

RESET TU SISTEMA NERVIOSO

EN 5 DÍAS

Una guía práctica para recuperar tu calma, tu claridad y tu energía vital

por **David Ser Pleno**

Coach de Vida · Aura · Frecuencia · Reset Emocional

Antes de empezar

Si estás leyendo esto, probablemente tu cuerpo te ha estado enviando señales que has ignorado durante demasiado tiempo. Tensión en el pecho. Mente acelerada que no para. Cansancio que no se va aunque duermas. Reacciones desproporcionadas a pequeñas cosas. Esa sensación de estar siempre "a punto de explotar".

Eso no es debilidad. Es tu sistema nervioso atrapado en modo de supervivencia.

El sistema nervioso no distingue entre un peligro real y una discusión por WhatsApp. No distingue entre una amenaza física y una conversación difícil en el trabajo. Cuando acumula demasiada tensión sin espacio para procesarla, se queda atascado.

¿Qué vas a lograr en estos 5 días?

- Identificar qué está desregulando tu sistema nervioso
- Aprender a salir del modo alerta con técnicas concretas
- Reconectar con tu cuerpo después de vivir desde la mente
- Procesar emociones que llevan tiempo sin salida
- Construir una práctica diaria que funcione en la vida real

Esta guía no es teoría. Es práctica. Cada día tiene un concepto, un ejercicio y una pregunta de reflexión. Necesitas entre 15 y 30 minutos al día. Nada más.

Empieza por el Día 1. No saltes. El orden importa.

Aprende a leer tu cuerpo

La señales que has ignorado

No puedes regular algo que no reconoces. El primer paso es aprender el idioma de tu cuerpo.

Señales de un sistema nervioso desregulado:

Físicas: Tensión en hombros, mandíbula apretada, opresión en el pecho, respiración corta, insomnio, fatiga crónica, digestión alterada.

Emocionales: Irritabilidad sin causa clara, ansiedad flotante, tristeza que no tiene nombre, sensación de vacío o adormecimiento.

Mentales: Mente que no para, dificultad para concentrarse, pensamientos catastróficos, incapacidad de tomar decisiones simples.

Conductuales: Aislamiento, sobre reacción ante pequeñas cosas, procrastinación extrema, necesidad de control o caos constante.

Ejercicio del Día 1 — El Escaneo Corporal (15 min)

Siéntate o acuéstate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Toma 3 respiraciones lentas.

Recorre tu cuerpo de pies a cabeza sin intentar cambiar nada. Solo observa:

- ¿Dónde hay tensión?
- ¿Dónde está contraído o apretado?
- ¿Qué parte evitas sentir?

Escribe lo que encuentres. Sin juzgar. Solo registrar.

Pregunta de reflexión:

"¿Desde cuándo siento esto en mi cuerpo y qué estaba pasando en mi vida en ese momento?"

El poder de tu respiración

Tu herramienta más inmediata

La respiración es el único proceso automático del cuerpo que también puedes controlar conscientemente. Eso la convierte en el acceso más directo que tienes a tu sistema nervioso ahora mismo.

Cuando respiras de forma corta y superficial, le dices a tu cerebro que hay peligro. Cuando respiras lenta y profunda, activas el nervio vago — el freno natural de tu sistema nervioso.

Las 2 técnicas que necesitas dominar:

1. Respiración 4-7-8 — para calma inmediata

Inhala por la nariz contando 4 segundos.

Retén el aire contando 7 segundos.

Exhala por la boca contando 8 segundos.

Repite 4 veces. Úsala cuando sientas que vas a perder el control o antes de una conversación difícil.

2. Respiración diafragmática — para regulación profunda

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

Respira de manera que SOLO se mueva la mano del abdomen.

5 minutos así activa el modo de descanso y digestión de tu sistema nervioso.

Ejercicio del Día 2:

Practica las dos técnicas hoy. Primero la 4-7-8 en la mañana. Luego la diafragmática en la noche.

Nota: ¿Qué cambia en tu cuerpo después de cada una? Escríbelo.

Pregunta de reflexión:

"¿En qué momentos del día pierdo el control de mi respiración sin darme cuenta?"

El cuerpo guarda la memoria

La emoción que no se mueve, se queda

El trauma, el estrés y la emoción no procesada no viven en tu mente. Viven en tu cuerpo. En la tensión de tus hombros. En la mandíbula apretada. En el nudo en la garganta. El movimiento somático libera lo que las palabras no pueden alcanzar.

No hablamos de ejercicio intenso. Hablamos de movimiento consciente, lento, con atención plena.

Práctica somática del Día 3 (20 min):

Parte 1 — Sacudida (5 min): De pie, empieza a sacudir suavemente las manos, luego los brazos, hombros, piernas. Deja que todo el cuerpo vibre suavemente. Los animales sacuden el cuerpo después de un susto para liberar la tensión — nosotros lo olvidamos.

Parte 2 — Movimiento libre (10 min): Pon música que te guste (o silencio). Mueve tu cuerpo como quiera moverse. Sin coreografía. Sin objetivo. Solo sigue las sensaciones.

Parte 3 — Quietud (5 min): Acuéstate o siéntate. Siente el cuerpo. Observa qué cambió.

Zonas donde el cuerpo guarda emociones específicas:

- Hombros y cuello → responsabilidad y carga
- Mandíbula → lo que no pudiste decir
- Pecho → dolor emocional y tristeza no expresada
- Caderas y pelvis → miedo y control
- Abdomen → ansiedad e intuición ignorada

Pregunta de reflexión:

"¿Qué emoción crees que tu cuerpo ha estado cargando sin que tú lo hayas reconocido?"

Dale nombre a lo que hay

La emoción nombrada pierde su poder

La mayoría de las personas pasan la vida huyendo de sus emociones o siendo controladas por ellas. Hay una tercera opción: sentirlas conscientemente, nombrarlas, y dejarlas pasar.

El cerebro tiene una respuesta neurológica interesante: cuando pones nombre a una emoción, la activación de la amígdala (tu centro de alarma) se reduce inmediatamente. Nombrar es regular.

El proceso de los 4 pasos:

1. Pausa

Cuando sientas una emoción intensa, para. Solo para. No reacciones todavía.

2. Localiza

¿Dónde la sientes en tu cuerpo? ¿Qué textura tiene? ¿Es pesada, aguda, expansiva?

3. Nombra

No "estoy mal". Sé específico: ¿Es miedo? ¿Vergüenza? ¿Soledad? ¿Rabia? ¿Tristeza? ¿Decepción?

4. Permite

Deja que esté ahí sin intentar cambiarla. Las emociones duran en promedio 90 segundos si no las alimentamos con pensamientos.

Ejercicio del Día 4 — Carta sin filtro:

Escribe una carta que nunca vas a enviar. Dirígela a una situación, persona o versión de ti mismo que carga emoción.

No la corrijas. No la releas. Solo escribe lo que hay. 15 minutos. Sin parar. Sin juzgar.

Al terminar, toma 3 respiraciones profundas. El ejercicio ya hizo su trabajo.

Pregunta de reflexión:

"¿Qué emoción he estado llamando por el nombre equivocado?"

DÍA 5 — INTEGRA

Construye tu nueva base

El reset que se vuelve forma de vivir

El objetivo de estos 5 días no era que tuvieras 5 buenas prácticas sueltas. Era que empezaras a construir una relación diferente contigo mismo. Una en la que tu cuerpo y tus emociones son aliados, no enemigos.

Tu práctica diaria de 15 minutos (de aquí en adelante):

Mañana — 5 min

Respiración diafragmática. Antes de mirar el teléfono. Antes de hablar con nadie.

Mediodía — 5 min

Escaneo corporal rápido. ¿Cómo está mi cuerpo ahora mismo? ¿Hay tensión acumulada?

Noche — 5 min

Nombra 3 emociones que sentiste hoy. Sin juicio. Solo registro.

Señales de que tu sistema nervioso se está regulando:

- Duermes más profundo aunque sea un poco más
- Reaccionas menos intensamente a pequeñas cosas
- Hay momentos de quietud que antes no existían
- Sientes tus emociones antes de que te controlen
- Tu cuerpo empieza a sentirse como un lugar seguro

Pregunta de reflexión final:

"¿Qué versión de mí mismo quiero proteger de ahora en adelante?"

¿Y ahora qué?

Completar esta guía es el comienzo, no el final. Un sistema nervioso que lleva años desregulado necesita más que 5 días para transformarse — necesita acompañamiento.

Si sientes que esto resonó contigo — si hay algo en ti que sabe que es momento de ir más profundo — me gustaría hablar contigo.

Trabajo 1:1 con personas que están listas para un reset real:

- Coaching de vida y reset emocional
- Lectura de aura personalizada
- Sesiones de frecuencia Seqex (Toronto)
- Programas grupales de transformación

Agenda tu llamada de 20 minutos (sin costo):

[Agenda Aquí](#)

[**davidserpleno.com**](https://davidserpleno.com)

David Ser Pleno · Coach de Vida · Aura · Frecuencia · Reset Emocional ■ Toronto, Canadá · Próximamente: Centro de Bienestar en Mérida, México