

HISTORIA FAMILIAR Y CUERPO

7 preguntas para mirar tu historia familiar desde el cuerpo

Una guía para observar síntomas, emociones y vínculos sin juicio, con una mirada sistémica y corporal.

Cómo usar este recurso

- Buscá un momento tranquilo y elegí una sola sección para comenzar.
- No hace falta responder perfecto: registrá palabras, sensaciones, imágenes o frases sueltas.
- Cerrá siempre con una acción pequeña y concreta de cuidado.

Antes de empezar

El cuerpo no siempre habla en palabras. A veces expresa cansancio, tensión, hambre, dolor, insomnio o síntomas que aparecen en momentos significativos.

Este recurso no busca explicar todo ni encontrar culpables. Propone abrir preguntas para mirar tu historia con más cuidado.

Las 7 preguntas

¿Qué sensación o síntoma aparece con frecuencia en mi cuerpo?

¿Cuándo empezó o cuándo se intensifica?

¿Qué emoción aparece cerca de esa sensación?

¿Qué historia familiar, frase o recuerdo resuena con este tema?

¿Qué lugar suelo ocupar en mis vínculos cuando esto aparece?

¿Qué necesito decir, pedir, soltar o dejar de sostener?

¿Qué gesto pequeño de cuidado puedo practicar esta semana?

Mapa breve de integración

Síntoma o sensación

Emoción asociada

Vínculo o situación que lo activa

Movimiento posible

Cierre de cuidado

- ¿Qué me llevo de este registro?
- ¿Qué necesito cuidar hoy?
- ¿Cuál es el paso más pequeño, posible y amable que puedo dar esta semana?