

RECONOCIENDO EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

Ejercicio de Atención plena.

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



RECONOCIENDO EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE

Ejercicio de Atención plena.

Me gustaría que comenzáramos este ejercicio, como de costumbre, colocando los pies directamente en el suelo y sentados en la silla de tal manera que tu espalda esté recta pero no rígida.

Asume la postura que siempre adoptamos en estos ejercicios, ya que nos ayudará a mantenernos alerta y concentrados.

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

Observa que puedes sentir que estás sentada(o) en la silla y 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.

(Continúa con silencio prestando atención a la respiración durante aproximadamente un minuto)

Ahora me gustaría que cambiaras suavemente tu atención e imaginaras un lugar en la naturaleza como un jardín o un parque ... tal vez un lago, arroyo o montaña que te guste visitar.

Tómate un tiempo para imaginar este lugar.

Mira a tu alrededor y observa todas las imágenes y sonidos que hay allí.

Permítete estar en este lugar.

(Espere alrededor de uno o dos minutos).

Ahora imagina que, mientras visitas este lugar en la naturaleza, un enjambre de mosquitos ha venido y está girando alrededor de su cabeza.

Ellos están volando de esta manera.

Hacen ruidos con su zumbido; algunos vuelan más cerca de tu oído y suenan más fuertes, otros se elevan muy por encima de tu cabeza en la parte superior del enjambre y apenas se puede escuchar ...

Has visto lo que pasa cuando te topas con un enjambre de mosquitos y tratas de alejarte, ¿Te siguen de alguna manera? Bueno, eso es lo que pasa aquí.

Pasas a un lado y luego al otro, y ese enjambre se detiene, se cierne sobre ti. Incluso puedes intentar correr, pero aún así el enjambre te sigue...

Mira si puedes tomarte un minuto y deja que el enjambre permanezca ahí.

Escucha el zumbido, pero también nota que los mosquitos no te hacen daño.

Simplemente vuelan alrededor, parecen ser un problema.

Están muy ocupados, pero su actividad es solamente hacer ruido y volar alrededor.

Eso es.

Ve si puedes volver a conectarte con ese lugar en la naturaleza que habías imaginado y simplemente permite que el enjambre esté allí.

Permanece en este lugar lo más suavemente que puedas e invita al enjambre a quedarse, permitiendo que el enjambre haga lo que hace ...

Ve si puedes resistirte a golpear al enjambre, ... permanece en este lugar de la naturaleza mientras observas el enjambre.

Trata de hacer lo mejor que puedas para ser consciente del espacio en el que estás y notar el enjambre que te sigue.

(Espere un minuto o dos).

Ahora, libera suavemente tu atención de este lugar y del enjambre, dirige tu atención a tu respiración. (Permite unas cuantas respiraciones).

Y luego nota tu cuerpo y cómo se siente al sentarse en la silla.

Observa la colocación de tus pies, brazos y cabeza.

Imagina cómo se verá la habitación y, cuando estés listo para regresar, 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 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)