

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El escáner corporal



GUÍA 1

El escáner corporal

El **objetivo** de esta guía es introducirte en una práctica guiada que consiste en escanear tu cuerpo para que identifiques con amabilidad en qué partes sientes sensaciones agradables, desagradables y neutras.

Necesitarás lo siguiente:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Un espacio seguro y tranquilo para leer la guía y realizar la práctica.
- Una mesa o espacio cómodo para escribir.

Estos son algunos íconos con los que te encontrarás. Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:



Con Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.



Sin Internet: este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.



Escribe: cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.



Lee: cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.



Crea: cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.



Conversa: cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



Una línea

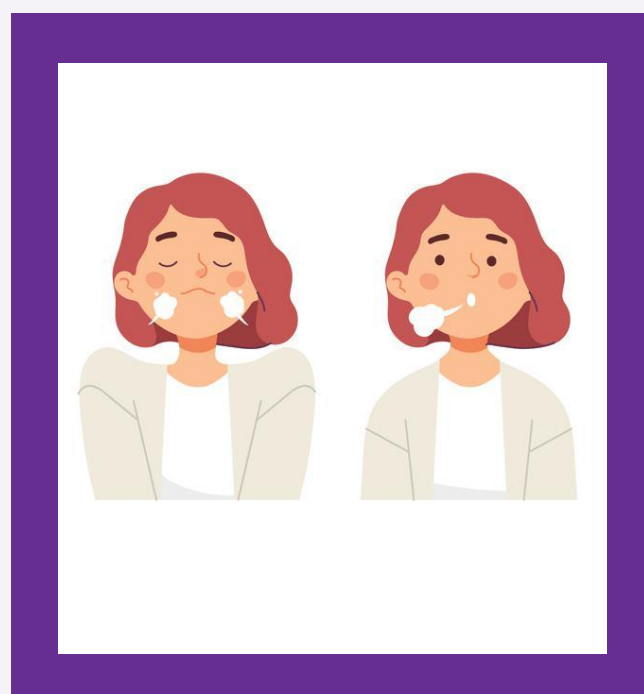
Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de acercarte a tu propio cuerpo e identificar qué sientes. Antes de empezar, nos gustaría que leas esta **pequeña historia**.¹



Un horizonte es una línea que separa el cielo de la tierra y nos enseña que podemos mirar muy lejos. Parece un espejismo porque nunca puedes alcanzarlo, en eso consiste su truco. Nadie sabe quién lo pintó, solo sabemos que siempre está ahí, por mucho que haya una ciudad encima, unas montañas o un bosque. Se puede mirar desde una ventana, aunque se recomienda salir al campo para verlo. Es una ilusión que en realidad existe. La esperanza vive allí. Si quieres verla, cierra los ojos; entonces sabrás que lo que está cerca o lejos depende de ti. Al abrirlos, verás que el horizonte es una línea que une el cielo con la Tierra.

Te invitamos a responder las siguientes preguntas y anotar las respuestas en tu cuaderno:

1. ¿Cuándo fue la última vez que sentiste tristeza? ¿Qué te hizo sentir así?
2. ¿Qué hiciste para consolarte?
3. Tiempo después, ¿lograste recuperar el ánimo y recomenzar?



¹Manzano, M. & Gutiérrez, E. (2010). *Recetas de lluvia y azúcar*. Barcelona: Thule Ediciones.



¿Qué son las emociones?

Las emociones son **reacciones** automáticas de las personas frente a un acontecimiento interno o externo.

Se experimentan individualmente, **no todos sienten o reaccionan igual**.

A continuación, te compartimos una lista de emociones básicas que probablemente has experimentado en tu vida, léela con atención.²

Miedo: anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.



Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación para saber qué está ocurriendo.



Ira: rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.



Alegría: sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión.



Tristeza: pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.



Asco: disgusto o aversión hacia aquello que tenemos delante.



² AECC. (2013). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad.

Escáner corporal



Si cuentas con conexión a Internet, escucha el siguiente **audio**³ que te guiará en la realización de un escáner de tu propio cuerpo. Para realizar esta práctica te recomendamos **ubicarte en un lugar tranquilo** donde, en lo posible, no te interrumpan. **También puedes escucharlo junto con algún familiar.**



Si no cuentas con conexión a Internet, **solicita a un familiar que lea las siguientes instrucciones en voz alta y de manera pausada** mientras tú realizas la práctica. Juntos se demorarán aproximadamente diez minutos en terminar la práctica.





1. Encuentra una **postura** que te permita estar a la vez **relajado y atento**. Puedes escanear el cuerpo sentado, manteniendo la columna derecha, cuidando de no exigirte demasiado. Si puedes acostarte sin quedarte dormido, recuéstate con los brazos separados y las palmas de las manos hacia arriba. Prueba cerrar los ojos con suavidad.
2. Empieza por prestar atención al dedo más pequeño del pie derecho, observa cualquier **sensación** que notes en él y continúa con el siguiente dedo.
3. Lleva tu atención al empeine del pie derecho, y **toma conciencia de las sensaciones** que llegan a ti ahora mismo, pueden ser de calor, frío, presión, suavidad, hormigueo, etc. Simplemente obsérvalas y continúa subiendo por tu pantorrilla hasta llegar a la rodilla.
4. Si en alguna parte del cuerpo no notas ninguna sensación, simplemente date cuenta de esta ausencia y fíjate en el momento presente **sin intentar juzgarlo ni cambiar nada**. Si en algunos lugares sientes dolor o alguna otra sensación desagradable, solo nótalos y lleva con suavidad tu atención a la siguiente parte del cuerpo.

³ Brito, G. & Cullen, M. (2017). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Málaga: Editorial Sirio, S.A.





5. Cuando notes que la mente se ha alejado de la parte del cuerpo en la que estás concentrado solo tráela de vuelta con amabilidad al cuerpo, y sigue escaneándolo.
6. (Nota: Lee las instrucciones con lentitud). Continúa llevando tu **atención** de manera pausada por todo el cuerpo, sube por la pierna derecha hasta la pelvis, y después por la pierna izquierda, desde los dedos del pie. Luego concentra la atención en las diversas zonas del torso, el abdomen... la parte inferior de la espalda... la parte superior de la espalda... el pecho. Después, sube desde cada brazo hasta los hombros, empezando por el brazo derecho. Pasa al cuello, la garganta y la cara, hasta la parte posterior y superior de la cabeza.
-  7. A continuación, **recuerda tu respiración**. Al inhalar siente como el aire entra y llena todo el cuerpo. Al exhalar, siente como sale el aire y tu cuerpo se relaja.
8. Aprovecha y disfruta la **quietud del cuerpo** durante algunos minutos.
9. Cuando te sientas listo, empieza a mover lentamente tus pies y tus manos. Realiza cualquier movimiento que necesites. Puedes desperezarte e ir abriendo los ojos lentamente reconociendo el espacio en el que te encuentras. (Nota: si el o la participante se queda dormido o dormida está bien, recuerda que también puede ser un momento para el descanso).

 Prueba a identificar las **sensaciones y emociones** que sentiste en la práctica. ¿Cuál fue la emoción o sensación que más recuerdas? Anota en tu cuaderno lo que recuerdas haber sentido en tu cuerpo.

Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a conocer mejor **tus emociones** en tu cuerpo con esta guía. Te invitamos a responder con honestidad las siguientes preguntas.

¿Cada cuánto te preguntas **cómo te sientes** o **cómo se sienten los demás?**

¿Descubriste con el escáner alguna **parte de tu cuerpo** a la cual antes le habías prestado **poca atención** ?

En la **próxima guía** aprenderás una habilidad fundamental para gestionar mejor las emociones que identificaste en tu mapa, se trata de la **atención a la respiración**. Ahora mismo, puedes probar a tomar tres respiraciones, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, y observar cómo te sientes.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar! Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.

Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

