

HERRAMIENTAS DE REGULACIÓN

4 Técnicas para regresar a tu Ventana de Tolerancia

#1

RESPIRACIÓN 4-7-8

Activación del nervio vago

1. Inhala por la nariz contando 4
2. Retén el aire contando 7
3. Exhala por la boca contando 8
4. Repite 3-4 ciclos completos

La exhalación prolongada activa el sistema parasimpático

Cuándo: Ansiedad, estrés agudo

Tip: La lengua toca el paladar

#2

ORIENTACIÓN 5-4-3-2-1

Anclaje sensorial al presente

Nombra en voz alta:

- 5 cosas que VES
- 4 cosas que OYES
- 3 cosas que TOCAS
- 2 cosas que HUELES
- 1 cosa que SABOREAS

Cuándo: Disociación, rumiación

Tip: Hazlo lento y con detalle

#3

ABRAZO DE MARIPOSA

Estimulación bilateral

1. Cruza brazos sobre el pecho
2. Manos en clavículas opuestas
3. Alterna golpecitos suaves
4. Ritmo lento: 1 por segundo
5. Mantén 2-3 minutos

Facilita procesamiento emocional

Cuándo: Angustia, necesidad de contención

Tip: Ojos cerrados, respira normal

#4

CONTACTO TRANQUILIZADOR

Liberación de oxitocina

Opciones:

- Mano en el corazón
- Mano en el abdomen
- Auto-abrazo completo

El contacto afectivo envía señales de seguridad al cerebro

Cuándo: Antes de dormir, angustia

Tip: Presión firme pero suave

RECUERDA: LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO

Practica estas técnicas cuando estés REGULADO para que estén disponibles cuando las necesites.

El sistema nervioso aprende por repetición. 5 minutos diarios > 1 hora ocasional.