

## 10.1

## Atención a las sensaciones del cuerpo

*“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.

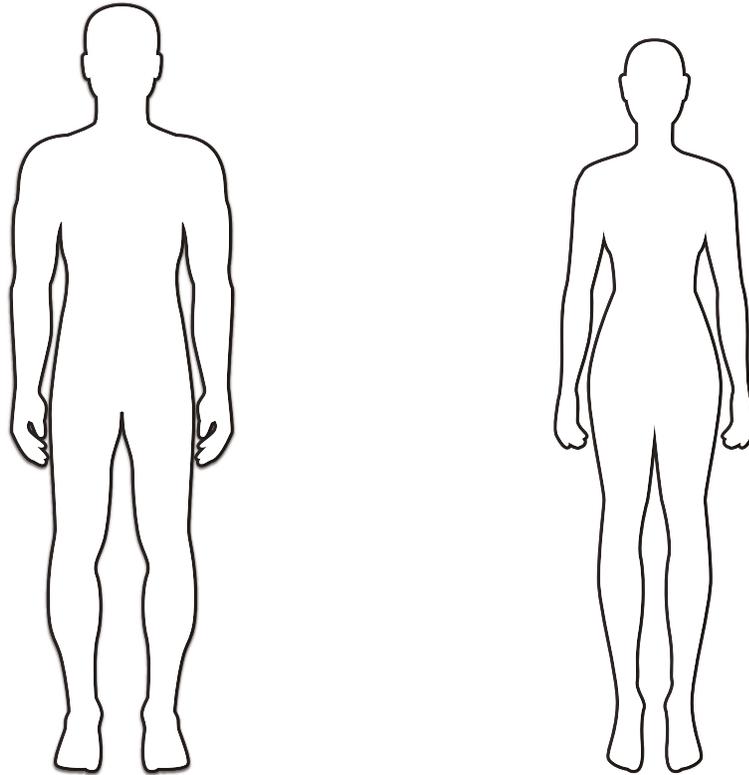
- Comienza adoptando una postura cómoda con la espalda recta y las manos descansando sobre las rodillas.
- Realiza tres inhalaciones profundas, llevando el aire hasta tu abdomen y dejando que salga a su propio ritmo. Luego deja que la respiración asuma su ritmo natural, sin que intentes controlarla.
- 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.



- 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: comecón 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.

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

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. L. Chernicoff, A. Jimenez, 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.

## 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.