

El Mapa de mi Seguridad y mis Defensas

Registro de neurocepción y regulación somático-sistémica cotidiana

www.belenebner.com.ar
Mirada Sistémica y de Trauma

Guía de uso: La neurocepción es la evaluación inconsciente que realiza tu sistema nervioso ante las señales del entorno. Este mapa te permite registrar tus respuestas biológicas automáticas, identificar la memoria sistémica asociada y ofrecerte un anclaje de regulación en el presente.

1 ESTADOS DE TU SISTEMA NERVIOSO

A. Activación Simpática (Lucha / Huida)

El cuerpo detecta peligro y prepara la defensa.

- ☐ Presión en el pecho o taquicardia
- ☐ Tensión en mandíbula, hombros o cuello
- ☐ Impulso de discutir, exigir o explicarse
- ☐ Urgencia por huir o resolver de inmediato

B. Colapso Dorsal (Inmovilización / Apagado)

La sobrecarga es excesiva; el cuerpo apaga el sentir.

- ☐ Nudo en la garganta o vacío en el estómago
- ☐ Sensación de estar "anestesiado" o distante
- ☐ Parálisis, cansancio repentino o mente en blanco
- ☐ Dificultad para hablar o poner límites

2 REGISTRO DE RESPUESTAS COTIDIANAS

Disparador / Situación	Sensación Física	Estado (A o B)	¿Qué intentaba proteger?
Ej: Un mensaje que no responden...	Opresión en pecho, agitación.	Activación Simpática	Evitar ser abandonada/rechazada.

3 PAUSA DE CO-REGULACIÓN SOMÁTICA

Contacto corporal: Coloca una mano sobre tu pecho y la otra sobre tu vientre. Siente la firmeza del suelo bajo tus pies. **Orientación al entorno:** Mira a tu alrededor pausadamente. Nombra en voz baja 3 objetos que te rodeen y te transmitan neutralidad o calma. **Respiración atenta:** Inhala profundamente en 4 tiempos y exhala lentamente con la boca entreabierta en 6 tiempos. Resalta la seguridad del presente.

INTEGRACIÓN SISTÉMICA

Honrar el Origen para Habitar el Presente

Desarticular la lealtad inconsciente hacia la defensa de tu linajewww.belenebner.com.ar

En el enfoque sistémico, reconocemos que muchas de nuestras respuestas biológicas hipervigilantes o de parálisis no nacieron únicamente en nosotros, sino que fueron las estrategias con las que nuestros ancestros sobrevivieron a sus propios dolores.

4 INDAGACIÓN DE LA MEMORIA FAMILIAR

Responde brevemente conectando con tu sentir intuitivo:

• ¿Quién en tu historia familiar necesitó estar siempre en alerta o resolver todo a solas?

• ¿A quién le pertenecía la necesidad de callar, aislarse o volverse invisible?

5 FRASES DE ASENTIMIENTO Y LIBERACIÓN

Lee estas frases con una mano apoyada sobre tu centro, permitiendo que la resonancia se asiente en tu cuerpo:

"Honro la forma en que sobrevivieron a sus historias y el costo que tuvo para ustedes."

"Dejo con ustedes la defensa, la alerta y el dolor que les pertenece, guardándoles un lugar amoroso en mi corazón."

"Hoy aprendo que en mi presente es seguro soltar la coraza, permanecer y vincularme."

6 COMPROMISO CON TU ADULTO PRESENTE

Acción de autoregulación elegida para esta semana:

(Ejemplo: Hacer una pausa de 3 respiraciones antes de responder un mensaje difícil / Ponerme una mano en el pecho cuando sienta prisa).

Espacio de Acompañamiento Terapéutico

Si sientes que estas respuestas automáticas desbordan tu ventana de tolerancia, podés agendar una sesión individual de Abordaje Somático y Sistémico en www.belenebner.com.ar

