UN CUADERNO PARA CONOCER TU CUERPO

El mapa de tu alarma

¿Por qué tu cuerpo se pone en alerta y tú no sabes por qué?

Conocer tu detector de humo y aprender a hablarle a tu cuerpo en su idioma, desde las ideas de Bessel van der Kolk.

Cuando salta la alarma, la razón no llega: la sangre se va a los músculos y hasta las palabras se apagan. Por eso lo que necesitas en ese momento tiene que estar preparado *antes*, con calma. Eso es este cuaderno: conocer qué enciende tu alarma, darle palabras a lo que sientes y ensayar unas pocas formas de decirle a tu cuerpo, en su idioma, que ahora estás a salvo.

EL RECORRIDO

01 · ¿Estrés o algo más hondo?
02 · Tu detector de humo
03 · El idioma del cuerpo
04 · La respiración que frena
05 · Saber dónde estás: la propiocepción
06 · No estás solo: el ritmo compartido
07 · Tu plan para cuando salte la alarma

Cómo usarla

Puedes usarla aunque ahora no estés pasando por nada difícil: conocer tu alarma en calma es justo lo que te servirá el día que salte. Ve despacio. Van der Kolk aprendió en sus estudios que había que avanzar «a paso de caracol». Si alguna práctica te remueve demasiado, para, abre los ojos y vuelve a mirar a tu alrededor. No tienes que completarlo todo.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en El cuerpo lleva la cuenta. Las explicaciones son paráfrasis del libro; las preguntas y actividades son elaboración del canal. No es un tratamiento ni sustituye la ayuda de un profesional.

01 / PONERLE NOMBRE SIN ETIQUETARTE

¿Estrés o algo más hondo?

No todo malestar del cuerpo es un trauma

El libro traza una línea muy clara. El cuello tenso por el trabajo, una temporada de insomnio o la ansiedad por el dinero forman parte de la vida. El trauma es otra cosa: un choque abrumador, sin escapatoria, que deja al cuerpo reaccionando a algo que ya pasó como si estuviera pasando ahora.

Estas preguntas no son un diagnóstico. Sirven para mirar tus reacciones con curiosidad y saber si te conviene buscar compañía para explorarlas.

Piensa en una reacción tuya que te sorprendió. ¿Tenía proporción con lo que estaba pasando en ese momento?

¿Se fue cuando pasó la situación, o se quedó contigo horas o días?

¿Te reconoces más en «me acelero» o en «me apago, me quedo en blanco»? ¿En qué momentos?

CUÁNDO PEDIR ACOMPAÑAMIENTO PROFESIONAL

Si las reacciones son muy intensas o frecuentes, si hay recuerdos que se te imponen como si estuvieran pasando ahora, si te desconectas a menudo de ti, o si empiezas a evitar lugares, personas o planes para que no salte la alarma. Pedir ayuda no es exagerar: es darle a tu cuerpo a alguien que sepa acompañarlo.

02 / CONOCER QUÉ LA ENCIENDE

Tu detector de humo

¿Incendio... o el filete que se quema en la sartén?

La amígdala huele el peligro antes de que te des cuenta. La torre de vigilancia, encima de los ojos, es la que mira desde arriba y decide si es un incendio o un filete quemado. Cuando conoces lo que suele encender tu alarma, a tu torre le cuesta menos reconocer el filete.

Durante unos días, apunta las veces que tu cuerpo reaccione más de la cuenta: un sonido, un olor, un tono de voz, un lugar, un roce, una cara.

QUÉ LA ENCENDIÓ	QUÉ NOTÓ MI CUERPO	QUÉ PASABA DE VERDAD
Un portazo en el rellano.	*El pecho se me cerró y me quedé quieta.*	*Era el vecino, que volvía con la compra. Filete.*

Al mirar la lista, ¿se repite algo? ¿Un sentido (el oído, el olfato...), un tipo de situación, una hora del día?

Para llevarte · Tu alarma no se equivoca por capricho: aprendió a protegerte. Conocerla es empezar a ser tú quien decide si es un incendio.

03 / LA INTEROCEPCIÓN

El idioma del cuerpo

Notar lo que pasa dentro, con curiosidad y no con miedo

Van der Kolk empieza pidiendo a sus pacientes que noten y describan sus sensaciones. No las emociones («ansiedad», «miedo»), sino lo que hay debajo, en el cuerpo. Para él, las dos frases más importantes son **«Presta atención a esto»** y **«¿Qué sucede a continuación?»**.

presión · calor · frío · tensión · nudo · hormigueo · temblor · peso · vacío · colapso · latido · ligereza · calidez · soltura · amplitud

Práctica · Tres minutos de explorador

1. Siéntate y deja los ojos abiertos o entornados. No hace falta cerrarlos.
2. Recorre despacio el cuerpo: la mandíbula, los hombros, el pecho, la barriga, las manos, los pies.
3. Donde notes algo, ponle una palabra de la lista. Busca también lo agradable: calidez, soltura.
4. Quédate un momento ahí y pregúntate: ¿qué sucede a continuación? ¿Cambia, se mueve, se queda?

¿Qué sensaciones encontraste y dónde?

¿Hubo alguna zona que costara sentir, como si estuviera «apagada»?

Para llevarte · Las sensaciones tienen un pico y luego bajan. Descubrirlo una vez, en calma, es una de las cosas que más ayudan cuando llega una sensación fuerte.

04 / EL FRENO DEL SISTEMA NERVIOSO

La respiración que frena

Inspirar acelera; espirar despacio, calma

El libro lo explica de forma muy sencilla: al inspirar, el corazón se acelera un poco; al soltar el aire, frena. Por eso las espiraciones largas y lentas calman. Van der Kolk enseña a respirar a unas **seis respiraciones por minuto**, siguiendo las sensaciones del aire en el cuerpo. Y en sus clases de yoga, las posturas difíciles se miden en respiraciones: «Mantendremos esta posición durante diez respiraciones». Así el cuerpo sabe que el malestar tiene un final.

Práctica · Diez respiraciones

1. Toma aire por la nariz contando hasta cuatro.
2. Suéltalo despacio contando hasta seis. Como si soplaras sobre una sopa caliente.
3. Haz diez respiraciones así (algo menos de dos minutos) y nota dónde se mueve el aire.
4. Si contar te agobia, olvídate de los números: solo alarga la salida del aire.

Antes de empezar, ¿cuánta tensión notas? (0 = nada · 10 = muchísima)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Y después de las diez respiraciones:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Qué cambió en tu cuerpo? ¿En qué momento lo notaste?

Para llevarte · Practícalo cuando estés bien, varios días. La respiración que se ensaya en calma es la que aparece sola cuando la necesitas.

05 / EL SENTIDO OLVIDADO

Saber dónde estás

La propiocepción: sentir tu cuerpo sin mirarlo

La propiocepción es el sentido que te dice dónde está tu cuerpo y cómo se mueve: el que te permite tocarte la nariz con los ojos cerrados o subir una escalera a oscuras. Llega desde los músculos, las articulaciones y el equilibrio. Las terapias «de abajo arriba» (el yoga, el taichí, las artes marciales) la usan para que el cuerpo vuelva a sentir algo muy básico: *estoy aquí, y me muevo yo*.

Práctica · Anclas para volver al presente

1. **Los pies.** Apóyalos bien en el suelo y empuja un poco hacia abajo. Nota el peso, el talón, los dedos. El suelo sigue firme.
2. **La espalda.** Apóyala en la silla o en una pared y siente dónde te sostiene.
3. **Las manos.** Junta las palmas y presiona cinco segundos. Suelta. Nota la diferencia.
4. **Un movimiento lento.** Sube los brazos despacio mientras tomas aire y bájalos mientras lo sueltas. Tres veces.
5. **Mirar fuera.** Nombra en voz baja tres cosas que ves a tu alrededor. Esto es ahora.

¿Cuál de estas anclas te hizo sentir más «aquí»?

¿Hay algún movimiento o actividad (caminar, nadar, bailar, estirarte) en el que sientas tu cuerpo como tuyo?

06 / MOVERSE CON OTROS

No estás solo

El ritmo compartido como señal de seguridad

Cantar en un coro, tocar tambores en grupo, bailar, hacer teatro. Moverse al compás de otras personas le envía a la parte más antigua del cerebro una señal que ningún argumento consigue: *eres parte de una manada; aquí y ahora hay seguridad*. Para Van der Kolk, la forma más natural que tenemos los seres humanos de calmarnos es apoyarnos en otra persona.

> *El ritmo no tiene que ser grande: caminar al paso de alguien, cantar con otra persona en el coche, bailar una canción en la cocina.*

¿Qué ritmos compartes ya con otras personas, aunque no lo hayas pensado así?

¿Con quién te sientes a salvo? ¿Qué haces con esa persona que te calma el cuerpo?

Una actividad con ritmo y con otros que te gustaría probar este mes:

Una posibilidad para explorar · Elige una canción que te guste y cántala o báilala con alguien esta semana. Después apunta qué notó tu cuerpo.

07 / PREPARARLO EN CALMA

Tu plan para cuando salte la alarma

Lo decides hoy, para no tener que pensarlo entonces

Con todo lo que has descubierto, rellena esta tarjeta. Recórtala y llévala en la cartera, o hazle una foto para el móvil. Cuando la alarma salte, solo tendrás que leerla.

Mi tarjeta de la alarma

Sé que está saltando cuando noto...

Mi ancla del cuerpo (pies, espalda, manos...):

Mi respiración: tomo aire en 4 y lo suelto en 6, diez veces.

Una frase para mí:

Ej.: «Esto es el filete, no el incendio». «Eso fue entonces; esto es ahora».

Alguien con quien puedo hablar o estar:

✂ recorta por la línea de puntos

DESPUÉS DE USARLA

¿Qué funcionó? ¿Qué cambiarías de tu tarjeta?

BASE DE ESTA GUÍA

Bessel van der Kolk, El cuerpo lleva la cuenta, obra que acompaña al vídeo «¿Por qué tu cuerpo se pone en alerta y tú no sabes por qué?» de Libros que Curan. Las explicaciones (el detector de humo y la torre de vigilancia, la interocepción, la respiración y la variabilidad del ritmo cardiaco, el yoga, el ritmo compartido) son paráfrasis del libro. Las preguntas, las anclas y la tarjeta son una adaptación del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica: si lo que sientes es intenso o persistente, busca a un profesional.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*