FICHA 17 · PARA EL PSICÓLOGO

# El escáner corporal breve

Habitar el cuerpo en lugar de la cabeza (mindfulness)

**OBJETIVO**

Entrenar la atención para que se pose en las sensaciones del cuerpo, zona por zona, con curiosidad, para salir de la rumiación y tolerar mejor las sensaciones de la ansiedad.

**PARA QUIÉN**

Rumiación, ansiedad física, tensión crónica, dificultad para dormirse.

**DURACIÓN**

10 min; una vez al día durante 2 semanas

## DESARROLLO

1. Presenta el ejercicio: no se trata de relajarse, sino de darse cuenta, también de las sensaciones desagradables.
2. Guía un escáner de 10 minutos: pies, piernas, pelvis, espalda, abdomen, pecho, manos, brazos, hombros, cara.
3. En cada zona: notar lo que hay (calor, contacto, tensión, nada) y pasar a la siguiente.
4. Comentad después la experiencia, sin buscar una respuesta « correcta ».
5. Propón una práctica diaria, con una grabación si es posible (puedes grabar tu voz en sesión).

## PUNTOS DE ATENCIÓN

> Algunas personas sienten más ansiedad al atender a su cuerpo (pánico, ansiedad por la salud, trauma): acórtalo, deja los ojos abiertos, empieza por pies y manos y deja siempre la posibilidad de parar.

## REFERENCIAS

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

## NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 17 · HOJA PARA ENTREGAR

# El escáner corporal breve

Durante 10 minutos, pasea tu atención por el cuerpo, como una linterna. No hay nada que conseguir: solo date cuenta de lo que hay, aunque sea desagradable o no haya nada.

1. Ponte cómodo/a, sentado/a o tumbado/a. Siente los puntos de contacto con el suelo o la silla.
2. Lleva la atención a los pies, luego a las piernas, la pelvis, la espalda, el abdomen, el pecho.
3. Después a las manos, los brazos, los hombros, la nuca, la cara. Más o menos un minuto por zona.
4. Cuando la mente se escape (lo hará), vuelve sin juzgarte a la zona en la que estabas.

| Día | Duración | Lo que noté | Lo que me costó |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**¿Qué descubro cuando escucho a mi cuerpo?**

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones