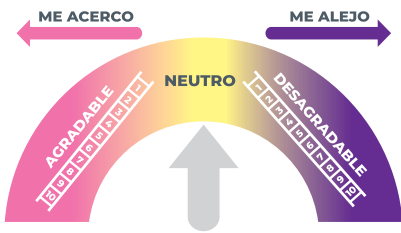
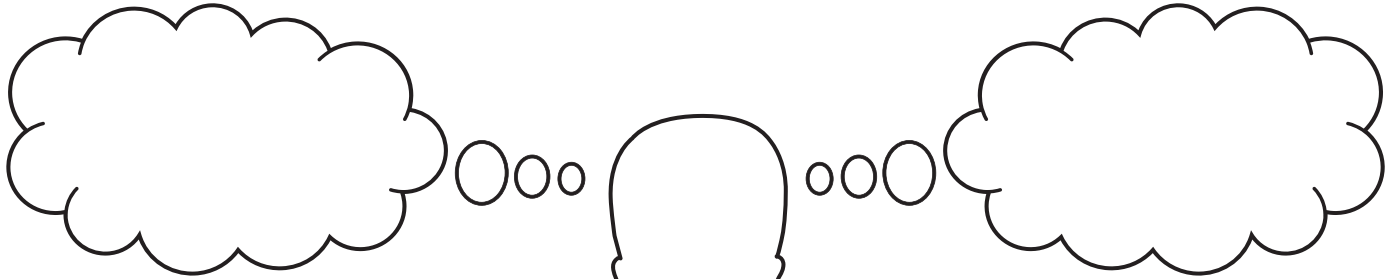
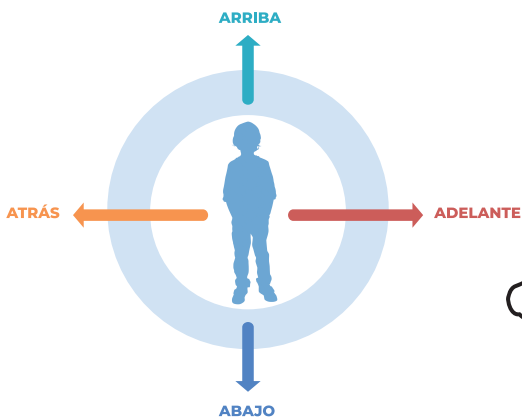


POSTURA CORPORAL

COMPLETO LA FICHA CON LA POSTURA CORPORAL QUE ELEGÍ SOSTENER Y ME RESULTÓ MÁS CONFORTABLE (QUÉ SENSACIONES ME RESULTARON AGRADABLES Y EN QUÉ PARTE DEL CUERPO LAS PERCIBÍ, QUÉ PENSAMIENTOS O IMÁGENES ACOMPAÑARON ESA POSTURA, QUÉ ME DIERON GANAS DE HACER).



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



POSTURA DE VULNERABILIDAD Y FORTALEZA

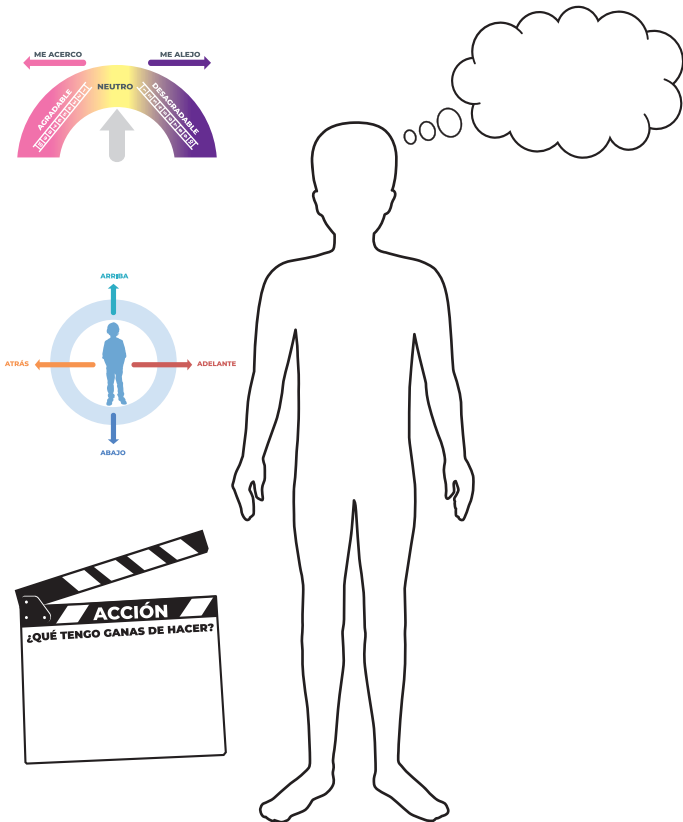
POSTURA DE VULNERABILIDAD

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO EN ESTA POSTURA?

.....

.....

COLOREO CON GRIS LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SENTÍ MÁS.



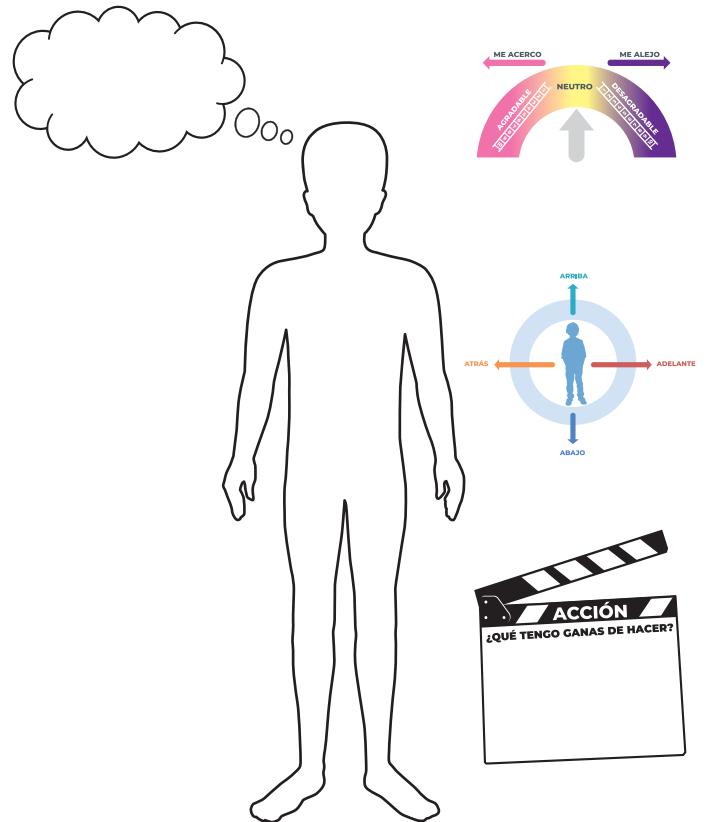
POSTURA DE FORTALEZA

¿CÓMO SE SIENTE MI CUERPO EN ESTA POSTURA?

.....

.....

COLOREO CON AMARILLO LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SENTÍ MÁS.



MARCADORES DE SEGURIDAD VERSUS ACTIVADORES DE ANSIEDAD O ENOJO

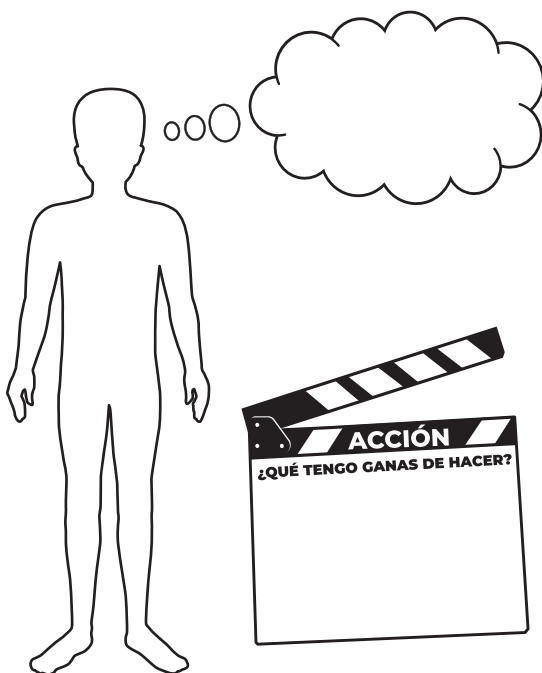
ESCRIBO EN LA PRIMERA COLUMNA LOS ACTIVADORES QUE ME PRODUCEN ANSIEDAD O ENOJO. EN LA SEGUNDA, LOS MARCADORES DE SEGURIDAD QUE NOS BRINDAN ESTADOS DE CALMA Y RELAJACIÓN.

PUEDEN SER CORPORALES (SENSACIONES), COGNITIVOS (PENSAMIENTOS, IMÁGENES), AMBIENTALES (LUGAR, SITUACIÓN, OBJETOS, PERSONAS).

ACTIVADORES DE ANSIEDAD O ENOJO

-
-
-
-
-
-
-

COLOREO CON ROJO LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SE ACTIVAN Y COMPLETO CON LOS PENSAMIENTOS Y LA ACCIÓN



MARCADORES DE SEGURIDAD

-
-
-
-
-
-
-

COLOREO CON AMARILLO CLARO LAS ZONAS DEL CUERPO QUE SE ACTIVAN Y COMPLETO CON LOS PENSAMIENTOS Y LA ACCIÓN

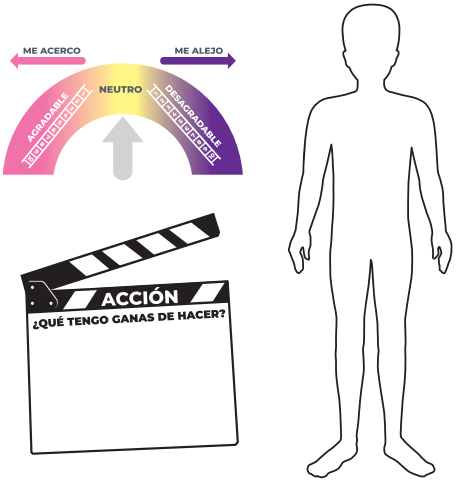
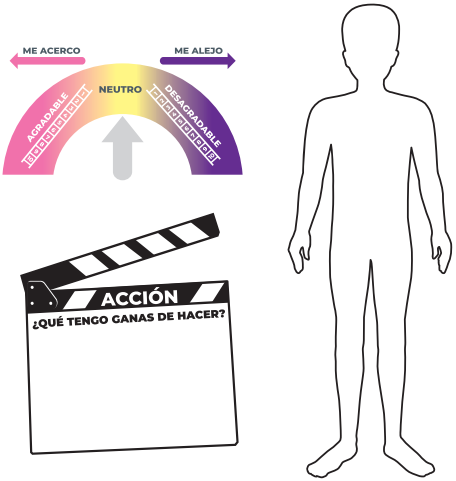
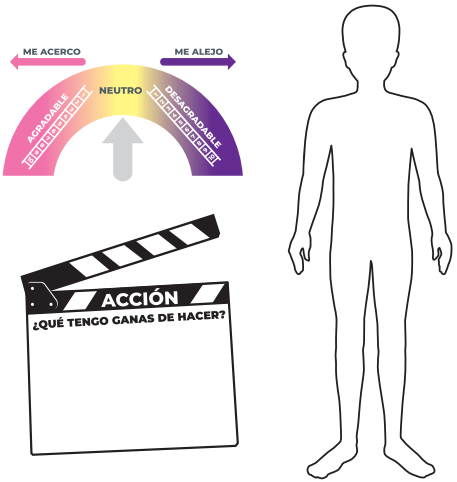
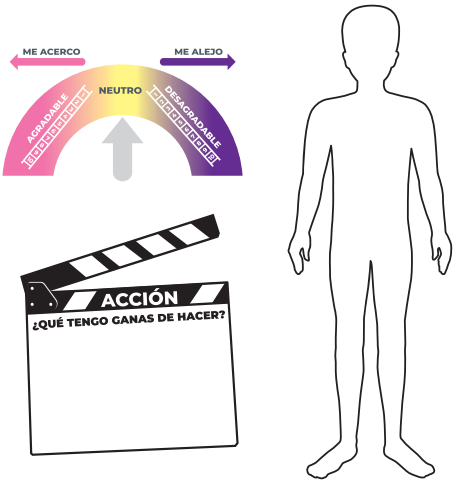
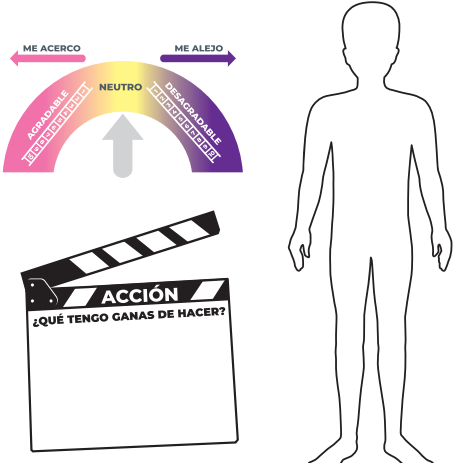
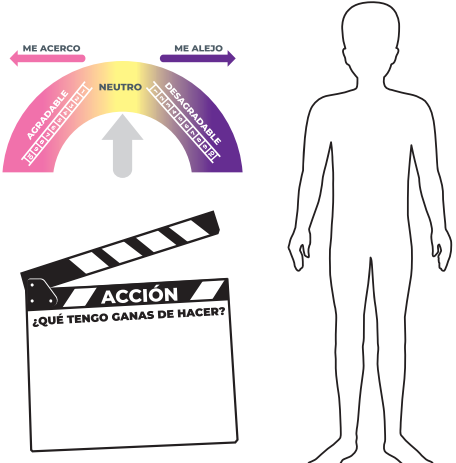


LISTA DE PALABRAS ENCARNADAS

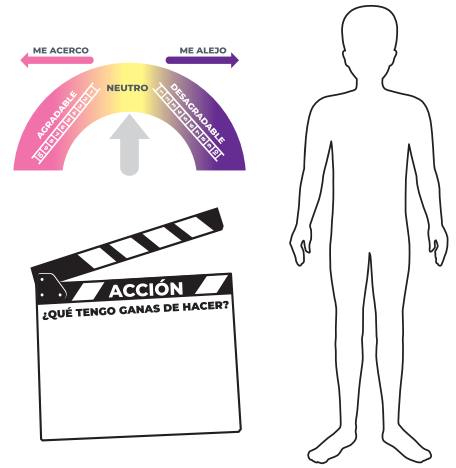
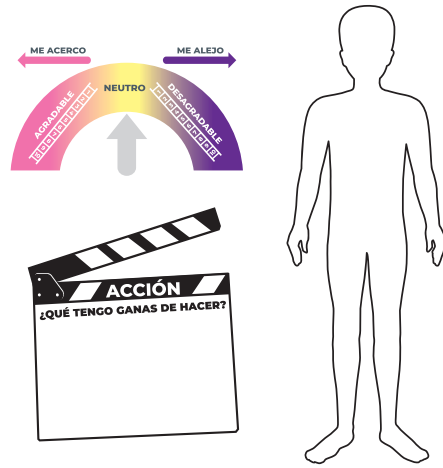
LISTA DE PALABRAS	1° TONO DE VOZ FUERTE Y DETERMINANTE	2° TONO DE VOZ SUAVE Y CÁLIDO
NO		
SÍ		
MAL		
MUY BIEN		
AHORA		
DESPUÉS		
GRACIAS		
EXCELENTE		
AFUERA		
EXAMEN		

PALABRAS ENCARNADAS QUE EL CUERPO RECONOCE

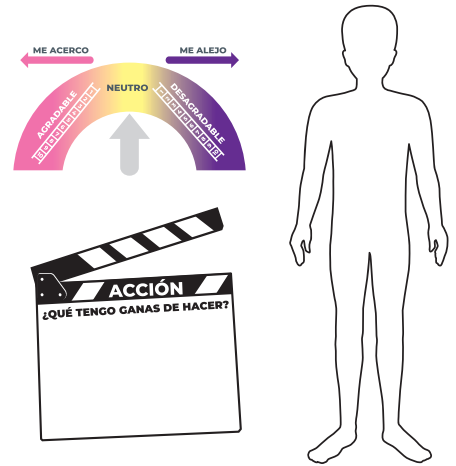
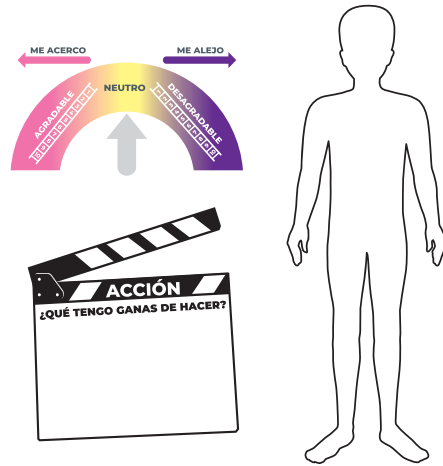
COMPLETO EN LA TABLA LO QUE FUI SINTIENDO CON CADA PALABRA Y SU TONO DE VOZ Y MARCO EN EL ARCO DE OSCILACIÓN DEL 1 AL 10 QUÉ TAN AGRADEABLE, DESAGRADEABLE O NEUTRO ME RESULTARON ESTÁS SENSACIONES Y PENSAMIENTOS QUE FUERON APARECIENDO. EL 1 ES LO MÍNIMO Y EL 10, LO MÁXIMO.

LISTA DE PALABRAS	TONO DE VOZ FUERTE Y DETERMINANTE (COLOREO CON ROJO CÓMO ME RESULTARON ESAS SENSACIONES)	TONO DE VOZ SUAVE Y CÁLIDO (COLOREO CON AMARILLO CÓMO ME RESULTARON ESAS SENSACIONES)
NO		
SI		
MAL		

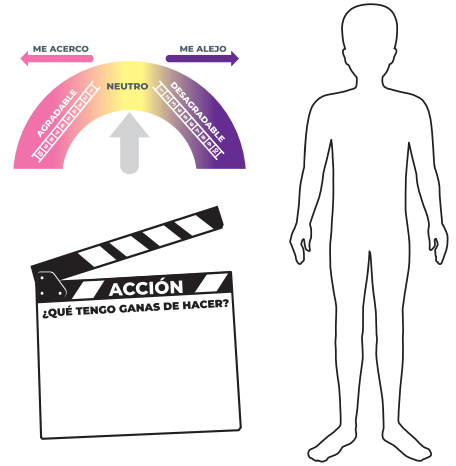
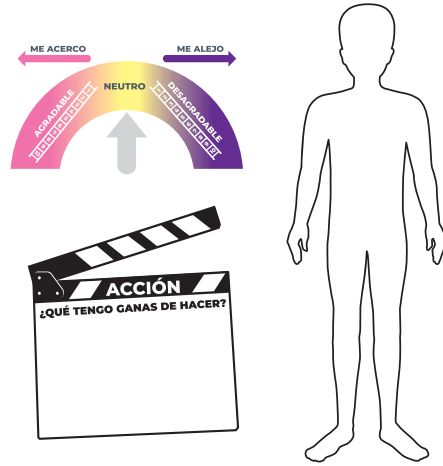
MUY BIEN



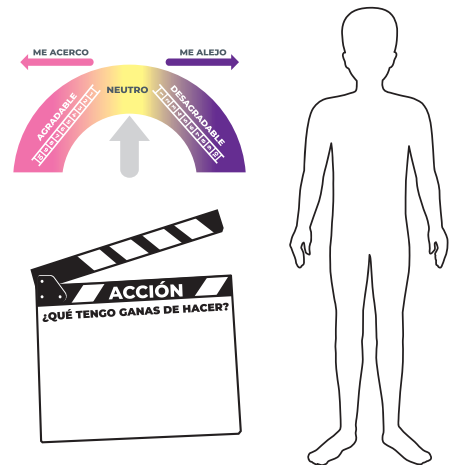
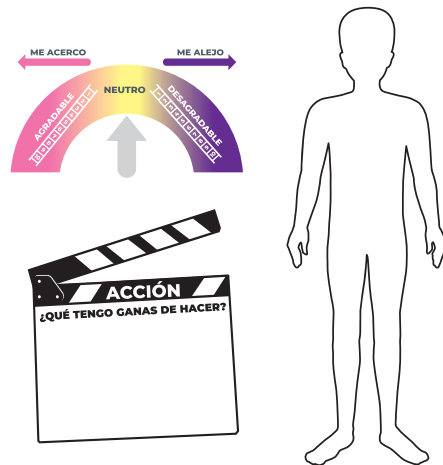
AHORA



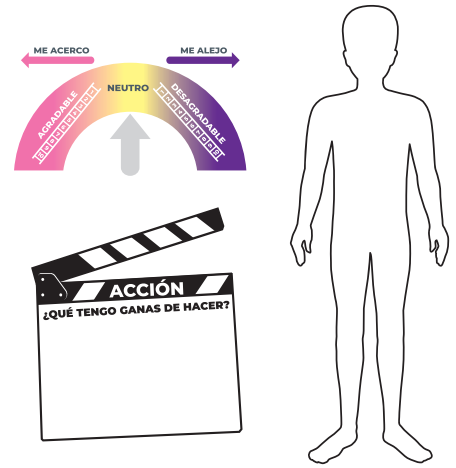
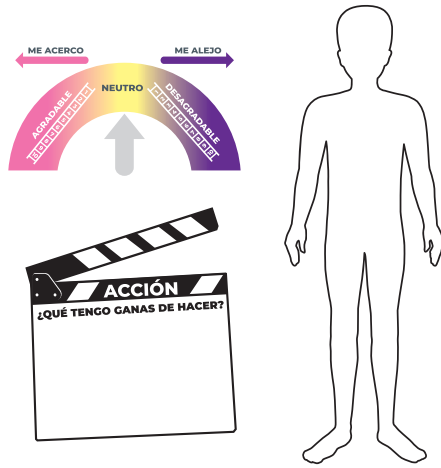
DESPUÉS



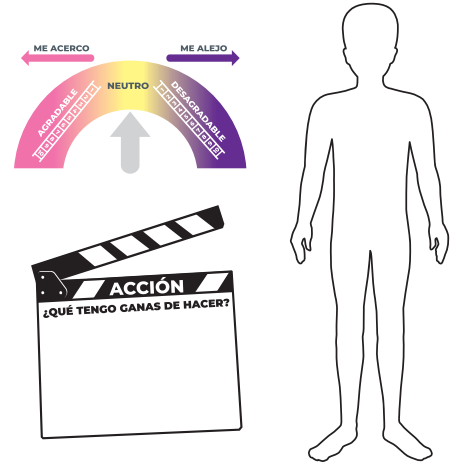
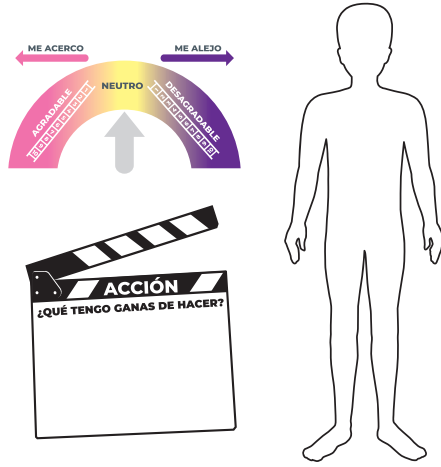
GRACIAS



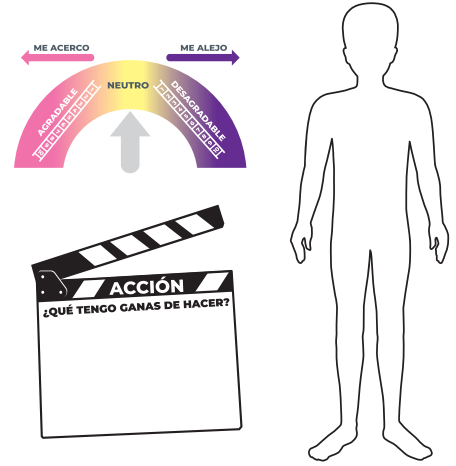
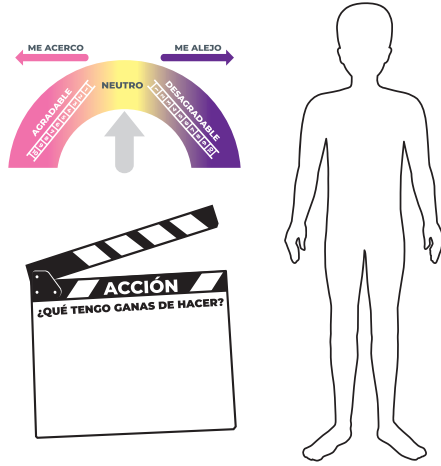
EXCELENTE



AFUERA

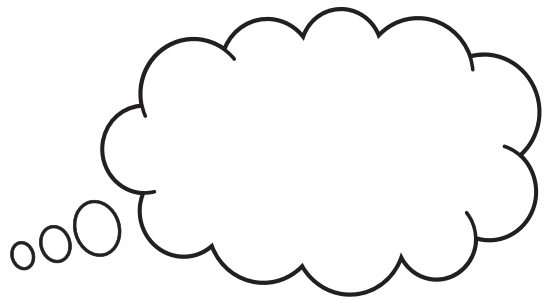
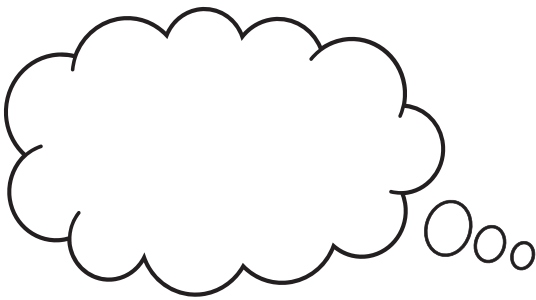


EXAMEN

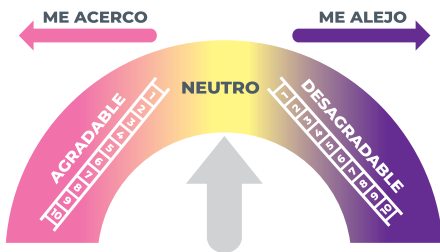


TOLERAR LA INCOMODIDAD

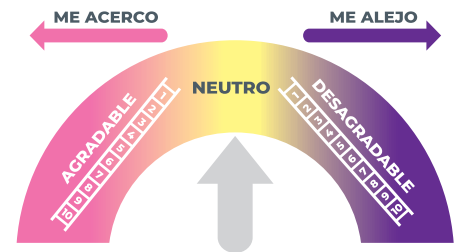
- ▶ COLOREO CON ROJO LA ZONA EN LA QUE SENTÍ INCOMODIDAD, MÁS INTENSO LAS PARTES QUE SENTÍ MÁS INCÓMODAS Y MÁS TENUE, LAS MENOS INCÓMODAS. ESCRIBO LAS SENSACIONES QUE PERCIBÍ EN ESA ZONA (COSQUILLEO, PUNTADA, CALOR, FRÍO, ETC.).
- ▶ ¿QUÉ PENSAMIENTOS FUERON APARECIENDO? COMPLETO LOS GLOBITOS CON ESOS PENSAMIENTOS.
- ▶ ¿QUÉ PASÓ LUEGO DE TOLERAR UNOS MINUTOS ESA INCOMODIDAD? COLOREO CON AMARILLO LO QUE SENTÍ AL FINAL DEL EJERCICIO Y ESCRIBO ESAS SENSACIONES



COMPLETO EN EL ARCO CÓMO ME RESULTA ESA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD.



COMPLETO EN EL ARCO CÓMO SE VA SINTIENDO ESA SENSACIÓN DE INCOMODIDAD LUEGO DE UNOS MINUTOS.



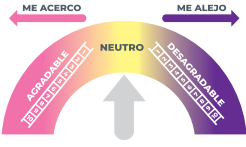
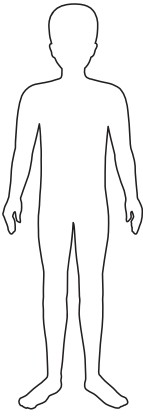
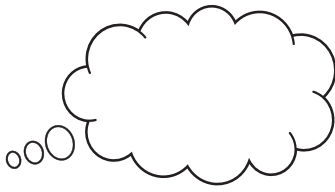

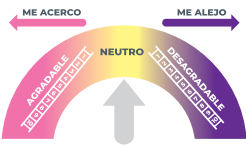
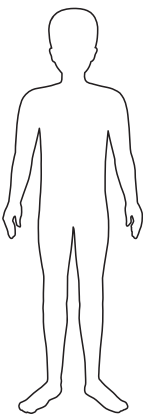
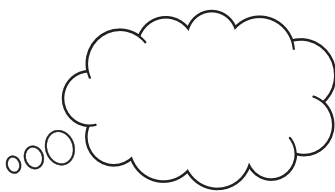

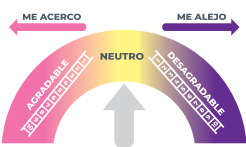
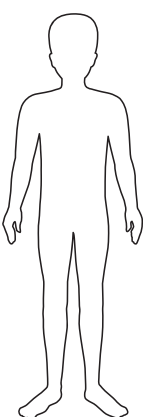
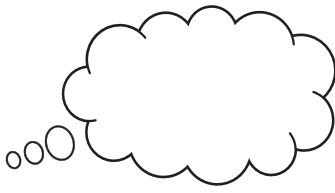

¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER CUANDO SENTÍ INCOMODIDAD?



¿QUÉ TUVE GANAS DE HACER LUEGO DE TOLERAR UNOS MINUTOS LA INCOMODIDAD?



UNA PIEDRA EN EL ZAPATO

OBSTÁCULOS ESCRIBO 3 OBSTÁCULOS QUE TENGO EN MIS DÍAS	¿CÓMO ME RESULTA ESTA EXPERIENCIA?	SENSACIONES	PENSAMIENTOS, IMÁGENES, COSAS QUE ME DIGO EN ESE MOMENTO	IMPULSO-REACCIÓN AUTOMÁTICA ¿QUÉ TENGO GANAS DE HACER FRENTE A ESTE OBSTÁCULO?
- PIEDRA EN EL ZAPATO				
1 -				
2 -				
3 -	