

Workbook
Brújula Emocional Corporal
para mujeres en tránsito



Un workbook
guiado para
habitar tu estado

¡Bienvenida!

Gracias por darte este espacio.

Este recurso está pensado como una primera puerta de entrada: un lugar donde puedas **comenzar a escucharte** sin prisa, sin juicio y desde el cuerpo vivido.

La Brújula Emocional Corporal es una **herramienta sencilla**, pero profunda, creada para mujeres en tránsito, en momentos de cambio, confusión o tensión vital.

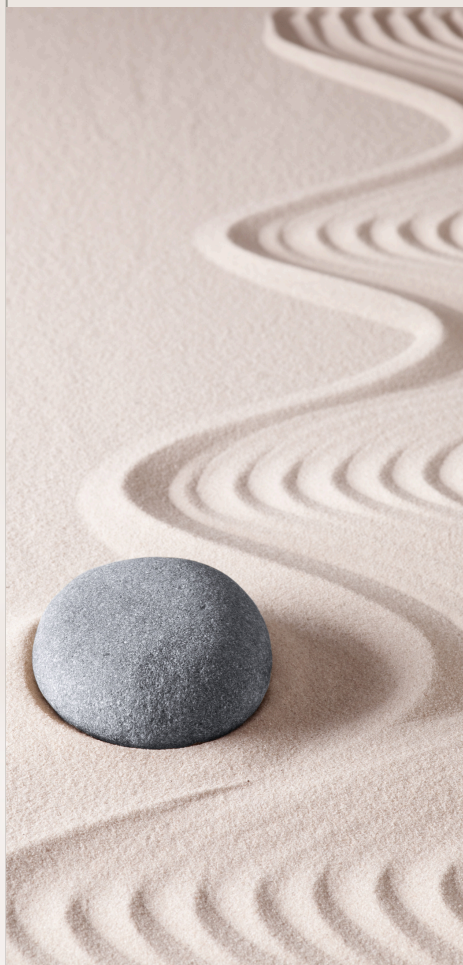
No busca darte respuestas rápidas, ni fórmulas universales. Su propósito es más humilde y más hondo: ayudarte a reconocer cómo estás realmente.

Solo eso: observar, notar, **habitar lo que hay**.

Porque a veces, reconocer dónde estás **es más transformador** que tratar de cambiarlo.

Esta práctica forma parte de un camino más amplio.

Me alegra que hayas decidido comenzar por aquí.



CONTENIDOS

Bienvenida

Los tres Ejes clave

Tu Nivel de Alerta

Tu Valencia Emocional

Tu Foco Atencional

Tu Momento Actual

Posibles Combinaciones y Sugerencias

Cierre y Agradecimiento

¿Qué encontrarás en la Brújula Emocional Corporal?

Los tres Ejes clave

Un **mapa sencillo** pero profundo, con tres coordenadas que puedes observar cada día:

Nivel de alerta

¿Tu cuerpo está en modo pausa o en tensión?

Valencia emocional

¿Lo que estás sintiendo te nutre o te duele?

Foco atencional

¿Estás volcada hacia fuera o sumergida hacia dentro?

Incluye:

- **Explicación y ejemplos** de los tres Ejes clave
- Una **plantilla** ejemplo para anotar tus observaciones
- Una **tabla visual con 40 combinaciones posibles**. Interpretaciones y sugerencias de cuidado para cada estado
- Una **meditación guiada** de escaneo corporal para empezar

¿Por qué esta brújula es diferente?

Porque no parte de "arreglarte", sino de **acompañarte** en lo que ya está vivo en ti.

Porque no se basa en objetivos externos, sino en **habitar tu experiencia presente** con respeto y honestidad.

Porque no busca control, sino conciencia encarnada.

ALERTA

CALMA

BIENESTAR

MALESTAR

INTERIOR

EXTERIOR

Eje Alerta ↔ Calma.

Tu nivel de Alerta

Neurobiología

Este eje refleja **cuánta energía está movilizando** tu sistema nervioso (de 1 a 10).
La alerta está relacionada con el sistema simpático (modo de lucha o huida), mientras que la calma activa el sistema parasimpático (descanso y digestión).
No se trata de eliminar la alerta, sino de notar en qué punto estás y cómo responde tu cuerpo.

Fenomenología

El nivel de alerta **modifica cómo experimentas el tiempo y el espacio**.
En alerta, el cuerpo se contrae, el tiempo se acelera, y la atención se enfoca en lo urgente.
En calma, el cuerpo se expande, el tiempo se dilata, y aparece una apertura hacia lo sutil.

Ejemplo cotidiano

¿Estás con los hombros tensos y el corazón rápido? Tal vez estás en alerta 7.
¿Respiras profundo, sin prisa? Quizá estás en calma 3.
No hay "bueno o malo". Solo mapa.



Eje Bienestar ↔ Malestar.

Tu valencia emocional

Neurobiología

Este eje mide el **tono afectivo general** de tu cuerpo. Si tu experiencia actual es de bienestar o malestar.

El bienestar está asociado a la dopamina tónica, oxitocina y endocannabinoides, mientras que el malestar se vincula con señales de amenaza y desequilibrio interno (interocepción negativa, dolor o confusión emocional).

Fenomenología

El malestar no siempre es negativo: puede ser señal de que algo importante necesita atención. Lo esencial es **dejar de pelear** con lo que sientes y **comenzar a habitarlo**.

Ejemplo cotidiano

Puedes estar en calma externa pero sentir un nudo en el pecho. Eso es malestar interno. O al revés: estar en un entorno caótico, pero con sensación de bienestar porque estás alineada contigo.

Eje Interior ↔ Exterior.

Tu Foco atencional

Neurobiología

Este eje evalúa el **foco atencional**. Si estás más orientada hacia dentro (interior) o hacia fuera (exterior).

Cuando tu atención está hacia el exterior, se activa más la corteza prefrontal lateral y sistemas de orientación sensorial. Cuando está hacia el interior, se activa la red neuronal por defecto (DMN), relacionada con la autoconciencia, la imaginación y la narrativa interna.

Fenomenología

Mirar hacia fuera es necesario para funcionar en el mundo. Pero si estás siempre afuera, te pierdes de ti.

Estar hacia dentro te conecta con sensaciones, imágenes, intuiciones... pero si es excesivo, puede llevar a rumiación.

El equilibrio se entrena.

Ejemplo cotidiano

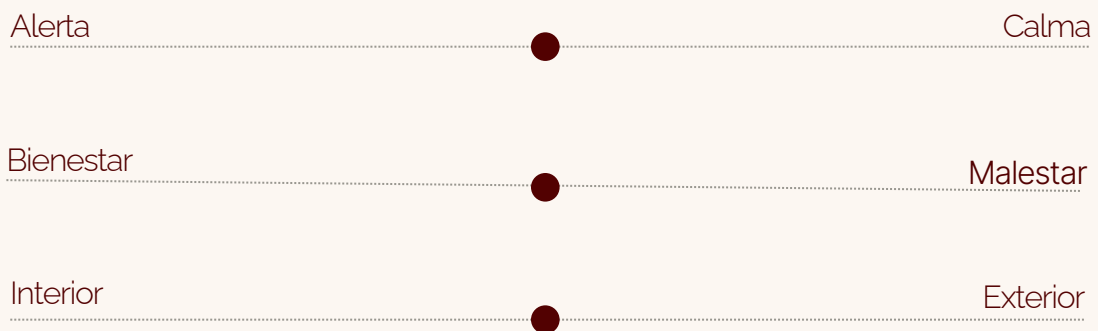
¿Estás más pendiente de los demás que de ti? **Exterior.**

¿Estás sintiendo tu respiración o una emoción que emerge? **Interior.**

Tu momento actual

Realiza la **meditación** que te tengo preparada para conectar con esta herramienta interna. Te resultará más fácil!
Aquí te dejo un ejemplo de como puedes anotar en que punto estás en cada eje.

REGISTRO



OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Combinaciones y Sugerencias

Ahora te muestro la tabla con las diferentes posibles **combinaciones y acciones para acompañarte**, sin importar donde estás parada.

Esta brújula **no sustituye una terapia**, ni reemplaza un diagnóstico clínico.

Es una **ayuda exprés de autoconciencia somática**, pensada **para acompañarte** en tu día a día **como mujer sensible y en movimiento**.

ALERTA	VALENCIA	FOCO	INTERPRETACION	RECOMENDACION
1	Bienestar	Interior	Estado de calma profunda y conexión interna. Probable sensación de paz y autocuidado	Practica meditación o journaling para anclar esta calma en tu memoria corporal
1	Bienestar	Exterior	Relajación con apertura al entorno. Posible disfrute sensorial del presente	Haz una caminata suave observando el entorno. Registra sensaciones agradables.
1	Malestar	Interior	Sensación de apagamiento o vacío interior. Posiblemente estás 'en pausa' sin saber muy bien por qué, como si tu cuerpo se hubiera retirado del mundo.	Realiza movimientos suaves, escucha música cálida y respira profundamente. Quizás escribir una carta sin destinatario
1	Malestar	Exterior	Malestar con baja energía dirigido hacia el entorno. Posible sensación de desconexión o vacío. Estás viendo el mundo como desde un cristal opaco. Puede ser un estado de desarraigo silencioso.	Reduce estímulos externos, acoge lo que sientes sin juzgar, prioriza descanso. Elige un objeto simbólico que represente 'estar aquí'. Tócalo cuando te sientas desconectada.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
2	Bienestar	<i>Interior</i>	Estado de calma profunda y conexión interna. Probable sensación de paz y autocuidado. Relajación corporal con sensación de resguardo interno. Buen momento para conectar con tu mundo simbólico	Practica meditación. Busca un lugar tranquilo, conecta con un recuerdo de paz, y escribe una frase que lo conserve. Todo para anclar esta calma en tu memoria corporal.
2	Bienestar	<i>Exterior</i>	Estado de bienestar sutil con apertura sensorial. El cuerpo empieza a confiar en el entorno.	Escucha sonidos del exterior, toca una textura agradable y nombra tres cosas bellas que percibas
2	Malestar	<i>Interior</i>	Inicio de malestar emocional con tono corporal bajo. Puede haber tristeza o una leve sensación de pérdida	No busques sentido aún. Toca tu cuerpo suavemente, escucha una canción triste y deja salir un suspiro
2	Malestar	<i>Exterior</i>	El entorno comienza a incomodarte, aunque aún sin una reacción fuerte. Algo no encaja, pero no sabes qué.	Observa dónde tu cuerpo se contrae o se suelta. Respora ahí para liberar. Elige un entorno físico o simbólico seguro

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
3	Bienestar	<i>Interior</i>	Estado de calma profunda y conexión interna. Probable sensación de paz y autocuidado	Practica meditación o journaling para anclar esta calma en tu memoria corporal
3	Bienestar	<i>Exterior</i>	Energía suave con conexión social positiva. Ideal para actos simples con otras personas.	Envía un mensaje amable, haz una compra con conciencia, sonríe conscientemente. Saborea la interacción
3	Malestar	<i>Interior</i>	Sensación de incomodidad leve. Tu cuerpo intenta mostrarte algo pendiente sin desbordarte.	Dibuja tu cuerpo y marca una zona que 'pide atención'. Pregúntale qué necesita hoy.
3	Malestar	<i>Exterior</i>	Malestar difuso ante lo externo. Puede ser el inicio de sobreestimulación o saturación sensorial.	Pausa estímulos (luces, pantallas, conversaciones). Observa tu respiración mientras y date un paseo a paso lento

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
4	Bienestar	<i>Interior</i>	Energía creciente con sensación de propósito. Estás preparada para planear o imaginar escenarios.	Escribe tres deseos que nacen desde tu cuerpo, no desde la mente. ¿Qué ritmo tienen?
4	Bienestar	Exterior	Apertura al entorno con presencia. Tu sistema está receptivo y te sientes disponible para lo nuevo	Prueba algo nuevo en tu entorno (camino, café, conversación) y registra tu emoción al hacerlo.
4	Malestar	<i>Interior</i>	Inquietud creciente con sensación de autoexigencia o duda. Puede aparecer tensión en el pecho o mandíbula.	Haz respiración 4-7-8, luego di en voz alta una frase de amabilidad contigo misma.
4	Malestar	Exterior	Malestar reactivo ante lo externo. Posible irritabilidad o necesidad de protegerte del entorno.	Pon límites: usa auriculares, elige dónde sentarte, reduce exposición a lo que no suma.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
5	Bienestar	<i>Interior</i>	Activación media con buen foco interno. Ideal para trabajo personal o introspección activa.	Haz una lista de cosas que has aprendido sobre ti en la última semana. ¿Qué patrón notas?
5	Bienestar	Exterior	Buena energía para lo vincular. Estás en sintonía para trabajar en equipo o compartir desde tu centro.	Organiza un encuentro simple o llama a alguien con quien puedas reír sin esfuerzo.
5	Malestar	<i>Interior</i>	Presión emocional interna. Puede ser sensación de culpa, confusión o fatiga emocional.	Pon tu mano en el corazón, respira. Nombra con honestidad lo que no puedes resolver aún. Tente compasión.
5	Malestar	Exterior	Reacción defensiva moderada. Puedes estar midiendo el entorno con escepticismo o cansancio.	Busca una actividad sencilla que te devuelva sensación de control: doblar ropa, fegar platos.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
6	Bienestar	<i>Interior</i>	Activación clara con enfoque interno. Estás en un punto de equilibrio entre energía y reflexión.	Haz una meditación activa caminando. Deja que cada paso te muestre una idea valiosa.
6	Bienestar	<i>Exterior</i>	Buen tono energético con apertura externa. Ideal para tomar iniciativas o vincularse sin ansiedad.	Haz una acción concreta hacia una meta externa: agenda, conversa o participa conscientemente
6	Malestar	<i>Interior</i>	Ansiedad leve o pensamientos insistentes. Puede ser el inicio de rumiación emocional.	Practica respiración con cuenta regresiva y lleva atención al contacto de tu cuerpo con el suelo
6	Malestar	<i>Exterior</i>	Sensación de irritabilidad ante lo externo. El entorno puede sentirse demasiado presente.	Haz una pausa visual y auditiva. Mira un punto fijo, escucha un sonido neutro, regresa a tu centro.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
7	Bienestar	<i>Interior</i>	Alta energía creativa centrada en ti. Estás en un momento de inspiración o productividad corporal.	Canaliza esta energía escribiendo, diseñando o creando desde lo que tu cuerpo desea expresar.
7	Bienestar	<i>Exterior</i>	Entusiasmo expansivo. Buena disposición para liderar, compartir y moverte hacia el mundo.	Organiza o participa en algo grupal donde puedas brillar y contagiar tu impulso vital.
7	Malestar	<i>Interior</i>	Tensión emocional elevada. Posible presión autoimpuesta o hiperactividad interna.	Haz respiración de descarga con sonido (exhalación larga y sonora). Luego, estira tu cuerpo lentamente.
7	Malestar	<i>Exterior</i>	Alerta externa con estrés. Puedes sentirte invadida, vigilante o desbordada por el entorno.	Busca refugio físico y sensorial. Reduce exposición visual/auditiva y conecta con lo esencial.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
8	Bienestar	<i>Interior</i>	Intensidad interior en expansión. Energía que puede usarse para transformación profunda.	Haz una visualización dirigida: imagina un futuro deseado y siente en qué parte del cuerpo nace ese impulso.
8	Bienestar	Exterior	Fuerza expresiva. Estás lista para mostrar, defender o liderar. Alto carisma y proyección.	Graba un audio/video expresando una verdad personal. Buen momento para dedicarte a alguna gestión compleja. Usa tu voz como ancla y vehículo.
8	Malestar	<i>Interior</i>	Mente saturada, cuerpo contraído. Es fácil perderse en laberintos internos o autojuicios.	Detén toda actividad. Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen. Respira hasta sentir calor o temblor. Si puedes, date un paseo.
8	Malestar	Exterior	Sistema nervioso sobrecargado. Posible hipervigilancia, intolerancia o reactividad aguda.	Ubícate cerca de un estímulo regulador (naturaleza, agua,) y mantente allí sin interactuar. Alternativa: escuchar música y, si quieres, baila.

<i>ALERTA</i>	<i>VALENCIA</i>	<i>FOCO</i>	<i>INTERPRETACION</i>	<i>RECOMENDACION</i>
9	Bienestar	<i>Interior</i>	Explosión creativa o espiritual. Tu cuerpo está listo para hacer un salto interno auténtico.	Crea un ritual simbólico. Escribe lo que dejas atrás y lo que emerge en ti ahora.
9	Bienestar	Exterior	Pico de energía disponible. Si se canaliza bien, es pura potencia de acción y liderazgo encarnado.	Haz algo físico, público o simbólico que represente tu presencia: lidera, guía, baila.
9	Malestar	<i>Interior</i>	Crisis emocional intensa. Posible sensación de urgencia interna o sensación de pérdida de control.	No tomes decisiones. Respira profundamente, siéntate contra una pared y repite: 'Ahora no es siempre'. Pide ayuda a las personas de tu entorno.
9	Malestar	Exterior	Desregulación externa severa. El mundo parece demasiado veloz, invasivo o peligroso.	Silencio, oscuridad parcial, calor corporal. Deja que tu cuerpo decida cuándo volver a mirar hacia afuera. Ponte música relajante. Si puedes, llama o habla con alguien de confianza.

ALERTA	VALENCIA	FOCO	INTERPRETACION	RECOMENDACION
10	Bienestar	Interior	Estado pico de flujo o éxtasis personal. Alta intensidad interna positiva, casi transformadora.	Canaliza esta energía hacia una visión mayor: ¿qué legado dejas? Escribe desde el cuerpo expansivo.
10	Bienestar	Exterior	Manifiesto vital en acción. Estás en tu máxima expresión, con poder e impacto real.	Exprésate con todo tu cuerpo: baila, habla, actúa. Y luego descansa profundamente.
10	Malestar	Interior	Colapso nervioso interno o pánico. Tu sistema está saturado. Necesita contención inmediata.	Cuerpo en el suelo, manos en la nuca o vientre. Voz suave que diga: 'Estoy conmigo' repetidamente. Respira conscientemente. Pide ayuda a las personas de tu entorno.
10	Malestar	Exterior	Caos exterior intolerable. Posible ataque de ansiedad o respuesta traumática intensa.	Activa protocolo de seguridad: contacto físico firme, cerrar ojos, repetir un mantra conocido. Pide ayuda a las personas de tu entorno.

Cierre y Agradecimiento



La brújula no pretende decirte quién eres.

Solo te ofrece un punto de partida para **escucharte con más claridad**, en un momento en el que quizás todo se mueve demasiado rápido.

Quizás no sea tanto una herramienta para usar, sino una **forma de estar contigo**. Que te acompañe, no para cambiar cómo te sientes, sino para **darte un mapa** allí, donde a veces todo parece bruma.

Con el tiempo quizás reconozcas algún tipo de **patrón que se repite** o encuentres alguna **práctica que te ayuda especialmente**.

Puedes añadir un color, palabra o símbolo a cada experiencia registrada. Así, tu brújula se convierte también en un **diario de tu camino vivido**.

Puedes volver a esta Brújula Emocional Corporal cuando quieras. Muchas gracias.

Con presencia y respeto.

Isabel Albors