



Colegio Oficial de **Psicología**
de Andalucía Occidental

El cuerpo también habla

Claves de autocuidado corporal

ESTER REDOLOSÍ
AN05714

¿Cuándo fue la última vez que le prestaste atención a tu cuerpo sin que te doliera algo?

Vivimos desconectados

Vamos a mil por hora. Tenemos el cuerpo aquí y la cabeza en otro sitio. Respondemos mensajes mientras comemos, pensamos en el trabajo mientras nos duchamos y nos preguntamos porqué estamos agotados.

📌 El cuerpo está presente. Somos nosotros los que nos ausentamos.



¿Te suena alguna de estas?

"Tengo el cuello
agarrotado"

Llevas tres semanas así, pero no "es para tanto".

"Duermo pero no
descanso"

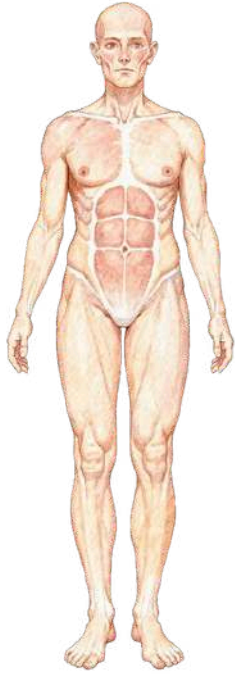
Te despiertas cansada/o antes de empezar el día.

"Me aprieta el pecho
cuando hay tensión"

Lo notas, lo ignoras y sigues adelante.

Hoy vamos a aprender a leer estas señales en lugar de silenciarlas.

El cuerpo no se
equivoca



El cuerpo guarda lo que la mente no procesa

Las emociones no son solo pensamientos: son también sensaciones físicas. Cuando algo nos preocupa, el cuerpo lo registra antes de que lo hagamos conscientemente.

- La ansiedad aprieta el pecho
- La tristeza pesa en los hombros
- La rabia se acumula en la mandíbula
- El miedo paraliza el estómago



Las señales son como semáforos

El cuerpo no te da problemas. Te da información. Como un semáforo: te avisa de que algo necesita atención *antes* de que ocurra algo mayor.

"Tu cuerpo no te está fallando, te está informando."

Ansiedad: cómo la vive el cuerpo



Respiración entrecortada

El cuerpo se prepara para un peligro que muchas veces no es real, pero que emocionalmente sentimos como urgente.



Taquicardia o tensión en el pecho

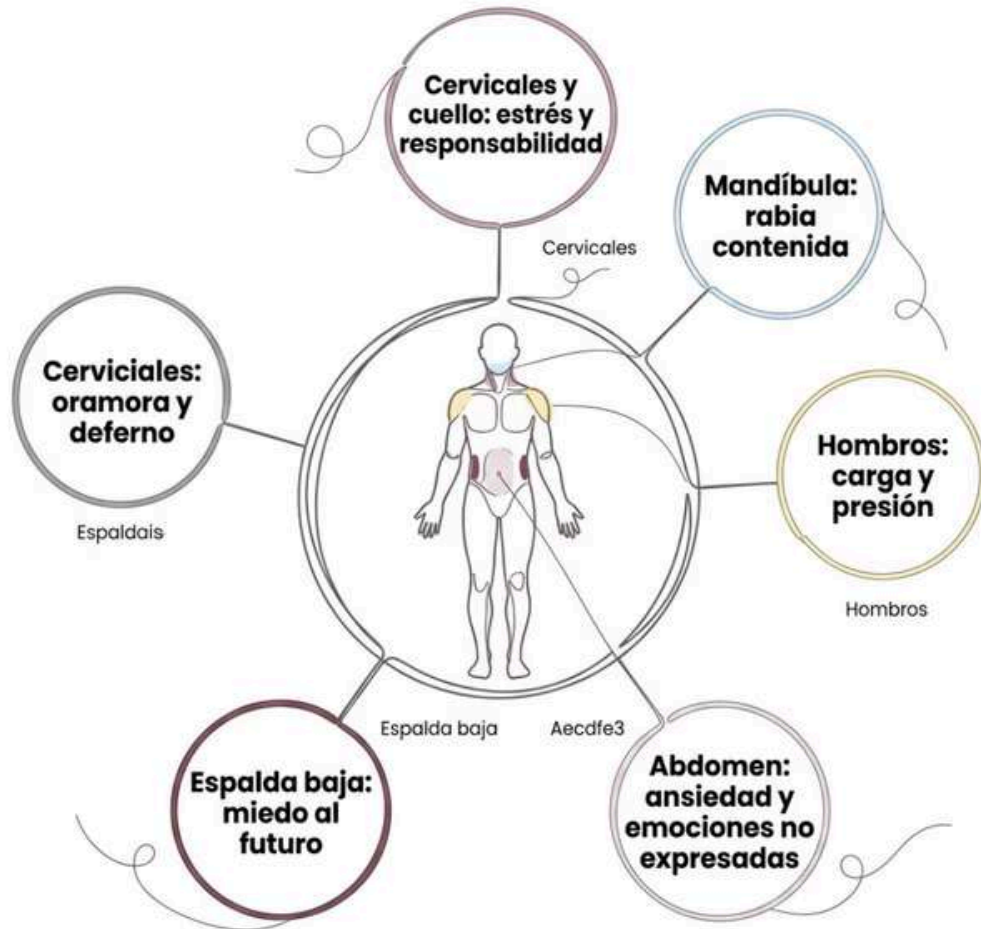
El sistema nervioso activa la alarma. No es que "estés exagerando": es fisiología pura.



Nudo en el estómago

El sistema digestivo y el emocional están íntimamente conectados. Lo que nos pesa emocionalmente, a veces lo notamos en la tripa.

Tensión: el cuerpo como archivo



Cada zona, una historia

No es casualidad que el estrés se acumule siempre en el mismo sitio. El cuerpo tiene memoria y guarda lo que no hemos expresado.

i ¿Tienes un punto de tensión recurrente? Puede ser tu primer maestro de autoconocimiento.

Ejemplo cotidiano

La reunión que no olvida tu cuerpo

Sales de una reunión tensa. Dices que "estás bien". Pero llevas tres horas con el hombro derecho subido hasta la oreja, la mandíbula apretada y sin darte cuenta de que no has bebido agua.

Lo que dices

"Estoy bien, no pasa nada."

Lo que dice tu cuerpo

"Aquí ha pasado algo importante que necesita atención."

Fatiga: más allá del cansancio físico

Hay un cansancio que no se va con dormir. Es el que acumulamos cuando llevamos tiempo ignorando lo que sentimos, poniendo a todo el mundo por delante o diciéndonos que podemos más.

→ **Fatiga emocional**

Sensación de vacío, desgana, irritabilidad sin causa aparente.

→ **Fatiga cognitiva**

Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes, mente en blanco.

→ **Fatiga corporal acumulada**

Pesadez, tensión crónica, el cuerpo pidiendo una pausa a gritos.

"Estoy agotada, pero no sé por qué"

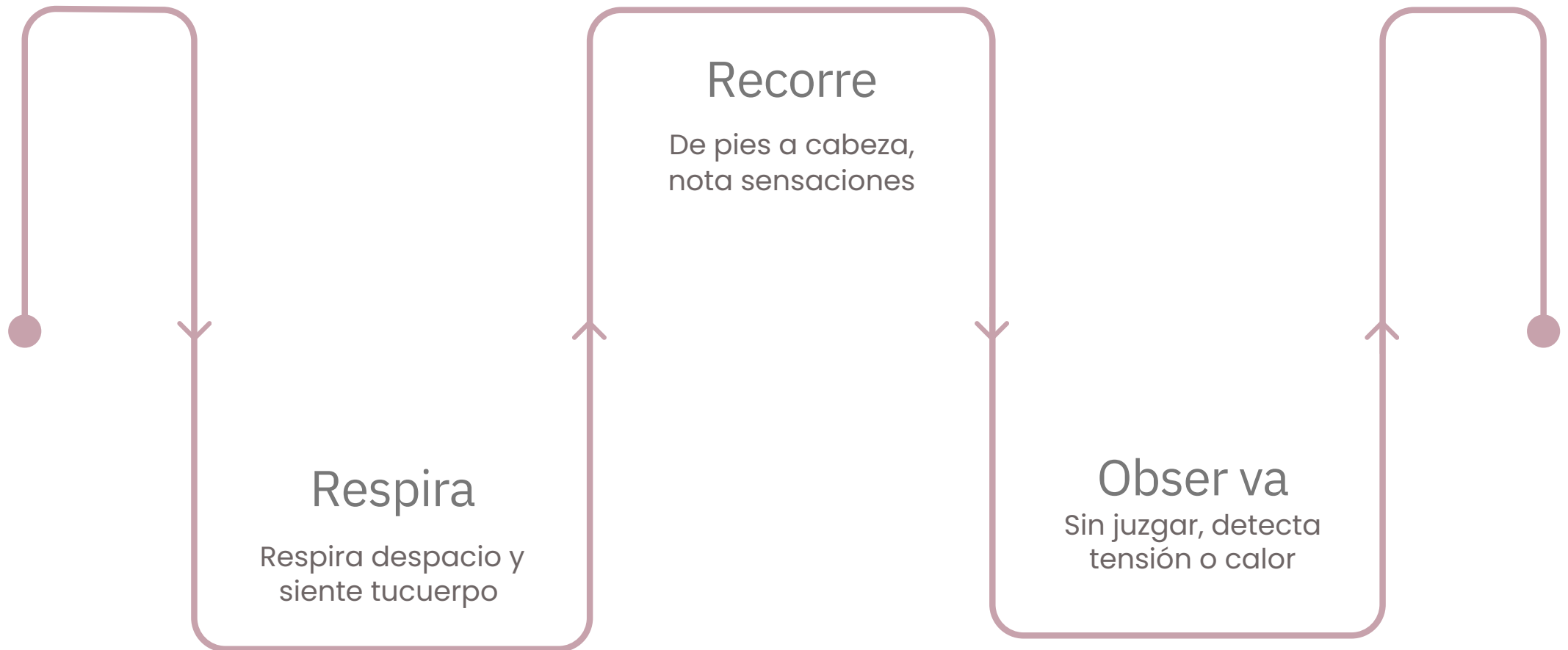
Esta frase la escucha cualquier psicóloga/o varias veces a la semana. Y tiene una respuesta: cuando ignoramos durante mucho tiempo lo que necesitamos, el cuerpo manda la factura.



Ejercicio 1

Escáner corporal

Tómate 2 minutos. Cierra los ojos si puedes.



No hace falta que pase nada especial. Solo prestar atención. Eso ya es un acto de cuidado.

"Escuchar tu cuerpo es una forma de respetarte."

No necesitas ser experta/o en anatomía ni en meditación. Solo necesitas un momento de honestidad contigo.

Bloque 2

Redefiniendo el autocuidado



El autocuidado no es un spa

Nos han vendido que cuidarse es bañarse con sales, hacer yoga y comer smoothies verdes. Y claro, sino tienes tiempo ni dinero para eso, parece que el autocuidado no es para ti. **Pero hay otra manera de verlo.**

- El autocuidado empieza cuando empiezas a responder con honestidad a lo que sientes.

¿Qué es el autocuidado corporal, entonces?



Escuchar

Prestar atención a lo que el cuerpo siente, no solo cuando duele mucho.



Pausar

Darte permiso para parar antes de llegar al límite.



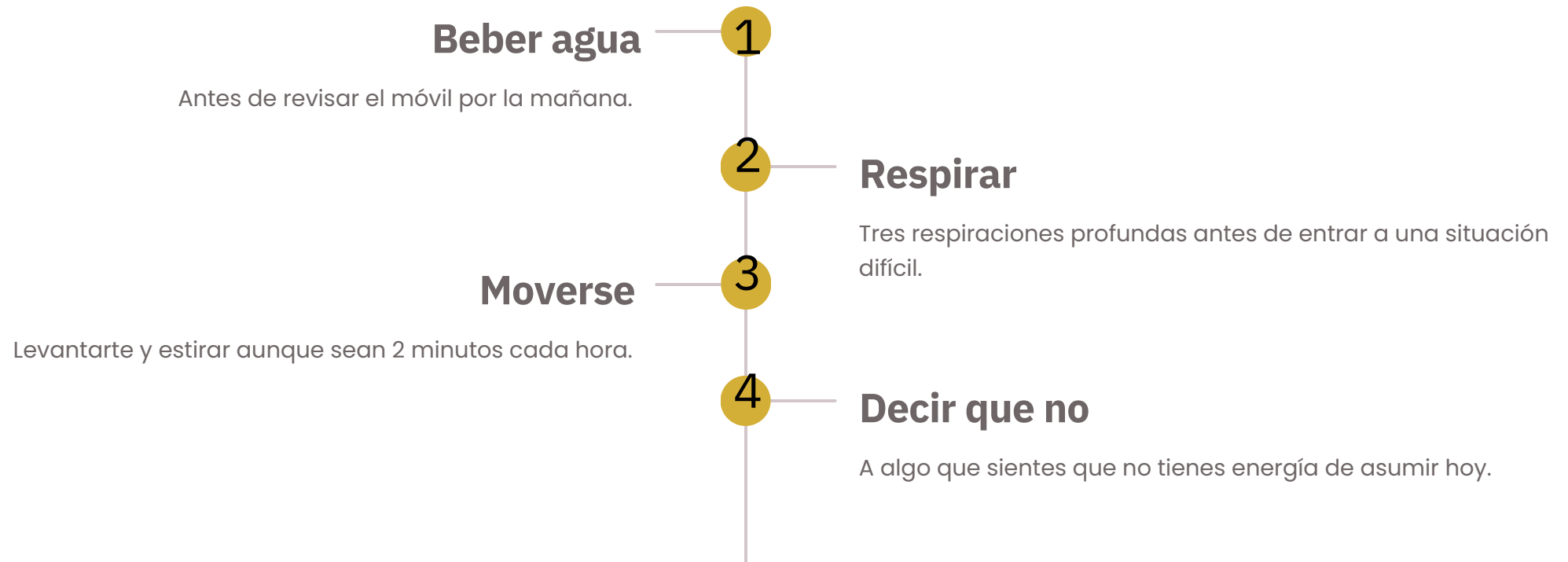
Responder

Actuar en consecuencia con lo que has escuchado, **aunque sea de forma pequeña.**

**"Cuidarte no siempre es
añadir, a veces es parar."**

Las microdecisiones que sí cambian algo

No hace falta una transformación radical. Las pequeñas decisiones cotidianas son la base del autocuidado real.



Ejemplo cotidiano

El correo que puede esperar



Son las 22:00. Llevas todo el día en tensión. Ves que tienes un correo importante pendiente. Tu cuerpo pide parar, pero tu cabeza dice "termino esto y ya".

La microdecisión:

Cerrar el ordenador. El correo puede esperar hasta mañana. Tu sistema nervioso, no.

✔ **Eso también es autocuidado.**

Lo que no es autocuidado corporal

Y después decir que "te diste un capricho" para compensar.

Aguantar hasta reventar

Castigarte por no rendir

"Estoy cansada/o porque soy floja/o." No.
Estás cansada/o porque eres humana/o.

El autocuidado no es urgencias. Es mantenimiento preventivo.

Esperar a estar muy mal

Mantenimiento, no rescate

Nadie espera a que una planta esté seca y marchita para regarla. ¿Por qué esperamos a estar en el límite para atendernos?

El autocuidado como hábito cotidiano es mucho más efectivo que el autocuidado de emergencia.



El papel de los límites en el cuidado corporal

¿Por qué los límites cuidan el cuerpo?

Cada vez que decimos "sí" a algo que no queremos o podemos, el cuerpo acumula tensión, frustración y agotamiento. Los límites no son egoísmo: son higiene emocional.

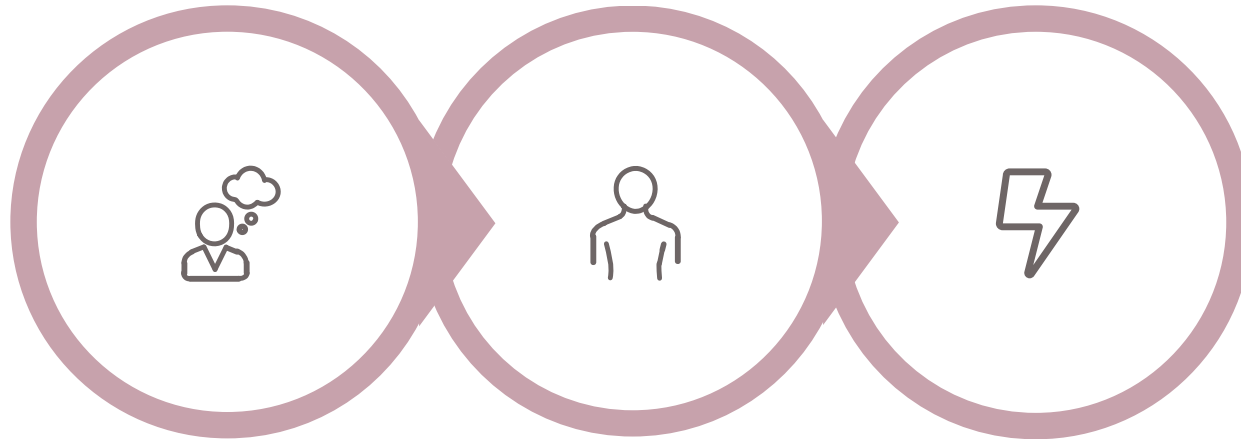
- Reducen la carga del sistema nervioso
- Previenen la fatiga crónica
- Mandan un mensaje claro de autovaloración



Ejercicio 2

La pregunta del cuerpo

Coge papel y bolígrafo, o simplemente reflexiona internamente.



Paso 1

¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?

Paso 2

¿Dónde lo noto en el cuerpo?

Paso 3

¿Qué necesita mi cuerpo de mi hoy?

No hay respuesta incorrecta. Tu cuerpo ya lo sabe. Solo necesita que le preguntes.

Pequeñas prácticas, grandes cambios



Estirar el cuerpo

2 minutos de movimiento consciente pueden cambiar tu estado de ánimo.



Hidratarte con intención

Beber agua despacio, sin el móvil en la mano, es ya un momento de presencia.



Respirar conscientemente

Una respiración lenta activa el sistema nervioso parasimpático. Es ciencia, y funciona.



Descansar sin culpa

El descanso no es pereza. Es parte imprescindible del rendimiento y la salud.

La trampa del "cuando pueda"

"Cuando acabe esto me cuido"

Llevamos años esperando ese momento. Ese momento no llega.

El autocuidado no es un premio para después del esfuerzo. Es el combustible que permite el esfuerzo.

El cambio de perspectiva

En lugar de: ***"Me cuido cuando tenga tiempo"***

Prueba con:

"¿Qué necesito ahora mismo, aunque sea un minuto?"



Un minuto de atención plena ya es cuidado real.

Las dos ideas que nos llevamos

Idea 1

El cuerpo no se equivoca. Las sensaciones físicas son mensajes emocionales. No son un problema: son información valiosa sobre lo que necesitas.

Idea 2

El autocuidado no es hacer más. Es dejar de ignorar las señales. Empieza por escucharte, después puedes responder.

Dos ideas sencillas. Una vida menos agotadora.

Tu compromiso contigo

Al salir de aquí, no te pedimos que cambies tu vida. Solo que elijas **una cosa** pequeña, concreta, posible que puedas hacer esta semana para escuchar un poco más a tu cuerpo.

01

Elige una señal

¿Qué te dice tu cuerpo que llevas tiempo ignorando?

02

Elige una respuesta

¿Qué microdecisión podrías tomar esta semana al respecto?

03

Hazlo sin perfección

No tiene que ser grande ni consistente desde el primer día. Solo tiene que empezar.

Para recordar siempre

**"Tu cuerpo no te está fallando, te está informando.
Cuidarte no siempre es añadir, a veces es parar.
Escuchar tu cuerpo es una forma de respetarte."**

- Ester Redolosi Sánchez
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com



Muchas gracias



Nos vemos en el próximo y último taller el 3 de junio “Lo que dejo y lo que me llevo”