

HABITAR LA CALMA

Una guía para volver al cuerpo, encontrar apoyos y reconocer el sentido

Emma Lucía Rotondo

Esta guía recoge algunos de los contenidos, ejercicios y reflexiones que compartimos durante el taller “Habitar la Calma”. No busca reemplazar la experiencia del encuentro ni convertirse en un manual de ejercicios que debamos realizar de manera perfecta. Es, sobre todo, una invitación a recordar que contamos con recursos para acompañarnos cuando atravesamos momentos de tensión, preocupación, incertidumbre o alerta.

Desde la Terapia Somática, una corriente de la psicología que incorpora la experiencia corporal al proceso terapéutico, prestamos atención a la relación entre cuerpo, emociones, pensamientos y entorno. Cuando vivimos una situación de amenaza o crisis, nuestro organismo puede activar respuestas de protección y supervivencia. La respiración puede cambiar, el corazón acelerarse, los músculos tensarse y nuestra atención mantenerse pendiente de cualquier señal de peligro.

Aunque la situación haya terminado, el cuerpo puede continuar durante un tiempo en estado de alerta. Por eso, aprender a reconocer lo que ocurre en nuestro cuerpo y encontrar formas sencillas de recuperar estabilidad puede ayudarnos a transitar mejor estos momentos.

A lo largo del taller también incorporamos una mirada desde la Logoterapia y el Análisis Existencial, que nos invita a preguntarnos por aquello que da orientación y sentido a nuestra vida, incluso cuando atravesamos circunstancias que no hemos elegido.

No necesitamos sentirnos bien todo el tiempo. Podemos aprender a reconocer lo que nos sucede, encontrar apoyos, recuperar nuestro centro y preguntarnos qué queremos hacer con aquello que estamos viviendo.

1. HABITAR LA CALMA

Qué trabajamos y por qué

La calma no significa que no existan preocupaciones, emociones difíciles o situaciones inciertas. Tampoco significa permanecer relajados todo el tiempo. La calma puede entenderse como la posibilidad de recuperar, aunque sea por unos momentos, una sensación de estabilidad y presencia.

Cuando nuestro organismo permanece mucho tiempo en alerta, podemos sentir tensión muscular, cansancio, irritabilidad, dificultad para concentrarnos, sobresalto o necesidad de estar pendientes de lo que ocurre alrededor. A veces pensamos que necesitamos simplemente “tranquilizarnos”, pero nuestro cuerpo necesita primero experimentar señales de seguridad.

Por eso, durante el taller comenzamos llevando la atención al presente. No intentamos cambiar lo que sentimos ni obligarnos a estar tranquilos. Observamos cómo estamos y reconocemos que, en este momento, podemos hacer una pausa.

Una primera pausa

Puedes sentarte de una manera que te resulte cómoda. Siente el contacto de tu cuerpo con la silla y el apoyo de tus pies, si están en contacto con el suelo. Mira a tu alrededor y permite que tus ojos recorran lentamente el espacio. No necesitas buscar nada especial. Simplemente reconoce dónde estás.

Observa por un momento tu respiración, sin modificarla. Quizá sea rápida, lenta, superficial o profunda. Cualquiera que sea su forma, está bien. Puedes preguntarte: **¿cómo estoy ahora mismo? ¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?**

Esta pequeña pausa puede convertirse en un recurso cotidiano. No requiere mucho tiempo. Lo importante es interrumpir, aunque sea brevemente, el piloto automático y volver a estar presentes.

2. ESCUCHAR EL CUERPO Y RECONOCER NUESTROS APOYOS

Nuestro cuerpo está recibiendo información constantemente. A través de las sensaciones podemos reconocer cansancio, tensión, comodidad, incomodidad, alerta o tranquilidad. Escuchar el cuerpo no significa interpretar cada sensación ni buscar una explicación para todo. Significa aprender a prestar atención.

También podemos descubrir que nuestro cuerpo ya está siendo sostenido por diferentes apoyos. La silla sostiene nuestro peso. El suelo sostiene nuestros pies. Una pared puede ofrecer respaldo. Una persona cercana puede ofrecernos compañía. Un lugar conocido puede transmitirnos familiaridad.

Reconocer los apoyos ayuda a desplazar nuestra atención de aquello que nos amenaza hacia aquello que, en el presente, nos sostiene.



El ejercicio de los apoyos

Si estás sentado o sentada, siente el peso de tu cuerpo sobre el asiento. Nota el contacto de la espalda con el respaldo, si lo hay. Percibe tus pies y reconoce el lugar donde están apoyados. No necesitas cambiar nada.

Permanece unos instantes sintiendo esos puntos de contacto. Puedes imaginar que no tienes que sostener todo tu cuerpo por ti mismo o por ti misma: hay algo que te está sosteniendo.

Después, amplía la mirada y reconoce otros apoyos presentes en este momento. Puede ser una persona, un lugar, un objeto, un recuerdo, una actividad o una característica personal que te ayuda a atravesar las dificultades.

¿Qué me está sosteniendo hoy? ¿Qué apoyo puedo reconocer que quizá estaba pasando por alto?

Reconocer un apoyo no elimina el problema. Pero puede recordarnos que **no todo en nuestra experiencia es amenaza.**



3. RECURSOS PARA REGULARNOS EN EL PRESENTE

Regularnos significa recuperar gradualmente una mayor capacidad para estar con lo que sucede sin quedar completamente desbordados por ello. No se trata de controlar las emociones ni de hacerlas desaparecer.

A veces necesitamos activar el cuerpo suavemente; otras veces necesitamos disminuir el ritmo. Cada persona puede descubrir qué recurso le resulta más útil en cada momento.

Una de las herramientas más sencillas es orientar la atención hacia el entorno. Cuando estamos preocupados o en alerta, nuestra atención puede quedar atrapada en pensamientos, recuerdos o anticipaciones. Mirar alrededor permite recordarle al organismo que estamos aquí, en este momento.

Orientar la mirada

Mira lentamente a tu alrededor. Sin apurarte, identifica algunos elementos del espacio. Puedes observar sus formas, tamaños, texturas o movimientos. Deja que tus ojos se detengan en algo que resulte agradable, familiar o simplemente neutro.

Mientras miras, siente nuevamente el contacto de tus pies con el suelo o de tu cuerpo con la silla. Puedes respirar con naturalidad.

Después pregúntate: **¿qué noto ahora que no estaba notando antes?**

Esta práctica puede ser especialmente útil cuando sentimos que nuestros pensamientos se aceleran o cuando aparece una sensación de amenaza. Nos ayuda a regresar al entorno presente.

El movimiento como recurso

El cuerpo también puede necesitar movimiento. Cuando atravesamos situaciones de tensión, los músculos pueden permanecer preparados para actuar. Un movimiento suave puede ayudarnos a recuperar sensación de movilidad y disponibilidad.

Comienza moviendo lentamente las manos. Después puedes mover los brazos, los hombros y el cuello dentro de un rango cómodo. Si resulta agradable, puedes hacer una pequeña sacudida con las manos, como si quisieras soltar agua de ellas. Puedes continuar con los brazos y, finalmente, permitir un movimiento suave de todo el cuerpo.

No buscamos cansarnos ni hacer ejercicio. Buscamos permitir que el cuerpo se mueva y descargue parte de la tensión acumulada.

¿Qué movimiento me ayuda a sentirme más disponible y presente?

4. SEGURIDAD, CONTENCIÓN Y AUTOMASAJE

El contacto físico puede convertirse en una forma sencilla de ofrecer contención al propio cuerpo. Cuando estamos tensos, algunas zonas pueden permanecer contraídas durante largos periodos: hombros, cuello, manos, rostro y mandíbula son lugares frecuentes de acumulación de tensión.

El automasaje no busca eliminar el dolor ni forzar los músculos. Se realiza suavemente, respetando los límites del cuerpo. Si alguna zona resulta dolorosa o incómoda, podemos detenernos.

Manos y brazos

Frota suavemente las manos entre sí y siente su temperatura. Después puedes masajear una mano con la otra, recorriendo lentamente la palma y los dedos. Continúa por la muñeca y el antebrazo, utilizando una presión cómoda.

Mientras lo haces, presta atención a la sensación del contacto. Puedes preguntarte: **¿qué cambia cuando llevo mi atención a esta parte de mi cuerpo?**

Hombros y cuello

Lleva la atención a los hombros. Quizá estén elevados o tensos sin que lo hayas notado. Puedes elevarlos suavemente hacia las orejas y después dejarlos caer. Repite una vez más si resulta cómodo.

Luego puedes masajear suavemente los hombros con las manos, haciendo pequeños movimientos circulares. No es necesario ejercer mucha presión.

Permite que la respiración encuentre su propio ritmo.

Rostro y mandíbula

El rostro también puede acumular tensión. Puedes recorrer suavemente la frente con las yemas de los dedos y después masajear las sienes haciendo pequeños círculos.

Lleva ahora la atención a la mandíbula. Aprieta suavemente los dientes durante unos segundos y luego suelta. Nota la diferencia entre tensión y relajación.

Con las yemas de los dedos puedes masajear la articulación de la mandíbula haciendo pequeños círculos. Respira y permite que la boca quede ligeramente entreabierta si resulta cómodo.

La mandíbula puede mantenerse contraída cuando llevamos mucho tiempo en alerta, cuando necesitamos controlar nuestras reacciones o cuando acumulamos palabras, emociones y responsabilidades que no hemos podido expresar. Prestarle atención puede ayudarnos a reconocer cuánto esfuerzo estamos sosteniendo.

¿Dónde siento que estoy sosteniendo más tensión? ¿Qué ocurre cuando permito que esa zona se afloje un poco?

5. UNA HERRAMIENTA PARA LA VIDA COTIDIANA

Los recursos practicados durante el taller pueden utilizarse en situaciones cotidianas. No necesitamos esperar a encontrarnos completamente desbordados para utilizarlos.

Podemos construir una pequeña secuencia de regreso al presente: detenernos, orientarnos, reconocer apoyos y elegir qué necesitamos hacer a continuación.

Cuando notes que la tensión aumenta, puedes hacer una pausa. Mira a tu alrededor y reconoce dónde estás. Siente los puntos de apoyo de tu cuerpo. Observa tu respiración sin intentar modificarla. Pregúntate qué necesitas en ese momento: ¿movimiento?, ¿descanso?, ¿contacto con alguien?, ¿un espacio de silencio?, ¿organizar una tarea?, ¿pedir ayuda?

La regulación también está relacionada con nuestras decisiones. A veces recuperar estabilidad no consiste solamente en respirar o relajarnos, sino en reconocer que necesitamos poner un límite, alejarnos de una situación, descansar o buscar compañía.

Una práctica breve puede ser suficiente para comenzar:

Me detengo.

Siento dónde estoy.

Reconozco mis apoyos.

Escucho lo que necesito.

Elijo mi siguiente paso.

No siempre podremos resolver aquello que nos preocupa. Pero podemos recuperar un pequeño espacio entre lo que sucede y la manera en que respondemos.

6. EL SENTIDO EN LA ADVERSIDAD

Las herramientas corporales nos ayudan a recuperar presencia y regulación. La Logoterapia nos propone dar un paso más: preguntarnos **¿para qué quiero seguir adelante con mi vida, aun cuando estoy atravesando una situación difícil?**

Las circunstancias pueden limitar nuestras posibilidades, pero no determinan completamente la actitud con la que podemos afrontarlas. Esto no significa negar el sufrimiento ni pensar que todo ocurre por una razón. Tampoco significa que debamos encontrar inmediatamente un aprendizaje positivo en aquello que nos duele.

Encontrar sentido puede ser algo mucho más sencillo y concreto. Puede estar relacionado con una persona importante, una responsabilidad, un proyecto, una tarea que queremos realizar, una manera de relacionarnos con los demás o un valor que queremos expresar en nuestra vida.

En momentos de dificultad, el sentido puede funcionar como una orientación. Nos ayuda a recordar hacia dónde queremos dirigir nuestros pasos.

Una pregunta para el presente

Piensa en la situación que estás atravesando actualmente. Sin intentar encontrar una respuesta perfecta, pregúntate:

¿Qué es importante para mí en este momento?

Puede ser algo pequeño. Tal vez cuidar a alguien, terminar una tarea, recuperar una relación, proteger un espacio propio, acompañar a una persona, aprender algo, crear, trabajar, descansar o simplemente atravesar este día de la mejor manera posible.

Después puedes preguntarte:

¿Qué puedo hacer hoy, aunque sea pequeño, que esté de acuerdo con aquello que considero importante?

El sentido no siempre aparece como una gran respuesta. Muchas veces se expresa en una acción concreta.

- ✓ Llamar o escribir a una persona que es importante para mí.
- ✓ Pedir ayuda cuando la necesito.
- ✓ Darme un tiempo para descansar.
- ✓ Poner un límite en una situación que me está afectando.
- ✓ Retomar una actividad que disfruto.
- ✓ Cumplir con una tarea pendiente que considero importante.
- ✓ Acompañar a alguien que necesita de mí.
- ✓ Salir a caminar o mover mi cuerpo.
- ✓ Ordenar un pequeño espacio de mi casa.
- ✓ Expresar algo que necesito decir.
- ✓ Dedicar un momento a escucharme y reconocer cómo estoy.
- ✓ Hacer algo creativo: escribir, dibujar, cocinar, cantar o crear.

- ✓ Acercarme a una persona con la que quiero fortalecer mi vínculo.
- ✓ Cuidar algo que para mí tiene valor.
- ✓ Dar un primer paso hacia un proyecto que quiero realizar.
- ✓ Resolver una pequeña tarea que me ayude a sentir mayor orden.
- ✓ Recordar una experiencia difícil que logré atravesar y reconocer qué me ayudó.
- ✓ Hacer hoy algo que esté de acuerdo con un valor que quiero vivir, como cuidar, acompañar, aprender, crear o contribuir.

7



RECONOCER NUESTROS RECURSOS

La Línea del Sentido

A lo largo de nuestra vida hemos atravesado situaciones difíciles. Algunas las recordamos claramente; otras quizá quedaron más atrás. Mirar nuestra propia historia puede ayudarnos a reconocer recursos que ya hemos utilizado anteriormente.

La **Línea del Sentido** es una propuesta para recorrer algunos momentos significativos de nuestra vida y reconocer qué personas, decisiones, capacidades, valores o experiencias nos ayudaron a seguir adelante.

Puedes dibujar una línea que represente tu vida. No tiene que ser exacta. Sobre ella puedes ubicar algunos momentos importantes: etapas de dificultad, cambios, pérdidas, logros, decisiones, encuentros o experiencias que hayan dejado una huella.

Después observa esos momentos con curiosidad. Pregúntate qué te permitió atravesarlos. Quizá apareció una persona que te acompañó. Quizá descubriste una

capacidad que no sabías que tenías. Tal vez tomaste una decisión difícil, defendiste algo importante o encontraste una nueva dirección.

No se trata de idealizar el pasado. Se trata de reconocer que **hay recursos que forman parte de nuestra propia historia.**

Puedes preguntarte:

¿Qué me ayudó a seguir adelante en otros momentos difíciles?

Y también:

¿Qué recurso de mi historia podría necesitar nuevamente hoy?

Esta mirada puede cambiar la pregunta de “¿podré afrontar esto?” por otra más concreta: “¿qué recursos ya tengo y cuáles puedo volver a poner en movimiento?”

La Línea del Sentido

Reconocer tus recursos a través de tu propia historia.

Mirar nuestro camino nos permite descubrir las herramientas que ya habitan en nosotros.



1. Dibuja tu línea:
Traza una trayectoria libre que represente tu vida.



2. Ubica momentos clave: Identifica cambios, pérdidas, logros o decisiones significativas.



3. Observa con curiosidad: Pregúntate qué persona, valor, capacidad o decisión te sostuvo en cada tramo.

"No se trata de idealizar el pasado, sino de reconocer la fuerza que te trajo hasta aquí."

Preguntas de Reflexión

- ¿Qué te ayudó a seguir adelante en otros momentos difíciles?
- ¿Qué recurso de mi historia podría necesitar nuevamente hoy?

Esta mirada cambia la pregunta de:
‘¿podré afrontar esto?’ por ‘¿qué recursos ya tengo y cuáles puedo volver a poner en movimiento?’



emmaTerapeuta
Acompañamiento en logoterapia y desarrollo personal

8. MI ESTRELLA EN LA NOCHE

Integración y compromiso

Para cerrar el recorrido, podemos imaginar una estrella que permanece visible incluso durante la noche. No elimina la oscuridad, pero ofrece un punto de orientación.

Tu **Estrella en la Noche** representa aquello que quieres recordar cuando atraveses momentos difíciles. Puede ser una persona, un valor, un propósito, un vínculo, una decisión o una frase que exprese aquello que quieres cuidar en tu vida.

Piensa por un momento: si llegara una etapa difícil, **¿qué quiero recordar para no perder de vista aquello que es importante para mí?**

Puedes escribir una palabra, una frase o una imagen que represente esa estrella.

Después elige un compromiso pequeño y posible. No tiene que ser una gran transformación. Puede ser una acción que puedas realizar durante los próximos días para cuidar tu bienestar, fortalecer un vínculo, atender una necesidad, poner un límite, recuperar una actividad significativa o acercarte un poco más a aquello que quieres construir.

Escribe:

Mi Estrella en la Noche es: _____

Lo que quiero recordar cuando las cosas sean difíciles:

Un paso que elijo dar:



PARA LLEVAR CONTIGO

El cuerpo puede ser un lugar desde el cual volver al presente.

Podemos detenernos y reconocer nuestros apoyos. Podemos orientar nuestra atención hacia aquello que está ocurriendo aquí y ahora. Podemos utilizar el movimiento, la respiración, el contacto y el automasaje para acompañar nuestros estados de tensión. Podemos escuchar nuestras necesidades y decidir cuál es el siguiente paso posible.

Y también podemos preguntarnos qué hace que nuestra vida siga siendo valiosa para nosotros, incluso en circunstancias difíciles.

No siempre podemos elegir lo que ocurre. Pero podemos cultivar recursos para encontrarnos con lo que ocurre de una manera más consciente.

Volver al cuerpo.

Reconocer los apoyos.

Recuperar el presente.

Recordar lo que importa.

Elegir nuestro siguiente paso.

Ese puede ser nuestro camino para **habitar la calma y volver a nuestro centro.**

Emma Lucía Rotondo

Soy antropóloga social, consejera en Logoterapia y Terapeuta Somática. Durante más de tres décadas he trabajado junto a personas, comunidades y organizaciones impulsando procesos de aprendizaje, transformación y fortalecimiento de capacidades. En la actualidad acompaño a quienes atraviesan crisis vitales, ansiedad, agotamiento emocional, duelos, pérdidas o momentos de profundo cuestionamiento existencial. También a quienes, aun sosteniendo múltiples responsabilidades y funcionando aparentemente bien, sienten que se han alejado de sí mismas y desean recuperar la calma, la vitalidad y el sentido de su vida.

Soy creadora del método Trátate Bonito, una propuesta vivencial e integrativa que articula la terapia somática, la neurociencia aplicada a la regulación emocional y la logoterapia. Su propósito es ayudar a las personas a desarrollar una relación más amable consigo mismas, fortalecer su capacidad de autorregulación y construir una vida más consciente, plena y con sentido.

Conecta conmigo

 **Correo electrónico:** emma.rotondo@gmail.com

 **WhatsApp:** +51 987 708 700

 **Instagram y Facebook:** Emma Rotondo Terapeuta (@emmaterapeuta)

 **YouTube:** Emma Rotondo Terapeuta Integrativa

 **Podcast en youtube y Spotify Trátate Bonito: el podcast de Emma**

Comunidad "Trátate Bonito" (WhatsApp): Un espacio de acompañamiento continuo donde comparto reflexiones, prácticas, ejercicios y recursos para ayudarte a sostener el autocuidado y cultivar una vida con mayor serenidad y sentido. Si deseas formar parte de la comunidad, escíbeme directamente por WhatsApp y con gusto te enviaré el enlace de acceso.