

EJERCICIO: MAPEO NEUROCORPORAL

www.vmindcare.com

Este ejercicio te ayudará a reconocer cómo tu herida se manifiesta en tu cuerpo y sistema nervioso.

PASO 1: IDENTIFICACIÓN CORPORAL



- Siéntate cómodamente con los ojos cerrados
- Respira naturalmente por 2 minutos
- Lleva tu atención a tu cuerpo

EXPLORACIÓN:

- Recuerda una situación reciente donde se activó tu herida principal

Observa sin juzgar lo que sucede en tu cuerpo:

Marca donde sientes cada sensación:

• CABEZA Y CUELLO:

☐ Tensión en la frente ☐ Presión en las sienes ☐ Rigidez en el cuello ☐ Sensación de "nudo en la garganta"

• PECHO Y CORAZÓN:

☐ Opresión en el pecho ☐ Corazón acelerado ☐ Dificultad para respirar profundo ☐ Sensación de vacío en el corazón

EJERCICIO: MAPEO NEUROCORPORAL

www.vmindcare.com



• ABDOMEN:

- ☐ Nudos en el estómago
- ☐ Sensación de "mariposas"
- ☐ Tensión en el diafragma
- ☐ Vacío en el abdomen

• BRAZOS Y MANOS:

- ☐ Tensión en los hombros
- ☐ Puños cerrados
- ☐ Manos frías o temblorosas
- ☐ Sensación de querer empujar o abrazar

• PIERNAS Y PIES:

- ☐ Piernas inquietas
- ☐ Necesidad de moverte
- ☐ Sensación de estar "clavada"
- ☐ Pies fríos



PASO 2: RECONOCIMIENTO DEL PATRÓN

Reflexiona y escribe:

Frecuencia:

¿Esta sensación corporal es familiar en tu vida diaria?

Disparadores:

¿En qué situaciones específicas aparece?

Respuesta automática:

¿Qué haces instintivamente cuando la sientes?

- ☐ ¿Te pones más tenso?
- ☐ ¿Intentas ignorarlo?
- ☐ ¿Buscas distracciones?
- ☐ ¿Te desconectas?

EJERCICIO: MAPEO NEUROCORPORAL

www.vmindcare.com



Historia:

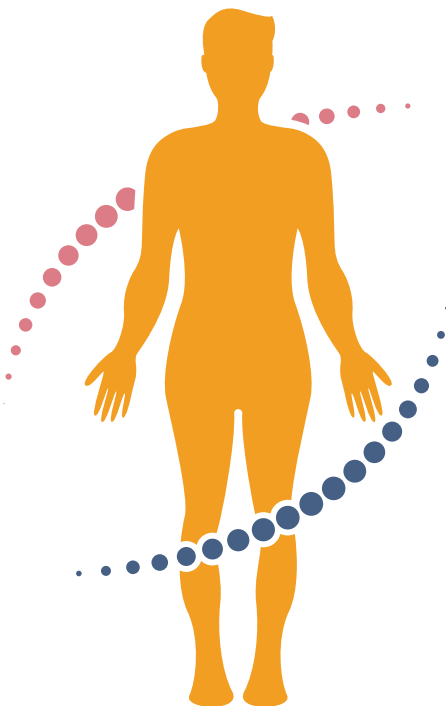
¿Desde cuándo recuerdas sentir esto en tu cuerpo?



PASO 3: COMPRENSIÓN NEUROCIÉNTIFICA

Tu cuerpo es sabio. Esas sensaciones no son "problemas" que resolver, sino información valiosa:

- **Tensión:** Tu cuerpo se prepara para defenderte
- **Vacío:** Tu sistema se desconecta para protegerte del dolor
- **Aceleración:** Tu cuerpo moviliza energía para la acción
- **Pesadez:** Tu sistema necesita descansar y procesar



Nuevo entendimiento:

"Mi cuerpo guarda la memoria de cómo sobreviví siendo niña. Estas sensaciones son mi sistema nervioso tratando de protegerme con estrategias que aprendió hace mucho tiempo."