

Mapa de los cinco estados

Para reconocerlos cuando aparezcan, sin tener que volver a responder las ocho preguntas.

Esto es lo que te devolvió la Brújula, reunido en un solo lugar: las cinco lecturas posibles, con qué podría estar pasando, qué no significa y un primer paso para cada una. Guardalo o imprimilo, lo que te sirva más.

LAS CINCO LECTURAS

Antes de leerlo como ansiedad, revisemos el cuerpo

Qué podría estar pasando. Varias señales básicas de tu cuerpo (agua, comida, descanso) parecen no estar cubiertas. Cuando falta esto, el sistema nervioso puede vivirlo como pánico, irritabilidad o bloqueo, y es fácil confundirlo con ansiedad.

Qué no significa. No es que estés exagerando ni que "todo sea mental". Es tu cuerpo pidiendo lo básico.

Primer paso mínimo. Antes de interpretar nada, cubrí una sola señal: un vaso de agua, algo de comer, o unos minutos de descanso. Después volvé a chequear cómo estás.

Si notás que casi nunca registrás hambre, sed o cansancio hasta que ya estás desbordada, es algo para mirar acompañada, no sola.

Parece shutdown o apagón

Qué podría estar pasando. Tu energía, tu habla y tu presencia parecen estar bajando para protegerte. Cuando ya no queda energía disponible, el sistema nervioso se apaga.

Qué no significa. No es vagancia. No es falta de voluntad. No es que no te importe. Es una respuesta de protección del sistema nervioso.

Primer paso mínimo. No te exijas más análisis ni decisiones ahora. Bajá luz y sonido, soltá una demanda, y dejá que el cuerpo baje un cambio. Responder puede esperar.

Si los apagones se repiten y te dejan sin poder funcionar, no lo atraveses sola: es momento de pedir acompañamiento.

Parece sobrecarga sensorial

Qué podría estar pasando. El entorno te está dando más input del que podés procesar ahora. Ruido, luz o estímulos se volvieron demasiado.

Qué no significa. No es que seas "demasiado sensible" ni que estés fallando. Tu umbral está saturado, y eso es información, no un defecto.

Primer paso mínimo. Reducí input ya: bajá luces, ponete auriculares o buscá un lugar más tranquilo por unos minutos. Menos estímulo antes que más esfuerzo.

Si la saturación sensorial te pasa seguido y condiciona tu día, hay formas de acompañarlo. No tenés que aguantar sin más.

Parece acumulación de sobrecarga

Qué podría estar pasando. No es un solo evento: es la suma. Demandas, cansancio y estímulos se fueron acumulando y tu sistema llegó al límite.

Qué no significa. No es que no puedas con tu vida. Es que venís sosteniendo demasiado, durante demasiado tiempo.

Primer paso mínimo. Tu sistema no necesita más análisis ahora. Necesita reducir input, bajar demandas y recuperar señales básicas del cuerpo. Elegí una sola cosa para soltar hoy.

Si esto te pasa seguido, probablemente no necesitás más exigencia. Necesitás un mapa, y eso se arma acompañada.

Parece que estás en un momento regulado

Qué podría estar pasando. Por lo que marcaste, ahora mismo no aparecen señales fuertes de sobrecarga, shutdown ni deuda corporal. Tu sistema tiene margen.

Qué no significa. No significa que tengas que estar siempre así, ni que ya "resolviste todo". Los estados cambian, y está bien.

Primer paso mínimo. Aprovechá para registrar cómo se siente estar en verde: qué te ayudó a llegar hasta acá. Esa información te sirve para las veces en que no estés tan bien.

Si otras veces te cuesta notar cuándo pasás de estar bien a estar sobrecargada, tener un mapa para eso también se puede trabajar acompañada.

REGISTRO DE LA SEMANA

Un renglón por día ayuda a ver un patrón que un solo momento no muestra.

DÍA	CÓMO ESTUVE	QUÉ ME AYUDÓ
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Si en este momento estás atravesando algo que te desborda, no hace falta esperar: llama a los servicios de emergencia de tu país o entrá a findahelpline.com.

Volvé a la Brújula cuando lo necesites: psicologianeuroafirmativa.com/brujula/