

**MINDFULNESS PARA  
ENCONTRAR UN CENTRO**  
**Ejercicio de Atención plena.**

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



# MINDFULNESS PARA ENCONTRAR UN CENTRO

## Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría comenzar este ejercicio tal como lo hemos hecho con los demás, haciendo que tu postura esté alerta mientras te sientas cómodo(a) en tu silla ...

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

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

Sigue cada respiración mientras inhalas y exhalas.

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

Ahora, me gustaría que cambies tu atención al área de tu cuerpo que va desde las caderas hasta los hombros.

Concéntrate en el área de tu pecho y vientre.

Focaliza tu atención en un lugar que consideres es el centro de ti.

Algunas personas lo pueden encontrar cerca de su corazón, y algunas otras lo pueden encontrar un poco más abajo, más cerca de su vientre o abdomen.

Busca ese lugar donde sientas una sensación de estabilidad o una ligera pesadez, un lugar donde tu centro de gravedad parezca estar ubicado.

**Mientras te enfocas en este lugar ve si puedes permitirte simplemente descansar allí.**

**Pasa tiempo respirando suavemente en este centro ... solo siendo consciente de este lugar vivo y estable.**

**(Haga una pausa y deje tiempo para que los clientes practiquen).**

**Si descubres que tu mente se está alejando, devuélvela suavemente a este lugar, permitiéndose descansar allí.**

**Ahora, libera suavemente tu atención de este centro y concentra tu atención en tu cuerpo mientras te sientas en tu silla en esta sala. Imagínate la habitación y, cuando estés listo o lista, abre los ojos y vuelve a unirte a la habitación.**

**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)**