



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva






Clima

Consciencia social

Práctica "Escaneo Corporal" (versión corta)

Propósito

Recorrer sistemática e intencionalmente el cuerpo, atendiendo a las diversas sensaciones presentes en las diferentes partes a cada momento.

	Modalidad	Presencial / Virtual
	Destinatarios	Adultos / Jóvenes / Niños y Niñas
	Tipo	Individual
	Duración	Adultos 20 a 40 minutos, en niños 5 a 10 minutos y jóvenes 15 minutos
	Recursos necesarios	Colchoneta para acostarse en el piso, mantas y antifaces (opcional).

Desarrollo

El facilitador invita a los participantes a realizar la práctica en cuatro momentos:

Primer momento

Disponerse a realizar la práctica.

Segundo momento

Seguir la guía de la práctica de escaneo corporal.

Tercer momento

Notar todas y cada parte del cuerpo y ser conscientes de nuestra experiencia.

Cuarto momento

Registrar por escrito la experiencia en dos párrafos (cómo fue la experiencia en términos generales de concentración y distracción, pensamientos, emociones, sensaciones físicas, antes y después de practicar).



Se recomienda realizar 1 vez por día y recordar que se trata de una observación participativa y exploradora.



Recomendaciones para el facilitador:

Es importante destacar que no se trata de cumplir instrucciones durante la práctica; sino simplemente apoyar y descansar la atención mientras se va desplegando la experiencia tal cual es. La práctica y el aprendizaje personal son la base a partir de la cual los educadores habilitarán vías de autoobservación y autorregulación en sus alumnos para acompañarlos a sortear sus propios obstáculos. La experiencia personal es irremplazable para integrar la práctica de la atención plena a la vida cotidiana.

Sensaciones físicas que se pueden notar al practicar el escaneo corporal:

Hormigueo, ardor, apretado/suelto, una punzada o pinchazo, suave/áspero erizado, tenso/flexible, adormecido, ligero/pesado, tembloroso, martilleo, punzante, tirantez, adormecimiento, picor, palpitación, ligereza, quemazón, dolor, latido temblor, vibración, desazón, dolor, tenso/relajado, frío/caliente, húmedo/seco, apagado/ cortante.

Reacciones emocionales que pueden emerger:

Alegría, sorpresa, impaciencia/ganas de parar, aburrimiento, placer/ganas de continuar, tristeza, miedo, duelo, orgullo, enfado, frustración, anticipación, vergüenza, liberación, asco.

Pensamientos que pueden surgir:

Examinar el pasado, planificar, evaluar/analizar, desear/esperar/ comparar, etiquetar/catalogar, imaginar el futuro, pensar en otros, pensamiento circular, juzgar tu experiencia.

Si en cualquier momento alguien experimenta molestias demasiado significativas, entra en pánico o siente miedo, invitarlo a concentrarse en su respiración hasta que se sienta mejor. Si a pesar de ello los síntomas no se reducen, intente que abra los ojos y observe la habitación donde se encuentra. Tal vez, puedes fijarse en algo que lo calme y tranquilice (por ejemplo, un cuadro favorito o la foto de un ser querido o de su mascota). Hasta puede ir a dar un pequeño paseo, o tomar una infusión.

Cuidar de cada uno es prioritario, incluso si eso significa interrumpir la práctica, es atención plena en acción.



Práctica adaptada de:

Santorelli, S., & Kabat-Zinn, J. (2005).