

MAPA AUTONÓMICO

¿Estoy en dorsal, simpático o ventral?

Dejar de confundirte: en 30 segundos
sabes dónde estás y qué hacer.

VENTRAL

Conexión •
Seguridad •
Acceso

Conexión
Seguridad •
Acceso

SIMPÁTICO

Alarma •
Prisa •
Lucha /Huida

Alarma • Prisa
Lucha/Huida

DORSAL

Apagón •
Desconexión •
Congelación

Apagón •
Desconexión •
Congelación

Regla de oro: Estado primero. Historia después.

Cuando tu estado cambia, tu mente interpreta distinto.

BIO+

Neurociencia aplicada + enfoque somático

Mapa Autonómico

“¿Estoy en dorsal, simpático o ventral?”

Dejar de confundirte. En 30 segundos sabes en qué estado estás y qué hacer para volver a acceso.

Formato entregable:

- **Mini guía visual** para identificar estados.
- **Checklist corporal** “marcar y listo”.
- **3 micro-intervenciones por estado** (dorsal / simpático / ventral).
- **BONUS:** Plantilla “Frase típica / Señal / Respuesta”.

Mapa Autonómico

¿Estoy en **dorsal, simpático** o **ventral**?

En 30 segundos identificas tu estado y aplicas un micro-paso para volver a **acceso**.

Para quién es:

Para personas con ansiedad, rumiación, bloqueo, cansancio emocional o “modo supervivencia”.

Cómo se usa (3 pasos):

1. Lee las señales rápidas
2. Marca el checklist
3. Aplica la micro-intervención del estado

Esto es educación y autocuidado. No sustituye terapia ni atención médica.

Los 3 estados en 30 segundos

VENTRAL Conexión y Seguridad "Puedo estar aquí. Tengo margen."	SIMPÁTICO Alarma y Prisa "Tengo que... ya... ahora."	DORSAL Apagón y Desconexión "No puedo. No siento. Me da igual."
--	--	--

Regla de oro:

Estado primero. Historia después.

Cuando tu estado cambia, tu mente interpreta distinto.

Checklist Corporal

Marca lo que esté presente AHORA. Cuenta cuántas marcas hay en cada columna.

VENTRAL	SIMPÁTICO	DORSAL
Señales - <i>U</i> <input checked="" type="checkbox"/>	Señales - <i>U</i> <input checked="" type="checkbox"/>	Señales - <i>U</i> <input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Respiro más bajo y amplio	<input type="checkbox"/> Pecho apretado / respiración alta	<input type="checkbox"/> Cansancio pesado / cuerpo "apagado"
<input type="checkbox"/> Ojos suaves, mirada presente	<input type="checkbox"/> Mandíbula tensa / hombros arriba	<input type="checkbox"/> Niebla mental / dificultad para pensar
<input type="checkbox"/> Puedo escuchar y responder sin prisa	<input type="checkbox"/> Pensamientos rápidos / rumiación	<input type="checkbox"/> Desconexión emocional (anestesia)
<input type="checkbox"/> Siento curiosidad / humor ligero	<input type="checkbox"/> Impaciencia, irritabilidad, urgencia	<input type="checkbox"/> Sensación de vacío / apatía
<input type="checkbox"/> Puedo pedir ayuda o poner un límite	<input type="checkbox"/> Sensación de amenaza o anticipación	<input type="checkbox"/> Congelación: quiero pero no puedo
<input type="checkbox"/> Energía estable (no acelerada)	<input type="checkbox"/> Necesidad de controlar o "hacer"	<input type="checkbox"/> Aislamiento, evitar mensajes/personas
<input type="checkbox"/> Mi cuerpo se siente "aquí"	<input type="checkbox"/> Inquietud, temblor, taquicardia	<input type="checkbox"/> Sensación de "no pertenezco"

¿Cuántas marcas hay en cada columna?

VENTRAL	SIMPÁTICO	DORSAL
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VENTRAL	SIMPÁTICO	DORSAL

Resultado

- Si la mayoría está en **SIMPÁTICO** → aplica el protocolo simpático
- Si la mayoría está en **DORSAL** → aplica el protocolo dorsal
- Si estás en **VENTRAL** → refuézalo (micro hábitos de mantenimiento)

Nota importante: puedes estar en mezcla. Si hay mezcla, empieza por **la señal más intensa**.

MICRO-INTERVENCIONES (3 por estado)

A) SI ESTÁS EN SIMPÁTICO (alarma / prisa / ansiedad)

Objetivo: bajar intensidad y recuperar acceso **sin pelear**.

SIMPÁTICO 1 — “Exhalación larga + mandíbula” (60–90s)

1. Inhala suave 2–3
2. Exhala lento 6–7
3. En cada exhalación: suelta **mandíbula** y deja la **lengua** floja

Mantra: “No necesito correr. Estoy aquí.”

SIMPÁTICO 2 — “Orientación 3-2-1” (60s)

- Mira **3** cosas
- Escucha **2** sonidos
- Siente **1** contacto físico (pies/silla/ropa)

Le dice al sistema: “Presente, no amenaza.”

SIMPÁTICO 3 — “Descarga micro” (90s)

- Puños 3s → suelta
- Hombros arriba 2s → suelta
- Empuja pies al suelo 5s → suelta

Clave: pequeño, controlado, repetible.

Qué evitar si estás en simpático:

- Respirar profundo con fuerza (puede intensificar)
- “Analizar el trauma” en caliente

- Café/estímulo extra justo ahí

B) SI ESTÁS EN DORSAL (apagón / desconexión / congelación)

Objetivo: subir energía de forma segura y volver a sentir **sin forzarte**.

DORSAL 1 — “Calor + contacto” (2 min)

- Manos en pecho/abdomen con presión suave
- Si puedes: una manta, té caliente, ducha tibia

Mantra: “No tengo que hacerlo todo. Solo volver un poco.”

DORSAL 2 — “Movimiento mínimo” (2–3 min)

- Balanceo suave sentado/a (como mecerte)
- O caminar lento contando 10 pasos y parar
- O estirar brazos arriba 10s, soltar

Clave: micro-movimiento = salida de congelación.

DORSAL 3 — “Voz y mirada (reconexión)” (90s)

- Mira un punto agradable del entorno 10s
- Di en voz baja tu nombre + dónde estás
“Soy _____. Estoy en _____. Hoy es _____.”

Le devuelve “contexto” al sistema.

Qué evitar si estás en dorsal:

- Exigirte productividad inmediata
- Ejercicio intenso como “empuje” si te colapsa
- Aislarte 100% (mejor micro-conexión segura)

C) SI ESTÁS EN VENTRAL (seguridad / conexión / acceso)

Objetivo: sostener y fortalecer para que sea tu “estado base”.

VENTRAL 1 — “Coherencia 3 ciclos” (2 min)

- Inhala 4 / Exhala 6 (3 veces)
- Sonríe *mínimo* (micro-señal de seguridad)

VENTRAL 2 — “Conexión segura” (2–5 min)

- Mensaje simple a alguien seguro: “Solo quería decir hola.”
- O contacto visual amable con alguien

VENTRAL 3 — “Cierre de bucles” (3 min)

- Elige 1 micro-tarea fácil: agua, ordenar 1 cosa, ducha
- Termina y celebra: “Hecho.”

Qué hacer para mantener ventral:

- Ritmo, sueño, luz natural, comida estable
- Menos multitarea, más presencia

5) TABLA RÁPIDA (1 página) — “Mi estado → mi acción”

Estado	Mi señal dominante	Mi primera acción	Mi segunda acción
Simpático	Urgencia / rumiación	Exhalación larga	Orientación 3-2-1
Dorsal	Apagón / no puedo	Calor + contacto	Movimiento mínimo
Ventral	Acceso / presencia	Coherencia	Conexión segura

Nota: si estás en mezcla, empieza por la intervención **más simple**.

6) BONUS — Plantilla “Frase típica / Señal / Respuesta” (para reeducar patrones)

Instrucción: completa 1–3 filas al día. En 7 días vas a ver tu patrón.

Plantilla (1 página)

Situación (¿qué pasó?): _____

Frase típica en mi mente	Señal en mi cuerpo (1–3)	Estado (D/S/V)	Respuesta nueva (1 micro-acción)	Resultado (0–10)
“No puedo con esto”	pecho / garganta / estómago	___	exhala 2/6 + mano esternón	___
“Tengo que hacerlo ya”	mandíbula / hombros / respiración	___	orientación 3-2-1	___
“Me da igual”	pesadez / niebla / vacío	___	calor + movimiento mínimo	___

Cierre (1 frase):

Hoy mi sistema nervioso hizo _____. Yo respondí con _____.