

Guía de Prácticas Individuales de Autoexploración y Autorregulación

Estas actividades se realizan de manera autónoma por el estudiante a partir de los materiales del curso.

1) Respiración diafragmática suave (7 días)

Objetivo: reconocer relación respiración – tono pélvico.

Instrucciones:

- 5 minutos diarios, posición cómoda (decúbito o sedestación erecta).
- Inspirar suave → expansión costal lateral.
- Espirar lenta y tranquila → sensación de liberación y descenso de tensión.

Registro: al final del día, anota 1 línea: “Hoy mi sensación de tensión perineal fue: baja / media / alta”.

2) Diario miccional (3 días)

Objetivo: reconocer patrones de frecuencia y desencadenantes.

Instrucciones:

- 3 días consecutivos.
- Registrar: hora de micción, aproximación de volumen (poca/normal/abundante), urgencia (sí/no), escapes (sí/no) y qué estabas haciendo justo antes.

Reflexión final (3–5 líneas): ¿Qué patrones observas? ¿Qué situación dispara más el deseo urgente?

3) Auto-palpación externa de referencias anatómicas (1 sesión, 10 min)

Objetivo: localizar estructuras externas básicas para favorecer propiocepción.

Instrucciones:

- En baño o habitación privada, ropa interior.
- Localiza: sínfisis del pubis, tuberosidades isquiáticas, sacro.
- No forzar presión. Tocar suave, reconocer simetría R/L.

Registro: anota en una frase: “Percibo mayor tensión en: zona anterior / posterior / ninguna diferencia”.

4) Autorregulación postural (3 días)

Objetivo: detectar en qué postura aumenta la presión.

Instrucciones:

- Elige 3 actividades cotidianas (ej. coger bebé, subir escaleras, tender ropa).
- Observa si empujas en apnea en algún momento.
- Cambia por exhalar suave mientras inicias el esfuerzo.

Registro: ¿Cuál de las 3 actividades mejoró más con la exhalación?

5) Mini-síntesis final (1 párrafo)

Redacta 6–8 líneas contestando a esta pregunta:

¿Qué relación encuentro entre mi respiración, mi postura y la sensación de presión o tensión en la pelvis?