

# Ejercicios de atención plena



## Meditación de conciencia plena

---

Encuentre un lugar donde pueda sentarse en silencio y sin ser molestado por unos momentos. Para comenzar, es posible que comience activando una alarma para aproximadamente 10 minutos, pero después de un poco de experiencia, no debe preocuparse demasiado por el tiempo que pasa meditando.

Comience llamando su atención al momento presente enfocándose en su respiración. Preste atención a su aliento cuando entra y luego abandona su cuerpo. En poco tiempo, su mente comenzará a vagar, sacándolo del presente. Eso está bien. Tome nota de sus pensamientos y sentimientos como si fuera un observador externo observando lo que está sucediendo en su cerebro. Considérelo y permítase regresar a su respiración.

A veces puede sentirse frustrado o aburrido. Eso está bien, estos son solo algunos sentimientos más que hay que notar. Su mente podría comenzar a planificar un próximo fin de semana o preocuparse por una responsabilidad. Observe a dónde van sus pensamientos y acepte lo que está sucediendo.

Siempre que sea capaz de hacerlo, regrese su concentración a su respiración. Continúe este proceso hasta que suene la alarma o hasta que esté listo para terminar.



## Escaneo corporal

---

Durante el ejercicio de escaneo corporal, le prestará mucha atención a las sensaciones físicas en todo el cuerpo. El objetivo no es cambiar o relajar su cuerpo, sino observarlo y ser más consciente de ello. No se preocupe demasiado por cuánto tiempo practica, pero muévete despacio.

Comienza prestando atención a las sensaciones en tus pies. Observe cualquier sensación como calor, frialdad, presión, dolor, o una brisa que se mueva sobre su piel. Lentamente suba por su cuerpo a sus pantorrillas, muslos, pelvis, estómago, pecho, espalda, hombros, brazos, manos, dedos, cuello, y finalmente a su cabeza. Dedique algo de tiempo a cada una de estas partes del cuerpo, solo observando las sensaciones.

Después de viajar por su cuerpo, comience a retroceder hacia abajo, a través de cada parte del cuerpo, hasta que llegue a sus pies nuevamente. Recuerde: muévase despacio, y solo preste atención.



## Comiendo conscientemente

---

Elija una comida con la que le gustaría practicar (preferiblemente algo que pueda sostener en la mano sin ensuciarse). Algo tan simple como una sola pasita de uva funcionará bien. Avance lentamente por estos pasos, tomando un momento para enfocarse en cada uno.

Antes de recoger su comida, observe cómo se ve en la mesa frente a usted. Observe su color, cómo se refleja la luz desde su superficie, y su tamaño.

# Ejercicios de atención plena

Ahora, tome la comida en su mano. Note el peso y cómo se siente la comida contra su piel. Haga rodar el objeto entre sus dedos, o gírelo con la mano, y observe su textura. Observe si es suave, áspero, resbaladizo, firme o si tiene otras propiedades. Acérquese la comida a su nariz, y preste atención a su olor.

Luego, coloque la comida dentro de su boca, sobre su lengua, pero no se la coma. Observe cómo se siente en su boca. ¿La textura se siente igual que en su mano? ¿Qué saborea? Haga rodar la comida en su boca y preste atención a la sensación.

Finalmente, comience a masticar lentamente su comida. Observe cómo se hunden sus dientes en él, y cómo la textura es diferente en el interior. Preste mucha atención al sabor y a cómo se extiende a través de su lengua. Observe cómo cambia su cuerpo: ¿se le llena la boca de saliva? ¿Su lengua se siente caliente o fría? Continúe masticando su comida, prestando mucha atención a las muchas sensaciones a medida que termine.

## Los cinco sentidos

---

Use este ejercicio para aterrizar rápidamente en el presente cuando solo tenga un momento. El objetivo es notar algo que está experimentando actualmente a través de cada uno de sus sentidos.

**¿Cuáles son 5 cosas que puede ver?** Mire a su alrededor y observe 5 cosas que no había notado antes. Tal vez un patrón en una pared, la luz reflejada desde una superficie, o una chuchería en la esquina de una habitación.

**¿Cuáles son 4 cosas que puede sentir?** Tal vez pueda sentir la presión de sus pies en el piso, su camisa descansando sobre sus hombros, o la temperatura en su piel. Levante un objeto y observe su textura.

**¿Cuáles son 3 cosas que puede escuchar?** Observe todos los sonidos de fondo que ha estado filtrando, como el aire acondicionado, el canto de los pájaros, o los automóviles en una calle lejana.

**¿Cuáles son 2 cosas que puede oler?** Tal vez pueda oler flores, café, o hierba recién cortada. Tampoco tiene que ser un buen olor: tal vez haya un bote de basura desbordado o una alcantarilla.

**¿Qué es 1 cosa que puede probar?** Haga estallar una goma de mascar en su boca, beba algo, coma un bocadillo si tiene uno, o simplemente observe cómo le sabe la boca. "Prueba" el aire para ver cómo se siente en su lengua.

Los números para cada sentido son solo una guía. Siéntase libre de hacer más o menos de cada uno. Además, pruebe este ejercicio mientras realiza una actividad como lavar los platos, escuchar música, o salir a caminar.