



Tarjeta 1: Escaneo Corporal Consciente

Objetivo: Reconocer tensiones y patrones corporales.

Instrucciones:

1. Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte o recostarte.
2. Cierra los ojos y respira naturalmente.
3. Lleva tu atención, parte por parte, desde los pies hasta la cabeza.
4. Observa las sensaciones: tensión, calor, frío o presión.
5. Respira profundamente en las áreas de tensión, visualizando relajación.

Consejo: Hazlo al final del día para liberar el estrés acumulado.



Tarjeta 2: Conexión a Tierra

Objetivo: Sentir estabilidad y presencia en el momento.

Instrucciones:

1. Siéntate con los pies firmemente en el suelo.
2. Visualiza raíces creciendo desde tus pies hacia el centro de la tierra.
3. Respira profundamente, sintiendo cómo tu cuerpo se estabiliza.
4. Repite mentalmente: "Estoy aquí y estoy presente."

Consejo: Usa esta técnica antes de una reunión importante o una situación estresante.



Tarjeta 3: Respiración Diafragmática

Objetivo: Promover la relajación y calmar el sistema nervioso.

Instrucciones:

1. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra sobre tu pecho.
2. Inhala por la nariz, permitiendo que tu abdomen se expanda.
3. Exhala lentamente por la boca mientras el abdomen vuelve a su posición.
4. Hazlo durante 5-10 ciclos respiratorios.

Consejo: Practica al menos dos veces al día para reforzar la autorregulación.



Tarjeta 4: Movimiento de Balanceo

Objetivo: Liberar tensiones y facilitar la regulación emocional.

Instrucciones:

1. De pie, coloca los pies a la altura de los hombros.
2. Balancea suavemente tu peso de un pie al otro.
3. Agrega movimientos lentos con los brazos, siguiendo el ritmo del balanceo.
4. Nota cómo cambia tu respiración y energía.

Consejo: Úsalo como pausa activa durante tu jornada laboral.

Tarjeta 5: Movimiento de Expansión y Contracción

Objetivo: Explorar y modificar estados emocionales a través del movimiento.

Instrucciones:

1. Contráete en un gesto cerrado (brazos hacia el pecho, cabeza baja).
2. Expándete completamente (brazos abiertos, cabeza erguida).
3. Alterna entre contracción y expansión varias veces.
4. Finaliza en la postura de expansión, respirando profundamente.

Consejo: Usa música para acompañar y enriquecer el ejercicio.



Tarjeta 6: Liberación de Tensiones con Toque Consciente

Objetivo: Relajar tensiones retenidas con contacto intencional.

Instrucciones:

1. Identifica un área de tu cuerpo con tensión.
2. Coloca tus manos suavemente sobre esa zona.
3. Respira profundamente, enviando relajación a través de tus manos.
4. Mantén la posición hasta que notes un cambio.

Consejo: Hazlo en momentos de alta tensión o antes de dormir.



Tarjeta 7: Danza Intuitiva

Objetivo: Expresar emociones a través del movimiento libre.

Instrucciones:

1. Pon música que te inspire y encuentra un espacio cómodo.
2. Cierra los ojos y permite que tu cuerpo se mueva espontáneamente.
3. Nota cómo cada movimiento afecta tus emociones y energía.
4. Finaliza con respiraciones profundas para integrar la experiencia.

Consejo: Deja que el cuerpo guíe el movimiento, sin planificarlo.



Tarjeta 8: Anclaje Somático

Objetivo: Crear un recurso corporal para usar en momentos de estrés.

Instrucciones:

1. Recuerda un momento de calma y seguridad.
2. Nota las sensaciones físicas asociadas (calidez, estabilidad).
3. Asocia esas sensaciones con un gesto físico, como tocar tus dedos o colocar una mano en el pecho.
4. Practica este gesto regularmente para fortalecer la asociación.

Consejo: Usa tu anclaje antes de situaciones desafiantes.



Tarjeta 9: Respiración en Movimiento

Objetivo: Integrar respiración consciente en actividades cotidianas.

Instrucciones:

1. Mientras caminas, sincroniza tu respiración con tus pasos.
2. Inhala durante 3 pasos y exhala durante los siguientes 3.
3. Observa cómo este ritmo afecta tu estado emocional y físico.
4. Practica durante 5-10 minutos al día.

Consejo: Ideal para caminar al aire libre y reconectar con tu entorno.



Tarjeta 10: Reflexión Somática al Final del Día

Objetivo: Liberar tensiones acumuladas y cerrar el día con calma.

Instrucciones:

1. Antes de dormir, siéntate en un lugar tranquilo.
2. Cierra los ojos y repasa mentalmente tu día, enfocándote en las sensaciones físicas que recuerdes.
3. Usa respiraciones profundas para liberar cualquier tensión acumulada.
4. Agradece a tu cuerpo por todo lo que ha procesado.

Consejo: Hazlo parte de tu rutina nocturna para mejorar la calidad del sueño.