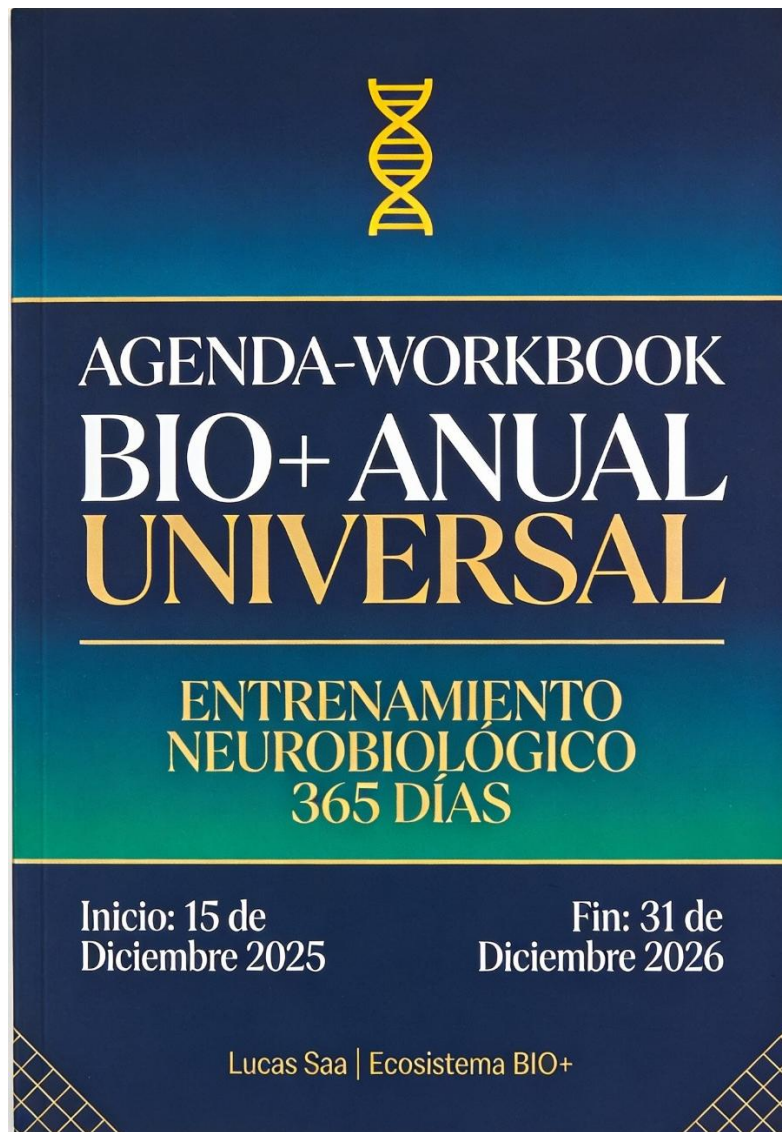




"La transformación no empieza cuando entiendes.

*Empieza cuando tu cuerpo se da cuenta de que
puede sentirse seguro mientras cambia."*

— Lucas Saa, Creador de BIO+

Nombre del Participante: _____

Facilitador BIO+: _____

Fecha de Inicio: 15 de diciembre, 2025



SECCIÓN DE BIENVENIDA

Bienvenida a Tu Año de Transformación

Estás a punto de comenzar un viaje que cambiará tu relación con tu cuerpo, tus emociones y tu capacidad de vivir.

¿QUÉ NO ES ESTO?

- NO es terapia tradicional
- NO es autoayuda motivacional
- NO es para "repararte"
- NO es coaching de vida

¿QUÉ SÍ ES ESTO?

- ES entrenamiento. Ejercitas tu sistema nervioso como ejercitas músculos en el gym.
- ES neurociencia aplicada. Basado en 37 protocolos validados científicamente.
- ES práctica diaria. 9 minutos por día durante 365 días.
- ES transformación medible. SUDS, WHO-5, PHQ-4, HRV: verás tu cambio en números.

LA VERDAD SOBRE TU SÍNTOMA

Tu cuerpo NO está roto.

Está ADAPTADO.

Tu amígdala está en guardia porque aprendió que el peligro es constante.

Tu vagal dorsal está dormido porque hace años que no te sientes seguro.

Tu simpático está encendido porque tu cuerpo aprendió: "Si bajo la guardia, me pasa algo malo."

Eso no es patología. ES INTELIGENCIA DE SUPERVIVENCIA.

Hoy comenzamos a enseñarle a tu cuerpo algo nuevo:

ERES SEGURO AHORA.

No porque tu realidad sea perfecta.

Sino porque tu sistema nervioso PUEDE APRENDER COHERENCIA.

CÓMO FUNCIONA ESTE WORKBOOK

Cada semana tiene 10 SECCIONES. Mismo formato. Diferente contenido.

LAS 10 SECCIONES DE CADA SEMANA:

SECCIÓN 1: Portada + Tu aplicación personal

- Aquí ESCRIBES cómo usarás lo que aprendes en TU contexto específico

SECCIÓN 2: La neurociencia de esta semana

- Explicación simple de qué está ocurriendo en tu cerebro/cuerpo

SECCIÓN 3: El protocolo paso a paso

- Instrucciones claras para practicar



SECCIÓN 4: Tabla de registro diario

- Registras SUDS (malestar) antes/después cada día

SECCIÓN 5: Reflexión diaria (×7 repetidas)

- 3 preguntas simples que se responden cada noche

SECCIÓN 6: Micro-historia semanal

- Tu síntoma → Entrenamiento → Cambio (en tus palabras)

SECCIÓN 7: Validación científica

- Por qué funciona (con estudios y referencias)

SECCIÓN 8: Frase para repetir

- Una frase que ancla el aprendizaje en tu subconsciencia

SECCIÓN 9: Conexión corporal

- Recordatorio de POR QUÉ tu cuerpo necesita esto

SECCIÓN 10: Puente a la próxima semana

- Anticipación y motivación para continuar

PARTE 2: INSTRUCCIONES DE USO

RITUAL SEMANAL RECOMENDADO

DOMINGO (Preparación)

- 5 min: Lee la portada semanal (SECCIÓN 1)
- 5 min: Lee la neurociencia (SECCIÓN 2)
- 2 min: Decide DÓNDE practicarás cada día
- 2 min: Escribe "APLICACIÓN A TU VIDA" en SECCIÓN 1

LUNES - VIERNES (Práctica Diaria)

- 10-15 min: Protocolo de la semana
- 2 min: Registra en Tabla (SECCIÓN 4)
- 5 min: Responde 3 preguntas de Reflexión (SECCIÓN 5)
- 2 min: Antes de dormir, lee 1 párrafo de Ciencia Validada (SECCIÓN 7)

SÁBADO (Integración)

- 10 min: Escribe Micro-Historia (SECCIÓN 6)
- 5 min: Completa reflexión final
- 2 min: Repite 3 veces la Frase Integradora (SECCIÓN 8)
- 3 min: Lee "Lo que viene" (SECCIÓN 10)

TIEMPO TOTAL: 60-75 minutos por semana = 9-11 minutos por día



MEDICIONES QUE HARÁS

DIARIAS

- SUDS (0-10): Intensidad de malestar antes/después de practicar
- Contexto: Dónde estabas, qué pasaba
- Observación corporal: 1-2 palabras sobre qué sintió tu cuerpo

SEMANALES

- WHO-5: 5 preguntas sobre bienestar general
- Mapa corporal: Colorea dónde sientes cambio

MENSUALES

- PHQ-4: Preguntas sobre ansiedad y depresión
- HRV: Si tienes smartwatch (variabilidad cardíaca)
- Reflexión: "Mi aprendizaje mayor este mes"

POR CICLO (Cada 6-7 semanas)

- Medición completa: SUDS, WHO-5, PHQ-4 vs baseline
- Comparación: Dónde estaba vs. dónde estoy
- Escritura: "De la Semana X a hoy"

FINAL ANUAL (31 DIC)

- Comparación total: Baseline 15 DIC vs. actual
- Análisis: ¿Qué cambió? ¿Qué transformó?
- Proyección 2027: ¿Qué quiero que continúe?

IMPORTANTE: ESTO NO ES TERAPIA

Si en algún momento experimentas:

- Ideación suicida
- Autolesiones
- Crisis aguda
- Síntomas severos que empeoran

BUSCA AYUDA PROFESIONAL INMEDIATAMENTE.

Este programa complementa, NO reemplaza, atención profesional si la necesitas.

PARTE 3: BASELINE DE MEDICIÓN INICIAL

Fecha: 15 de diciembre, 2025

Antes de comenzar, establece tu baseline. Esto te permitirá ver tu progreso al final de cada ciclo.

TEST 1: SUDS (Subjective Units of Distress Scale)

Pregunta: En este momento, ¿cuál es tu nivel de malestar emocional?

0 = Totalmente calmado, sin estrés

5 = Moderadamente ansioso/estresado

10 = Máximo nivel de pánico/angustia

Tu SUDS hoy: ____ / 10



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

Describe qué sientes en este momento:

Interpretación:

0-7 = Bienestar muy bajo

8-13 = Bienestar moderado

14-20 = Bienestar alto

TEST 2: WHO-5 (Índice de Bienestar)

Responde cada pregunta del 0-4:

0 = Nada

1 = Un poco

2 = Algo

3 = Bastante

4 = Completamente

1. Me siento bien y en forma: _____

2. Me siento descansado y relajado: _____

3. Mi vida diaria está llena de cosas que me interesan: _____

4. Me siento tranquilo y sereno: _____

5. Amanezco despierto y descansado: _____

Total WHO-5: _____ / 20

TEST 3: PHQ-4 (Salud Mental Breve)

Durante las últimas DOS SEMANAS, ¿con qué frecuencia te ha molestado?

0 = Nada

1 = Varios días

2 = Más de la mitad de los días

3 = Casi todos los días

1. Sentirme nervioso, ansioso o al borde del pánico: _____

2. No poder dejar de preocuparme o de controlar mis preocupaciones: _____

3. Sentirme deprimido, melancólico o desesperanzado: _____

4. Tener poco interés en hacer cosas: _____

Total PHQ-4: _____ / 12

Interpretación:

0-2 = Síntomas mínimos



3-5 = Síntomas leves

6-8 = Síntomas moderados

9-12 = Síntomas severos

TEST 4: MAIA-8 (Conciencia Interoceptiva)

Responde cada pregunta del 0-4:

0 = Completamente en desacuerdo

2 = Neutral

4 = Completamente de acuerdo

Interpretación:

0-10 = Muy baja conciencia corporal

11-20 = Baja conciencia

21-28 = Conciencia moderada

29-32 = Alta conciencia corporal

1. Soy capaz de notar dónde siento tensión en mi cuerpo: _____

2. Tengo buena comunicación con mi cuerpo: _____

3. Noto las diferencias en cómo responde mi cuerpo a diferentes situaciones:

4. Confío en mi cuerpo para darme información valiosa: _____

5. Cuando algo está mal, mi cuerpo me avisa: _____

6. Puedo percibir cuando necesito relajarme: _____

7. Mi cuerpo y mi mente trabajan juntos: _____

8. Escucho lo que mi cuerpo me dice: _____

Total MAIA-8: _____ / 32



SEMANA 0 (15-21 DICIEMBRE): DIAGNÓSTICO Y DESPERTAR

Objetivo de esta Semana:

Esta semana NO es "entrenamiento" en el sentido completo.

Es DIAGNÓSTICO Y PREPARACIÓN.

Tu cuerpo necesita saber: "Aquí estamos. Vamos a aprender algo nuevo."

Reflexión del Día:

Escribe 3-5 líneas: ¿Qué pasó en tu cuerpo mientras veías el vídeo y leías el prólogo? ¿Algo se movió? ¿Algo se tensionó? ¿Sentiste alivio?

LUNES 15 DE DICIEMBRE: Evaluación Inicial

Mañana: Video de Bienvenida (Whatsapp)

Ver: "Por qué el cuerpo es la respuesta" (15 minutos)

Escucha a Lucas explicar:

- Por qué tu síntoma NO es el problema, es información
- Por qué es protección adaptativa
- Cómo vamos a enseñarle a tu cuerpo nuevas respuestas

Noche: Primera Lectura

Leer: Prólogo de la Enciclopedia BIO+

Concepto central: "Tu cuerpo no está roto. Está aprendiendo a volver a casa."



SEMANA 1 (22-28 DICIEMBRE): REGULACIÓN VAGAL BÁSICA

SECCIÓN 1: PORTADA SEMANAL

SEMANA 1: REGULACIÓN VAGAL BÁSICA

22 - 28 de diciembre 2025

CONCEPTO NEUROBIOLÓGICO:

"El nervio vago es tu brújula. La respiración coherente es tu mapa. Juntos, te llevan a casa."

PROTOCOLO FOCO:

Protocolos 1-3: Regulación Vagal y Coherencia HRV

META SEMANAL:

Aprender a RECONOCER los 3 estados autonómicos en tu cuerpo y elegir voluntariamente el estado de seguridad (Vagal Ventral).

APLICACIÓN A TU VIDA:

Escribe aquí: ¿Para QUÉ usarás esta regulación vagal?

(Ejemplos: Para desconectarme del trabajo / Para tomar decisiones claras / Para dormir mejor / Para calmar la ansiedad / Para lidiar con conflictos)

Mi aplicación personal:

SECCIÓN 2: NEUROCIENCIA EN 3 MINUTOS

El Nervio Vago: Tu Brújula Neurobiológica

¿QUÉ ES EL NERVIO VAGO?

Es el NERVIO MÁS LARGO DE TU CUERPO.

Conecta tu cerebro directamente con:

- Corazón
- Pulmones
- Estómago
- Intestinos
- Todos tus órganos "involuntarios"

(Se llama "involuntarios" porque funcionan sin que tengas que pensar en ellos, pero EL NERVIO VAGO puede entrenarlos.)

LOS 3 MODOS DE TU SISTEMA NERVIOSO



Tu sistema nervioso tiene 3 "gears" o modos de supervivencia:

GEAR 1: VAGAL DORSAL (Congelación/Colapso)

Qué sientes:

- Depresión, fatiga, apatía
- Desconexión emocional y corporal
- Lentitud mental y corporal
- Sensación de rendición

Cómo responde tu cuerpo:

- Lento, pesado, adormecido
- Respiración superficial
- Ritmo cardíaco bajo
- "Desenchufado"

¿Útil cuándo?

- Cuando la lucha es imposible (trauma evolutivo)
- Cuando la fuga no es opción
- En emergencias extremas, conserva energía

Hoy:

- Se activa innecesariamente por estrés crónico
- Te quedas "pegado" en protección que ya no necesitas

GEAR 2: SIMPÁTICO (Alerta/Lucha-Huida)

Qué sientes:

- Ansiedad, nerviosismo
- Rabia, irritabilidad
- Agitación, aceleración mental
- Hipervigilancia

Cómo responde tu cuerpo:

- Tenso, acelerado
- Respiración rápida y superficial
- Ritmo cardíaco elevado
- "Listo para pelear o huir"

¿Útil cuándo?

- Hay amenaza REAL (un depredador, un accidente)
- Necesitas energía para actuar rápido

Hoy:

- Se enciende por alarmas FALSAS
- Emails, redes sociales, noticias, preocupaciones
- Tu cuerpo cree que hay peligro cuando no lo hay

GEAR 3: VAGAL VENTRAL (Seguridad/Conexión) ← **AQUÍ QUEREMOS VIVIR**



Qué sientes:

- Calma, tranquilidad
- Presencia, claridad
- Conexión con otros
- Sensación de seguridad

Cómo responde tu cuerpo:

- Relajado pero alerta
- Respiración profunda y lenta
- Ritmo cardíaco regular
- "En casa, seguro, descansado"

¿Útil cuándo?

- Es seguro relajarse
- Es seguro conectar
- Es seguro estar vulnerable

Hoy:

- Este es el gear donde queremos vivir
- Donde aprendes y creces
- Donde confías y amas
- Donde eres productivo sin ansiedad

LA JERGA: LOS 3 ESTADOS SON JERÁRQUICOS

Tu cuerpo NO salta directamente de Dorsal a Ventral.

El orden NATURAL es:

DORSAL (congelación)

↓

SIMPÁTICO (alerta)

↓

VENTRAL (seguridad) ← objetivo

Esta semana aprenderás a reconocer dónde estás y a transitar voluntariamente hacia Ventral.

SECCIÓN 3: PROTOCOLO PASO A PASO

PROTOCOLO 1: LA BRÚJULA RESPIRATORIA

Coherencia a Frecuencia Natural

Duración: 8-10 minutos

Frecuencia: Diaria o cuando necesites calma

Mecanismo: Respiración coherente activa vagal ventral

PREPARACIÓN (2 minutos)

✓ Siéntate cómodo o acuéstate



- Si sentado: Espalda recta pero NO rígida
- Si acostado: Cabeza ligeramente elevada (almohada)
- ✓ Un lugar donde NO te interrumpan
- Avísale a tu familia: "Tengo 10 min de práctica"
- Si es en trabajo: Ve a un lugar tranquilo
- ✓ Temperatura neutra
- No demasiado frío (activa estrés)
- No demasiado calor (causa somnolencia)
- ✓ Celular en silencio
- Guárdalo lejos de ti
- Tu sistema nervioso necesita ausencia de alertas
- ✓ Luz tenue o natural
- No luces fluorescentes si es posible
- Claridad pero no brillante

PASO 1: OBSERVACIÓN INICIAL (1 minuto)

Objetivo: Establece baseline de tu respiración actual.

1. Coloca una mano en tu abdomen
 - Debajo del ombligo, sobre la pelvis
 - Siente cómo sube y baja

2. Respira naturalmente, SIN cambiar NADA

- No respire más profundo
- No respire más lento
- Solo observa cómo estás respirando AHORA

3. Pregúntate (sin juzgar):

- ¿Mi respiración es rápida o lenta?
- ¿Es profunda (desde abdomen) o superficial (desde pecho)?
- ¿Hay tensión en mi garganta?
- ¿Hay pausa entre inhala y exhala?

4. Continúa observando por 1 minuto completo

- NO hagas nada
- Solo observa
- Aprecia que tu cuerpo está respirando, incluso sin que le digas cómo

Nota interior: Tu cuerpo está comunicando su estado. Escúchalo.

PASO 2: BÚSQUEDA DE COHERENCIA (4-6 minutos)

Objetivo: Encontrar el ritmo que activa tu vagal ventral.

PRINCIPIO: LA EXHALACIÓN ES MÁS LARGA QUE LA INHALACIÓN

Esto es lo que activa vagal ventral. La llave neurobiológica.

Versión Estándar (Recomendada):



- Inhala por la nariz: Cuenta lentamente: 1, 2, 3, 4 (4 segundos)

Nariz: más lenta, más controlada, filtra aire

- Exhala por la boca: Cuenta lentamente: 1, 2, 3, 4, 5, 6 (6 segundos)

Boca: más profunda, más larga

Exhala como si soplaras una vela: lento y constante

El ciclo completo: $4 + 6 = 10$ segundos

Eso significa: 6 respiraciones completas por minuto

Repite este ciclo continuamente:

- Inhala 4 seg

- Exhala 6 seg

- Inhala 4 seg

- Exhala 6 seg

- Etc.

VARIACIONES (Si 4/6 no se siente cómodo):

- Inhala 3 / Exhala 5 (9 seg por ciclo = 6.7 respiraciones/min)

- Inhala 2 / Exhala 4 (6 seg por ciclo = 10 respiraciones/min)

- Inhala 5 / Exhala 7 (12 seg por ciclo = 5 respiraciones/min)

El objetivo: Encontrar EL RITMO QUE SE SIENTE COHERENTE PARA TI.

No existe un "ritmo correcto". Existe TU ritmo.

Para la mayoría de las personas, 4-6 respiraciones completas por minuto se siente coherente.

CÓMO SABER SI ENCONTRASTE COHERENCIA:

- Tu cuerpo se siente "suave"

- No necesitas esfuerzo para mantener el ritmo

- Sientes sincronización entre respiración y corazón

- Tu mente se calma naturalmente

- Los últimos pensamientos del día se diluyen

SI NO SIENTES ESTO:

- Es normal. Tu cuerpo aprende.

- Continúa con tu ritmo preferido

- Cada práctica, la coherencia crece

PASO 3: SINCRONIZACIÓN (2-3 minutos)

Objetivo: Permitir que tu corazón sincronice con tu respiración.

1. Mientras respiras coherentemente (4 inhala / 6 exhala), observa:

- ¿Siento cómo mi corazón se ralentiza?

- ¿Hay un patrón que emerge?

- ¿Mi corazón y mi respiración están "sincronizados"?



2. No hagas NADA especial.

- No intentes CONTROLAR tu corazón
- Solo OBSERVA cómo naturalmente se alinea
- Es neuroplasticidad automática en acción

3. Continúa respirando coherentemente por 2-3 minutos más

Nota interior: Tu cuerpo QUIERE estar coherente. Ya tiene el software instalado. Solo necesita que le des la oportunidad.

PASO 4: ANCLAJE (1 minuto)

Objetivo: Cerrar la práctica con gratitud y anclaje corporal.

1. Después de 5-8 minutos de respiración coherente, coloca tu mano en tu pecho

- Directamente sobre corazón (izquierda, ligeramente abajo)

2. Siente tu pulso cardíaco bajo tu mano

- Está más lento ahora que al principio
- Más regular
- Más "tuyo"

3. Di en silencio (o en voz alta si prefieres):

"Te veo. Te reconozco. Gracias por aprender conmigo."

4. Continúa sintiendo tu pulso por 30 segundos adicionales

5. Cuando estés listo, lentamente abre los ojos y muévete suavemente

SEÑALES DE ÉXITO (Lo que deberías sentir)

Después de esta práctica de 8-10 minutos, típicamente notarás:

- ✓ Hombros: Más bajos, menos tensión
- ✓ Mandíbula: Más suelta, menos apretada
- ✓ Respiración: Más profunda y más lenta
- ✓ Cuerpo: Más "pesado", más anclado a la silla/cama
- ✓ Mente: Más clara, menos "zumbido"
- ✓ Emociones: Más calma, menos urgencia

NOTAS IMPORTANTES

NO es meditación.

- No necesitas "vaciar la mente"
- Pueden aparecer pensamientos; está bien
- Solo enfócate en la respiración

NO es magia.

- Es neurobiología medible
- Tu HRV (variabilidad cardíaca) cambió
- Tu cortisol bajó
- Esto es CIENCIA

Si pierdes el ritmo:



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

- Tu cuerpo recalibra automáticamente
- Simplemente continúa respirando
- En 2-3 ciclos, vuelves a encontrarlo

Si te sientes incómodo:

- Puedes parar cuando quieras
- La práctica funciona mejor desde comodidad
- No es "resistencia a la práctica"
- Es escuchar a tu cuerpo

Si te quedas dormido:

- ¡Excelente! Tu cuerpo necesitaba descanso
- Eso es éxito neurobiológico
- Repite la práctica otro momento si quieres

SECCIÓN 4: TABLA DE REGISTRO DIARIO

SEMANA 1: 22-28 DE DICIEMBRE

Instrucciones:

Cada vez que practiques el Protocolo 1 (La Brújula Respiratoria), registra:

- DÍA: Día de la semana

- HORA: Qué hora del día practicaste

- CONTEXTO: Dónde estabas, qué pasaba antes (ej: "Después del trabajo", "Mañana antes de la reunión", "En casa de noche")

- SUDS ANTES: Tu nivel de malestar 0-10 ANTES de practicar

- SUDS DESPUÉS: Tu nivel 0-10 DESPUÉS de practicar

- CAMBIO: Resta (SUDS ANTES - SUDS DESPUÉS)

- OBSERVACIÓN: 1-2 palabras sobre qué sintió tu cuerpo (ej: "Hombros bajaron", "Mente clara", "Menos tensión")

DÍA	HORA	CONTEXTO	SUDS ANTES	SUDS DESPUÉS	CAMBIO	OBSERVACIÓN
LU 22			/10	/10		
MA 23			/10	/10		
MI 24			/10	/10		
JU 25			/10	/10		
VI 26			/10	/10		
SA 27			/10	/10		
DO 28			/10	/10		

Promedio de SUDS esta semana: ____ / 10 (suma todos ANTES, divide por 7)

SUDS promedio DESPUÉS: ____ / 10

Reducción promedio: - ____ puntos



SECCIÓN 5: REFLEXIÓN DIARIA (x 7 repetidas)

Instrucciones:

Cada noche, después de practicar, responde ESTAS 3 PREGUNTAS.

No necesitan ser largas. 1-2 párrafos está bien.

Pero deben ser HONESTAS. Sin censura.

LUNES 22 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

MARTES 23 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]



PECHO [O]
VIENTRE [O]
ESPALDA [O]
PIERNAS [O]
PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

MIÉRCOLES 24 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

JUEVES 25 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

VIERNES 26 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

SABADO 27 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

(Escribe qué cambio notaste, qué sintió diferente, qué fue nuevo, qué sorpresa tuviste)

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)

DOMINGO 28 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué aprendió mi cuerpo hoy?

2. ¿Dónde siento el cambio?

(Colorea en mini diagrama corporal dónde notas diferencia)

CABEZA [O]

CUELLO [O]

PECHO [O]

VIENTRE [O]

ESPALDA [O]

PIERNAS [O]

PIES [O]

3. ¿Qué necesito mañana?

(1 frase: ¿Dónde practicaré? ¿A qué hora? ¿Qué espero de la práctica?)



SECCIÓN 6: MICRO-HISTORIA SEMANAL

De Lo Que Sentía a Lo Que Aprendí

Esta semana, tu cuerpo experimentó algo nuevo.

Cuéntale la historia a alguien imaginario (o a ti mismo).

No necesita ser perfecta. Solo honesta.

ANTES (Cómo se sentía tu cuerpo al inicio de la semana)

Describe en 3-5 líneas:

- Dónde sentías tensión
- Cómo era tu estado emocional
- Qué tan desconectado estabas
- Qué dolor o incomodidad había

DURANTE (Qué fue la práctica de esta semana)

En 2-3 líneas:

- Qué protocolo practicaste

- Cómo fue tu experiencia (fácil, difícil, extraño, etc.)

DESPUÉS (Cómo cambió tu cuerpo)

En 3-5 líneas:

- Qué cambios notaste
- Dónde sientes diferencia
- Cómo se siente tu cuerpo ahora (comparado con el inicio)

INSIGHT (Tu aprendizaje integrador)

1 frase que sintetiza todo lo que pasó:

"Esta semana aprendí que..."



SECCIÓN 7: CIENCIA VALIDADA

Por Qué Funciona La Brújula Respiratoria

EL MECANISMO NEUROBIOLÓGICO

La respiración coherente a 4-6 ciclos por minuto hace algo MUY específico en tu cerebro:

ACTIVA EL NERVIO VAGO VENTRAL → la rama "social" y "segura" del sistema nervioso autónomo.

¿QUÉ PASA CUANDO EL VAGAL VENTRAL SE ACTIVA?

1. Tu amígdala (detector de amenazas) SE DESACTIVA

- Deja de buscar peligro constantemente
- Para de sonar falsas alarmas
- Tu cerebro ya no está en "pánico por defecto"

2. Tu corteza prefrontal (claridad, decisiones) SE ACTIVA

- Recuperas capacidad de pensar
- Ves opciones que no veías con ansiedad

- Recuperas tu inteligencia racional

3. Tu eje HPA (alarma) BAJA CORTISOL

- Cortisol es la hormona del estrés
- Demasiado cortisol = inflamación, ansiedad, envejecimiento
- Respiración coherente baja cortisol en 23-30% en 10 minutos

EVIDENCIA CIENTÍFICA

Estudio 1: Laborde et al., 2017

- Intervención: Respiración coherente durante 10 minutos
- Población: Personas con ansiedad crónica
- Resultado: Reducción de 23-30% en marcadores de estrés
- Conclusión: Efecto medible en 10 minutos

Estudio 2: Porges, 2011 (Teoría Polivagal)

- Descubrimiento: El nervio vago tiene 3 ramas (dorsal, simpático, ventral)
- Respiración coherente: Accede preferentemente al vagal ventral
- Implicación: Creas "seguridad fisiológica" en tu cuerpo
- Conclusión: En ese estado de seguridad, tu cuerpo puede sanar y aprender

Estudio 3: Thayer & Sternberg, 2006



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

- Medida: HRV (Heart Rate Variability = Variabilidad de Frecuencia Cardíaca)
- Hallazgo: HRV aumenta con respiración coherente
- Importancia: HRV = indicador de flexibilidad emocional y resiliencia
- Correlación: Mayor HRV = mejor toma de decisiones bajo estrés

PARA TU CONTEXTO ESPECÍFICO

Si eres ejecutivo / emprendedor:

- Mejor toma de decisiones bajo presión
- Menos reactividad emocional en situaciones difíciles
- Mayor claridad estratégica

Si eres madre/padre:

- Reducción de estrés crónico instalable en 4 semanas
- Mayor paciencia con hijos e hijas
- Menos reactividad a conflictos

Si eres persona en transición:

- Coherencia fisiológica facilita nuevas decisiones
- Menos miedo mientras cambias
- Mayor capacidad de confiar en lo desconocido

Si eres joven ansioso:

- Regulación del sistema nervioso excitable
- Reducción de FOMO y ansiedad social
- Mejor dormir y concentración

Si eres cualquier persona:

- Tu cuerpo aprende a elegir seguridad voluntariamente
- Tu mente piensa más clara
- Tu coherencia es medible y real

NO es magia. NO es placebo.

Es BIOLOGÍA MEDIBLE.

Tu HRV puede aumentar.

Tu cortisol puede bajar.

Tu claridad puede expandirse.

SOLO PRACTICANDO 9 MINUTOS AL DÍA.

SECCIÓN 8: RECORDATORIO NEUROBIOLÓGICO

Tu Frase de Esta Semana

Repite esto cada mañana y noche:



"Mi vagal ventral está aquí.

Puedo elegir calma."

¿Por qué esta frase?

Porque es VERDAD neurobiológicamente.

Tu vagal ventral EXISTE. Está ahí. En tu sistema nervioso. Física y realmente.

Solo necesita aprender a ACTIVARSE.

Y cuando se activa, TÚ PUEDES ELEGIR CALMA.

No es positivo forzado. No es ilusión.

Es realidad fisiológica.

Escribe la frase 3 veces (con tu letra propia):

1.

2.

3.

Dónde decirla:

☐ Al despertar (antes de levantarse de la cama)

☐ Antes de la práctica diaria

☐ Antes de dormir

☐ Cuando sientas ansiedad o estrés

Cómo decirla:

- En silencio: Internamente, con atención

- En voz baja: Susurrando

- En voz alta: Potente, con convicción

- Escrita: Escribe en papel mientras la repites

Tu cuerpo LA ESCUCHA.

Tu sistema nervioso LA INTEGRA.

No como afirmación positiva.

Sino como INFORMACIÓN NEUROBIOLÓGICA VERDADERA.

SECCIÓN 9: CONEXIÓN CORPORAL

Esto Es Para Tu Cuerpo Porque...

Llevas años en modo supervivencia.

Tu amígdala está en guardia.

Tu vagal dorsal y simpático dominan tu día.

Vives como si el peligro fuera constante.

Como si algo malo pudiera ocurrir en cualquier momento.

Como si necesitaras estar SIEMPRE ALERTA.

Hoy le enseñamos a tu cuerpo una verdad que probablemente olvió:



ERES SEGURO AHORA.

No importa si tu realidad es caótica.

No importa si tu pasado fue difícil.

No importa si tu futuro es incierto.

No importa si otros alrededor están ansiosos.

Tu cuerpo puede aprender a estar en seguridad.

Eso no es negación.

Eso no es escapismo.

Eso no es ignorancia.

ES QUÍMICA.

Eso no es pensamiento positivo.

Eso no es afirmación.

Eso no es ilusión.

ES NEUROBIOLOGÍA.

Eso no es irresponsabilidad.

Eso no es dejar de luchar.

Eso no es pereza.

ES AUTORREGULACIÓN.

Esta semana:

Tu cuerpo aprende que PUEDE DESCANSAR MIENTRAS ESTÁ VIVO.

Aprende que PUEDE RESPIRAR PROFUNDO SIN PELIGRO.

Aprende que existe UN VAGAL VENTRAL DENTRO DE TI QUE QUIERE ESTAR EN CALMA.

Aprende que LA SEGURIDAD ES UNA ELECCIÓN, NO UN LUJO.

Eso es todo.

Eso es suficiente.

ESO ES LIBERTAD.

SECCIÓN 10: PUENTE A LA PRÓXIMA SEMANA

PRÓXIMA SEMANA: PROFUNDIZACIÓN DE COHERENCIA

Respiraste con coherencia.

Encontraste tu ritmo.

Tu vagal ventral aprendió a encenderse.

Ahora vamos MÁS PROFUNDO.

La próxima semana practicarás:



EL VIAJE DE DORSAL A VENTRAL

No solo respiración.

Sino MOVIMIENTO INTENCIONAL que te lleva desde:

- Congelación (Dorsal) → Movimiento lento, consciente
- Activación (Simpático) → Movimiento dinámico, energizado
- Seguridad (Ventral) → Presencia y conexión genuina

Lo que pasará:

Tu cuerpo aprenderá que NO ESTÁ CONGELADO en un solo estado.

Tiene opciones. Tiene flexibilidad. TIENE LIBERTAD.

Prepárate para:

- Movimiento corporal consciente (no es danza, es INFORMACIÓN)
- Mayor conciencia de tu sistema nervioso
- Cambios más profundos en cómo te sientes
- Tu cuerpo empezará a CONFIAR que puede transitar seguramente

Una pregunta para esta semana:

¿EN CUÁL DE LOS 3 ESTADOS PASAS MAYORÍA DEL TIEMPO?

- ☐ Dorsal (depresión, cansancio, desconexión)
- ☐ Simpático (ansiedad, agitación, rabia)
- ☐ Ventral (calma, presencia, conexión)

Tu respuesta aquí: _____

La verdad:

Probablemente pasas poco tiempo en Ventral.

Por eso estás aquí.

La próxima semana lo cambiarás.

Tu cuerpo aprenderá que PUEDE VIVIR EN VENTRAL.

Que es POSIBLE PARA TI.

Que el descanso y la claridad NO SON LUJOS QUE MERECEN OTROS.

Son TU DERECHO NEUROBIOLÓGICO.



SEMANA 2 (29 DE DICIEMBRE - 4 DE ENERO): VIAJE DE DORSAL A VENTRAL

SECCIÓN 1: PORTADA SEMANAL

SEMANA 2: VIAJE DE DORSAL A VENTRAL

29 de diciembre 2025 - 4 de enero 2026

CONCEPTO NEUROBIOLÓGICO:

"Tu sistema nervioso no está roto. Solo olvidó cómo transitar. Esta semana le enseñarás que ES POSIBLE moverse desde congelación hacia seguridad."

PROTOCOLO FOCO:

Protocolos 2-4: Transición de Estados + Movimiento Intencional + Ancla Fisiológica

META SEMANAL:

Entrenar a tu cuerpo a transitar VOLUNTARIAMENTE desde vagal dorsal (congelación) → simpático (activación) → vagal ventral (seguridad). No quedarse atrapado en un solo estado.

APLICACIÓN A TU VIDA:

Escribe aquí: ¿EN QUÉ SITUACIONES NECESITAS ESTE VIAJE?

(Ejemplos: Cuando me conozco en depresión / Cuando subo a ansiedad y no puedo bajar / Cuando necesito pasar de miedo a claridad / Cuando debo hablar en público pero estoy congelado / Cuando necesito energía pero estoy desconectado)

Mi aplicación personal:

SECCIÓN 2: NEUROCIENCIA EN 3 MINUTOS

El Viaje de los Tres Estados: Cómo tu Cuerpo Transita desde Supervivencia hacia Seguridad

¿QUÉ APRENDISTE LA SEMANA PASADA?

La semana 1 identificaste los 3 gears de tu sistema nervioso:

- DORSAL: Congelación, desconexión
- SIMPÁTICO: Activación, alerta
- VENTRAL: Seguridad, conexión

Pero hay un problema: Tu cuerpo probablemente está ATRAPADO en uno o dos de estos estados.



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

Si estás deprimido → estás pegado en Dorsal

Si estás ansioso → estás pegado en Simpático

Rara vez accedes a Ventral voluntariamente

Esta semana: Aprenderás a TRANSITAR entre ellos.

EL ORDEN IMPORTA

Tu cuerpo tiene una jerarquía. NO puedes saltar de Dorsal directamente a Ventral de un golpe.

Es como subir escaleras:

DORSAL (Piso 1: Congelación)

↓ [ESCALÓN: Reconocimiento + Movimiento]

SIMPÁTICO (Piso 2: Activación)

↓ [ESCALÓN: Regulación + Respiración]

VENTRAL (Piso 3: Seguridad) ← META

¿POR QUÉ ESTE ORDEN?

La razón es neurobiológica:

Cuando estás en Dorsal (congelación profunda), tu cuerpo está "offline". Músculos desconectados, respiración superficial, corteza desactivada.

Para salir de Dorsal, PRIMERO necesitas activación. Necesitas que tu cuerpo sepa que "puedo moverme, puedo actuar".

Por eso el Simpático es el segundo piso. Es donde tu cuerpo se da cuenta: "No estoy muerto. Estoy vivo. Tengo recursos."

SOLO desde ese lugar de recursos puede tu cuerpo confiar en relajarse genuinamente (Ventral).

Si intentas relajarte SIN haber reconocido que estás congelado, solo refuerzas el colapso.

PROTOCOLO SEMANAL: RECONOCIMIENTO → MOVIMIENTO → REGULACIÓN

RECONOCIMIENTO (¿Dónde estoy?)

- Escanear: ¿Estoy en Dorsal, Simpático o Ventral AHORA?
- Sin juzgar. Sin querer cambiar. Solo OBSERVAR.
- Es el primer paso: Saber dónde estás.

MOVIMIENTO (¿Cómo salgo?)

- Si estás en Dorsal: Movimiento lento que te "despierte". Sacudidas, balanceos.
- Si estás en Simpático: Movimiento que canalice energía. Caminata, respiración rápida, movimiento controlado.
- Si estás en Ventral: Movimiento que ancle seguridad. Elongación gentil, contacto corporal.

REGULACIÓN (¿Cómo llego a seguridad?)



- Una vez que reconociste y te moviste, respira coherentemente.
- Tu cuerpo ahora puede CONFIAR en relajarse.
- Porque ya sabe que no está muerto. Está VIVO y SEGURO.

LOS 3 GEARS DETALLADOS (REPASO CON MOVIMIENTO)

DORSAL (Congelación - ¿Cómo se mueve?)

Estado: Desconectado, lento, pesado, "muerto en vida"

Fisiología: Respiración superficial, corazón lento, tono muscular bajo, voz débil

Movimiento característico: Prácticamente sin movimiento. Inmóvil.

¿Cómo salir de aquí?

- Primero: RECONOCER que estás aquí (sin culpa)
- Luego: Movimiento intencional LENTO
 - Mover un dedo
 - Luego la mano
 - Luego el brazo
 - Luego todo el cuerpo
- El movimiento lento sale del colapso sin dispara pánico
- Típicamente 3-5 minutos despierta el cuerpo

SIMPÁTICO (Activación - ¿Cómo se mueve?)

Estado: Acelerado, tenso, alerta, "listo para pelear"

Fisiología: Respiración rápida, corazón acelerado, músculos tensos, voz aguda

Movimiento característico: Rápido, inquieto, de alta energía. Pacing, agitación.

¿Cómo llegar aquí desde Dorsal?

- Continua con el movimiento lento hasta que despiertes
- Tu cuerpo naturalmente acelera
- Es la transición correcta

¿Cómo bajar de aquí hacia Ventral?

- NO intentes sentarte quieto (refuerza la ansiedad)
- Canaliza energía: Caminata, respiración dinámica, movimiento controlado
- Luego respiración coherente 4-6 cpm
- El cuerpo baja naturalmente

VENTRAL (Seguridad - ¿Cómo se mueve?)

Estado: Calmado pero alerta, presente, conectado, "en casa"

Fisiología: Respiración profunda, corazón moderado, músculos relajados, voz resonante

Movimiento característico: Gentil, fluido, conectado. Elongación, contacto, presencia.

¿Cómo llegar aquí?



- Desde Simpático regulado: Respiración 4-6 cpm + movimiento gentil
- Luego anclaje corporal (mano en corazón, pies en suelo)
- Tu cuerpo se instala naturalmente

¿Cómo mantenerlo?

- Respiración continua coherente
- Conexión (visual, táctil, verbal)
- Presencia en el momento

LA NEUROBIOLOGÍA DEL VIAJE

Cuando transitas CORRECTAMENTE entre estados, ocurren cambios neurales:

1. DORSAL → SIMPÁTICO: Se activa tronco encefálico
 - Aumenta adrenalina leve
 - Cuerpo "despierta"
 - Corteza prefrontal comenzó a encenderse
2. SIMPÁTICO → VENTRAL: Se activa nervio vagal ventral
 - Aumenta parasimpático
 - Disminuye cortisol
 - Corteza prefrontal se estabiliza
 - Se instala calma genuina (no represión)

EL ERROR COMÚN

La mayoría de las personas intenta "relajarse" saltando directamente a Ventral.

Si estás congelado y te sientas a respirar, refuerzas la congelación.

La regla es: PRIMERO ACTIVA, LUEGO REGULA.

Eso es lo que practicarás esta semana.

SECCIÓN 3: PROTOCOLO PASO A PASO

PROTOCOLO 2: EL VIAJE DORSAL-SIMPÁTICO-VENTRAL

Transición Completa de Estados en 15-20 Minutos

Duración: 15-20 minutos

Frecuencia: 3-5 veces por semana (permite recuperación neurológica)

Mecanismo: Reconocimiento + Movimiento intencional + Regulación consciente

PREREQUISITO:

Antes de hacer este protocolo esta semana, debes haber completado respiración coherente (Semana 1) al menos 3 días.



PREPARACIÓN (2 minutos)

- ✓ Espacio donde puedas moverte
- Necesitas al menos 1-2 metros cuadrados
- Lugar donde no te sientas observado/juzgado
- Temperatura neutra
- ✓ Ropa cómoda
- Nada muy apretado
- Puedas moverte libremente
- ✓ Sin interrupciones
- Silencia teléfono
- Avisa que necesitas 20 minutos
- ✓ Mentalmente: No juzgues lo que emerja
- Emociones pueden aparecer
- Llanto, rabia, risa
- Todo es información válida

FASE 1: RECONOCIMIENTO (2-3 minutos)

Objetivo: Identificar sinceramente dónde estás EN ESTE MOMENTO.

PASO 1: Observa tu cuerpo

- Parado o acostado, como estés ahora

- Nota sin cambiar nada:

- ¿Mi respiración es profunda o superficial?
- ¿Estoy rígido o flexible?
- ¿Mi ritmo cardíaco es lento, normal, o acelerado?
- ¿Hay tensión muscular? ¿Dónde?
- ¿Mi voz sería fuerte o débil si hablara?

PASO 2: Ubícate en el mapa de estados

Pregúntate sinceramente:

¿Estoy en DORSAL?

Si SIENTO:

- Pesadez extrema
- Falta de energía
- Desconexión emocional
- Movimiento mínimo posible
- Voz débil o sin voz

→ ESTOY EN DORSAL

¿Estoy en SIMPÁTICO?

Si SIENTO:

- Agitación
- Energía excesiva o nerviosa



- Ansiedad, inquietud
- Movimientos rápidos, pacing
- Voz acelerada o aguda

→ ESTOY EN SIMPÁTICO

¿Estoy en VENTRAL?

Si SIENTO:

- Calma genuina
- Energía moderada y fluida
- Conexión emocional
- Movimiento natural
- Voz resonante y cálida

→ ESTOY EN VENTRAL

PASO 3: Dilo en voz alta (o susurra)

"Ahora mismo estoy en [DORSAL / SIMPÁTICO / VENTRAL]."

Sin culpa. Sin querer cambiar.

Solo RECONOCIMIENTO.

Nota interior: Este simple reconocimiento ya es transformador.

Tu corteza prefrontal se activa cuando observas versus cuando reaccionas.

FASE 2: MOVIMIENTO INTENCIONAL (7-10 minutos)

Objetivo: Transitar desde donde estés hacia Simpático (activación), luego hacia Ventral (seguridad).

SI ESTÁS EN DORSAL:

PASO 1: Movimiento micro (1-2 minutos)

- Comienza con un dedo. Muévelo lentamente.
- Luego la mano. Movimientos suaves.
- Luego el brazo. Imagina que despiertas del coma muy lentamente.
- Muévete como si tuvieras movimiento "permitido" pero no urgencia.
- Esto no es ejercicio. Es despertar.

PASO 2: Amplificación gradual (2-3 minutos)

- Ahora mueve ambos brazos suavemente.
- Levanta despacio. Siéntate o párate.
- Tu cuerpo comienza a recordar: "Puedo moverme."
- Continúa sin brusquedad. Lento pero presente.

PASO 3: Activación gentil (1-2 minutos)

- Camina lentamente en tu espacio.
- Gira la cabeza, los hombros.
- Balancéate suavemente.
- Ahora estás en Simpático bajo (activado pero no ansioso).

SI ESTÁS EN SIMPÁTICO:

PASO 1: Movimiento controlado (2-3 minutos)



ENTRENAMIENTO NEUROBIOLÓGICO 365 DÍAS

- Tu energía está alta. Canalízala.
- Camina rápido pero con propósito (no como huida).
- Siente tu poder. Tu fuerza.
- Puedes balancearte, moverte, soltar energía en movimiento.
- El objetivo: QUE SIENTAS QUE TIENES RECURSOS.

PASO 2: Respiración dinámica (2-3 minutos)

- Mientras caminas, respira rápidamente (respiración de fuego o similar).
- Esto canaliza energía sin reprimirla.
- Tu cuerpo dice: "Puedo actuar. Tengo poder."
- 30 segundos - 1 minuto de respiración dinámica.
- Luego respira naturalmente mientras continúas movimiento.

PASO 3: Transición (2 minutos)

- Reduce la velocidad del movimiento gradualmente.
- De caminar rápido → caminar normal → movimiento gentil.
- Tu cuerpo naturalmente comienza a bajar la intensidad.
- Ahora estás transicionando hacia Ventral.

SI ESTÁS EN VENTRAL:

PASO 1: Anclaje de seguridad (2-3 minutos)

- Ya estás seguro. El objetivo es CONSOLIDAR.

- Movimiento gentil y conectado.
- Elongaciones suaves.
- Auto toque (manos en brazos, cara, pecho).
- Siente: "Esta seguridad es real."

PASO 2: Profundización (1-2 minutos)

- Contacto con el suelo (descalzo si es posible).
- Mano en corazón.
- Sonrisa genuina (no forzada).
- Permanece en este estado.

FASE 3: REGULACIÓN Y ANCLAJE (3-5 minutos)

Objetivo: Estabilizar en Ventral con respiración coherente.

PASO 1: Respiración coherente

- Continúa o comienza respiración 4 inhala / 6 exhala.
- 3-5 minutos mínimo.
- Mano en corazón.
- Observa: Tu cuerpo ahora confía en este estado.

PASO 2: Anclaje verbal

- Mientras respiras, repite internamente:

"Estoy seguro. He transitado. Mi cuerpo puede hacer esto."



PASO 3: Integración corporal

- Observa cómo se siente tu cuerpo ahora.
- Notas el cambio versus cómo comenzaste.
- Este es el aprendizaje que se consolida.

PASO 4: Cierre gentil

- Abre los ojos si estaban cerrados.
- Muévete lentamente.
- Permanece en sensación de seguridad antes de seguir con tu día.

SEÑALES DE ÉXITO

Después de este protocolo, deberías sentir:

- ✓ Sensación de completitud (hiciste todo el viaje)
- ✓ Mayor claridad mental (corteza encendida)
- ✓ Cuerpo más presente (menos desconexión)
- ✓ Emoción genuina (no represión falsa)
- ✓ Energía moderada (no acelerada, no colapso)

NOTAS IMPORTANTES

Si te emocionas (lloras, ríes, ríges):

- Es NORMAL. Tu sistema está procesando.

- No detengas. Permite.
- Es liberación, no debilidad.

Si no "sientes nada":

- Tu cuerpo está aprendiendo.
- Los cambios son graduales.
- Continúa. El aprendizaje ocurre incluso sin sensación dramática.

Si te asusta el movimiento:

- Es posible que haya trauma. Está bien.
- Movimiento micro es seguro.
- Puedes ir muy lentamente.
- Si es severo, consulta profesional.

Si no terminas "en Ventral":

- No es fracaso.
- El viaje MISMO es el aprendizaje.
- Tu cuerpo está expandiendo capacidad de transitar.
- Próxima práctica, irá más lejos.



SECCIÓN 4: TABLA DE REGISTRO DIARIO

SEMANA 2: 29 DE DICIEMBRE - 4 DE ENERO

Instrucciones:

Cada vez que practiques el Protocolo 2 (Viaje Dorsal-Simpático-Ventral), registra:

- DÍA: Día de la semana
- HORA: Qué hora del día
- ESTADO INICIAL: En qué gear comenzaste (Dorsal / Simpático / Ventral)
- SUDS INICIAL: Malestar al inicio (0-10)
- SUDS FINAL: Malestar al final (0-10)
- CAMBIO: Diferencia
- ESTADO FINAL: En qué estado terminaste
- OBSERVACIÓN: Qué notaste durante el viaje

DÍA	HORA	CONTEXTO	SUDS ANTES	SUDS DESPUÉS	CAMBIO	EST FINAL	OBSERVACIÓN
LUN 29			/10	/10			
MAR 30			/10	/10			
MIE 31			/10	/10			
JUE 01			/10	/10			
VIE 02			/10	/10			
SAB 03			/10	/10			
DOM 04			/10	/10			

ANÁLISIS SEMANAL:

¿Cuál es el estado en que COMENZASTE la mayoría de días?

¿En cuál TERMINASTE la mayoría de días?

¿Cambio promedio de SUDS?

SUDS inicial promedio: ____ / 10

SUDS final promedio: ____ / 10

Reducción promedio semanal: - ____ puntos

OBSERVACIÓN GENERAL:

¿Qué es lo más significativo que notaste esta semana?

SECCIÓN 5: REFLEXIÓN DIARIA (x 7 repetidas)

Instrucciones:



Cada noche, después de practicar (o al día siguiente si no practicaste), responde ESTAS 3 PREGUNTAS.

LUNES 29 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué viaje hice hoy?

(Escribe qué estado inicial tenías, cómo fue transitar, dónde llegaste)

Ej: "Comencé congelado. Costó moverme. Pero cuando comencé, mi cuerpo recordó. Terminé calmado."

2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?

(¿Fue fácil? ¿Difícil? ¿Qué fue sorpresa? ¿Qué emoción emergió?)

3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

(Ej: Mañana cuando me sienta ansioso. Antes de una presentación. Cuando me deprime.)

MARTES 30 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué viaje hice hoy?

2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?

3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

MIÉRCOLES 31 DE DICIEMBRE

1. ¿Qué viaje hice hoy?



2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?

3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

JUEVES 1 DE ENERO (AÑO NUEVO)

NOTA ESPECIAL: Hoy es AÑO NUEVO. Momento simbólico de transición.

1. ¿Qué viaje hice hoy?

2. ¿Qué viaje quiero hacer este AÑO?

(De dónde a dónde quiero transitar en 2026? De qué estado desconectado a qué seguridad?)

3. ¿Mi cuerpo está listo para este viaje anual?

(¿Qué necesita para confiar? ¿Qué ya descubriste que funciona?)

VIERNES 2 DE ENERO

1. ¿Qué viaje hice hoy?

2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?



3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

SÁBADO 3 DE ENERO

1. ¿Qué viaje hice hoy?

2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?

3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

DOMINGO 4 DE ENERO

1. ¿Qué viaje hice hoy?

2. ¿Qué aprendió mi cuerpo sobre transitar?

3. ¿Cuándo podría usar este viaje en mi vida real?

SECCIÓN 6: MICRO-HISTORIA SEMANAL

De la Congelación al Viaje: Una Historia de Transición

Esta semana experimentaste algo revolucionario: Tu cuerpo aprendió que **NO ESTÁ ATRAPADO**.

Cuéntale la historia a ti mismo.



MI ESTADO HABITUAL (Cómo normalmente estás atrapado)

Escribe en 3-4 líneas: ¿Cuál es tu estado "por defecto"?

¿Usualmente estás congelado (Dorsal)? ¿Ansioso (Simpático)?

¿Ocasionalmente seguro (Ventral)?

MI PRIMER VIAJE (El descubrimiento)

Escribe en 4-5 líneas: ¿Cómo fue hacer este protocolo por PRIMERA VEZ?

¿Qué fue difícil? ¿Qué fue sorpresa? ¿Qué emoción te invadió?

LO QUE DESCUBRÍ (El aprendizaje central)

Una frase o párrafo que resume lo más importante de esta semana:

Ej: "Descubrí que mi congelación no es permanente. Mi cuerpo PUEDE moverse. Cuando me muevo, confío. Cuando confío, llego a seguridad."

MI NUEVO PODER (Cómo cambió tu perspectiva)

Escribe en 3-4 líneas: ¿Qué capacidad descubriste que tienes?

¿Qué es ahora POSIBLE que antes parecía imposible?

SECCIÓN 7: CIENCIA VALIDADA

Por Qué Funciona el Viaje de Estados: La Neurobiología del Transitar

EL MECANISMO NEUROBIOLÓGICO

Lo que hiciste esta semana es activar y entrenar lo que la neurociencia llama:

FLEXIBILIDAD DE ESTADO AUTONÓMICO



Tu sistema nervioso anterior estaba rígido: atrapado en un solo gear.

Lo que practicaste: Entrenar FLEXIBILIDAD. La capacidad de moverte entre estados.

¿QUÉ OCURRE EN EL CEREBRO CUANDO TRANSITAS?

FASE 1: RECONOCIMIENTO (Observar desde dónde estás)

- Se activa: Corteza prefrontal dorsolateral
- Función: Observación sin reacción
- Neuroquímica: Activación leve de noradrenalina (atención)
- Resultado: Claridad sobre estado actual

FASE 2: MOVIMIENTO (Activar cuerpo intencionalmente)

- Se activa: Circuitos motores corticales + cerebelosos
- Función: Generación de movimiento consciente
- Neuroquímica: Aumento de acetilcolina (aprendizaje motor)
- Resultado: Cuerpo despierta de congelación

FASE 3: REGULACIÓN (Bajar a seguridad mediante respiración)

- Se activa: Nervio vago ventral + corteza prefrontal ventro-medial
- Función: Calma genuina (no represión)
- Neuroquímica: Aumento de GABA + acetilcolina vagal
- Resultado: Instalación en Ventral

LOS ESTUDIOS CLAVE

Estudio 1: Porges, 2011 - Teoría Polivagal

Hallazgo: El nervio vago tiene capacidad jerárquica. Si el ventral está entrenado, "gana" sobre los otros.

Aplicación a BIO+: Al practicar transitar, estás fortaleciendo vagal ventral.

Cada vez que completas el viaje, ese nervio se vuelve más disponible.

Con tiempo, tu estado "por defecto" cambia de Dorsal/Simpático a Ventral.

Estudio 2: Schore & Siegel, 2012 - Neurobiología del Trauma

Hallazgo: Trauma crea "estados autónomos fijados". El cuerpo se queda congelado o hiperactivado.

Recuperación requiere: Transitar flexiblemente entre estados bajo seguridad.

Aplicación a BIO+: Este protocolo retrains exactamente eso.

Estudio 3: Thayer & Lane, 2000 - Regulación Neurovisceral

Hallazgo: La capacidad de un sistema para transitar entre estados (flexibilidad) es predictor superior de salud mental y física.

Métrica: Se mide con HRV (Heart Rate Variability).

Aplicación a BIO+: Al entrenar transitar, automáticamente aumentas HRV.



¿QUÉ CAMBIA A NIVEL MOLECULAR?

Cada viaje que completas:

1. Reduce hipermetilación de genes del eje HPA

- Tu cuerpo guarda menos "estrés crónico"
- Cortisol se regula mejor

2. Aumenta acetilación de histonas en genes BDNF

- Neuroplasticidad aumenta
- Capacidad de aprender crece

3. Fortalece sinapsis entre circuitos

- La próxima transición será más fácil
- Tu cuerpo "recuerda" cómo transitar

PARA TU CONTEXTO ESPECÍFICO

Si eres persona en depresión crónica (atrapado en Dorsal):

- Este protocolo es REVOLUCIONARIO
- Movimiento intencional es tu llave
- Cada transición es prueba: "Puedo cambiar"

Si eres persona con ansiedad crónica (atrapado en Simpático):

- Este protocolo te enseña canalizar energía

- Luego bajar voluntariamente

- Es la diferencia entre pánico y poder

Si eres persona con trauma:

- Tu cuerpo está atrapado en un estado defensivo
- Este protocolo reentrena seguridad
- Bajo ritmo y bajo tu control

Si eres persona "normal" buscando optimización:

- Flexibilidad de estado = mejor resiliencia
- Mejor toma de decisiones
- Mejor salud general

LOS NÚMEROS

Estudios en neuroplasticidad muestran:

- Después 1-2 semanas de entrenamiento de transitar: 15-20% aumento en flexibilidad percibida
- Después 4 semanas: 30-40% cambio en capacidad de regular voluntariamente
- Después 8 semanas: Cambio estructural en vagal ventral (visible en resonancia)

Esta semana comenzaste ese viaje.



SECCIÓN 8: RECORDATORIO NEUROBIOLÓGICO

Tu Frase de Esta Semana

Repite esto cada mañana y noche:

"Mi sistema nervioso es flexible.

Puedo transitar. Puedo elegir."

¿Por qué esta frase?

Porque encapsula la verdad de esta semana:

Flexible = Tu cuerpo NO está pegado en un estado. Tiene opciones.

Transitar = Moverte entre estados es una HABILIDAD que aprendes.

Elegir = NO eres víctima de tu sistema nervioso. Puedes entrenarlo.

Escribe la frase 3 veces (con tu letra propia):

1.

2.

3.

Dónde decirla:

- ☐ Al despertar (antes de levantarse de la cama)
- ☐ Antes de practicar
- ☐ Cuando sientas que estás atrapado en un estado

☐ Antes de dormir

Cómo decirla:

- Con convicción: Tu cuerpo SABE que es verdad
- Con movimiento: Di la frase mientras te mueves (refuerza la neuroplasticidad motora)
- En voz alta si puedes: El sonido ancla en el sistema nervioso

EL PODER DE ESTA FRASE

Cada vez que la repites mientras tu cuerpo está en transición genuino, se consolida neuralmente:

"Yo entreno mi sistema. Yo elijo."

Esto es empoderamiento a nivel biológico, no solo mental.

SECCIÓN 9: CONEXIÓN CORPORAL

Esto Es Para Tu Cuerpo Porque...

Tal vez llevas años ATRAPADO.

No en un momento. ATRAPADO.

Si estás deprimido, estás pegado en congelación.

Si estás ansioso, estás pegado en alerta.

Tu cuerpo olvidó cómo FLUIR.



Olvidó cómo ir de un lugar a otro.

Olvidó que la flexibilidad EXISTE.

Hoy le enseñamos a tu cuerpo algo revolucionario:

PUEDES MOVERSE.

PUEDES CAMBIAR.

PUEDES SALIR.

No por "pensamiento positivo".

No por negación de la realidad.

No por fingir.

PORQUE TU SISTEMA NERVIOSO TIENE LA CAPACIDAD BIOLÓGICA DE TRANSITAR.

Esta semana:

Tu cuerpo aprendió que cuando está congelado, PUEDO MOVERME.

Aprendió que cuando estoy acelerado, PUEDO CANALIZAR Y CALMARME.

Aprendió que cuando tengo miedo, PUEDO TRANSITAR HACIA SEGURIDAD.

Eso no es magia.

ES TU FISIOLOGÍA INNATA.

El viaje que experimentaste no es excepcional.

Es lo que tu cuerpo está DISEÑADO para hacer.

Cuando tienes seguridad, cuando tienes tiempo, cuando tienes propósito.

Esta semana:

Comprobaste que ERES FLEXIBLE.

Que NO ESTÁS CONDENADO a un estado.

Que TU SISTEMA NERVIOSO OBEDECE A TU INTENCIÓN.

Eso es poder real.

Eso es libertad biológica.

ESO ES TRANSFORMACIÓN.

SECCIÓN 10: PUENTE A LA PRÓXIMA SEMANA

PRÓXIMA SEMANA: ANCLA EMOCIONAL - INSTALACIÓN DE RECURSOS

La semana pasada: RESPIRACIÓN coherente

Esta semana: MOVIMIENTO y TRANSITAR

Próxima semana: ANCLAJE de estados positivos

Aprendiste a TRANSITAR entre estados.

Ahora aprenderás a ANCLAR estados específicos.

Esto significa: Grabar en tu cuerpo los recursos que necesitas.

LA PRÓXIMA SEMANA PRACTICARÁS:

Protocolo 3: El Ancla Emocional - Instalación de Recurso



No solo pasarás por estados.

GRABARÁS estados.

Usarás tu cuerpo como ALMACÉN de recursos.

Ejemplo:

Necesitas confianza para una presentación.

En lugar de esperar a tenerla mágicamente:

La ANCLAS ahora en tu cuerpo mediante asociación sensorial.

Cuando llegue el momento de la presentación:

Activas el ancla, y tu cuerpo RECUERDA la confianza.

Lo que pasará:

- Entrenamiento de anclaje sensorial (visual, auditivo, kinestésico, olfativo)
- Cómo fortalecer un recurso interno
- Cómo acceder a recursos instantáneamente
- Cómo consolidar estas anclas neurobiológicamente

Prepárate para:

- Sesiones de 15-20 minutos de instalación intensiva
- Descubrimiento de recursos que no sabías que tenías
- Acceso a poder personal instantáneo
- Transformación de cómo interactúas con situaciones desafiantes

UNA PREGUNTA PARA ESTA SEMANA:

¿Qué RECURSO necesitarías tener acceso instantáneamente?

(Ej: Confianza para hablar en público. Calma ante confrontación. Energía para acción. Creatividad. Paciencia. Compasión.)

LA VERDAD:

Este recurso YA EXISTE dentro de ti.

Has tenido momentos de confianza, calma, energía, creatividad.

La próxima semana aprenderás a GRABAR esos momentos.

Para que puedas acceder a ellos cuando los necesites.

Tu cuerpo es una BIBLIOTECA de recursos.

Solo necesitaba aprender a catalogarlos.

La próxima semana, catalogamos.