



Hipervigilancia. *contigo.*

Un cuaderno de siete días para notar — sin juzgar — los momentos en los que tu sistema escanea y los espacios en los que ya puede descansar.

NOTAR

Cinco minutos al día. Sin orden.
Cinco días con prompts breves.

NOMBRAR

Dos páginas teóricas para
entender qué hace tu sistema
nervioso.

CERRAR

Un mapa semanal de cierre y un
enlace al diario emocional.

Antes de empezar.

La hipervigilancia no es un rasgo de carácter. Es una respuesta del sistema nervioso que tu cuerpo aprendió cuando no podía permitirse no mirar. La amígdala se quedó con el dial en «quizá» — el peor de los tres ajustes posibles.

Veinte años después sigues escaneando habitaciones que ya son seguras. Lo confundes con sensibilidad, con detallismo, con ser empática. Pero la sensibilidad descansa cuando hay seguridad. La hipervigilancia no descansa nunca.

Lo que vas a hacer estas páginas no es curar nada. Es notar. Notar es el primer paso de los tres que importan: notar · nombrar · regular. En ese orden. Sin saltarse el primero.

Lo que escribas aquí no tiene que sonar bonito. No tiene que ser cierto del todo. Tiene que ser tuyo.

«Notar es desactivar la alarma sin discutirla.»

— REGLA INTERNA —

SUMARIO

EGOERA · CUADERNO N° 1 · HIPERVIGILANCIA

01

Qué es la hipervigilancia

No un rasgo de carácter; una respuesta del sistema nervioso.

02

Día 1 · Notar sin etiqueta

Frecuencia antes que significado.

03

Día 2 · Reconocer la voz

La narradora interna del escaneo.

04

La amígdala en «quizá»

Por qué el dial no descansa nunca.

05

Día 3 · Nombrar al sistema

Distancia entre tú y la respuesta.

06

Día 4 · El cuerpo primero

Cinco minutos antes que cualquier idea.

07

Día 5 · Lo que no es tuyo

Cargas heredadas y cargas prestadas.

08

Mapa de la semana

Una tabla para mirar el conjunto.

01 TEORÍA · DE 7 **Qué es la hipervigilancia.**

La hipervigilancia es un estado mantenido de alerta del sistema nervioso autónomo. No es ansiedad — aunque a veces vienen juntas. No es estrés — aunque el estrés crónico la alimenta. Es un patrón de escaneo: el cuerpo busca señales de amenaza incluso cuando no las hay.

Tres cosas la activaron en algún momento de tu vida: necesidad de predecir el estado de ánimo de alguien importante; vivir en un entorno donde la calma podía romperse sin aviso; o aprender, muy pronto, que era más seguro mirar el contexto que mirarte a ti.

- No es debilidad — es eficiencia mal calibrada.
- No se discute con argumentos: se desactiva con experiencia repetida de seguridad.
- Los tres pasos son notar · nombrar · regular. En ese orden.

DÍA 1 · DE 5

02 Notar sin etiqueta.

Hoy no buscas significado. Buscas frecuencia. Cuenta — con palitos, con un widget en el móvil, en una libreta — cuántas veces te das cuenta de que tu cuerpo está escaneando. No las anules. No las celebres. Solo cuenta.

01. Apunta tres momentos de escaneo de hoy:

02. ¿Qué disparó cada uno? (persona · lugar · pensamiento)

03. Mood al despertar / al acostarte (0-10):

— PARA CERRAR —

Si solo te llevas un dato de este día, que sea este: una cifra aproximada de cuántas veces escaneaste sin que pasara nada.

DÍA 2 · DE 5

03 Reconocer la voz del escaneo.

El escaneo tiene una narradora. Su trabajo es construir historias que justifiquen la alarma. Hoy la escuchas sin discutir. Le pones nombre. Reconoces su tono.

01. ¿Cómo suena tu narradora del escaneo? (frase típica)

02. ¿De quién aprendió esa voz? (familia · entorno · cultura)

03. ¿Qué le diría una persona segura a esa voz?

*«No estás siendo
intensa. Estás
siendo vigilante.
Y eso cansa.»*

— EGOERA • MAYO 2026 —

04

TEORÍA · DE 7

La amígdala en «quizá».

El sistema nervioso tiene tres ajustes para decidir si hay amenaza: sí, no, quizá. El «sí» activa la respuesta de lucha o huida y se apaga cuando la amenaza pasa. El «no» permite descansar. El «quizá» es el peor: mantiene el sistema en alerta media durante horas, meses o años. No se apaga porque nunca confirma.

La hipervigilancia es vivir en «quizá». El cuerpo no decide. Y porque no decide, no descansa.

Lo que el cuerpo necesita para soltar el «quizá» no es razón — es experiencia repetida de seguridad. Repetida significa: muchas veces. Sin atajos. Sin fast-track. Y por eso este cuaderno es de siete días y no de uno.

- Quizá es alarma sin objeto: alarma sin manera de apagarse.
- La razón no apaga el quizá. La experiencia sí.
- Lo opuesto a hipervigilancia no es relajación: es presencia.

DÍA 3 · DE 5

05 Nombrar al sistema, no a ti.

No es «yo soy hipervigilante» — es «mi sistema está escaneando». Esa distancia, mínima en palabras, enorme en cuerpo, te separa de la respuesta. Hoy escribes en tercera persona.

01. Tres frases en tercera persona sobre tu escaneo:

02. Qué le pasa a tu sistema cuando se enciende (cuerpo · pensamiento):

03. Una cosa que tu sistema teme — y por qué hace lo que hace:

DÍA 4 · DE 5

06 El cuerpo primero.

Antes de cualquier idea — qué siente el cuerpo. Hoy paras tres veces y haces un scan corporal de un minuto. No interpretas. No corriges. Solo escuchas.

01. Scan 1 — qué notabas (cabeza · pecho · estómago · espalda):

02. Scan 2 — qué notabas:

03. Scan 3 — qué notabas:

DÍA 5 • DE 5

07 Lo que no te corresponde.

Una parte del escaneo es tuyo. Otra parte la cargas por otra persona — un padre, una madre, una pareja, un sistema. Hoy separas. No es ejercicio de culpa: es de inventario.

01. Una preocupación recurrente que no es tuya (de quién es):

02. ¿Qué pasaría si la devolvieras?

03. Una cosa de las que cargas que sí quieres seguir mirando:

El mapa de la semana.

Una tabla para mirar el conjunto. Marca con una cruz, una palabra, un mood (0-10) — lo que necesites para verlo todo de un golpe. Sin interpretar.

DÍA	ESCANEOS	CUERPO	MOOD
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Hasta aquí, contigo.

Lo que has notado esta semana no se borra. Se queda en el cuerpo como un patrón que ya conoces. Conocerlo no es lo mismo que curarlo — pero es la única forma de empezar.

Si la semana te ha mostrado algo más grande de lo que cabe en este cuaderno, considera buscar acompañamiento. La hipervigilancia sostenida muchos años se acompaña mejor con otra persona delante.

— SI QUIERES SEGUIR —

Sigue en el diario emocional

<https://diario.egoera.es>