

# **ATENCIÓN PLENA COMPASIVA**

## **Ejercicio de Atención plena.**

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



# ATENCIÓN PLENA COMPASIVA

## Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría comenzar este ejercicio tal como lo hemos hecho con los demás, tomando una postura que te permita estar atento y en la que te encuentres cómodo o cómoda en tu silla ...

Cierra los ojos con suavidad y comienza a enfocar la atención en tu respiración.

Toma un momento para ser consciente de tu respiración ...

Observa cada respiración y conviértete en tu respiración.

*(Permita que el cliente se concentre un minuto o dos en la respiración)*

Ahora me gustaría que cambiaras tu atención y pasaras unos momentos pensando en la lucha que has tenido con respecto a tu trauma y otros eventos dolorosos en tu vida...

Observa por cuánto tiempo has estado luchando ...

Pon atención en las batallas emocionales que has librado y tus deseos de que todo sea diferente ...

Al mirar hacia atrás, también piensa en cuánto has necesitado ser comprendido o comprendida, aceptado o aceptada y amado o amada durante estos tiempos difíciles.

*(Haga una pausa por un minuto o dos).*

Ahora imagina que eres tan grande como el universo y que tienes toda la capacidad para afrontar estas luchas, y para proporcionarte la calidez, la aceptación y el amor que se necesitaban en ese momento.

Imagina que siendo tan grande como el universo, te envuelves en una manta de calidez y aceptación mientras libras cada batalla, dejando que las cosas sean lo que son mientras te sostienes con compasión.

Imagina esto durante los próximos minutos ...

Imagina que puedes mantener estas luchas y ser 100% aceptable y amable.

Por los próximos minutos, siente la plenitud.

*(Haga una pausa y deje que los clientes practiquen durante varios minutos; quizás desee recordarles que tienen la capacidad de ofrecer compasión o tomar la postura de estar plenos en cualquier momento).*

Ahora, centra suavemente tu atención en tu cuerpo sentado en la silla, en esta habitación ...

Imagina la habitación, y cuando estés listo o lista, 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)