

Volver a habitarme

Cuaderno de trabajo

Nombre:

Fecha de inicio:

"Este cuaderno es tuyo. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay respuestas honestas."

Cómo usar este cuaderno

Este workbook está dividido en bloques que siguen el orden del curso. No tienes que hacerlo todo de golpe — es tuyo para ir a tu ritmo. Escribe la primera respuesta honesta que aparezca. No la que crees que deberías escribir.

Dentro encontrarás ejercicios de exploración, registros semanales, ejercicios de escritura terapéutica y tu plan de acción personal para el verano. Todos están diseñados para que el trabajo sea concreto, no abstracto.

01 Test inicial · ¿Dónde estoy ahora?

Rodea el número que mejor describa tu situación actual en cada área. Responde con la primera respuesta honesta que aparezca. 1 = nada, 5 = mucho.

Deseo de cambio corporal: ¿cuánto tiempo pasas pensando en cambiar tu cuerpo?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Comprobación: ¿con qué frecuencia te miras, mides o buscas confirmación de cómo te ves?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Evitación: ¿en qué medida tu cuerpo decide qué planes haces o dejas de hacer?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Báscula: ¿qué poder tiene el número de la báscula sobre cómo te sientes ese día?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Comparación: ¿con qué frecuencia te comparas con otras personas?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Vergüenza: ¿en qué medida sientes vergüenza de tu cuerpo en situaciones de exposición?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

Control: ¿cuánto esfuerzo dedicas a controlar la apariencia de tu cuerpo?

1 · 2 · 3 · 4 · 5

Reflexión:

¿Qué área te gustaría trabajar primero? ¿Por qué?

02 Contrato de libertad corporal

Responde desde la honestidad, no desde lo que crees que deberías sentir. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

Contrato de libertad corporal

¿Qué estoy dejando de hacer por cómo me veo?

¿Qué espero poder hacer cuando por fin me guste mi cuerpo?

¿Qué precio estoy pagando por esperar a ese momento?

Si no tuviera que cambiar mi cuerpo para vivir más libre, ¿qué empezaría a hacer esta semana?

TAREA

Completa este contrato al inicio del curso. No lo pienses demasiado: escribe la primera respuesta honesta que aparezca. Vuelve a él al final para ver cuánto ha cambiado tu perspectiva.

03 Lucha, resignación y aceptación · Tu mapa personal

Observa sin juzgar. El objetivo es ver, no corregir todavía. Tanto la lucha como la resignación son formas de estar en guerra con el cuerpo. La aceptación activa es el tercero.

Mapa de lucha, resignación y aceptación

Cuando lucho contra mi cuerpo, suelo...

Cuando me resigno, suelo...

Cuando me acepto activamente, podría...

La conducta que más confundo con autocuidado es...

La conducta que más confundo con aceptación es...

TAREA

Durante los próximos días, cuando notes que estás en "modo lucha" contra tu cuerpo, párate y pregúntate: ¿qué estoy intentando conseguir? ¿Desde qué lugar lo estoy haciendo? No se trata de cambiarlo todavía. Solo de observarlo.

04 Mi cuerpo vs. la percepción de mi cuerpo

Completa las dos columnas sin censurarte. Son dos cosas distintas, y tratarlas como si fueran lo mismo es el error central. Cambiar el cuerpo no siempre resuelve el malestar; el trabajo está en la interpretación.

 Las dos columnas

MI CUERPO (datos descriptivos: forma, peso, piel, funciones, cicatrices, edad...)

LA PERCEPCIÓN DE MI CUERPO (juicios, miedos, recuerdos, vergüenza, comparaciones, expectativas...)

Pregunta clave: ¿estoy intentando modificar el cuerpo cuando lo que necesito es trabajar la percepción que tengo de él?

"No vemos el cuerpo como es. Lo vemos como nuestra historia emocional nos ha enseñado a verlo."

05 Auditoría del mandato corporal

Responde con honestidad. No hay respuestas vergonzosas: todas son el resultado de haber crecido dentro de un sistema que enseña a vigilar y mercantilizar el cuerpo.

Auditoría del mandato corporal

¿Qué cuerpos aprendí que eran deseables? ¿Cuáles rechazables? ¿Dónde lo aprendí?

¿Quién se beneficia de que yo crea esas cosas?

¿Qué he comprado, evitado, restringido o perseguido por intentar encajar en el ideal?

¿Qué parte de mi vida he entregado al mandato estético?

Si nadie me hubiera enseñado a juzgar el cuerpo, ¿cómo me relacionaría con el mío?

TAREA

Esta semana, cuando te sorprendas haciendo un juicio sobre tu cuerpo o el de otra persona, pregúntate: ¿de dónde viene este pensamiento? ¿Es mío o me lo enseñaron? No hace falta cambiarlo todavía. Solo distinguir entre lo propio y lo aprendido.

06 Revisando mis creencias sobre los cuerpos

El objetivo no es culparte — es ver con claridad. Responde con honestidad, no con lo que deberías creer.

Auditoría de gordofobia internalizada

Cuando veo a una persona delgada, pienso automáticamente... (sé honesta)

Cuando veo a una persona gorda, pienso automáticamente... (sé honesta)

¿Esos pensamientos son míos o los aprendí? ¿De dónde vienen?

¿Aplico esos mismos juicios a mi propio cuerpo?

¿Qué cambiaría si dejara de creer que el tamaño del cuerpo dice algo sobre el valor de una persona?

07 Mi círculo de mantenimiento

Elige una situación concreta que te activa — prueba de ropa, foto, playa, intimidad — y traza el ciclo completo. El malestar no se mantiene solo por "verte mal": se mantiene porque cada intento de seguridad confirma que tu cuerpo es peligroso.

Mi círculo de mantenimiento

Situación concreta que me activa:

Pensamiento automático que aparece:

Emoción que siento:

Conducta de control o evitación que hago:

Alivio inmediato:

Coste a medio plazo:

Creencia sobre mi cuerpo que refuerzo:

¿Qué tendría que hacer de forma diferente para que mi cerebro aprenda que mi cuerpo no es una amenaza?

08 Mapa personal de soluciones intentadas

Para cada conducta que uses habitualmente, completa las tres columnas. Las soluciones intentadas no son debilidades — son respuestas inteligentes a una amenaza que el cerebro aprendió. El problema es que ya no sirven.

Mapa personal de soluciones intentadas

Conducta de seguridad	Frecuencia	Coste real en mi vida

Conducta que me gustaría poder dejar de hacer primero:

TAREA

Esta semana, cuando aparezca el impulso de usar una solución intentada, no lo hagas automáticamente. Observa el impulso. Déjalo estar. Si al final decides hacerlo, hazlo de forma consciente. Anota qué pasó.

09 Diario de función de la báscula

Usa este registro cada vez que aparezca el impulso de pesarte. Antes de subir a la báscula — o después — hazte estas preguntas. La báscula no es neutra: para quien tiene una relación difícil con el cuerpo, subirse a ella es subirse a un juez.

Diario de función de la báscula

¿Qué ha pasado antes de este impulso?

¿Qué emoción no estoy pudiendo sostener?

¿Qué necesito controlar en este momento?

¿Qué espero que el número me dé?

¿Cómo me trataré si el número no me gusta?

¿Qué otra forma de regularme puedo probar ahora mismo?

"Si el número que sale no te gusta, no te mereces que te arruine el día."

Los valores de autocuidado

*Selecciona entre 3 y 5 valores que sientas como tu guía hoy. No los veas solo como palabras: **son la ruta para tomar decisiones que te protegen**. Para que cobren vida, describe brevemente: ¿cómo se siente ese valor en tu cuerpo y qué acción concreta demuestra que lo estás honrando en tu día a día?*

Tus valores como ruta de acción

- Abundancia
- Aceptación
- Flexibilidad
- Alegría
- Amabilidad
- Amor
- Equilibrio
- Armonía
- Disfrute
- Asertividad
- Bienestar
- Belleza
- Calidad
- Comodidad
- Compasión
- Compromiso
- Conexión
- Creatividad
- Crecimiento
- Curiosidad
- Descanso
- Diversión
- Eficiencia
- Empatía
- Entusiasmo
- Estabilidad
- Fortaleza
- Independencia
- Libertad
- Felicidad
- paz
- Conciencia
- Realismo
- Respeto
- Responsabilidad
- Salud
- Seguridad
- Simplicidad
- Tranquilidad
- Vitalidad
- Placer
- Coraje
- Paciencia
- Autonomía

- Calma

"Si el número que sale no te gusta, no te mereces que te arruine el día."

10 Registro de comparación consciente

Usa este espacio cuando te pillen comparándote. La comparación no es el problema — es lo que hacemos con ella. La idea es usarla como información, no como veredicto.

 Registro de comparación consciente

¿Con quién me he comparado y en qué aspecto?

¿Qué creo que esa persona tiene que yo no?

¿Qué historia estoy inventando sobre su vida?

¿Qué parte de mí estoy invalidando?

¿Qué necesidad mía se ha activado? (pertenencia, deseo, seguridad, reconocimiento, descanso, amor...)

11 Mi biografía corporal

Traza una línea temporal de tu relación con tu cuerpo. No hace falta que sea cronológicamente precisa. Escribe lo que recuerdes y lo que sientas.

Mi biografía corporal

Primer recuerdo de mi cuerpo:

Primer comentario sobre mi cuerpo que me marcó (y de quién vino):

Primer momento en el que quise cambiar mi cuerpo:

Primera vez que me escondí / primera vez que sentí vergüenza corporal:

Momentos donde mi cuerpo fue refugio o aliado:

Momentos donde mi cuerpo fue campo de batalla:

¿Qué necesitaría escuchar hoy esa versión anterior de mí?

12 Carta a mi versión anterior · La herida

Escribe a esa versión de ti que empezó a sentirse mal con su cuerpo — la niña, la adolescente, la persona que sufrió ese primer rechazo corporal. Puedes decirle lo que sientes, lo que ahora entiendes, lo que esa versión necesitaba escuchar y no escuchó. Empieza sin presión. La carta no la va a ver nadie.

El objetivo no es perdonar a quien hizo daño. Es dejar de ser la persona que sigue repitiendo ese rechazo internamente.

Carta a mi versión anterior

Querida [tu nombre / la niña que fui]:

Te escribo porque entiendo que entonces...

Lo que necesitabas escuchar y nadie te dijo es...

Yo, desde aquí, quiero que sepas que...

Ya no voy a seguir rechazando la versión que habitó ese dolor, porque...

"Hacer las paces con el cuerpo pasa por hacer las paces con quien lo habitaba cuando empezó el dolor."

13 Carta de despedida al cuerpo que creo que debería tener

Escríbela con honestidad. Es privada. No hay respuestas bonitas ni correctas. Hay cuerpos que no solo deseamos: los usamos como promesa. Esta carta es para soltar esa promesa.

Carta de despedida

Te he perseguido porque pensé que contigo...

Te he necesitado porque creí que sin ti...

Te he idealizado porque...

Hoy reconozco que lo que realmente echaba de menos no era solo un cuerpo, sino...

Ya no quiero dejar mi vida suspendida esperándote. Lo que empiezo a permitirme ahora es...

Me despido de ti para volver al cuerpo que sí está aquí.

TAREA

Si tienes una foto del cuerpo al que querías volver, mírala. No para compararte — para preguntarte: ¿qué estaba pasando en ese período realmente? ¿Eras más libre, o solo más delgada? ¿Qué necesitabas entonces que no tenías?

14 Escáner corporal emocional

Haz el recorrido despacio. No hay respuestas correctas. Solo observa lo que está. Este ejercicio no es una meditación formal — es una breve consulta: ¿qué hay aquí? ¿Qué necesita?

Escáner corporal emocional

Pies y piernas — ¿qué sensación hay aquí? ¿Qué emoción vive en esta zona?

Abdomen y zona digestiva — ¿qué sensación hay? ¿Qué necesita esta zona?

Pecho y zona del corazón — ¿qué emoción vive aquí? ¿Qué está sosteniendo?

Hombros, cuello y cabeza — ¿qué tensión hay? ¿Qué no he podido soltar?

¿Qué le pediría mi cuerpo si pudiera hablar?

TAREA

Practica el escáner corporal una vez al día durante 5 minutos. Y si puedes, añade un tipo de movimiento que no tenga objetivo estético esta semana.

15 Movimiento de permiso

La pregunta que diferencia el movimiento saludable del punitivo: ¿lo harías si tu cuerpo no fuera a cambiar? Si la respuesta es no — si la única razón para mover el cuerpo es moldear su forma — entonces no es movimiento. Es castigo con ropa de deporte.

 Diseña tu semana de movimiento de permiso

Un tipo de movimiento que te dé placer (aunque no "cuente" como ejercicio):

¿Cuándo lo harás esta semana? (día y hora concretos):

¿Cómo sabrás que lo estás haciendo desde el disfrute y no desde el castigo?

Una forma de descanso real que tu cuerpo necesita esta semana:

16 De la voz crítica a la voz adulta compasiva

Escribe la frase crítica que más te repites sobre tu cuerpo. Luego reescríbela desde el adulto compasivo — no para fingir que todo está bien, sino para responder desde un lugar más real y menos cruel.

Reescritura de voces

Voz crítica	Voz adulta compasiva
Frase crítica 1:	Versión adulta compasiva:
Frase crítica 2:	Versión adulta compasiva:
Frase crítica 3:	Versión adulta compasiva:
Frase crítica 4:	Versión adulta compasiva:
Frase crítica 5:	Versión adulta compasiva:

¿Qué diferencia notas entre los dos tipos de voz?

TAREA

Esta semana, cuando aparezca la voz crítica, identifícala: "¿esto es la voz crítica o la voz adulta?" No se trata de silenciarla — se trata de no obedecerla automáticamente.

17 Mi plan para los días de odio corporal

Ten este plan listo para cuando llegue un día de odio corporal intenso. Porque llegará. Rellénalo ahora, en calma, para poder usarlo cuando la activación sea alta y no puedas pensar con claridad.

Plan personal para los días difíciles

Mi señal de alarma de que estoy en modo "odio corporal" (¿qué pienso, siento o hago?):

Los detonantes más frecuentes para mí son:

Lo que NO voy a hacer (aunque el impulso sea fuerte): no pesarme impulsivamente / no cancelar planes / no restringir...

Lo que SÍ voy a hacer para regularme (escribe 2–3 opciones concretas que te funcionan):

Una acción pequeña de libertad que puedo hacer aunque el odio corporal diga que no:

La frase adulta compasiva que me voy a decir:

18 Mi escalera personal de exposición corporal

Ordena de menor a mayor activación. Sé específica: no "ir a la playa" sino "ir a la playa el sábado con mis amigas y quedarme 2 horas". Los niveles 6–10 puedes completarlos a medida que avanzas en el curso.

Mi escalera completa

Nivel 1 · activación mínima: acción concreta + cuándo la haré

Nivel 2: acción concreta + cuándo

Nivel 3: acción concreta + cuándo

Nivel 4: acción concreta + cuándo

Nivel 5: acción concreta + cuándo

Niveles 6 – 10 (ve completando a medida que avanzas):

Mi estrategia de regulación para todos los niveles:

19 Plan para mi próxima exposición

Elige la exposición de nivel más bajo que todavía no has hecho. Planifícala con detalle. El objetivo no es no sentir miedo — es hacer de todas formas.

Plan para mi próxima exposición

Situación concreta que voy a afrontar (quién, dónde, cuándo):

Miedo principal que anticipo:

Conductas de seguridad que suelo usar en esta situación:

Conducta nueva que voy a practicar en su lugar:

Estrategia de regulación si la activación es alta:

Acción de disfrute no centrada en el cuerpo que haré durante o después:

TAREA

Haz la exposición que has planificado. Si no puedes hacerla exactamente como la planeaste, hazla como puedas. Después regístralo en el Diario de Libertad Corporal.

20 Mi plan de exposición veraniega · Bonus de verano

Elige una situación veraniega que sueles evitar o aguantar con mucha ansiedad. Planifícala con estrategia. El verano no tiene que seguir siendo una amenaza.

Mi plan de exposición veraniega

Situación que voy a afrontar este verano:

Miedo principal que anticipo:

Conductas de seguridad que suelo usar:

Conducta nueva que voy a practicar:

Frase adulta de acompañamiento:

Acción de disfrute no centrada en el cuerpo que haré:

21 Mi identidad expandida

Completa con honestidad. Esto es quién eres más allá de cómo es tu cuerpo. Tu identidad no empieza ni termina en tu apariencia.

Mi identidad expandida

Soy alguien que valora...

Quiero ser recordada por...

Mis vínculos se sostienen porque...

Mi cuerpo no dice de mí...

Mi cuerpo sí me permite...

La vida que quiero no puede seguir esperando a...

Lo primero que voy a hacer esta semana sin consultarlo con el odio corporal:

22 Mi nuevo mapa de salud

Revisa tus hábitos de autocuidado actuales. Para cada uno, responde las preguntas clave. El autocuidado real no necesita odio corporal como motor.

Mi nuevo mapa de salud

Hábito 1: _____ ¿Viene del miedo o del cuidado? / ¿Sería sostenible si mi cuerpo no cambiara?

Hábito 2: _____ ¿Me da energía o me agota? / ¿Me conecta o me aísla?

Hábito 3: _____ ¿Nace de la cultura de dieta o de mi bienestar real?

¿Qué hábito me gustaría empezar que no tenga que ver con adelgazar?

TAREA

Esta semana, cada vez que vayas a tomar una decisión de autocuidado, hazte la pregunta: ¿esto lo haría si supiera que mi cuerpo no va a cambiar? Si la respuesta es no, pregúntate qué necesitas realmente.

23 Diario de libertad corporal · Registro semanal

Complétalo cada semana del curso. El objetivo es ver el progreso real, no ser perfecta. Registra sin juzgarte.

Semana 1 · del _____ al _____

Algo que hice aunque mi cuerpo no me gustara:

Algo que dejé de evitar:

Una conducta de control que reduje o pausé:

Lo que me dije cuando apareció el odio corporal:

Lo que aprendió mi cerebro esta semana:

Semana 2 · del _____ al _____

Algo que hice aunque mi cuerpo no me gustara:

Algo que dejé de evitar:

Una conducta de control que reduje o pausé:

Lo que me dije cuando apareció el odio corporal:

Lo que aprendió mi cerebro esta semana:

Semana 3 · del _____ al _____

Algo que hice aunque mi cuerpo no me gustara:

Algo que dejé de evitar:

Una conducta de control que reduje o pausé:

Lo que me dije cuando apareció el odio corporal:

Lo que aprendió mi cerebro esta semana:

Semana 4 · del _____ al _____

Algo que hice aunque mi cuerpo no me gustara:

Algo que dejé de evitar:

Una conducta de control que reduje o pausé:

Lo que me dije cuando apareció el odio corporal:

Lo que aprendió mi cerebro esta semana:

24 Cierre · Mi manifiesto personal

Completa estas frases al terminar el curso. No las completes al principio — espera a haberlo recorrido.

 Lo que me llevo

Ahora entiendo por qué mi cuerpo se convirtió en una guerra, porque...

Ahora sé qué hacía para mantener esa guerra: principalmente...

La herramienta que más me ha transformado ha sido...

La conducta de la que más me cuesta desprenderme todavía es...

Algo que he empezado a hacer aunque el odio corporal dijera que no:

Mi cuerpo no tiene que cambiar para que yo...

La versión de mí que quiero seguir construyendo es alguien que...

"Tu cuerpo es el lugar donde ocurre tu vida. Ya puedes volver a él."

— Volver a Habitar · Academia Kokoro