



PILAR 01 · TU CUERPO, TU TERRITORIO

Diario del *Despertar Corporal*

Treinta días para volver a escuchar lo que tu cuerpo lleva
años intentando decirte.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

Tu cuerpo no es un *problema a resolver*.

Es un sistema inteligente que registra todo lo que vives — incluso aquello que tu mente prefiere no mirar.

Durante años nos enseñaron a tratar el cuerpo como una máquina: alimentarlo, exigirle, corregirlo, callarlo cuando protesta. Aprendimos a leer las necesidades de todos menos las nuestras. Y un día el cuerpo empieza a hablar más fuerte — cansancio que no se cura durmiendo, tensiones que no se sueltan, emociones que aparecen sin aviso.

Este diario no busca cambiar tu cuerpo. Busca algo más radical: que vuelvas a **escucharlo**. Que recuperes una conversación que quizás interrumpiste hace mucho.

Cómo usar este diario

- ✦ Dedícale entre **5 y 10 minutos al día**, idealmente a la misma hora. La mañana o el final del día funcionan bien.
- ✦ No hay respuestas correctas. Lo único que se te pide es **honestidad contigo misma**.
- ✦ Si un día no escribes, no pasa nada. Retomas al siguiente sin culpa. Esto no es una tarea más; es un reencuentro.
- ✦ Al final de cada semana hay una **página de reflexión** para mirar lo que fue apareciendo.

TRABAJA JUNTO A TU APP

Este cuaderno acompaña a tu **Brújula Corporal**. La app registra cómo te sientes cada día y guarda tu historial; el cuaderno te da el espacio para profundizar a mano, sin pantalla. Algunas mujeres escriben primero en el cuaderno y luego registran en la app; otras al revés. Encuentra tu ritmo.

Las tres puertas de la *escucha corporal*.

No hace falta que seas experta en nada. Solo necesitas saber por dónde escuchar. Tu cuerpo te habla, sobre todo, por tres vías:

1 • La sensación física

Tensión en los hombros, nudo en el estómago, peso en el pecho, energía o falta de ella. Son datos, no molestias a silenciar. Cada sensación es una frase que tu cuerpo te dice.

2 • La emoción que la acompaña

Toda sensación viene con una emoción, aunque no siempre la nombremos. Aprender a preguntar "¿qué siento, y qué siento con eso?" abre una puerta que la mayoría tenemos cerrada.

3 • La necesidad debajo

Debajo de cada señal hay una necesidad: descanso, movimiento, límite, contacto, silencio. El cuerpo no se queja por molestar — pide algo. Escucharlo es, al final, dejar de abandonarte.

"El cuerpo lleva la cuenta de todo lo que la mente intenta olvidar."

Una idea para llevar contigo estos 30 días

Así es cada *día*.

Las próximas páginas repiten esta misma estructura, una por día. Esta primera está anotada para que veas cómo acompañarte. A partir del Día 1, el espacio es todo tuyo.

Día *modelo*

Fecha: __ / __ / ____

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

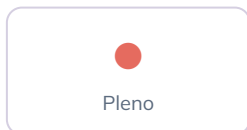
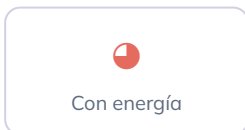
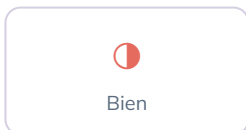
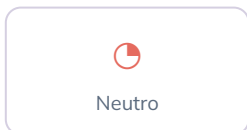
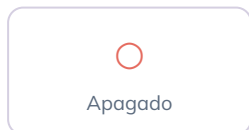
Señala la zona y describe la sensación: tensión, calor, vacío, ligereza...

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Descanso, movimiento, agua, un límite, silencio, contacto...

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

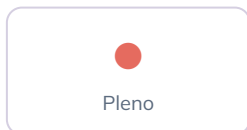
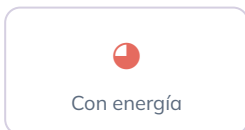
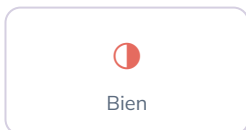
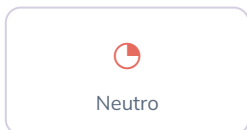
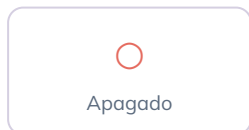
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

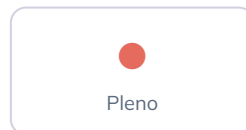
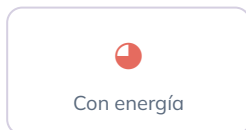
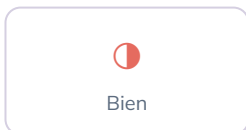
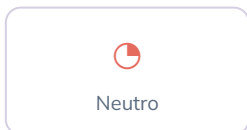
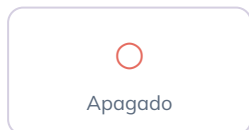
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

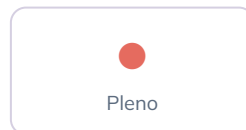
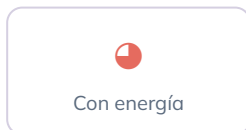
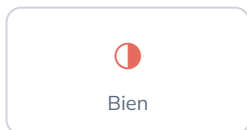
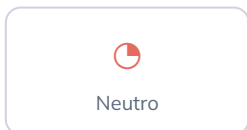
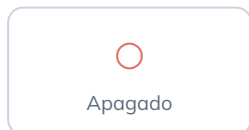
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

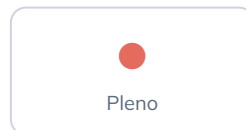
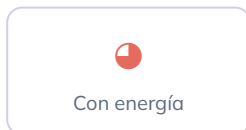
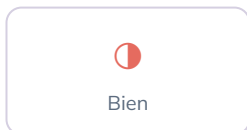
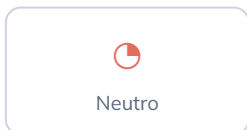
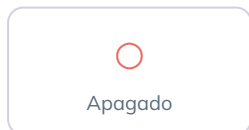
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

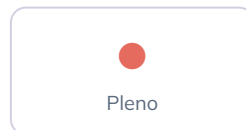
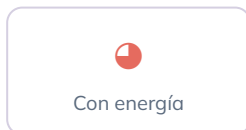
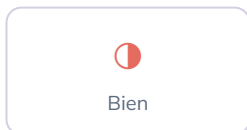
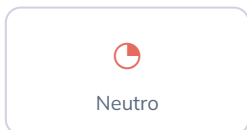
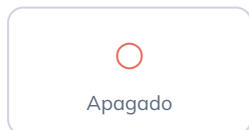
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

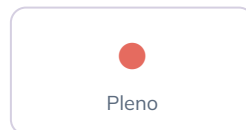
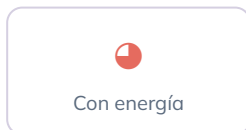
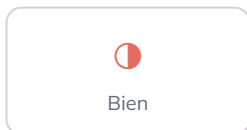
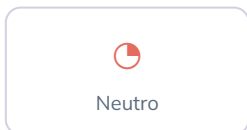
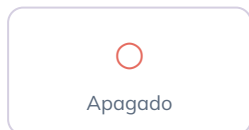
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

Una pausa para *mirar atrás*.

No avances al día siguiente todavía. Respira y date este momento para releer lo que escribiste esta semana. Los patrones solo se ven cuando nos detenemos a mirarlos.

REFLEXIÓN

¿Qué sensación se repitió más esta semana?

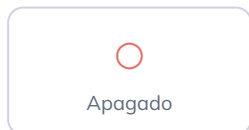
REFLEXIÓN

¿Hubo alguna parte de mi cuerpo que reclamó atención una y otra vez?

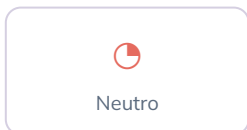
REFLEXIÓN

¿Qué necesidad apareció con más fuerza, y cuántas veces la atendí de verdad?

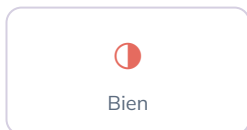
¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



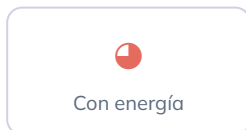
Apagado



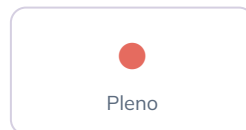
Neutro



Bien



Con energía



Pleno

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

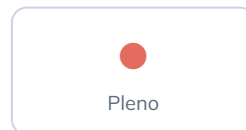
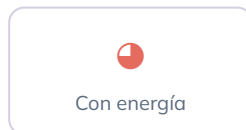
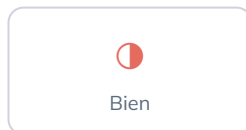
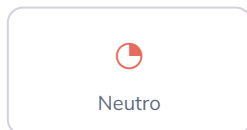
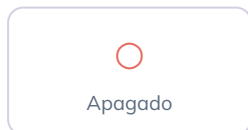
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

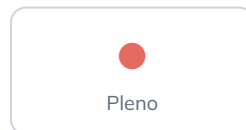
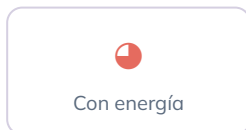
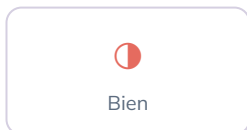
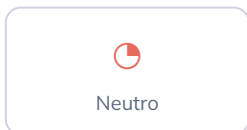
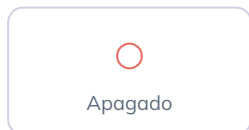
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

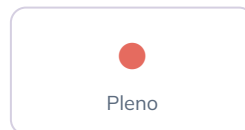
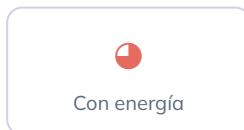
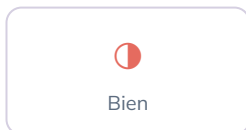
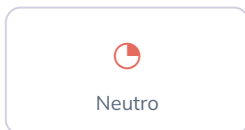
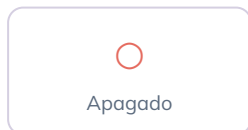
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

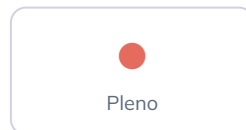
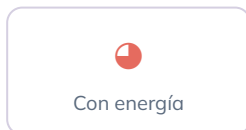
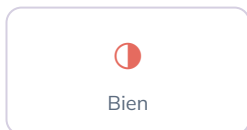
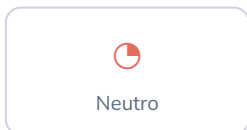
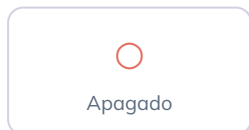
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

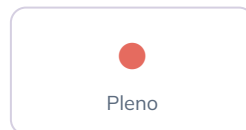
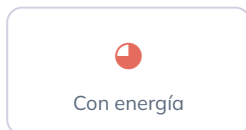
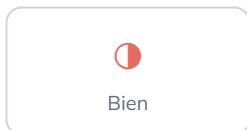
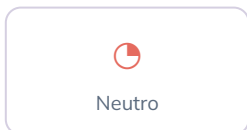
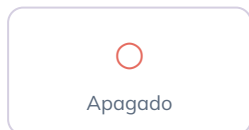
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

Una pausa para *mirar atrás*.

No avances al día siguiente todavía. Respira y date este momento para releer lo que escribiste esta semana. Los patrones solo se ven cuando nos detenemos a mirarlos.

REFLEXIÓN

¿Empiezo a reconocer patrones entre mis emociones y mis sensaciones físicas?

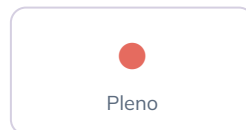
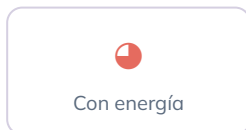
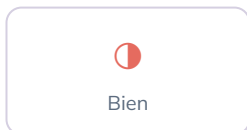
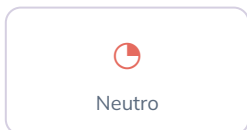
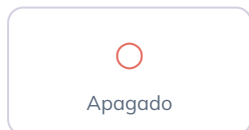
REFLEXIÓN

¿Qué situación o persona dejó una huella clara en mi cuerpo esta semana?

REFLEXIÓN

¿En qué momento me sentí más en casa dentro de mi propio cuerpo?

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

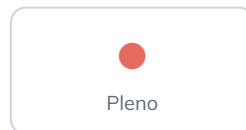
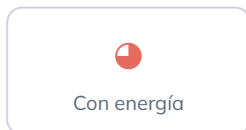
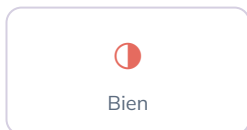
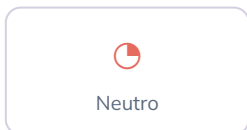
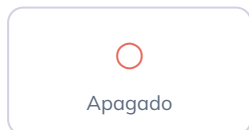
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

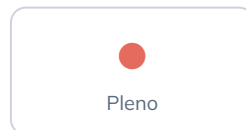
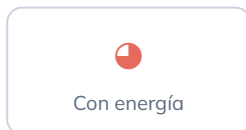
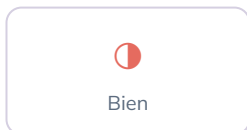
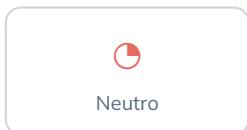
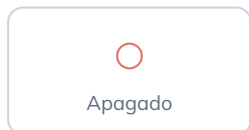
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

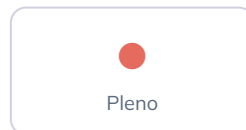
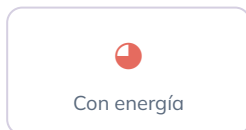
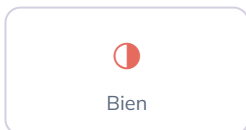
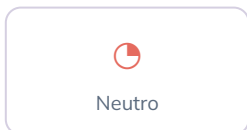
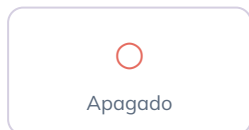
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

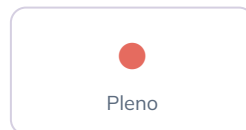
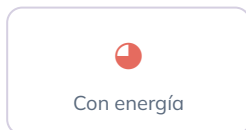
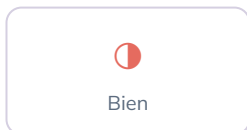
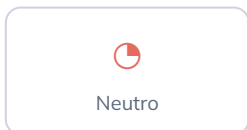
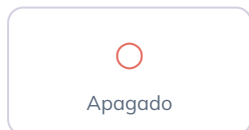
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

Una pausa para *mirar atrás*.

No avances al día siguiente todavía. Respira y date este momento para releer lo que escribiste esta semana. Los patrones solo se ven cuando nos detenemos a mirarlos.

REFLEXIÓN

¿Qué he aprendido a escuchar que antes me pasaba desapercibido?

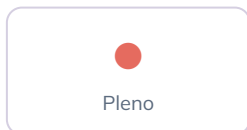
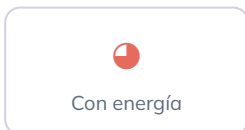
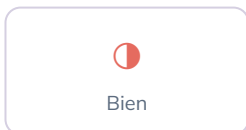
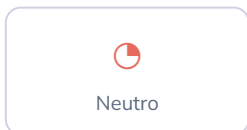
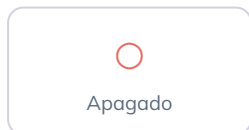
REFLEXIÓN

¿Hay algo que mi cuerpo me pide cambiar y que ya no puedo seguir ignorando?

REFLEXIÓN

¿Cómo está cambiando la forma en que me hablo a mí misma sobre mi cuerpo?

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

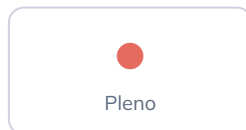
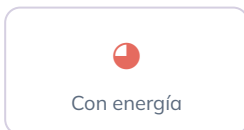
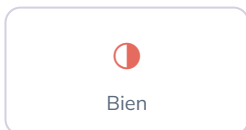
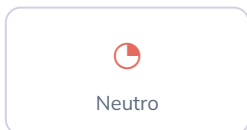
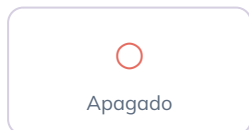
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

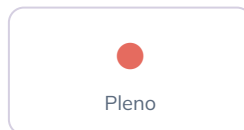
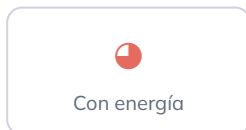
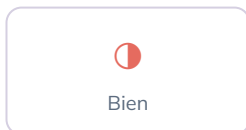
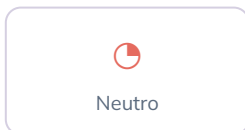
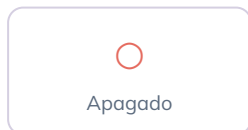
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

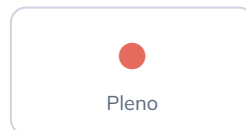
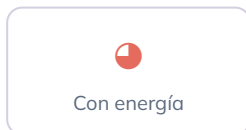
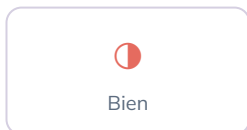
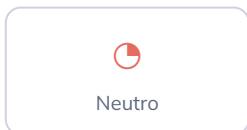
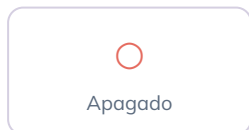
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?

 Apagado	 Neutro	 Bien	 Con energía	 Pleno
--	---	---	--	--

¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

Una pausa para *mirar atrás*.

No avances al día siguiente todavía. Respira y date este momento para releer lo que escribiste esta semana. Los patrones solo se ven cuando nos detenemos a mirarlos.

REFLEXIÓN

Mirando las cuatro semanas: ¿qué es lo más importante que mi cuerpo me dijo?

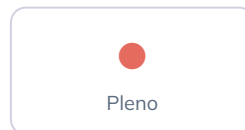
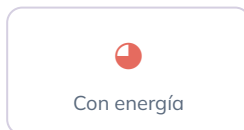
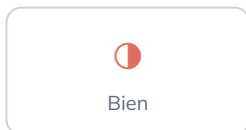
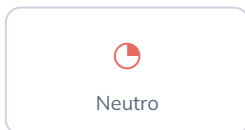
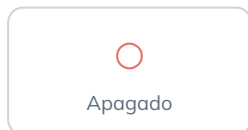
REFLEXIÓN

¿Qué voy a llevarme de esta práctica a mi vida diaria?

REFLEXIÓN

¿Qué le quiero agradecer hoy a mi cuerpo?

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

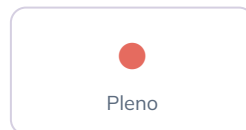
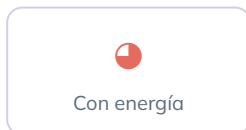
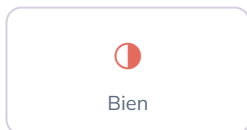
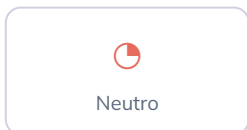
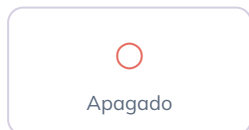
Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

¿Cómo amaneció hoy mi cuerpo?



¿Dónde siento algo en mi cuerpo ahora mismo?

Señala la zona y describe la sensación.

¿Qué emoción acompaña a esa sensación?

¿Qué necesita hoy mi cuerpo de mí?

Una palabra para describir el día

Una pausa para *mirar atrás*.

No avances al día siguiente todavía. Respira y date este momento para releer lo que escribiste esta semana. Los patrones solo se ven cuando nos detenemos a mirarlos.

REFLEXIÓN

Mirando las cuatro semanas: ¿qué es lo más importante que mi cuerpo me dijo?

REFLEXIÓN

¿Qué voy a llevarme de esta práctica a mi vida diaria?

REFLEXIÓN

¿Qué le quiero agradecer hoy a mi cuerpo?

Treinta días *contigo.*

La mujer que empezó este diario ya no es exactamente la misma que lo está cerrando.

Escuchar al cuerpo no es un destino al que se llega, sino una conversación que se reanuda. Estos treinta días no fueron para "arreglar" nada — fueron para recordar que tu cuerpo siempre estuvo de tu lado, esperando que volvieras a prestarle atención.

CARTA DE CIERRE

Escríbele unas líneas a tu cuerpo, como quien le escribe a alguien con quien se ha reconciliado.

TU CAMINO CONTINÚA

Sigue registrando en tu **Brújula Corporal**: ahora que sabes escuchar, la app te ayuda a sostener el hábito y a ver tu evolución en el tiempo. Y recuerda que en las **sesiones grupales cada 15 días** podemos profundizar juntas lo que vaya apareciendo.



"Volver al cuerpo es, al final, dejar de abandonarte."

Con amor y propósito • Mayser Valencia