

# ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

## Ejercicio de Atención plena.

Walser, R. D.& Westrup D (2007)



# ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

## Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría que comiences este ejercicio colocando tus pies directamente en el suelo y sentada o sentado en tu silla para que tu espalda esté recta pero no rígida.

Asegúrate de que tu cabeza se encuentre alineada con tus hombros y coloca tus brazos en una posición cómoda

*(Demuestre al cliente modelando la postura).*

Esta postura nos ayuda a mantenernos alerta y concentrados.

No hay nada particularmente difícil en hacer un ejercicio de atención plena, solo requiere de tu atención.

Así que comencemos por notar primero o prestando atención al hecho de que tu cuerpo está detectando activamente el medio ambiente.

Observa que puedes sentirte sentado en la silla y puedes sentir tus pies en el suelo.

Observa también que puedes sentir la ropa en tu piel y quizás tus joyas o tu reloj.

Date cuenta, también, que puedes sentir la curva de las rodillas o los codos.

Ahora, cierra suavemente tus ojos o ubica un lugar frente a ti como el piso o la pared, donde puedas fijar tu mirada.

Fíjate que cuando cierras los ojos tus oídos se abren.

Tómate unos minutos para prestar atención a todos los sonidos que escuchas.

*(Tómese un poco de tiempo y enumere los diferentes sonidos que están presentes en la habitación, el sonido del proyector, por ejemplo, o el sonido de su voz.)*

Solo toma este tiempo para escuchar los sonidos.

*(Espere unos minutos más para concentrarse en el sonido).*

Ahora, libera suavemente tu atención del sonido.

Me gustaría que pongas tu atención en la punta de tu nariz y comiences a notar la sensación de aire entrando y saliendo de tus fosas nasales prestando atención a tu respiración.

Puedes notar que el aire que entra por tus fosas nasales es un poco más frío que el aire que sale de sus fosas nasales ...

Permítete observar tu respiración con suavidad, prestando atención al aire suave que entra y sale ...

También puedes notar el ascenso y descenso de su pecho.

Sé consciente de la expansión y la contracción, mantente atento a tu respiración ...

Si te distraes con tus pensamientos, tómame un momento para notar a dónde te llevaron, observa a dónde se fue tu mente y luego, sin juzgar, déjate llevar y vuelve a prestar atención. a tu respiración.

Si te distraes cien veces, vuelve a recuperar el aliento cien veces.

Ahora tomemos los siguientes minutos para concentrarnos completamente en la respiración.

*(Conceda varios minutos para que la respiración se concentre).*

Ahora me gustaría que sueltes suavemente la atención de tu respiración y que vuelvas a escuchar.

Tómate un momento o dos para estar atento a los sonidos que notas en la habitación.

*(Espere unos momentos para escuchar. )*

Ahora, liberando Tu atención del sonido, concéntrate suavemente en tu cuerpo y en cómo se siente al sentarse en la silla.

Observa la colocación de tus pies ... y sus brazos ... y tu cabeza. Imagínate cómo se verá la habitación, las sillas, los colores y tú dentro de la habitación, y cuando estés listo, vuelve a unirte a la habitación abriendo los ojos.

Referencia:

El texto es un resumen y traducción libre de

Walser, R. D.& Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



**Es un programa para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.**

**Se trata de un proyecto sin fines de lucro auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la Asociación Nacional de Docentes Universitarios A. C.**

**Si deseas más información comunícate con nosotros a:**

**[www.pazyfelicidad.org](http://www.pazyfelicidad.org)**

**E-mail: [profesoresuniversitariosmx@gmail.com](mailto:profesoresuniversitariosmx@gmail.com)**

**Tel Cel. 951 54 8 50 88**

**Facebook/[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)**