



HOJA DE REGISTRO DE ESTÍMULOS Y RECURSOS

Melani Fuentealba - Lic. en Psicología. - Prof. certificada en PAS



* Con esta hoja de registro vas a lograr aumentar tu nivel de conciencia en relación a cuáles estímulos te activan más que otros; conocerás en profundidad a qué tipo de estímulos (sensoriales, sociales, laborales, de tareas diarias, emocionales o intelectuales) sos más sensible y requieren de más energía para procesarlos; e identificarás qué recursos inconscientes o conscientes utilizás para manejar la activación, pudiendo así aprender nuevos, o modificar los que ya tenés, para que te sean efectivos a la hora de regularte y encontrar tu nivel óptimo de excitación.

INSTRUCCIONES:

- * Te recomiendo que imprimas varias páginas de la hoja modelo, o que la copies en una hoja A4 de manera horizontal para que la puedas completar.
- * Lo recomendable es que escribas como mínimo 5 actividades, situaciones, sensaciones, o hechos que te hayan estimulado en el día, completando cada columna lo más detallado posible.
- * Cada día durante dos semanas, tendrás que hacer el ejercicio.
- * Con ese tiempo estimativo de práctica, tu cerebro internalizará el ejercicio y el auto registro se hará parte de tu rutina.
- * Al final te dejo dos hojas en las que hice una lista de ejemplos, para que tengas una idea de los posibles estímulos con los que solemos liderar las PAS y que nos activan.

ACTIVIDAD O SITUACIÓN
QUE ME ESTIMULÓ

SÍNTOMAS
FÍSICOS/EMOCIONALES

NIVEL DE ESTIMULACIÓN
ANTES Y DESPUÉS
(DEL 1 AL 10)

¡CÓMO INTENTÉ REGULARME?
¡ME FUNCIONÓ PARA BAJAR LA
ACTIVACIÓN?

¡QUÉ PODRÍA HACER DIFERENTE?

FECHA

Aunque básicamente **toda información que ingresa por nuestros sentidos son estímulos**, acá te dejo una lista, a modo de ejemplos para que completes el registro, de los estímulos más comunes que solos o sumados, pueden activar a una PAS por encima de su nivel óptimo.

I. SENSORIALES (RUIDO, LUZ, CONTACTO FÍSICO, ETC.)

- Estar en lugares con mucho ruido (centros comerciales, fiestas, transporte público lleno).
 - Exposición a luces intensas o parpadeantes (pantallas brillantes, luces fluorescentes).
 - Estímulos táctiles molestos (ropa ajustada, etiquetas ásperas, texturas incómodas).
- Olores fuertes o invasivos (perfumes intensos, productos de limpieza, comida fuerte).
 - Sensación de calor o frío extremo, o cambios bruscos de temperatura.

2. SOCIALES (INTERACCIONES Y RELACIONES)

- Conversaciones en grupos grandes, especialmente si hay muchas voces al mismo tiempo.
 - Sentir presión para socializar cuando no hay energía para hacerlo.
 - Reuniones largas sin pausas o con dinámicas muy intensas.
- Situaciones en las que hay conflictos o tensión emocional en el ambiente.
- Sentirse observado o evaluado (exposiciones, entrevistas, eventos formales).
 - Contacto frecuente con personas muy demandantes emocionalmente.
- Sentir que los demás no respetan el espacio personal o las necesidades de descanso.

3. DEMANDAS DIARIAS Y LABORALES

- Tener demasiadas tareas o responsabilidades a la vez (sensación de saturación).
 - Recibir instrucciones poco claras o estar en ambientes desorganizados.
- Sentir presión por los tiempos y deadlines (especialmente si son rígidos o ajustados).
 - Pasar muchas horas frente a la pantalla sin descanso.
- Estar en trabajos o estudios con ambientes muy competitivos

4. CAMBIOS Y TRANSICIONES

- Mudanzas, cambios de trabajo o de rutina repentina.
 - Viajes largos o con demasiados estímulos (aeropuertos, estaciones de tren).
 - Cambios en las dinámicas sociales (nuevos compañeros, cambios en amistades).
 - Ajustarse a nuevas normas o expectativas en un entorno desconocido.
-

5. CONTENIDO EMOCIONAL E INTELECTUAL

- Ver noticias o contenido con mucha carga emocional (violencia, injusticia, tragedias).
 - Escuchar problemas emocionales de los demás sin espacio para procesarlos.
 - Exceso de información de golpe (estudiar muchas horas sin pausas, leer temas intensos).
 - Tomar decisiones importantes sin tiempo suficiente para reflexionar.
-