

SOLO ESCUCHA.

Ejercicio de Atención plena.

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



SOLO ESCUCHA.

Ejercicio de Atención plena.

(aproximadamente 5-10 minutos)

Me gustaría que comenzaras este ejercicio colocando tus pies en el suelo y sentados en su silla para que tu espalda esté recta pero no rígida.

Esta postura nos ayuda a mantenernos alertas y enfocados.

Cierra los ojos o encuentra un lugar en el piso o frente a ti para fijar tu mirada.

Ahora quisiera que vuelvas tu atención a tu audición.

Fíjate en lo que oyes cuando te sientas en esta habitación.

Quizás escuches el sonido del ventilador ... o el sonido de tu respiración.

Tal vez escuches un sonido proveniente del exterior y el sonido de mi voz. (Enumere varios sonidos que están presentes en la sala.)

Dirige toda tu atención al sonido de ...

Si descubres que tu mente queda atrapada en un pensamiento y se aleja de lo que escuchas, simplemente observa dónde fue tu mente y luego suavemente trae tu mente de vuelta al sonido ...

Concéntrate solo en escuchar ...

Toma conciencia plena del sonido de ...

Concéntrate en cada sonido que se mueve en tu conciencia, déjalo pasar, y luego concéntrate en el siguiente sonido que se mueve en tu conciencia ...

Mantente presente solo escuchando. (Permita varios minutos para una audición enfocada).

Ahora, liberando tu atención de tu audición, me gustaría que coloques tu atención suavemente en la imagen de esta sala y este grupo de personas ... y cuando estés listo, abre 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

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88

[Facebook/pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)