

## Plena consciencia del cuerpo

Cuando somos conscientes de nuestro cuerpo, estamos más conectados a nuestra experiencia real y somos capaces de cuidarnos a nosotros mismos tanto física como emocionalmente. Las emociones no sólo se experimentan en nuestra mente, sino también en nuestro cuerpo. Cuando estamos molestos y enojados podemos sentir calor o tensión. Cuando estamos asustados podemos sentir que nuestro corazón late con fuerza. "Tengo un agujero en la boca del estómago" es una expresión común de la gente que está preocupada, y muchas personas que están estresadas sienten el "peso sobre sus hombros". Cuanto más prestamos atención a cómo se siente nuestro cuerpo, más podemos captar los estados de ánimo sutiles. A menudo, cuando nos damos cuenta de que estamos de mal humor o a punto de perder la calma, ya es demasiado tarde. Prestar atención a nuestros cuerpos puede darnos la oportunidad de abordar nuestros estados de ánimo y emociones de manera más hábil. Pero, ¿cómo se manifiestan físicamente nuestras emociones?

### Tu segundo cerebro

Michael Gershon, presidente del Departamento de Anatomía y Biología Celular del Centro Médico de la Universidad de Columbia, explica en su libro *The Second Brain* que nuestros órganos internos huecos, como el corazón, los pulmones, el aparato digestivo y el hígado, están rodeados por una red de nervios. Estos órganos se conocen como órganos viscerales. El nervio vago (formado por las vías neurológicas de estos órganos viscerales) envía la información hasta la corteza prefrontal, que luego la integra con las diferentes partes del cerebro. La información también pasa a través de la ínsula, la parte del cerebro que media en la forma en que el cuerpo se encuentra físicamente.

¿Alguna vez has oído a alguien decir "confía en tu instinto"? Puede que no lo supieran, pero la expresión se aplica muy literalmente. **El tronco de nuestro cuerpo puede darnos mucha información sobre lo que está sucediendo tanto física como emocionalmente.** Daniel Siegel describe los beneficios de dar a conocer estas sensaciones viscerales.

Las sensaciones viscerales pueden alertarnos de las emociones o impulsos a medida que comienzan a surgir. Esto significa que podemos interrumpir un patrón de reacción emocional si cultivamos la conciencia. Esto nos da el poder de elegir una respuesta diferente.

- El hemisferio derecho del cerebro toma la delantera en la percepción de las sensaciones viscerales, mientras que el hemisferio izquierdo es el principal responsable de la lingüística y la lógica. Cuando una emoción se siente en el cuerpo y es "reconocida" por el hemisferio derecho y luego etiquetada (usando palabras ancla) por el hemisferio izquierdo, las funciones hemisféricas se integran. Un resultado de esta integración hemisférica es que las emociones parecen perder parte de su intensidad y poder cuando son etiquetadas. (Lieberman et al., 2011)

- Hay un beneficio adicional de estar en contacto con la expresión física de nuestras emociones. El conocimiento de nuestras respuestas viscerales puede ayudar a aumentar la empatía hacia los demás. Cuando vemos a otros que están mostrando emociones fuertes como la angustia o la ansiedad, podemos realmente sentir con la imaginación y la memoria cómo se siente esa persona en base a nuestras propias experiencias pasadas.

También es importante notar el resto del cuerpo más allá de los órganos viscerales. Saber cómo está nuestro cuerpo físico puede ayudarnos a cuidarlo de una manera más saludable. Cuando estamos ocupados o preocupados, a menudo nos olvidamos de prestar atención al esfuerzo que exigimos de nuestro cuerpo e ignoramos nuestras limitaciones físicas.

Por todo esto es tan importante realizar prácticas que nos ayuden a fortalecer nuestra atención y conciencia del cuerpo.

*Fuente: Mindful Schools*

*Referencias:*

*Gershon, Michael. The Second Brain. New York: Harper Collins, 1998*

*Lieberman, M.D., Inagaki, T.K, Tabibnia, G. & Crockett, M.J (2011) Subjective responses to emotional stimuli during labeling, reappraisal, and distraction. Emotion, e---pub DOI: 10.1037/a0023503*

*Siegel, Daniel J. The Mindful Brain. New York: W.W. Norton & Company, 2007*