

SALUD MENTAL

ESCÁNER CORPORAL

El escáner corporal es una técnica de meditación. Es un ejercicio simple para ayudar a reintegrar tu mente y tu cuerpo en uno solo. El punto principal de este ejercicio es tomar conciencia plena de las sensaciones en nuestro cuerpo. Esto tiene como efecto una relajación física y mental.

Esta actividad trata de que reconozcas todas las sensaciones en tu cuerpo. No debes intentar cambiar la forma en que te sientes, ni siquiera para estar más relajado o tranquilo.



Durante el escáner corporal, debes prestar atención a cada región de tu cuerpo durante unos segundos. Lo normal es de veinte a treinta segundos. Pero no es necesario medir el tiempo con precisión o contar la respiración, simplemente hay que prestar atención a cada parte del cuerpo durante el tiempo que tú consideres necesario.



Puedes experimentar con tu respiración en cualquiera de las sensaciones que descubras en tu cuerpo. Imagina que cuando inhalas el aire pasa por tus pulmones y por todo tu cuerpo hasta la parte en la que estás trabajando en ese momento. Después cuando exhalas, el aire recorre todo tu cuerpo para salir expulsado desde la parte en que estás trabajando hasta el exterior. Cuando sientes alguna sensación intensa, como la tensión, en una parte particular del cuerpo, nota cómo se siente esa parte del cuerpo al "inhalar." Luego mira cómo las sensaciones cambian cuando exhalas para sacarlas. Si las sensaciones no cambian, no te preocupes, continúa con la actividad.

Al realizar este ejercicio, puede que tu mente se distraiga con algún pensamiento. Esto es completamente normal. Cuando lo notes, reconoce gentilmente que te has distraído y suavemente regresa tu conciencia a la parte del cuerpo en la que querías enfocarte.



Tenemos los siguientes videos e instrucciones disponibles que te pueden ayudar a realizar esta actividad. Lee las instrucciones antes de empezar a practicar esta técnica y hazlo con un amigo o familiar. Tomen turnos para que uno lea las instrucciones mientras el otro practica el escáner corporal.

Niños	Adultos	Instrucciones

Las instrucciones del escaneo corporal son basadas en este recurso de la organización Recipesforwellbeing.org.

Si está interesado en obtener más información sobre diferentes estrategias de autoayuda, visite nuestra página de recursos para niños inmigrantes: ucresourcecenter.org.