

## 10.1

## Atención a las sensaciones del cuerpo

## Introducción

El cuerpo no sólo es nuestra principal herramienta para interactuar con el mundo externo, también funciona como un importante indicador para entender nuestros estados de ánimo. *La conciencia somática* (del griego *soma*, cuerpo), como la llama la doctora en ciencias, Delia Cioffi,<sup>1</sup> representa la capacidad personal de percibir, interpretar y actuar con base en la información que se obtiene de los propios estados corporales. En este sentido, con la práctica de atención a las sensaciones del cuerpo estamos aprendiendo a reconocer e interpretar las señales que éstas nos envían, pero también aprenderemos a utilizarlas como uno de los objetos de nuestro entrenamiento en la atención.

## ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes reconozcan las diversas sensaciones que experimenta su cuerpo.

## ¿Por qué es importante?

Porque les ayuda a conocerse y pueden usar esas sensaciones para entrenar su atención.

## Conceptos clave

Sensaciones corporales.

## Material

Colores.

## Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

## Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

3 min.

## Actividad 1:

Lee en voz alta las instrucciones para la práctica de “atención a las sensaciones del cuerpo” que vienen en la lección de los alumnos.

- Subraya la importancia de mantener una postura atenta pero relajada a lo largo del ejercicio.
- Procura dar una pausa entre cada uno de los puntos para darles tiempo de llevar a cabo la indicación.

“El cuerpo es un ser multilingüístico. Habla a partir de su color y temperatura, al sonrojarse ante el reconocimiento, con el brillo del amor, [el color] cenizo del dolor, el calor de la excitación, la frialdad de la falta de convicción...”  
Clarissa Pinkola Estés

Nuestro cuerpo es una máquina sorprendente: nos permite conocer y experimentar lo que nos rodea. Gracias a él podemos realizar todo tipo de actividades, tocar un instrumento musical, hacer *parkour* o danza aérea. Además, el cuerpo nos comunica la forma en la que estamos recibiendo y procesando todo lo que nos sucede. Cuando dirigimos nuestra atención conscientemente hacia las sensaciones del cuerpo aprendemos a utilizarlas como uno de los objetos de nuestro entrenamiento en la atención. En esta lección también aprenderemos a reconocer e interpretar las señales que estas sensaciones nos envían.

1. Para el siguiente ejercicio, llamado “atención a las sensaciones del cuerpo”, tendrás que seguir las instrucciones del profesor. Si quieres repetir la práctica en casa, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer.

- Comienza adoptando una postura cómoda con la espalda recta y las manos descansando sobre las rodillas.
- Realiza tres inhalaciones profundas, llevando el aire hasta tu abdomen y dejando que salga a su propio ritmo. Luego deja que la respiración asuma su ritmo natural, sin que intentes controlarla.
- Escanea tu cuerpo de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba. Date tiempo para relajarte sin perder lucidez. Si no puedes relajarte, no te preocupes.
- Ahora recorre tu cuerpo con atención y nota si hay cosquilleos, tensión, calor, palpitaciones o alguna otra sensación.
- Si tu atención se distrae con otros estímulos o con pensamientos, simplemente obsérvalos, déjalos pasar y regresa tu atención a las sensaciones en el cuerpo, donde quiera que emerjan.
- No juzgues ni trates de modificar lo que estás percibiendo. Simplemente déjalo estar tal y como aparece.



www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

1. D. Cioffi (1991), “Beyond Attentional Strategies: A Cognitive-Perceptual Model of Somatic Interpretation”, en *Psychological Bulletin*, vol. 109, núm. 1, 25-41.

6 min.

### Actividad 2:

Pídeles que de manera individual dibujen y describan su experiencia.

- En primer lugar, deberán dibujar en el esquema el lugar o los lugares en los que experimentaron las sensaciones. A menudo, las sensaciones pueden ser algo confusas pues no estamos acostumbrados a percibirlas y no se trata de objetos concretos. Por esta razón, es recomendable pedirles que usen su creatividad: cualquier dibujo o forma que los remita a la sensación que experimentaron está bien. Lo importante en este punto es que sean capaces de identificar, reconocer y familiarizarse con dicha sensación.
- Posteriormente, deberán escoger una de estas sensaciones y describirla con palabras. La intención es que los estudiantes hagan un esfuerzo por *aterri-zar* su experiencia a fin de que se vuelva algo más concreto, algo con lo que puedan trabajar.
- A continuación, deberán contestar qué descubrimiento obtuvieron de esta práctica. Cualquier respuesta que provenga de su experiencia está bien.

6 min.

### Actividad 3:

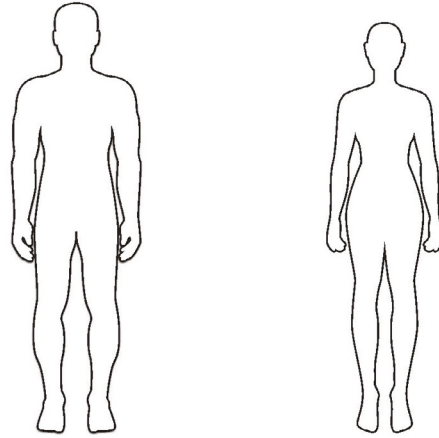
A continuación, los estudiantes deberán contestar qué descubrimiento obtuvieron de esta práctica. Cualquier respuesta que provenga de su experiencia está bien.

- Puedes empezar la discusión preguntando al grupo por el lugar del cuerpo donde hayan experimentado cualquier

- Finalmente, vuelve al momento presente de tu respiración y descansa tu atención en ella. Suelta todo esfuerzo.
- Abre los ojos poco a poco y concluye la práctica.

#### 2. Dibuja, describe y responde.

Localiza en el siguiente diagrama dónde percibiste sensaciones y cómo eran. Por ejemplo: comezón en los brazos, las sensaciones del respirar en el abdomen o las fosas nasales, tensión en los hombros, etcétera. Dibuja en el diagrama una representación de estas sensaciones. Haz un esfuerzo por expresar la forma en la que se manifestó dicha sensación, es decir, si era de calor, puedes usar colores cálidos (rojos, naranjas); si era de frío usa tonos azules; para la vibración puedes dibujar ondas. Posteriormente descríbela con palabras en el espacio correspondiente.



#### GLOSARIO

**Sensaciones corporales.** Experiencia o "impresión que percibe un ser vivo cuando uno de sus órganos receptores [físicos] es estimulado".<sup>1</sup> Existen cinco clases de estímulos físicos, uno por cada sentido, de aquí que también existan cinco clases de sensaciones físicas: táctiles, olfativas, auditivas, visuales y gustativas.

<sup>1</sup> Diccionario de la lengua española (2001), 22 a ed., Real Academia Española, recuperado de <http://dle.rae.es/?id=X7yCQhz>.

sensación. Pídeles que levanten la mano según sea el caso:

- ¿Quién experimentó más sensaciones en la cara?
- ¿Quién en los hombros?
- ¿Quién en el estómago?
- ¿En algún otro lado?
- Luego, puedes preguntarles sobre qué aspectos de las sensaciones de su cuerpo les habían pasado desapercibidas hasta que hicieron la práctica.

- Puedes comentarles que uno de los principales beneficios de atender conscientemente las sensaciones del cuerpo es la posibilidad de volverlas el objeto de la práctica de atención.
- De igual manera, el hecho de que atenderlas ayuda a disminuir los pensamientos negativos recurrentes, incrementa la relajación y en consecuencia, disminuye también el estrés físico.<sup>2</sup>

2. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015), *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 2.1, Ciudad de México, pp. 132-133.

3. ¿Qué descubriste respecto a las diversas sensaciones que experimenta tu cuerpo al llevar a cabo esta práctica?

---



---



---

**Resumen:**

El cuerpo es nuestra principal herramienta para interactuar con el mundo. También nos ofrece información sobre la forma en la que procesamos las experiencias que nos acontecen. Dicha información (tensión en los hombros, calor en la cara, hormigueo en el estómago, etc.) es útil para evitar que las emociones tomen el control de nuestra experiencia y dictaminen nuestra conducta. La práctica de atender las sensaciones del cuerpo aumenta nuestro repertorio de estrategias para entrenar la atención. Recuerda que el entrenamiento de la atención ayuda a disminuir los pensamientos negativos recurrentes, nos relaja, disminuye el estrés físico y tiene un efecto muy positivo en la reducción del miedo y de la ansiedad.<sup>2</sup>



**2 min.**

**Resumen:**

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

**1 min.**

**Escribe ¿qué te llevas de esta lección?:** Pide que escriban en un minuto qué se llevan de la lección. Fin de la lección.

2. L. Chernicoff, A. Jiménez, D. Labra y E. Rodríguez (2015). *Trabajar y vivir en equilibrio. Transformando el ámbito laboral desde el cambio interior*. Módulo 2 Cómo trabajar con las emociones: autoconocimiento y autorregulación. Versión 2.1, Ciudad de México, pp. 132-133.



[www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)

## Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Te recomendamos hacer esta práctica y llevar un registro de tus descubrimientos, los que además de beneficiarte en lo personal, podrán servirte en clase para que tus aportaciones provengan de tu experiencia.

Cuida que durante la discusión en grupo se practique el *habla atenta* (sin interrumpir, sin juzgar lo que otros dicen y sin planear lo que se va a decir mientras los demás hablan) y la *escucha atenta* (que la participación sea breve, relacionada al tema y que provenga de la experiencia).

Lección 10. Estrategias para entrenar la atención

### Para tu vida diaria

Realiza la práctica de atención a las sensaciones del cuerpo al menos tres días de la semana durante cinco minutos y escribe una breve reseña de tu experiencia:

En tu vida personal, por ejemplo, cuando tienes una discusión con tus padres y el enojo te provoca sensaciones de tensión en el estómago, en el pecho o en los hombros, ¿qué utilidad encuentras al practicar la atención consciente de las sensaciones del cuerpo?

Una variante para atender al cuerpo es la "caminata consciente". Este ejercicio consiste en depositar la atención en las sensaciones que surgen en las plantas de los pies con cada paso que damos. Aquí, la idea es notar toda sensación que surja sin tratar de modificarla. Cuando hagas el ejercicio camina lenta y pausadamente para que tu observación sea más precisa. Para empezar, escoge algún recorrido corto, como el de tu recámara al baño por la mañana, de la puerta de tu casa a la esquina, etcétera. Anota aquí tus impresiones:

### ¿Quieres saber más?

En esta *Ted Talk*, que lleva por nombre "La atención consciente comienza con el cuerpo: una perspectiva desde el cerebro", la doctora Catherine Kerr nos habla de la importancia del cuerpo al principio de todo entrenamiento de la atención. Si lo necesitas, recuerda que puedes ajustar los subtítulos para ponerlos en español. Para verla [haz clic aquí](#) o búscala por su título en la página de YouTube.

2 El medidor emocional está tomado de la siguiente referencia: Marc Bracket, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

## Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes identificaron y describieron alguna de sus sensaciones corporales.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					