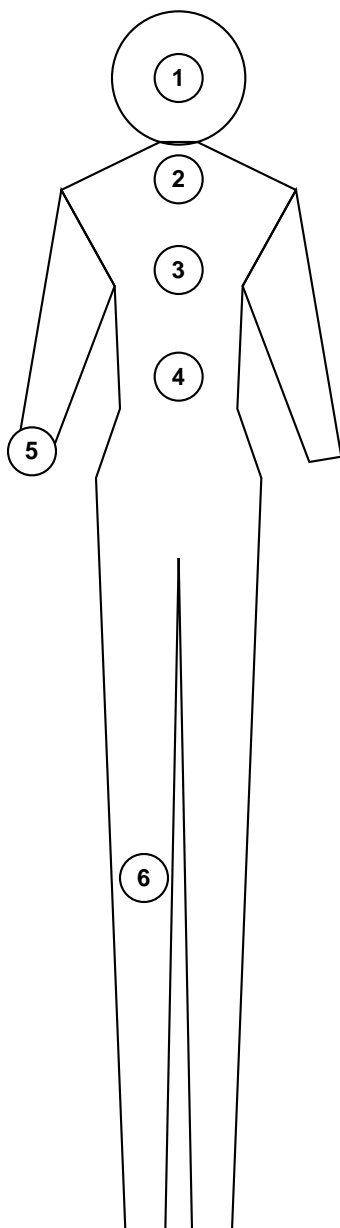


Escaneo corporal

Recorre cada zona de la figura con calma, escribe qué sensación notas y señala su intensidad de 0 a 10. Si algo se siente demasiado intenso, abre los ojos y vuelve al entorno.

Palabras para nombrar la sensación

Tensión · Calor · Frío · Hormigueo · Pesadez · Ligereza · Nudo · Calma · Sin sensación clara



1 Cabeza

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Mandíbula y cuello

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Pecho

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Abdomen

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Manos y brazos

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Piernas y pies

Intensidad: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Recorre cada zona con calma y anota lo que notas, sin intentar cambiarlo. Si una sensación se vuelve demasiado intensa, abre los ojos y vuelve al entorno.