Escuchar al Cuerpo, Habitar el Presente: Un Viaje de Conciencia y Bienestar Interior”

Escaneo Corporal (Body Scan)

Una práctica de mindfulness para fortalecer la conexión mente-cuerpo, reducir tensión y cultivar bienestar emocional

Introducción

Nuestro cuerpo constantemente nos brinda señales sobre cómo nos sentimos, pero muchas veces, debido al ritmo acelerado de la vida, las responsabilidades, las preocupaciones o la tendencia a enfocarnos en el pasado o en el futuro, dejamos de prestar atención a estas señales.

El Escaneo Corporal (Body Scan) es una práctica de mindfulness desarrollada y popularizada por Jon Kabat-Zinn dentro del programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR), que consiste en dirigir la atención de manera consciente hacia diferentes partes del cuerpo, observando las sensaciones físicas con curiosidad, aceptación y sin juzgarlas. Desde la terapia cognitivo-conductual, esta práctica ayuda a reconocer la conexión entre nuestros pensamientos, emociones y respuestas físicas, permitiendo identificar señales de estrés, ansiedad o tensión antes de sentirnos desbordados.

Este ejercicio no busca eliminar las sensaciones incómodas, sino aprender a escucharlas con mayor comprensión, paciencia y equilibrio. A continuación, se presenta el ejercicio **“Escuchar al Cuerpo, Habitar el Presente: Un Viaje de Conciencia y Bienestar Interior”**, una práctica guiada de Escaneo Corporal (Body Scan) diseñada para fomentar la conexión mente-cuerpo y promover el bienestar emocional.

Objetivos

- Aumentar la conciencia sobre las sensaciones físicas relacionadas con emociones y pensamientos.
- Identificar áreas corporales donde se acumula tensión o estrés.
- Practicar la aceptación de experiencias internas sin juicio.
- Desarrollar una actitud de curiosidad y amabilidad hacia uno mismo.
- Mejorar la capacidad de permanecer en el momento presente.
- Reconocer señales tempranas de cansancio, ansiedad, tensión o necesidad de autocuidado.
- Promover una relación más positiva con el propio cuerpo.

Guion del Ejercicio de Mindfulness

Guion guiado de Escaneo Corporal (Body Scan)

Duración sugerida: 15-25 minutos
Posición recomendada: Acostado boca arriba o sentado cómodamente.

Coloca tu cuerpo en una posición cómoda.

Si estás sentado:

• Apoya ambos pies en el suelo.

• Relaja tus manos sobre tus piernas.

• Permite que tu espalda esté erguida pero sin tensión.

Si estás acostado:

• Deja que tus brazos descansen a los lados.

• Permite que tus piernas estén cómodas.

• Suelta poco a poco el peso de tu cuerpo.

(Pausa 10 segundos)

Antes de comenzar, recuerda:

No tienes que hacerlo perfecto.

No tienes que sentir algo especial.

Solo necesitas estar presente.

(Pausa 5 segundos)

Esta práctica es un espacio para escucharte.

(Pausa 5 segundos)

Cierra suavemente tus ojos si te resulta cómodo.

(Pausa 10 segundos)

Lleva tu atención al momento presente.

(Pausa 10 segundos)

Deja por unos segundos que tu mente llegue a este lugar.

(Pausa 10 segundos)

Quizás vienes de un día ocupado.

(Pausa 3 segundos)

Quizás vienes con preocupaciones.

(Pausa 3 segundos)

Quizás vienes cansado, triste o con muchas cosas en tu mente.

(Pausa 5 segundos)

No necesitas eliminar esos pensamientos.

Simplemente reconoce:

"Estoy aquí."

(Pausa 5 segundos)

"Este momento es para mí."

(Pausa 10 segundos)

Ahora dirige tu atención hacia tu respiración.

(Pausa 5 segundos)

No intentes cambiarla.

No necesitas respirar de una manera especial.

Solo observa.

(Pausa 15 segundos)

Nota cómo el aire entra...

(Pausa 5 segundos)

Y cómo el aire sale.

(Pausa 10 segundos)

Siente el movimiento natural de tu cuerpo.

(Pausa 10 segundos)

Observa dónde sientes más la respiración.

Quizás en el pecho...

(Pausa 5 segundos)

Quizás en el abdomen...

(Pausa 5 segundos)

Quizás en la nariz.

(Pausa 10 segundos)

Permítete acompañar cada respiración.

Al inhalar:

"Estoy presente."

(Pausa 5 segundos)

Al exhalar:

"Puedo soltar."

(Pausa 15 segundos)

Realiza una respiración un poco más profunda...

(Pausa 5 segundos)

Y permite que tu cuerpo se relaje.

(Pausa 10 segundos)

Ahora comenzaremos a recorrer tu cuerpo lentamente.

Imagina que tu atención es como una luz tranquila que va recorriendo cada parte de ti.

(Pausa 10 segundos)

Comenzamos por la parte superior de la cabeza.

Observa qué notas en esta zona.

(Pausa 15 segundos)

Quizás calor.

Quizás frío.

Quizás presión.

Quizás ligereza.

O quizás nada en particular.

(Pausa 10 segundos)

Cualquier respuesta está bien.

Simplemente observa.

(Pausa 10 segundos)

Ahora lleva tu atención a tu frente.

(Pausa 10 segundos)

Nota si está relajada o si hay tensión.

(Pausa 10 segundos)

Permite que la frente se suavice.

(Pausa 15 segundos)

Dirige ahora tu atención a los ojos.

Permite que descansen.

(Pausa 15 segundos)

Observa tus mejillas...

(Pausa 5 segundos)

Tu nariz...

(Pausa 5 segundos)

Tus labios...

(Pausa 5 segundos)

Y tu mandíbula.

(Pausa 10 segundos)

Pregúntate suavemente:

"¿Estoy apretando algo en este momento?"

(Pausa 15 segundos)

Si notas tensión, simplemente reconócela.

(Pausa 10 segundos)

Ahora lleva tu atención al cuello.

Observa cómo se siente.

(Pausa 15 segundos)

Y dirige la atención hacia los hombros.

(Pausa 10 segundos)

Muchas veces cargamos preocupaciones en esta zona.

Con cada exhalación, permite que los hombros desciendan un poco.

(Pausa 20 segundos)

No necesitas cargar todo en este momento.

(Pausa 10 segundos)

Pregúntate:

"¿Qué cosas he estado cargando emocionalmente?"

(Pausa 20 segundos)

Ahora lleva tu atención al pecho.

Siente el movimiento de la respiración.

(Pausa 15 segundos)

Observa cómo se siente tu pecho hoy.

(Pausa 20 segundos)

Sea cual sea la experiencia, permite que esté presente.

(Pausa 10 segundos)

Ahora dirige la atención al abdomen.

Observa cómo se mueve al respirar.

(Pausa 15 segundos)

Permite que esta zona se relaje.

(Pausa 10 segundos)

Pregúntate:

"¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?"

(Pausa 20 segundos)

Quizás descanso.

Quizás pausa.

Quizás cuidado.

Quizás amabilidad.

(Pausa 10 segundos)

Escucha sin juzgar.

(Pausa 10 segundos)

Ahora lleva tu atención a tus brazos.

Siente su peso.

(Pausa 10 segundos)

Observa la temperatura y las sensaciones presentes.

(Pausa 15 segundos)

Baja lentamente hacia tus manos.

(Pausa 10 segundos)

Observa cada dedo.

(Pausa 15 segundos)

Reconoce algo importante:

Estas manos han trabajado,

han ayudado

y han sostenido muchas cosas.

(Pausa 15 segundos)

Permítete agradecer a tu cuerpo.

(Pausa 10 segundos)

Ahora dirige tu atención hacia las piernas.

(Pausa 10 segundos)

Observa cómo se sienten.

(Pausa 15 segundos)

Lleva la atención a tus rodillas...

(Pausa 5 segundos)

Pantorrillas...

(Pausa 5 segundos)

Tobillos...

(Pausa 5 segundos)

Y finalmente a tus pies.

(Pausa 15 segundos)

Siente el contacto con la superficie que te sostiene.

(Pausa 15 segundos)

En este momento estás sostenido.

(Pausa 15 segundos)

Ahora imagina todo tu cuerpo completo.

Desde la cabeza hasta los pies.

(Pausa 20 segundos)

Observa tu experiencia tal como es.

Sin analizar.

Sin criticar.

(Pausa 15 segundos)

Simplemente reconoce:

"Este es mi cuerpo en este momento."

(Pausa 15 segundos)

Haz una respiración profunda.

Al inhalar:

"Recibo este momento."

(Pausa 5 segundos)

Al exhalar:

"Suelto lo que no necesito cargar ahora."

(Pausa 15 segundos)

Pregúntate:

¿Qué aprendí de mi cuerpo hoy?

(Pausa 15 segundos)

¿Qué señal estaba tratando de mostrarme?

(Pausa 15 segundos)

¿Qué necesito cuidar más en mi vida?

(Pausa 20 segundos)

Recuerda:

Escuchar tu cuerpo no significa tener todo bajo control.

Significa desarrollar una relación más consciente y compasiva contigo mismo.

(Pausa 10 segundos)

Comienza lentamente a mover tus dedos.

(Pausa 5 segundos)

Mueve tus manos.

(Pausa 5 segundos)

Mueve tus pies.

(Pausa 5 segundos)

Haz pequeños movimientos.

(Pausa 10 segundos)

Y cuando estés listo, abre lentamente tus ojos.

(Pausa 10 segundos)

Observa cómo estás ahora.

(Pausa 15 segundos)

Gracias por regalarte este momento de atención, presencia y cuidado.

Preguntas de Reflexión

¿Qué descubrí sobre mi cuerpo que normalmente ignoro?

_____

_____

¿Qué partes de mi cuerpo suelen cargar más estrés?

_____

_____

¿Qué emociones aparecen con mayor frecuencia en mi cuerpo?

_____

_____

¿Qué hago normalmente cuando siento incomodidad física o emocional?

_____

_____

¿Puedo aprender a observar mis emociones sin luchar contra ellas?

_____

_____

¿Qué mensaje podría estar enviándome mi cuerpo?

_____

_____

¿Cómo cambiaría mi vida si escuchara mis necesidades con más frecuencia?

_____

_____

C**ierre**

Tu cuerpo ha estado contigo en cada etapa de tu vida. Ha sostenido tus alegrías, tus pérdidas, tus esfuerzos y tus momentos difíciles. Muchas veces aprendemos a escuchar las necesidades de los demás, pero olvidamos escuchar nuestra propia voz interior.

El escaneo corporal es una invitación a detenerte unos minutos y decir:

"Estoy dispuesto a escucharme."

No necesitas cambiar todo en un día. El bienestar comienza con pequeños momentos de conciencia. Cada vez que haces una pausa, respiras y observas con amabilidad lo que ocurre dentro de ti, estás fortaleciendo una relación más saludable contigo mismo.

Tu cuerpo no es un enemigo que debes controlar; es un compañero que merece ser escuchado, respetado y cuidado.

Referencias

- Baer, R. A. (2022). *Mindfulness and acceptance-based interventions: Conceptualization, application, and empirical support*. Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2019). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 1041–1056.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2022). *The mindful self-compassion workbook*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). *The Hope Circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. PublicAffairs.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2022). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*, 213–225.