



Mapa corporal para identificar dónde estás acumulando tensión emocional

Muchas veces intentamos entender lo que sentimos únicamente desde la mente.

Pensamos, analizamos, buscamos explicaciones... pero olvidamos algo importante: **el cuerpo también participa en nuestra experiencia emocional.**

Cuando atravesamos estrés, miedo, presión, conflicto o emociones intensas, podemos notar cambios físicos como tensión, respiración más corta, rigidez, inquietud o sensación de peso.

Este mapa corporal no busca diagnosticarte ni asumir que cada molestia física tiene una causa emocional. Su objetivo es ayudarte a **observar tu cuerpo con más atención y reconocer qué zonas tienden a activarse cuando estás atravesando determinadas situaciones.** 🌱

1. Haz una pausa antes de empezar 🧘‍♀️

Busca un momento tranquilo.

Si puedes, siéntate cómodamente y deja los pies apoyados.

No intentes cambiar nada todavía.

Solo pregúntate:

¿Cómo se siente mi cuerpo ahora mismo?

Respira con normalidad y recorre mentalmente tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

2. Revisa cada zona de tu cuerpo 🔍

Marca lo que notes hoy o lo que suela aparecer cuando estás emocionalmente activada/o.

Cabeza y rostro

- Dolor o presión en la cabeza
- Ceño fruncido
- Mandíbula apretada
- Tensión alrededor de los ojos
- Sensación de cansancio mental

👉 Lo que noto aquí es:

Cuello y hombros

- Rigidez
- Hombros elevados
- Sensación de peso
- Necesidad constante de estirar
- Tensión al final del día

👉 Lo que noto aquí es:

Pecho y respiración

- Presión en el pecho
- Respiración superficial
- Sensación de no poder respirar profundamente
- Corazón acelerado
- Sensación de opresión

👉 Lo que noto aquí es:

Estómago y abdomen

- Nudo en el estómago
- Sensación de vacío
- Tensión abdominal
- Inquietud
- Sensación de “mariposas” o movimiento interno

👉 Lo que noto aquí es:

Espalda

- Rigidez
- Sensación de carga
- Tensión en zona alta
- Tensión lumbar
- Necesidad de cambiar constantemente de postura

👉 Lo que noto aquí es:

Brazos y manos

- Puños cerrados

- Manos inquietas
- Hormigueo
- Necesidad de moverlas
- Tensión muscular

👉 Lo que noto aquí es:

Piernas y pies

- Inquietud
- Necesidad de caminar
- Tensión
- Sensación de debilidad
- Dificultad para quedarme quieta/o

👉 Lo que noto aquí es:

3. Identifica dónde aparece primero ⚡

Ahora pregúntate:

Cuando algo me preocupa, ¿qué zona noto primero?

Cuando estoy enfadada/o, ¿dónde siento más tensión?

Cuando tengo miedo, ¿qué cambia en mi cuerpo?

Cuando estoy bajo presión, ¿qué zona se carga más?

4. Relaciona la tensión con la situación 🧩

Piensa en la última vez que sentiste tensión física claramente.

¿Qué estaba pasando?

¿Con quién estaba?

¿Qué estaba pensando?

¿Qué emoción puedo reconocer ahora?

No necesitas encontrar una explicación perfecta. Solo empieza a observar asociaciones.

5. Ponle intensidad del 1 al 10

Elige la zona donde más tensión sientes.

Zona: _____

Intensidad ahora: ____ /10

Después de unos minutos de observación y respiración:

Intensidad después: ____ /10

La intención no es obligar al cuerpo a relajarse. Es aprender a reconocerlo.

6. Observa qué haces cuando aparece la tensión

Cuando notas esa sensación, ¿qué haces normalmente?

- La ignoro
- Sigo trabajando
- Intento distraerme
- Sobrepienso
- Me irrito
- Me alejo de los demás
- Como o pico algo
- Uso el teléfono para desconectar
- Descanso
- Intento escuchar lo que necesito

👉 Mi reacción más habitual es:

7. Pregúntale a tu cuerpo qué necesita

No busques una respuesta complicada.

Pregúntate:

¿Necesito parar?

¿Necesito moverme?

¿Necesito respirar más lento?

¿Necesito expresar algo?

¿Necesito poner un límite?

¿Necesito descanso?

¿Necesito pedir ayuda?

La respuesta que más resuena conmigo ahora es:

8. Crea tu mapa personal 🌍

Completa:

Cuando me siento _____, suelo notar tensión en _____.

Cuando pasa _____, mi cuerpo suele responder con _____.

La señal física que quiero aprender a reconocer antes es _____.

Cuando aparezca, quiero intentar _____.

Recordatorio final 💖

Tu cuerpo no necesita convertirse en otro problema que tengas que controlar.

Puede convertirse en una fuente de información.

Aprender a observar tus señales físicas puede ayudarte a darte cuenta antes de cuándo estás entrando en un estado de activación emocional.

Quizá tu primera señal sea una mandíbula apretada.

Un pecho tenso.

Una respiración rápida.

Un nudo en el estómago.

O unos hombros que parecen estar cargando demasiado.

La próxima vez que lo notes, en lugar de preguntarte inmediatamente:

“¿Cómo hago para que esto desaparezca?”

prueba primero con:

“¿Qué está ocurriendo en mí ahora mismo y qué necesito?”

A veces, empezar a escucharte cambia la forma en la que respondes. 🌱