

ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Ejercicio de Atención plena.



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

**Me gustaría que comiences este ejercicio
colocando tus pies directamente
en el suelo y sentada o sentado en tu silla
para que tu espalda esté recta pero no rígida.**



**Asegúrate de que tu cabeza se encuentre
alineada con tus hombros y coloca tus brazos
en una posición cómoda. 10 s**

***(Demuestra al cliente modelando la postura).**

Esta postura nos ayuda a mantenernos alerta y concentrados.

No hay nada particularmente difícil en hacer un ejercicio de atención plena, solo requiere de tu atención.

Así que comencemos por notar primero o prestando atención al hecho de que tu cuerpo está detectando activamente el medio ambiente. (15 s)

Observa que puedes sentirte sentado en la silla y puedes sentir tus pies en el suelo. 6 s

Observa también que puedes sentir la ropa en tu piel y quizás tus joyas o tu reloj. 10 s

Date cuenta, también, que puedes sentir la curva de las rodillas o los codos. 6 s

Ahora, cierra suavemente tus ojos o ubica un lugar frente a ti como el piso o la pared, donde puedas fijar tu mirada. 8 s

Fíjate que cuando cierras los ojos tus oídos se abren. 5 s

Tómate unos minutos para prestar atención a todos los sonidos que escuchas. 10 s

***Tómame unos minutos para prestar atención a todas las cosas que puedes observar. 10 s**

Y enumera (puede ser mentalmente o en voz alta) los diferentes sonidos que están presentes en la habitación donde te encuentras.

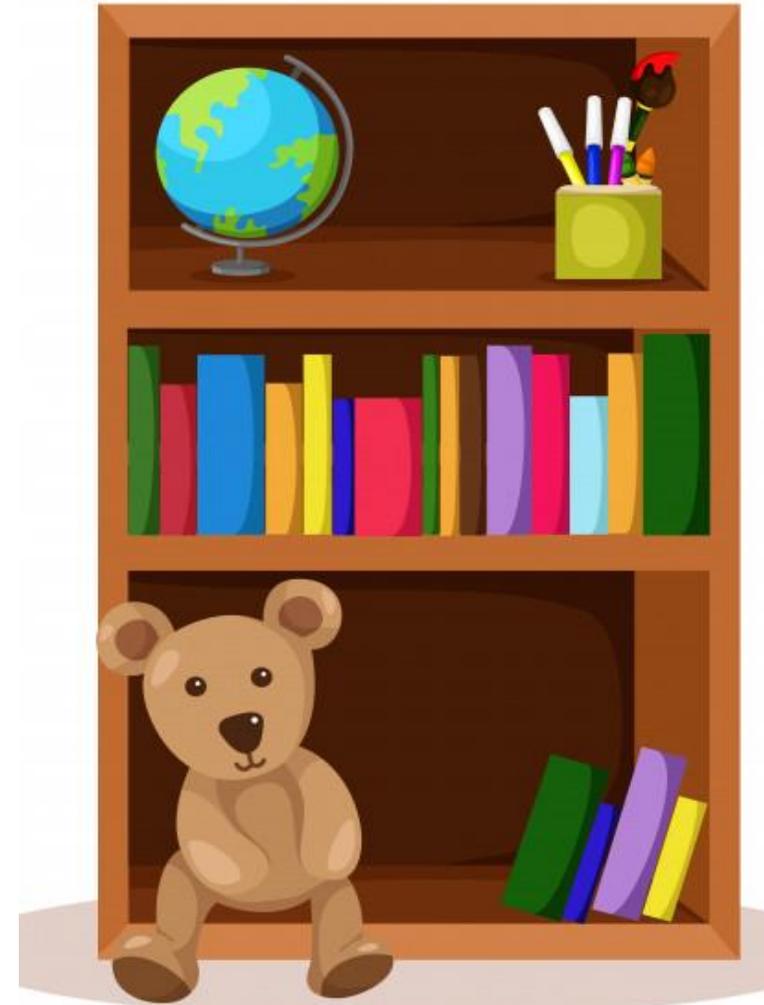
Por ejemplo:

- 1. El sonido del ventilador**
- 2. El sonido de los carros. 6 s**

***Y enumera los diferentes objetos que puedes ver que están presentes en la habitación donde te encuentras.**

Por ejemplo:

- 1. Un libro**
- 2. Un florero. 6 s**



**Solo toma este tiempo para escuchar
los sonidos. 2 min**



***Solo toma este tiempo para observar
los objetos. 2 min**

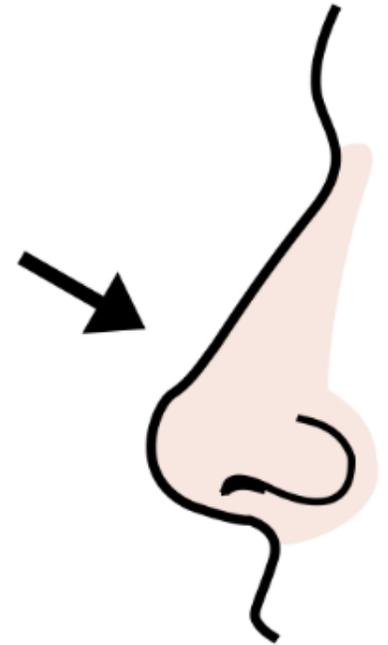


***(Espera unos minutos más para que se concentren en el sonido o en los objetos.**

Ahora,
libera suavemente tu atención del sonido. 5 s

*Ahora,
libera suavemente tu atención de lo que observas. 5 s

Me gustaría que pongas **tu atención en la punta de tu nariz** y comiences a notar la sensación de aire entrando y saliendo de tus fosas nasales, prestando atención a tu respiración. **20 s**

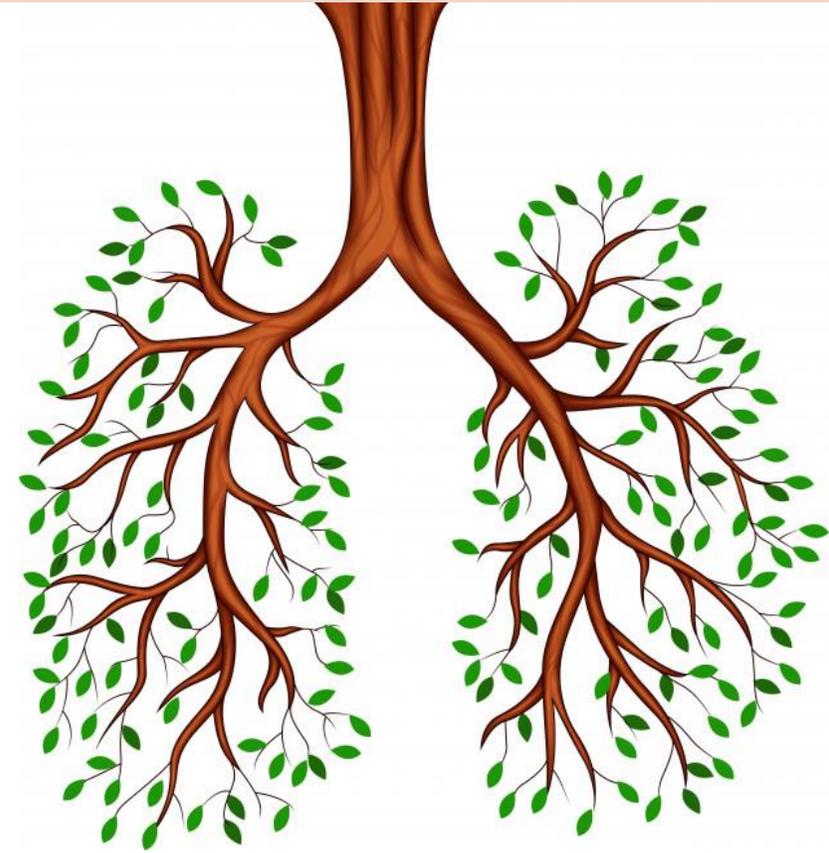


**Puedes notar que el aire que entra por tus fosas nasales
es un poco más frío que el aire que sale
de tus fosas nasales... 20 s**

Permítete observar tu respiración con suavidad,
prestando atención al aire suave que entra y sale... **15 s**

También puedes notar el ascenso y descenso de tu
pecho. **15 s**

**Sé consciente de la expansión
y la contracción, 5 s
mantente atento a tu respiración... 20 s**



Si te distraes con tus pensamientos,
tómame un momento para notar a dónde te llevaron, **5 s**
observa a dónde se fue tu mente y luego,
sin juzgar, déjate llevar y vuelve a prestar atención
a tu respiración. **6 s**

**Si te distraes cien veces, vuelve a recuperar el aliento
cien veces. 10 s**

**Ahora tomemos los siguientes minutos para
concentrarnos completamente en la respiración. 2 min**

Ahora me gustaría que sueltes suavemente la atención de tu respiración y que vuelvas a escuchar. 6 s

***Ahora me gustaría que sueltes suavemente la atención de tu respiración y que vuelvas a observar los objetos que hay en tu habitación. 6 s**

Tómate un momento para estar atento a los sonidos que notas en la habitación. 30 s

***Tómate un momento para estar atento a las cosas que observas en la habitación. 30 s**

Ahora,

**liberando tu atención del sonido o de los objetos,
concéntrate suavemente en tu cuerpo y en cómo
se siente al sentarse en la silla. 10 s**

Pon atención a la colocación de tus pies... tus brazos... y tu cabeza. 6 s

Imagínate cómo se verá la habitación, las sillas, los colores y tú dentro de la habitación. Y cuando estés listo, lista, vuelve a unirte a la clase virtual abriendo los ojos.



Referencia:

El texto es adaptado de 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.

Resumen, traducción y presentación:

Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

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