

# Entendiendo y cuidando tu sistema nervioso

## Llevándolo a la práctica



A veces, vivimos experiencias en nuestra vida que parecen demasiado intensas, demasiado rápidas o que llegan demasiado pronto. Estas experiencias, ya sea en nuestro trabajo por la justicia social o en nuestra vida personal, activan la rama de nuestro sistema nervioso responsable de la respuesta de lucha o huida. Cuando esta respuesta no funciona, podemos bloquearnos y quedarnos inmóviles.

La forma más rápida de activar la parte de nuestro sistema nervioso responsable de hacernos sentir seguros es el contacto físico. Con estas simples prácticas preparadas por [Sandra Ljubinkovic](#), una coach somática y facilitadora de movimiento, queremos ofrecerle a nuestro sistema nervioso la opción de regresar a la seguridad y la conexión cuando nos sentimos abrumados.

1. **Enraizarse.** Siente tus pies en el suelo. Siente la gravedad. Siente la presión de tu cuerpo sobre lo que lo sostiene. Siente la textura de los objetos con tus dedos. Nombra los detalles de lo que tocas, ves, oyes, hueles y saboreas.
2. **Seguir.** Dirige tu atención a las sensaciones en tu cuerpo y monítoralas durante un período de tiempo. Descríbelas y nota cuándo cambian. Quédate contigo mismo, incluso si surge algo muy incómodo; sé como el Velcro. Desafíate a permanecer presente y en el momento.
3. **Ralentizar.** Baja deliberadamente la velocidad de tus emociones y sensaciones corporales perturbadoras, como si ralentizaras el tempo de la música. Separa y trabaja solo en una pequeña parte de las emociones o sensaciones y deja el resto para después, como si tomaras solo un bocado del pastel.
4. **Acceder a tus fuentes internas de apoyo.** Crea un lugar seguro imaginario, o recuerda una experiencia segura, calmante y reconfortante que hayas tenido en tu vida. Imagina que estás allí y nota lo que sientes. Sabe que siempre puedes acudir a este lugar en tu imaginación si necesitas calmarte.
5. **Pendulación.** Esté profundamente presente con un área de tu cuerpo que sienta activación, como terror, ira, pánico o tensión. Luego, mueve tu atención a un lugar de neutralidad o calma en tu cuerpo. Muy lentamente, ve de un lado a otro. Desarrolla tu capacidad para permanecer con lo negativo. También desarrolla tu capacidad para volver a sentir cosas positivas y quedarte con lo positivo.
6. **Ejercicios de contacto/sujeción propia.** Coloca tus manos en las partes de tu cuerpo que sienten sensaciones difíciles (tensión, incomodidad). Nota cómo se sienten tus manos al estar sobre el cuerpo. Nota cómo se siente el cuerpo bajo tus manos. Nota cómo se siente el espacio entre las manos en el cuerpo.

# Entendiendo y cuidando tu sistema nervioso

*Llevándolo a la práctica*



7. **Auto Empatía.** Práctica ser amable contigo mismo. Practica la auto empatía.