

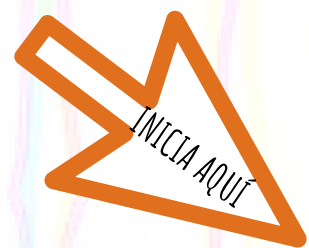
# Bitácora Kinético Emotiva

*Técnicas somáticas, bienestar emocional  
y desarrollo personal*



Corporeidad,  
técnicas somáticas  
y socioemocionalidad

ESTA BITÁCORA ES UN VIAJE  
A TU INTERIOR EN OCHO  
ESTACIONES



RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR

EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**IDEP**

Instituto para la Investigación  
Educativa y el Desarrollo Pedagógico

**BOGOTÁ**

# Bitácora kinético emotiva. Técnicas somáticas, bienestar emocional y desarrollo personal

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ, D. C.  
EDUCACIÓN  
Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP

© Autor

Arnulfo Gamboa Mejía

Alcaldesa Mayor	<b>Alcaldía Mayor de Bogotá</b> Claudia Nayibe López Hernández
Secretaria de Educación del Distrito	<b>Secretaría de Educación del Distrito, SED</b> Edna Cristina Bonilla Sebá
Director General	© IDEP Alexander Rubio Álvarez Salcedo
Subdirectora Académica	Mary Simpson Vargas
Asesores de Dirección	Óscar Alexander Ballén Cifuentes Luis Miguel Bermúdez Gutiérrez Amanda Cortés Salcedo
Equipo del Programa de investigación <i>Corporeidad, Técnicas somáticas y socioemocionalidad</i>	Manuel Antonio Velandia Mora, investigador principal Alexander Rubio Álvarez Amanda Cortés Salcedo Luisa Fernanda Urrego Hoyos Ángela Yaneth Mesa Delgado Arnulfo Gamboa Mejía
Profesional de apoyo	Diego Samuel Alape Yate
Diseño, diagramación, propuesta conceptual y contenido	Arnulfo Gamboa Mejía
Apoyo pedagógico a contenido	Ángela Yaneth Mesa Delgado Manuel Antonio Velandia Mora
Edición y corrección de estilo	Daniel Alejandro Taborda Calderón

ISBN (impreso): 978-628-7535-28-2

ISBN (digital): 978-628-7535-27-5

Primera edición, 2022

Este libro se podrá reproducir y/o traducir siempre que se indique la fuente y no se utilice con fines lucrativos, previa autorización escrita del IDEP. Los artículos publicados, así como todo el material gráfico que en estos aparecen, fueron aportados y autorizados por los autores.

Las opiniones son responsabilidad de los autores.

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico, IDEP  
Transversal 22A No 61B -14, Bogotá, Colombia  
Teléfono: (+57) 601 263 0603 - Teléfono móvil (+57) 314 488 9979.  
www.idep.edu.co – idep@idep.edu.co

2022

# ESTA BITÁCORA PERTENCE A:

.....  
Escribe tu nombre con un color diferente al usual

.....  
Escribe tu nombre al revés

.....  
¿Cómo te gusta que te digan?

.....  
Escribe tu nombre con la mano opuesta

.....  
Dibuja tu nombre

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR

EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# INSTRUCCIONES

1. Lleva este diario contigo en cada sesión.
2. Sigue las indicaciones de cada página.
3. En las páginas en blanco crea tu historia.
4. Todo lo que escribas, rayes, dibujes o intervengas es importante para ti.
5. Experimenta (haz lo que diga tu interior).
6. Sé generoso contigo mismo.

Ideas	Alegrías	Pegante
Olores	Aguja e hilo	Stikers
Palos	Emociones	Tijeras
Tiempo	Lágrimas	Fotos
Cosas de color	Sueños	Comida
Pintura	Decisiones	Huellas
Tiza	Plantas	Hojas secas
Miedos	Ganchos	Colores
Deseos	Recuerdos	Texturas
Lápices de colores		

# MATERIALES

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR

EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# SESIONES

## 01

AUTOCONCIENCIA - MULADHARA  
O CHAKRA RAÍZ

Entender el cuerpo propio como primer territorio de convivencia con uno mismo, con el otro y con lo otro, apoyados en algunas técnicas somáticas.

PROCESO DE RESPIRACIÓN -  
SWADHISTHANA O CHAKRA SACRO

## 02

Relacionar la respiración con las experiencias emotivas cotidianas como generadores de atención plena y de un estado óptimo (bienestar).

## 03

ASANAS Y ACCIÓN DE VIDA -  
MANIPURA O CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

Reconocer en las asanas de yoga una postura de naturaleza holística que genera beneficios físicos (anatómicos), fisiológicos, sistémicos, socioemocionales.

PROCESOS EMOCIONALES  
ANAHATA O CHAKRA DEL CORAZÓN

## 04

Develar las emociones como generadoras de procesos somáticos de bienestar subjetivo.

INTELIGENCIA SOMÁTICA

VISHUDDHA O CHAKRA DE LA GARGANTA

## 05

Encontrar la relación que existe entre la palabra, la acción y el pensamiento como generadores de equilibrio en la vida cotidiana y el desarrollo personal.

## 06

PRINCIPIOS DE ACCIÓN PEDAGÓGICA:  
REPIRAR, PENSAR Y ACTUAR  
AJNA O CHAKRA DEL TERCER OJO

Reconocer que los seres humanos somos capaces de crear de manera diferente pensamientos, teniendo en cuenta la inteligencia somática, las prácticas pedagógicas y la neuroplasticidad.

ACCIONES DE SENSIBILIZACIÓN,  
RELAJACIÓN Y TRABAJO CONECTIVO  
SAHASRARA O CHAKRA CORONA

## 07

Considerar la importancia que representa en los seres humanos la relación consciente del cuerpo, las emociones y el contexto como camino hacia el despertar del Ser.

## 08

EJERCICIO DE INTERACCIÓN CINÉTICA

Ejercicio colectivo que involucra las técnicas somáticas, el bienestar emocional y el desarrollo personal. Educando como acto de amor.

Y LAS EMOCIONES...

MUCHAS VECES NOS TOMAMOS UN TIEMPO  
CONSIDERABLE PARA HACER LA LISTA DE LOS  
VÍVERES QUE CREEMOS NECESITAR O QUE MÁS  
NOS GUSTAN. TE INVITO A REALIZAR UNA LISTA  
O UN INVENTARIO DE LAS EMOCIONES QUE  
MANIFIESTAS CON MÁS FRECUENCIA.

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# LAS SITUACIONES...

VINCULA ALGUNA SITUACIÓN CON LAS EMOCIONES QUE HAS IDENTIFICADO.



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

## LAS AFECTACIONES...

IDENTIFICA ALGUNA PARTE DE TU CUERPO U ÓRGANO  
QUE HAYA SIDO AFECTADO POR UNA MALA GESTIÓN  
DE UNA EMOCIÓN



¿Y EL BIEN ESTAR Y EL BIEN SER?

¿EN QUÉ ACCIONES SE VE REFLEJADO EL CAMBIO?

¿CÓMO GESTIONO MIS EMOCIONES?

¿DIBUJO UNA SONRISA EN MI ROSTRO CON MÁS FRECUENCIA?

¿CÓMO ME RELACIONO CON MI CUERPO?

¿CÓMO ME RELACIONO CON EL CUERPO DEL OTRO?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

¿SOLITO CÓMO ME VA?

¿CÓMO PUEDO VINCULAR TODO LO VIVIDO CON MI PROPÓSITO DE VIDA?

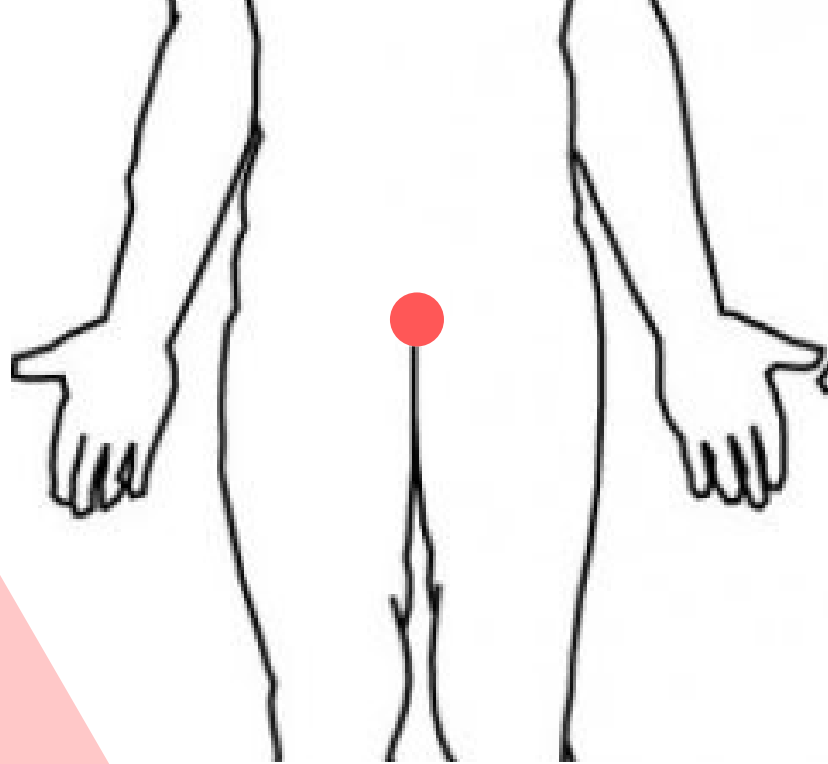
EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

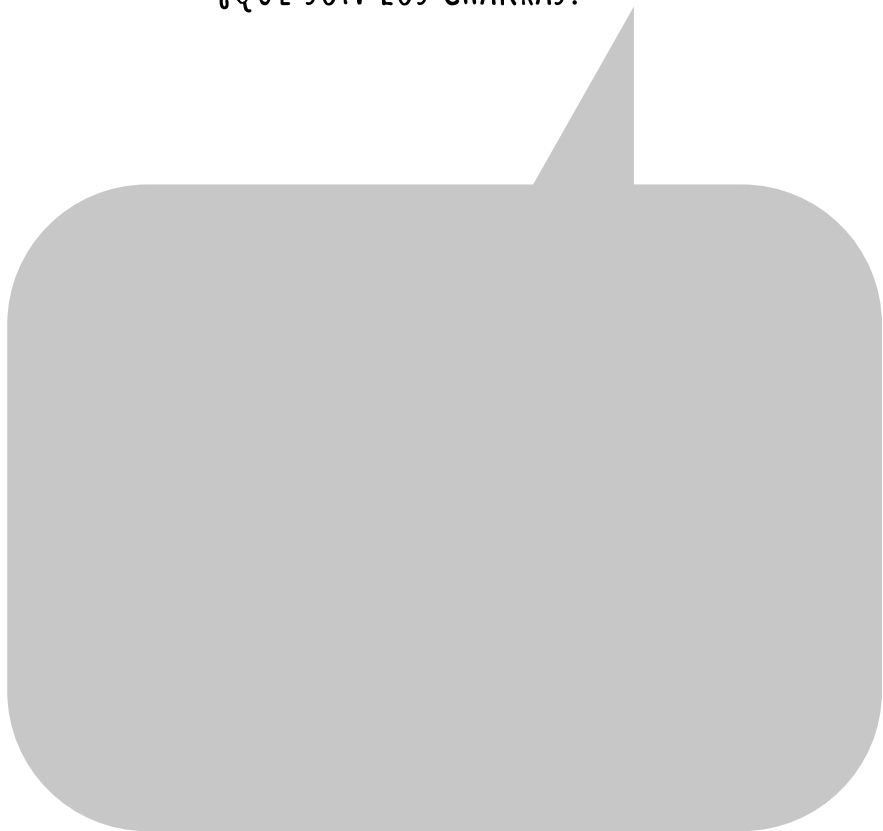
RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MULADHARA  
O CHAKRA RAÍZ

01



¿QUÉ SON LOS CHAKRAS?

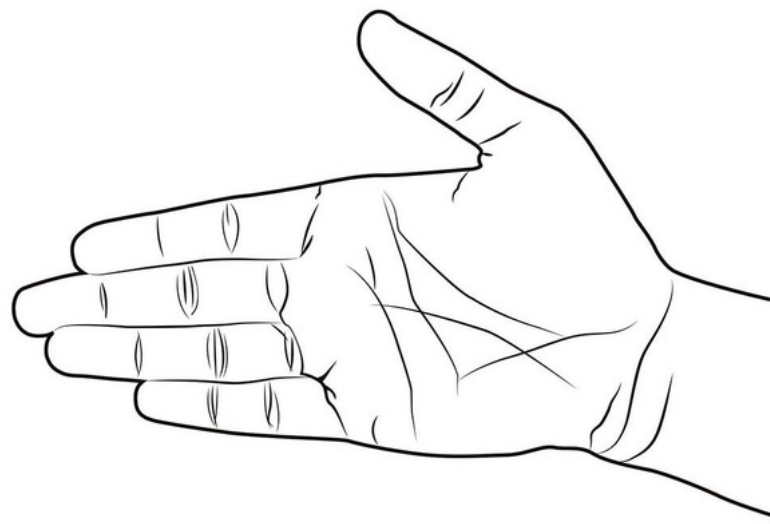


¿CÓMO ESTÁ MULADHARA CHAKRA RELACIONADO CON TU VIDA?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

01



ESCRIBE EN ESTE ESPACIO UNA REFLEXIÓN SOBRE LA RELACIÓN ENTRE TU POSTURA CORPORAL Y TU POSTURA ANTE LA VIDA.

¿QUÉ IDEA O PENSAMIENTO TE LLAMÓ LA ATENCIÓN?

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

01



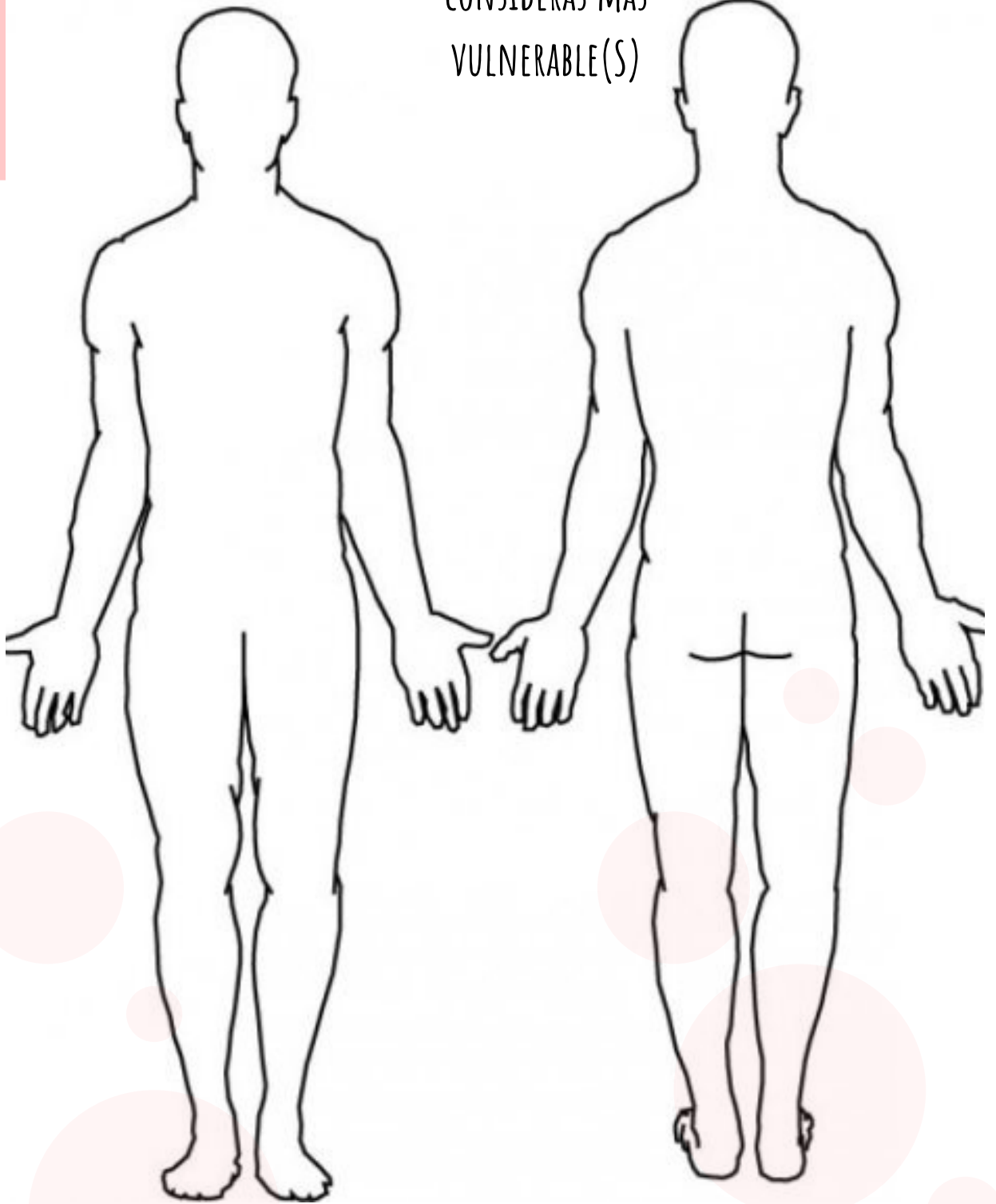
IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI.

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

01

## CONSCIENCIA

IDENTIFICA EN TU CUERPO  
ESA(S) PARTE(S) QUE  
CONSIDERAS MÁS  
VULNERABLE(S)

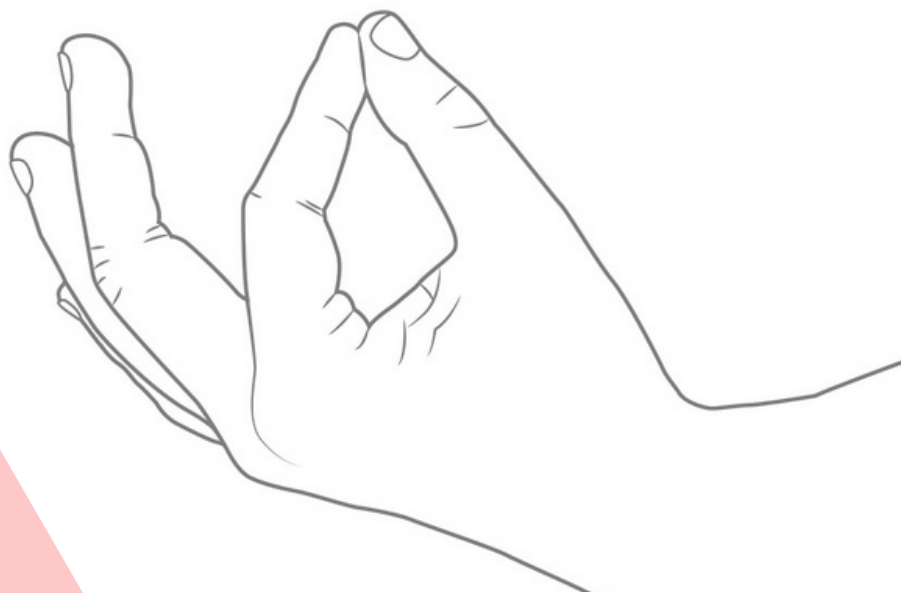


UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

01



¿DÓNDE SIENTES CON MAYOR FRECUENCIA DOLOR, INCOMODIDAD, MALESTAR O DESEQUILIBRIO?

¿QUÉ HACES ANTE ESA SITUACIÓN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# 01

## BIENESTAR



¿CÓMO CREES QUE SE PODRÍA RELACIONAR ALGUNA DE ESTAS DOLENCIAS CON TU POSTURA CORPORAL?

¿CÓMO TRANSFORMAS ESA SITUACIÓN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



CREACIÓN

01



ESCRIBE MUCHAS VECES LA MISMA PALABRA, ASÓCIALA A UNA EMOCIÓN POSITIVA  
TENIENDO EN CUENTA LO QUE VIVISTE HOY.

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA DICHO

01



¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

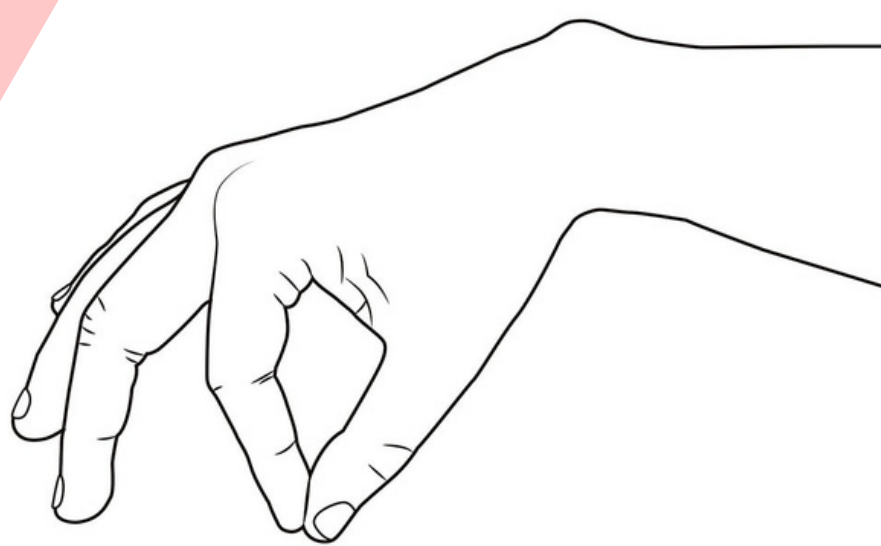


ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

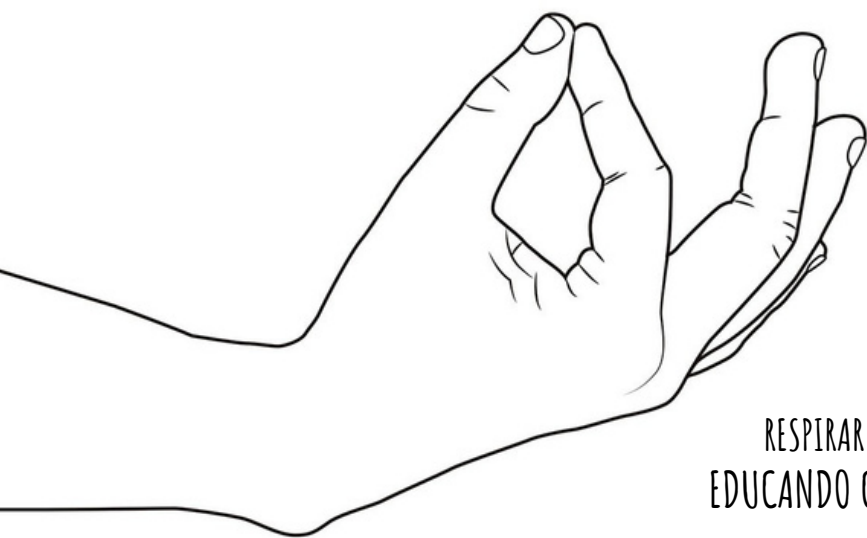
CONCIENCIA CORPORAL

01



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!

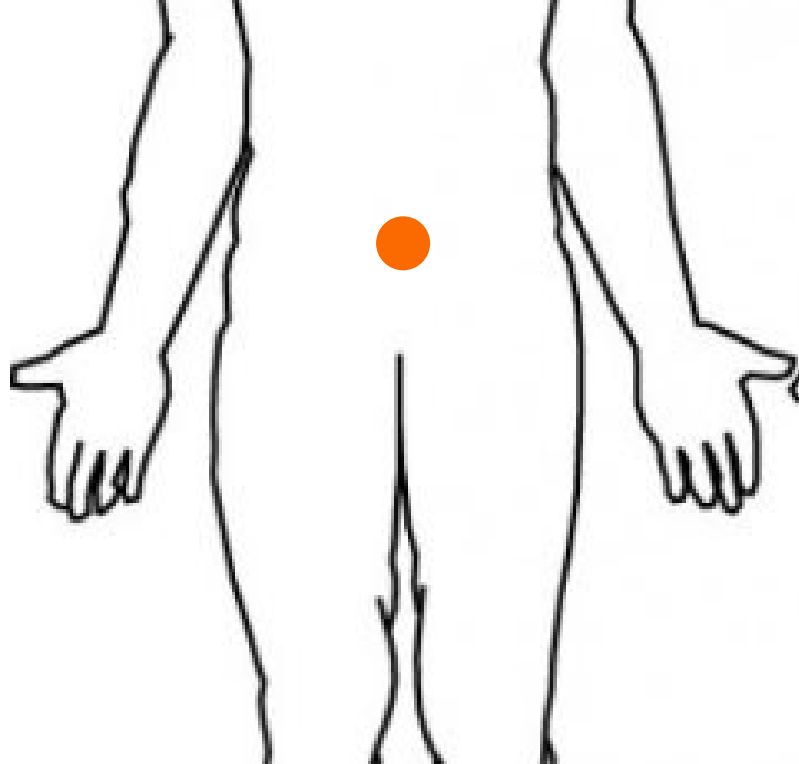


---

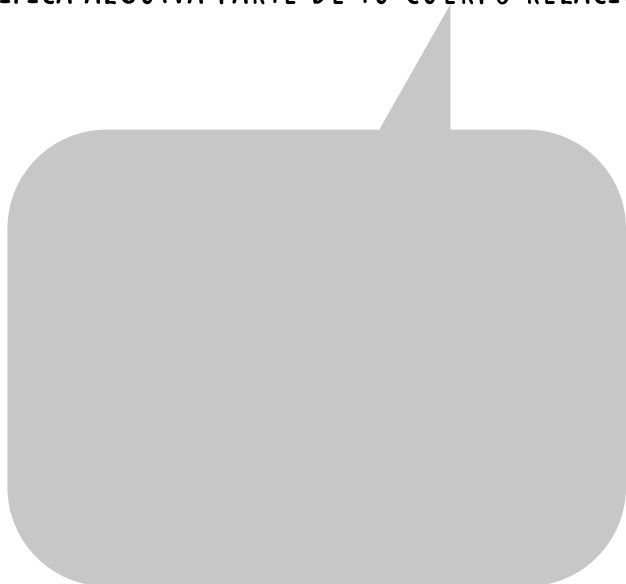
RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

SWADHISTHANA  
O CHAKRA SACRO

02



IDENTIFICA ALGUNA PARTE DE TU CUERPO RELACIONADA CON EL PLACER O LA CULPA

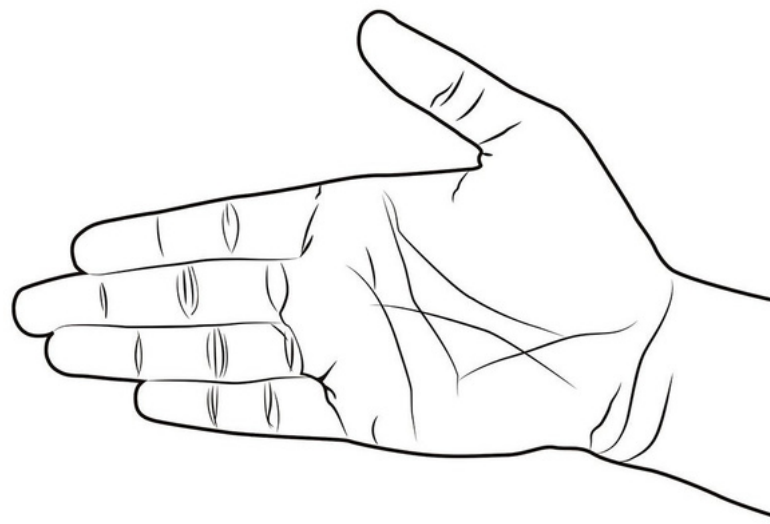


¿CÓMO ESTÁ SWADHISTHANA  
CHAKRA RELACIONADO CON TU VIDA?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

02



RECUERDA ALGÚN EVENTO DONDE HAYAS ABORDADO UNA SITUACIÓN DE MANERA REACTIVA (DESCRÍBELO BREVEMENTE)

DESCRIBE QUÉ PIENSAS QUE HABRÍA  
SUCEDIDO SI TE HUBIERAS TOMADO  
EL TIEMPO DE RESPIRAR  
CONSCIENTEMENTE

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

02



IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI.

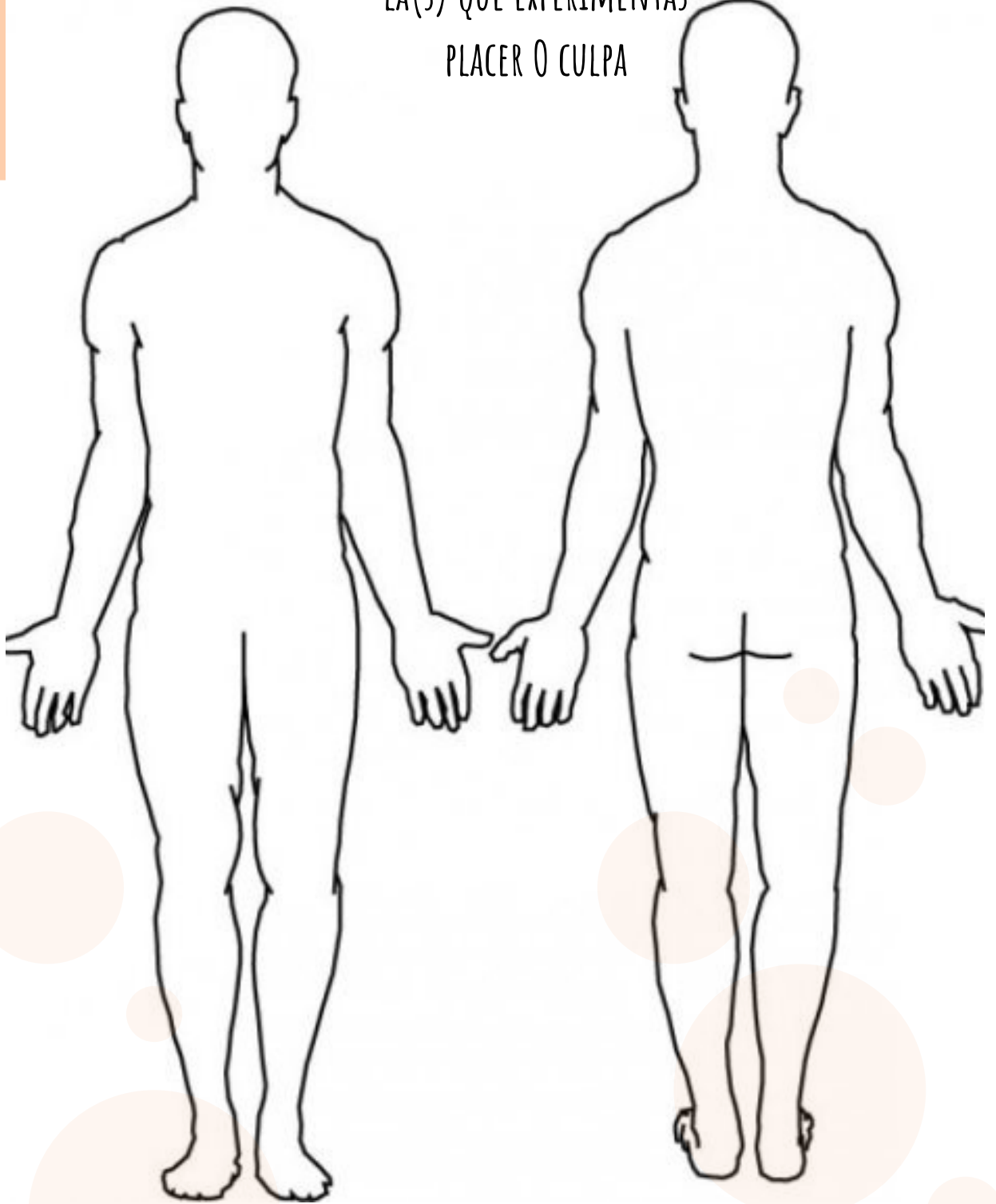
RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



02

## CONCIENCIA

IDENTIFICA EN TU CUERPO  
ESA(S) PARTE(S) CON  
LA(S) QUE EXPERIMENTAS  
PLACER O CULPA

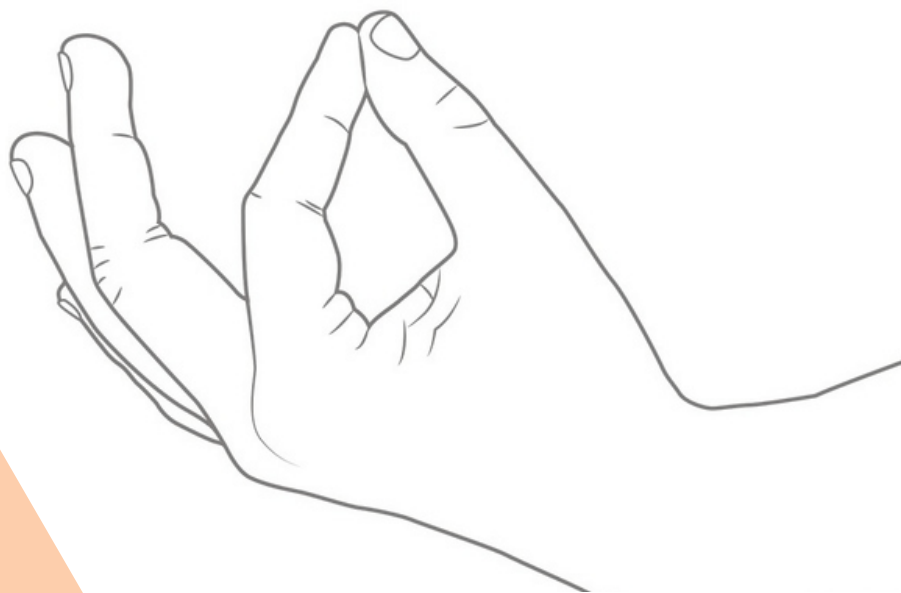


UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

02



¿HAY ALGUNA SITUACIÓN QUE SE REPITA EN TU VIDA COTIDIANA Y QUE AMERITE TOMARSE UN MOMENTO PARA RESPIRAR, DESPUÉS PENSAR Y LUEGO ACTUAR? DESCRÍBELA.

¿QUÉ HACES ANTE ESA SITUACIÓN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# 02

## BIENESTAR

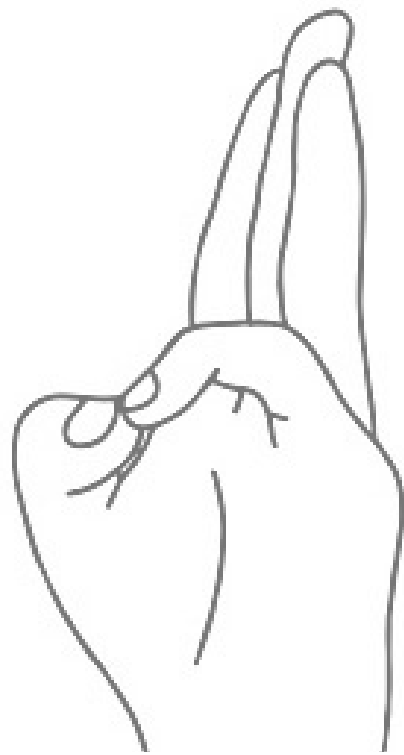


APLICANDO LO VIVIDO EN LA SESIÓN, ¿CÓMO CREES QUE SE PODRÍA MODIFICAR  
ALGUNA REACCIÓN NEGATIVA EN TU VIDA?

¿CÓMO TRANSFORMAS ESA SITUACIÓN?

CREACIÓN

02



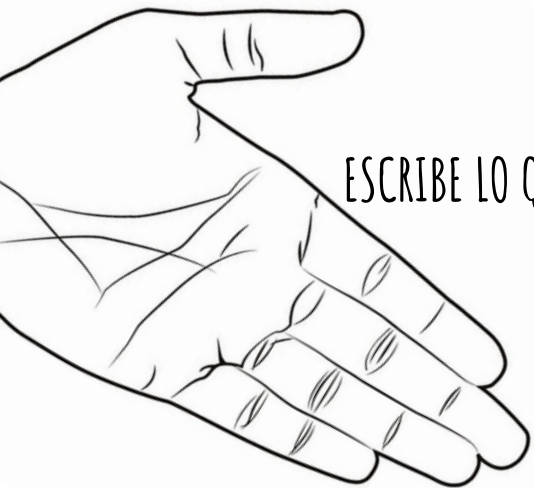
DIBUJA AQUÍ ALGO QUE SEA SIGNIFICATIVO RESPECTO A LO QUE VIVISTE HOY.

LO QUE NO SE HA DICHO

02



EXPRESA AQUÍ ALGO QUE SEA SIGNIFICATIVO RESPECTO A LO QUE VIVISTE HOY.



ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

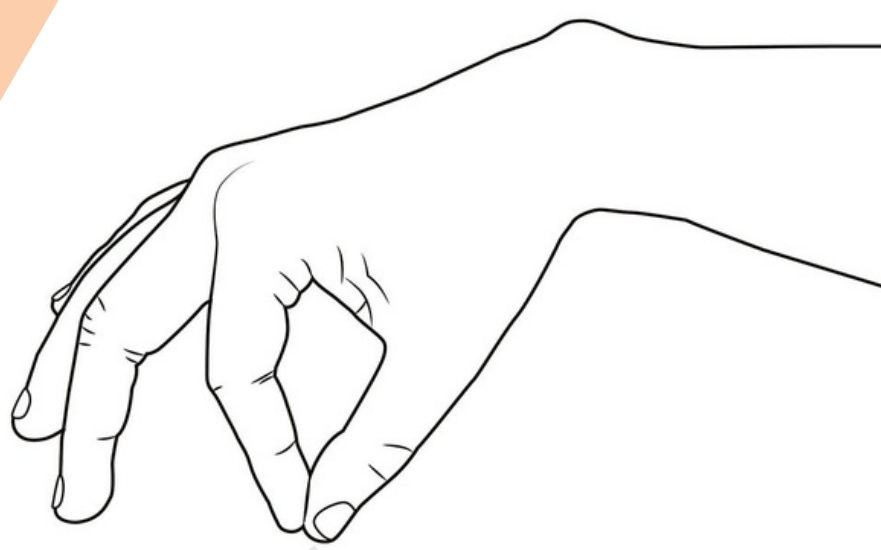
ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

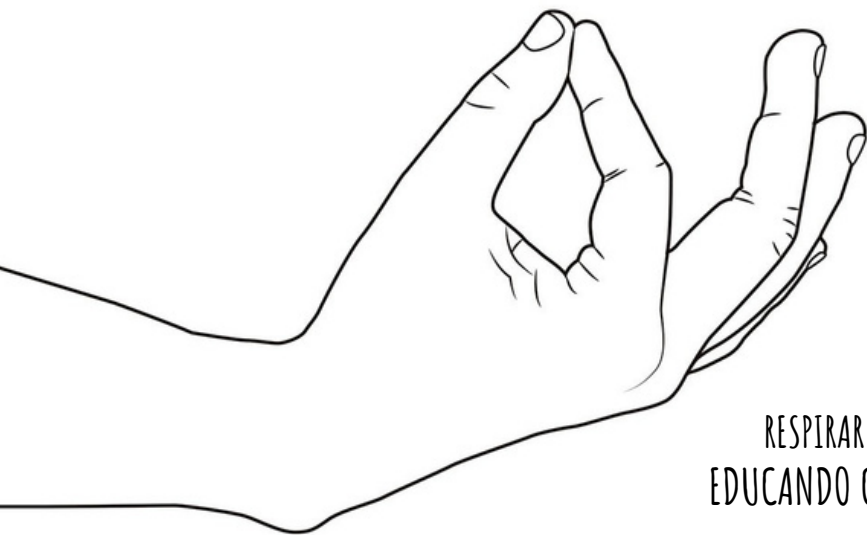
CONSCIENCIA CORPORAL

02



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!



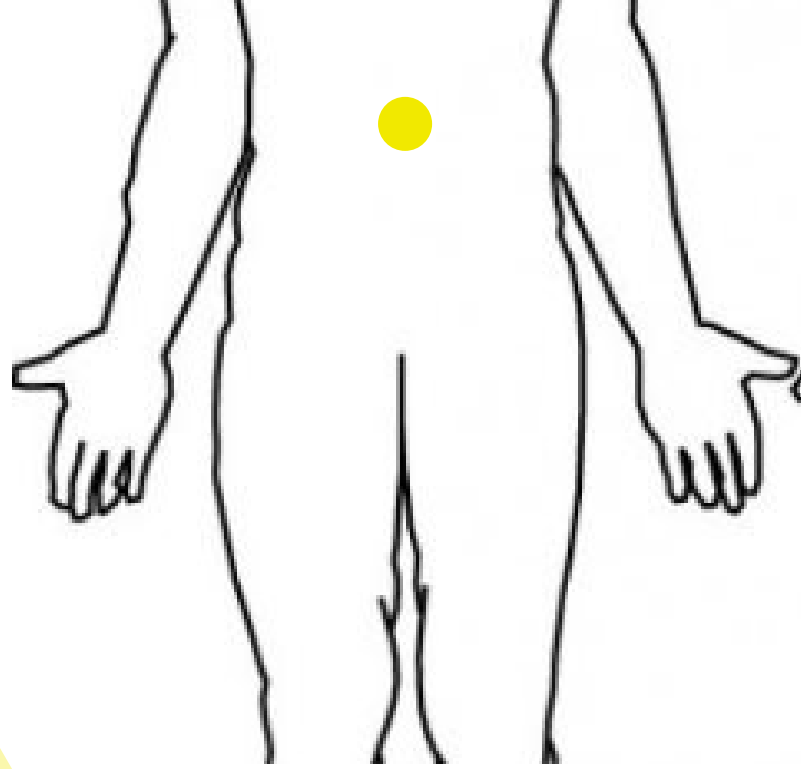
---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



MANIPURA O CHAKRA DEL  
PLEXO SOLAR

03



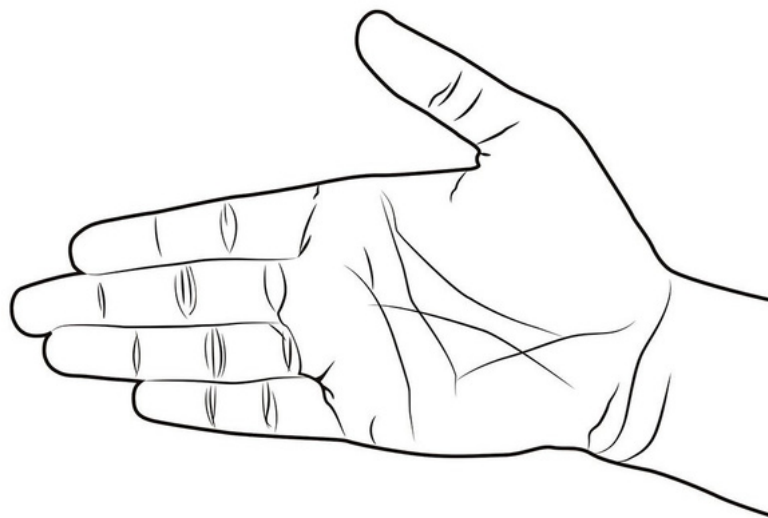
REGISTRA EN ESTE ESPACIO CÓMO SIENTES TU ENERGÍA VITAL EN ESTE MOMENTO

¿CÓMO SENTÍAS TU ENERGÍA ANTES DE ENTRAR A LA CLASE?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

03



¿CUÁL CREES QUE ES LA OPINIÓN QUE OTROS TIENEN SOBRE TI?

¿COINCIDE CON LA OPINIÓN QUE  
TIENES SOBRE TI MISMO?

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

03



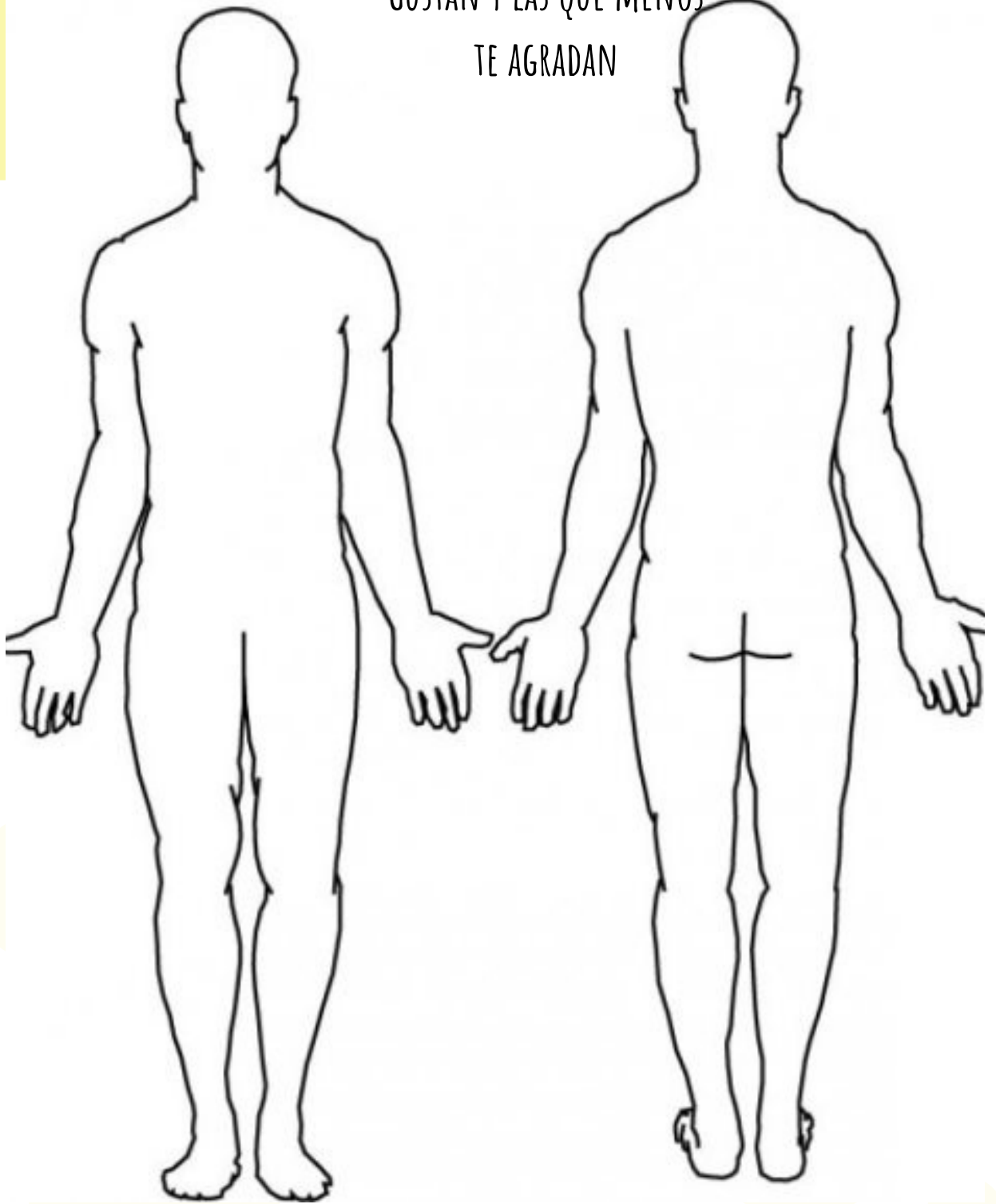
IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI.

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

03

## CONCIENCIA

IDENTIFICA EN TU CUERPO  
ESA(S) PARTE(S) QUE TE  
GUSTAN Y LAS QUE MENOS  
TE AGRADAN

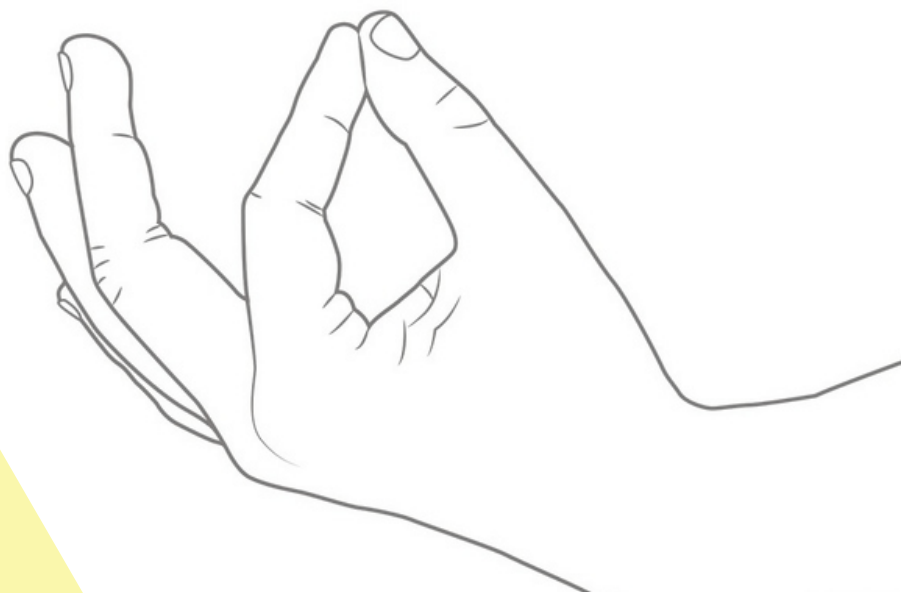


UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

03



¿ES MÁS USUAL SENTIRTE CON ALTA AUTOESTIMA, CON BAJA AUTOESTIMA O CON NINGUNA?

¿QUÉ SITUACIONES DE TU VIDA ELEVAN TU AUTOESTIMA Y CUÁLES LA BAJAN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

03

BIENESTAR



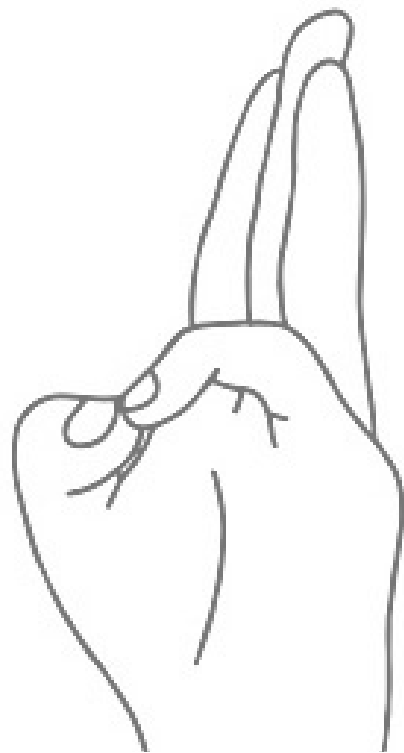
¿QUÉ ACTIVIDADES PIENSAS QUE PUEDES INCORPORAR PARA ELEVAR TU ENERGÍA Y FUERZA VITAL?

¿CÓMO HACES PARA  
CONSERVAR TU  
BIENESTAR?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CREACIÓN

03



¡QUE TAL SI ESCRIBES TODO LO QUE TE GENERA PLACE SIN SENTIR CULPA!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA DICHO

03



¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

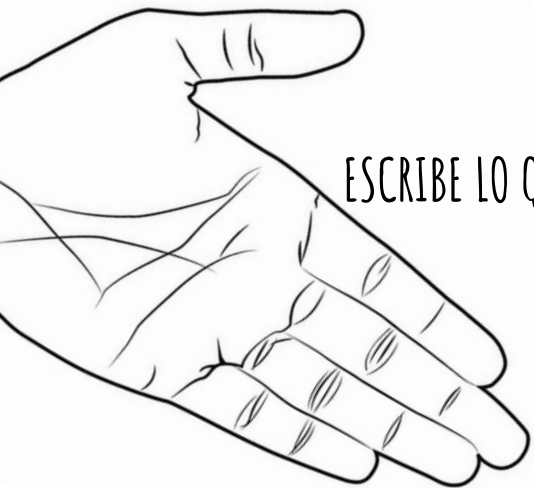
RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

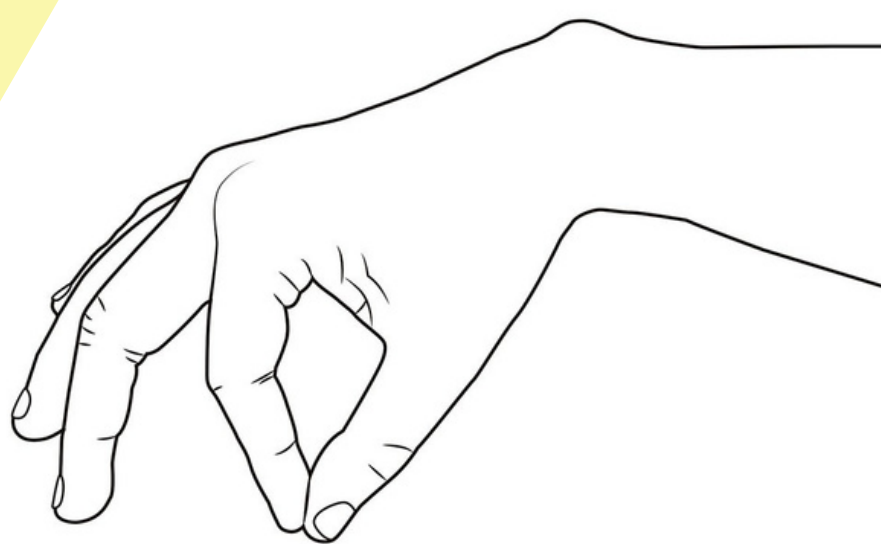


ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

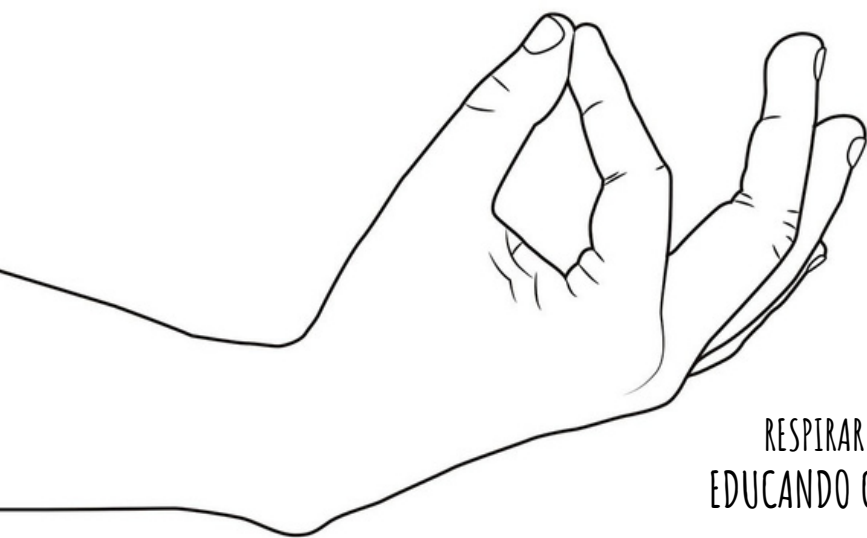
CONCIENCIA CORPORAL

03



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!

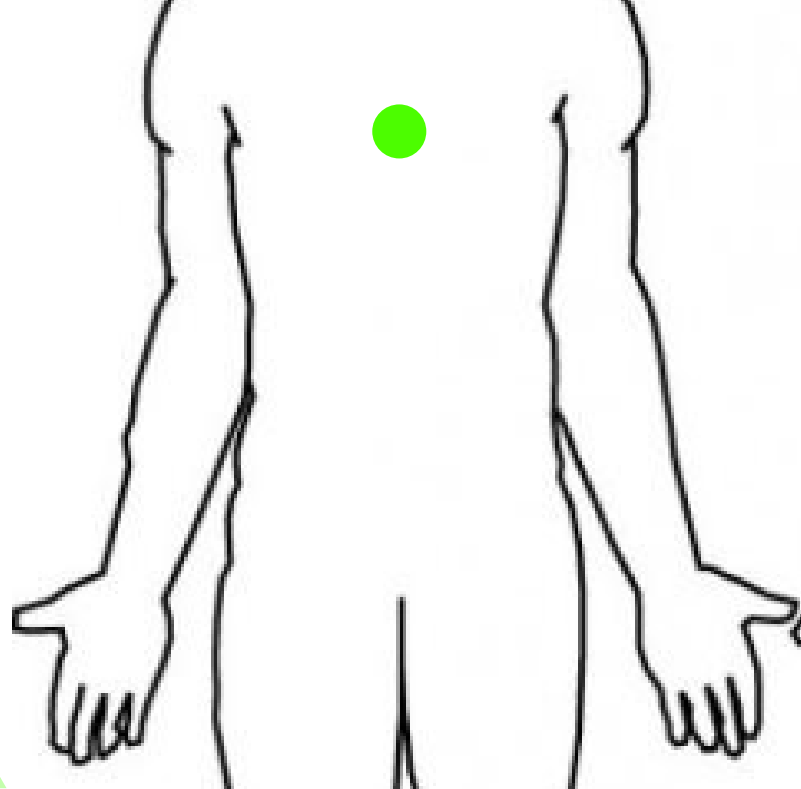


---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

ANAHATA O CHAKRA DEL  
CORAZÓN

04

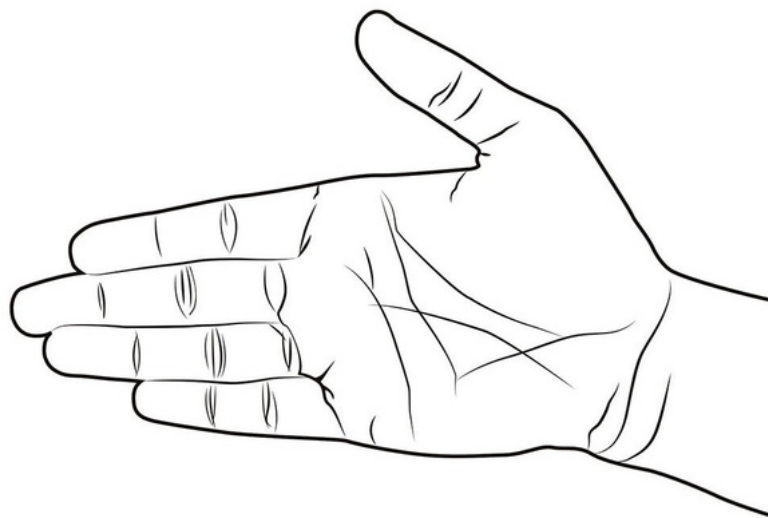


PARA TI, ¿QUÉ ES EL AMOR?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

04



¿CÓMO HACER PARA QUE  
EL AMOR PERMANEZCA  
PRESENTE EN CADA ACTO?

¿HAS VIVENCIADO ALGUNA VEZ EL PODER SANADOR DEL AMOR?

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

04



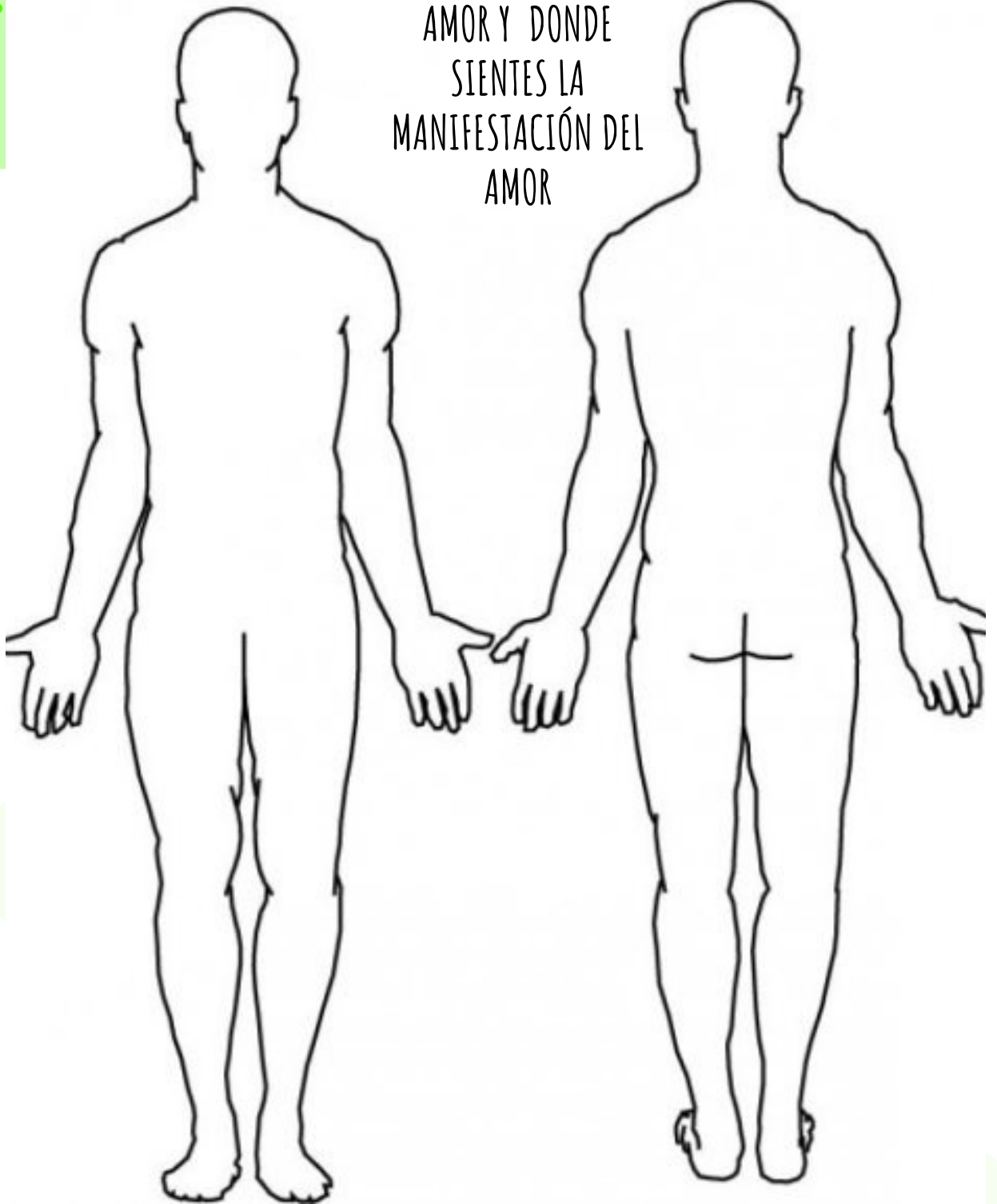
IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

04

## CONCIENCIA

IDENTIFICA EN TU  
CUERPO ESA(S) PARTE(S)  
QUE REQUIEREN MÁS  
AMOR Y DONDE  
SIENTES LA  
MANIFESTACIÓN DEL  
AMOR

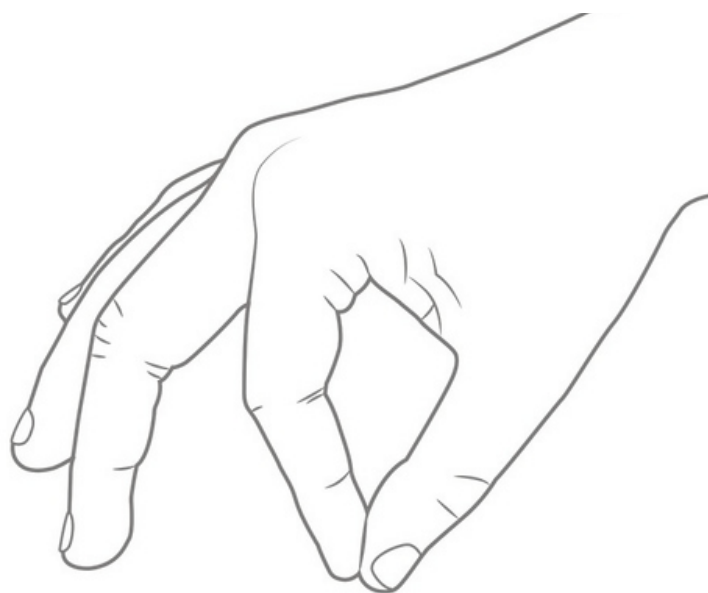


UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

04



HAZ UN DIBUJO DE LAS PERSONAS POR LAS QUE SIENTES AMOR EN TU VIDA



04

BIENESTAR

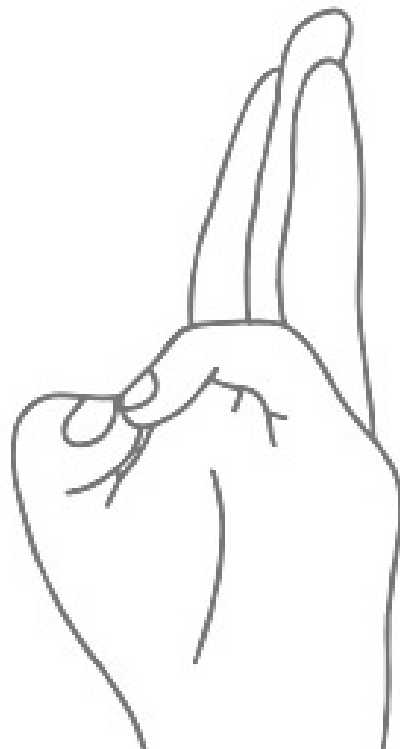


¡ESCRIBE TODOS TUS MEJORES DESEOS, NO DEJES NINGÚN ESPACIO EN BLANCO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CREACIÓN

04



PEGA AQUÍ ALGO QUE SEA SIGNIFICATIVO, RELACIONADO CON LO QUE VIVISTE HOY

LO QUE NO SE HA DICHO

04



¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

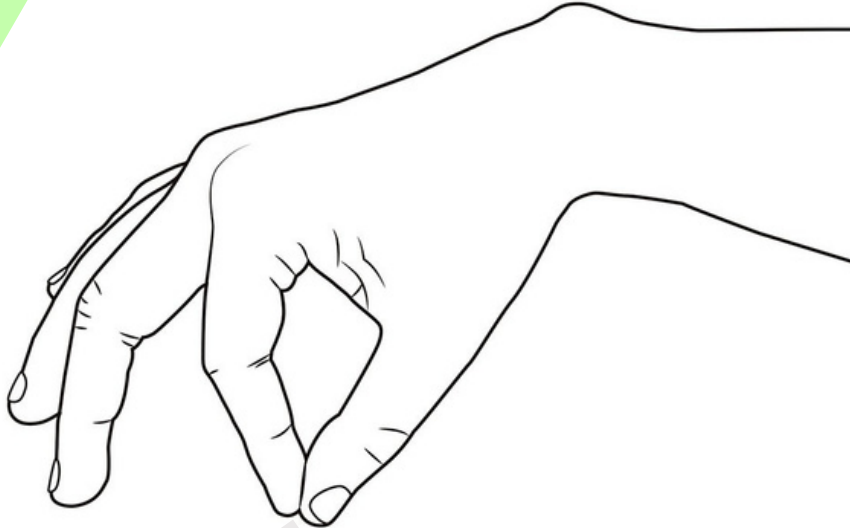
ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CONCIENCIA CORPORAL

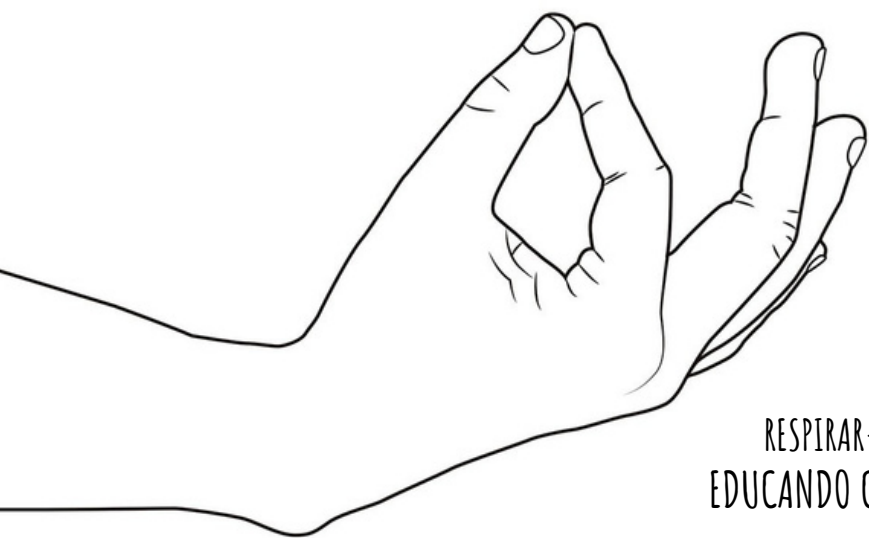
04



¿Y TU TAREA ES?



¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!



---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# 05

HAS RECORRIDO UN CAMINO HACIA TU INTERIOR MUY VALIOSO, TE INVITAMOS A CONTINUAR CON ESA OBSERVACIÓN AGUDA COMO HASTA AHORA. IMAGÍNA TE LA VIDA COMO LA ESTRUCTURA DE UNA CEBOLLA, DONDE CADA UNA DE SUS CAPAS NOS VA GUIANDO HACIA EL INTERIOR. EN ESTA SESIÓN TE QUEREMOS ACOMPAÑAR EN ESE REDESCUBRIMIENTO DE LO QUE ERES EN REALIDAD

IDENTIFICA NUEVAS EMOCIONES, SITUACIONES, AFECTACIONES Y LA SENSACIÓN DE BIENESTAR QUE PERCIBES EN ESTA FASE. ANALIZA LAS ACCIONES QUE LLEVAS A CABO Y ENCUENTRA EN ELLAS UNA RELACIÓN CON TU CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

Y LAS EMOCIONES...

MUCHAS VECES NOS TOMAMOS UN TIEMPO  
CONSIDERABLE PARA HACER LA LISTA DE LOS  
VÍVERES QUE CREEMOS NECESITAR O QUE MÁS  
NOS GUSTAN. TE INVITO A REALIZAR UNA LISTA  
O UN INVENTARIO DE LAS EMOCIONES QUE  
CONSIDERAS MANIFIESTAS CON MÁS FRECUENCIA

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



# LAS SITUACIONES...

VINCULA ALGUNA SITUACIÓN CON LAS EMOCIONES  
QUE HAS IDENTIFICADO



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

## LAS AFECTACIONES...

IDENTIFICA ALGUNA PARTE DE TU CUERPO U ÓRGANO  
QUE HAYA SIDO AFECTADO POR UNA MALA GESTIÓN  
DE UNA EMOCIÓN

¿Y EL BIEN ESTAR Y EL BIEN SER?

¿EN QUÉ ACCIONES SE VE REFLEJADO EL CAMBIO?

¿CÓMO GESTIONO MIS EMOCIONES?

¡DIBUJO UNA SONRISA EN MI ROSTRO CON MÁS FRECUENCIA!

¿CÓMO ME RELACIONO CON MI CUERPO?

¿CÓMO ME RELACIONO CON EL CUERPO DEL OTRO?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

¿SOLITO CÓMO ME VA?

¿CÓMO PUEDO VINCULAR TODO LO VIVIDO CON MI PROPOSITO DE VIDA?

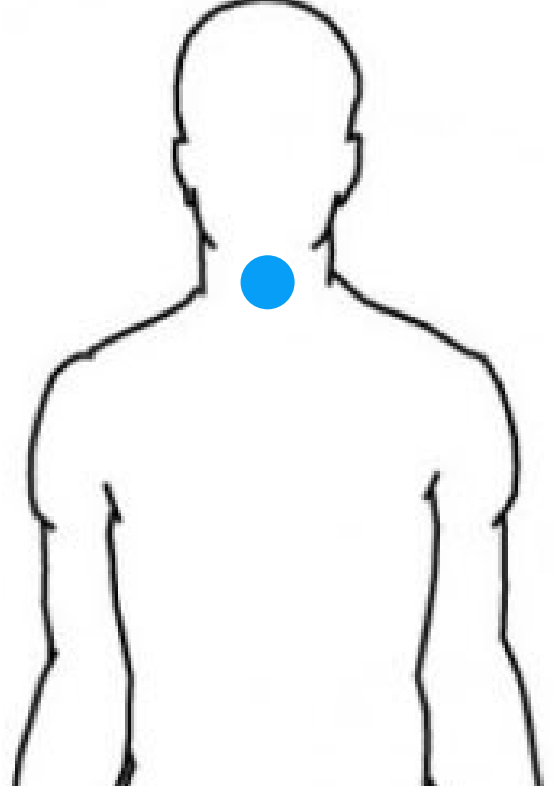
EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

VISHUDDHA O CHAKRA DE LA  
GARGANTA

05



¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE EXPRESASTE LO QUE REALMENTE QUERIAS  
DECIR?

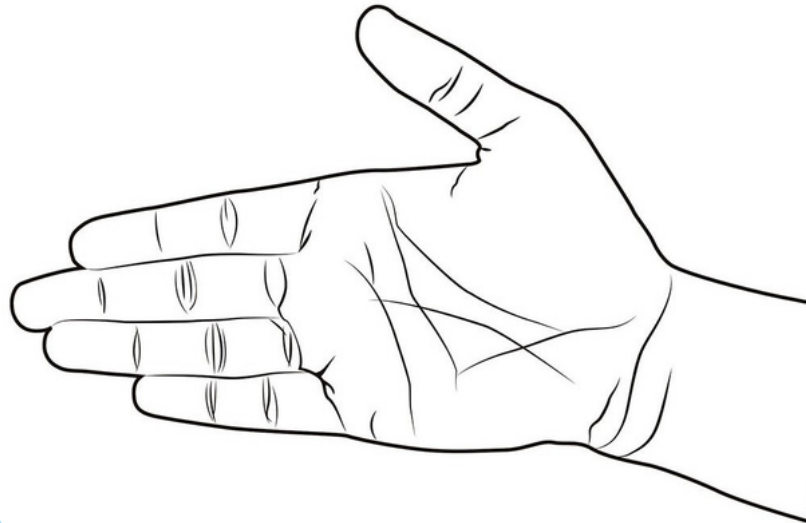


¿CÓMO ESTÁ VISHUDDHA RELACIONADO CON TU VIDA?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

05



ESCRIBE EN ESTE ESPACIO UNA REFLEXIÓN SOBRE LA RELACIÓN ENTRE TU  
PENSAMIENTO, TU PALABRA Y TU ACCIÓN

¿QUÉ IDEA O  
PENSAMIENTO TE LLAMÓ  
LA ATENCIÓN?

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

05



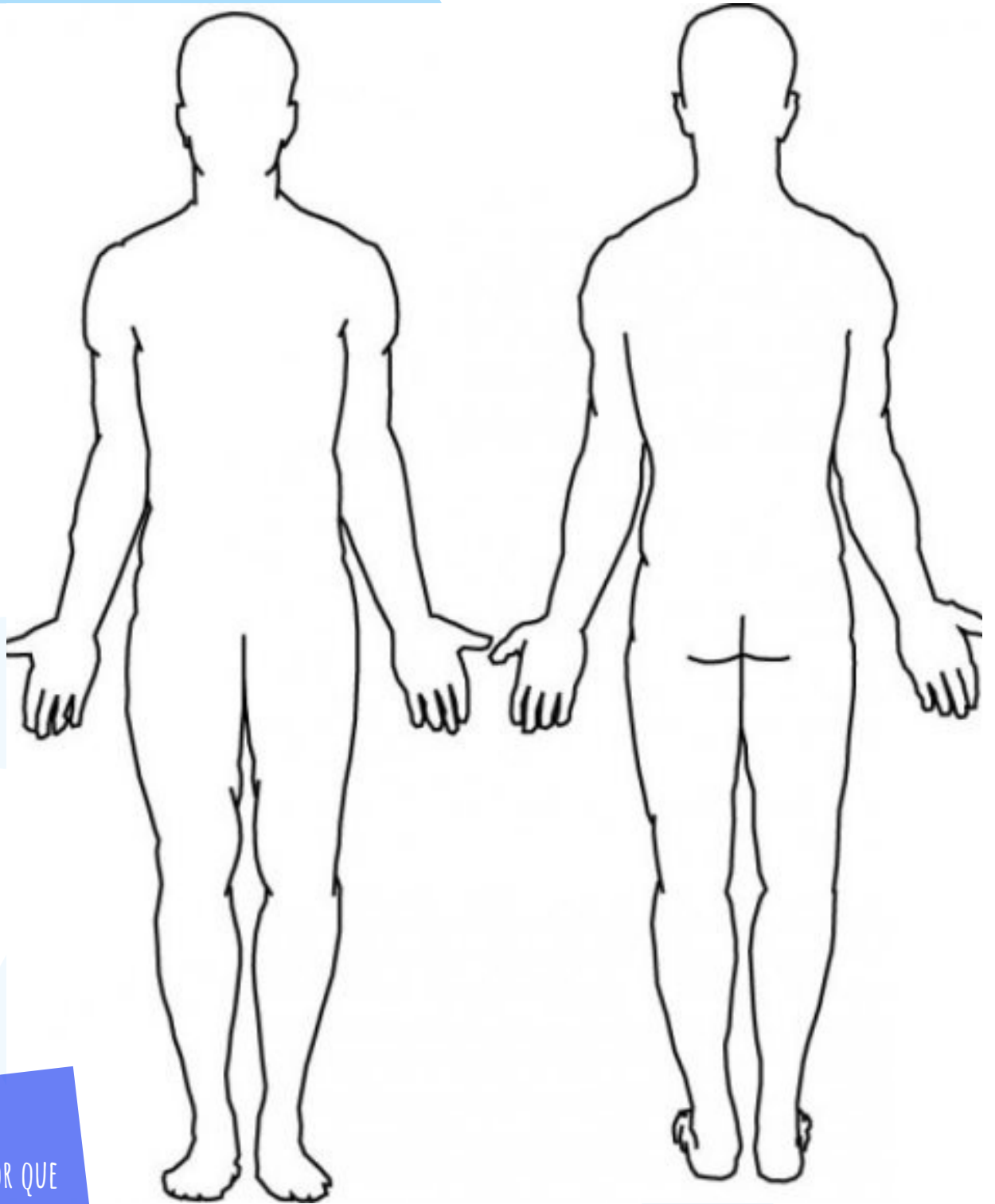
IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI.

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

05

## CONSCIENCIA

IDENTIFICA EN TU CUERPO  
ESA(S) PARTE(S) QUE  
CONSIDERAS IMPORTANTE  
AL MOMENTO DE  
COMUNICARTE



UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



MEDITACIÓN

05



¿DÓNDE SIENTES CON MAYOR FRECUENCIA DOLOR, INCOMODIDAD, MALESTAR O DESEQUILIBRIO CUANDO NO LOGRAS COMUNICARTE ADECUADAMENTE?

¿QUÉ HACES ANTE ESA SITUACIÓN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

05

BIENESTAR



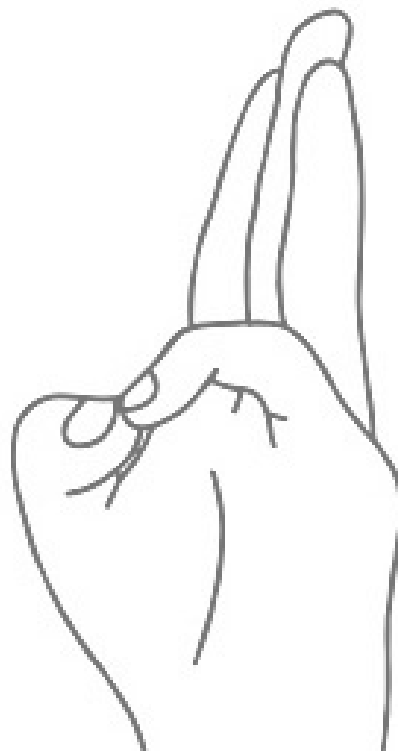
¿CÓMO CREES QUE SE PODRÍA RELACIONAR ALGUNA DE ESTAS DOLENCIAS CON TU DIFICULTAD PARA COMUNICAR?

¿CÓMO TRANSFORMAS ESA SITUACIÓN?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CREACIÓN

05



EXPRESA AQUÍ ALGO QUE SEA SIGNIFICATIVO RESPECTO A LO QUE VIVISTE HOY

LO QUE NO SE HA DICHO

05

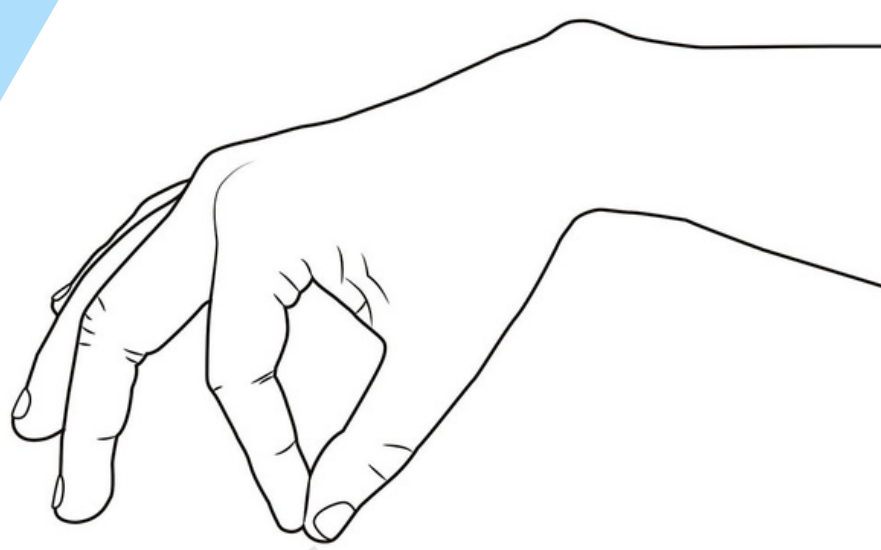


¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

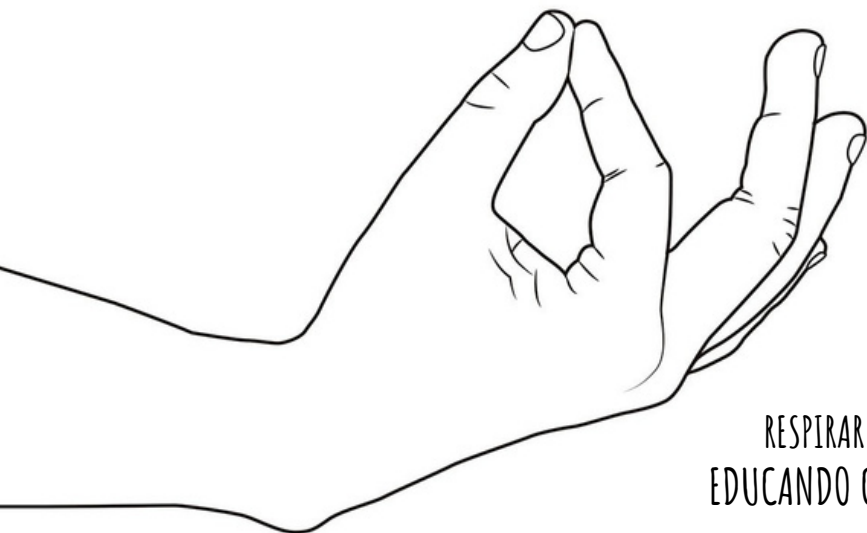
CONCIENCIA CORPORAL

05



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!

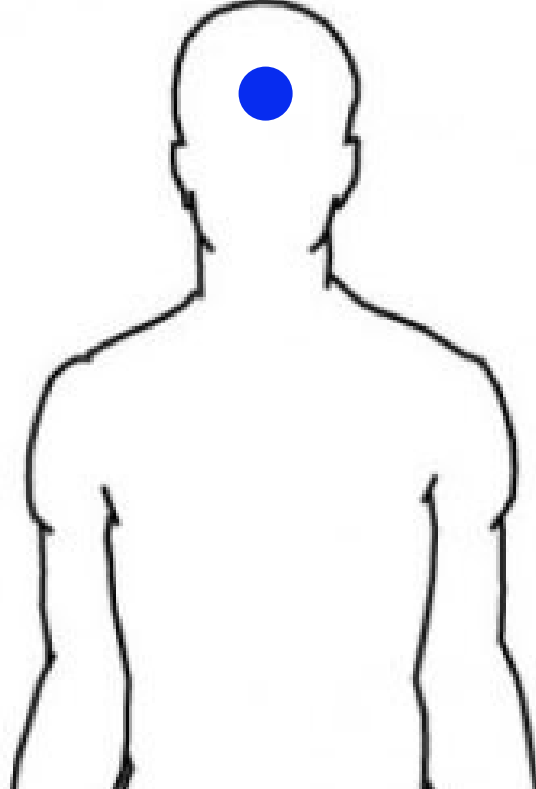


---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

AJNA O CHAKRA DEL TERCER  
OJO

06



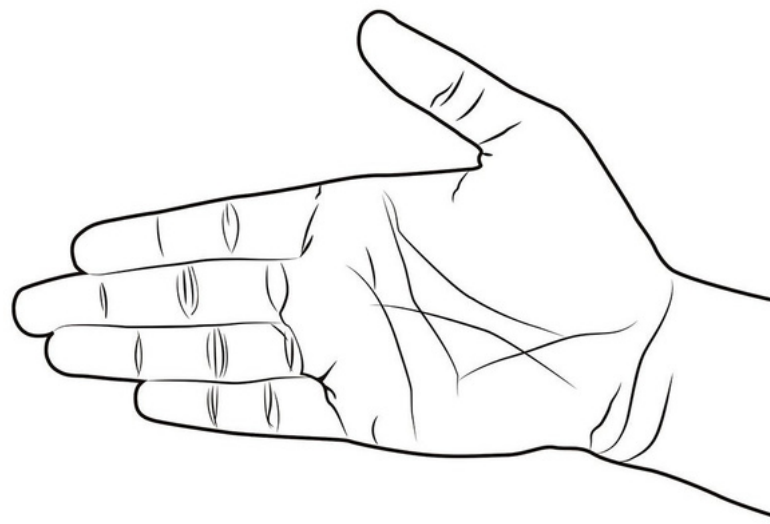
¿QUÉ TAN  
ALERTA ESTÁS EN  
TU  
COTIDIANIDAD?

¿CÓMO ESTÁ AJNA CHAKRA RELACIONADO CON TU VIDA?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

06



¡ESCRIBE EN ESTE ESPACIO UNA REFLEXIÓN SOBRE LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN, UTILIZANDO SOLO PALABRAS QUE INICIEN CON LA LETRA C!

¿QUÉ IDEA O PENSAMIENTO TE LLAMÓ LA ATENCIÓN?

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

LO QUE NO SE HA HECHO

06



IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI

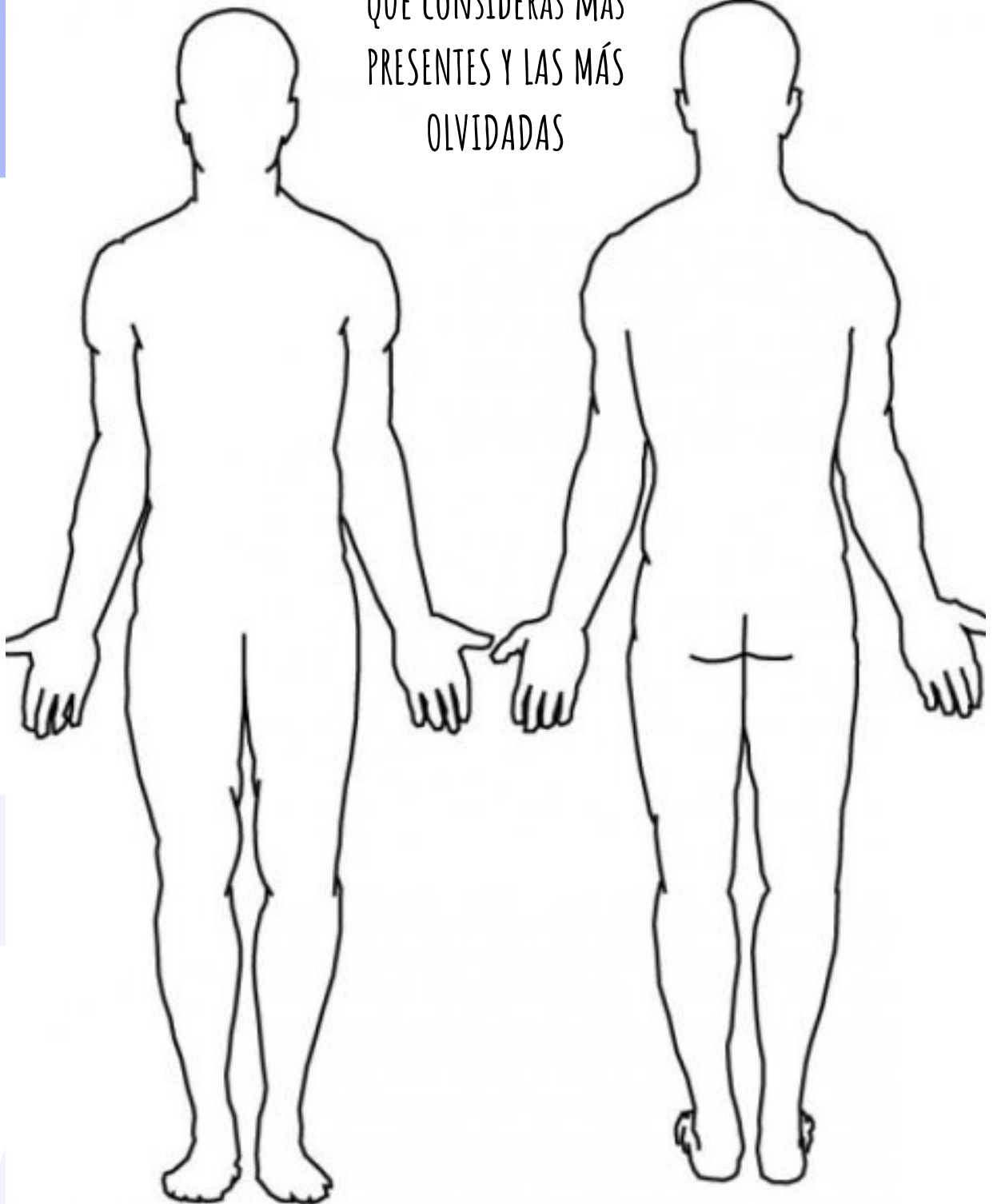
RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR



06

CONCIENCIA

IDENTIFICA EN TU  
CUERPO ESA(S) PARTE(S)  
QUE CONSIDERAS MÁS  
PRESENTES Y LAS MÁS  
OLVIDADAS

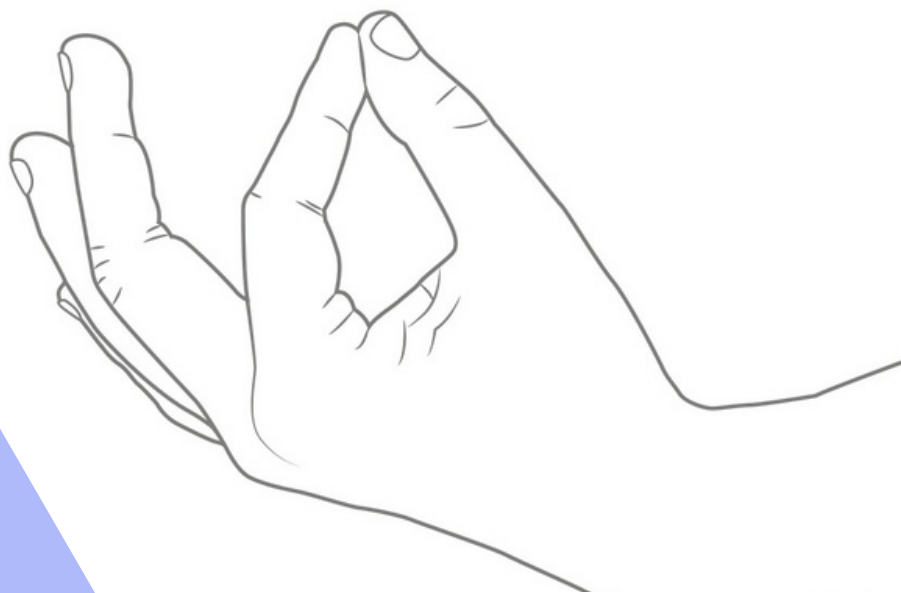


UTILIZA EL COLOR QUE  
CONSIDERES SE AJUSTA  
A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

06



¿QUÉ HACES PARA CREAR  
ESPACIOS Y RELACIONES  
AMABLES Y ARMÓNICAS?

EXPRESA QUÉ TANTO TE CUESTA ASUMIR LÍMITES EMOCIONALES, CORPORALES Y  
ESPACIALES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

06

BIENESTAR



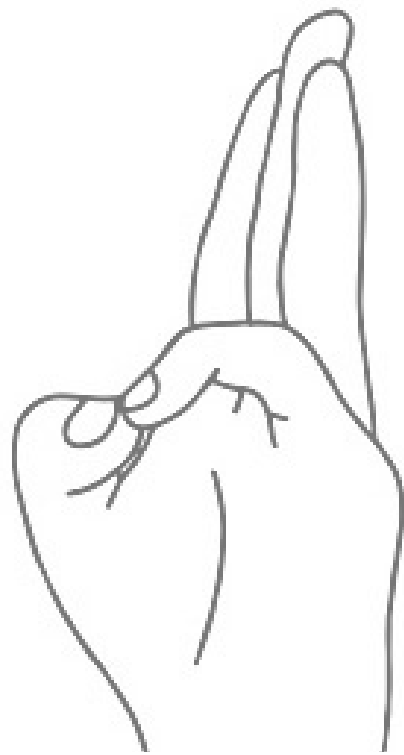
¿CÓMO CREES QUE SE PODRÍA ESTIMULAR LA AUTOPERCEPCIÓN PARA MEJORAR TU BIENESTAR Y DESARROLLO PERSONAL?

¿CÓMO TRANSFORMAS  
UNA SITUACIÓN  
DESFAVORABLE?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CREACIÓN

06



¡HAS ALGO QUE NO HAYAS HECHO HASTA AHORA EN UN LIBRO, DEJA UNA HUELLA  
RELACIONADA CON LA PERCEPCIÓN QUE TIENES DE TI!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

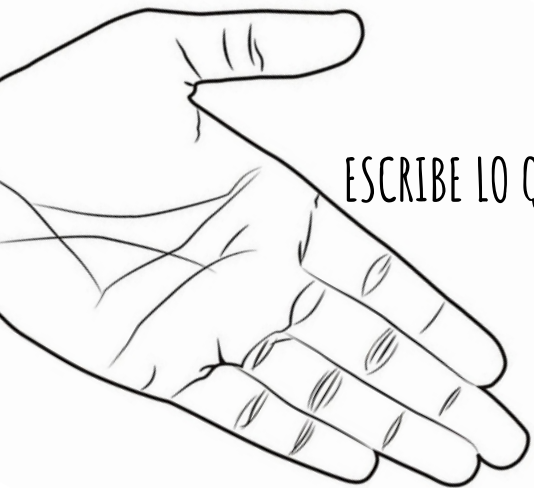
LO QUE NO SE HA DICHO

06



¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

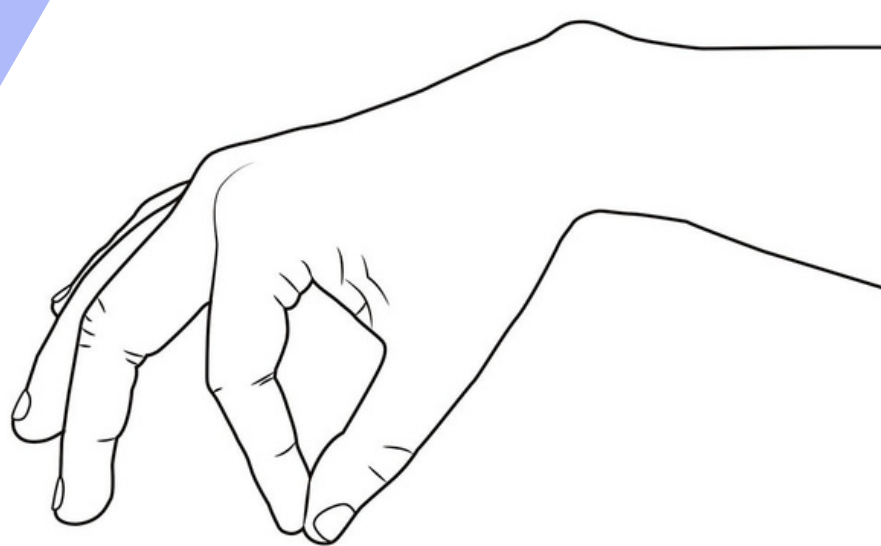
ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

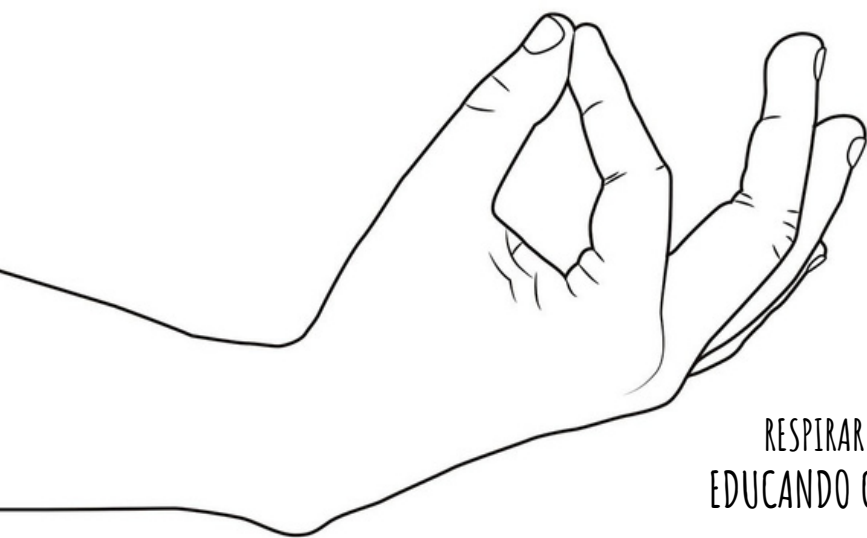
CONCIENCIA CORPORAL

06



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!



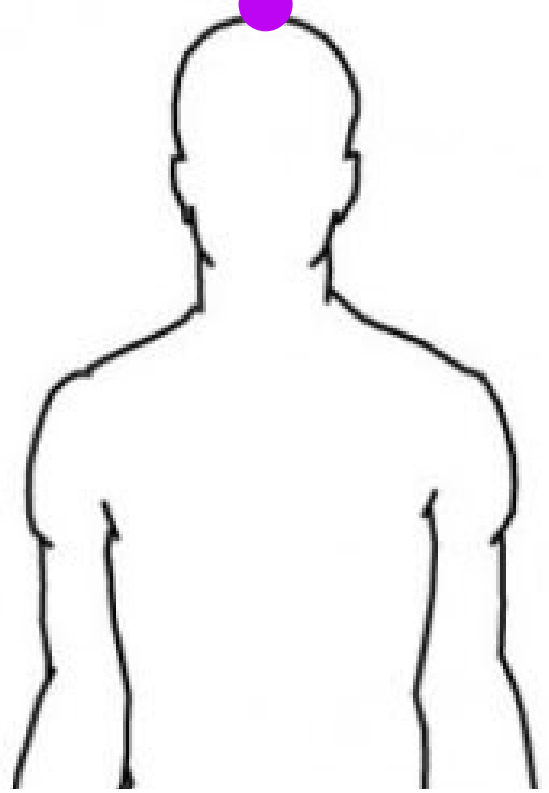
---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



SAHASRARA O CHAKRA CORONA

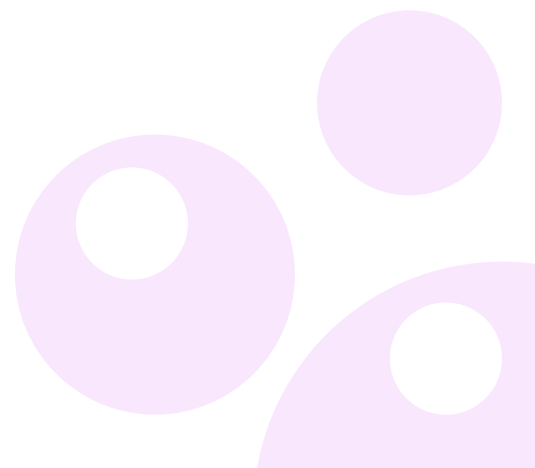
07



¿CÓMO SON TUS RELACIONES CONTIGO, CON EL OTRO Y CON LO OTRO?

A large, rounded rectangular grey area intended for writing answers to the question above. It has a speech bubble tail pointing towards the question.

¿CÓMO ESTÁ SAHASRARA RELACIONADO CON TU VIDA?



CHARLA DE REFLEXIÓN  
Y MANTRA (RESPIRAR-  
PENSAR-ACTUAR):

07

ESCRIBE EN ESTE ESPACIO UNA REFLEXIÓN SOBRE CÓMO SE PONE TU CUERPO EN  
MOMENTOS CRÍTICOS, OBSERVA EN DETALLE LO QUE OCURRE

¿QUÉ IDEA O PENSAMIENTO DEBES DEJAR IR?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



LO QUE NO SE HA HECHO

07

IMPREGNA ESTA PÁGINA DE ALGO SIGNIFICATIVO PARA TI

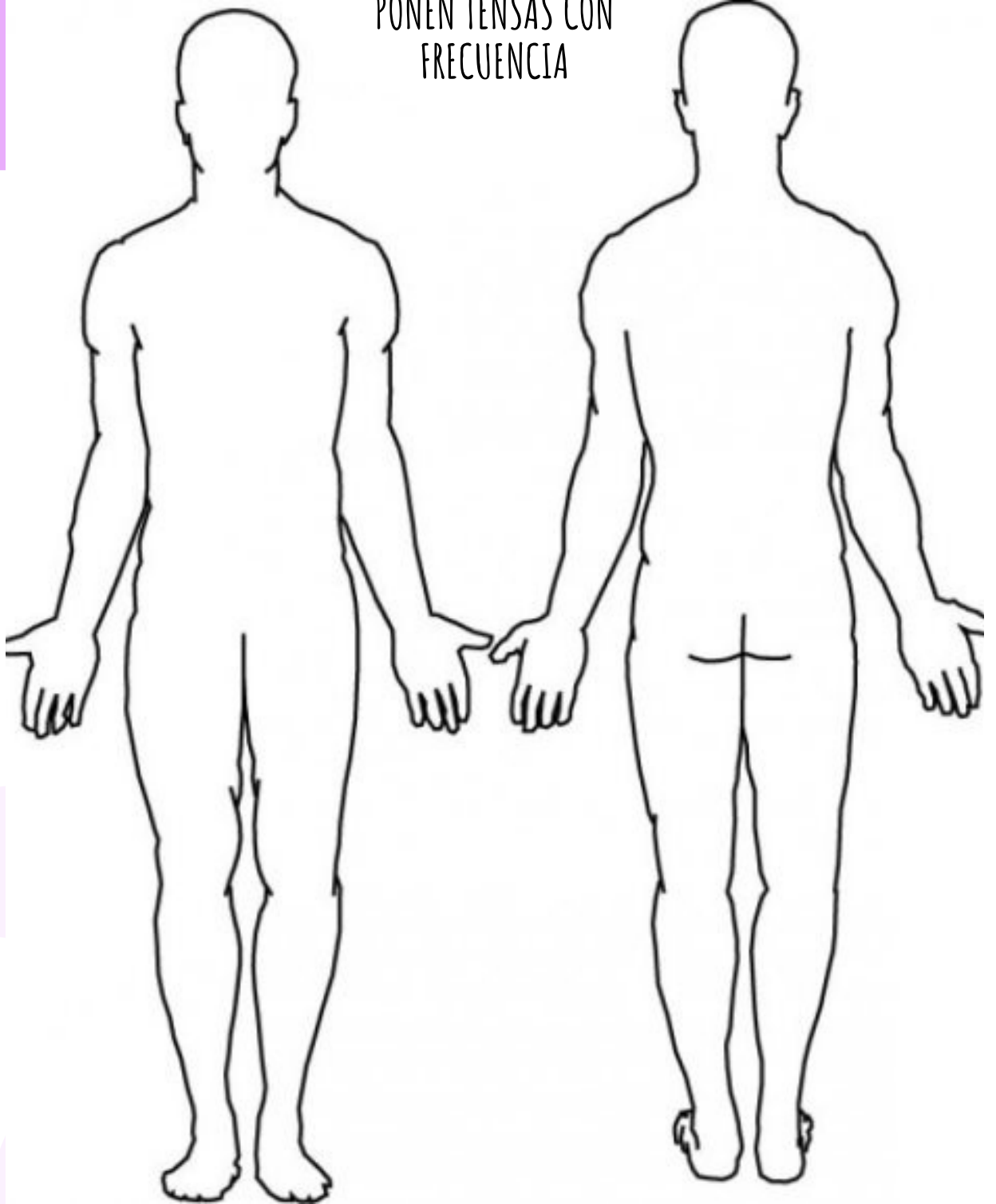


RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

07

## CONCIENCIA

IDENTIFICA EN TU CUERPO ESA(S) PARTE(S) QUE CONSIDERAS QUE SE PONEN TENSAS CON FRECUENCIA

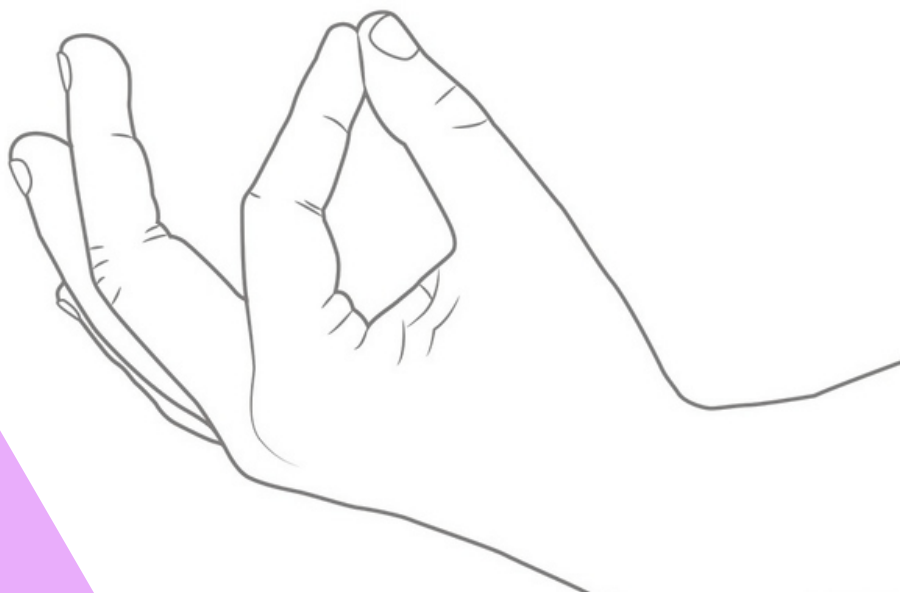


UTILIZA EL COLOR QUE CONSIDERES SE AJUSTA A LO QUE SIENTES

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

MEDITACIÓN

07



¡HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS QUE DEBES SACAR DE TU VIDA! SE VALE: ROPA, ENSERES ZAPATOS, PENSAMIENTOS, ACTITUDES, TODO LO QUE TE ANCLA AL PASADO

¿QUÉ TAN FÁCIL TE  
RESULTA ADAPTARTE  
A LOS CAMBIOS?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

07

BIENESTAR



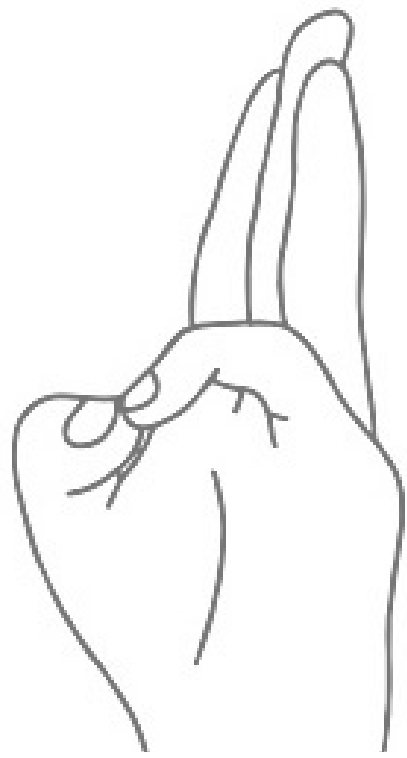
¿QUÉ REGALARÍAS A UN DESCONOCIDO, A UNA PERSONA CONOCIDA Y A TI?

¿CUÁL ES TU  
REGALO A LA  
HUMANIDAD?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

CREACIÓN

07



EMPLEANDO LA MAYOR CANTIDAD DE MATERIAL, HAZ UNA COMPOSICIÓN QUE EXPRESE TU CAPACIDAD CREATIVA

LO QUE NO SE HA DICHO

07



¡EXPRESA LO QUE HASTA AHORA NO HAS HECHO!

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR





ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

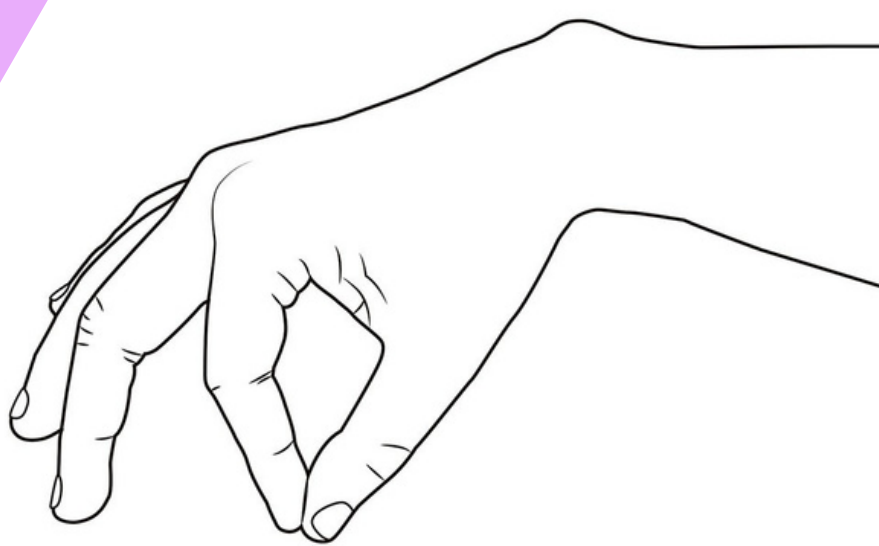
ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

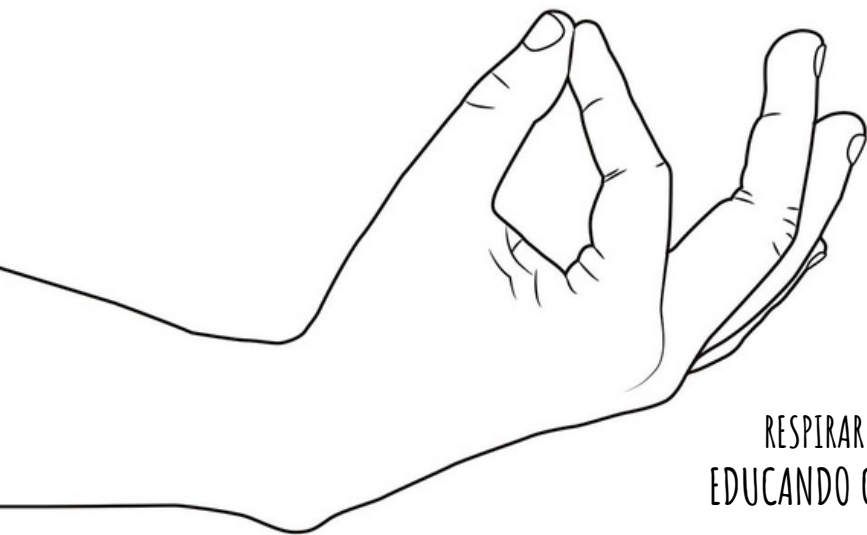
CONCIENCIA CORPORAL

07



¿Y TU TAREA ES?

¡SONRÍE COMO PRIMERA ACCIÓN DEL DÍA AL DESPERTARTE!



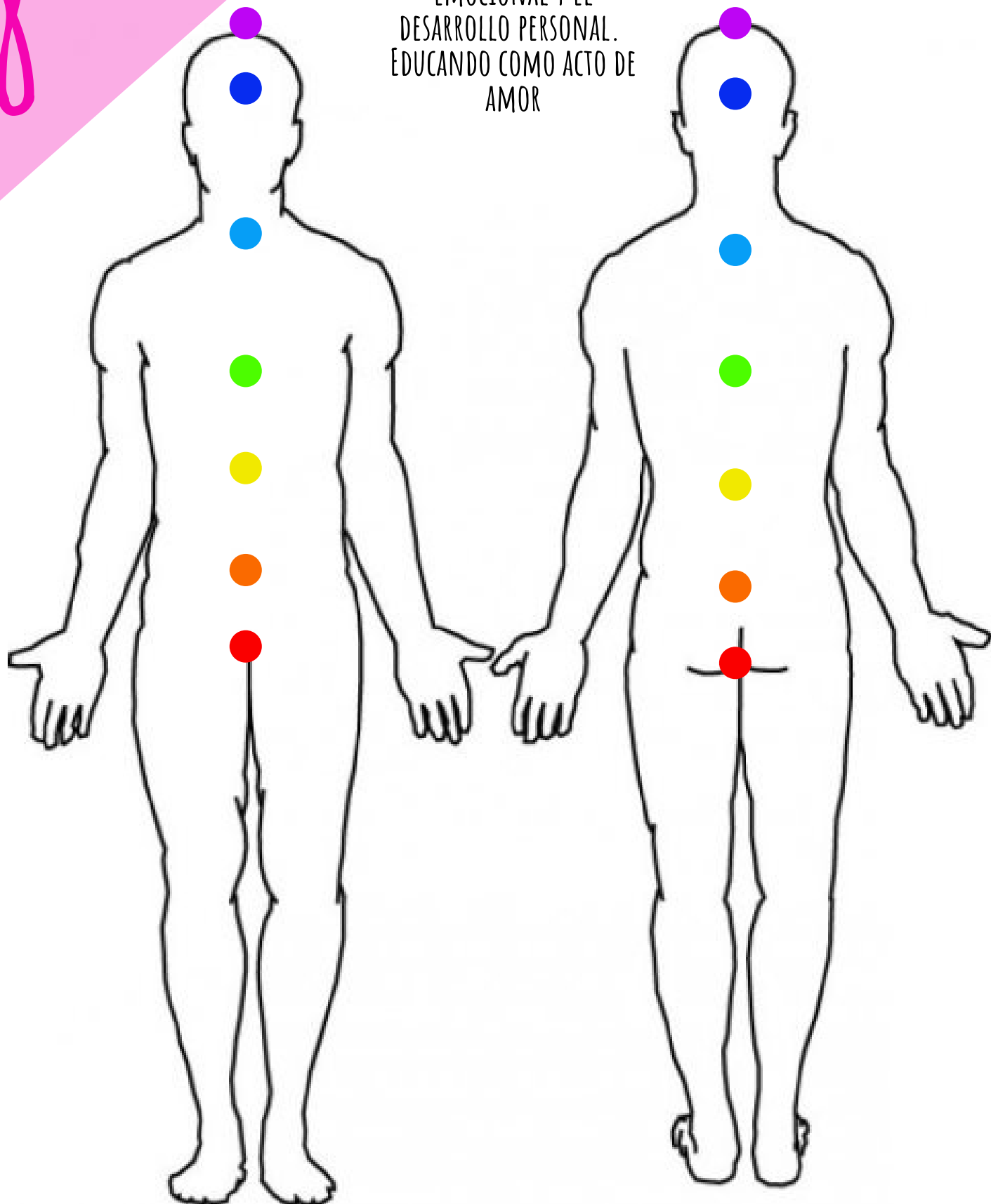
---

RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# EJERCICIO DE INTERACCIÓN CINÉTICA

08

EJERCICIO COLECTIVO QUE  
INVOLUCRA LAS TÉCNICAS  
SOMÁTICAS, EL BIENESTAR  
EMOCIONAL Y EL  
DESARROLLO PERSONAL.  
EDUCANDO COMO ACTO DE  
AMOR



RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

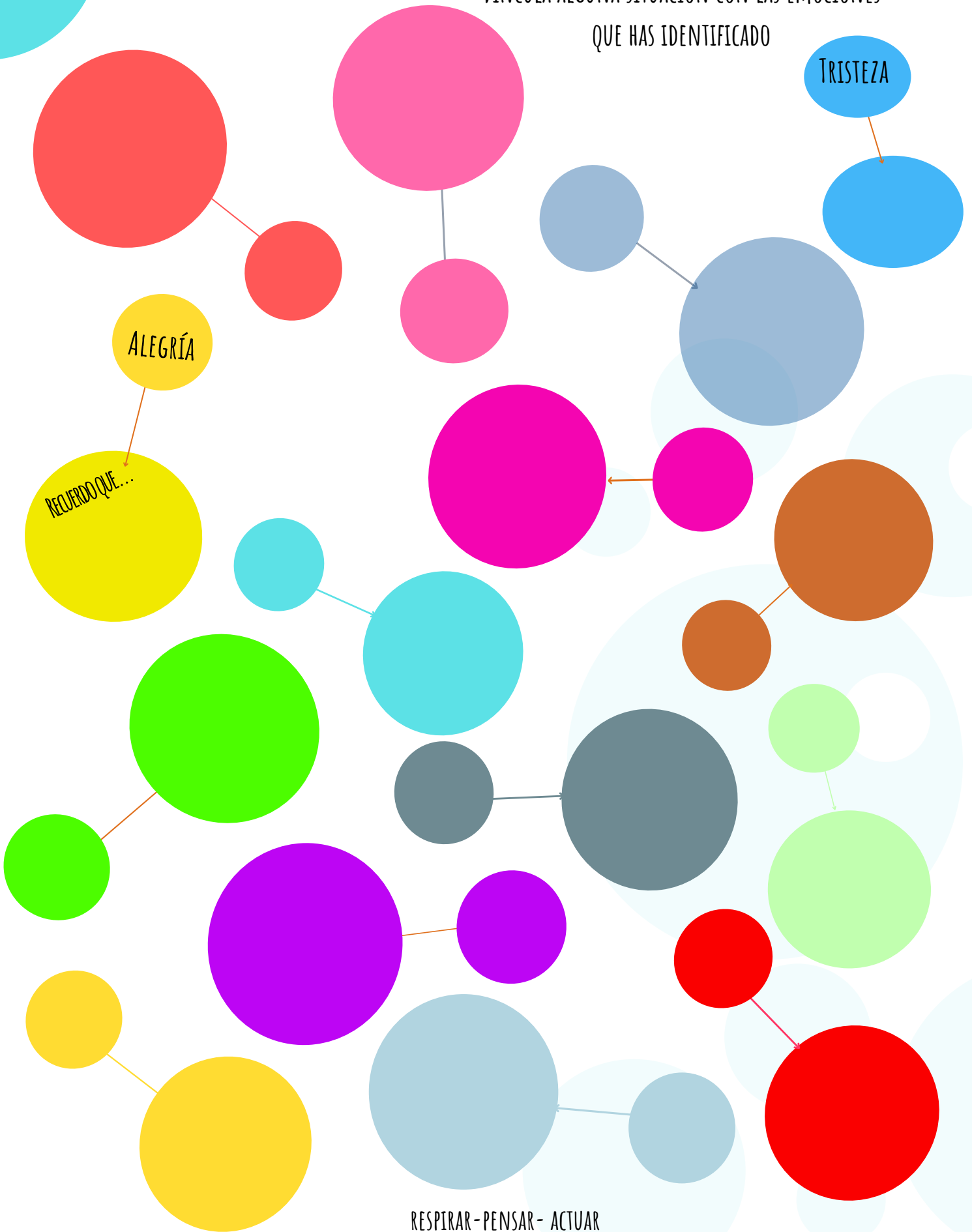
## ¿Y LAS EMOCIONES?

MUCHAS VECES NOS TOMAMOS UN TIEMPO CONSIDERABLE PARA HACER LA LISTA DE LOS VÍVERES QUE CREEMOS NECESITAR O QUE MÁS NOS GUSTAN. TE INVITO A REALIZAR UNA LISTA O UN INVENTARIO DE LAS EMOCIONES QUE CONSIDERAS MANIFIESTAS CON MÁS FRECUENCIA

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

# LAS SITUACIONES...

VINCULA ALGUNA SITUACIÓN CON LAS EMOCIONES  
QUE HAS IDENTIFICADO



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

## LAS AFECTACIONES...

IDENTIFICA ALGUNA PARTE DE TU CUERPO U ÓRGANO  
QUE HAYA SIDO AFECTADO POR UNA MALA GESTIÓN  
DE UNA EMOCIÓN

¿Y EL BIEN ESTAR Y EL BIEN SER?

¿EN QUÉ ACCIONES SE VE REFLEJADO EL CAMBIO?

¿CÓMO GESTIONO MIS EMOCIONES?

¿DIBUJO UNA SONRISA EN MI ROSTRO CON MÁS FRECUENCIA?

¿CÓMO ME RELACIONO CON MI CUERPO?

¿CÓMO ME RELACIONO CON EL CUERPO DEL OTRO?

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



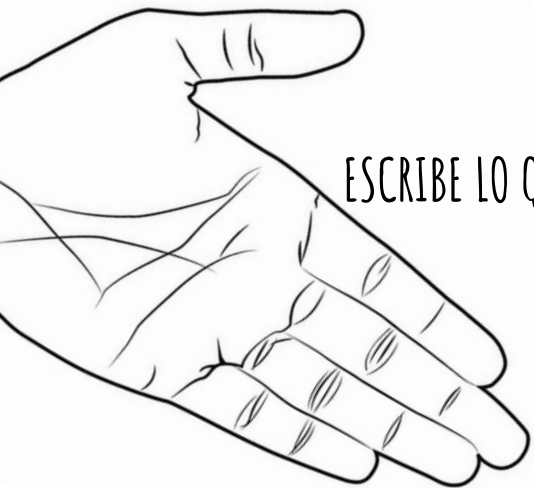
¿SOLITO CÓMO ME VA?

¿CÓMO PUEDO VINCULAR TODO LO VIVIDO CON MI PROPOSITO DE VIDA?

EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

EJERCICIO AUTÓNOMO DE DESARROLLO PERSONAL

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR

RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

ESCRIBE LO QUE TE RESULTE NECESARIO EXPRESAR



RESPIRAR - PENSAR - ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR

¿Y TU HUELLA ES?



RESPIRAR-PENSAR-ACTUAR  
EDUCANDO COMO ACTO DE AMOR



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



Instituto para la Investigación  
Educativa y el Desarrollo Pedagógico

