

Un viaje hacia el cuerpo, el símbolo y la sanación.

Diario Somático:

Sensaciones, Arquetipos y Apego



Índice:

1. ¿Qué es el apego? Una mirada profunda
2. Tipos de apego y cómo se manifiestan en el cuerpo
3. Relación simbólica con los 4 elementos
4. Diario de sensaciones físicas: guía práctica
5. 10 ejercicios somáticos detallados
6. Resumen final y referencias bibliográficas

¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo emocional primario que se establece en la infancia con nuestros cuidadores. Este lazo moldea la manera en que aprendemos a sentirnos seguros, regular emociones y crear relaciones afectivas.

El apego no solo vive en nuestras memorias: se expresa cada día en el cuerpo, la respiración, la tensión muscular y nuestras reacciones frente a los demás.

🌱 Tipos de apego y cómo se manifiestan en el cuerpo

- **Seguro:** Confianza, apertura en el pecho, respiración profunda. El cuerpo descansa.
- **Ansioso:** Tensión en el pecho o estómago, respiración superficial, sensación de nudo.
- **Evitativo:** Rigidez en hombros y cuello, necesidad de mantener distancia corporal.
- **Desorganizado:** Cambios bruscos: rigidez y luego colapso, calor repentino o sensación de vacío.

Reconocer estas sensaciones nos permite entender nuestras respuestas emocionales.

🔥💧🌬️🌱 Relación simbólica con los 4 elementos

Ansioso → Agua: Emociones que fluyen y desbordan.

Evitativo → Aire: Pensamientos que alejan y enfrían.

Desorganizado → Fuego: Impulsividad, calor, caos.

Seguro → Tierra: Estabilidad, calor suave, sostén.

🌱 Tipos de apego y cómo se manifiestan en el cuerpo

- Seguro: Confianza, apertura en el pecho, respiración profunda. El cuerpo descansa.
- Ansioso: Tensión en el pecho o estómago, respiración superficial, sensación de nudo.
- Evitativo: Rigidez en hombros y cuello, necesidad de mantener distancia corporal.
- Desorganizado: Cambios bruscos: rigidez y luego colapso, calor repentino o sensación de vacío.

Reconocer estas sensaciones nos permite entender nuestras respuestas emocionales.



🔥💧💨🌱 Relación simbólica con los 4 elementos

Ansioso → Agua: Emociones que fluyen y desbordan.

Evitativo → Aire: Pensamientos que alejan y enfrían.

Desorganizado → Fuego: Impulsividad, calor, caos.

Seguro → Tierra: Estabilidad, calor suave, sostén.

🌱 Tipos de apego y cómo se manifiestan en el cuerpo

- Seguro: Confianza, apertura en el pecho, respiración profunda. El cuerpo descansa.
- Ansioso: Tensión en el pecho o estómago, respiración superficial, sensación de nudo.
- Evitativo: Rigidez en hombros y cuello, necesidad de mantener distancia corporal.
- Desorganizado: Cambios bruscos: rigidez y luego colapso, calor repentino o sensación de vacío.

Reconocer estas sensaciones nos permite entender nuestras respuestas emocionales.



🔥💧💨🌱 Relación simbólica con los 4 elementos

Ansioso → Agua: Emociones que fluyen y desbordan.

Evitativo → Aire: Pensamientos que alejan y enfrían.

Desorganizado → Fuego: Impulsividad, calor, caos.

Seguro → Tierra: Estabilidad, calor suave, sostén.

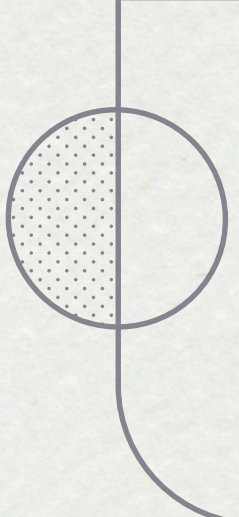
Diario de sensaciones físicas: guía práctica

Cada día, registra qué elemento habita más en tu cuerpo. Esta práctica te ayuda a observar sin juicio.



1. Busca un espacio tranquilo.
2. Cierra los ojos y siente el cuerpo durante unos minutos.
3. Anota sensaciones: temperatura, forma, color, movimiento, tensión o suavidad.
4. Relaciona cada sensación con un elemento.
5. Puedes dibujar, escribir palabras sueltas o hacer trazos libres.

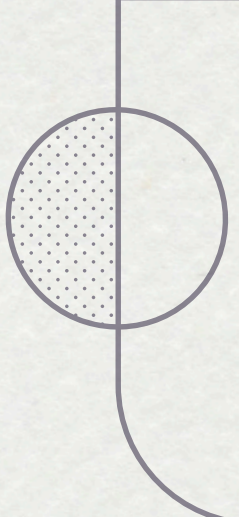
Con el tiempo, descubrirás patrones que hablan de tu historia emocional.



10 ejercicios somáticos detallados

1. Respiración Agua: Siéntate y respira visualizando olas. Siente qué partes del cuerpo se mueven como el mar.
2. Viento en el pecho: De pie, abre brazos y siente el aire al inhalar y exhalar. Observa expansión o contracción.
3. Fuego en el vientre: Pon manos en el abdomen, percibe calor, energía o nervios. Permanece respirando allí.
4. Raíces en los pies: De pie, siente el peso que baja. Imagina raíces profundas.
5. Escaneo elemental: Recorre tu cuerpo. Pregunta: ¿esto se siente más como agua, aire, fuego o tierra?
6. Dibuja la sensación: Sin buscar perfección, plasma lo que sientes.
7. Movimiento espontáneo: Con música suave, deja que el cuerpo decida moverse solo.
8. Contención con las manos: Coloca las manos donde haya incomodidad. Observa si cambia algo.
9. Pausa del pensamiento: Cierra los ojos y siente solo el cuerpo por un minuto.
10. Círculo simbólico: Dibuja un círculo con cuatro partes, escribe sensaciones según el elemento presente.

Cada ejercicio ayuda a cultivar presencia y autocompasión.



Explorar sensaciones físicas nos ayuda a reconocer patrones de apego. La práctica cotidiana de sentir, nombrar y registrar construye un puente entre cuerpo, emoción y mente.

Referencias:

1. Bowlby, J. (1988). A Secure Base.
2. Ainsworth, M. et al. (1978). Patterns of Attachment.
3. Schore, A. (1994). Affect Regulation and the Origin of the Self.

 Que este diario te acompañe con curiosidad y ternura en tu viaje interior.

**Todos los derechos reservados.
Danzaterapia Creativa Gestalt, 2025.**

