

# *HABITANDO NUESTRO CUERPO*



**Ana Isabel Martínez Arranz  
Sandra Izaguirre García**



# AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia





# Práctica de atención en la respiración

La mejor manera de empezar a entrenar la atención es centrándonos en las sensaciones que la respiración produce en nuestro cuerpo.





# Qué vamos a aprender

- ❖ Reconocer nuestro cuerpo
- ❖ Tomar conciencia de su importancia en nuestra salud
- ❖ Aprender a cuidarlo
- ❖ Descubrir las posibilidades del cuerpo en la meditación



# El cuerpo es nuestra casa

- ❖ El cuerpo no sólo es el que sujeta la cabeza
- ❖ El cuerpo es más que un aspecto o una imagen
- ❖ Mindfulness nos ayuda a poner el foco en la experiencia vivida del cuerpo
- ❖ El cuerpo es nuestra casa



# Los límites y el cuerpo

- ❖ ¿Cómo puedes cuidar de ti?
- ❖ ¿Escuchas a tu cuerpo alguna vez?
- ❖ Tu cuerpo te indica cuando suficiente es suficiente

*LOS LÍMITES NO SON LO QUE PIENSAS SINO LO QUE SIENTES*



# El cuerpo nos ayuda a conectar con el presente

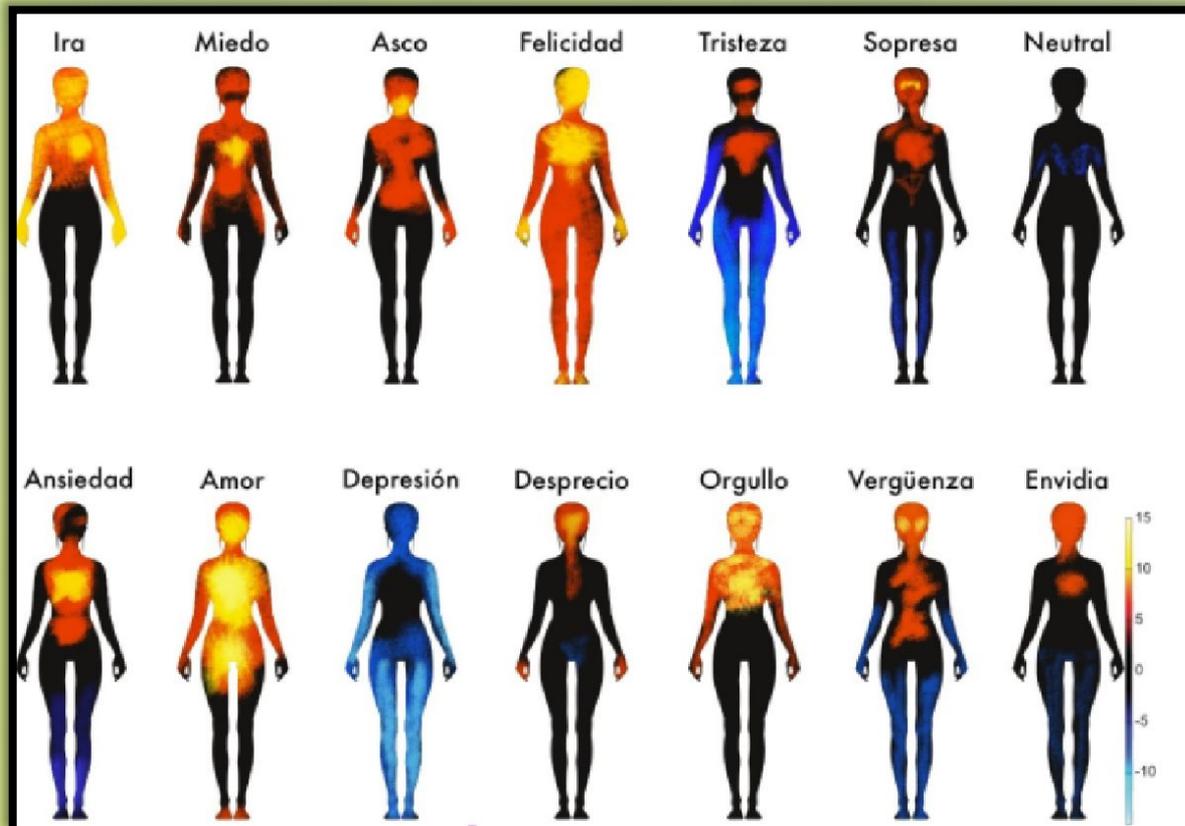
- ❖ Tu cuerpo puede ser la llave que abra la conexión con el momento presente
- ❖ El cuerpo siempre se encuentra en el momento presente
- ❖ El momento es aquí y ahora
- ❖ La conciencia del cuerpo nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los otros, con el mundo sin permanecer atrapados en nuestros patrones y hábitos mentales



- ❖ Nuestras emociones se reflejan en nuestro cuerpo
- ❖ El cuerpo, la mente y las emociones están íntimamente relacionadas
  
- ❖ La ira se refleja en la mandíbula
- ❖ La tristeza en el pecho
- ❖ Nuestros pensamientos se reflejan en la postura corporal (hombros caídos, firmeza de nuestro paso)



# Mapa corporal de las emociones





# El cuerpo y nuestra Salud Mental

- ❖ Nuestra Salud Mental afecta directamente al cuerpo
- ❖ Estar conectados con nuestro cuerpo facilita una mejor Salud Mental
- ❖ Aprender a escuchar nuestro cuerpo implica tener una mejor relación con él, con nuestras emociones y con los pensamientos.



# Práctica del STOP

- ❖ Estado de calma momentáneo
- ❖ Desconectar de aquello que nos esté causando malestar
- ❖ Interrumpimos brevemente nuestra actividad, paramos y nos damos cuenta de cómo estamos





# Mindfulness nos ayuda a trabajar con la aceptación



- ❖ Cuando dejamos de forzar las cosas para experimentar sentimientos agradables, éstos tienen más libertad para emerger por sí solos
- ❖ Cuando dejamos de intentar resistirnos a los sentimientos negativos, es posible que descubramos que pueden desaparecer por sí solos
- ❖ Cuando dejamos de intentar que ocurra algo, podemos acceder a todo un universo de experiencias nuevas e inesperadas



# Práctica: Escaner Corporal

Esta práctica nos ayuda a tomar conciencia de lo que ocurre en el interior de nuestro cuerpo momento a momento y alejarnos del pensamiento casi constante y de otros procesos que se desarrollan en nuestra cabeza

Entrenamos la mente para que entre en contacto con la experiencia del momento sin juicios





# Práctica: Escaner Corporal

- ❖ No busques ninguna sensación en particular. Simplemente observa y acepta lo que hay: sensaciones agradables, desagradables, intensas, sutiles, ausencia de sensaciones
- ❖ Da igual lo que haya o no haya
- ❖ Todo está bien. Solo observa





# Tareas para practicar durante la semana

- ❖ Mindfulness en la respiración durante 5 minutos
- ❖ Prácticas informales:
- ❖ Observa cada día por un momento las señales de tu cuerpo
- ❖ Mientras caminas observa qué músculos notas, qué percibes en tu cuerpo, qué sientes ahora, qué es todo lo que percibes...
- ❖ Escaner corporal



*Es importante ser conscientes de nuestras limitaciones físicas e ir al límite de nuestra capacidad lo suficiente como para experimentarlo, pero es igual de importante no sobrepasarlo...Y en su lugar, observaremos profundamente cada momento con aceptación plena sin intentar forzarnos a ser diferentes de lo que somos en este momento*

*- Jon Kabat-Zinn-*



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

[autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)

[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

[copgalicia@copgalicia.gal](mailto:copgalicia@copgalicia.gal)



## *Práctica: Meditación de gratitud*



# GRACIAS

*Deseo que podamos aprender a  
reconocer y tratar nuestro cuerpo con  
más amabilidad y cariño*