



IPN Conexión saludable
Un programa politécnico para construir bienestar

Caja de herramientas para el bienestar

“Tu cuerpo habla de lo que tu boca calla”

Presentación

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad Tu cuerpo habla de lo que tu boca calla. Su objetivo es ofrecerte la oportunidad de que revises cómo tus emociones se manifiestan en tu cuerpo. De esta manera tendrás más elementos para gestionarlas y evitar posibles enfermedades psicosomáticas.

Para su realización, te invitamos a tomarte una semana. Intenta no realizarla toda en un sólo momento. Si le dedicas varios días, tendrás la ventaja de obtener un resultado más completo y realista.

Instrucciones

Esta actividad te permitirá afinar tu atención para ver cómo las emociones se relacionan con tu cuerpo. Aunque no es necesario, si lo deseas, te invitamos a escuchar los materiales que hemos preparado para ti sobre este tema. Los puedes consultar en IPN Conexión Saludable en el Portal Web de la Dirección de Capital Humano.

Cuando te visite una emoción pregúntate: ¿en qué parte de mi cuerpo la siento más?, o bien ¿qué parte de mi cuerpo está reaccionando más ante esta emoción?

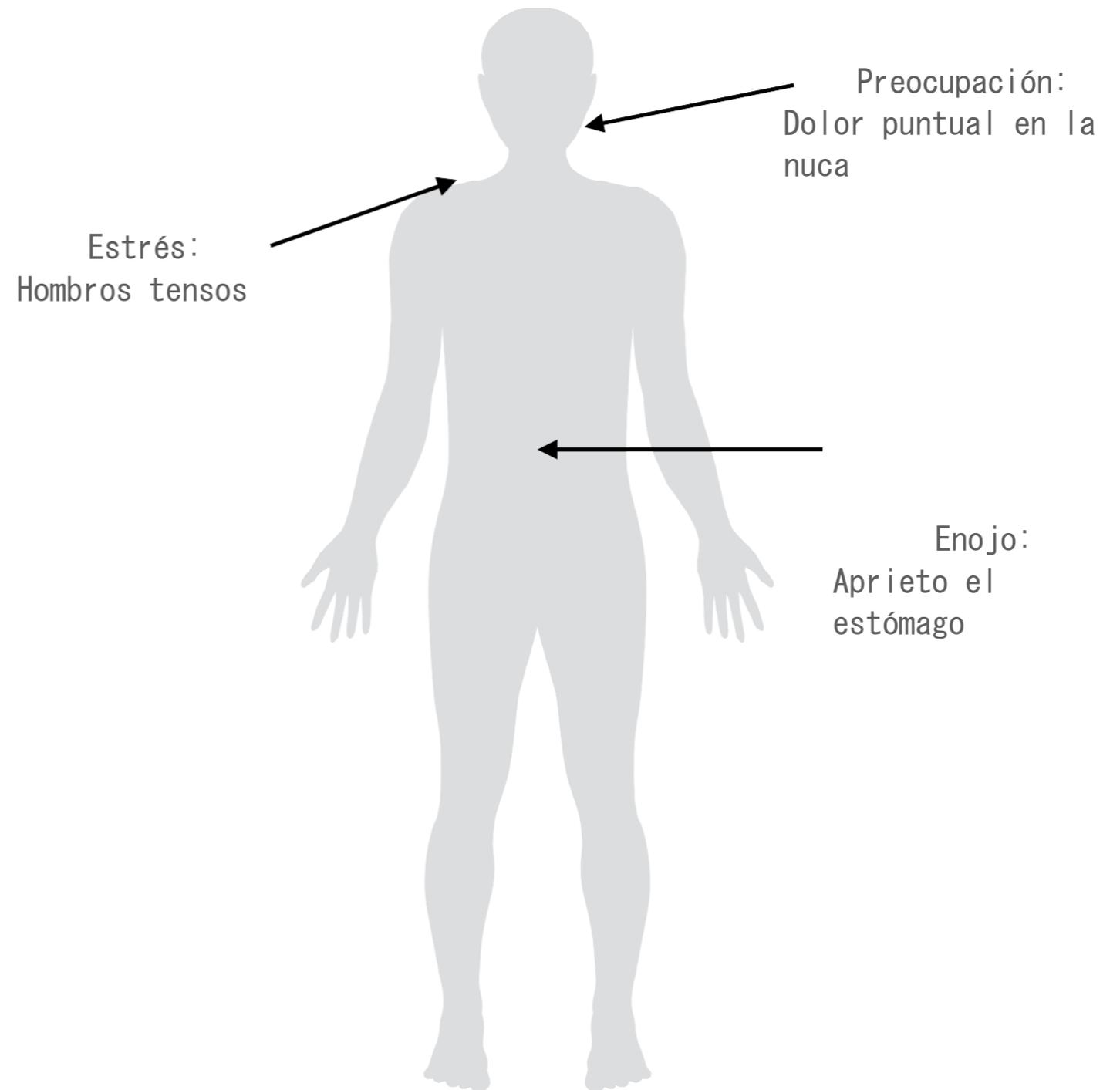
1. Distingue el tipo de sensación corporal: es tensión, dolor, irritación, parálisis, comezón, rigidez...

Instrucciones

2. Una vez identificada, indícala en el dibujo del cuerpo humano.

Por ejemplo:

Recuerda: no todas las personas sienten la misma emoción en la misma parte del cuerpo. Identifica cómo reacciona tu cuerpo.



Instrucciones

Luego de hacer esta práctica unos días, pregúntate:

- ¿Con qué frecuencia aparecen en mí estas somatizaciones?
- ¿Estos malestares se deben a una causa física explicable?

Si estos malestares son más o menos frecuentes y no tienen explicación física, posiblemente se trate de una enfermedad psicosomática. En ese caso, sería conveniente que asistas con un psicólogo.

A continuación te dejamos el dibujo del cuerpo humano, por si deseas imprimirlo para realizar tu práctica.

