



ESCÁNER CORPORAL

Manejar la atención es una habilidad base para desarrollar otras habilidades sociales, emocionales, de gestión de conflictos y de liderazgo. Existen diferentes técnicas para entrenar la atención, muchas de las cuáles utilizan un “objeto” para practicar, como una imagen, la propia respiración o el propio cuerpo. Este ejercicio de escáner corporal permite entrenar la habilidad de atención y al mismo tiempo conocer mejor nuestras propias sensaciones corporales.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Entrenar la habilidad de atención.
- Tomar conciencia de las propias sensaciones corporales.

PASO A PASO

Los siguientes pasos de examen corporal corresponden al ejercicio de Chade Meng Tan.

Primera etapa: Estabilizar la atención.

1. Comenzamos sentándonos cómodamente durante dos minutos. Lo hacemos en una posición que nos permita estar relajados y alerta al mismo tiempo.
2. Ahora respiramos con naturalidad y dirigimos con delicadeza nuestra atención hacia la respiración. Podemos concentrarnos en las fosas nasales, el abdomen o en todas las partes del cuerpo que participan en la respiración. Ponemos atención a las inhalaciones, a las exhalaciones y al espacio intermedio que las separa.
3. Si quiere puede mantener los ojos abiertos de forma relajada, o si prefiere los puede cerrar.

Segunda etapa: Examinar el cuerpo.

4. Ponemos atención a nuestra coronilla, la parte superior de la cabeza, luego a la frente, a la nuca. Nos fijamos si sentimos alguna sensación. ¿Qué sensación sentimos? Si no sentimos nada en esas partes también está bien.

5. Ahora ponemos la atención en nuestra cara. Partiendo por nuestra frente, luego los ojos, bajamos a la nariz, los labios, la parte interior de la boca: las encías, la lengua. Dejamos pasear la atención por nuestra cara y boca por un minuto.
6. Ahora dirigimos la atención a nuestro cuello, y nuestra garganta. Dejamos nuestra atención en la parte interna y externa del cuello. ¿Qué sensaciones tengo en ese lugar?
7. Ahora bajamos la atención a los hombros. ¿Alguna sensación? Ahora ponemos atención a los omóplatos que están debajo de los hombros por la espalda.
8. Ahora seguimos bajando la atención por la espalda. Bajamos por nuestra columna tratando de identificar sensaciones. Si no hay sensaciones también está bien.
9. Ahora llevamos la atención hacia la parte frontal de nuestro torso. Primero al pecho. Luego bajamos al abdomen. Si hay alguna sensación en la parte externa del torso la identificamos. También si hay alguna sensación en nuestros órganos internos. ¿Es esta sensación agradable? ¿Es esta sensación desagradable? ¿Hay más de una sensación? Si no hay sensación también está bien.
10. Ahora seguimos bajando nuestra atención como un escáner por la cadera, las piernas y finalmente los pies. Si hay una sensación la tratamos de identificar. Si no hay sensaciones tampoco hay problema.

Etapas de buscar emociones:

11. En su escáner de atención por el cuerpo ¿encontró alguna emoción? Si es así por favor recuerdela. ¿Qué emoción encontró? ¿En qué lugar del cuerpo? Si no encontró una emoción también está bien.
12. Ahora vamos a intentar evocar una emoción positiva en el cuerpo. Para eso vamos a buscar algún recuerdo alegre, un recuerdo feliz, o un momento bueno que recordamos con cariño. Un momento en el que nos sentimos bien. Trata de recordar. ¿Qué estabas haciendo en ese momento? ¿Con quienes estabas? ¿Que estabas viendo? ¿Que sonidos había en el ambiente? ¿Que temperatura había en el ambiente? ¿Algún olor? Tratamos de experimentar de nuevo eso que sentimos en ese momento, tratamos de experimentar de nuevo esa emoción. ¿Dónde la sientes? ¿En qué partes del cuerpo? ¿Cómo se siente? ¿Por qué parte del cuerpo avanza esa emoción? ¿Cómo estás respirando?

Etapas de volver:

13. Ahora vamos volviendo de a poco. Dejamos con cariño ese recuerdo. Ahora dirigimos la atención a nuestra respiración. Respiramos hondo una vez. Respiramos hondo una segunda vez. Y respiramos hondo una tercera vez. Ahora nos quedamos unos diez segundos disfrutando nuestra respiración y disfrutando estos diez segundos. Y ahora volvemos. Muchas gracias por su atención. Si tiene los ojos cerrados ya puede abrirlos.
14. A continuación, el facilitador puede realizar uno o más de los siguientes ejercicios, dependiendo del tiempo disponible y del perfil de los participantes.

MÁS INFORMACIÓN

- Chade-Meng Tan. (2012). Search Inside Yourself.



Guía de Actividades “Escaner Corporal” por [Grupo Ciencia Más Diálogo - ONG de Desarrollo Ciencia Más Diálogo](#) se distribuye bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).

Esta es una licencia Cultura Libre.



¡Difunde esta actividad!

Está permitido copiar, difundir y modificar este documento, siempre y cuando se mencione a los autores “Grupo Ciencia + Diálogo, www.grupocmd.com”.