

BIENVENIDA ANSIEDAD
Ejercicio de Atención plena.

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



BIENVENIDA ANSIEDAD

Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría comenzar este ejercicio tal como lo hemos hecho con los demás, haciendo que su postura esté alerta pero no rígida.

Ponte cómodo en tu silla ...

Cierra los ojos con suavidad y coloca tu atención en tu respiración.

Observa a dónde va tu atención mientras lo haces ...

Para algunos, irá a su nariz, para otros irá a la subida y bajada de su pecho.

Pasa los siguientes momentos siendo consciente de tu respiración ...

Sigue cada respiración mientras entra y sale el aire.

(Permite que un minuto o dos se concentren en la respiración.)

Ahora, mientras te mantienes conscientes de tu respiración, observa cuando inhalas y cuando exhalas.

Quisiera que te repitiera a ti misma, en silencio, en la respiración: "Bienvenida ansiedad "(también puedes elegir otras palabras de emoción que parezcan adecuadas) y, enseguida expresa:"mi vieja amiga ".

Así que, mientras respiras, di a ti misma: "Bienvenida, ansiedad", y mientras exhalas, "mi vieja amiga".

Continúa repitiendo estas palabras mientras respiras suavemente. Si te distraes o te atrapa un pensamiento, simplemente vuelve a "Bienvenida, ansiedad, mi viejo amiga".

(Realiza una pausa y espera unos minutos para que los clientes practiquen este ejercicio de atención plena; puedes recordarles las palabras y seguir la respiración de vez en cuando.)

Ahora, libera suavemente tu atención de las palabras y tu respiración y concentra tu atención en tu cuerpo sentado en la silla, en esta sala.

Imagina la habitación. Cuando estés lista o listo, vuelve 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

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

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