

Escanea tu cuerpo

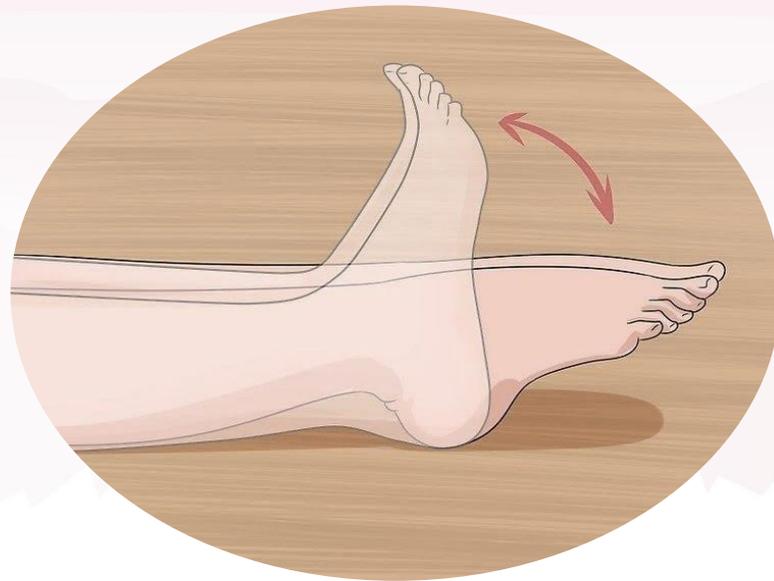
(Walser & Westrup, 2007)



Me gustaría que comiences cerrando los ojos o encontrando un lugar en el frente en el que fijes tu mirada.



Ahora me gustaría que **dirijas tu atención a los dedos de tus pies. Agítalos por un momento para ayudarte a enfocarte allí.**



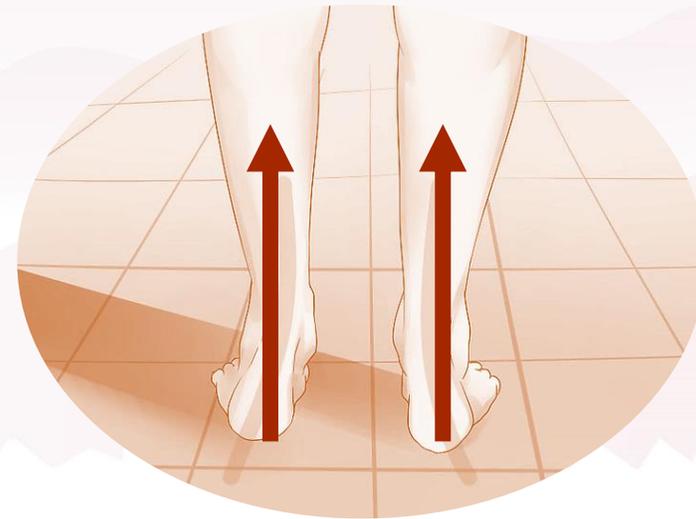
Ahora, lentamente, empieza a escanear desde los dedos de los pies hasta la base de los pies, sintiendo el empeine... y el arco... y el talón.



Ahora, dirige tu atención hacia la parte superior de tus pies, tómate un momento para darte cuenta de que puedes sentir esa área de tu cuerpo...

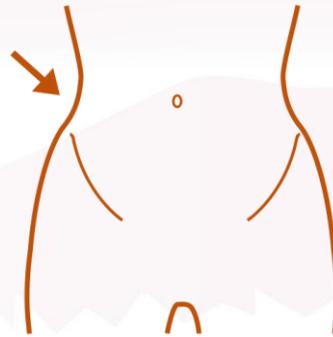


**Comienza a escanear más arriba hasta los tobillos,
tómate un momento para notar la sensación
presente en los tobillos...**



Ahora escanea hasta las pantorrillas, toma conciencia de tus pantorrillas, y luego vuelve tu atención a la parte delantera de la parte inferior de las piernas, tómate un momento para sentir tus espinillas...

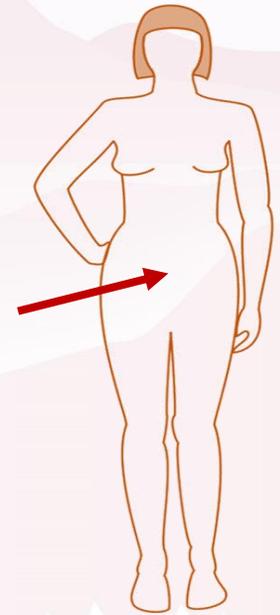
Mirando más hacia arriba, coloca tu atención sobre tus rodillas, sintiendo la sensación allí... y luego sube a tus muslos, sintiendo la sensación de los muslos...



Ahora gira suavemente alrededor de la parte posterior de tus piernas, en la entrepierna... y luego hacia arriba hasta las caderas, siente cada parte que te indico...

**Luego escanea la zona lumbar, sintiendo
la sensación en esa área de tu cuerpo...**

Ahora observa alrededor de la parte frontal de tu cuerpo, toma conciencia de tu abdomen... escanéalo, observa tu estómago...



**Escanea más alto,
toma conciencia de tu tórax...**

**Observa alrededor de la mitad de tu espalda...
y luego explora hacia arriba, observa el área de
la parte superior de la espalda y los
omóplatos...**

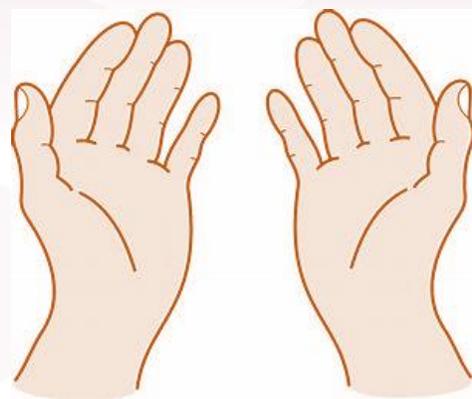


Ahora escanea tus hombros... y mueve suavemente tu atención hacia la parte superior de tus brazos, notando los bíceps... luego, también nota los tríceps, o la parte posterior de tus brazos...



Escanea hasta los codos, notando la inclinación en los codos... y luego escudriña tus brazos, notando la parte superior de la parte baja de tus brazos... y luego da la vuelta al fondo...

Escanea tus muñecas... luego las palmas de tus manos ... y tus nudillos... y escanea hasta las puntas de tus dedos...



**Ahora, liberando tu atención de la punta de tus
dedos, colócala en la base de tu cuello...**



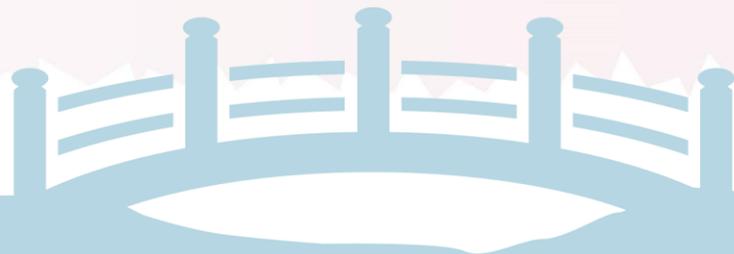
**Comienza a escanear hacia arriba, notando tu
cuello y luego la base y la parte posterior de tu
cabeza...**



**Escanea hasta la parte delantera de tu cabeza,
tomando conciencia de tu mentón...**



Comienza a escanear hacia arriba, fijándote en tus labios... nariz... mejillas... ojos... frente... y luego escanea directamente hacia la parte superior de tu cuero cabelludo, toma conciencia de la sensación en la parte superior de tu cabeza...



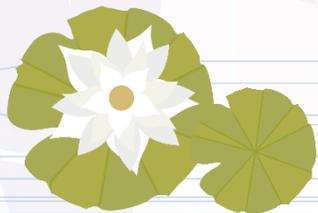
Ahora, liberando suavemente tu atención de la sensación en la parte superior de tu cabeza, me gustaría que te tomaras un minuto para notar todo tu cuerpo sentado en la silla...

Nota las sensaciones de presión, observa en dónde tu cuerpo toca la silla y el piso y en dónde no...



Y liberando tu atención hacia tu cuerpo, colócala suavemente en la imagen de esta habitación y en este grupo de personas...

Ahora, cuando estés listo, abre los ojos.



Referencias

El texto es un resumen y traducción libre de

- Walser, R. D. & Westrup D. (2007), *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies*, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



Paz y Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)