



Atención

Sentidos y cuerpo

Pensamientos

Emociones

Actitudes

Comunicación efectiva

Clima






Consciencia social

Práctica "Surfear la *ola emocional*"



Propósito

Experimentar el sufrimiento emocional en el cuerpo en un "ambiente seguro" (en presencia del facilitador).

 Modalidad	Presencial / Virtual
 Destinatarios	Adultos / Jóvenes
 Tipo	Individual
 Duración	20 minutos
 Recursos necesarios	-

Desarrollo

Primer momento

En esta práctica, se invita a los participantes a ponerse cómodos. Puede ser acostados (en posición de astronauta y/o con toda la espalda apoyada en algún Mat de yoga, y/o colchoneta) o sentados en



posición de meditación. Llevando toda la atención hacia el cuerpo, ubicados en una postura que permita estar despierto, atento (pero no en alerta), se los invita a realizar juntos, algunos ciclos de inhalación y exhalación, antes de sumergirse en esta práctica.

"Inhalando" puedo acompañar el aire que ingresa a mi cuerpo, expandiéndolo... y "exhalando", mi mente se abre haciendo más espacio entre pensamiento y pensamiento...

Se sugiere repetir esta inducción tres veces, y luego realizar unos minutos de silencio.

Segundo momento

1. Respirar y asentarse en el cuerpo

Se comienza con unos minutos de consciencia plena de la respiración con los ojos cerrados. Cuando se logra la focalización en el cuerpo, se puede pasar al próximo paso. Después de poner la atención en la respiración, se expande la consciencia hacia todo el cuerpo. Se procura generar esa sensación por uno o dos minutos.

2. Generar el miedo/la ansiedad

La propuesta es dirigir la atención a aquellas partes del cuerpo que se sientan tensas o que se perciban con rastros de ansiedad. Tal vez solo se perciban las expresiones fisiológicas, o algo más intenso. De ser necesario, se pueden traer imágenes que generen miedo, o bien, pensamientos preocupantes. El objetivo es generar ansiedad, para luego practicar transitarla.

3. Aferrarse al miedo/ansiedad

Cuando vea que se ha logrado desarrollar el nivel más alto de ansiedad posible, el facilitador invitará a *aferrarse a ella*. Para eso, los participantes tendrán que mantener la intensidad lograda durante 10 minutos. Si baja, se procura intensificarla nuevamente.



4. Soltar el miedo/ansiedad

Una vez practicada la tolerancia a la ansiedad, se pedirá a los presentes que dejen de *aferrarse a ella*, a través de consignas como estas:

Tomemos distancia de la ansiedad. Observémosla. Ahora, no tratemos de mantenerla cerca, pero tampoco intentemos suprimirla. Notemos dónde sentimos la emoción en el cuerpo, con curiosidad e interés.

Si es necesario, podemos recostarnos y observar todo el cuerpo. Escaneamos el cuerpo intentando detectar sensaciones de tensión o ansiedad. Soltamos esas sensaciones con cada exhalación. Descansamos la mente en el cuerpo, que cada vez está más y más relajado, con cada exhalación.

Para finalizar, se continúa observando la respiración hasta que la ansiedad baje y el cuerpo pueda relajarse por completo.



Recomendaciones para el facilitador

Esta práctica es la primera de un conjunto de dos. No es conveniente realizar la práctica de la ola, sin una práctica posterior como el escaneo corporal y/o el ritmo calmante de la respiración (que veremos posteriormente). De lo contrario, las emociones pueden quedar con un nivel de intensidad en el cuerpo que puede llegar a desorganizar emocionalmente al participante.

Al hacer la práctica, se invitará a las personas a elegir una emoción de nivel de intensidad media, ya que la mente tiende a ser "catastrófica" y recordar fácilmente emociones muy intensas. Esta indicación tiene la intención de cuidar a los participantes.



Práctica inspirada en:

Linehan, M.M. (1993b). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.