

HOJAS FLOTANDO EN LA CORRIENTE

Ejercicio de Atención plena.

Hayes, S. (2005).



HOJAS FLOTANDO EN LA CORRIENTE

Ejercicio de Atención plena.

Imagina una hermosa corriente que fluye lentamente. El agua se desliza sobre rocas, entre árboles, va descendiendo y corre a lo largo de un valle. De vez en cuando, una hoja grande cae en la corriente y va flotando río abajo. Imagina que estás sentado junto a la corriente, en un día templado y soleado, observando cómo van flotando las hojas.

Ahora, hazte consciente de tus pensamientos. Cada vez que surja un pensamiento en tu mente, imagina que lo depositas en una de las hojas. Si piensas en palabras, coloca esas palabras sobre la hoja. Si piensas en imágenes, coloca las imágenes en una hoja. El objetivo es que permanezcas junto a la corriente mientras dejas que las hojas sigan flotando. No intentes hacer que la corriente vaya más rápido o más despacio; no intentes cambiar lo que aparezca encima de las hojas de ninguna manera. Si desaparecen las hojas o si tú, mentalmente, te vas a otra parte o si resulta que te encuentras en medio de la corriente o sobre una hoja, simplemente detente y percibe lo que está ocurriendo. Archiva esa percepción y vuelve otra vez al borde de la corriente, Localiza el siguiente pensamiento de tu mente, escríbelo en una hoja y deja que la hoja se vaya flotando corriente abajo.

Continúa al menos cinco minutos. Ten un cronómetro o un reloj cerca y anota cuando comiences el ejercicio. Te será útil para responder algunas de las preguntas que vienen a continuación. Si tienes claras las instrucciones, adelante; cierra los ojos y haz el ejercicio.

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te quedaste atrapado en alguno de tus pensamientos? _____

Si conseguiste que la corriente fluyera y, de pronto, se paró o si surgió algo diferente en tu mente, anota lo que ocurrió justo antes:

Puedes entender los momentos en que la corriente no fluye como momentos de fusión cognitiva mientras que los momentos en los que corre la corriente son de de-fusión cognitiva. Muchas veces nos fundimos con un pensamiento sin darnos cuenta de ello. Los pensamientos sobre este ejercicio pueden ser especialmente “pegajosos”. Si piensas: “No lo estoy haciendo bien” o: “este ejercicio no me va a funcionar”, esos son también pensamientos con los que es posible fusionarse fácilmente. En muchos casos, puede que incluso no los detectes como tales pensamientos. Otros pensamientos especialmente pegajosos son los pensamientos emocionales, los comparativos y los temporales o causales. Puedes repetir este ejercicio con regularidad para intentar mejorarlo con el tiempo, dejando que la corriente, sencillamente, fluya.

Tomado de:

Hayes, S. (2005). *Sal de tu mente entra en tu vida*. Oakland, USA: New Harbinger Publications, Inc.



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)