

Atención Plena Compasiva

Ejercicio de Atención plena

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





Me gustaría comenzar este ejercicio
tal como lo hemos hecho con los demás,
tomando una postura que te permita
estar atento o atenta y
en la que te encuentres cómodo o cómoda en tu silla...



Presta atención al hecho de que
tu cuerpo está **sintiendo activamente**
el ambiente.



Observa que puedes sentir
que estás sentada o sentado en la silla
y puedes sentir tus pies en el suelo.



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

Comienza a enfocar la atención en tu respiración.

Notando la sensación de **aire entrando y saliendo**
de tus fosas nasales.



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





Toma un momento para,
ser consciente de tu respiración...

Observa cada respiración
y conviértete en tu respiración.

***(Permite que el cliente se concentre un minuto o dos en la respiración)**



Ahora,
me gustaría que cambiaras tu atención
y pasaras unos momentos, pensando en la lucha
que has tenido con respecto **a tu trauma y otros**
eventos dolorosos en tu vida...



Observa,
por cuánto tiempo has estado luchando...



Pon atención en **las batallas emocionales**
que has librado y tus deseos de que todo
sea diferente...



Al mirar hacia atrás, también piensa
en cuánto has necesitado **ser comprendido**
o comprendida, aceptado o aceptada y amado
o amada, durante estos tiempos difíciles.

*(Haz una pausa por un minuto o dos)



Ahora,

imagina que eres tan grande como el universo
y que tienes toda la capacidad para afrontar
estas luchas,
y para proporcionarte la calidez, la aceptación
y el amor que se necesitaban en ese momento.



Imagina que siendo tan grande como el universo,
te envuelves **en una manta de calidez y aceptación**
mientras libras cada batalla, **dejando que las cosas sean**
lo que son mientras te sostienes con compasión.

Imagina esto durante los próximos minutos...



Imagina que puedes mantener estas luchas
y ser **100% aceptado o aceptada**
y **amado o amada**.

Por los próximos minutos, siente la plenitud.

*(Haz una pausa y deja que los clientes practiquen durante varios minutos; quizás desees recordarles que tienen la capacidad de ofrecerse compasión o tomar la postura de estar plenos en cualquier momento).



Ahora,
centra suavemente tu atención en tu cuerpo
sentado en la silla, en esta habitación...



Imagina la habitación, y cuando estés listo
o lista, vuelva a unirte a este lugar
abriendo los ojos.

Referencia:

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.

Un resumen y traducción libre de:

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)