

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO

Ejercicio de Atención plena.

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



ESTAMOS JUNTOS EN ESTO

Ejercicio de Atención plena.

Este ejercicio (Hayes et al., 1999) se puede realizar en terapia grupal o individual.

Si se realizara en terapia individual, se adaptaría para que el cliente se enfoque en usted, el terapeuta, en lugar de las personas sentadas junto a ellos, y luego se continúe con la parte que comienza al levantarse del edificio.

Antes de comenzar el ejercicio con un grupo, haga que los clientes miren a su izquierda y a su derecha solo para darse cuenta de quién está sentado a su lado.

Me gustaría que comenzaras este ejercicio colocando tus pies directamente en el suelo y sentado en tu silla de tal manera que tu espalda quede recta pero no rígida.

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

Recuerda que esta postura nos ayuda a mantenernos alerta y concentrados.

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 que puedes sentir tus pies en el suelo.

Ahora, cierra suavemente los ojos.

Me gustaría que pusieras tu atención en la punta de tu nariz y comenzaras a notar la sensación de aire entrando y saliendo de tus fosas nasales ...

Presta atención a tu respiración.

(pausa)

Ahora me gustaría que expandieras suavemente tu conciencia hacia tu cuerpo, notando tus sentimientos, tus sensaciones y lo que oyes.

Sé consciente de la posición de tu cuerpo y de todas las experiencias que está teniendo.

(pausa)

Ahora, expande suavemente tu conciencia para darte cuenta de que hay una persona sentada a tu derecha ...

Sé consciente de esa persona, trae a tu mente el aspecto que tiene, y observa que también tiene sentimientos y sensaciones.

También nota que mientras haces esto, alguien está siendo consciente de ti.

(pausa)

Ahora desplaza suavemente tu atención hacia la izquierda.

Se consciente de esa persona, trae a tu mente cómo se ve, nota que ellos también están teniendo sentimientos y sensaciones ...

También nota que al hacer esto, alguien está siendo consciente de ti.

(pausa)

Expande tu conciencia aún más, de modo que abarques al grupo entero.

Observa a todos los que están aquí, cada sentimiento, sensación ... luchando.

(pausa)

Ahora imagina que una parte de ti puede flotar sobre esta sala y ver a este grupo de personas desde arriba ...

Permite que esta parte de ti se aleje más, pase por el techo y salga del edificio para que esté flotando sobre el edificio ...

Ahora, utilizando lo mejor de tu imaginación, imagina a todas las personas que podrían estar en este edificio, nota que ellos también están teniendo sentimientos y experimentando sensaciones, luchando y que todos están esforzándose para vivir.

Ahora imagina que podrías flotar aún más alto para poder ver la ciudad entera.

Usa lo mejor de tu imaginación, imagina ahora a todas las personas esforzándose para vivir, teniendo sentimientos y sensaciones, temiendo, amando, preocupándose, durmiendo ... luchando.

(pausa)

Ahora sal aún más lejos para que pueda ver todo el estado, y nuevamente, usando lo mejor de tu imaginación, imagina a todas las personas que podrían estar aquí ... viviendo, algunos pensando en no vivir más, algunos preparándose para morir, algunos amando, todos pensando, teniendo sentimientos y sensaciones, preocupándose, preguntándose, luchando.

(pausa)

Ahora imagine que puedes flotar aún más alto para poder ver toda América del Norte, Central y del Sur.

Nuevamente, imagina lo mejor que puedas a todas las personas ... viviendo sus vidas, teniendo sentimientos, algunos buenos y otros malos, teniendo ansiedad, teniendo amor, creciendo, cambiando, lastimando, llorando, amando y luchando.

(pausa)

Ahora permítete flotar aún más alto, fuera de la atmósfera, para que estés flotando por encima de la tierra ...

Puedes ver toda la Tierra ...

Ahora imagina, lo mejor que puedas, a todas las personas que viven sus vidas, tratando de sobrevivir, teniendo dolor, alegría, suerte, tristeza, todos luchando.

(haga una pausa por un período más largo)

Ahora imagina que estás flotando de regreso hacia la Tierra ...

Está creciendo en tamaño, y ahora tienes el Norte, Centro y Sudamérica a la vista ...

Ahora flota aún más hacia abajo hasta que veas nuestro estado .

Luego continúa hasta que veas nuestra ciudad ... y luego flota más hasta que estés sobrevolando este edificio ...

Vuelve a moverte sobre este grupo de personas.

(pausa)

Imagina a la persona que está a tu izquierda ... que también lucha ... y luego imagina a la persona a su derecha ... que también lucha ...

Luego vuelve suavemente tu conciencia hacia ti mismo, tu cuerpo, tus sentidos, tus sentimientos y pensamientos, y simplemente toma nota de que ESTAMOS TODOS JUNTOS EN ESTO.

(pausa)

Ahora imagina la habitación, observa los sonidos de la habitación y, cuando estés lista o listo, vuelve a unirte al grupo 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)