

KIT INICIAL DE REGULACIÓN SOMÁTICA

PRÁCTICAS ESENCIALES PARA EMPEZAR A REGULAR TU SISTEMA NERVIOSO SEGÚN
TU PATRÓN ACTUAL



SÍLVIA RASET
PSICÒLOGA Y PSICOTERAPEUTA

CONTENIDO



03

TÉCNICAS RÁPIDAS DE
DESCARGA SOMÁTICA

04

REGULACIÓN RESPIRATORIA
ADAPTADA A TU PATRÓN

05

SEÑALES DE QUE TU SISTEMA
NERVIOSOS EMPIEZA A
ESTABILIZARSE

06

CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES FINALES

TÉCNICAS RÁPIDAS DE DESCARGA SOMÁTICA

Incluye movimientos sencillos y accesibles para liberar tensión acumulada en el cuerpo sin esfuerzo.

Estas prácticas te ayudarán a descargar activación en pocos minutos, regular tu respiración, disminuir la presión interna y recuperar una sensación básica de estabilidad fisiológica.

Son herramientas que puedes aplicar tanto en momentos de estrés puntual como en situaciones de sobrecarga más prolongada.

Propuesta exprés:

- Estira el costado del tronco durante 20-30 segundos por lado
- Sacude brazos y manos durante 10-15 segundos
- Mueve los hombros hacia adelante y hacia atrás en 6-8 repeticiones lentas

Estas micro-descargas permiten que tu sistema nervioso salga del “modo alerta” y recupere algo de margen interno.





REGULACIÓN RESPIRATORIA ADAPTADA A TU PATRÓN

Aprenderás una forma de respirar diseñada específicamente para el estado en el que se encuentra tu sistema nervioso en este momento, ya sea hiperactivación, bloqueo o colapso.

La respiración es uno de los reguladores más potentes porque modifica directamente el ritmo cardíaco, la tensión muscular y la actividad del nervio vago.

Cuando ajustas la respiración, envías información fisiológica clara al cerebro: “estoy a salvo”. Esta señal es más eficaz que intentar calmarte solo con pensamiento racional.

Propuesta exprés:

Inhala por la nariz 3 segundos
Exhala 6 segundos.
Repite durante 2–4 minutos.

La clave no está en la inhalación, sino en la exhalación prolongada, ya que:

- activa el nervio vago
- reduce la frecuencia cardíaca
- envía un mensaje de “seguridad” al cerebro
- baja la tensión interna acumulada
- ayuda al cuerpo a salir de la sobrecarga

Importante:

Si 3–6 te resulta incómodo, puedes empezar con 2–4 o 4–8.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de mantener la exhalación un el doble de larga.

Puedes usar esta práctica:

- antes de entrar en una conversación difícil
- cuando notes aceleración mental o irritabilidad
- al despertar si ya sientes tensión
- para ayudarte a conciliar el sueño
- en pausas breves durante el trabajo
- después de una situación estresante

Hacerlo varias veces al día durante unos minutos tiene un efecto acumulativo: tu sistema aprende a volver a la regulación con más facilidad.

SEÑALES DE QUE TU SISTEMA EMPIEZA A ESTABILIZARSE



Reconocer estas señales es clave para no dudar de tu proceso. El sistema nervioso no se regula de golpe: lo hace en microcambios muy concretos, corporales y perceptivos. Cuando sabes identificarlos, entiendes qué funciona, reduces frustración y mejoras tu capacidad de sostener la mejoría.

Estas son **señales de que tu cuerpo está entrando en regulación**:

- tono muscular más relajado, especialmente en cuello, mandíbula y abdomen
- pensamientos menos acelerados o menos insistentes, con mayor sensación de “espacio interno”
- respiración más amplia y menos forzada, sin tener que controlarla conscientemente
- sensación interna de alivio, ligereza o descompresión, como si el cuerpo aflojara por dentro
- mayor claridad mental, capacidad para organizar ideas sin sobresaturación
- más facilidad para pausar, incluso unos segundos, sin que aparezca incomodidad inmediata
- efecto “presencia”: te notas más en tu cuerpo y menos atrapada en la cabeza
- recuperación del contacto social seguro, hablar o escuchar sin tensión defensiva
- microgestos espontáneos de relajación: suspirar, estirar suavemente el cuello, bostezar
- menos necesidad de control, sin que ello genere sensación de peligro.

Estos indicadores: son signos fisiológicos de que tu S.N. está dejando de estar en modo ataque / huida y está entrando en un rango de seguridad mayor.

La regulación no es un estado perfecto, sino un proceso dinámico. Ver estos pequeños cambios es fundamental para sostener la mejoría y no abandonar.

Una forma útil de integrar estas señales en tu día a día es **observar tu cuerpo en 3 momentos clave**:

- Al despertar:
 - ¿hay un poco menos de tensión que otros días?
 - ¿tu respiración está menos atrapada?
 - ¿puedes empezar el día con algo más de presencia?
- En medio de la jornada:
 - ¿puedes pausar unos segundos sin que el cuerpo se dispare?
 - ¿te notas menos reactiva ante demandas externas?
 - ¿hay un poco más de flexibilidad mental?
- Al final del día:
 - ¿tu activación baja con más facilidad?
 - ¿te notas más receptiva a descanso, calma o autocuidado?
 - ¿puedes soltar pequeñas tensiones más rápido?

Observar estos patrones te permite ver el movimiento real de tu sistema hacia la regulación, incluso si sigues teniendo días exigentes.



RECOMENDACIONES FINALES

Este kit es una primera ayuda. No pretende sustituir un acompañamiento terapéutico, pero sí ofrecerte los primeros pasos para que tu sistema nervioso empiece a recuperar seguridad, estabilidad y una forma de responder más flexible, en lugar de reaccionar desde la urgencia o la defensa.

Aprender a identificar estos microcambios es una habilidad clave: son el lenguaje con el que tu cuerpo te muestra que se está reorganizando. A veces son señales muy sutiles, pero suelen aparecer antes que los cambios más visibles. Reconocerlas te permitirá avanzar con menos autoexigencia y con más confianza en que tu proceso sí está en movimiento.

Si notas que algunas sensaciones se mantienen o te generan mucha incomodidad, recuerda que esto no significa que estés empeorando; solo indica que tu sistema está haciendo un esfuerzo grande para adaptarse. En estos casos, buscar el acompañamiento de un profesional de la salud puede darte herramientas más personalizadas, ayudarte a profundizar y sostener el proceso sin sentirte sola.

Lo importante es que no tienes que hacerlo todo de golpe. Tu sistema nervioso cambia a través de repeticiones suaves y constantes, no a través del esfuerzo extremo. Cada pequeño ajuste — un suspiro más largo, un hombro que baja, un pensamiento que deja de acelerarse— es una señal de que tu cuerpo está encontrando nuevas rutas hacia la calma.

Y esto sí es esperanzador:

Tu sistema no está estropeado; está intentando protegerte.

Y cuando le das estímulos de seguridad, responde.

A veces lentamente, a veces de forma inesperada, pero responde.

Confía en estos pequeños pasos. Su acumulación es lo que transforma tu regulación a medio plazo. Cada vez que lo intentas, estás enseñando a tu cuerpo un camino nuevo.