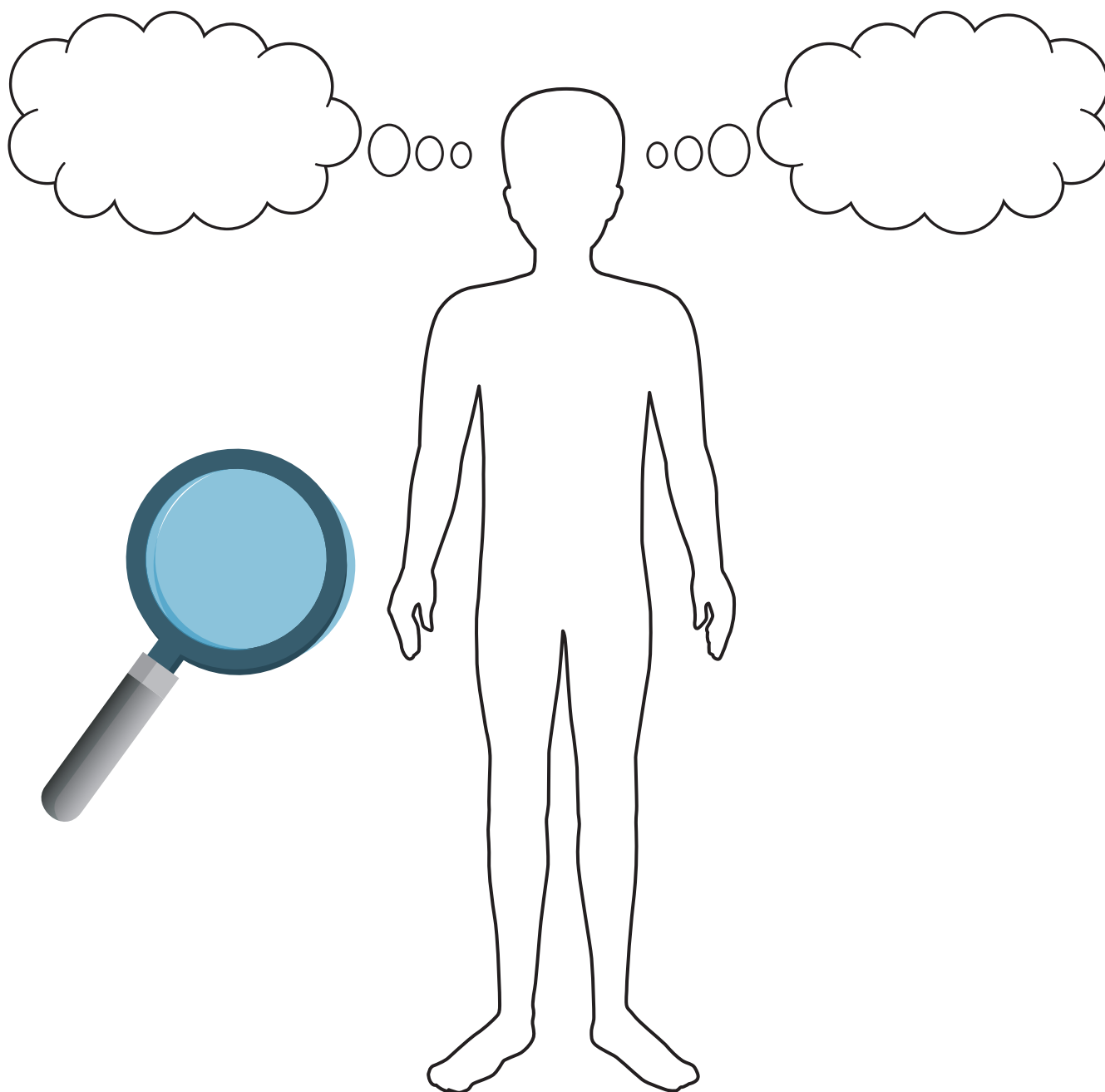


ESCANEO CORPORAL

COLOREO EN LA FIGURA HUMANA LAS PARTES DEL CUERPO QUE SENTÍ TENSIONADAS Y MOLESTAS CON ROJO, Y RELAJADAS CON AMARILLO CLARO. LUEGO, PUEDO ESCRIBIR EL NOMBRE DE CADA ZONA MARCADA Y LAS SENSACIONES CORPORALES QUE PERCIBÍ. POR EJEMPLO: PICAZÓN, CALOR, FRÍO, COSQUILLEO, TENSIÓN, ARDOR, PUNTADA, ENTUMECIMIENTO, FLOJO O RELAJADO, PRESIÓN, PESADO, LIVIANO, ETC.

¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO O IMAGEN DURANTE EL ESCAÑO CORPORAL?
COMPLETO LOS GLOBITOS.



CONTRASTE SENSORIAL

¿CÓMO ME DOY CUENTA DE QUE MI CUERPO ESTÁ TENSO? ¿QUÉ SENSACIONES REGISTRO EN ESAS ZONAS TENSAS? POR EJEMPLO: PICAZÓN, CALOR, FRÍO, COSQUILLEO, TENSIÓN, ARDOR, PUNTADA, ENTUMECIMIENTO, FLOJO O RELAJADO, PRESIÓN, PESADO, LIVIANO, ETC.

¿QUÉ ACTIVIDADES HAGO CON MI CUERPO EN TENSIÓN?

¿CÓMO ME DOY CUENTA DE QUE MI CUERPO ESTÁ RELAJADO? ¿QUÉ SENSACIONES REGISTRO EN ESAS ZONAS RELAJADAS?

¿QUÉ ACTIVIDADES HAGO CON MI CUERPO RELAJADO?

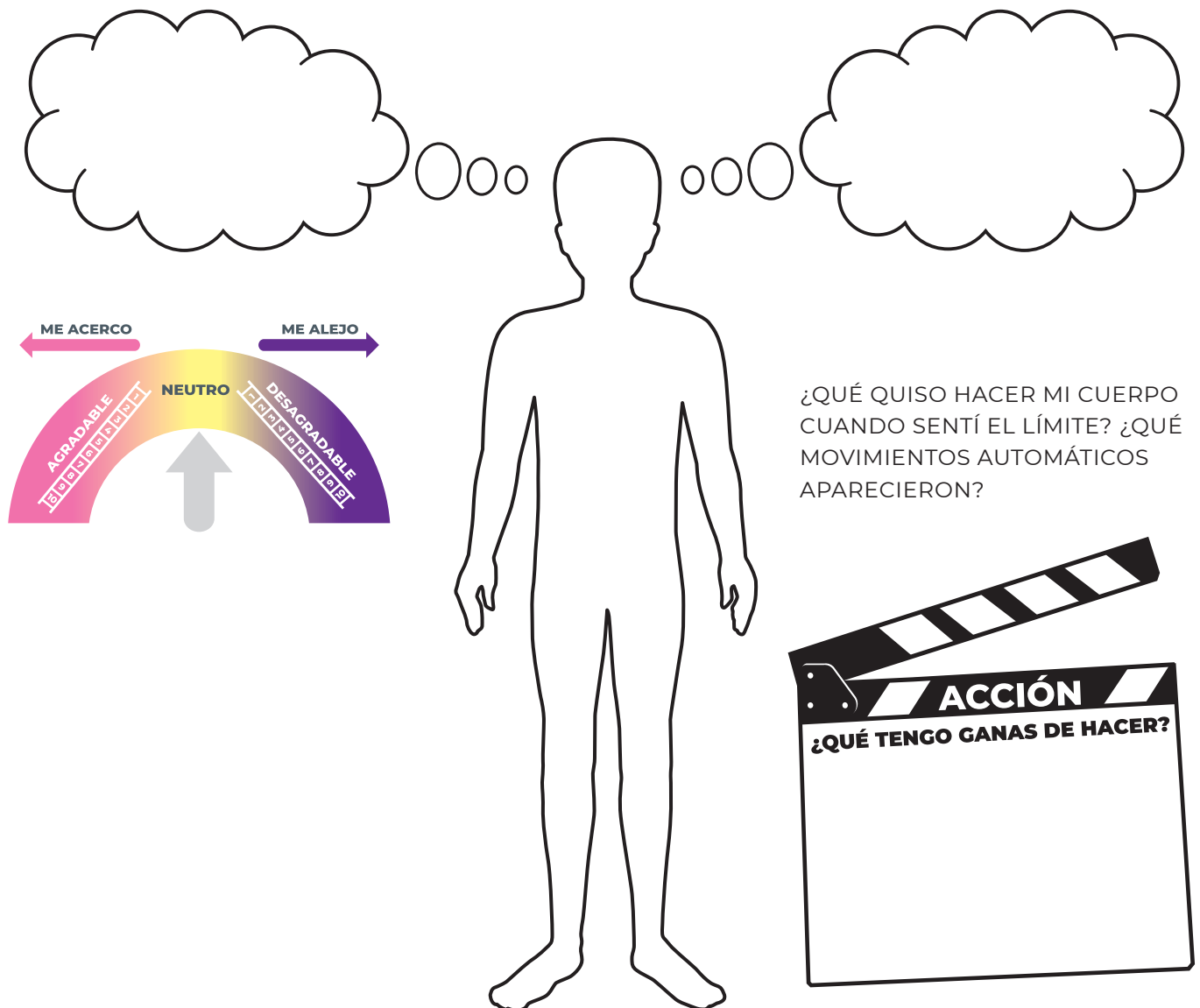
ME DIBUJO HACIENDO UNA ACTIVIDAD CON MI CUERPO RELAJADO	ME DIBUJO HACIENDO UNA ACTIVIDAD CON MI CUERPO EN TENSIÓN

REGISTRO DE LA ENERGÍA DISPONIBLE

- MARCO CON COLOR LAS PARTES DEL CUERPO EN LAS QUE SENTÍ EL CANSANCIO DEL CUERPO Y SU LÍMITE. PUEDO ESCRIBIR EL NOMBRE DE CADA ZONA MARCADA Y LAS SENSACIONES CORPORALES QUE PERCIBÍ. POR EJEMPLO: PICAZÓN, CALOR, FRÍO, COSQUILLEO, TENSIÓN, ARDOR, PUNTADA, ENTUMECIMIENTO, FLOJO O RELAJADO, PRESIÓN, PESADO, LIVIANO.

- ¿CÓMO SENTÍ EL LÍMITE DE MI CUERPO? ¿CÓMO FUERON ESAS SEÑALES?

- ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO O IMAGEN? COMPLETE LOS GLOBITOS.



¿QUÉ QUISO HACER MI CUERPO CUANDO SENTÍ EL LÍMITE? ¿QUÉ MOVIMIENTOS AUTOMÁTICOS APARECIERON?

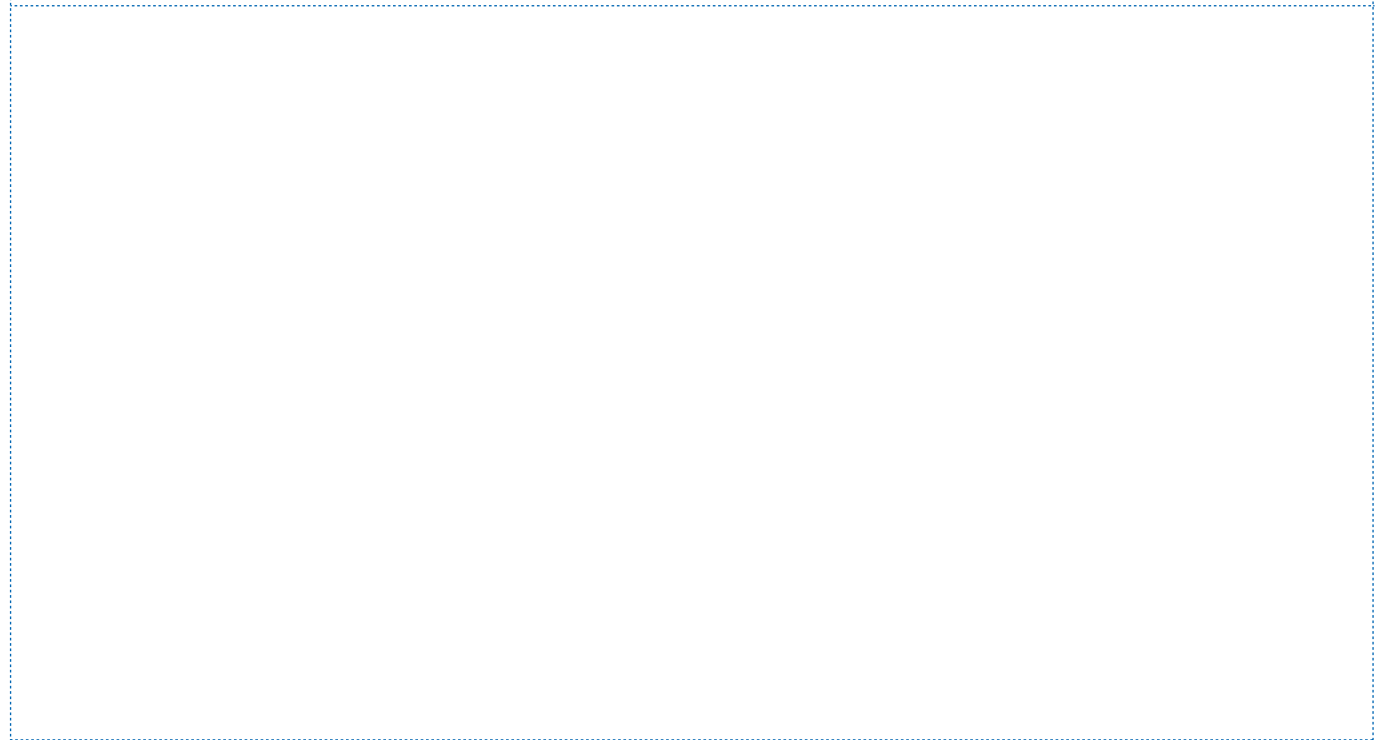
LOS LÍMITES Y EL ESPACIO PERSONAL

1ª PARTE:

¿CUÁL ES MI **ESPACIO PERSONAL**?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MI **ESPACIO PERSONAL**?

ME DIBUJO MARCANDO MI **ESPACIO PERSONAL**

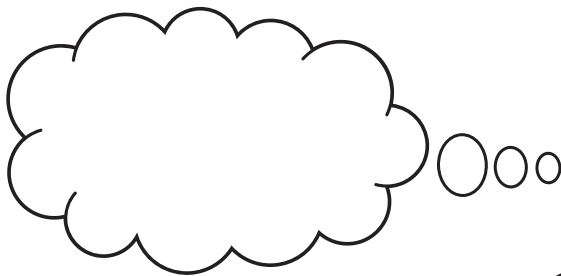


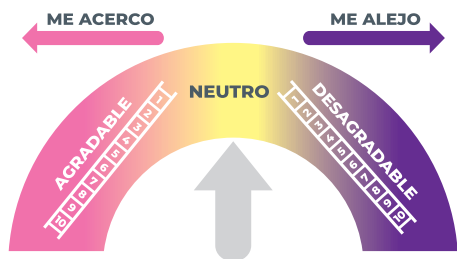
LOS LÍMITES PERSONALES: ¿CÓMO PONER UN LÍMITE CUANDO ALGO NO ME GUSTA O NO QUIERO?

- ¿QUÉ TENGO QUE TENER EN CUENTA PARA PONER EL LÍMITE A ALGUIEN?

DIBUJO LA POSTURA PARA MARCAR EL LÍMITE

- ¿CÓMO ME SENTÍ AL MARCAR EL LÍMITE? ¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LO SENTÍ? (MARCO EN LA FIGURA HUMANA) ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER EN ESE MOMENTO? ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?





2ª PARTE:

- ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO ME MARCÓ SU LÍMITE? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

The diagram for the first part of the exercise consists of three main elements. On the left, a large thought bubble is connected to a human silhouette by a series of three smaller circles. To the right of the silhouette are three horizontal dotted lines for writing. Below the silhouette is a rainbow diagram. The rainbow is divided into three sections: a pink section on the left labeled 'ME ACERCO' with a left-pointing arrow, a yellow section in the middle labeled 'NEUTRO' with an upward-pointing arrow, and a purple section on the right labeled 'ME ALEJO' with a right-pointing arrow. The words 'ACRADABLE' and 'DESAGRADABLE' are written along the left and right sides of the rainbow respectively. To the right of the rainbow diagram is a clapperboard. The clapperboard has a black and white striped top bar with the word 'ACCIÓN' in white. Below this, the text '¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?' is written in black. The rest of the clapperboard is blank.

- ¿CÓMO ME SENTÍ CUANDO EL COMPAÑERO SE ACERCABA HACIA MI ESPACIO PERSONAL Y NO RESPETABA MI LÍMITE? ¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER? ¿APARECIÓ ALGÚN PENSAMIENTO?

The diagram for the second part of the exercise is identical to the first one. It features a thought bubble connected to a human silhouette, three horizontal dotted lines for writing, a rainbow diagram with 'ME ACERCO', 'NEUTRO', and 'ME ALEJO' labels, and a clapperboard with 'ACCIÓN' and '¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER?' text.