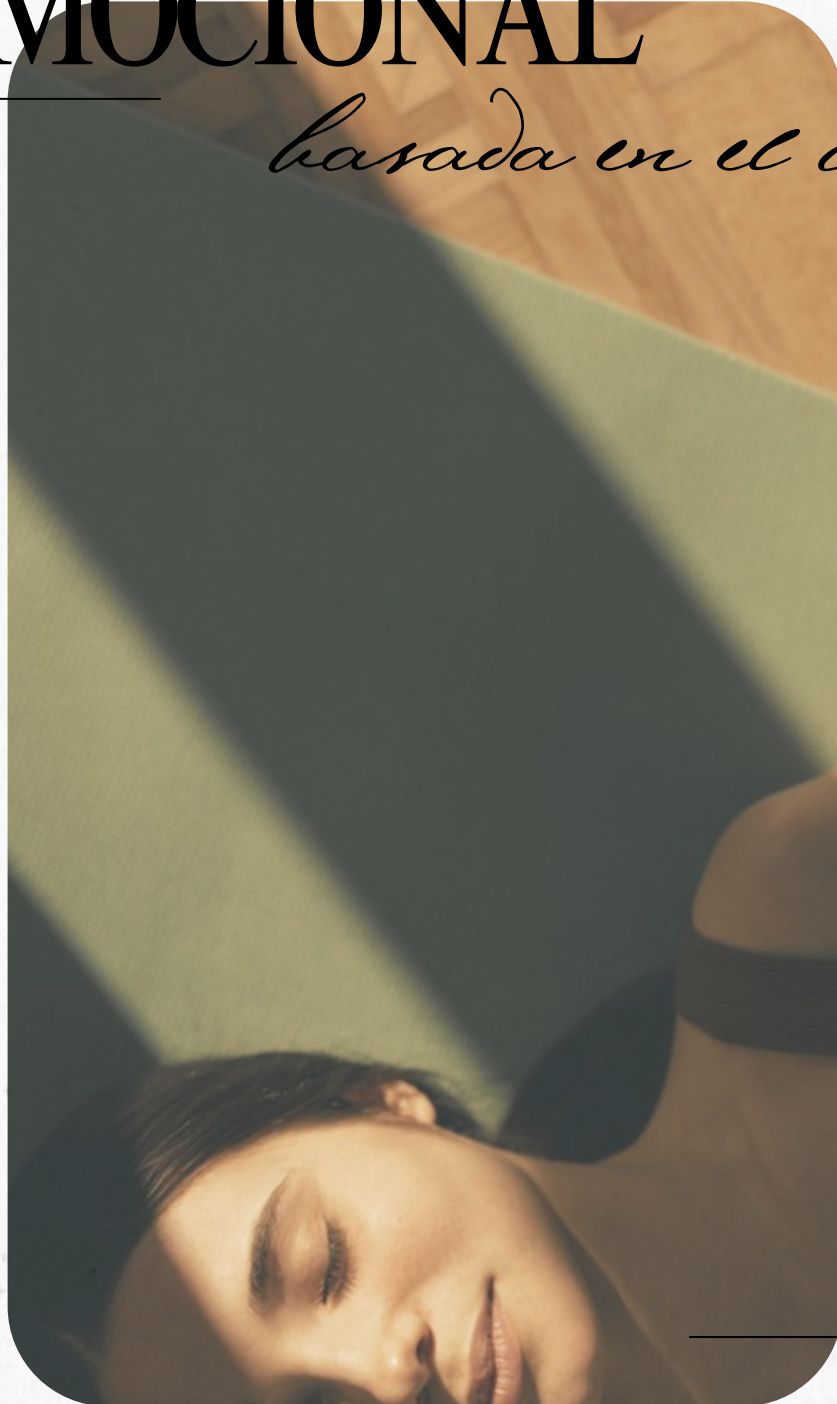


REGULACIÓN EMOCIONAL

basada en el cuerpo



DOSSIER DE 10 EJERCICIOS PRÁCTICOS
by Nous Psicología



TU GUÍA PRÁCTICA DE REGULACIÓN EMOCIONAL

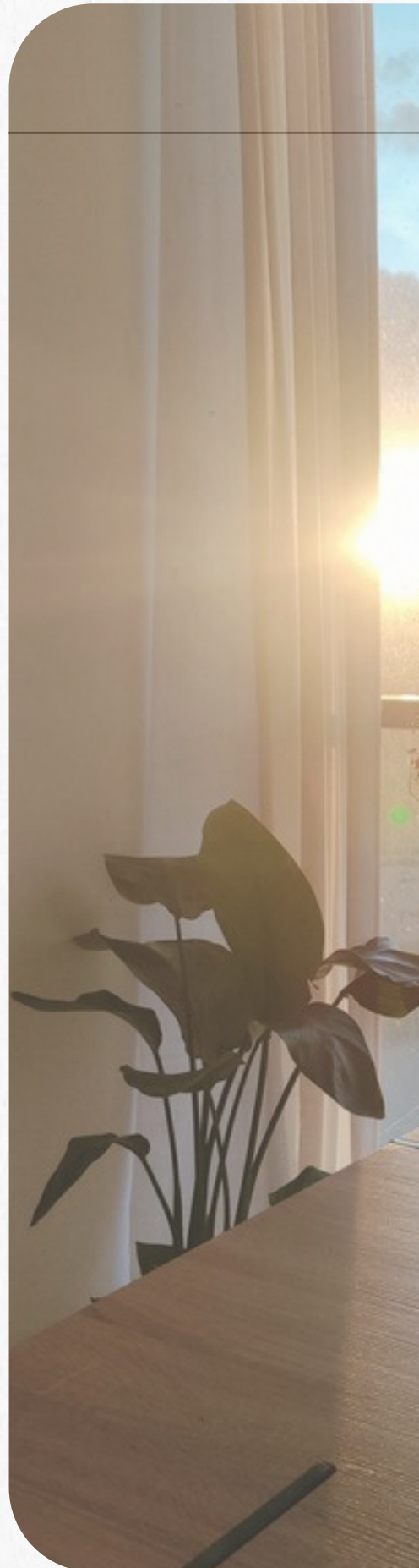
10 técnicas corporales diseñadas para
ayudar a manejar, modular o equilibrar las
emociones a través del trabajo con el
cuerpo.

¿QUÉ INCLUYE?

Este dossier supone un manual práctico que combina teoría breve y ejercicios concretos para que puedas aprender a autorregularte emocionalmente usando el cuerpo como recurso principal.

La regulación emocional basada en el cuerpo aporta beneficios valiosos ya que trabaja directamente con la conexión cuerpo-mente-emoción.

Al trabajar sobre la respiración, la postura, el movimiento y la tensión muscular, actúas en el sistema nervioso, donde se generan y sostienen muchas respuestas emocionales.





“Nuestro cuerpo
guarda las huellas de
lo que vivimos.”

Muchas veces intentamos “pensar” demasiado las emociones, pero el cuerpo también necesita participar en la regulación.

La práctica corporal ayuda a que volvamos a sentirnos más presentes, más seguros y con mayor capacidad de responder a las emociones en lugar de quedarnos atrapados en ellas. Es como darle un respiro al cuerpo para que acompañe a la mente en el proceso de sanar y regularse.

10 TÉCNICAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL BASADAS EN EL CUERPO

01. SACUDIDA A TIERRA

Esta es una técnica sencilla y altamente efectiva para recuperar la calma, liberar tensiones y reforzar la conexión con tu cuerpo.

Este método contribuye a reducir el estrés y la ansiedad, al mismo tiempo que promueve un estado de serenidad y presencia.

Lo mejor es que puedes practicarlo en cualquier lugar y en cualquier momento en que sientas la necesidad de volver al equilibrio interior.

*¿Qué emoción siento
que se transforma o
se libera con cada
sacudida?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso



- Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies firmemente apoyados en el suelo.
- Lleva las rodillas hacia arriba: ajusta la posición hasta encontrar un punto cómodo y relajado.
- Inicia el movimiento: comienza a sacudir suavemente las piernas, sin esfuerzo ni rigidez.
- Deja que las vibraciones naturales se propaguen poco a poco por el resto de tu cuerpo.
- Mantén la práctica unos minutos y desacelera progresivamente hasta detener el movimiento.
- Abraza la quietud y permanece unos instantes inmóvil, disfrutando de la calma.

02. QUITÁRSELO DE ENCIMA

Sacudir el cuerpo es una herramienta poderosa que nos permite liberar tensiones físicas y emocionales acumuladas. Este movimiento sencillo y natural ayuda a soltar la energía negativa que puede estar afectando tu bienestar, generando una sensación de ligereza y renovación.

Durante la práctica, es posible que aparezcan distintas emociones —desde ira o tristeza, hasta alegría o tranquilidad— todas forman parte del proceso.

*¿Qué parte de mí
siento más ligera
ahora?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso

- Ponte de pie con los pies separados al ancho de las caderas, adoptando una postura cómoda y estable.
- Inicia la sacudida desde los pies y permite que el movimiento recorra tus piernas, torso y brazos.
- Deja que el ritmo sea natural, sin imponer control, permitiendo que tu cuerpo se exprese libremente.
- Acepta cualquier movimiento espontáneo que surja durante la práctica.



- Mantén la sacudida por unos minutos para favorecer la liberación y disminuye gradualmente la intensidad hasta detenerte por completo.
- Tómate un instante para sentir los efectos: mayor calma, liviandad y conexión.

03. SUSPIRO INTERIOR

La **respiración con suspiros** es una práctica sencilla y muy eficaz para liberar tensiones y reducir el estrés de manera inmediata.

Al combinar respiraciones profundas con exhalaciones en forma de suspiro, el cuerpo se relaja y la mente encuentra un espacio de calma.

Esta técnica puede adaptarse fácilmente a tus necesidades, ajustando la intensidad y el ritmo según tu comodidad.

*¿Qué dejo ir con cada
exhalación?
¿A qué le deja
espacio?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso

- Adopta una postura adecuada: siéntate o ponte de pie con la espalda recta y los hombros relajados.
- Inhala profundamente por la nariz, llenando tus pulmones de aire y permitiendo que el abdomen se expanda con la respiración.
- Exhala de manera lenta y sonora por la boca, liberando el aire en un suspiro consciente.
- Imagina que con cada suspiro sueltas la tensión, el cansancio o cualquier carga emocional acumulada.
- Repite varias veces el ciclo, manteniendo cada respiración intencional y acompañada de un suspiro audible.



- Deja que el ritmo respiratorio vaya generando una sensación creciente de alivio y relajación en cuerpo y mente.
- Al finalizar, haz una pausa y observa los efectos: una mayor tranquilidad, ligereza y claridad interior.

07. BAILA LIBREMENTE

La **danza libre** es una práctica de movimiento espontáneo que no sigue una coreografía definida, lo que abre un espacio para la expresión personal, la liberación emocional y el autodescubrimiento.

Además de estimular la creatividad, favorece el bienestar integral y, en muchos contextos, se utiliza con fines terapéuticos, como en la danzaterapia.

*¿Qué emoción
apareció en mi danza?
¿Cómo ha cambiado
mi ánimo?*

PRUEBA Y OBSERVA

¿Cómo practicarla?

- Cierra los ojos y permite que la música marque el camino. Deja que tu cuerpo se balancee, gire o camine al ritmo que sientas.
- Percibe la energía en movimiento: siente cómo cada paso y cada gesto ayudan a soltar tensiones y liberar el estrés acumulado.
- Abraza la libertad del movimiento: no busques perfección, conecta con lo que tu cuerpo desea expresar en ese instante.
- Baila con autenticidad, como si nadie te observara, entregándote plenamente a la experiencia del momento presente.
- Deja que la música sea tu guía, permitiendo que tu cuerpo hable en su propio lenguaje y exprese lo que las palabras no alcanzan.



05.

TONIFICACIÓN VOCAL

La **tonificación vocal** es una práctica sencilla que ofrece beneficios profundos para el cuerpo y la mente.

A través de la vibración de la voz, no solo se reduce el estrés, sino que también se mejora la respiración, se fortalece el sistema inmunológico, se incrementan los niveles de energía y se favorece el equilibrio emocional.

En esta práctica, el sonido se convierte en una herramienta terapéutica capaz de generar calma, vitalidad y conexión interior.

*¿Cómo cambia mi
energía al usar mi voz
de esta manera?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso

- Encuentra una posición cómoda y relaja tu cuerpo, especialmente hombros, cuello y mandíbula.
- Elige un sonido vocal como “mmm”, “ommm” o “ahhh”.
- Comienza a vocalizar ese sonido en un tono cómodo (puedes experimentar con diferentes tonos).
- Concéntrate en las sensaciones que surgen en tu cuerpo.
- Respira con normalidad mientras vocalizas tu sonido.
- Ajusta el volumen y la intensidad según tu comodidad.
- Reflexiona sobre la experiencia una vez acabada.



06.

RESPIRACIÓN 4-7-8

La técnica de la **respiración 4-7-8** es un conocido método de respiración consciente y controlada, consiste en inspirar profundamente durante 4 segundos, contener el aire durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos.

Esta técnica, derivada del *pranayama* y la respiración diafragmática, está diseñada para relajar el cuerpo y la mente ya que mejora la absorción de oxígeno.

Puede utilizarse para aliviar la ansiedad y ayudar a conciliar el sueño.

*¿Mi mente está más tranquila
que antes de empezar?
¿Qué pensamientos
aparecieron?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso



- Busca un lugar tranquilo y siéntate con una postura cómoda, espalda recta y hombros relajados.
- Despeja tu mente de distracciones, concéntrate en el momento presente y suelta todo el aire por la boca.
- Inhala (4"): Comienza a inhalar lentamente por la nariz.
- Aguanta (7"): Sostén el aire en tus pulmones.
- Exhala (8"): Expulsa todo el aire por la boca.
- Repite este ciclo 3 respiraciones más, de una manera suave y natural.
- La respiración ha de mantener un ritmo cómodo, puedes ajustar los segundos gradualmente.

07. ESTIRAR Y SOLTAR

El **estiramiento consciente** es una práctica sencilla pero profundamente transformadora para el cuerpo y la mente. Al alargar los músculos, se rompe el ciclo de tensión, rigidez y dolor, favoreciendo una sensación de ligereza y bienestar.

Diversas investigaciones han demostrado que el estiramiento estimula la producción de serotonina, la hormona que contribuye a estabilizar el estado de ánimo, reducir el estrés y generar una sensación general de bienestar. Como resultado, puede ayudar a disminuir la ansiedad y la depresión, al mismo tiempo que mejora la vitalidad diaria.

*¿Qué necesito
soltar o dejar atrás?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso



- Encuentra una postura cómoda, asegurándote de que tu cuerpo esté relajado.
- Elige una zona del cuerpo para estirar: brazos, cuello, piernas o espalda.
- Estira suavemente cada músculo, sin forzar el movimiento, prestando atención a las sensaciones.
- Visualiza cómo liberas tensión o bloqueos emocionales con cada estiramiento.
- Respira profundamente, acompasando la inhalación con la extensión y exhalando hacia la relajación.
- Repite con otras partes del cuerpo, permitiendo que poco a poco se expanda la sensación de calma.
- Haz de esta práctica un hábito, integrándola en tu rutina diaria como un recurso para aliviar el estrés y cultivar bienestar.

08. BALANCEO

El **movimiento de mecerse** es una práctica terapéutica que brinda múltiples beneficios tanto físicos como emocionales.

El balanceo suave ayuda a reducir el estrés, liberar endorfinas y promover la relajación profunda. También favorece un mejor descanso, disminuye la ansiedad y puede aliviar molestias físicas como el dolor de espalda.

Además, estimula funciones cognitivas, mejora la concentración y crea un espacio de calma.

*¿Qué parte de mí
necesitaba sentirse más
contenida y acompañada?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso

- Siéntate en una silla o en el suelo, procurando que tu espalda se mantenga recta y relajada.
- Inicia un movimiento suave de balanceo: mueve tu cuerpo lentamente hacia adelante y hacia atrás, encontrando un ritmo natural.
- Enfócate en la cadencia del movimiento, prestando atención a los sutiles cambios de peso y a la sensación relajante que produce.
- Permite que el balanceo te lleve a un estado de calma, soltando la tensión y aquietando la mente.
- Mantén la práctica por unos minutos, utilizándola como un recurso sencillo para desconectarte del estrés y regresar al equilibrio.



09. TAMBOR DE MANO

La **percusión corporal** es una técnica poderosa que puede emplearse con distintos fines: promover la relajación, reducir el estrés, estimular los sentidos y abrir un espacio para la expresión emocional.

Tocar el **tambor con la mano y el cuerpo**, nos ayuda a conectar con nosotras mismas a través de los ritmos naturales del cuerpo.

Esta práctica fomenta la atención plena, facilita la liberación de tensiones y favorece un vínculo más profundo contigo misma.

*¿Qué ritmo salió de mí?
¿Qué emoción
acompañaba ese pulso?*

PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso



- Busca una posición cómoda y permite que tu cuerpo se relaje.
- Elige dónde crear el ritmo en tu propio cuerpo.
- Coloca las manos sobre la superficie elegida y comienza a golpear suavemente con las palmas o con las yemas de los dedos.
- Establece un ritmo relajante, dejando que fluya de manera natural.
- Presta atención a las sensaciones y sonidos, observando cómo vibran en tu cuerpo.
- Acompaña con respiraciones profundas, para potenciar la relajación y el efecto calmante.
- Permanece en la práctica el tiempo que desees, ajustando la intensidad y el ritmo a tu necesidad del momento.
- Al finalizar, observa cómo te sientes, notando los cambios en tu energía y en tu estado emocional.

10. ABRAZO DE MARIPOSA

El **Abrazo de Mariposa** es una técnica terapéutica sencilla y eficaz que ayuda a afrontar momentos de angustia, ansiedad o sobrecarga emocional.

A través de un movimiento rítmico y calmante, esta práctica favorece la autorregulación, aporta seguridad y promueve una profunda sensación de calma.

Se trata de una herramienta utilizada en entornos terapéuticos, pero que también puedes incorporar en tu vida diaria como un recurso personal para encontrar equilibrio en momentos de tensión.

*¿Qué palabras de cuidado
necesito escucharme
mientras me abrazo?*

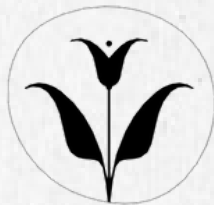
PRUEBA Y OBSERVA

Guía paso a paso

- Cruza los brazos sobre tu pecho y coloca suavemente las manos sobre los hombros.
- Inicia un golpeteo alternado: da pequeños toques en un hombro y luego en el otro, siguiendo un ritmo regular (como el aleteo de una mariposa).
- Mantén el golpeteo durante unos minutos, procurando que el ritmo sea relajante y constante.
- Presta atención a las sensaciones que surgen y acompaña con una respiración profunda y pausada.
- Permanece presente y consciente, concentrándote en el vaivén calmante de tus brazos.
- Ajusta la presión de los golpecitos según lo necesites, buscando siempre comodidad.
- Al finalizar, dedica un instante a reflexionar sobre cómo ha cambiado tu estado emocional y físico tras el ejercicio.



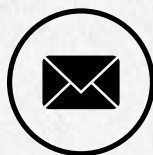
Gracias



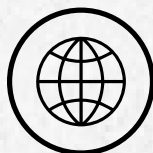
@CENTRONOUSPSICOLOGIA



621 00 14 78



info@nouspsicologia.es



www.nouspsicologia.es