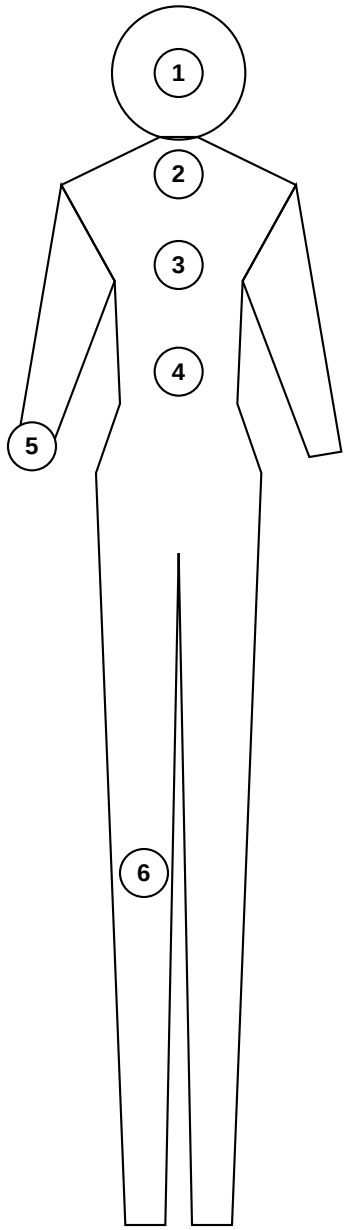
Escaneo corporal

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.

Cómo puede sentirse
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

Si una sensación se vuelve demasiado intensa, detente. Abre los ojos y mira a tu alrededor.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo