

**QUÉDATE QUIETO.**  
**Ejercicio de Atención plena.**

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



# QUÉDATE QUIETO

## Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría que comiences este ejercicio, como de costumbre, colocando tus pies directamente en el suelo y sentada(o) en tu silla para que tu espalda quede recta, pero no rígida.

Asume la postura que siempre tomamos en estos ejercicios.

Comencemos notando primero o prestando atención al hecho de que tu cuerpo está sintiendo activamente el ambiente.

Observa que puedes sentirte sentado en la silla y puede sentir sus pies en el suelo.

Ahora, cierra suavemente los ojos.

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

Presta atención a tu respiración ...

Permítete simplemente respirar con suavidad, prestando atención al aire suave que entra y sale. ...

También puedes notar el ascenso y la caída de tu pecho.

Sé consciente de la expansión y la contracción, de tu respiración ...

Si te distraes con tus pensamientos, tómate un momento para notar a dónde te llevaron, observa a dónde se fue tu mente y luego, sin juzgar, déjate llevar y vuelve a prestar atención a tu respiración.

Si te distraes cien veces, vuelve a recuperar el aliento cien veces.

Ahora tomemos los siguientes minutos para concentrarnos completamente en la respiración (Permite unos minutos para la respiración concentrada).

Ahora me gustaría que prestes toda tu atención a tu cuerpo.

Comienza con los dedos de los pies, explora tu cuerpo, sigue el escaneo hasta la parte superior de tu cabeza ...

Observa la posición en la que estás sentado y la forma en que se siente tu cuerpo en la silla.

A medida que prestas atención a tu cuerpo, me gustaría que practiques permanecer perfectamente quieto o quieta, excepto por el ascenso y la caída de tu pecho al respirar.

Puedes notar que tienes una picazón o un deseo de movimiento.

Puedes notar cierta incomodidad, pero tu única tarea en este momento es notar esos deseos, incomodidades y picazones sin ningún esfuerzo por hacerlos diferentes.

Quédate quieta(o) ...

Observa cómo tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos te piden que hagas algo y nota también que puedes permanecer perfectamente quieto a pesar de estas solicitudes.

*(Deja que los clientes se queden quietos).*

Continúa quieto cuando notes las diferentes sensaciones en tu cuerpo.

También ten en cuenta que no necesitas reaccionar a las sensaciones, simplemente puede observarlas ...

Simplemente puede observarlas ir y venir.

*(Deja tiempo para que los clientes permanezcan quietos. Luego, continúa con algunos comentarios acerca de estar al tanto del cuerpo y pide a los clientes que permanezcan quietos. Recuerda permanecer quieto mientras guías el ejercicio. Algunos clientes pueden tener dificultades y seguirán moviéndose; puedes hacer que practiquen esto en casa durante períodos de tiempo más cortos para ayudarlos a ver que pueden observar el cuerpo, las emociones y los pensamientos sin reaccionar).*

Ahora, liberando tu atención de la quietud, concéntrate con suavidad solo en el aumento y la disminución de tu respiración ... y luego en tu cuerpo y en cómo te sientes al sentarte en la silla.

Observa la colocación de tus pies, tus brazos y tu cabeza.

Imagina cómo se verá la habitación y, cuando estés listo o lista, vuelve a unirte 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 desea mayor información comuníquese 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)