

reconoce

reconecta

restaura

Bitácora de exploración somática

Este es un espacio para documentar tu proceso de reconexión corporal, reflexionar sobre los hallazgos del taller y trazar rutas personales de cuidado.

Esta bitácora pertenece a

reconoce reconecta restaura

1

reconoce

“El cuerpo en el espacio”

Registro de sensaciones corporales post-exploración

Diálogo interno ¿cómo habita mi cuerpo este espacio?

Principios de conciencia corporal

Herramientas y sugerencias para implementar a tu rutina

2

reconecta

“Reconfigurando mi espacio”

Registro de nuevos recorridos

Herramientas/sugerencias prácticas para integrar a tu rutina

3

restaura

“Reprogramando”

Registro de mi práctica de yin yoga
Escritura reflexiva mis herramientas de autorregulación

Aprendizajes compartidos

Protocolo personal de autocuidado

reconocE

1

“El cuerpo en el espacio”

Registro de sensaciones corporales
post-exploración

Diálogo interno ¿cómo habita mi
cuerpo este espacio?

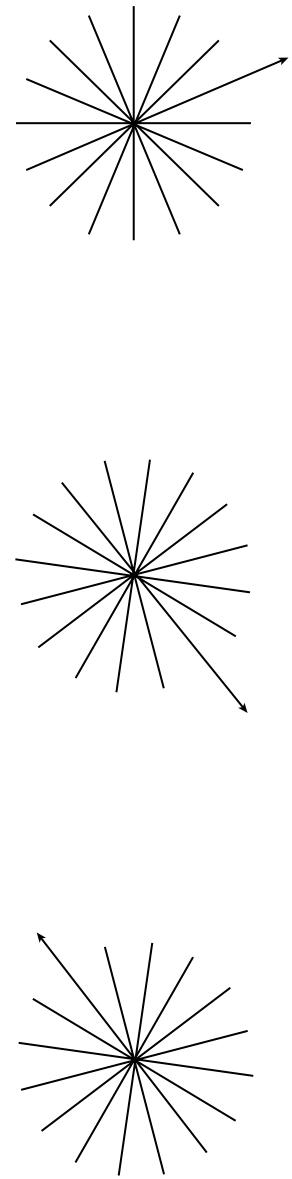
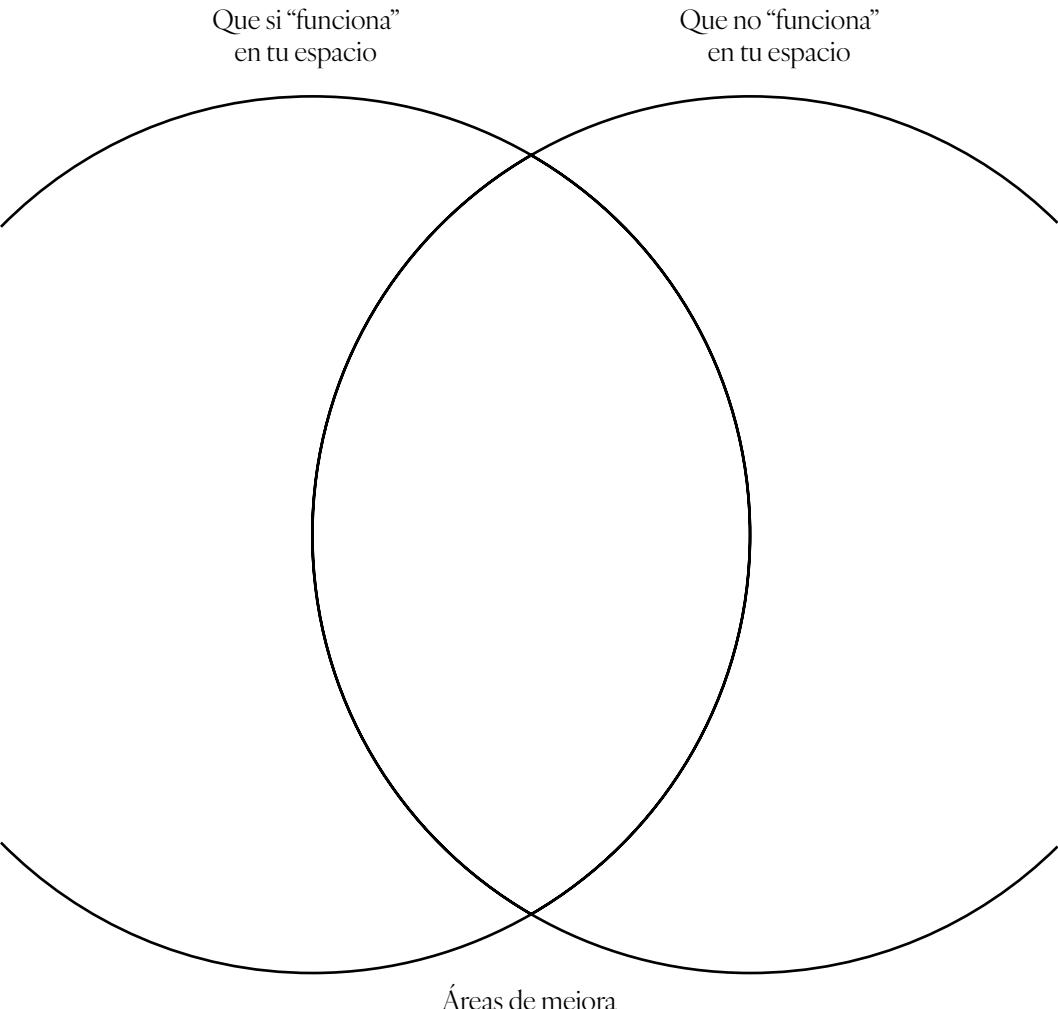
Principios de conciencia corporal

Herramientas y sugerencias para
implementar a tu rutina

¿Qué huellas dejó en ti este encuentro?
(escribe, dibuja, colorea)

Sensaciones • Emociones • Preguntas

Espacios de encuentro



01

Percepción Sensorial

Luces y sombras

¿Cómo transforman la luz y la sombra tu estado físico, tu atención y la manera en que te mueves por el espacio?

02

Cuerpo-Territorio

Límites y bordes

¿Dónde encuentras restricciones físicas o simbólicas en tu espacio?

03

Huellas emocionales

Estados anímicos

Si tu espacio tuviera un estado de ánimo ¿cuál sería y dónde se alojaría en tu cuerpo?

04

Transformaciones

Diseño corporal

¿Si tu cuerpo diseñara este espacio, qué cambiaría primero y por qué?

Sonidos y silencios

¿Cómo el ambiente sonoro afecta tu concentración y cuerpo?

Espacios de autonomía

¿Dónde y cómo encuentra tu cuerpo espacios de liberación o resistencia dentro de tu rutina?

Rastro emocional

¿Cómo cambian las emociones en tu cuerpo al llegar a tu espacio, mientras trabajas/estudias y al terminar?

Impacto inmediato

¿Qué pequeño cambio puedes hacer hoy mismo para que tu espacio favorezca más tu bienestar?

Nervio vago

El nervio vago es el principal componente del sistema nervioso parasimpático, actuando como una “autopista de información” entre el cerebro y los órganos principales. El movimiento somático estimula directamente su actividad a través de:

Regulación respiratoria

Las exhalaciones prolongadas activan directamente el núcleo ambiguo (origen del vago).

Vocalizaciones vibratorias

El tarareo o cantos graves estimulan la faringe (ramas faríngeas del vago).

Coordinación movimiento-respiración

Sincronizan el sistema motor con el parasimpático.

Integración neuroceptiva

Los movimientos lentos y conscientes envían señales de seguridad al sistema nervioso.

Ritmo circadiano

El ritmo circadiano es el reloj biológico interno de 24 horas que regula los ciclos de sueño-vigilia, la temperatura corporal, la liberación de hormonas y otros procesos fisiológicos esenciales. Funciona como un “marcapasos central” que sincroniza nuestras funciones corporales con los ciclos naturales de luz y oscuridad.

Sueño reparador

Mejor calidad de sueño al dormir en horarios alineados con la oscuridad, optimizas la producción de melatonina.

Mayor energía durante el día:

Despiertas con mayor disposición y concentración.

Digestión eficiente

Realizar comidas en horarios consistentes mejora la absorción de nutrientes.

Menor ansiedad e irritabilidad

La estabilidad en los ciclos sueño-vigilia regula neurotransmisores como serotonina y dopamina.

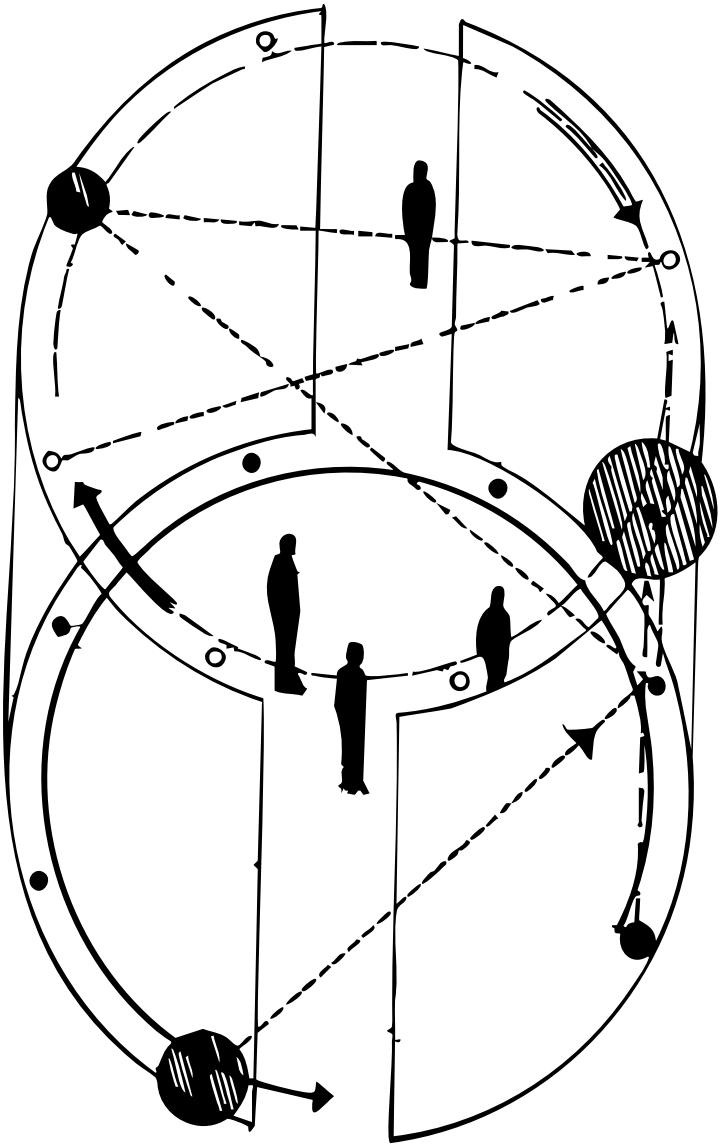
Productividad y creatividad

Enfoque máximo en horas matutinas, aprovecha el pico natural de cortisol matutino para tareas complejas.

¿Qué pasaría si intentas adaptar tu rutina a favor de tu ritmo circadiano?

12 am
2 am etapa de sueño más profundo
5:30 am cortisol se eleva para despertar al cuerpo
7:30 am frena la secreción de melatonina
10:00 am el cuerpo está en su estado más alerta
12 pm
2:00 pm mejor coordinación
5:00 pm mejor eficiencia cardiovascular y fuerza muscular
9:00 pm comienza secreción de melatonina
11:00 pm incrementa sensibilidad a las luces brillantes
12 am





reconecta

2

“Reconfigurando mi espacio”

Registro de nuevos recorridos

Reflexiones para el diálogo grupal

Herramientas/sugerencias prácticas
para integrar a tu rutina

¿Qué huellas dejó en ti este encuentro?

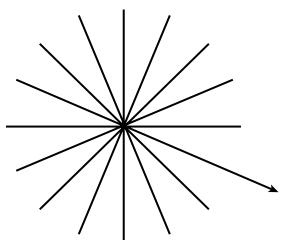
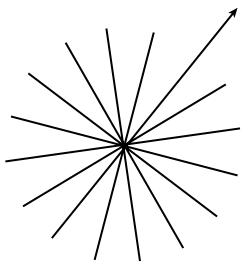
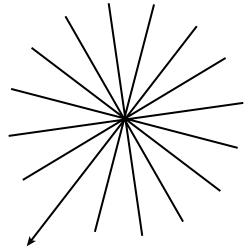
(escribe, dibuja, colorea)

Sensaciones • Emociones • Preguntas

Reconfiguración del espacio

Si tu cuerpo pudiera diseñar su espacio ideal para trabajar o estudiar,
¿qué elementos incluiría para sentirse seguro, cómodo y vivo?

Piensa en:
formas, texturas, flujos de movimiento,luz y sonido



¿Qué pasaría si...?

Alteras el ritual de tu baño, lavándolo en un orden distinto al habitual. Observando qué sensaciones podrían emerger al bañar tu cuerpo en un orden nuevo.

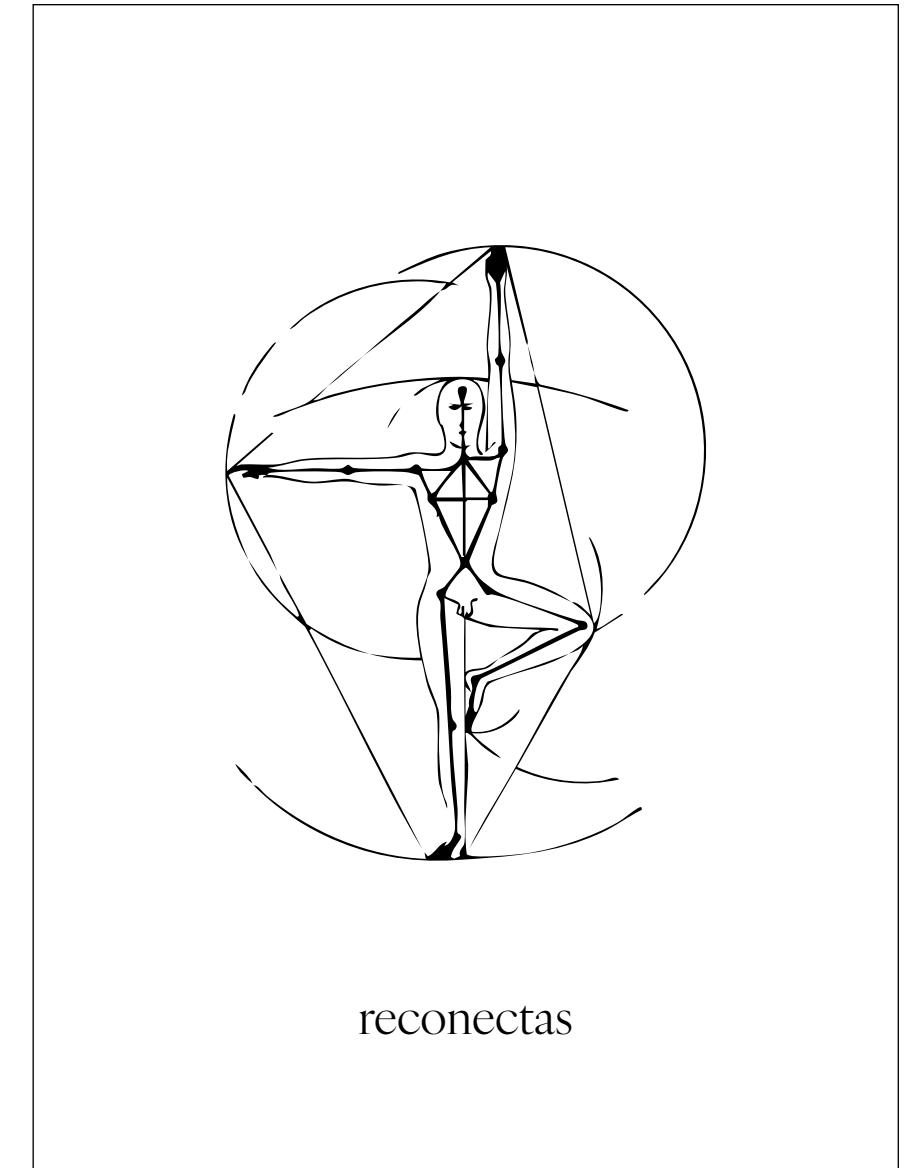
Practicas una comida consciente, eligiendo un alimento y dedicando el doble de tiempo habitual a masticarlo lentamente. Prestando atención a las texturas, sabores y sensaciones que surgen.

Encuentras la manera de trabajar parado y no sentado.

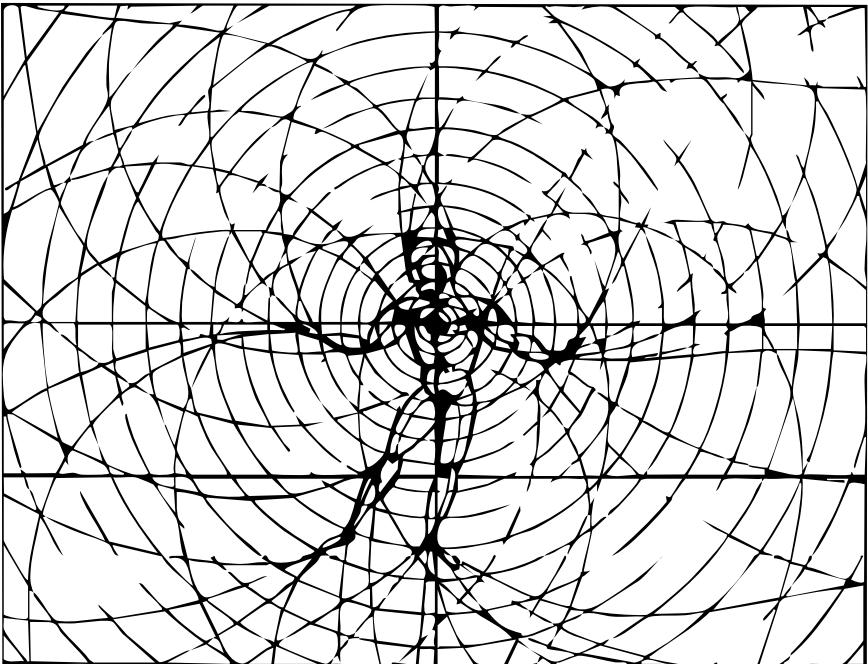
Eliges un objeto, prenda o aroma que te transmita calma y lo llevas contigo a tu espacio de trabajo o estudio.

Te tomas una pausa activa, reproduciendo tu canción favorita y bailando solo en tu espacio. Con libertad, sin pasos establecidos y sin juzgar cómo te ves haciéndolo.

Cierras tu día regalándote un masaje en los pies. Recuerda que contienen estas 72,000 terminales nerviosas, puentes directos hacia tu relajación.



restaura



3

“Reprogramando”

Registro de mi práctica de yin yoga

Escritura reflexiva mis herramientas
de autorregulación

Aprendizajes compartidos

Protocolo personal de autocuidado

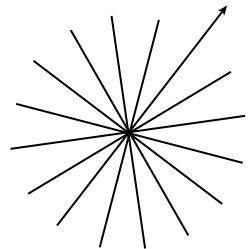
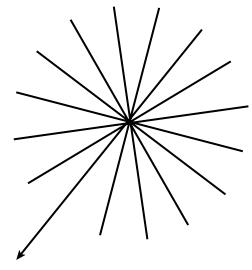
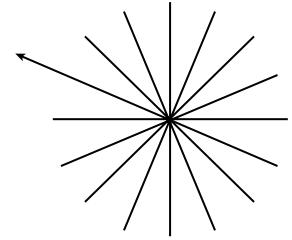
¿Qué huellas dejó en ti este encuentro?

(escribe, dibuja, colorea)

Sensaciones • Emociones • Preguntas

Mis herramientas

“¿Qué patrón identificas entre las herramientas que sí te funcionaron y las que no? ¿qué dice esto sobre lo que tu cuerpo realmente necesita?”



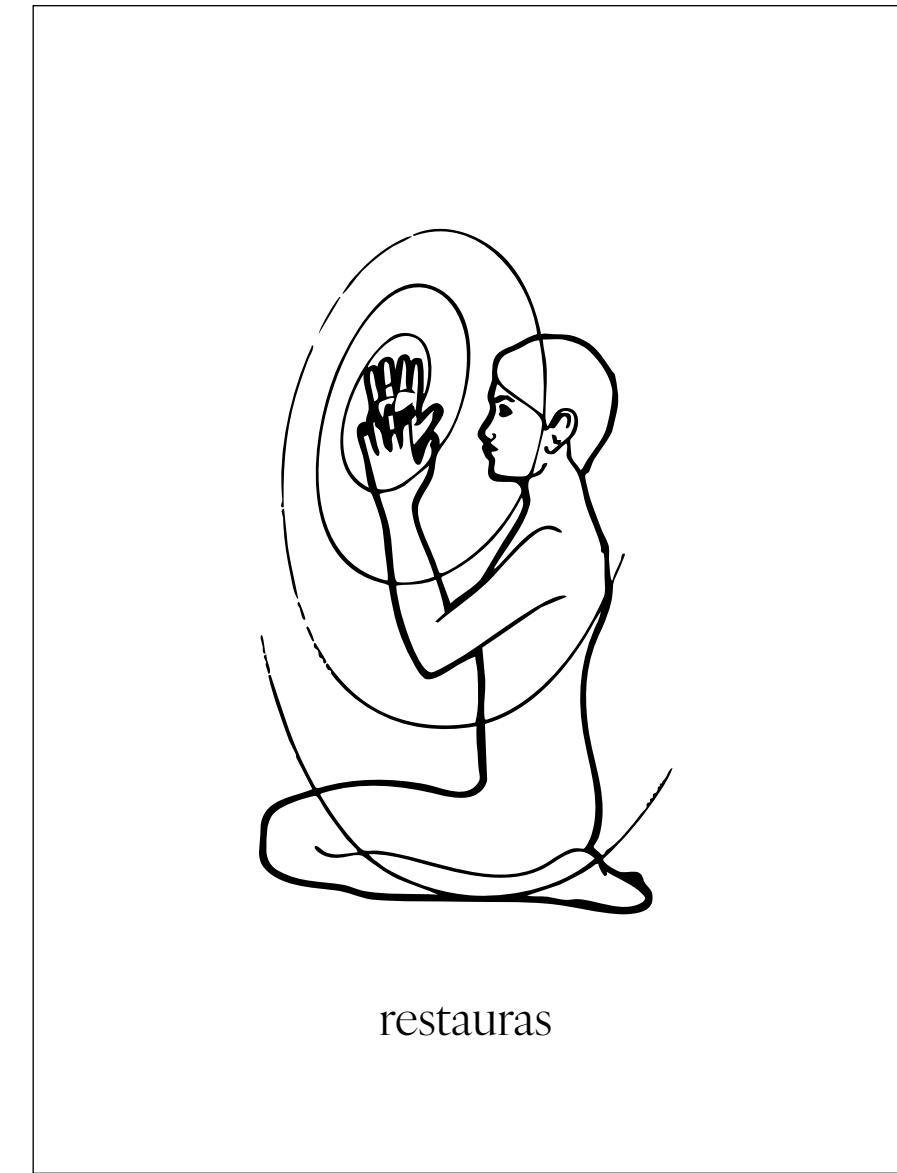
¿Qué pasaría si...?

Experimentas usando solo ropa cómoda esta semana. Registra ¿cómo impacta en tu cuerpo, tu movimiento y tu presencia en el espacio?

Te permites 5 minutos de exposición al sol con los ojos cerrados, preferentemente en horarios suaves (mañana o tarde).

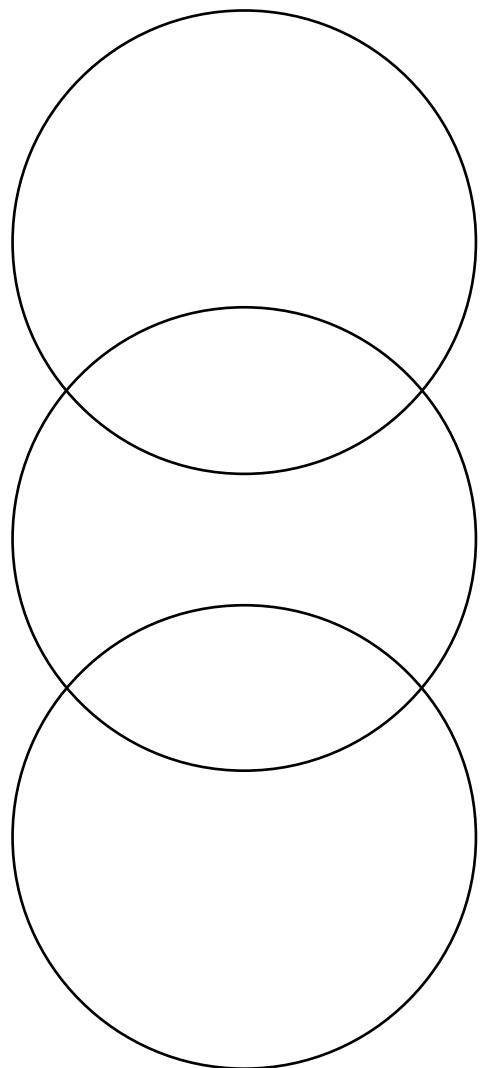
Sostienes entre tus manos una taza con una bebida caliente durante varios minutos, sin prisa por beberla. Permanece atento a las sensaciones que emergen.

Dedicas unos minutos a observar un elemento de movimiento continuo y rítmico, las llamas de una fogata, las olas del mar o la llama sobre una vela.



restauras

Aprendizajes compartidos



Mi protocolo personal de autocuidado
consiste de...

reconoce, reconecta, restaura