



MGU COACHING

# ¿Estoy en modo alerta?

RECONOCER EL ESTADO DE ESTRÉS  
Y RECUPERAR REGULACIÓN BÁSICA





# INTRODUCCIÓN

Muchas personas creen que están “mal”, “exagerando” o “fallando”, cuando en realidad su cuerpo está operando en modo alerta. El estrés sostenido activa mecanismos automáticos de supervivencia que afectan la claridad mental, el estado emocional y la forma de reaccionar ante la vida cotidiana.

Esta guía no busca diagnosticar ni etiquetar. Su objetivo es ayudarte a entender qué te está pasando, reconocer señales tempranas de desregulación y recuperar un primer estado de calma y presencia.

# ¿Qué es el modo alerta?

El modo alerta es un estado fisiológico y emocional en el que el cuerpo percibe amenaza, presión o exigencia constante. Cuando esto ocurre:

- **La respiración se vuelve superficial**
- **La mente se acelera o se bloquea**
- **El cuerpo permanece tenso**
- **Las emociones se intensifican o se reprimen**

Este estado es útil en situaciones puntuales, pero dañino cuando se sostiene en el tiempo.



# Señales de que podrías estar en modo alerta

Marca las que reconozcas en ti:

- Irritabilidad frecuente
- Dificultad para concentrarte
- Sensación de cansancio constante
- Pensamientos repetitivos
- Falta de paciencia
- Sensación de urgencia permanente

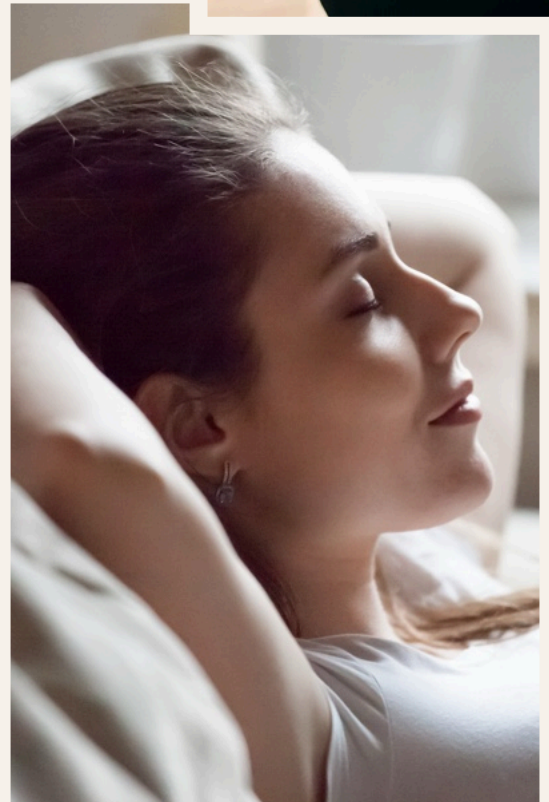
Reconocer estas señales no es un juicio, es el primer paso para regularte.



# Pausa de regulación básica (experiencia guiada)

1. Lleva tu atención al **cuerpo** (no a los pensamientos).
2. Nota si hay **tensión** en hombros, mandíbula o abdomen.
3. Permite una **exhalación** más larga que la inhalación.
4. Repite este ritmo durante **un minuto**.

No intentes “sentirte bien”. Solo permite que el cuerpo baje un nivel de activación.





Si reconoces que este estado es frecuente en tu vida, no significa debilidad. Significa que tu sistema nervioso necesita **regulación y acompañamiento.**

**Para una orientación personalizada, realiza el Mapa de Claridad y Regulación Emocional.**