PUBLICIDAD

Meditación y Mindfulness

Escaneo corporal: qué es y cómo se realiza esta técnica de relajación

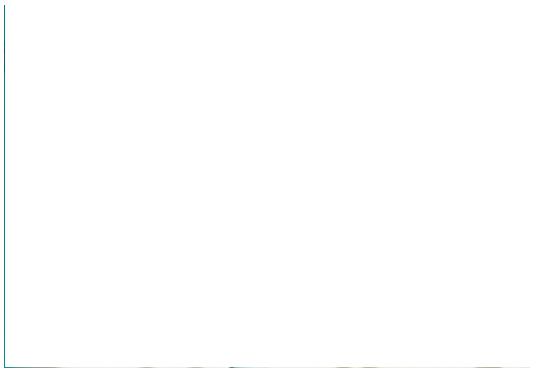
Resumen acerca de las características y modo de utilización de esta técnica asociada al Mindfulness.



Nahum Montagud Rubio

Comparte Comentarios





técnicas del Mindfulness más usadas, además de la respiración, tenemos **el escaneo corporal**, un recurso útil para volvernos más conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo sin recurrir a nada más que nuestra propia mente.

Veamos qué es exactamente y cómo se realiza para relajarse y estar en el aquí y ahora

- Quizás te interese: "**6 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés**"

¿Qué es el escaneo corporal?

El escaneo corporal, también llamado “body scan” y barrido corporal, es una de las técnicas de reducción del estrés basadas en el **Mindfulness**, o MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), además de una de las más importantes junto con la respiración controlada.

Consiste en tomar plena atención de las sensaciones corporales, yendo de parte a parte del cuerpo y siendo consciente de qué están sintiendo, intensificarlo y entenderlo. Esta práctica se ha incorporado en casi todos los programas de reducción del estrés dado que, como efecto colateral beneficioso, induce a la relajación.

Con el tipo de vida tan ajetreada que tenemos, unido con el poco tiempo que disponemos de

nuestra propia postura corporal hacia el final del día, cuando ya estamos en la cama. El hecho de que nos volvamos, de forma repentina, más conscientes de nuestras sensaciones llegada la noche es debido a que, ya sea por aburrimiento o porque nos cuesta dormir, prestamos más atención a nuestro cuerpo.

El principal objetivo de esta técnica es la de **conocer el estado de nuestro cuerpo**, saber qué sensaciones vienen de las diferentes partes que lo componen. La relajación, las emociones y los pensamientos que se den como consecuencia de este proceso son algo secundario, pero igualmente fundamental. Aunque no es que sea considerada una técnica de relajación puramente dicha, su forma de ser aplicada contribuye a que se induzca al relax generalizado, tanto físico como mental.

¿Cómo se realiza?

Como hemos comentado, uno de los momentos en los que, de forma involuntaria, **nos volvemos más conscientes de nuestras sensaciones, es cuando estamos tumbados**. Esto puede ser un buen punto de partida para los novatos en esta técnica, empezando por cuando se encuentran en la cama. No únicamente no tendremos muchos distractores, sino que, además, al inducir a la relajación nos ayudará a dormir. No obstante, cabe decir que se puede realizar en cualquier momento del día y que no necesariamente sirve para dormir.

Como su propio nombre indica, la técnica consiste en imaginarse estar realizando una especie de escaneo o barrido sistemático del cuerpo, como las máquinas que se usan en los aeropuertos con los

cuerpo, sino nuestra mente, nuestra conciencia, **enfocando la atención en las diferentes partes del cuerpo**, y volviéndose consciente de qué es lo que están sintiendo y, por tanto, lo que nosotros mismos deberíamos estar sintiendo.

El escaneo **puede empezar en cualquier parte del cuerpo, pero lo más adecuado es ir siempre en una misma dirección**, ya sea esta de arriba a abajo o de abajo a arriba. Se dice que ir de arriba a abajo genera más relajación y, como consecuencia, puede inducir al sueño. Si lo que se quiere es intentar dormir esta sería una muy buena dirección. Puede darse el caso de que, en nuestro caso particular, el ir de pies a cabeza, abajo-arriba, implique más relajación. Todo es probar y ver qué dirección es la que mejor nos va.

Ejemplo de ejercicio de escaneo corporal para relajarse

A modo de ejemplo, vamos a describir cómo se realiza esta técnica siguiendo un orden de abajo a arriba:

Primero, cerramos los ojos y empezamos a sentir por los dedos del pie izquierdo, moviéndonos mentalmente por todo el pie, prestando atención a la planta, el talón y el antepié. A continuación, subiremos por la pierna izquierda, sintiendo, en este orden, el tobillo, la espinilla y el gemelo izquierdos, seguidos de la rodilla y la rótula, todo el muslo, la ingle y la cadera. Luego, saltamos a los dedos del pie derecho, siguiendo el mismo proceso que hemos hecho con la pierna derecha.

caderas, las nalgas y nuestros genitales. Pasamos a la parte baja de la espalda y el abdomen, que serán nuestra introducción al resto del torso, la parte alta de la espalda, el pecho y las costillas. **Es posible que, si estamos muy concentrados, notemos el latido de nuestro corazón**, especialmente si estamos un poco nerviosos. También nos volveremos conscientes del ritmo de la respiración, sintiendo como se hinchan y desinflan los pulmones.

Prestaremos atención a los omóplatos, las clavículas y los hombros, siendo estos últimos los nexos de unión entre el torso y los brazos. Al evaluar los brazos, disponemos de cierta libertad, dado que podemos atrevernos a analizar ambos simultáneamente o, si preferimos dedicar más tiempo a la sesión, ir uno a uno.

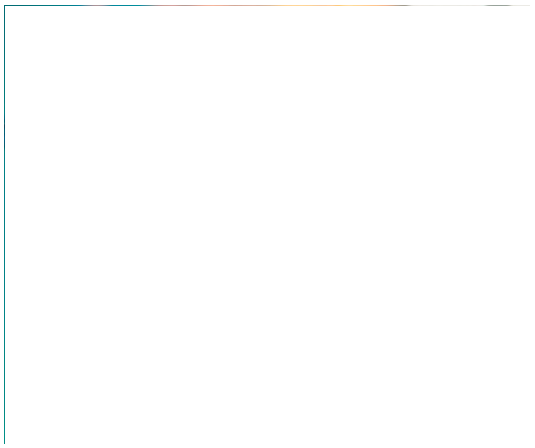
En los brazos podemos empezar de una forma similar a como lo hemos hecho con las piernas, yendo a los dedos de las manos y los pulgares. Nos movemos sucesivamente a través de los dedos, las palmas de las manos, las muñecas, los antebrazos, los codos, la parte superior de los brazos, las axilas y los hombros de nuevo, que nos servirán de puente para ir a la parte final del escaneo corporal, la cabeza, pasando por el cuello y la garganta.

¿Qué requisitos se necesitan?

Cualquier persona, sea del género que sea y condición física cualquiera, puede practicar el escaneo corporal. Sin embargo, sí que es necesario tener en cuenta una serie de aspectos.

habitación. Este lugar es idóneo dado que nos permite estar tumbados mientras realizamos la técnica, aunque sí que es cierto que podemos realizarla tumbados o, incluso de pie, pero no es lo más recomendable para personas novatas. También, lo idea, sería de disponer de tiempo libre suficiente para poder llevar a cabo una sesión, que puede durar entre 20 y 45 minutos.

A veces, **no hace falta llevar a cabo el escaneo de forma íntegra**, es decir, concentrarse en todas las sensaciones de todas las partes del cuerpo. El ejemplo puesto anteriormente es un escaneo corporal completo, pero no es el único y tampoco es necesario llevarlo tan extensamente si solo se quiere enfocarse en una parte, especialmente si se es bastante novato en esta técnica o no se dispone de demasiado tiempo. Por ejemplo, podemos centrarnos solo en las sensaciones de nuestro brazo o en el ritmo de nuestra respiración.



También, aunque no es lo más recomendable, se puede hacer el barrido corporal estando en un lugar en el que no tenemos nada que hacer, como en la sala de espera del médico, en el bus o en un banco en la calle. **Lo ideal es disponer de silencio y tiempo**, pero también podemos poner a prueba nuestra

¿Qué sensaciones puede implicar el barrido corporal?

Como ya íbamos diciendo, el escaneo corporal es una técnica que nos hace prestar atención plena a partes de nuestro cuerpo. **Al estar más concentrados, tenemos un umbral de sensibilidad más bajo que en comparación con un día normal**, notando cosas que, quizás, en otras situaciones, ni siquiera se nos ocurriría pensar que somos capaces de percibir.

A continuación veremos estas sensaciones físicas, además de las emociones que se nos pueden despertar y, como no, pensamientos más o menos relacionados.

1. Sensaciones físicas

EN cuanto a sensaciones físicas, podemos sentir de todo tipo. Por solo decir unas cuantas: hormigueo, pinchazos, tensión, suavidad, relajación, adormecimiento, pesantez, ligereza, temblores, tirantez, picor, ardor, dolor, latidos, vibraciones y sensaciones de frío y caliente.

2. Reacciones emocionales

Durante la realización de la técnica **podemos sentir todo el espectro emocional**, tanto emociones negativas como positivas.

Podemos sentir alegría, sorpresa, impaciencia o ganas de querer parar, ya sea por aburrimiento o porque no nos sentimos cómodos o, de lo contrario, podemos sentir placer. También

3. Pensamientos

Claro está, durante la realización de la técnica **es imposible dejar la mente totalmente en blanco**.

Quizás haya personas, con mucha experiencia en la técnica, que sean capaces de dejar en blanco su mente, concentrarse única y exclusivamente en las sensaciones corpóreas, pero esto, la mayoría de los mortales, difícilmente lo podemos conseguir.

Durante la técnica **nos pueden venir a la mente todo tipo de pensamientos** y, al igual que las emociones anteriormente mencionadas, estos pueden ser positivos o negativos.

Dado que es un momento en el que disponemos de tranquilidad y tiempo para nosotros mismos, podemos recurrir a ver en retrospectiva, a ver qué ha pasado en nuestro pasado, y ser conscientes de nuestros éxitos y fracasos.

También podemos mirar hacia el futuro, pensar en cómo planearlo, qué es lo que deseamos, a dónde queremos llegar… desde luego, todo tipo de pensamiento se nos puede venir a la cabeza...

Algunos aspectos a considerar

Es posible que, durante el escaneo corporal, se experimenten molestias, tan importantes como que la persona pueda sentir pánico. Dado que no se está siendo sometida a ningún tipo de procedimiento traumático, no hay ningún tipo de motivo para pensar que la persona se encuentre en peligro. Es por ello que lo más recomendable, en estas situaciones, es intentar concentrarse en la

inspiración-espiración, hasta que la persona se sienta mejor.

Si pese a ello los síntomas de pánico no se reducen, lo mejor es **abrir los ojos, mirar la habitación o el lugar en el que nos encontremos y tratar de orientarnos en el espacio**, de volvernos conscientes de que no nos hemos ido a ningún lugar peligroso ni tampoco nos encontramos en una situación en donde nuestras vidas corran riesgo alguno.

Podemos intentar mirar algo que nos relaja, como puede ser un cuadro o una foto de un ser querido. Incluso podemos tratar de hablar con alguien en caso de que no nos encontremos solos en casa o, en caso de que así sea, llamar (nada de mensajería instantánea) a alguien. Con el sonido de su voz y, sobre todo, su tono, nos inducirá a encontrarnos mejor. Pero ¡Ojo! no llamemos a cualquiera. Debe ser una persona cercana y que sepamos que tiende a ser reconfortante hablar con él o ella.

También, si lo que necesitamos es aire, **podemos dar un paseo abrir las ventanas**. Si nos relaja el suave y delicioso aroma de una infusión (antes que un té), podemos prepararnos una manzanilla, una valeriana o la infusión herbal que más nos apetezca, pero preferiblemente no recurrir al café ni al té. Es posible que nos guste ese tipo de bebidas, pero dado que contienen cafeína, una sustancia que puede incrementar el estrés, no es lo más apropiado para la situación en la que nos encontramos.

Referencias bibliográficas:

clinical practice. Mindfulness. 4. 394-401. 10.1007/s12671-013-0212-z.

TÓPICOS MINDFULNESS BIENESTAR ANSIEDAD



Nahum Montagud Rubio

Psicólogo

Graduado en Psicología con mención en Psicología Clínica por la Universidad de Barcelona. Postgrado de Actualización de Psicopatología Clínica en la UB.



¿ERES PSICÓLOGO/A?

Date de alta en nuestro directorio de profesionales

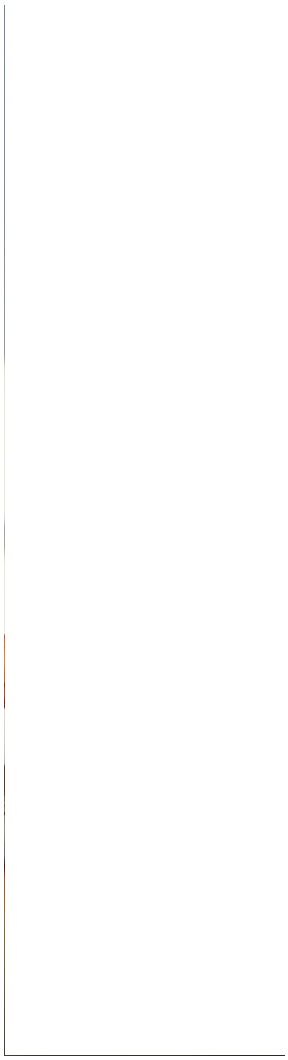
Solicita acceso

PUBLICIDAD

mail.

Recibe los mejores artículos de la semana y contenidos exclusivos.

Subscríbete ahora



Te puede gustar recomendado por

[Fotos] Soldado encontrado en la selva de Vietnam después de 40 años, míralo ahora
desafio mundial

Los carbohidratos que hinchan y aumentan la producción de gases
www.vix.com

¡Pon un limón al lado tu cama, y mira lo que sucede!
consejosytrucos.co

Trending



hace 3 días

2. Mi pareja no quiere a mi familia: posibles causas y qué hacer
   hace 2 días
3. Los 80 mejores Proverbios Griegos (y su significado)
   hace 3 días
4. Cómo sobrellevar el confinamiento con los niños
   hace 2 días
5. ¿Cómo es la psicoterapia para la depresión postparto?
   hace 1 día

PUBLICIDAD

Artículos relacionados

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Mindfulness en el trabajo: ¿cuáles son sus beneficios?



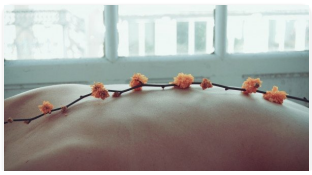
Juan Armando Corbin

VIDA SALUDABLE

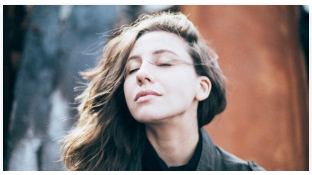
8 ejercicios de respiración para relajarte en un momento



Oscar Castillero Mimenza









relajación fáciles para combatir el estrés

Arturo Torres

Cómo practicar Mindfulness, en 6 pasos y consejos

Psicología y Mente

8 actividades Mindfulness para mejorar la salud emocional

Jonathan García-Allen

Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena

Jonathan García-Allen

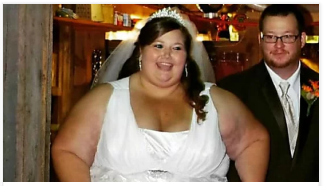
Te puede gustar

YAHOO SEARCH

Medical Billing Work is in High Demand

LIVING.ALOT.COM

Outdated Hairstyles Old Women Still Wear



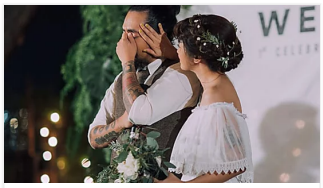
SHOOTOLDSCHOOL ES

[Fotos] La pareja se apuesta: no puede comer fuera, ni



BOCALISTA

[FOTOS] No hay cirugía que pueda ocultar el paso del



SHOOTOLDSCHOOL ES

La esposa lee mensajes de su esposa a otra mujer



TOP INSIDER

Los conductores de Texas deberían usar esta herramienta…

PSICOLOGIAYMENTE.COM

78 frases de esperanza para superar los malos momentos

PSICOLOGIAYMENTE.COM

Cómo masturbar a una mujer correctamente, en 19 pasos

Comentarios

Necesitas estar registrado para poder comentar Accede

Psicología y Mente

Psicología para profesionales, estudiantes y curiosos. Artículos diarios sobre salud mental, neurociencias, frases célebres y relaciones de pareja.

Psicólogos con los que puedes contactar

MC Mar Cristina Garcia
Zaragoza, España

 Virginia Gutiérrrez
Madrid, España

 Milagros Herrera Carrera
Cercado de Lima, Perú

Conócenos

Equipo · Redactores · Tópicos · Colabora · Anúnciate · Contacta

Síguenos

© Copyright 2020 Psicología y Mente. Todos los derechos reservados. Aviso legal, privacidad y cookies.

Accede Regístrate