SŌMA

UNA HERRAMIENTA PARA IMPRIMIR

El mapa de tu *sistema nervioso*

Empieza por el estado que mejor conoces. Escribe cómo aparece en ti y ponle un nombre propio. Una palabra que eliges tú es más fácil de reconocer en el momento.

1 Estable y conectado

VAGAL VENTRAL · ARRIBA DE LA ESCALERA

Respiro con facilidad, puedo concentrarme y escuchar.

En mi cuerpo _____

Mis pensamientos suenan así _____

Lo que suelo hacer _____

Mi propio nombre para él _____

2 Movilizado: lucha o huida

SIMPÁTICO · EN MEDIO

Corazón acelerado, músculos listos, atención estrecha.

En mi cuerpo _____

Mis pensamientos suenan así _____

Lo que suelo hacer _____

Mi propio nombre para él _____

3 Desconectado: bloqueo y colapso

VAGAL DORSAL · ABAJO

Poca energía, niebla, todo lejos.

En mi cuerpo _____

Mis pensamientos suenan así _____

Lo que suelo hacer _____

Mi propio nombre para él _____

SŌMA

LO QUE ME MUEVE

Subir y bajar por la escalera

Durante una semana, fíjate en qué te saca del estado estable y qué te ayuda a volver. Las cosas pequeñas son las que más cuentan.

Lo que me hace bajar

Momentos, lugares, personas o hábitos que me llevan a la lucha o huida o a la desconexión.

Lo que me hace volver

"Glimmers" (destellos): una voz, una vista, un olor, una canción. Pequeños momentos de calma.

Una acción pequeña para cada estado

Algo que lleve menos de dos minutos y que seguirías haciendo en un mal día.

Cuando estoy estable, lo cuido así _____

Cuando estoy en lucha o huida _____

Cuando estoy desconectado _____

Un mapa, no un diagnóstico. Esta escalera viene de la teoría polivagal y muchos terapeutas la usan como una forma práctica de notar tu estado. Si los síntomas duran semanas, interfieren con el trabajo, el sueño o las relaciones, o empezaron después de un acontecimiento traumático, habla con un médico o un terapeuta. Si tienes pensamientos de hacerte daño, contacta ahora con los servicios de emergencia locales o con una línea de crisis.