

The background of the entire page is a close-up photograph of two hands. One hand is being massaged by the other, with fingers applying pressure to the palm and wrist area. The skin is a warm, light brown tone. The lighting is soft, creating gentle shadows that emphasize the texture of the skin and the movement of the hands.

GUÍA PRÁCTICA

TU DIARIO DE ACUPRESIÓN

CÓMO CREAR TU PROPIO REGISTRO
PARA POTENCIAR TU BIENESTAR

TAMARA AGUAYO A.
NATUROPATA
PROFESORA DE YOGA
ESPECIALISTA EN ESTILO DE VIDA

@TAM_NATUROPATA

SOBRE MI



Tamara Aguayo A.

Mi trayectoria en la naturopatía comenzó con una búsqueda personal de bienestar y equilibrio después de ser diagnosticada con Fibromialgia y Fatiga Crónica. Tras años de explorar distintas prácticas de salud y trabajar en la comprensión profunda del cuerpo humano, me certifiqué en varias técnicas holísticas. Además, practico yoga desde el 2012 y, en 2021, me certifiqué como profesora, integrando esta disciplina como una herramienta terapéutica fundamental en mi consulta. Hoy, combino estos saberes para guiar a quienes desean mejorar su salud de una manera natural y sostenible.

Desde el año 2019, he tenido la fortuna de acompañar a miles de mujeres y sus familias (¡en 8 países!) en su camino a la sanación. Mi llamado es a entregarte herramientas para que descubras el potencial que tu cuerpo, mente y alma tienen de sanarse a sí mismos.

INTRODUCCIÓN

La acupresión es una técnica tradicional de la medicina china que utiliza la presión de los dedos en puntos específicos del cuerpo para estimular el flujo de energía vital, llamada “Qi” (se pronuncia “chi”). Según esta filosofía, cuando el Qi circula libremente, el cuerpo está en equilibrio y salud; cuando se bloquea o estanca, aparecen molestias o enfermedades.

Lo maravilloso de la acupresión es que es fácil de aprender y puedes aplicarla tú misma en cualquier momento y lugar, sin necesidad de herramientas especiales ni equipos complicados. Además, no solo actúa sobre los síntomas físicos, sino que también ayuda a calmar la mente y equilibrar las emociones, pues cuerpo y mente están profundamente conectados.

Llevar un Diario de Acupresión es una forma práctica de acompañar este proceso. Registrar tus síntomas, los puntos que usas, cómo te sientes antes y después, y los cambios que experimentas, te permitirá:

- Entender mejor cómo responde tu cuerpo y tus emociones a esta técnica.
- Identificar patrones o momentos en que ciertos puntos son más efectivos.
- Ajustar tu rutina para sacar el máximo provecho.
- Potenciar tu autoconocimiento y fomentar un cuidado consciente y personalizado.

Este diario es una invitación a tomar un rol activo en tu salud, a escucharte con atención y a construir un camino de bienestar desde la conexión contigo misma.

¿CÓMO HACER TU DIARIO DE ACUPRESIÓN?

Crear tu propio Diario de Acupresión es una manera sencilla y efectiva de acompañar tu proceso de autocuidado. En esta sección te guiaré paso a paso para que puedas registrar tus síntomas, las técnicas que aplicas y las sensaciones que experimentas, así como tus reflexiones personales. De esta forma, podrás identificar qué funciona mejor para ti, observar tu progreso y adaptar tus sesiones para potenciar los beneficios de la acupresión en tu vida diaria.

1. Datos básicos de tu sesión

- Fecha y hora: Para llevar un seguimiento temporal.
- Duración de la sesión: Cuánto tiempo aplicaste acupresión.
- Contexto: Estado emocional o situación especial (estrés, cansancio, dolor etc.).

2. Tabla de síntomas

Anota los síntomas que te motivaron a hacer acupresión. Ejemplos:

Síntoma	Intensidad (0-10)	Frecuencia	Notas adicionales
Dolor de cabeza	7	Frecuente	Más intenso en la tarde
Ansiedad	5	Ocasional	Relacionado con el trabajo
Insomnio	8	Recurrente	Casi a diario

3. Puntos de acupresión utilizados

Registra los puntos que estimulaste y su ubicación, por ejemplo:

Punto	Ubicación	Técnica	Tiempo
Fengchi (GB20)	Base del cráneo, detrás del oído	Presión circular	5 minutos
Taiyang (EX-HN5)	En la sien, lateral a la ceja	Masaje ligero	3 minutos

Puedes acompañar esta tabla con un pequeño mapa o dibujo para facilitar la identificación.

4. Emociones relacionadas

La acupresión no solo actúa en el cuerpo físico, también ayuda a regular las emociones. Anota cómo te sientes antes y después:

Emoción antes	Emoción después	Comentarios
Ansiedad	Más calma	Menos tensión muscular
Irritabilidad	Más paciencia	Respiración más profunda

5. Efectos y sensaciones

Describe las sensaciones corporales o emocionales que experimentaste durante y después de la sesión.

- ¿Sentiste alivio, calor, frío, cosquilleo?
- ¿Aumentó tu energía o te sentiste más relajada?
- ¿Aparecieron emociones inesperadas?

6. Reflexiones y aprendizajes

Un espacio para que anotes:

- Qué funcionó bien y qué no.
- Cambios en el día a día relacionados con la acupresión.
- Ideas para próximas sesiones.
- Cómo integras la acupresión en tu rutina.

EJEMPLO DE ENTRADA COMPLETA PARA TU DIARIO DE ACUPRESION

Fecha: 8 de agosto de 2025

Duración: 15 minutos

Contexto: Día estresante en el trabajo, mucho cansancio mental.

Síntoma	Intensidad (0-10)	Frecuencia	Notas adicionales
Dolor de cuello	6	Recurrente	Tensión al final del día

Punto	Ubicación	Técnica	Tiempo
Fengchi (GB20)	Base del cráneo, detrás del oído	Presión circular	5 minutos
Taiyang (EX-HN5)	En la sien, lateral a la ceja	Masaje ligero	3 minutos

Emoción antes	Emoción después	Comentarios
Ansiedad	Relajación	Menos tensión en los hombros

Efectos:

Sentí un calor agradable en el cuello y el dolor bajó a 3/10. Estuve más calmada y pude concentrarme mejor.

Reflexión:

La presión en GB20 fue muy efectiva, debo incluir este punto en mis sesiones diarias cuando trabajo muchas horas frente al computador.

BONUS: PUNTOS CLAVE	Punto	Localización breve	Indicación principal
	Hegu LI4	Entre pulgar e índice	Dolor de cabeza, estrés
	Neiguan PC6	3 dedos arriba de la muñeca	Náuseas, ansiedad
	Fengchi GN 20	Base del cráneo, detrás de las orejas	Tensión y dolor de cuello
	Zusanli ST36	4 dedos debajo de la patela	Falta de energía y mala digestión
	Taichong LV3	En el pie, entre el 1er y 2do dedo	Ansiedad y dolor

MI DIARIO DE ACUPRESIÓN

Fecha:
Duración:
Contexto:

Síntoma	Intensidad (0-10)	Frecuencia	Notas adicionales	
Punto	Ubicación		Técnica	Tiempo
Emoción antes		Emoción después	Comentarios	

Efectos:

Reflexión:

MI DIARIO DE ACUPRESIÓN

IMPRIMIBLE

Fecha:

Duración:

Contexto:

Síntoma	Intensidad (0-10)	Frecuencia	Notas adicionales	
Punto	Ubicación		Técnica	Tiempo
Emoción antes		Emoción después	Comentarios	

Efectos:

Reflexión:

NOTA FINAL

Llevar un Diario de Acupresión no es solo un registro técnico, es un espacio íntimo para escucharte y comprenderte mejor. Cada anotación es como una fotografía de tu momento presente: cómo estabas, qué hiciste y cómo te sentiste después. Al revisarlo con el tiempo, descubrirás patrones, pequeñas mejoras y también las señales que envía tu cuerpo cuando necesita más atención.

La clave está en la constancia y la sinceridad contigo misma. Incluso los días en que no notes grandes cambios, anotar tu experiencia te ayudará a construir un mapa claro de tu bienestar. Este diario es tuyo: úsalo sin juicios, con curiosidad y con la certeza de que cada página es un paso hacia un mayor equilibrio físico, emocional y energético.

Y recuerda: la acupresión es aún más poderosa cuando se integra con otras prácticas que nutren cuerpo y mente, como la respiración consciente, la meditación, el yoga terapéutico o simplemente regalarte unos minutos de quietud. Haz de tu diario un compañero fiel en tu camino de autocuidado y descubrirás que, con paciencia y amor propio, tu bienestar puede transformarse día a día.

Con amor,



Si hay síntomas que afectan tu bienestar, te invito a que trabajemos juntas en una consulta personalizada. Estaré encantada de acompañarte en este proceso. Contáctame a través de cualquiera de mis plataformas o visita [mi sitio web](#).