

05



CAPÍTULO 3

- Cuánto me muevo de verdad
- Mi día sentado
- Mini experimento de tres pausas
- Mapa de capacidades físicas
- Mi semana mínima posible

Movimiento



Cuánto me muevo de verdad

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a observar cuánto movimiento real aparece en tu vida cotidiana. No solo el ejercicio formal, sino también las caminatas, los traslados, las tareas de la casa, las escaleras, el juego, el trabajo físico y las pequeñas interrupciones del tiempo sentado.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

A veces una persona entrena dos o tres veces por semana, pero pasa casi todo el resto del día quieta. Otras veces, siente que no hace ejercicio, pero camina mucho, trabaja de pie, cuida personas, sube escaleras o sostiene una vida físicamente activa. Este ejercicio busca mirar el movimiento con más honestidad y amplitud. El objetivo no es contar calorías, medir tu disciplina o exigirte más, sino entender qué lugar ocupa hoy el movimiento en tu vida real, qué formas de movimiento ya existen y cuáles podrían faltar.

→ CÓMO HACERLO

Durante una semana, registrá de manera simple tus momentos de movimiento. No hace falta medir todo con precisión. Si usás reloj, celular o podómetro, podés sumar el dato de pasos, pero no es obligatorio. La idea es mirar patrones: qué días te movés más, qué días te quedás más quieto, qué tipos de movimiento aparecen y cuáles faltan.

CONCEPTO CLAVE → SNACKS DE MOVIMIENTO

Los humanos evolucionamos moviéndonos a lo largo de todo el día. Caminar para buscar alimento, cargar objetos, trepar, explorar o cambiar de lugar eran parte de la vida cotidiana. Hoy, en cambio, muchas personas pasan gran parte del día frente a una computadora, en un auto o mirando una pantalla. Aunque entrenen algunas veces por semana, pueden permanecer inmóviles durante muchas horas seguidas. Los snacks de movimiento son pequeñas dosis de actividad física distribuidas a lo largo del día: levantarse de la silla, caminar dos minutos, subir una escalera, hacer unas sentadillas, estirarse, cargar bolsas o jugar unos minutos con una mascota. No reemplazan al ejercicio planificado, pero ayudan a interrumpir largos períodos de sedentarismo. A veces, unos pocos minutos de movimiento, repetidos muchas veces durante el día, pueden tener más impacto sobre la salud que una única sesión de ejercicio rodeada de muchas horas sentado.

1 Últimamente, siento que mi movimiento cotidiano es...

- | | |
|---|---|
| ☐ Muy bajo | ☐ Bajo |
| ☐ Depende del día | ☐ Intermitente |
| ☐ Bueno, aunque paso mucho tiempo sentado | ☐ Bastante bueno, pero poco variado |
| ☐ Sostenido, pero vivido como obligación | ☐ Sostenido y disfrutable |
| ☐ Limitado por dolor o cansancio | ☐ Limitado por mi contexto actual |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Depende la época |

.....

2 Mi movimiento aparece sobre todo como...

- | | |
|---|---|
| ☐ Caminatas | ☐ Traslados a pie o en bici |
| ☐ Tareas domésticas | ☐ Trabajo físico |
| ☐ Subir escaleras | ☐ Entrenamiento formal |
| ☐ Deporte | ☐ Juego |
| ☐ Movilidad o estiramientos | ☐ Baile |
| ☐ Cuidado de otras personas | ☐ Pausas activas durante el día |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Casi no aparece |

.....

.....

.....

3 Lo que más me ayuda a moverme últimamente es...

- | | |
|--|--|
| ☐ Tener que trasladarme | ☐ Tener un perro u otra responsabilidad |
| ☐ Tener una actividad que disfruto | ☐ Hacerlo a la mañana |
| ☐ Ir al gimnasio o a una clase | ☐ Hacerlo después de trabajar |
| ☐ Salir a caminar | ☐ Vivir cerca de un parque o espacio verde |
| ☐ Tener compañía | ☐ Sentir que me mejora el ánimo |
| ☐ Sentir que me baja el estrés | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

4 Lo que más me deja quieto últimamente es...

- | | |
|--|--|
| ☐ Sentir vergüenza | ☐ Trabajar sentado |
| ☐ El mal clima | ☐ Las pantallas |
| ☐ Sentir inseguridad | ☐ Sentir cansancio |
| ☐ No tener con quién moverme | ☐ Sufrir dolor |
| ☐ No saber qué hacer | ☐ Falta de tiempo |
| ☐ Sentir que mi cuerpo no responde como antes | ☐ Falta de ganas |
| ☐ La falta de energía mental | ☐ Tener ánimo bajo |
| ☐ No tener ropa, calzado o espacio adecuado | ☐ Sufrir ansiedad |
| ☐ No tener un entorno seguro | ☐ El miedo a lesionarme |
| ☐ Sentir que si no hago mucho, no vale la pena | ☐ Experiencias previas frustrantes |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Vivir lejos de lugares agradables para caminar |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CONCEPTO CLAVE → DIFERENTES FORMAS DE MOVIMIENTO

No existe una sola forma de moverse. Cuando hablamos de “actividad física”, no nos referimos solamente a “hacer ejercicio”. Actividad física es cualquier movimiento del cuerpo: caminar, bailar, subir escaleras, limpiar, andar en bicicleta, jugar con un hijo, levantar peso o practicar un deporte. Sin embargo, no todos los movimientos entrenan lo mismo. Cada tipo de actividad física desarrolla una capacidad diferente, y todas son importantes para una vida más autónoma, vital y adaptable.

A RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA O “CARDIO”:

Es la capacidad del corazón, los pulmones, la sangre y los músculos para sostener un esfuerzo durante cierto tiempo. Puede ser de baja intensidad, como caminar o andar en bicicleta suave; moderada, como caminar rápido, trotar suave o nadar continuo; vigorosa, como correr, subir cuevas o jugar fútbol; o interválica, cuando alternamos momentos breves de esfuerzo intenso con pausas, como en pasadas, sprints o series de natación.

B FUERZA:

Es la capacidad de los músculos para producir tensión y vencer una resistencia. La usamos cada vez que levantamos una bolsa, empujamos algo pesado, subimos escaleras, cargamos a un niño o nos levantamos del piso. Se puede entrenar con pesas, máquinas, bandas elásticas, ejercicios con el propio peso corporal o tareas físicas demandantes. Por ejemplo: sentadillas, peso muerto, flexiones de brazos, dominadas, remo, press de hombros o subir escaleras con carga.

C POTENCIA:

Es la capacidad de aplicar fuerza rápidamente. Aparece cuando saltamos, corremos rápido, cambiamos de dirección,

nos levantamos con agilidad o reaccionamos para evitar una caída. Puede entrenarse con saltos, lanzamientos con pelota, sprints cortos, subidas rápidas de escalera, swings, deportes de raqueta, fútbol, básquet, artes marciales o juegos que exigen reacción. No siempre implica entrenar al máximo: también puede trabajarse de manera segura, progresiva y adaptada.

D FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad de los tejidos para permitir amplitud de movimiento. La movilidad incluye además el control activo de una articulación en ese rango. Una cosa es “llegar” a una posición; otra es poder entrar, sostenerla y salir de ella con control. Se entrenan con estiramientos, yoga, pilates, artes marciales o ejercicios articulares suaves. No se trata solo de “tocar la punta de los pies”, sino de darle al cuerpo más opciones de movimiento.

E COORDINACIÓN

Es la capacidad de organizar movimientos de manera precisa, eficiente y oportuna. Depende de la comunicación entre el cerebro, los sentidos, los músculos y el entorno. Aparece al bailar, nadar con buena técnica, lanzar y recibir una pelota, saltar la soga, practicar deportes, artes marciales, gimnasia, malabarismo o aprender cualquier gesto nuevo.

F EQUILIBRIO

Es la capacidad de mantener el control del cuerpo, quieto o en movimiento. Lo usamos al caminar, subir escaleras, pararnos en una pierna para vestarnos, movernos por terreno irregular o recuperarnos después de un tropiezo. Se entrena con ejercicios en una pierna, caminatas en línea, yoga, tai chi, skate, danza, trabajo sobre superficies inestables o practicar verticales.

5 Registro de una semana

A Durante los próximos siete días, registrá tu movimiento de forma aproximada. No hace falta completar todos los casilleros. Si querés hacerlo más simple, registrá solo una cosa por día: “qué movimiento apareció hoy”.

Día	Movimiento cotidiano	Entrenamiento o deporte	Tiempo aprox. sentado	Pausas de movimiento	Cómo quedé después	Observaciones
→	Caminé 25 minutos, subí escaleras	Gimnasio 45 minutos	8 horas	2 pausas cortas, en una elongué suave, en la otra di una vuelta manzana	Más clara y tranquila	Me costó empezar, pero terminé mejor

B Después de mirar esta semana, descubrí estos patrones en mi movimiento real...

- ☐ Me muevo menos de lo que pensaba
- ☐ Entreno, pero mi vida cotidiana es bastante sedentaria
- ☐ Camino bastante, pero hago poca fuerza
- ☐ Hago fuerza, pero me falta resistencia
- ☐ Me muevo algunos días y otros casi nada
- ☐ Me vendría bien más movimiento suave durante el día
- ☐ Me vendría bien una actividad física más estructurada
- ☐ ↓ Otro

☐ Dependo mucho de la motivación☐ Dependo mucho de mis horarios☐ Mi cuerpo se mueve cuando el contexto lo permite☐ Necesito empezar más pequeño de lo que pensaba☐ Necesito más oportunidades, no más culpa☐ Me ayudaría encontrar movimiento disfrutable☐ Antes de moverme más, necesito sentirme más seguro☐ Me muevo más de lo que pensaba

Ⓒ Los momentos en los que más me muevo suelen ser...

- | | |
|---|---|
| ☐ A la mañana | ☐ Cuando tengo que trasladarme |
| ☐ Al mediodía | ☐ Cuando estoy con otras personas |
| ☐ A la tarde | ☐ Cuando estoy solo |
| ☐ Por la noche | ☐ Cuando estoy menos cansado |
| ☐ Los fines de semana | ☐ No hay un patrón claro |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

Ⓓ Las formas de movimiento que más disfruto o que menos rechazo me generan son...

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| ☐ Caminar | ☐ Hacer movilidad | ☐ Moverme con otras personas |
| ☐ Bailar | ☐ Hacer tareas de la casa | ☐ Moverme solo/a |
| ☐ Nadar | ☐ Jugar | ☐ Subir escaleras |
| ☐ Andar en bici | ☐ Estar al aire libre | ☐ Hacer deporte |
| ☐ Hacer fuerza | ☐ Moverme con música | ☐ No lo sé todavía |
| ☐ ↓ Otro | | |

.....

.....

.....

Ⓔ Los momentos del día en los que más quieto me quedo suelen ser...

- | | |
|--|--|
| ☐ A la mañana | ☐ Durante el trabajo |
| ☐ Al mediodía | ☐ Durante el estudio |
| ☐ A la tarde | ☐ Después de trabajar |
| ☐ Por la noche | ☐ Cuando uso pantallas |
| ☐ Después de comer | ☐ Los fines de semana |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓕ Si quisiera sumar un poco más de movimiento sin cambiar toda mi vida, una oportunidad realista sería...

- | | |
|--|---|
| ☐ Caminar 10 minutos después de una comida | ☐ Caminar mientras hablo por teléfono |
| ☐ Hacer una pausa de movimiento cada una o dos horas | ☐ Hacer movilidad 5 minutos a la mañana |
| ☐ Subir escaleras cuando sea posible | ☐ Hacer fuerza dos veces por semana |
| ☐ Hacer una compra caminando | ☐ Volver a una actividad que disfrutaba |
| ☐ Bajar una parada antes | ☐ Moverme con alguien |
| ☐ Hacer algo muy pequeño en días difíciles | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

Ⓔ Para que sea realista, necesito que sea...

- | | |
|--|---|
| ☐ Breve | ☐ Adaptado a mi dolor o cansancio |
| ☐ Fácil de empezar | ☐ En compañía |
| ☐ Cerca de casa | ☐ A solas |
| ☐ Sin costo | ☐ Flexible |
| ☐ Sin vergüenza | ☐ Disfrutable |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

Ⓕ Mi pequeño paso para sumar movimiento esta semana podría ser...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mi día sentado

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar cuánto tiempo pasás sentado o quieto durante un día común, en qué momentos ocurre y cómo impacta en tu cuerpo, tu energía, tu dolor, tu ánimo y tu descanso.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Sentarse puede ser descanso, encuentro, comida compartida, lectura, trabajo o pausa. El problema aparece cuando la quietud ocupa demasiadas horas seguidas y el cuerpo pierde variación. Los músculos se apagan, la circulación baja, la espalda se rigidiza, la respiración se vuelve más pobre y muchas veces también cae la energía mental. Este ejercicio busca ayudarte a detectar dónde se acumula la quietud y cómo podrías interrumpirla sin convertir tu día en una rutina imposible. No se trata de dejar de sentarte, sino de darle al cuerpo pequeñas señales de movimiento durante el día.

→ CÓMO HACERLO

Primero, analizá tu comportamiento general en relación a la quietud. Luego, elegí un día típico y reconstruí cuántas horas pasaste sentado, acostado o quieto. Observá qué sentiste en el cuerpo y pensá pequeños cortes de sedentarismo. No hace falta calcularlo perfecto ni levantarte cada cinco minutos. La idea es encontrar interrupciones posibles.

1 En un día común, paso mucho tiempo sentado o quieto cuando...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Me quedo en la cama o el sillón más de lo que quisiera | ☐ Me quedo recuperándome del cansancio | ☐ No encuentro energía para empezar |
| ☐ Estoy triste o apagado | ☐ Necesito recuperarme | ☐ Miro series o videos |
| ☐ Trabajo | ☐ Estoy agotado | ☐ Manejo |
| ☐ Estudio | ☐ Uso redes sociales | ☐ Viajo en transporte |
| ☐ Tomo mate o café | ☐ Estoy con dolor | ☐ Como |
| ☐ Juego videojuegos | ☐ Leo | ☐ Estoy en reuniones |
| ☐ ↓ Otro | | |

2 Después de muchas horas sentado, suelo notar...

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Dolor lumbar | ☐ Baja energía | ☐ Más desconexión del cuerpo |
| ☐ Dolor cervical | ☐ Más ansiedad | |
| ☐ Tensión en hombros | ☐ Más hambre o antojos | ☐ Más dificultad para empezar a moverme |
| ☐ Rigidez en cadera | ☐ Más irritabilidad | ☐ Sensación de encierro |
| ☐ Piernas pesadas | ☐ Mente nublada | ☐ No noto demasiado |
| ☐ Hinchazón | ☐ Sueño | ☐ Más rumiación |
| ☐ ↓ Otro | | |

3 Cuando interrumpo el tiempo sentado con movimiento, suelo quedar...

- | | |
|--|--|
| ☐ Más despierto | ☐ Con más energía |
| ☐ Más claro | ☐ Más regulado |
| ☐ Menos rígido | ☐ Igual |
| ☐ Con mejor ánimo | ☐ Más cansado |
| ☐ Con menos dolor | ☐ No suelo interrumpirlo |
| ☐ Menos estresado | ☐ Con las pilas recargadas |
| ☐ Mejor predispuesto | ☐ Despejado |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Orgulloso de cuidarme |

4 Reconstrucción de un día sentado

- (A) Elegí un día común y reconstruí los momentos en los que pasaste más tiempo sentado, acostado o quieto. No hace falta calcularlo perfecto, la idea es mirar dónde se acumula la quietud, cuánto dura y qué efecto tiene en tu cuerpo. Tampoco es necesario que completes todos los momentos del día. Podés elegir los dos o tres tramos en los que más se acumuló la quietud.

Momento del día	¿Qué estaba haciendo?	¿Cuánto tiempo estuve sentado o quieto?	¿Tuvo pausas o fue seguido?	¿Qué noté en el cuerpo?
Mañana	Trabajo en computadora	3 horas	Casi seguido	Cuello tenso y espalda rígida
Media mañana	Almorcé y después miré el celular	45 minutos	Seguido	Sueño y pesadez
Noche	Miré una serie en el sillón	2 horas	Seguido	Cuerpo apagado
Mañana				
Media mañana				
Mediodía / almuerzo				
Primera tarde				
Tarde				
Noche				
Antes de dormir				
Total aproximado del día				

- B** El tramo más largo sin levantarme ocurrió porque...
- ☐ Estaba trabajando
 - ☐ Estaba en una reunión
 - ☐ Estaba estudiando
 - ☐ Estaba viajando
 - ☐ Estaba con pantallas
 - ☐ Estaba concentrado y no quise cortar
 - ☐ Estaba cansado
 - ☐ No registré el paso del tiempo
 - ☐ ↓ Otro

5 Cortes posibles de sedentarismo

- A** Algunas formas simples de interrumpir la quietud podrían ser...
- ☐ Levantarme dos minutos
 - ☐ Hacer una pausa después de comer
 - ☐ Caminar por la casa
 - ☐ Hacer una reunión caminando si es posible
 - ☐ Hacer movilidad de cuello y hombros
 - ☐ Poner una alarma suave cada cierto tiempo
 - ☐ Hacer unas sentadillas suaves
 - ☐ Estirarme como cuando me despierto
 - ☐ Quedarme de pie mientras tomo mate o café
 - ☐ Sacudir brazos y piernas
 - ☐ Caminar mientras hablo por teléfono
 - ☐ Cambiar de postura
 - ☐ Tomar agua de pie
 - ☐ Subir y bajar escaleras
 - ☐ Salir a la vereda o al patio
 - ☐ Sentarme en el piso un rato
 - ☐ ↓ Otro

Ⓑ Durante esta semana, podría probar con este corte de sedentarismo...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓒ Lo haría en este momento del día...

.....

.....



Mini experimento de tres pausas

→ **QUÉ BUSCA**

Ayudarte a diseñar pausas que te sirvan para cortar la quietud del día.

→ **POR QUÉ PUEDE SERVIR**

Las pequeñas pausas activas, incorporadas a lo largo del día, son una gran herramienta: permiten incorporar los beneficios del movimiento incluso en días en los que no podemos hacer actividad física programada, además de darnos un momento de restauración en el medio de la jornada. Lo ideal es interrumpir la quietud de alguna forma una vez por hora, pero todo lo que puedas sumar a partir de ahora suma, y mucho.

→ **CÓMO HACERLO**

Durante algunos días, probá hacer tres pausas breves de movimiento. Pueden durar entre 2 y 5 minutos cada una. No tienen que ser intensas ni hacerte transpirar. La idea es interrumpir la quietud, cambiar la postura, activar un poco la circulación y volver a sentir el cuerpo. Podés elegir alguna de las opciones que encontrás listadas, combinarlas o inventar una propia. Elegí pausas que no te den rechazo. La mejor pausa no es la más intensa, sino la que podés repetir.

Tipo de pausa	Qué hice	Cómo estaba antes	Cómo quedé después
---------------	----------	-------------------	--------------------

2 Después de probar estas pausas, noto que...

- | | |
|--|---|
| ☐ Me ayudaron más de lo que esperaba | ☐ Necesito hacerlas más breves |
| ☐ Me di cuenta de que paso mucho tiempo quieto sin notarlo | ☐ Necesito asociarlas a un momento concreto |
| ☐ No noté grandes cambios | ☐ Me sirvieron más las pausas suaves |
| ☐ Me costó acordarme | ☐ Me sirvieron más las pausas activas |
| ☐ Me dio fiaca hacerlas | ☐ Me ayudaron un poco |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me resultaron fáciles |

.....

3 La pausa que mejor me hizo fue...

.....

.....

.....

.....

4 Creo que funcionó porque...

→ Me sacó de la pantalla, me bajó la pesadez después de comer, me aflojó la espalda, me despejó la cabeza, me ayudó a cortar una rumiación, me dio un poco más de energía.

.....

.....

.....

.....

5 La pausa que más me costó hacer fue...

.....

.....

6 Creo que me costó porque...

- | | |
|---|--|
| ☐ Me olvidé | ☐ Estaba demasiado concentrado |
| ☐ Me dio fiaca | ☐ Estaba demasiado cansado |
| ☐ Sentí que no tenía tiempo | ☐ No sabía qué hacer |
| ☐ Me dio vergüenza | ☐ No tenía un momento claro para hacerla |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

7 Una forma de sentarme menos o cortar mejor la quietud mañana podría ser...

→ Caminar 5 minutos después de almorzar; hacer movilidad de hombros cada vez que preparo mate; levantarme dos minutos entre reuniones; hacer 10 sentadillas suaves antes de ducharme; atender algunas llamadas de pie; dejar el celular lejos para tener que levantarme.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mapa de capacidades físicas

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a mirar cómo están hoy tus principales capacidades físicas.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

El cuerpo necesita poder moverse de formas diferentes, y para eso requiere desarrollar diferentes capacidades. Este ejercicio busca armar un mapa inicial de tus capacidades físicas. Cualquiera sean los resultados, lo importante es observar tu cuerpo sin exigirte de más ni convertir esto en una prueba de valor personal.

→ CÓMO HACERLO

Para cada capacidad, elegí una versión:

Versión A: si estás empezando, retomando, venís de una lesión, tenés poca confianza, baja condición física o querés hacerlo suave.

Versión B: si ya entrenás o hacés deporte.

No hace falta hacer todas las capacidades el mismo día. La idea es registrar una foto inicial para repetir dentro de algunos meses. Si querés poner tus resultados en contexto, existen tablas estandarizadas por edad y sexo para cada prueba.

ACLARACIÓN

Si tenés una enfermedad cardiovascular, respiratoria, neurológica, dolor intenso, lesión reciente, mareos, embarazo de riesgo o cualquier situación médica que te genere dudas, no hagas pruebas de esfuerzo sin consultar.

→ RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad del cuerpo para sostener un esfuerzo durante varios minutos: caminar rápido, subir escaleras, andar en bici, correr, nadar, bailar o hacer una actividad sin agotarse enseguida.

Versión A: test de caminata de 6 minutos

Caminá durante 6 minutos a un ritmo constante, lo más rápido que puedas sostener sin correr. Podés hacerlo en una vereda, una plaza, un pasillo largo, una pista o una cinta. Registrá la distancia recorrida aproximada.

Versión B: test de Cooper de 12 minutos

Durante 12 minutos, corrí o alterné correr y caminar cubriendo la mayor distancia posible, sin salir a un ritmo imposible de sostener. Hacerlo en una pista, una cinta, una plaza medida o usando GPS.

1 Registro

(A) Versión que elegí: A / B

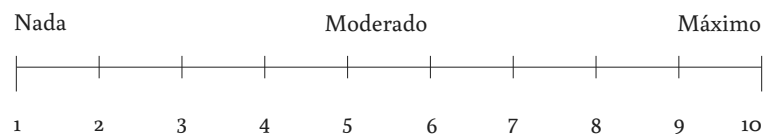
(B) Distancia recorrida:

.....

.....

.....

(c) Al levantarme, mi energía estaba en...



(D) Después de terminar, me sentí...

- | | |
|--|---|
| ☐ Bien | ☐ Con dolor |
| ☐ Más despierto/a | ☐ Con más confianza |
| ☐ Algo agitado/a pero bien | ☐ Con ganas de seguir |
| ☐ Demasiado agitado/a | ☐ Con ganas de parar |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

(E) Después de un minuto de descanso, noté que...

- ☐ Mi respiración bajó bastante
 - ☐ Mi respiración seguía agitada
 - ☐ Mis latidos bajaron bastante
 - ☐ Mis latidos seguían muy acelerados
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Mi cuerpo se sentía más tranquilo
 - ☐ Mi cuerpo seguía en alerta
 - ☐ Me sentía bien
 - ☐ Me sentía demasiado cansado
 - ☐ No lo sé bien

Podés buscar la tabla del test de caminata de 6 minutos o del Cooper 12-minute run test. Igual, la comparación más importante es con vos mismo: repetir la prueba más adelante y ver si recorrés más distancia, con menos esfuerzo o recuperándote mejor.

→ FUERZA DE PIERNAS

La fuerza de piernas es la capacidad de usar los músculos del tren inferior para levantarte, subir escaleras, caminar en pendiente, cargar peso, agacharte, sentarte, levantarte del piso o sostener actividades cotidianas. No es solo una capacidad deportiva. Es una de las bases de la autonomía física.

Versión A: sentarse y levantarse de una silla durante 30 segundos
 Sentate en una silla firme, con los pies apoyados. Cruzá los brazos
 sobre el pecho o apoyá las manos solo si lo necesitás. Durante 30
 segundos, levántate y volvé a sentarte la mayor cantidad de veces
 posible, manteniendo control.

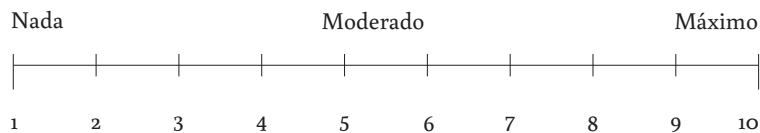
Versión B: sentarse y levantarse durante 1 minuto
 Parate con los pies separados aproximadamente al ancho de caderas u hombros. Bajá haciendo una sentadilla hasta una profundidad cómoda y segura, y volvé a subir. Durante 1 minuto, hacé la mayor cantidad de repeticiones completas que puedas, manteniendo control y buena técnica.

2 Registro

Ⓐ Versión que elegí: A / B

(B) Cantidad de repeticiones:

(c) Durante la prueba, mi esfuerzo fue:



(D) Lo que más noté fue...

- ☐ Las piernas trabajando
 - ☐ Agitación
 - ☐ Calor
 - ☐ Cansancio muscular
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Dolor
 - ☐ Falta de fuerza
 - ☐ Inseguridad
 - ☐ Más capacidad de la que esperaba

.....

.....

.....

.....

(E) Después de un minuto de descanso, noté que...

- ☐ Mi respiración bajó bastante
 - ☐ Mi respiración seguía agitada
 - ☐ Mis latidos bajaron bastante
 - ☐ Mis latidos seguían muy acelerados
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Mi cuerpo se sentía más tranquilo
 - ☐ Mi cuerpo seguía en alerta
 - ☐ Me sentía bien
 - ☐ Me sentía demasiado cansado
 - ☐ No lo sé bien

.....

.....

Podés buscar tablas del 30-second chair stand test o del 1-minute sit-to-stand test. También podés repetirlo dentro de algunos meses y comparar repeticiones, esfuerzo percibido y recuperación.

→ **FUERZA DE EMPUJE**

La fuerza de empuje es la capacidad de empujar con el tren superior: levantarte del piso, empujar una puerta pesada, sostenerte con los brazos, hacer una flexión, cargar o acomodar objetos.

Versión A: flexiones contra la pared durante 30 segundos

Parate frente a una pared, apoyá las manos a la altura del pecho y hacé flexiones controladas acercando y alejando el cuerpo. Contá cuántas repeticiones completas podés hacer en 30 segundos sin perder control.

Versión B: flexiones en el piso durante 1 minuto

Hacé flexiones en el piso, con rodillas apoyadas o sin apoyar, según tu nivel. Contá cuántas repeticiones completas podés hacer en 1 minuto, manteniendo una técnica segura.

3 Registro

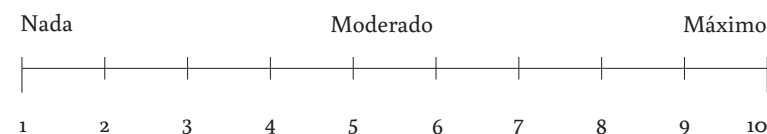
(A) Versión que elegí: A / B

(B) Tipo de flexión que hice:

- | | |
|------------------------------|---|
| ☐ Pared | ☐ Rodillas apoyadas |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Flexión tradicional |

(C) Cantidad de repeticiones completas:

(D) Durante la prueba, mi esfuerzo fue:



(E) Lo que más noté fue...

- | | |
|--|--|
| ☐ Brazos trabajando | ☐ Tensión en cuello |
| ☐ Pecho trabajando | ☐ Dolor |
| ☐ Hombros trabajando | ☐ Cansancio tolerable |
| ☐ Core trabajando | ☐ Me costó sostener la técnica |
| ☐ ↓ Otro | |

(F) Después de un minuto de descanso, noté que...

- | | |
|---|--|
| ☐ Me recuperé bien | ☐ Seguía con brazos cansados |
| ☐ Seguía agitado/a | ☐ Sentí dolor o molestia |
| ☐ Me sentí más fuerte de lo que pensaba | ☐ Me sentí frustrado/a |
| ☐ ↓ Otro | |

Podés buscar tablas de push-up test por edad y sexo, teniendo en cuenta que los protocolos varían mucho. Si usás flexiones contra la pared o con rodillas, quizás sea más útil compararte con vos mismo dentro de algunos meses.

→ FUERZA DE TRACCIÓN

La fuerza de tracción es la capacidad de tirar o acercar algo hacia vos: abrir una puerta pesada, remar, trepar, cargar bolsas, sostenerte colgado, hacer dominadas o ejercicios de espalda.

Versión A: remo con toalla o sábana durante 30 segundos

Pasá una toalla o sábana resistente alrededor de una columna, baranda firme o punto seguro. Tomá ambos extremos, incliná el cuerpo apenas hacia atrás y hacé remos controlados, llevando los codos hacia atrás. Contá repeticiones durante 30 segundos. Si no tenés un punto seguro, salté esta prueba.

Versión B: suspensión en barra o dominadas

Si tenés una barra segura (puede ser las de ejercitar, en alguna plaza), elegí una opción: colgarte con los brazos extendidos el mayor tiempo posible, hacer dominadas asistidas o hacer dominadas libres. Registrá tiempo de suspensión o cantidad de repeticiones. Esta prueba es más exigente y no conviene hacerla si tenés dolor de hombro, codo, muñeca o poca confianza.

4 Registro

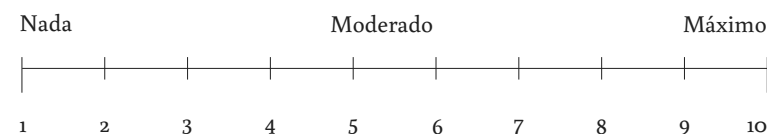
(A) Versión que elegí: A / B

(B) Tipo de tracción que hice:

- ☐ Remo con toalla o sábana
 - ☐ Suspensión en barra
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Dominadas asistidas
 - ☐ Dominadas libres

© Repeticiones/ tiempo de suspensión:

(D) Durante la prueba, mi esfuerzo fue:



(E) Lo que más noté fue...

- ☐ Espalda trabajando
 - ☐ Brazos trabajando
 - ☐ Agarre
 - ☐ Hombros
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Core
 - ☐ Dolor
 - ☐ Inseguridad
 - ☐ Más fuerza de la que esperaba

(F) Después de un minuto de descanso, noté que...

- ☐ Me recuperé bien
 - ☐ Sentí molestia
 - ☐ Me sentí estable
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Seguía con brazos o agarre cansado
 - ☐ Me sentí inseguro/a

En tracción, las comparaciones externas son menos parejas porque cambian mucho los protocolos y el equipamiento. Si buscás referencias, podés buscar dead hang test, pull-up test o inverted row test, pero probablemente lo más útil sea repetir la misma variante más adelante y compararte con tu propio resultado.

→ **MOVILIDAD**

La movilidad es la capacidad de mover las articulaciones con control dentro de rangos útiles: agacharte, levantar los brazos, rotar, sentarte en el piso, atarte los cordones, alcanzar objetos o moverte sin sentir rigidez constante. No significa ser hiperflexible.

Versión A: chair sit-and-reach

Sentate en el borde de una silla. Extendé una pierna hacia adelante con el talón apoyado y la punta del pie hacia arriba. Inclínate suavemente hacia adelante, intentando acercar las manos al pie sin rebotar ni forzar. Medí si tus dedos quedan antes del pie, llegan al pie o lo sobrepasan.

Versión B: sit-and-reach clásico

Sentate en el piso con las piernas extendidas. Inclínate hacia adelante de forma lenta y controlada, intentando alcanzar lo más lejos posible sin rebotes. Registrá la distancia alcanzada. Esta prueba es muy usada para estimar flexibilidad de isquiotibiales y zona lumbar, pero no describe toda la movilidad corporal.

5 Registro

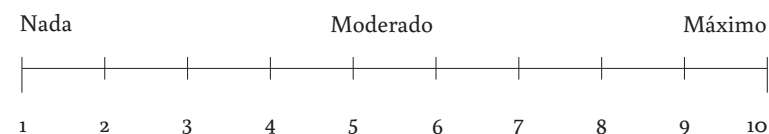
(A) Versión que elegí: A / B

(B) Distancia alcanzada:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ No llegué al pie | ☐ Llegué al pie |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Pasé el pie |

(C) Si no llegaste al pie, ¿por cuántos centímetros aproximadamente?

(D) Durante la prueba, mi esfuerzo fue:



(E) Lo que más noté fue...

- | | |
|---|--|
| ☐ Tensión en isquiotibiales | ☐ Diferencia entre lados |
| ☐ Tensión en espalda baja | ☐ Rigidez general |
| ☐ Tensión en pantorrillas | ☐ Comodidad |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Molestia |

(F) Después de la prueba, quedé...

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ Igual | ☐ Más rígido |
| ☐ Con más conciencia de mi rigidez | ☐ Con molestia |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Más suelto |

Podés buscar tablas de sit-and-reach test o chair sit-and-reach test, pero recordá que esta prueba mira sobre todo flexibilidad posterior. No resume toda tu movilidad. Repetirla más adelante puede servir para ver si ganaste rango o si la misma distancia se siente menos tensa.

→ EQUILIBRIO

El equilibrio es la capacidad de sostener el cuerpo estable mientras estás quieto o en movimiento. Sirve para caminar, subir escaleras, evitar caídas, cambiar de dirección, hacer deporte, bailar, moverte en superficies irregulares y confiar más en tu cuerpo.

Versión A: equilibrio en una pierna con ojos abiertos

Parate cerca de una pared o silla. Levantá un pie y registrá cuánto tiempo podés sostener el equilibrio de cada lado sin apoyar el pie. Frená si llegás a 30 segundos o si perdés estabilidad.

Versión B: equilibrio en una pierna con ojos cerrados

Probá la versión A, con ojos abiertos, y si se sintió segura, hacelo con ojos cerrados. Acordate de pararte cerca de una pared o silla, y frená si llegás a 30 segundos.

6 Registro

(A) Versión que elegí: A / B

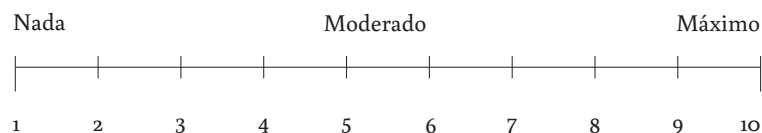
(B) Tiempo pierna derecha:

.....

© Tiempo pierna izquierda:

.....

(D) Durante la prueba, mi esfuerzo fue:



(E) Lo que más noté fue...

- ☐ Buen control
 - ☐ Inestabilidad
 - ☐ Diferencia entre lados
 - ☐ Miedo a caerme
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Tensión en pies
 - ☐ Tensión en cadera
 - ☐ Concentración
 - ☐ Sorpresa

.....

.....

.....

.....

.....

(F) Después de la prueba, quedé...

- ☐ Con más confianza
 - ☐ Con menos confianza
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Con ganas de practicar
 - ☐ Con cuidado
 - ☐ Igual que antes

Podés buscar tablas de single-leg stance test por edad. Pero para este ejercicio, lo más útil es repetirlo más adelante y observar si sostenés más tiempo, con menos tensión o con menos miedo.

→

La potencia es la capacidad de aplicar fuerza rápido. No es solo algo deportivo. También aparece cuando necesitas reaccionar ante un tropiezo, subir un escalón, levantarte rápido, saltar un charco, jugar, correr unos metros o recuperar agilidad. Con la edad, el cuerpo suele perder potencia antes que fuerza máxima. Por eso conviene no olvidarla, siempre de forma segura y progresiva.

Versión A: subir y bajar un escalón durante 30 segundos

Usá un escalón bajo y estable. Subí y bajá con control durante 30 segundos, sin apurarte al punto de perder técnica. Contá repeticiones completas. Si hay dolor de rodilla, cadera, tobillo o miedo a caer, salteá esta prueba.

Versión B: salto horizontal desde parado

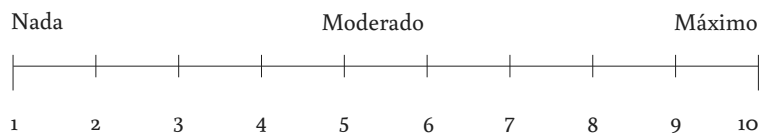
Parate con los pies detrás de una línea. Flexioná un poco rodillas y cadera, llevá los brazos hacia atrás y saltá hacia adelante intentando caer estable. Hacé dos o tres intentos suaves y registrá el mejor.

7

Ⓐ

ⓑ

©



(D)

- ☐ Fuerza
 - ☐ Velocidad
 - ☐ Coordinación
 - ☐ Miedo
 - ☐ Inseguridad
 - ☐ Dolor
 - ☐ Energía
 - ☐ Dificultad para caer estable
 - ☐ Más capacidad de la que esperaba
 - ☐ ↓ Otro

.....

.....

.....

Ⓔ

- ☐ Bien
 - ☐ Con molestia
 - ☐ Activado/a
 - ☐ Con ganas de probar más
 - ☐ Con confianza
 - ☐ Con ganas de frenar
 - ☐ ↓ Otro

.....

.....

Podés buscar referencias de standing long jump test o broad jump test. Si usás la versión del escalón, probablemente sea más útil compararte con vos mismo repitiendo la misma altura, el mismo tiempo y condiciones parecidas.

→ FUERZA Y RESISTENCIA DEL CENTRO DEL CUERPO

El centro del cuerpo (a veces llamado *core*) ayuda a transmitir fuerza entre piernas y brazos, proteger la columna, sostener posturas, cargar, empujar, traccionar, caminar, correr, nadar y moverte con más control. No se trata de tener “abdominales marcados”, sino de poder estabilizar el cuerpo.

Versión A: plancha inclinada contra pared o mesa

Apoyó las manos en una pared, mesa firme o mesada. Alejó los pies y sostené el cuerpo alineado durante el mayor tiempo cómodo posible, sin dolor ni contener la respiración.

Versión B: plancha frontal en el piso

Apoyá antebrazos y pies, sosteniendo el cuerpo alineado. Frená cuando pierdas la técnica, contengas demasiado la respiración o aparezca dolor.

8 Registro

Ⓐ Versión que elegí: A / B

(B) Tiempo sostenido:

.....

.....

© Durante la prueba, el esfuerzo fue:



Ⓓ Lo que más noté fue...

- ☐ Abdomen trabajando
- ☐ Hombros trabajando
- ☐ Espalda baja
- ☐ Sensación de estabilidad
- ☐ ↓ Otro
- ☐ Glúteos
- ☐ Temblor
- ☐ Respiración contenida
- ☐ Dolor

.....

.....

Ⓔ Después de la prueba, quedé...

- ☐ Bien
 - ☐ Más consciente de mi postura
 - ☐ Con cansancio tolerable
 - ☐ ↓ Otro
 - ☐ Con dolor
 - ☐ Con frustración
 - ☐ Con más confianza

9 Algunas conclusiones

(A) Después de hacer estas pruebas, la capacidad que siento más fuerte hoy es...

.....

.....

.....

Ⓑ La capacidad que siento más limitada hoy es...

.....

.....

.....

.....

Ⓒ La capacidad que más impacta en mi vida cotidiana es...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓓ Porque se nota cuando...

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Camino | ☐ Juego |
| ☐ Subo escaleras | ☐ Me agacho |
| ☐ Cargo cosas | ☐ Me levanto del piso |
| ☐ Trabajo | ☐ Hago deporte |
| ☐ Duermo | ☐ Tengo dolor |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me recupero |

.....

.....

.....

.....

Ⓔ Si quisiera cuidar o mejorar una sola capacidad durante los próximos dos meses, elegiría...

- | | |
|--|---|
| ☐ Resistencia | ☐ Equilibrio |
| ☐ Fuerza de piernas | ☐ Potencia o reacción |
| ☐ Fuerza de empuje | ☐ Centro del cuerpo |
| ☐ Fuerza de tracción | ☐ Recuperación |
| ☐ Movilidad | ☐ Confianza corporal |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

Ⓕ La elegiría porque...

.....

.....

.....

.....

Ⓖ Una forma posible de empezar a entrenarla sería...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓜ Para que este proceso sea realista y amable con mi cuerpo, necesito que sea...

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ Progresivo | ☐ Sin comparación |
| ☐ Simple | ☐ Adaptado a mi dolor o cansancio |
| ☐ Seguro | ☐ Sostenible |
| ☐ Acompañado | ☐ Disfrutable |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

Ⓜ La capacidad que más impacta en mi vida cotidiana es...

.....

.....

.....

.....

.....



Mi semana mínima posible

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a diseñar una semana de movimiento realista, flexible y sostenible. No una rutina ideal para una persona imaginaria, sino una estructura mínima que pueda entrar en tu vida actual.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Muchas personas abandonan el movimiento porque intentan empezar demasiado alto: una rutina perfecta, muchos días por semana, entrenamientos largos, horarios rígidos o metas que no encajan con su vida. Este ejercicio propone lo contrario: construir una semana mínima posible. Algo pequeño, para poder sostenerlo, pero suficientemente significativo para que el cuerpo empiece a recibir una señal nueva. La idea no es moverte perfecto. Es encontrar una dosis posible de movimiento, fuerza, movilidad, descanso y disfrute que puedas repetir durante varias semanas.

→ CÓMO HACERLO

Usá lo que aprendiste en los ejercicios anteriores. Mirá cuánto te movés, cuánto tiempo pasás sentado, y qué capacidad física te gustaría cuidar. Después armá una semana base con dos niveles:

Versión mínima: lo que podés hacer incluso en una semana difícil.

Versión mejorada: si tenés más energía, tiempo o ganas.

1 Antes de armar mi semana

(A) Siento que mi cuerpo necesita especialmente...

- | | |
|--|--|
| ☐ Moverse más durante el día | ☐ Mejorar equilibrio |
| ☐ Sentarse menos | ☐ Hacer algo que disfrute |
| ☐ Caminar más | ☐ Bajar la exigencia |
| ☐ Hacer más fuerza | ☐ Recuperar movilidad |
| ☐ Mejorar resistencia | ☐ Descansar mejor entre sesiones |
| ☐ Regular el estrés con movimiento | ☐ Recuperar confianza |
| ☐ ↓ Otro | |

(B) La capacidad que más quiero cuidar en esta etapa es...

- | | |
|---|---|
| ☐ Resistencia | ☐ Movilidad |
| ☐ Fuerza de piernas | ☐ Equilibrio |
| ☐ Fuerza del tren superior | ☐ Potencia o reacción |
| ☐ Estabilidad del centro del cuerpo | ☐ Recuperación |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Confianza corporal |

(C) La elijo porque...

2 Mi punto de partida realista

(A) Hoy, lo más realista para mí sería empezar con...

- | | |
|--|---|
| ☐ 5 minutos por día | ☐ 1 día de fuerza por semana |
| ☐ 10 minutos por día | ☐ 2 días de fuerza por semana |
| ☐ 2 caminatas por semana | ☐ Movilidad breve algunos días |
| ☐ 3 caminatas por semana | ☐ Pausas activas durante el trabajo |
| ☐ Volver a una clase, gimnasio o deporte | ☐ Una actividad placentera el fin de semana |
| ☐ ↓ Otro | |

(B) Mis principales obstáculos para moverme son...

- | | |
|--|--|
| ☐ Tiempo | ☐ Mal clima |
| ☐ Cansancio | ☐ Inseguridad |
| ☐ Dolor | ☐ Horarios laborales |
| ☐ Falta de ganas | ☐ Cuidado de otras personas |
| ☐ Vergüenza | ☐ Empezar demasiado fuerte y abandonar |
| ☐ Falta de dinero | ☐ Falta de espacio |
| ☐ No saber qué hacer | |
| ☐ ↓ Otro | |

Ⓒ Para que mi plan sea sostenible, necesito que sea...

- | | |
|---|--|
| ☐ Simple | ☐ Compatible con mi trabajo |
| ☐ Flexible | ☐ Compatible con mi familia |
| ☐ Corto | ☐ Compatible con mi energía actual |
| ☐ Agradable | ☐ Con compañía |
| ☐ Progresivo | ☐ Sin compañía |
| ☐ Sin mucha logística | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

3 **Ingredientes posibles de mi semana**

No hace falta usar todos. Elegí algunos.

Ⓐ Movimiento cotidiano

- | | |
|--|---|
| ☐ Caminar | ☐ Pasear un perro |
| ☐ Hacer mandados a pie | ☐ Moverme mientras hablo por teléfono |
| ☐ Subir escaleras | ☐ Hacer tareas de casa con más presencia corporal |
| ☐ Bajar una parada antes | |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Salir a tomar aire |

.....

.....

Ⓑ Pausas de movimiento

- | | |
|---|--|
| ☐ Levantarme dos minutos | ☐ Estirarme |
| ☐ Caminar por la casa | ☐ Salir al sol |
| ☐ Hacer movilidad de cuello y hombros | ☐ Caminar después de comer |
| ☐ Hacer sentadillas suaves | ☐ Cambiar de postura |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

Ⓒ Fuerza

- | | |
|---|---|
| ☐ Sentadillas con peso corporal | ☐ Plancha inclinada |
| ☐ Sentadillas a silla | ☐ Puente de glúteos |
| ☐ Flexiones contra pared | ☐ Remo con banda, mochila o mancuerna |
| ☐ Flexiones adaptadas | ☐ Gimnasio |
| ☐ Clase guiada | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

Ⓓ Resistencia cardiorrespiratoria

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Caminar rápido | ☐ Bailar |
| ☐ Bicicleta | ☐ Subir escaleras |
| ☐ Nadar | ☐ Deporte recreativo |
| ☐ Correr suave | ☐ Máquina de remo |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

Ⓔ Movilidad

- | | |
|--|---|
| ☐ Cuello y hombros | ☐ Respiración y movilidad suave |
| ☐ Columna | ☐ Yoga |
| ☐ Cadera | ☐ Estiramientos breves |
| ☐ Tobillos | ☐ Movilidad antes de dormir |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓕ Regulación

- | | |
|--|--|
| ☐ Caminar para bajar la ansiedad | ☐ Hacer fuerza para sentir estabilidad |
| ☐ Moverme al sol | ☐ Bailar para descargar |
| ☐ Hacer movilidad suave a la noche | ☐ Nadar o pedalear suave |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Sacudir el cuerpo un rato |

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓖ Placer

Una forma de movimiento que podría disfrutar, aunque sea un poco, es...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6 Registro de una semana

Durante una semana, registrá lo que pasó. No para controlarte, sino para ajustar el plan a la vida real.

Día	Qué hice	Energía antes (0 a 10)	Energía después (0 a 10)	Dolor o molestias	Ánimo después	Qué aprendí
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

7 Después de probar esta semana

- A Lo que sí pude sostener fue...

.....

.....

.....
- B Lo que me costó fue...

.....

.....

.....
- C Lo que más me ayudó a moverme fue...

.....

.....

.....
- D Lo que más me frenó fue...

.....

.....

.....
- E El movimiento que mejor me dejó fue...

.....

.....

.....

Ⓕ El movimiento que más necesito ajustar es...

.....

.....

.....

Ⓖ Si tuviera que hacer mi semana más realista, cambiaría...

.....

.....

.....

Ⓕ Durante el próximo mes, mi compromiso mínimo de movimiento será...

.....

.....

.....

Ⓕ Lo elijo porque...

.....

.....

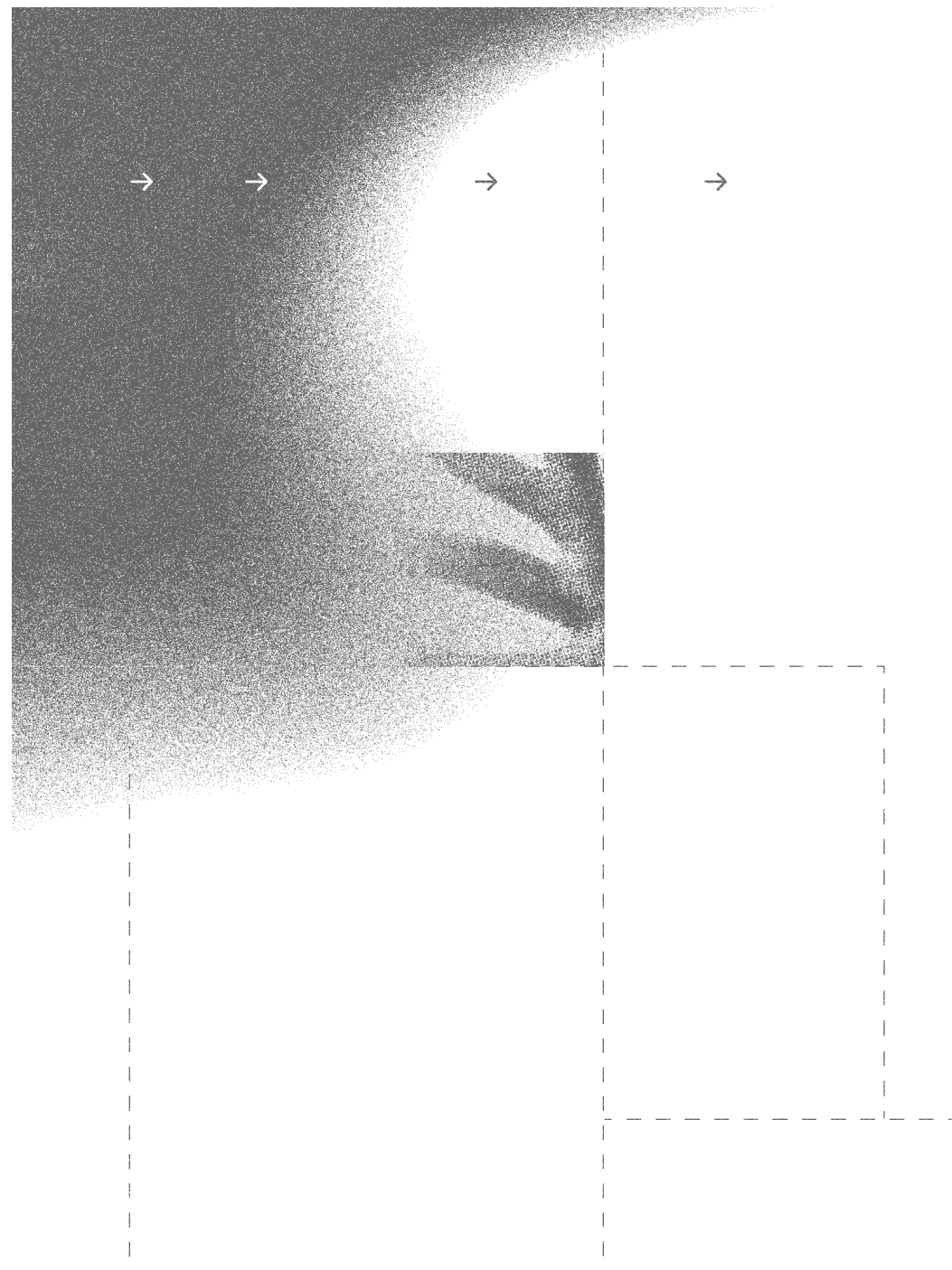
.....

Ⓕ Para que pueda sostenerlo, necesito recordar que...

.....

.....

.....





Lo que quiero cuidar de ahora en adelante

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a cerrar el recorrido de este cuaderno mirando qué cambió en tu forma de escuchar, entender y cuidar el cuerpo, y elegir qué querés sostener durante los próximos meses.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

A lo largo de este cuaderno miraste muchas dimensiones de tu vida: tu energía, tus señales tempranas, tu forma de regularte, tu descanso, tu alimentación, tu digestión, tu movimiento y tus capacidades físicas. Este ejercicio no busca que saques una conclusión perfecta. Busca ayudarte a integrar el recorrido, reconocer qué aprendiste y dejar escrita una dirección posible. No todo. No perfecto. Solo algo suficientemente claro como para seguir.

→ CÓMO HACERLO

Respondé con honestidad y sin exigirte demasiado. Podés escribir poco. Podés dejar partes en blanco. Si hoy tenés poca energía, respondé solo la última consigna: una frase para mi cuerpo futuro.

1 Mi nueva foto corporal

A Hoy siento que mi energía está...

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ Más estable | ☐ Más variable |
| ☐ Más baja | ☐ Más fácil de entender |
| ☐ Más alta | ☐ Igual que antes |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No lo sé bien |
-

B Hoy siento que mi descanso está...

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ Más ordenado | ☐ Igual que antes |
| ☐ Más reparador | ☐ Más condicionado por estrés |
| ☐ Más irregular | ☐ Más fácil de cuidar |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Todavía difícil |
-

C Hoy siento que mi alimentación está...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ Más consciente | ☐ Más tranquila |
| ☐ Más regular | ☐ Igual que antes |
| ☐ Más nutritiva | ☐ Todavía desordenada |
| ☐ Más flexible | ☐ Menos cargada de culpa |
| ☐ ↓ Otro | |
-

Ⓓ Hoy siento que mi movimiento está...

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Más presente | ☐ Más suave |
| ☐ Más disfrutable | ☐ Más fuerte |
| ☐ Más posible | ☐ Igual que antes |
| ☐ Más regular | ☐ Todavía difícil |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓔ Hoy siento que mi relación con el cuerpo está...

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ Más cercana | ☐ Más exigida |
| ☐ Más amable | ☐ Más desconectada |
| ☐ Más clara | ☐ Igual que antes |
| ☐ Más paciente | ☐ En proceso |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓕ Si tuviera que resumir cómo estoy hoy en una frase, diría...

.....

.....

.....

.....

.....

2 **Qué cambió en mí**

Ⓐ Después de hacer este cuaderno, noto que cambió algo en...

- | | |
|--|---|
| ☐ Mi forma de escuchar al cuerpo | ☐ Mi forma de moverme |
| ☐ Mi forma de entender el estrés | ☐ Mi relación con el esfuerzo |
| ☐ Mi relación con el descanso | ☐ Mi manera de tratarme |
| ☐ Mi relación con la comida | ☐ Mi forma de pedir ayuda |
| ☐ Mi capacidad de poner límites | ☐ Mi digestión |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓑ Algo que antes no veía y ahora veo mejor es...

.....

.....

.....

Ⓒ Una señal de mi cuerpo que ahora entiendo un poco más es...

.....

.....

.....

Ⓓ Algo que me ayuda más de lo que pensaba es...

.....

.....

.....

Ⓔ Algo que me desordena más de lo que pensaba es...

.....

.....

.....

Ⓕ Algo que todavía me cuesta, pero ahora puedo mirar con menos culpa, es...

.....

.....

.....

3 Qué quiero sostener durante los próximos seis meses

Ⓐ Durante los próximos seis meses, me gustaría sostener...

- | | |
|--|--|
| ☐ Un horario más regular para dormir | ☐ Más registro de mi digestión |
| ☐ Más luz natural a la mañana | ☐ Caminar más |
| ☐ Menos pantallas a la noche | ☐ Hacer fuerza |
| ☐ Más pausas durante el día | ☐ Moverme con más disfrute |
| ☐ Una alimentación que me sostenga mejor | ☐ Regular mejor mi estrés |
| ☐ Más plantas y fibra de forma gradual | ☐ Pedir ayuda antes |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Bajar la exigencia |

.....

.....

Ⓑ De todo eso, lo más importante para mí es...

.....

Ⓒ Porque me permitiría...

- | | |
|---|---|
| ☐ Tener más energía | ☐ Disfrutar más |
| ☐ Descansar mejor | ☐ Regular mejor mi ánimo |
| ☐ Vivir con menos apuro | ☐ Cuidar mejor mis vínculos |
| ☐ Sentirme más fuerte | ☐ Estar más disponible para lo que me importa |
| ☐ Moverme con más confianza | |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

Ⓓ Mi compromiso mínimo para los próximos meses será...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓔ Si me pierdo, abandono o me desordeno, una forma de volver sin castigarme podría ser...

.....

.....

.....

Ⓕ Para que sea realista, necesito que sea...

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ Simple | ☐ Acompañado |
| ☐ Pequeño | ☐ Sin culpa |
| ☐ Flexible | ☐ Sin perfección |
| ☐ Progresivo | ☐ Compatible con mi vida actual |
| ☐ ↓ Otro | |

.....

4 Carta a mi cuerpo futuro

Para cerrar, escribí unas líneas para tu cuerpo de los próximos meses.
No tiene que ser una carta linda ni profunda. Puede ser simple, torpe, breve.
La idea es dejarte una dirección escrita.

Querido cuerpo:
Después de hacer este recorrido, entiendo un poco mejor que...

.....
.....
.....

Quiero agradecerte por...

.....
.....
.....
.....
.....

Durante los próximos meses, me gustaría cuidarte mejor en...

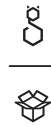
.....
.....
.....

Cuando me olvide, me exija demasiado o vuelva a tratarte como
una máquina, quiero recordar que...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Una frase que quiero llevarme de este cuaderno es...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



¡Felicitaciones! Cuidar al cuerpo, escucharlo, darle lo que necesita no son tareas fáciles. Requieren compromiso, tiempo y energía. Si llegaste hasta acá, el viaje sin dudas valió la pena y tu cuerpo te lo agradece.

¿Qué tal volver a empezar? Si en un tiempo querés volver a recorrer este camino y encontrar nuevas formas de sentirte mejor, podés acceder al libro *Lo que el cuerpo sabe* y a este mismo cuaderno, completos y gratis, en elgatoylacaja.com/lo-que-el-cuerpo-sabe

Este cuaderno se imprimió en Latingráfica,
Buenos Aires, en agosto de 2026.





Bancar Gato
no es tenerlo,
es regalarlo.

Suscribite en
EGLC.AR/BANCAR

