

Guía de aprendizaje · Cuerpo, emoción y movimiento espontáneo

Propósito

Practicar una escucha gradual de las sensaciones, emociones e impulsos que aparecen, manteniendo abierta la interpretación y respetando los límites propios y ajenos.

Recorrido de práctica

- 1 · Elige un asunto manejable. No comiences por el recuerdo más intenso o por una situación que te desborde. Puedes trabajar con una preocupación cotidiana.
- 2 · Oriéntate al presente. Nota el apoyo de los pies y de la silla. Mira alrededor y reconoce que puedes parar cuando quieras.
- 3 · Describe antes de explicar. ¿Dónde aparece la sensación? ¿Es presión, calor, hormigueo, tensión, ligereza o ausencia de sensación? No necesitas encontrar una respuesta.
- 4 · Nombra emociones posibles. Si surge una palabra, comprueba si encaja. Mantén alternativas y deja que el nombre lo ponga quien está viviendo la experiencia.
- 5 · Observa pensamientos y respuestas. ¿Qué haces cuando aparece esa emoción? ¿Te acercas, cambias de tema, te tensas o buscas resolverlo de inmediato? Observa sin juzgar.
- 6 · Pregunta sin proyectar. Si acompañas a otra persona, separa lo que notas en ti de lo que ella describe. Puedes preguntar: “¿Qué percibes tú ahora?” y escuchar la respuesta.
- 7 · Sigue un gesto pequeño, si es seguro. Observa si aparece un movimiento, una imagen o una pausa. No busques una catarsis ni fuerces un final.
- 8 · Cierra e integra. Mira de nuevo la habitación, respira con naturalidad y anota qué aprendiste, qué sigue abierto y qué cuidado necesitas.

Preguntas para tus notas

- ¿Qué sensación concreta pude describir?
- ¿Qué emoción o necesidad nombré, y qué me hizo dudar?
- ¿Qué parte de mi respuesta era una observación y qué parte una interpretación?
- ¿Qué gesto o límite me ayuda a volver al presente?

Nota de cuidado

El mapa de zonas y emociones pertenece al marco simbólico presentado en la sesión. No permite diagnosticar, explicar ni tratar síntomas o enfermedades. Si una práctica despierta malestar intenso, detente y busca apoyo profesional adecuado. Ante síntomas o dudas de salud, consulta con profesionales sanitarios.

Los testimonios personales compartidos en la grabación se han omitido de esta guía y de los materiales de estudio.