



## Reiniciando la mente a través de las sensaciones

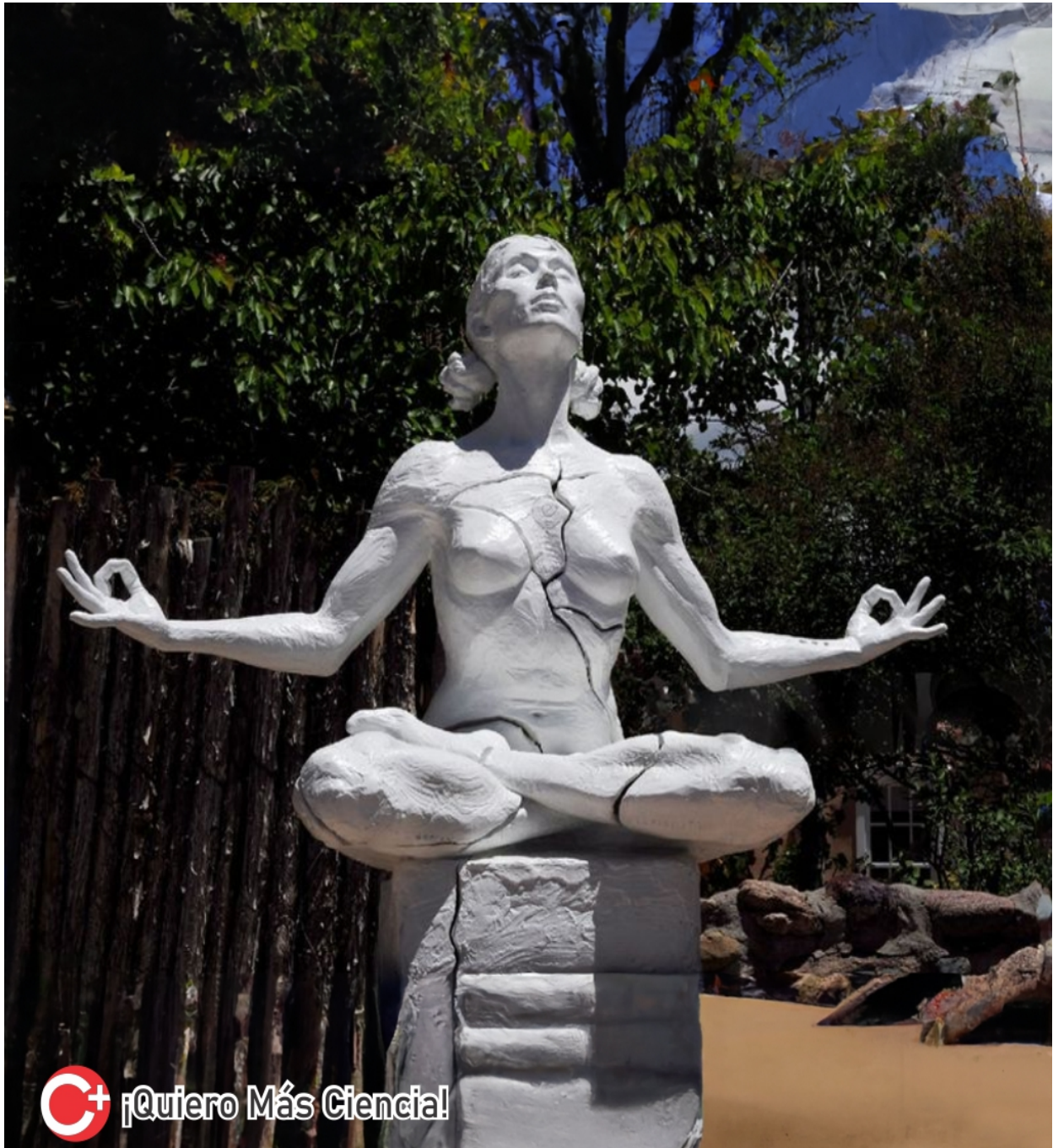
### Description

La terapia sensorial puede ser beneficiosa para aquellos que luchan por conectar la mente a través de las sensaciones, especialmente en casos de trauma o estrés postraumático.

### CONTENIDOS

## El Poder de las Sensaciones

Un estudio encontró que tomar varios meses de clases de yoga impartidas con énfasis en la conciencia interoceptiva condujo a mejoras en la atención sostenida en comparación con tomar clases de yoga más típicas. Además, los estudiantes de yoga que mejoraron su atención se convirtieron en reporteros más seguros de su paisaje interno. La práctica del yoga no solo mejora la flexibilidad y la fuerza física, sino que también tiene profundos efectos en la salud mental. Con su énfasis en la respiración y la meditación, el yoga puede reducir la ansiedad y la depresión, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar. Además, la neurociencia moderna sugiere que la práctica regular del yoga puede fortalecer partes del cerebro que [juegan un papel clave en la memoria](#), la atención, la conciencia, el pensamiento y el lenguaje.



El yoga es otra práctica que conecta la mente a través de las sensaciones. Nos ayuda a estar presentes y conscientes de nuestro cuerpo y respiración.

## La Fascinación por la Búsqueda de las sensaciones a través de la mente

Si bien es probable que cualquier tipo de [ejercicio mejore](#) su estado de ánimo, la capacidad de mantener la conciencia sensorial puede ser la clave para aflojar el control del hábito. Una investigación realizada en 2023, rastreó la actividad cerebral de 22 personas que tenían que atender a su respiración. En esta, se identificó que la búsqueda de sensaciones no se limita a la búsqueda de alimentos o la exploración de la naturaleza. También

---

puede implicar la pérdida de sensaciones internas, como la conciencia de nuestra respiración, nuestros latidos del corazón o la sensación de nuestro cuerpo en movimiento. Esta pérdida interna puede ser tan gratificante como la pérdida externa, y puede proporcionar una valiosa información sobre nuestro estado físico y emocional.

## Nuestra mente: La Ciencia de la Sensación

Específicamente, los participantes rastrearon su respiración (inhalaciones y exhalaciones) o el pulso de un círculo en una pantalla (expansiones y contracciones). [Durante esta tarea, ocurrieron varios cambios notables en el cerebro](#), incluida una sorpresa: prestar atención a la respiración parecía desactivar las funciones corticales superiores que los investigadores asocian con la actividad cerebral de “hacer” o “resolver problemas”. La respiración tiene un impacto profundo en [nuestro cerebro y en nuestra salud mental](#). Diversos estudios han demostrado que la respiración rítmica y profunda puede reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la concentración y la memoria, y promover un estado de relajación y bienestar. Además, la respiración consciente puede influir en la actividad de amplias áreas del cerebro, incluyendo aquellas con roles importantes en la emoción y la cognición.

## El Problema en Mano: Reiniciar la mente a través de las sensaciones

Ser más consciente del propio cuerpo parece atenuar la atención del cerebro sobre otras entradas. La atención es una parte fundamental de nuestra biología, presente incluso desde el nacimiento. Nuestros reflejos de orientación nos ayudan a determinar qué eventos en nuestro entorno necesitan ser atendidos, un proceso que ayuda en nuestra capacidad de sobrevivir. La atención juega un papel crítico en casi todas las áreas de la vida, incluyendo la escuela, el trabajo y las relaciones. Permite a las personas concentrarse en la información para crear recuerdos. También permite a las personas evitar distracciones para que puedan concentrarse y completar tareas específicas.

## El Efecto de las Redes Sociales en la mente

Por ejemplo, revisar las redes sociales para mantenerse al día con los eventos actuales es loable, pero desplazarse hasta altas horas de la noche puede no ser tan bueno para tu próximo día de trabajo. Las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mantenernos conectados con el mundo y con los demás, pero también pueden ser una distracción y una fuente de estrés. Las redes sociales son una fuente importante de distracción y pueden impedir que los usuarios cumplan con éxito ciertas tareas al tentarlos a usar las redes sociales en su lugar. Sin embargo, un entendimiento de por qué los usuarios se distraen con las redes sociales todavía falta.

## La Importancia de la Atención para reiniciar la mente a través de las sensaciones

[Aprender a observar la sensación corporal](#) es una estrategia poderosa para mejorar la salud mental. En contraste con salir al bosque, buscar sensaciones significa explorar el bosque interior. La atención plena refina nuestra atención para que podamos conectarnos más plenamente y directamente con lo que la vida nos trae. Muchas veces nuestra percepción de lo que está sucediendo está distorsionada por prejuicios, hábitos, miedos o deseos. [La atención plena nos ayuda a ver](#) a través de estos y ser mucho más conscientes de lo que realmente es.

Te Puede Interesar:

## La Naturaleza de los Hábitos

[Nuestros hábitos son mantenidos a través de recompensas internas](#) (como satisfacción, un mejor sentido de logro, autoestima, placer) o externas (como elogios, dinero, éxito). La experiencia gratificante desencadena la liberación de dopamina, lo que conduce a una sensación de satisfacción y a la consolidación posterior del hábito. Muchos de nuestros hábitos son inconscientes, y ni siquiera nos damos cuenta de que los estamos

---

haciendo. Las rutinas también son complicadas de controlar cuando estamos estresados. Como describió el Dr. Jud en una entrevista, ¿?la corteza prefrontal de nuestro cerebro se desconecta?• cuando estamos hambrientos, enojados, solos o cansados. Intentar pensar en una salida de la ansiedad o un antojo no funciona.

## Para seguir pensando

Inclinarse sobre estos patrones automáticos de comportamiento libera nuestra mente para aprender cosas nuevas y resolver nuevos problemas. Este es un desafío que todos enfrentamos en nuestra vida cotidiana. Nuestros cerebros están diseñados para crear hábitos, para hacer las cosas de la misma manera una y otra vez. Sin embargo, también tenemos la capacidad de cambiar, de aprender cosas nuevas y de adaptarnos a nuevas situaciones. Al aprender a prestar atención a nuestras sensaciones, podemos aprender a romper estos patrones automáticos y abrirnos a nuevas experiencias y oportunidades.