



CUANDO TODO ARDE, ENCIENDO UNA VELA

ACTIVIDADES PARA VOLVER
A TI EN MOMENTOS DE CAOS

www.mifuegolento.cl
Ps. Natalia Aránguiz Inostroza



Cuando todo arde, enciendo una vela

INTRODUCCIÓN

Hay momentos en que todo parece demasiado: demasiado rápido, demasiado fuerte, demasiado incierto. La ansiedad aprieta el pecho, el mundo se vuelve ruido, y hasta lo más simple se siente imposible. Esta guía nació para esos momentos. Aquí no hay fórmulas mágicas ni exigencias de calma. Sólo sugerencias suaves, respaldadas por lo que sabemos del cuerpo, el sistema nervioso y la sensibilidad humana.

Pequeños gestos. Como encender una vela. Como darte un momento para volver a ti.



Cuando todo arde, enciendo una vela

ACTIVIDAD 1:

Sopla una vela imaginaria

Lo que haces:

Inhala por la nariz contando hasta cuatro. Exhala por la boca como si apagaras una vela, contando hasta seis.



No busques respirar "bien". Solo acompáñate



Por qué ayuda:

Este tipo de respiración activa el nervio vago, que forma parte del sistema nervioso parasimpático: el que calma, digiere y repara. Al alargar la exhalación, se envía una señal de seguridad al cuerpo. (Porges, Teoría Polivagal)

Cuando todo arde, enciendo una vela

ACTIVIDAD 2:

Toca algo con textura viva

Lo que haces:

Sostén un objeto natural: una piedra, una tela, una madera, una hoja. Pasa los dedos lentamente por su superficie.



Estás acá, tu cuerpo está acá. Aquí estás segura/o



Por qué ayuda:

El contacto táctil consciente ancla al cuerpo en el presente. Además, estimula receptores de presión profunda, que calman la hiperactivación del sistema límbico

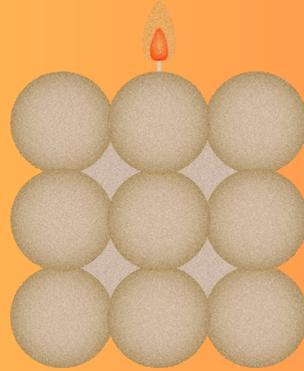
Cuando todo arde, enciendo una vela

ACTIVIDAD 3:

Mira una llama (o imaginala)

Lo que haces:

Mira el movimiento de una llama real o visualiza una en tu mente. Fijate en sus pequeños movimientos, en sus cambios de color. Permanece en esa imagen por unos segundos, respirando con ella.



Por qué ayuda:

El foco visual suave y repetitivo baja la sobrecarga sensorial y estimula redes neuronales asociadas al estado de reposo. Además, la visualización guiada reduce el cortisol y activa zonas cerebrales vinculadas a la calma .

El fuego no siempre destruye. A veces, acompaña.

Cuando todo arde, enciendo una vela

ACTIVIDAD 4:

Huele algo que te conecte con la vida

Lo que haces:

Elige un olor que te guste: un aceite, una fruta, el café, la tierra mojada, un perfume. Inhala lento, deja que ese aroma entre. Quédate ahí



Respirar es recibir

Por qué ayuda:

El olfato está directamente conectado al sistema límbico, donde se regulan las emociones. Esta conexión directa permite que los olores evoquen recuerdos y emociones de manera rápida y poderosa .

Cuando todo arde, enciendo una vela

ACTIVIDAD 5:

Escribe sin estructura

Lo que haces:

Escribe lo que sea, una frase, solo una palabra, paginas y paginas de sentimientos inconexos. Lo que sea, nadie va a leerlo, no hay que explicárselo a nadie. Si no quieres, ni siquiera tú lo leas.



Por qué ayuda:

La escritura libre ayuda a organizar emociones intensas sin necesidad de racionalizarlas. Se dice que escribir reduce la activación de la amígdala, una parte del cerebro relacionada con el procesamiento de emociones y recuerdos relacionados con el miedo y el estrés. Al escribir sobre experiencias o emociones intensas, se puede ayudar a regular la respuesta emocional y disminuir la actividad de la amígdala.

No hace falta entenderlo todo para atravesarlo.

Cuando todo arde, enciendo una vela

Gracias por estar aquí

Encender una vela puede parecer pequeño. Pero en la oscuridad, una chispa basta para orientarse.

A veces, volver a ti no requiere respuestas, sino presencia.

Un gesto pequeño, una pausa, un susurro de cuerpo a cuerpo.

Si esta guía te dio un poco de luz o un respiro, deseo que sepas que no estás sola/o.

Lo que arde en ti no es un error.

Tu cuerpo está intentando decir algo, a veces a gritos, a veces con susurros.

Esta guía fue un intento de escuchar contigo.

En Mi Fuego Lento encontrarás un lugar donde sentir no se apura, donde el cuidado no es fórmula, y donde podemos imaginar otras formas de habitar lo que sentimos.





MI FUEGO LENTO

Si esta guía te acompañó y
quieres acceder a más
materiales como este, puedes
visitar la pagina web

WWW.MIFUEGOLENTO.CL

Ps. Natalia Aránguiz Inostroza