

MEDICINA AUTOGENERATIVA

Psicofisiología Aplicada para Mejorar Vidas

Autorregulación mental psicofisiológica.

PLUSEVO® | Sistema de Neuroregulación Psicofisiológica

Primera Edición

"Primero el cuerpo se siente seguro.
Después la emoción se regula.
Y recién entonces la química cambia."

Por Rodolfo Guerra, Founder Medicina Autogenerativa

PLUSEVO® | Medicina Autogenerativa - www.medicinaautogenerativa.com

NOTA LEGAL Y ÉTICA

Este manual es una obra de educación emocional y psicofisiológica. No es un dispositivo médico, no constituye diagnóstico clínico ni reemplaza la evaluación o el tratamiento de ningún profesional de la salud mental o física.

Los contenidos de este libro están basados en investigación científica publicada sobre neurociencia afectiva, psicofisiología, teoría polivagal y medicina mente-cuerpo.

Si usted o alguien de su entorno está atravesando una crisis de salud mental, por favor consulte a un profesional calificado.

Este material puede reproducirse libremente con fines educativos no comerciales, citando la fuente.

Plusevo® es una marca registrada.

ÍNDICE

PRÓLOGO: Por qué este libro existe

PARTE I: Fundamentos Científicos

- Capítulo 1. Cómo nacen las emociones
- Capítulo 2. La química emocional
- Capítulo 3. El sistema nervioso autónomo
- Capítulo 4. La ventana de tolerancia

PARTE II: El Sistema de Regulación

- Capítulo 5. Principios maestros
- Capítulo 6. El Botiquín Cerebral
- Capítulo 7. El Protocolo de 20 Segundos
- Capítulo 8. Mapa emocional completo

PARTE III: Aplicación por Edad y Situación

- Capítulo 9. Niños 3–8 años
- Capítulo 10. Niños 8–12 años
- Capítulo 11. Adolescentes
- Capítulo 12. Adultos y estrés crónico
- Capítulo 13. Traumas y hogares difíciles

PARTE IV: Cuerpo y Síntomas

- Capítulo 14. Síntomas físicos del estrés emocional
- Capítulo 15. Dolor, insomnio y digestión

PARTE V: Medicina Autogenerativa

- Capítulo 16. El concepto nuevo
- Capítulo 17. Plusevo Sync: sincronización sensorial
- Capítulo 18. La pirámide completa

PARTE VI: Para Educadores y Familias

- Capítulo 19. Implementación en el aula
- Capítulo 20. Guía para padres

APÉNDICES: Fichas, tablas y ejercicios prácticos

Referencias científicas

PRÓLOGO

Por qué este libro existe

Este libro nació de una pregunta incómoda: ¿por qué nadie nos enseña a regular nuestras emociones?

No en los colegios. No en las familias. No en la medicina convencional. No en la terapia básica. Las emociones ocurren en nosotros cada segundo de cada día, moldean nuestras decisiones, nuestras relaciones y nuestra salud física. Y sin embargo, la mayor parte de la humanidad llega a la adultez sin un solo conocimiento real sobre cómo funcionan.

La consecuencia es visible. Millones de personas cronifican estados de estrés que derivan en enfermedades físicas, relacionales y mentales. No porque sean débiles. No porque estén rotas. Sino porque nadie les enseñó cómo funciona el sistema.

Este manual propone algo diferente: alfabetización psicofisiológica. Es decir, enseñar a cualquier persona —desde un niño de cuatro años hasta un adulto mayor— cómo se generan las emociones, qué ocurre en el cuerpo y el cerebro durante ese proceso, y qué puede hacer activamente para participar en su propia regulación.

Lo que encontrarás aquí

No es terapia. No es positivismo. No es "piensa bien y te irás bien". Es ciencia aplicada, simplificada con rigor, traducida a ejercicios concretos que cualquier persona puede aprender, practicar y enseñar. El cuerpo es el punto de entrada. El tiempo es el recurso. La memoria emocional es la herramienta.

El concepto central de este sistema se llama Botiquín Cerebral: un conjunto de 6 a 7 recuerdos reguladores elegidos conscientemente, disponibles en cualquier momento, que el sistema nervioso puede usar para recuperar equilibrio en menos de 30 segundos. Es simple. Es funcional. Y funciona porque está basado en cómo el cerebro humano procesa realmente las emociones.

Detrás de este sistema hay décadas de investigación en neurociencia afectiva, psicofisiología y teoría polivagal. Hay el trabajo de figuras como António Damásio, Joseph LeDoux, Stephen Porges, Bessel van der Kolk y Lisa Feldman Barrett. Lo que este manual hace es integrar ese conocimiento en un formato educativo, universal y gratuito en su base.

Bienvenido a la Medicina Autogenerativa.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS

Cómo el cuerpo genera, amplifica y puede regular sus propios estados emocionales

CAPÍTULO 1

Cómo Nacen las Emociones

Del estímulo al sentir: el orden real del proceso emocional

Durante siglos, la cultura occidental asumió que las emociones eran primero mentales: que primero pensábamos algo, lo evaluábamos, y como resultado sentíamos una emoción. Esta idea fue popularizada por el filósofo René Descartes y permaneció dominante durante cuatro siglos.

La ciencia del siglo XX y XXI ha demostrado que esto es exactamente al revés.

BASE CIENTÍFICA

El neurocientífico António Damásio demostró en su obra 'El Error de Descartes' (1994) que las emociones preceden y son necesarias para el pensamiento racional. Pacientes con daño en zonas emocionales del cerebro perdían la capacidad de tomar decisiones, aunque su inteligencia racional permanecía intacta. El cuerpo piensa antes que la mente.

El Orden Real: Estímulo → Cuerpo → Química → Percepción

Cuando algo ocurre en nuestro entorno —un sonido, un recuerdo, una imagen, una palabra— el proceso emocional sigue una secuencia precisa:

- 1. Estímulo (0 ms):** Algo sucede. Puede ser externo (un ruido, una cara) o interno (un pensamiento, un recuerdo).
- 2. Evaluación automática (50–200 ms):** La amígdala y el sistema límbico evalúan el estímulo antes de que la corteza consciente lo perciba. Esta evaluación es subconsciente y ocurre en milisegundos.
- 3. Respuesta corporal (200–500 ms):** El cuerpo reacciona: cambia el ritmo cardíaco, la tensión muscular, la respiración, la presión arterial. Esto ES la emoción en su estado primario.
- 4. Liberación química (3–10 segundos):** Si la respuesta corporal se mantiene, el cerebro inicia la liberación de neurotransmisores y hormonas. El cortisol, la adrenalina, la oxitocina, la serotonina y la dopamina comienzan a fluir.
- 5. Estado dominante (15–30 segundos):** La química amplifica y estabiliza la emoción. Ahora el estado emocional domina la percepción, el pensamiento y el comportamiento.
- 6. Percepción consciente:** Recién en este momento 'nos damos cuenta' de lo que sentimos. La conciencia es el último eslabón, no el primero.

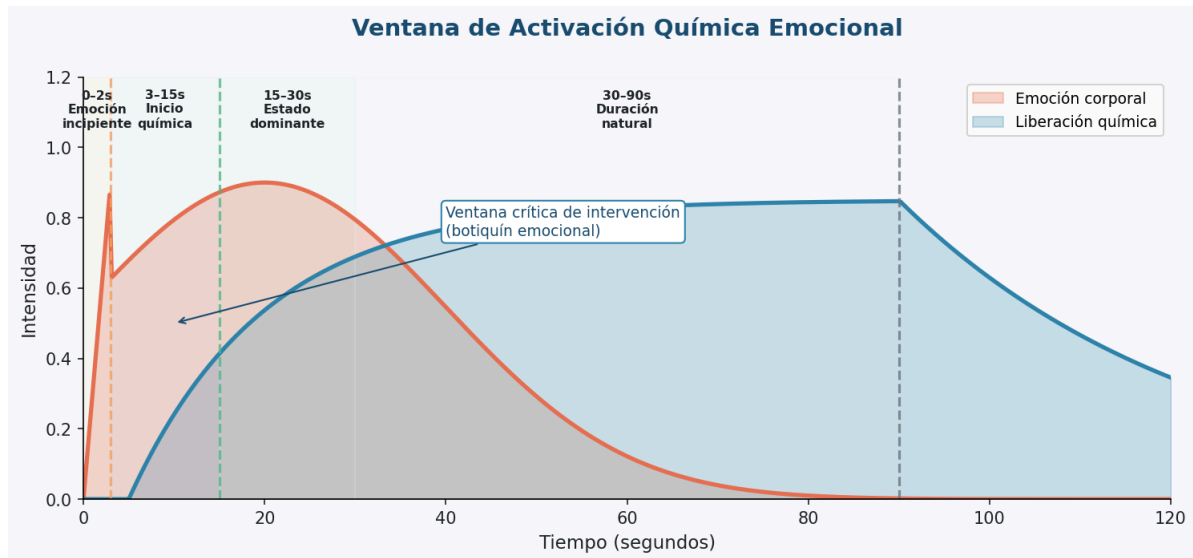


Figura 1.1 — Ventana de activación química emocional. La química no crea la emoción: la emoción sostenida activa la química.

La implicación más importante

Si la química no se libera hasta los 3–10 segundos posteriores a la emoción, entonces existe una ventana de intervención. Intervenir en ese período —con el cuerpo, con una señal sensorial, con un recuerdo regulador— puede cambiar qué química se libera. Esta es la base de todo el sistema.

Versión para Niños: El Cuento del Semáforo Interno

Para explicar este proceso a niños de 4 a 8 años, podemos usar la metáfora del semáforo interno:

- **LUZ ROJA:** Algo pasa (la señal llega a tu cuerpo).
- **LUZ AMARILLA:** Tu barriga, tu pecho o tu cabeza lo sienten antes de que lo pienses.
- **LUZ VERDE:** Tienes unos segundos para elegir qué hacer con eso.

Esta metáfora enseña a los niños que entre el estímulo y la reacción existe un espacio. Y ese espacio se puede aprender a usar.

El Ciclo Psicofisiológico



Figura 1.2 — El ciclo psicofisiológico completo. Cada vuelta puede ser intervenida.

CAPÍTULO 2

La Química Emocional

Neurotransmisores, hormonas y su rol en la regulación

Las emociones no son solo sensaciones psicológicas. Son fenómenos bioquímicos medibles. Cuando sentimos miedo, tristeza, alegría o amor, nuestro cuerpo produce sustancias específicas que circulan en la sangre y modifican el funcionamiento de órganos, sistemas inmune, digestivo, cardiovascular y cognitivo.

SUSTANCIA	FUNCIÓN EMOCIONAL	CUANDO SUBE	CUANDO BAJA
Cortisol	Alerta / Estrés	Peligro, amenaza, presión sostenida	Relajación, seguridad, sueño
Adrenalina	Activación de emergencia	Susto, enojo intenso, urgencia	Calma, resolución del peligro
Serotonina	Bienestar / Estabilidad	Logros, conexión social, luz solar	Aislamiento, fracaso percibido
Dopamina	Motivación / Recompensa	Anticipación, logro, novedad	Frustración, aburrimiento crónico
Oxitocina	Vínculo / Confianza	Contacto físico, amor, seguridad	Traición, soledad, rechazo
GABA	Calma / Inhibición	Relajación, respiración profunda	Ansiedad crónica, estimulación excesiva

Tabla 2.1 — Principales sustancias del sistema emocional y sus funciones.

BASE CIENTÍFICA

Lisa Feldman Barrett, en 'Cómo Se Hacen las Emociones' (2017), propone que las emociones no son universales ni pre-programadas, sino que el cerebro las construye activamente prediciendo estados corporales futuros basado en experiencias pasadas. Esto significa que la memoria emocional que llevamos —nuestros recuerdos reguladores— tiene un peso directo en qué química produce nuestro cerebro ante situaciones nuevas.

El Problema del Cortisol Crónico

El cortisol es una hormona esencial. En dosis agudas, nos prepara para responder a desafíos reales. El problema ocurre cuando el nivel de cortisol permanece elevado de forma sostenida, lo que ocurre en personas que viven bajo estrés crónico, hipervigilancia o estados emocionales no regulados.

Las consecuencias documentadas del cortisol crónico incluyen:

- Deterioro del hipocampo (memoria y aprendizaje)
- Supresión del sistema inmune
- Inflamación sistémica de bajo grado
- Alteraciones del sueño
- Disfunción digestiva (colon irritable, gastritis)
- Menor capacidad de regulación emocional futura (ciclo autoperpetuante)
- Mayor vulnerabilidad a depresión y ansiedad clínica

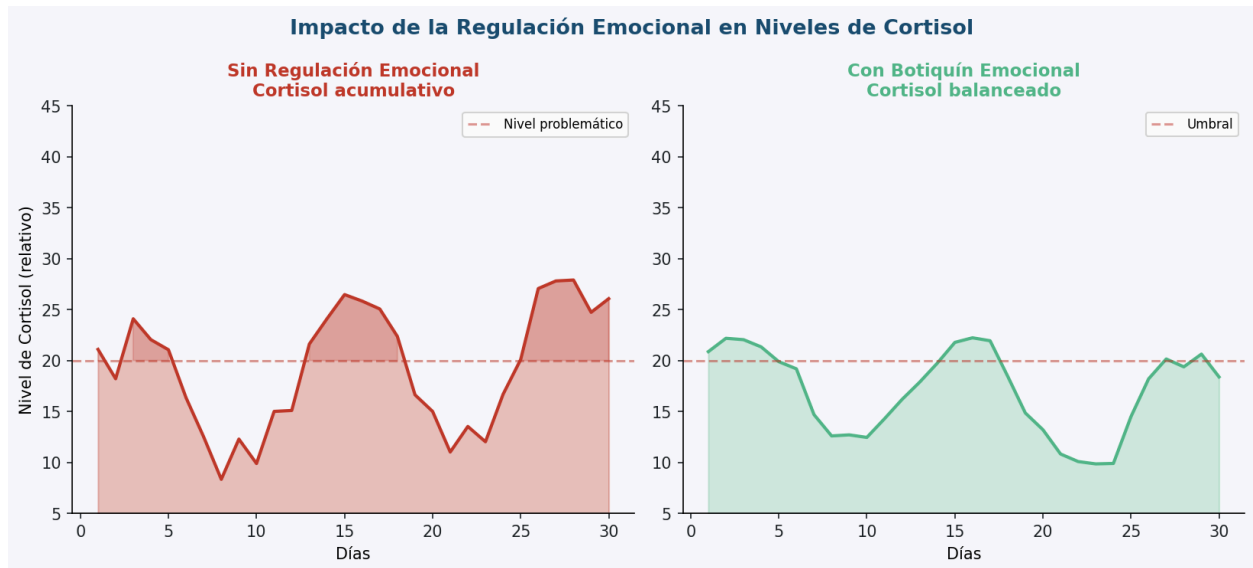


Figura 2.1 — Comparación de patrones de cortisol con y sin regulación emocional activa.

El Botiquín Cerebral no es un ejercicio de positivismo. Es una intervención psicofisiológica que actúa directamente sobre los patrones de liberación hormonal, reduciendo la probabilidad de cronificación del cortisol y sus consecuencias orgánicas.

CAPÍTULO 3

El Sistema Nervioso Autónomo

La base biológica de todos los estados emocionales

El sistema nervioso autónomo (SNA) es el sistema de regulación interna del cuerpo. Controla la respiración, el ritmo cardíaco, la digestión, la temperatura, la respuesta inmune y —de manera crucial— la capacidad de regulación emocional. Opera de forma mayoritariamente inconsciente, aunque puede ser influido por acciones conscientes.

Las Tres Ramas: Teoría Polivagal de Stephen Porges

El psicólogo y neurocientífico Stephen Porges desarrolló la Teoría Polivagal, que describe tres sistemas jerarquizados de respuesta del sistema nervioso, ordenados evolutivamente:

Sistema Vagal Ventral

Seguridad y conexión

El más reciente evolutivamente. Permite la conexión social, la co-regulación, el aprendizaje, el juego y la intimidad. Opera cuando percibimos seguridad. Es la 'ventana óptima' para la regulación.

Sistema Simpático

Lucha o huida

Sistema de movilización. Prepara para luchar o huir ante amenaza percibida. Activa cortisol y adrenalina, acelera el corazón, tensa los músculos. En dosis agudas es adaptativo; en forma crónica es destructivo.

Sistema Vagal Dorsal

Colapso y disociación

El más antiguo evolutivamente. Responde a amenaza ineludible con colapso, disociación, congelación o apagamiento. Es la respuesta de último recurso del sistema nervioso ante lo que percibe como insuperable.

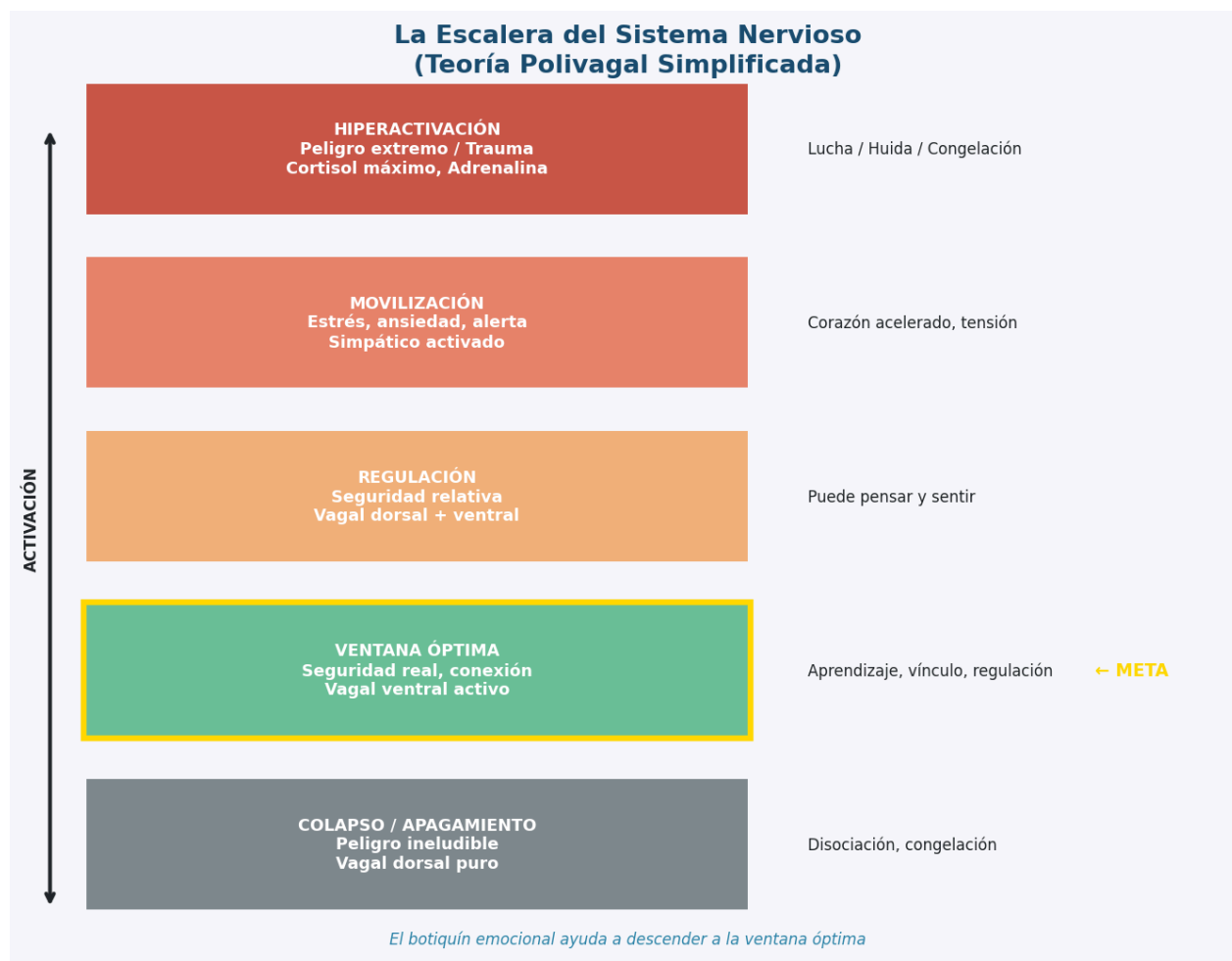


Figura 3.1 — La escalera del sistema nervioso (Teoría Polivagal simplificada). La ventana óptima es el objetivo de toda regulación.

La Teoría Polivagal tiene una implicación práctica fundamental: el sistema nervioso no puede ser ordenado a calmarse desde arriba (desde la mente racional) cuando está en modo amenaza. Debe ser persuadido desde abajo, desde las señales corporales, sensoriales y de seguridad que el cuerpo puede recibir.

Por qué 'piensa positivo' no funciona en crisis

Cuando el sistema nervioso está en modo simpático o vagal dorsal (amenaza), la corteza prefrontal —el centro del pensamiento racional y el control voluntario— reduce su actividad. Literalmente no podemos pensar para salir de un estado de activación intensa. Necesitamos señales corporales que el sistema nervioso interprete como seguras. Ese es el rol del Botiquín Cerebral: ofrecer señales sensoriales y mnémicas de seguridad que el cuerpo pueda aceptar.

CAPÍTULO 4

La Ventana de Tolerancia

El espacio donde la regulación es posible

El psicólogo Daniel Siegel acuñó el concepto de 'ventana de tolerancia' para describir la zona de activación del sistema nervioso dentro de la cual una persona puede funcionar de manera efectiva: sentir emociones, pensar con claridad, relacionarse y aprender.

Fuera de esa ventana, en la hiperactivación (arriba) o el colapso (abajo), las capacidades cognitivas y relacionales se ven severamente comprometidas. La persona no elige actuar de manera problemática: su sistema nervioso ha salido del rango en que la elección consciente es posible.

Factores que Amplían la Ventana de Tolerancia

- ▶ **Regulación en la infancia temprana:** Los niños que reciben co-regulación consistente de sus cuidadores desarrollan ventanas más amplias. La regulación se aprende antes de que pueda practicarse sola.
- ▶ **Experiencias de seguridad repetidas:** Cada experiencia de regulación exitosa amplía literalmente la capacidad del sistema nervioso de tolerar estados difíciles.
- ▶ **Práctica del Botiquín Cerebral:** El uso regular de recuerdos reguladores entrena al sistema nervioso a confiar en que puede recuperarse. Esto se traduce en mayor resiliencia medible.
- ▶ **Sueño adecuado:** La consolidación de la regulación emocional ocurre durante el sueño. La privación de sueño reduce la ventana de tolerancia al día siguiente.
- ▶ **Movimiento corporal:** El ejercicio moderado actúa como regulador del sistema nervioso, mejorando la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), un indicador directo de la flexibilidad del SNA.

La ventana de tolerancia no es fija. Se puede ampliar con práctica, experiencias de seguridad y aprendizaje psicofisiológico. Este manual es una herramienta para ese proceso.

PARTE II

EL SISTEMA DE REGULACIÓN

El Botiquín Cerebral, el Protocolo de 20 Segundos y el Mapa Emocional Completo

CAPÍTULO 5

Principios Maestros

Las reglas que gobiernan la regulación emocional real

PRINCIPIO 1 — La emoción no se regula con pensamiento, se regula con señales corporales.

La corteza prefrontal puede modular emociones, pero no puede reemplazar la señal que el cuerpo necesita recibir. La regulación genuina siempre comienza con el cuerpo.

PRINCIPIO 2 — El cerebro opera por competencia de estados.

La emoción que 'gana' es la más sentida corporalmente, la más segura para el sistema nervioso, y la más sostenida en el tiempo. Por eso un recuerdo regulador sostenido 20 segundos puede desplazar una emoción de malestar.

PRINCIPIO 3 — No se regula una emoción con su opuesta lógica.

Intentar sentir alegría cuando hay tristeza profunda genera rechazo corporal. El sistema nervioso acepta estados adyacentes, no saltos imposibles. La tristeza necesita calma y ternura, no júbilo. El miedo necesita seguridad, no valentía fingida.

PRINCIPIO 4 — La tensión corporal bloquea la regulación.

Mientras más tensión sostiene el cuerpo, menos capacidad tiene de cambiar de estado emocional. Liberar tensión física —mandíbula, hombros, abdomen— es siempre el primer paso.

PRINCIPIO 5 — La química tarda, la emoción es inmediata.

La emoción corporal ocurre en milisegundos. La química tarda 3 a 10 segundos en comenzar. Esto crea una ventana de intervención que el Botiquín Cerebral puede aprovechar.

PRINCIPIO 6 — La regulación no elimina la emoción. Devuelve capacidad de respuesta.

El objetivo no es no sentir. Es recuperar el acceso a la corteza prefrontal, al pensamiento claro y a la elección consciente. Una persona regulada puede seguir sintiendo tristeza, pero puede pensar, relacionarse y tomar decisiones.

CAPÍTULO 6

El Botiquín Cerebral

Un concepto nuevo en psicofisiología aplicada

El Botiquín Cerebral es el núcleo de este sistema. Es una colección personal y consciente de 6 a 7 recuerdos reguladores que una persona mantiene disponibles como recursos de regulación emocional de acceso rápido.

No es una lista de 'cosas bonitas'. Es un conjunto de memorias seleccionadas por su función psicofisiológica específica: cada recuerdo activa una constelación particular de señales corporales, neurotransmisores y estados del sistema nervioso que contribuyen a la regulación.

Por qué 6 a 7 Recuerdos

El número no es arbitrario. La memoria de trabajo humana opera eficientemente con 5 a 9 elementos (Miller, 1956). Un botiquín de 6–7 recuerdos es suficientemente amplio para cubrir diferentes tipos de desregulación, y suficientemente pequeño para mantenerse accesible sin esfuerzo cognitivo excesivo en momentos de activación emocional intensa.

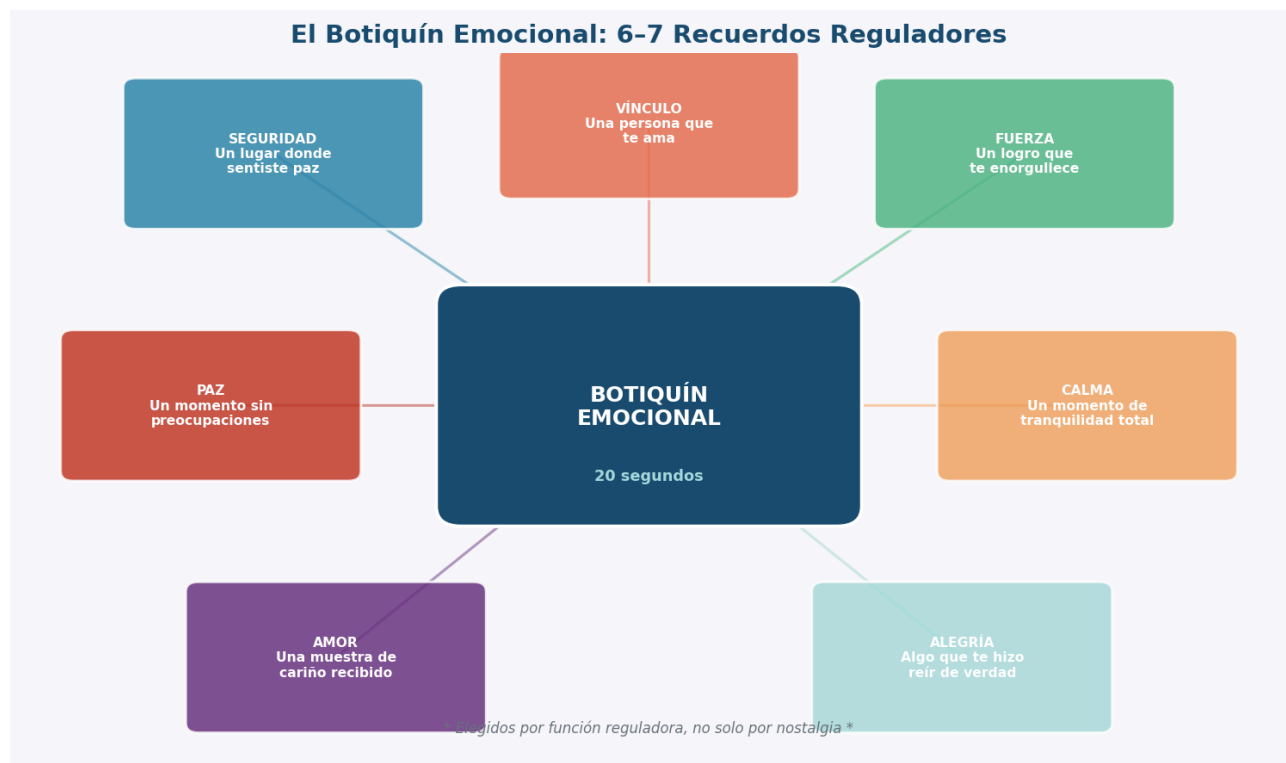


Figura 6.1 — El Botiquín Cerebral: 6–7 recuerdos reguladores organizados por función.

Las Categorías del Botiquín

SEGURIDAD	Un lugar, momento o situación donde te sentiste completamente a salvo. Sin amenaza, sin urgencia. Puede ser físico (un cuarto, un paisaje) o relacional (con una persona).
VÍNCULO	Una persona que te quiere sin condiciones. Un momento de amor claro y limpio. No necesita ser perfecto, necesita ser real.
FUERZA	Un logro que costó y llegó. Algo que hiciste tú, con esfuerzo propio. Activa dopamina y sensación de agencia interna.
CALMA	Un momento de paz real. Silencio, naturaleza, quietud. Sin demandas. Activa el sistema vagal ventral directamente.
ALEGRÍA PURA	Una risa real, espontánea, incontrolable. Activa dopamina y reduce cortisol casi inmediatamente.
AMOR RECIBIDO	Un gesto de cuidado que llegó cuando lo necesitabas. Una vez puede ser suficiente si fue genuino.
PAZ O TRASCENDENCIA	Un momento donde el tiempo se detuvo. Puede ser espiritual, estético o de conexión con la naturaleza.

Cómo Construir Tu Botiquín Personal

El proceso de construcción del botiquín es parte del aprendizaje. Se recomienda hacerlo en un momento de calma, no durante una crisis. Tómate 20–30 minutos. Busca privacidad. Ten papel y lápiz si lo necesitas.

Paso 1 — Pon el cuerpo en posición óptima

Siéntate reclinado 60–70°. Espalda apoyada. Pies en el suelo. Cierra los ojos. Haz 4 respiraciones lentas antes de empezar.

Paso 2 — Revisa mentalmente cada categoría

Para cada categoría del botiquín, pregúntate: ¿tengo un recuerdo que encaje aquí? No busques el 'mejor' recuerdo. Busca el que sientes en el cuerpo.

Paso 3 — Valida la respuesta corporal

Cuando aparezca un recuerdo candidato, nóvalo en tu cuerpo. ¿Cambia algo? ¿Hay un leve relajamiento, un calor en el pecho, una sensación de expansión? Esa respuesta corporal confirma que el recuerdo es válido para tu botiquín.

Paso 4 — Registra con 2–3 palabras

Escribe o memoriza un nombre corto para cada recuerdo. No la historia completa: solo las palabras que te devuelvan al estado. 'La playa de enero.' 'El abrazo de mamá.' 'El día del campeonato.'

Paso 5 — Actualiza cada 3–6 meses

El botiquín no es fijo. Nuevas experiencias pueden ofrecer mejores recuerdos. Revisarlo periódicamente es también un acto de cuidado propio.



EJERCICIO PRÁCTICO

EJERCICIO: Esta semana, dedica 20 minutos a construir tu botiquín. Cierra los ojos. Para cada categoría (seguridad, vínculo, fuerza, calma, alegría, amor, paz), busca un recuerdo específico. Nóvalo en tu cuerpo. Escribe 2–3 palabras. Al terminar, habrás creado tu primer recurso de regulación de acceso rápido.

CAPÍTULO 7

El Protocolo de 20 Segundos

Cómo usar el botiquín en tiempo real

El protocolo de 20 segundos es el método de aplicación del Botiquín Cerebral en situaciones de activación emocional real. Se llama '20 segundos' porque ese es el tiempo mínimo necesario para que una señal corporal nueva comience a competir con el estado emocional dominante.

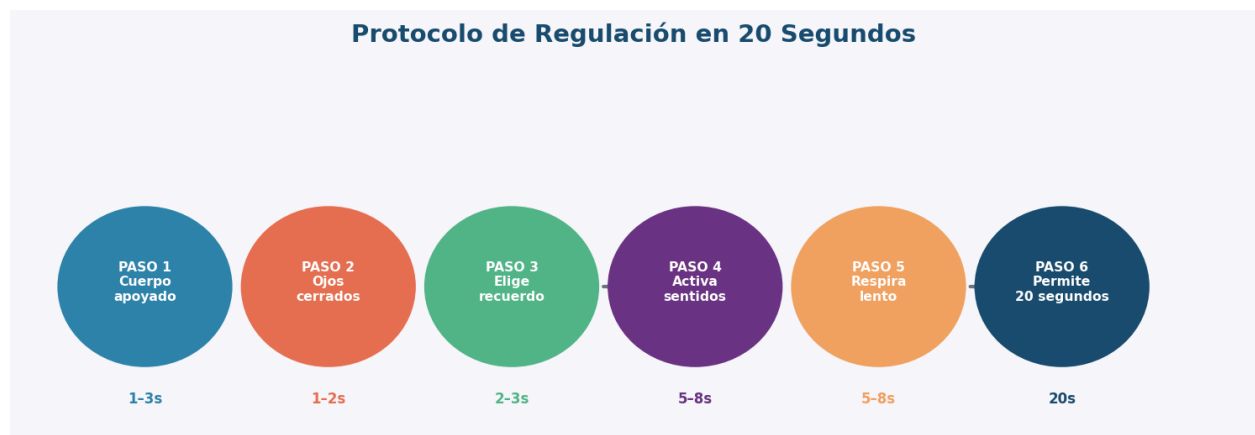


Figura 7.1 — Los 6 pasos del Protocolo de Regulación en 20 Segundos.

Los 6 Pasos en Detalle

PASO 1 — Apoya el cuerpo (1–3 segundos)

Encuentra la posición óptima: sentado o recostado, espalda apoyada, cabeza contenida, pies en el suelo. Si estás de pie (por ejemplo en el trabajo), busca una pared o un mueble. El objetivo es que el cuerpo deje de cargar su propio peso. Esto solo ya reduce el tono simpático levemente, señalizando al sistema nervioso que la amenaza ha disminuido.

PASO 2 — Cierra los ojos (1–2 segundos)

El 80% de la información que procesa el sistema nervioso llega por los ojos. Cerrarlos reduce la carga de procesamiento sensorial y corta el flujo de estímulos externos. Si el contexto no permite cerrar los ojos (reunión, espacio público), bajar la mirada y enfocarla en un punto fijo tiene un efecto similar.

PASO 3 — Elige el recuerdo regulador (2–3 segundos)

De tu botiquín, selecciona el recuerdo que en este momento sientes que tu sistema nervioso puede aceptar. No elijas racionalmente el 'mejor'. Elige el que aparece primero cuando te preguntas internamente: ¿qué necesito ahora? Seguridad, vínculo, calma, fuerza.

PASO 4 — Activa las pistas sensoriales (5–8 segundos)

El recuerdo más efectivo es el que involucra múltiples canales sensoriales. Mientras accedes al recuerdo, nota: ¿qué veías? ¿Qué oías? ¿Qué temperatura sentías? ¿Qué escuchabas? ¿Qué sentías en tu piel? Cada canal sensorial adicional profundiza la señal que el sistema nervioso recibe.

PASO 5 — Respira lentamente (5–8 segundos)

La respiración es el único componente del sistema nervioso autónomo que podemos controlar conscientemente. Una exhalación lenta y completa activa directamente el nervio vago y reduce la frecuencia cardíaca. No es necesario contar. Solo nota que la exhalación es lenta y más larga que la inhalación.

PASO 6 — Permanece 20 segundos sin evaluar

Aquí está el error más común: abandonar el proceso antes de tiempo para verificar si 'funcionó'. Evaluar interrumpe la señal. Permanece en el recuerdo, en el cuerpo, en la respiración. Sin pensar. Sin juzgar. Solo sintiendo. 20 segundos es suficiente para que la química comience a cambiar. Más tiempo, más efecto.

Errores Comunes y Por Qué Ocurren

X Pensar en lugar de sentir: La mente analítica intenta resolver el problema emocional. No puede: opera en una capa diferente del sistema nervioso. El antídoto es volver al cuerpo: ¿qué siento ahora mismo en el pecho, en el abdomen, en la garganta?

X Forzar la emoción contraria: Buscar alegría cuando hay tristeza profunda produce rechazo corporal. El sistema nervioso detecta la incongruencia y la rechaza. Siempre buscar la emoción adyacente, no la opuesta.

X Evaluarse mientras se regula: "¿Está funcionando? ¿Me siento mejor? ¿Lo estoy haciendo bien?" Cada pregunta evaluativa interrumpe el proceso. La regulación requiere presencia sin juicio.

X Abandonar antes de los 20 segundos: El primer efecto de la regulación es sutil. Si no lo notas en 5 segundos y abandonas, nunca llegas al punto donde el efecto se hace visible. 20 segundos es el mínimo funcional.

X Usarlo solo en crisis severa: El botiquín es más efectivo como práctica preventiva que como rescate de emergencia. Usado diariamente en momentos de calma, entrena al sistema nervioso. Cuando llega la crisis, el camino ya está trazado.

CAPÍTULO 8

Mapa Emocional Completo

Qué emoción buscar según lo que sientes

El mapa emocional es una guía práctica de navegación. Para cada estado de desregulación, especifica qué ocurre en el cuerpo, qué hay debajo, cuál es el error frecuente de regulación y qué estrategia sí funciona fisiológicamente.

Mapa Psicofisiológico: Estados y Regulación				
EMOCIÓN	QUÉ HAY DEBAJO	ACTIVACIÓN	QUÍMICA ASOCIADA	QUÉ REGULA
MIEDO / ANSIEDAD	Peligro anticipado	Alta	Cortisol Adrenalina	Seguridad corporal Anclaje físico
TRISTEZA	Pérdida / Desconexión	Media-baja	Serotonina baja Oxitocina baja	Calma + Ternura Conexión
ENOJO	Límite cruzado Impotencia	Alta	Adrenalina Testosterona	Fuerza segura Descarga controlada
FRUSTRACIÓN	Intento fallido	Media	Dopamina baja	Curiosidad / Juego
VERGÜENZA	Miedo al rechazo	Media	Cortisol Serotonina baja	Aceptación Pertenencia
APAGAMIENTO	Colapso / Disociación	Muy baja	Dopamina mínima Oxitocina mínima	Presencia Ternura silenciosa

La regulación no es control — es ofrecer al cuerpo una señal más segura

Figura 8.1 — Mapa psicofisiológico completo de estados emocionales y estrategias de regulación.

► TRISTEZA

Pérdida · Desconexión · Vacío

El cuerpo se vuelve pesado. La energía baja. El pecho se comprime. Hay deseo de retirarse, de quietud. Estos son síntomas de baja serotonina y oxitocina.

No buscar: Alegría forzada, distracción activa, positivismo.

Buscar: Calma + ternura + presencia de vínculo.

Ejercicio práctico

Mano en el pecho. Pensar en alguien que cuida. Respirar lento. Permitir sentir sin luchar. 30–60 segundos.

► ENOJO

Límite cruzado · Impotencia · Injusticia

El cuerpo se activa. Hay calor, tensión muscular, impulso de acción. La adrenalina y el cortisol aumentan rápidamente. Hay energía, pero sin dirección segura.

No buscar: Calma forzada (el cuerpo la rechaza). Represión.

Buscar: Fuerza segura + sentido de control.

Ejercicio práctico

Pies firmes en el suelo. Apretar un objeto con fuerza y soltar lento. Inhalar profundo, exhalar despacio. La fuerza necesita moverse, no detenerse.

► MIEDO / ANSIEDAD

Peligro anticipado · Incertidumbre

El sistema simpático se activa ante una amenaza que puede ser real o imaginada. El corazón acelera. La respiración se superficializa. La mente anticipa peores escenarios.

No buscar: Valentía imaginada. Convencerse de que 'no hay peligro'.

Buscar: Seguridad corporal + anclaje físico.

Ejercicio práctico

Abrazar un objeto o a sí mismo. Sentir la presión de la espalda contra el respaldo. Oler algo familiar. Respirar 4 conteos inhala / 6 conteos exhala.

► FRUSTRACIÓN

Intento fallido · Expectativa incumplida

La dopamina cae abruptamente cuando el resultado esperado no llega. Hay tensión, irritación, impulso de rendirse o explotar.

No buscar: Positivismo, minimización ('no es para tanto').

Buscar: Curiosidad + cambio de perspectiva.

Ejercicio práctico

Cambiar el enfoque físico (mirar hacia otro lado). Reírse exageradamente 10 segundos (activa dopamina). Preguntarse: '¿qué puedo probar diferente?'

► VERGÜENZA

Miedo al rechazo · Amor condicionado

La vergüenza es la emoción más silenciosa y profunda. Activa cortisol y baja serotonina. Hay deseo de esconderse, de desaparecer.

No buscar: Corrección. Lógica. 'No deberías sentirte así'.

Buscar: Aceptación incondicional. Pertenencia.

Ejercicio práctico

Mano en el pecho. Frase interna: 'Sigo siendo querido aunque haya fallado.' Respirar lento. Imaginar a alguien que te acepta.

► APAGAMIENTO / COLAPSO

Amenaza ineludible percibida · Rendición del sistema

El sistema vagal dorsal ha tomado el control. No hay energía, no hay motivación, no hay deseo. No es pereza: es el modo de supervivencia de último recurso del sistema nervioso.

No buscar: Activación forzada. 'Ponte las pilas'.

Buscar: Presencia silenciosa + estimulación suave y segura.

Ejercicio práctico

No se regula solo. Necesita presencia de otro. Contacto físico seguro. Luz suave. Temperatura cálida. Movimiento muy leve. Tiempo.

PARTE III

APLICACIÓN POR EDAD Y SITUACIÓN

CAPÍTULO 9

Niños 3–8 Años

Co-regulación, vocabulario corporal y los primeros recuerdos

Los niños pequeños no pueden regularse solos. Su corteza prefrontal —el centro del control ejecutivo y la modulación emocional— no alcanza su maduración completa hasta los 25 años. En la primera infancia, la regulación es necesariamente co-regulación: el niño regula a través del estado del sistema nervioso del adulto que lo acompaña.



BASE CIENTÍFICA

El neurocientífico Allan Schore ha documentado que el hemisferio derecho del bebé se sincroniza literalmente con el hemisferio derecho de su cuidador principal. Los estados emocionales se transfieren entre sistemas nerviosos mediante la prosodia (tono de voz), el contacto físico, la expresión facial y la respiración. Un adulto regulado tiene más capacidad de regular a un niño que cualquier técnica verbal.

Lo Más Importante para Esta Edad: El Adulto se Regula Primero

Antes de intentar calmar a un niño en crisis, el adulto debe verificar su propio estado. Un cuidador en modo simpático activado (voz tensa, cuerpo rígido, respiración corta) amplifica la activación del niño, aunque las palabras sean tranquilizadoras. El cuerpo comunica más que el lenguaje.



IMPORTANTE

Si usted está irritado, apurado o frustrado, NO es el momento de intentar regular a un niño en crisis. Primero haga 4 respiraciones lentas. Suelte la mandíbula y los hombros. Baje el tono de voz. Luego acérquese al niño.

Herramientas para 3–8 Años

- ◆ **El semáforo corporal:** Enseñar al niño a identificar 3 estados: Verde (estoy bien), Amarillo (algo siento), Rojo (necesito ayuda). Usar tarjetas con colores. Preguntar varias veces al día sin crisis: '¿De qué color estás ahora?'

◆ **La mano en el corazón:** Cuando el niño está activado, pedirle que ponga una mano en el pecho y otra en el abdomen. Respirar juntos. El contacto físico con el propio cuerpo activa la interoceptividad y comienza la regulación.

◆ **El botiquín de 3:** Para esta edad, el botiquín es solo 3 recuerdos: un lugar seguro, una persona querida, algo que te hizo reír. Usar dibujos, no palabras.

◆ **Hablar del cuerpo, no de las emociones:** En lugar de '¿por qué estás enojado?', preguntar '¿dónde lo sientes en el cuerpo?' Esto construye interoceptividad y vocabulario emocional sin drama.

◆ **El abrazo regulador:** Un abrazo largo (más de 20 segundos), con presión constante y respiración sincronizada, libera oxitocina en ambos cuerpos. No hay técnica más efectiva para esta edad.

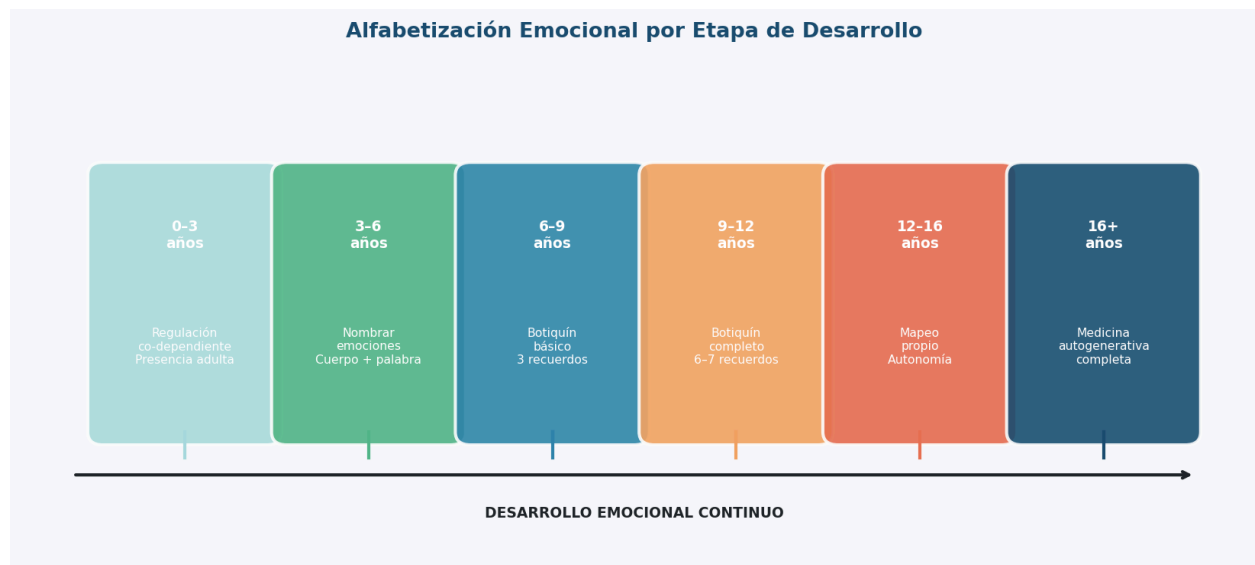


Figura 9.1 — Alfabetización emocional por etapa de desarrollo. Cada etapa tiene sus propias herramientas.

CAPÍTULO 10

Niños 8–12 Años

El botiquín completo y la autonomía emocional inicial

Entre los 8 y 12 años ocurre una ventana de oportunidad extraordinaria en la alfabetización emocional. La corteza prefrontal tiene suficiente madurez para incorporar conceptos abstractos simples, pero el sistema límbico sigue siendo muy plástico y receptivo al aprendizaje emocional.

Los niños de esta edad pueden aprender el botiquín completo de 6–7 recuerdos, practicar el protocolo de 20 segundos de manera autónoma, y comenzar a identificar sus propios patrones emocionales. Este es el mejor momento para instalar este aprendizaje.

EJERCICIO PRÁCTICO

ACTIVIDAD 'MI BOTIQUÍN': Dar a cada niño una hoja dividida en 7 secciones con los nombres de cada categoría. Pedirles que dibujen o escriban el recuerdo que irá en cada caja. Luego, en parejas, compartir uno solo. No todos. El botiquín es personal. Hacer la práctica de 20 segundos en clase: cerrar ojos, activar el recuerdo de seguridad, respirar, abrir. Reflexionar qué cambió.

Explicación Adaptada a Esta Edad

Puedes usar estas palabras directamente:

Para el niño

Tu cerebro tiene una farmacia dentro. Cada vez que sientes algo fuerte —enojo, miedo, tristeza— tu cerebro lanza química. Esa química hace que el sentimiento sea más intenso. Pero tú tienes un botiquín: recuerdos que le dicen a tu cerebro que puede lanzar química diferente. No tienes que esperar a que pase. Puedes participar. En 20 segundos.

CAPÍTULO 11

Adolescentes

La tormenta hormonal y el rediseño cerebral

La adolescencia es el período de mayor vulnerabilidad y mayor plasticidad del cerebro desde la primera infancia. El sistema límbico —centro de las emociones— está en máxima actividad, mientras que la corteza prefrontal —control, planeación, regulación— sigue en construcción hasta los 25 años. Esto no es una falla de diseño. Es una fase de reconfiguración necesaria para la autonomía adulta.

El problema es que esta combinación —alta emoción, baja regulación cortical— ocurre simultáneamente con alta presión social, búsqueda de identidad, exposición a redes sociales y, en muchos casos, experiencias de rechazo, violencia o abuso.



BASE CIENTÍFICA

Investigaciones de Sarah-Jayne Blakemore (UCL) muestran que la sensibilidad al rechazo social aumenta dramáticamente durante la adolescencia. El cerebro adolescente registra el rechazo de pares con una intensidad comparable al dolor físico, mediado por los mismos circuitos neuronales. Esto no es drama: es neurofisiología.

Qué funciona con adolescentes

- **Ciencia, no sentimentalismo:** Los adolescentes responden mal a la condescendencia emocional y bien a la información real. Explicar la biología —amígdala, cortisol, ventana de tolerancia— desde el respeto a su inteligencia.
- **Autonomía en el botiquín:** No prescribir los recuerdos. El adolescente construye su propio botiquín. El adulto facilita el proceso, no lo controla.
- **Honrar la intensidad:** No minimizar. 'Eso que sientes es real y tiene sentido' es más regulador que 'tranquilo, no es para tanto'.
- **Movimiento como regulación:** Para adolescentes en hiperactivación, el ejercicio físico intenso de 10–15 minutos es más efectivo que cualquier ejercicio de respiración. El cuerpo necesita descargar antes de poder calmarse.

→ **Música y sonido:** Los adolescentes regulan naturalmente a través de la música. Este impulso es fisiológicamente sano: el procesamiento auditivo activa el nervio vago directamente. No combatir ese hábito: comprender su función.

CAPÍTULO 12

Adultos y Estrés Crónico

Cuando el cuerpo ya no sabe volver a la calma

El estrés crónico es uno de los problemas de salud más extendidos y menos tratados correctamente en la medicina moderna. No porque falten medicamentos, sino porque la mayoría de las intervenciones actúan sobre los síntomas y no sobre el proceso que los genera.

El adulto con estrés crónico tiene un sistema nervioso entrenado en la hipervigilancia: ha aprendido que el descanso es peligroso, que bajar la guardia tiene costos, que el relajamiento produce vulnerabilidad. Esta creencia —que rara vez es consciente— se almacena en el cuerpo, no en la mente.

Por eso, las técnicas que requieren que el adulto 'se relaje' a voluntad frecuentemente fracasan: el sistema nervioso literalmente no sabe cómo. No es resistencia psicológica. Es una respuesta condicionada profundamente inscrita.

El Botiquín Como Rehabilitación del Sistema Nervioso

Para adultos con estrés crónico, el Botiquín Cerebral cumple una función diferente: no es solo regulación aguda de crisis, sino rehabilitación gradual del sistema nervioso. Cada vez que el sistema nervioso experimenta una transición exitosa —de activación a calma, de amenaza a seguridad— fortalece la ruta neuronal de esa transición.

Con práctica diaria de 20–30 segundos, 3 a 5 veces al día, en 4 a 8 semanas comienzan a observarse cambios medibles en variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), niveles basales de cortisol, calidad del sueño y percepción subjetiva de control.

EJERCICIO PRÁCTICO

PLAN DE PRÁCTICA PARA ADULTOS — 4 SEMANAS:

Semana 1: Construir el botiquín. 1 práctica de 30s al día, en calma.

Semana 2: 3 prácticas al día. Antes de dormir, al despertar, y en un momento de tensión leve.

Semana 3: Usar el protocolo en el primer momento de activación del día.

Semana 4: Practica espontánea. El botiquín ya está accesible sin esfuerzo.

CAPÍTULO 13

Traumas y Hogares Difíciles

Cuando el sistema nervioso aprendió a sobrevivir, no a vivir

Este capítulo merece una advertencia y un reconocimiento.

IMPORTANTE

Este capítulo no es un protocolo de tratamiento de trauma. El trauma complejo requiere acompañamiento profesional especializado. Lo que aquí se presenta es educación sobre cómo los niños en ambientes de violencia o negligencia desarrollan estrategias de supervivencia emocional, y cómo los adultos pueden acompañarlos sin inadvertidamente aumentar su malestar.

En hogares donde existe violencia, abuso, negligencia o miedo crónico, el sistema nervioso del niño desarrolla estrategias adaptativas que tienen sentido en ese contexto pero que generan dificultades fuera de él. Estas estrategias no son defectos de carácter. Son soluciones ingeniosas a problemas aterradores.

◆ **HIPERVIGILANCIA**

Cómo se ve: El niño siempre alerta, que se asusta fácil, que no puede relajarse.

Qué hay debajo: El sistema nervioso aprendió que bajar la guardia tiene costos reales. La hipervigilancia es una protección, no un problema de conducta. Intentar que 'se relaje' sin crear seguridad real primero es contraproducente.

Qué ayuda: No exigir calma. Crear contextos de seguridad predecible. El cuerpo necesita evidencia repetida de que el peligro no está antes de poder soltar la vigilancia.

◆ **RABIA EXPLOSIVA**

Cómo se ve: El niño que grita, golpea, rompe cosas.

Qué hay debajo: Debajo de la rabia hay dolor e impotencia. La explosión es la única forma que el sistema nervioso encontró para mover la energía de amenaza. No es manipulación.

Qué ayuda: No devolver activación. No amenazar. Mantenerse regulado como adulto. Dar espacio para la descarga física segura (cojín, pared). Después del pico, presencia silenciosa.

◆ APAGAMIENTO / NIÑOS CALLADOS

Cómo se ve: El niño que no habla, no pide ayuda, se desconecta.

Qué hay debajo: Aprendió que sentir es peligroso. Que pedir crea problemas. El apagamiento es la estrategia del sistema nervioso cuando ni luchar ni huir son opciones.

Qué ayuda: Presencia silenciosa sin demandas. No intentar que hable o que exprese. Estar.
Actividades paralelas sin expectativa de resultado emocional.

◆ CULPA Y VERGÜENZA TÓXICA

Cómo se ve: El niño que cree que todo es su culpa.

Qué hay debajo: En hogares donde el amor es condicional, los niños se culpan del sufrimiento familiar porque si el problema está en ellos —y pueden cambiar— aún tienen esperanza.

Qué ayuda: Frases de aceptación incondicional, repetidas. No corrección. No explicaciones lógicas.
El cuerpo necesita experiencia de ser querido tal como es.

El mensaje más importante para adultos que trabajan con niños en situaciones difíciles: Nunca se le quita una emoción a un niño. Se le enseña a su cuerpo que ahora está a salvo. La regulación del trauma es cuestión de tiempo, repetición y seguridad. No de técnicas.

PARTE IV

CUERPO Y SÍNTOMAS FÍSICOS

CAPÍTULO 14

Síntomas Físicos del Estrés Emocional

Cuando el cuerpo habla lo que las palabras no dicen

La medicina psicosomática —hoy llamada medicina mente-cuerpo— ha documentado extensamente que los estados emocionales sostenidos producen consecuencias orgánicas medibles. Esto no es metáfora. Es inflamación sistémica, disfunción hormonal y alteración del sistema inmune.

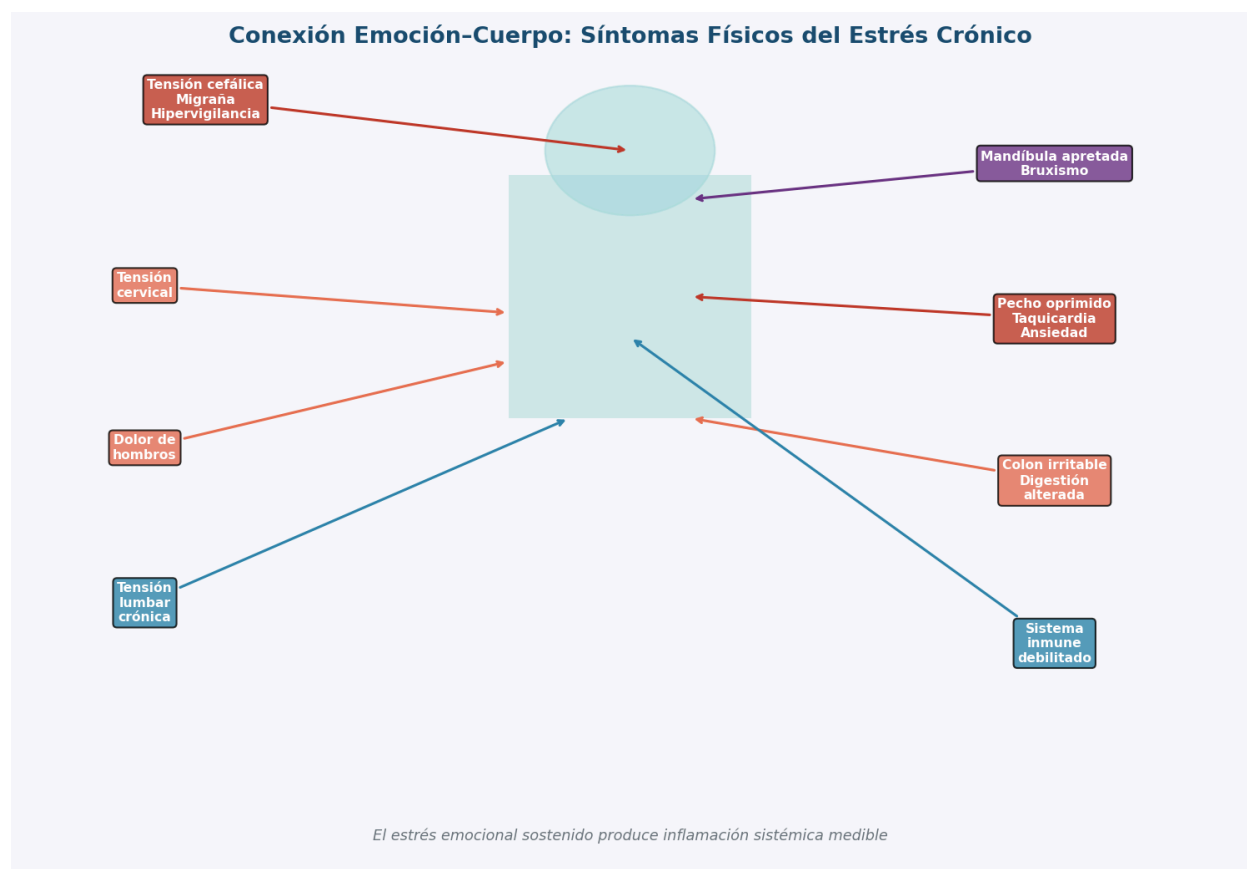


Figura 14.1 — Conexión entre estados emocionales sostenidos y síntomas físicos documentados.

Dolor de Cabeza y Tensión Cefálica

La hipervigilancia y el control excesivo producen tensión crónica en la musculatura cervical y del cráneo. El sistema nervioso en modo simpático activa esa musculatura como preparación para la acción. Si la acción nunca llega, la tensión se acumula.

Botiquín aplicado: Botiquín de calma y seguridad. Mensaje al cuerpo: 'no tengo que estar alerta ahora.'

Colon Irritable y Síntomas Digestivos

El sistema digestivo tiene más de 100 millones de neuronas —más que la médula espinal. Es extremadamente sensible al estado del sistema nervioso autónomo. El nervio vago, cuando está en modo simpático, reduce la motilidad intestinal y altera la microbiota.

Botiquín aplicado: Activación parasimpática. Recuerdos de seguridad y calma. Respiración abdominal.

Insomnio

El insomnio no es falta de sueño: es exceso de activación. Un sistema nervioso en modo amenaza no puede soltar la vigilancia, condición necesaria para el sueño profundo. El cortisol nocturno elevado interrumpe los ciclos del sueño.

Botiquín aplicado: Ritual de seguridad antes de dormir. Botiquín de calma aplicado en las últimas 2 horas del día.

Dolores Musculares Generalizados

El estrés crónico produce tensión muscular sostenida que eventualmente genera inflamación local, puntos gatillo y dolor crónico. Es el cuerpo en defensa permanente.

Botiquín aplicado: Reducción del tono defensivo. Recuerdos de fuerza segura y calma.

PARTE V

MEDICINA AUTOGENERATIVA

CAPÍTULO 16

El Concepto Nuevo

Medicina Autogenerativa: el organismo produce la respuesta

La Medicina Autogenerativa no es un movimiento alternativo ni una corriente new age. Es una categoría conceptual que nombra algo que la ciencia lleva décadas documentando pero que aún no ha sido integrado en la práctica clínica ni educativa cotidiana:

Medicina Autogenerativa: conjunto de prácticas basadas en evidencia científica mediante las cuales el organismo humano produce sus propias respuestas reguladoras, utilizando mecanismos endógenos —memoria, percepción sensorial, neuroquímica— en lugar de o en complemento de intervenciones externas.

No reemplaza la medicina convencional. La complementa en la dimensión donde la medicina convencional aún tiene mayores brechas: la prevención de la cronificación emocional y el fortalecimiento de la capacidad de autorregulación como base de la salud.

Por qué es nuevo lo que propone este sistema

- ♦ **El Botiquín Cerebral como sistema:** No es 'recordar cosas bonitas'. Es un conjunto funcional de recursos mnémicos elegidos por su función reguladora específica, de número limitado para optimizar el acceso bajo activación, y aplicados con protocolo corporal y temporal preciso.
- ♦ **La regla de los 20 segundos:** La síntesis de que el cuerpo necesita un tiempo mínimo para cambiar de estado —no horas, no análisis, no fuerza de voluntad— es una ruptura con la narrativa cultural dominante sobre la regulación emocional.
- ♦ **La despatologización como acto de salud pública:** Cambiar la narrativa de 'tengo un problema emocional' a 'mi cuerpo está en modo amenaza y puedo darle una señal diferente' es un acto de prevención primaria en salud mental a escala masiva.
- ♦ **Enseñable a niños desde los 4 años:** Ningún sistema existente integra la psicofisiología en educación emocional temprana de esta manera: corporal, simple, autónomo, preventivo.

Lo que no afirma este sistema

Con precisión ética, este sistema no afirma:

- Curar enfermedades mentales diagnosticadas
- Reemplazar psicoterapia o tratamiento psiquiátrico
- Ser eficaz como único recurso en trauma severo o disociación
- Tener evidencia de ensayos clínicos controlados propios (aún)

Lo que sí afirma, con fundamento:

- Reducir duración e intensidad de estados de estrés agudo
- Disminuir probabilidad de cronificación emocional
- Aumentar sensación de agencia y control interno
- Mejorar recuperación post-evento estresante
- Ser enseñable a cualquier persona independientemente de su nivel educativo

CAPÍTULO 17

Plusevo Sync: Sincronización Sensorial

La tecnología como puente, no como reemplazo

Plusevo Sync es el componente tecnológico de este sistema. Su función es específica y acotada: facilitar el acceso al recuerdo regulador mediante sincronización sensorial multimodal. No introduce nada externo al organismo. Solo organiza el acceso.

- **Binaural / Sonido:** El procesamiento auditivo del tronco encefálico tiene acceso directo al nervio vago. Frecuencias específicas en el rango del habla humana (80–500 Hz) activan el sistema vagal ventral. El audio binaural puede sincronizar ambos hemisferios, facilitando estados de coherencia.
- **Luz Pulsante Rítmica:** El ritmo visual puede entrar en resonancia con oscilaciones cerebrales. Frecuencias alfa (8–12 Hz) se asocian con estados de calma alerta. La luz no hipnotiza: acompaña la atención.
- **Vibración Corporal:** La vibración a frecuencias graves actúa como ancla propioceptiva: le recuerda al sistema nervioso su propio cuerpo. Es particularmente útil en estados de disociación leve.
- **Olfato:** El sistema olfativo es el único sentido que tiene acceso directo al sistema límbico sin pasar por el tálamo. Un olor asociado a un recuerdo regulador puede activar ese recuerdo en menos de 1 segundo.

El orden correcto

1. CONCIENCIA del sistema (este libro/curso)
2. Botiquín Cerebral activo (memoria + cuerpo)
3. PROTOCOLO CORPORAL (postura + respiración + tiempo)
4. SINCRONIZACIÓN SENSORIAL (Plusevo Sync, opcional)
5. SOPORTE BIOLÓGICO (opcional, complementario)

Plusevo® no crea la regulación. La acompaña, la refuerza, la hace más accesible.

CAPÍTULO 18

La Pirámide Completa

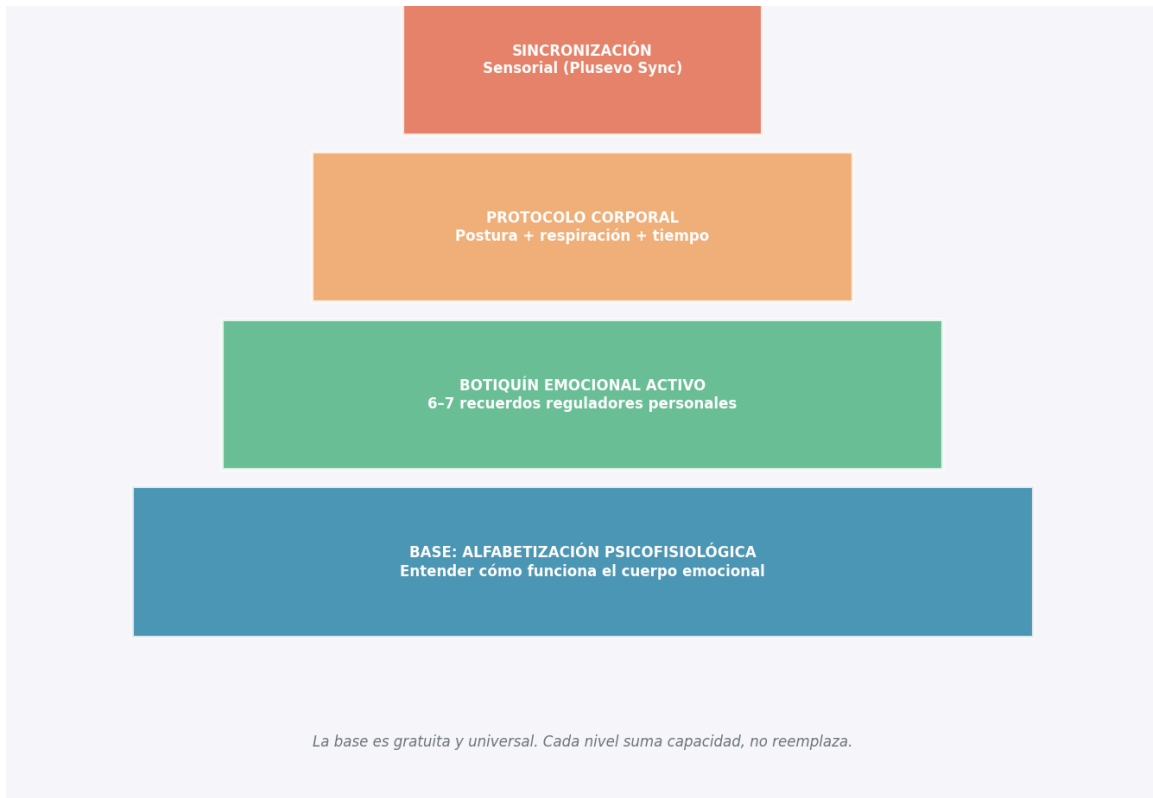


Figura 18.1 — Pirámide de la Medicina Autogenerativa. La base es gratuita y universal.

La pirámide de la Medicina Autogenerativa ilustra la jerarquía funcional del sistema. Cada nivel añade capacidad reguladora, pero ninguno reemplaza al anterior. La base —el conocimiento y el botiquín— es lo que hace posible y meaningful todo lo que viene después.

PARTE VI

PARA EDUCADORES Y FAMILIAS

CAPÍTULO 19

Implementación en el Aula

La educación emocional en el aula no requiere un psicólogo. Requiere adultos regulados, un lenguaje común y 5 minutos al día. Este capítulo ofrece un protocolo práctico para maestros, educadores y tutores.

Protocolo Básico de Aula (5 minutos diarios)

- ▶ **Apertura regulada (2 min):** Cada mañana o al inicio de la jornada: 60 segundos de respiración lenta en silencio. Ojos cerrados si el grupo puede. La maestra o maestro participa. No es castigo. Es ritual.
- ▶ **Check-in emocional (1 min):** Pregunta del día: '¿De qué color estás? ¿Qué sientes en el cuerpo ahora mismo?' No requiere respuesta verbal. Puede ser con tarjetas de colores o simplemente como pregunta interna.
- ▶ **Botiquín del grupo (1 min):** Ocasionalmente, construir colectivamente un recuerdo regulador: '¿Cuándo se sintieron seguros en este salón?' Ese recuerdo se vuelve patrimonio del grupo.
- ▶ **Cierre regulado (1 min):** Al terminar: respiración y reconocimiento del día. 'Hoy hiciste algo bien. Nótalos.'

El Maestro Regulado es el Recurso Principal

Ninguna técnica funciona si el adulto que la facilita está en modo amenaza. La neuroresonancia —la sincronización de sistemas nerviosos entre personas— opera constantemente en el aula. Un maestro hiperactivado eleva el cortisol colectivo. Un maestro regulado lo reduce.

Para el maestro

Antes de entrar al aula: 30 segundos. Espalda apoyada. Mandíbula suelta. Un recuerdo de tu botiquín. No tienes que ser perfecto. Solo un poco más regulado que el estado más activado del grupo.

CAPÍTULO 20

Guía para Padres

El hogar como primer laboratorio de regulación

El hogar es el primer y más poderoso ambiente de regulación emocional que un niño tendrá. No por las palabras que se dicen, sino por el estado nervioso que se respira.

♦ **Regula primero al adulto:** Antes de intervenir en la emoción del hijo, verificar el propio estado.

Un padre regulado puede acompañar. Un padre desregulado amplifica.

♦ **Nombrar sin evaluar:** En lugar de 'estás haciendo un berrinche', decir 'veo que algo te molestó mucho. ¿Dónde lo sientes en el cuerpo?' El nombre que ponemos a las emociones importa menos que la forma en que lo hacemos.

♦ **Crear rutinas de seguridad:** La predictibilidad regula el sistema nervioso. Horarios de sueño, rituales de alimentación, momentos de calidad sin agenda: todo esto entrena al sistema nervioso hacia la seguridad.

♦ **Reparar sin drama:** Los errores en la crianza no son el problema. No repararlos sí lo es. 'Me equivoqué cuando grité. Lo siento. Sigues siendo querido' es más regulador que la perfección imposible.

♦ **Construir el botiquín familiar:** Una vez al mes, compartir un recuerdo regulador en familia. No como ejercicio formal. Como conversación. '¿Qué momento del mes pasado te hizo sentir bien?' Eso construye el patrimonio emocional familiar.

APÉNDICES

Apéndice A — Ficha: Mi Botiquín Cerebral Personal

Completa cada caja con 2–3 palabras que te devuelvan al recuerdo.

SEGURIDAD	
VÍNCULO	
FUERZA	
CALMA	
ALEGRÍA	
AMOR RECIBIDO	
PAZ	

Apéndice B — Regla de Referencia Rápida

Siento miedo	→ Busco: Seguridad corporal	Abrazar, oler algo conocido, respirar 4–6
Siento tristeza	→ Busco: Calma + vínculo	Mano en el pecho, pensar en quien me quiere
Siento enojo	→ Busco: Fuerza segura	Pies firmes, apretar y soltar, exhalar lento
Siento frustración	→ Busco: Curiosidad	Cambiar foco, reír 10s, probar diferente
Siento vergüenza	→ Busco: Aceptación	'Sigo siendo querido', mano en pecho
Siento apagamiento	→ Necesito: Presencia	No solo: buscar contacto seguro, luz, calor

Apéndice C — Bases Científicas de Referencia

Este manual está fundamentado en la siguiente literatura científica:

- Damásio, A. (1994). *El Error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. Destino.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. Norton.
- Van der Kolk, B. (2014). *El Cuerpo Lleva la Cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Eleftheria.
- Feldman Barrett, L. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Siegel, D. J. (2010). *Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal*. Paidós.
- Blakemore, S. J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. PublicAffairs.
- Schore, A. N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. Norton.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude and the polyvagal theory: The role of the vagus nerve in emotional regulation. *Biological Psychology*, 74(2), 213–220.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.

Primero el cuerpo se siente seguro.

Después la emoción se regula.

Y recién entonces la química cambia.

PLUSEVO® | Medicina Autogenerativa - www.medicinaautogenerativa.com