utilizarlo

Siéntate o permanece de pie en un lugar cómodo.

Realiza 2 o 3 respiraciones profundas.

Permite que el sonido te acompañe sin intentar hacer nada más.

Intención

Me detengo por un momento para volver a mí.

Al finalizar

Permanece unos segundos en silencio antes de continuar con tu día.

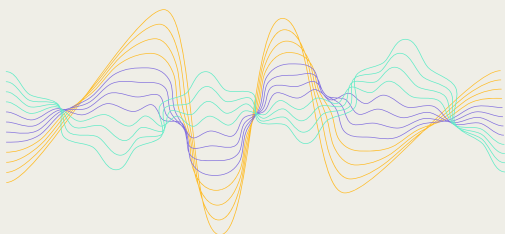
No subestimes estos pequeños espacios: muchas veces son suficientes para cambiar el ritmo interno de toda una jornada.

CÓMO POTENCIAR TU EXPERIENCIA

Para obtener una experiencia más profunda, puedes tener en cuenta estas recomendaciones:

- ✓ Si un mismo estado aparece con frecuencia, utiliza el mismo protocolo durante 5 a 7 días consecutivos antes de cambiar a otro.
- ✓ No busques una experiencia extraordinaria. Muchas veces los cambios más importantes comienzan de forma sutil.
- ✓ Si un día no sientes grandes diferencias, continúa practicando. La regulación también se fortalece a través de la repetición.
- ✓ Si puedes, realiza el protocolo siempre en un horario similar. La constancia ayuda a crear nuevos hábitos.
- ✓ Al finalizar, regálate unos instantes de silencio antes de volver a tus actividades.

Recuerda: no estás entrenando solo un momento de relajación. Estás entrenando una nueva forma de relacionarte con tu mente, tu cuerpo y tus emociones.





DIARIO DE OBSERVACIÓN

Después de cada práctica, dedica unos minutos a registrar tu experiencia.

No necesitas escribir mucho. A veces, una sola palabra es suficiente.

Fecha: _____

Protocolo utilizado: _____

¿Cómo me sentía antes de comenzar?

¿Cómo me siento ahora?

¿Qué observé durante la experiencia?

Con el tiempo, este registro puede ayudarte a reconocer patrones y valorar cambios que, de otro modo, podrían pasar desapercibidos

✨ UN ÚLTIMO MENSAJE

Vivimos en un mundo que nos invita constantemente a hacer más, pensar más y responder más rápido.

Este Botiquin es una invitación a hacer lo contrario.

A detenerte.

A respirar.

A escuchar.

A descubrir que, muchas veces, unos pocos minutos de presencia pueden cambiar la forma en que atraviesas el resto del día.

No busques hacerlo perfecto.

No busques sentir algo extraordinario.

Simplemente vuelve.

Una y otra vez.

Porque cada momento en el que eliges detenerte, respirar y escucharte también es una forma de cuidarte.

Que este no sea el final de una escucha, sino el comienzo de una nueva forma de escucharte.

Gracias por permitirme acompañarte en este camino.

Leon Elguri

Creador de **Aclara tu Mente**

Instagram: @aclaratamente.leon