



Neurokrática

Herramienta de autorregulación emocional

Nuestro cerebro tiene un detector de amenazas llamado amígdala cerebral. Su misión es protegernos de lo desconocido, de lo incierto, de lo que no controlamos. Y la vida, en algún momento, nos pone a todos ahí: ante un cambio que no pedimos, una pérdida que no esperábamos, un camino que no reconocemos.

Cuando eso pasa, nuestro cerebro entra en estado de alerta, entra en modo supervivencia. Por eso hay días en que te sientes agotada o agotado aunque no hayas hecho un gran esfuerzo físico y te cuesta pensar con claridad por mucho que lo intentes.

Por ello, hoy te comparto un ejercicio que te puede ayudar a autorregularte, con la práctica regular podrás dominarlo y hacerlo parte de tu rutina.

En la página siguiente te guio paso a paso en lo que debes hacer. Rellena cada uno de los espacios de acuerdo a lo que se te pregunta, no cuestiones, escribe lo que sientes con honestidad.

Cerebro en modo Supervivencia

1. LA PAUSA ES INDISPENSABLE: Respiración 4-7-8

Antes de pensar o analizar, el cuerpo necesita una señal de que está a salvo. Esta técnica actúa directamente sobre el sistema nervioso parasimpático y le dice a tu cerebro: ¡Tranquilo, todo está bien!

Cómo hacerlo:

1. Inhala en silencio por la nariz durante 4 segundos
2. Sostén el aire durante 7 segundos
3. Exhala completamente por la boca durante 8 segundos

Repite el ciclo 3 veces.

No hace falta hacerlo perfecto, lo importante es hacerlo

2. PONLE NOMBRE A LO QUE SIENTES

El cerebro teme lo que no puede identificar. Cuando nombras lo que sientes, la activación de la amígdala disminuye.

Tómate un momento y responde con honestidad:

¿Qué estoy sintiendo exactamente en este momento?

¿Dónde lo siento en mi cuerpo? ¿En el pecho, en el estómago, en la garganta?

Si tuviera que ponerle un nombre a esto, ¿sería miedo, tristeza, rabia, vergüenza, soledad... o algo más?

3. Encuentra la raíz

No toda angustia viene del presente. A veces el cerebro está respondiendo a algo que anticipamos, a algo que ya pasó, o a una historia que nos contamos sobre nosotros mismos y que no necesariamente tiene que ver con la realidad.

Pregúntate:

¿Lo que siento es sobre algo que está pasando ahora mismo, o es sobre algo que podría pasar?

¿Ya he atravesado algo difícil antes? ¿Cómo lo hice?

¿Qué necesitaría en este momento para sentirme un poco más segura o seguro?

¿Hay algo que esté en mi control ahora mismo, aunque sea pequeño?

Estas son preguntas que pueden ayudarte a entender tus emociones y el contexto que las activa y guiarte en el trabajo de la autorregulación emocional porque no siempre las amenazas son reales y hay que ayudarle a entender a nuestro cerebro que no estamos en peligro.