


The background is a stylized illustration of a therapy room. It features a large window with three panes and light blue curtains. To the left, there is a wooden desk with a potted plant and some papers. To the right, there is a wooden bookshelf filled with books. Two pendant lights hang from the ceiling. The overall color palette is soft and professional, with blues, yellows, and pinks.

VIÑETAS CLÍNICAS


Atención Plena

Pequeños Pasos en el Trabajo Terapéutico



Ahora que has decidido iniciar este desafío quisiera mostrarte una herramienta que será útil para los momentos más difíciles del proceso

Me parece muy bien



Hay momentos en que nos
“enganchamos” con
nuestros pensamientos,
recuerdos, sentimientos y
sensaciones dolorosas.

Si, hay ocasiones en que
me siento muy abrumado,
siento que no voy a poder
con todo.

Por eso me gustaría que
imaginaras que esos
momentos, son como si
estuviera a punto de
comenzar una tormenta y tu
estuvieras en la rama de un
árbol .



Si, así me he sentido a veces, es
cómo si todo se fuera a acabar.

Ya veo ¿Te gustaría quedarte en el árbol cuando inicia la tormenta?



No, es peligroso, es mejor que baje.



Así es, para que puedas sobrellevar de mejor manera la tormenta tienes que “hacer tierra”, tienes que descender de ese árbol.




Una vez que hagas tierra podrás saber que es lo que puedes hacer para mantenerte seguro, pero quedándote en el árbol es probable que resulte más difícil para ti sobrellevar este momento.




Poco puedes hacer para influir en la tormenta. Las tormentas duran lo que tienen que durar. Habrá algunas que duren poco tiempo y otras que parezcan interminables.




An illustration of a woman and a man sitting in a room. The woman is on the left, wearing a red top and black pants, sitting in a yellow chair. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants, sitting in a yellow chair. They are facing each other. The room has large windows in the background, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. A speech bubble is positioned above the woman.

Pero al “hacer tierra” estás en mejor condición para poder atravesarlas.

An illustration of a woman and a man sitting in a room, facing each other. The woman is on the left, wearing a red top and black pants. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants. They are sitting on yellow chairs. The background features a large window with white curtains, a hanging lamp, a bookshelf on the right, and a small table with a plant on the left. Two speech bubbles contain text.

Los recuerdos, sentimientos o pensamientos dolorosos son como una tormenta. No podemos hacer que se vayan, pero si podemos “hacer tierra” cuando aparecen nuestras tormentas emocionales.

Y eso ¿cómo se logra?


An illustration of a woman and a man sitting in a room. The woman is on the left, wearing a red top and black pants, sitting on a yellow chair. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants, sitting on a yellow chair. They are facing each other. The room has large windows in the background, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. A speech bubble is positioned above the woman.

Notando y nombrando lo que está pasando y conectando poco a poco con tu cuerpo.



¿Quieres intentarlo?

Si.


An illustration of a woman and a man sitting in a room. The woman is on the left, wearing a red top and black pants, sitting in a yellow chair. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants, sitting in a yellow chair. They are facing each other. The room has a blue wall with a window, a desk with a plant, and a bookshelf. A speech bubble is above the woman, and a thought bubble is above the man.

De acuerdo, en primer lugar quiero que silenciosa y compasivamente reconozcas que estás sufriendo y que tienes dolor emocional.

Es difícil, reconocerlo pero eso está pasando conmigo ahora. Estoy sufriendo y me duele lo que ha ocurrido.

Ahora, reduce la velocidad de tu respiración. Vacía tus pulmones por completo. Luego déjalos volver a llenarse lo más lentamente posible.



An illustration of a woman and a man sitting in a room. The woman is on the left, wearing a red top and black pants, sitting in a yellow chair. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants, sitting in a yellow chair. They are facing each other. In the background, there is a large window with white curtains, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. A speech bubble is positioned above the woman.

Respira lenta y suavemente.

Reconoce los pensamientos y sentimientos dolorosos que están presentes, y también date cuenta que hay un cuerpo alrededor de ese dolor - un cuerpo que tú puedes mover y controlar. Así que pon atención a todo tu cuerpo ahora.



Empuja los pies con fuerza hacia el suelo.






Endereza tu espalda, siéntate hacia adelante en tu silla.




Lentamente presiona las yemas de los dedos juntos, estira los brazos y encoje los hombros. Mueve tu cuerpo lentamente.






Ahora, dime 4 cosas que puedas escuchar.


Escucho un ventilador, los autos de la calle, el sonido de la computadora y el zumbido de la lámpara.



Mira también alrededor de la habitación y observa 5 cosas que puedas ver. Dime ¿Qué cosas puedes observar?



Estoy viendo una lámpara, veo una pequeña planta, veo un mueble, veo un libro, veo la pared.



Respira el aire dime que puedes oler.

Huelo el aroma a perfume, pero me cuesta trabajo percibir otro aroma.

An illustration of a woman and a man sitting in a room, facing each other. The woman is on the left, wearing a red top and black pants. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants. They are sitting on yellow chairs. The background features a large window with blue panes, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. Two speech bubbles contain text.

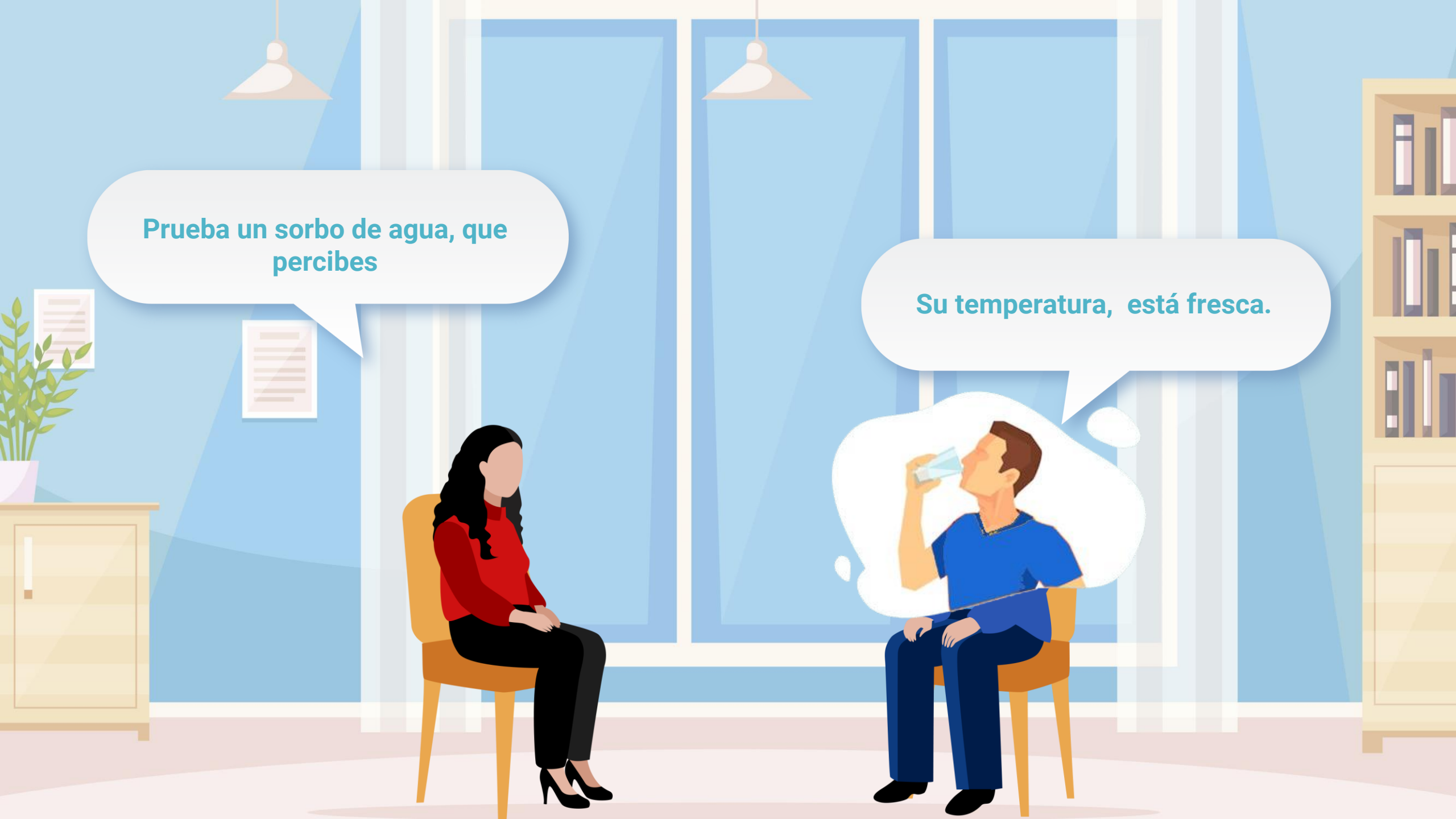
Huele tu ropa y tu cuerpo.

**Si es más sencillo, huelo el
aroma a crema, el olor del
suavizante de mi ropa.**



Pon tu atención en tu boca y dime
que sabores percibes.

El sabor a pasta de dientes.




Prueba un sorbo de agua, que percibes

Su temperatura, está fresca.




Prueba este chocolate a qué sabe.

Sabe un poco amargo y tiene almendras.



Observa las sensaciones de tu cuerpo, dime que sensaciones tienes

Siento presión en el estómago, está un poco tensa mi espalda.




Observa que aparecen sentimientos y pensamientos, nómbralos diciendo me doy cuenta que siento... aquí hay... tengo el sentimiento de...

Si, hay tristeza aquí, me doy cuenta que hay enojo, siento un nudo en el estomago, hay un pensamiento sobre lo que temo.


También date cuenta que tú y yo,
estamos trabajando juntos, como
un equipo.






Ahora observa que tu cuerpo está en la silla y que puedes moverlo aún con todo lo que sientes, pienses o recuerdes. Toca tus rodillas, la silla, tus lentes, cualquier cosa que puedas alcanzar.

Si, puedo tocar lo que dice y puedo moverme.




Nota que los pensamientos están ahí y que hay un mundo que puedes ver, oír, oler, saborear o tocar, y que aún con todo puedes mover tu cuerpo en la dirección de lo que valoras.

Me doy cuenta que tengo pensamientos difíciles, que puedo percibir el mundo y que me puedo mover hacia lo que valoro.




Quisiera que me dijeras si notas una diferencia entre cómo estabas al iniciar el ejercicio y ahora.

Bueno, sigo sintiendo esos sentimientos que no me agradan.

An illustration of a woman and a man sitting in a room, facing each other. The woman is on the left, wearing a red top and black pants. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants. They are sitting on yellow chairs. The background features large windows with light blue curtains, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. Two speech bubbles are positioned above them, containing text in Spanish.


Así es, el ejercicio no tenía el objetivo de acabar con la tormenta.

Ya veo, aunque me siento menos atrapado por ellos.




Ese si es el objetivo de lo que hicimos, darte una especie de ancla que te permita mantener el equilibrio en lo que la tormenta pasa, como si fueras una pequeña embarcación en el mar. La intención es que te mantengas a flote en lo que la tormenta cesa.

Eso si noté que me sentí menos atrapado y presionado por mis sentimientos y recuerdos.




Bueno, ese no es el objetivo del ejercicio, pero en ocasiones recibimos esos pequeños regalos.

Hubo momentos en que incluso me sentí un poco relajado.




Crees que ahora puedas estar un poco más enfocado y comprometerte para avanzar en el trabajo que realizaremos.

Creo que si, creo que estoy un poco más atento, no había yo sentido tantas cosas (incluso hasta contradictorias) al mismo tiempo.



Si, la verdad es que cuando te abres a la diversidad de experiencias que implica nuestra naturaleza humana, apreciamos toda nuestra maravillosa complejidad.

Eso vi, me parece que podré con este desafío.

An illustration of a woman and a man sitting in a room, facing each other. The woman is on the left, wearing a red top and black pants. The man is on the right, wearing a blue sweater and dark pants. They are sitting on yellow chairs. The background features large windows with light blue panes, a bookshelf on the right, and a desk with a plant on the left. Two pendant lights hang from the ceiling.

**Me alegro de escucharlo,
avancemos entonces al siguiente
paso.**

Avancemos

The background is a stylized illustration of a room. It features a large window with three panes in the center, through which a bright blue sky is visible. To the left of the window is a desk with a potted plant and a framed certificate. To the right is a bookshelf filled with books. A light fixture hangs from the ceiling above the window.

REFERENCIAS:

Harris, R. (2016) The Single Most Powerful Technique for Extreme Fusion. www.ImLearningACT.com

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.

WHO (2020) Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization

The background is a stylized illustration of a room. In the center is a large window with three panes, framed in white, with light blue curtains on either side. A single pendant light hangs from the ceiling in the middle of the window. To the left, a wooden desk holds a green plant in a pink pot and a framed document. To the right, a wooden bookshelf is filled with books. The walls are light blue, and the floor is a light pinkish-brown.

VIÑETAS CLÍNICAS

Paso 3

Atención plena

Jorge Everardo Aguilar-Morales y Fabiola Margarita Santiago-García

2020



Paz &
Felicidad.org

paz y felicidad.org

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

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.



Es el Consejo Mexicano para la Prevención de la Mala Práctica Profesional y la Defensa de los Derechos de Usuarios de Servicios Psicológicos

Es una Organización No Gubernamental una Organización, un Observatorio Ciudadano, un Centro de Asesoría y un Espacio de divulgación que agrupa a Psicólogos y usuarios de servicios psicológicos de todo México con el objetivo de vigilar el cumplimiento de la normatividad existente y promover el uso de intervenciones clínicas basadas en la evidencia.

An illustration of a bright, modern room. In the center is a large window with three panes, framed in white, with light blue curtains. A single pendant light hangs from the ceiling in front of the window. To the left, a wooden desk holds a potted plant and a framed document. To the right, a wooden bookshelf is filled with books. The walls are light blue, and the floor is a soft pinkish-brown.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

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

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