

11.1

Si te acuerdas, aplica PARAR y regresa la atención al cuerpo

*“El cuerpo humano es la mejor fotografía del alma”.
Ludwig Wittgenstein*

¿Te ha sucedido que estás pasando por un momento de ansiedad, pero no te das cuenta hasta que te estás comiendo las uñas? ¿Estás muy irritable y no lo notas hasta que estás gritando y azotando las puertas? Cuando dejamos de mirar con atención lo que sucede en nuestro mundo interno, las emociones pueden tomar el control de nuestra experiencia sin que nos demos cuenta.

Por fortuna, contamos con un excelente indicador de nuestros estados mentales: el cuerpo. Si atendemos conscientemente a nuestro cuerpo podremos notar la presencia de ciertas sensaciones relacionadas con emociones específicas (como tensión en el cuello o en los hombros, opresión en el pecho, cosquilleos, la aceleración de nuestro ritmo cardíaco). En esta lección aprenderemos una estrategia para depositar la atención en el cuerpo y tomar distancia de aquellas emociones que, cuando nos controlan, nos impulsan a reaccionar de formas destructivas.

1. Primero, vamos a identificar una emoción que con frecuencia nos controla, nubla nuestra capacidad de pensar con claridad o nos lleva a actuar de formas perjudiciales. Para este ejercicio tendrás que seguir las instrucciones verbales del profesor. No obstante, aquí te ofrecemos una guía de lo que tienes que hacer para repetir la práctica en casa.



- I. Inicia realizando 3 inhalaciones profundas.
- II. Recuerda algún momento en el que hayas experimentado alguna emoción desproporcionada, fuera de contexto o que te llevó a actuar de maneras destructivas. Elige una situación que no sea demasiado compleja, algo con lo que puedas trabajar (una discusión con un amigo, mucho cansancio, molestia frente al clima, etcétera).

- Recrea mentalmente la situación en la que generalmente se presenta dicha emoción y tan sólo déjala surgir.
- Cuando la emoción haya surgido, deja de prestar atención a lo que la originó y concéntrate en las sensaciones corporales que sientes.
- ¿Qué notas? ¿Hay algún cambio de temperatura o tensión? ¿Dónde sientes lo que notas, en el rostro, en el cuello, en los hombros, en las manos, en el pecho o en el estómago? Observa cómo cambian estas sensaciones.
- Intenta relacionarte con la emoción sintiéndola en el cuerpo. Tan sólo descansa en las sensaciones físicas mientras respiras. En cuanto notes que tu atención se ha distraído con ideas, imágenes mentales o ruidos, simplemente regresa la atención a las sensaciones en el cuerpo.
- Suelta todo el esfuerzo y deja que tu mente descanse tal como está. Concluye el ejercicio.

2. Reflexiona y responde.

- I. Describe la experiencia que recordaste al estar bajo el control de la emoción.

- II. ¿Qué sucede con la emoción cuando logramos atender las sensaciones que provoca en el cuerpo?

3. Discute con tu grupo y escribe la conclusión a la que hayan llegado.

¿De qué manera te puede beneficiar utilizar PARAR y regresar a las sensaciones del cuerpo cuando experimentas una emoción que genera en ti reacciones destructivas?

Resumen:

A menudo nos damos cuenta de nuestro estado emocional hasta que el enojo, la tristeza o la ansiedad, metafóricamente “nos han hecho actuar” de forma impulsiva y poco prudente. Al estar bajo el control de emociones que nos llevan a actuar de manera destructiva perdemos calma, claridad y nos obsesionamos con todo tipo de ideas dañinas. Una analogía que sirve para explicar este punto es el de una montaña: cuando estás en ella es difícil darte cuenta de su forma, sus colores o su extensión; más bien, es cuando la ves a la distancia que te haces plenamente consciente de sus particularidades. De la misma manera, cuando somos capaces de atender a las sensaciones del cuerpo, nos volvemos conscientes de nuestra experiencia, lo cual, a su vez, nos permitirá tomar la distancia necesaria para evitar que las emociones nos controlen.



Para tu vida diaria

Haz un plan para trabajar con alguna otra emoción que te lleve a actuar de manera destructiva.¹ Por ejemplo: *Si me irrito con mi hermano por el control de la televisión entonces voy a PARAR y poner mi atención en las sensaciones del cuerpo.*

Si _____ entonces voy a _____
(emoción que genera reacciones destructivas) (acción)

- También, si lo deseas, puedes llevar un registro de la práctica de “PARAR y regresar la atención al cuerpo” en un cuaderno de notas. En él podrás dar seguimiento a la forma en la que reaccionaste frente a un estímulo incómodo y cómo llegaste a sentirte después de observar las sensaciones en el cuerpo. De esta manera, poco a poco, te familiarizarás con la técnica para cuando la necesites en circunstancias más difíciles. Aquí puedes empezar a describir tu experiencia del día:

Sensaciones que percibí a lo largo del día:

1. Recuerda que las emociones no son destructivas o constructivas en sí mismas. Son destructivas cuando no son apropiadas al contexto, nublan tu capacidad de pensar con claridad, son desproporcionadas o te llevan a reaccionar de maneras que obstaculizan tu bienestar y el de los demás en el corto, mediano y largo plazo.

GLOSARIO

Impulsividad.

Se trata de una predisposición para actuar sin tomar en consideración las consecuencias que habrán de acompañar a dicho acto. Una persona impulsiva es alguien “que suele hablar o proceder sin reflexión ni cautela, dejándose llevar por la impresión del momento”.²

¿Quieres saber más?

Revisa el blog titulado “*Siete beneficios de la conciencia corporal y cómo lograrlos*” para descubrir cómo es que atender al cuerpo contribuye en tu salud y bienestar. Búscalo en tu navegador por su título o [da clic aquí](#).

2. *Diccionario de la lengua española* (2001), Real Academia Española, 22a ed., recuperado de <http://dle.rae.es/?id=L9M3wNO>