

# La Concentración y la Atención Plena en el Trabajo Psicoterapéutico y la Vida Cotidiana

Por Ignacio Jarero



Para Gi.  
Por su valentía y perseverancia.



# LA NEUROBIOLOGÍA DE LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA



Describir las experiencias traumáticas en la terapia verbal convencional, es probable que active sensaciones físicas relacionadas al trauma y un estado fisiológico de hipo o híper activación que evoquen emociones como impotencia, miedo, vergüenza y rabia.

Cuando esto ocurre, las víctimas del trauma tienden a sentir que no es seguro abordar el trauma y abandonen la terapia.



Es por ello que para que la terapia con personas traumatizadas sea efectiva, puede ser útil focalizarse en la experiencia física del paciente e incrementar su auto-conciencia y auto-modulación, en lugar de enfocarse exclusivamente en el *significado* que la persona da a la experiencia – su narrativa del pasado.



La experiencia clínica nos ha mostrado que las personas traumatizadas generalmente tienen una gran dificultad para atender sus percepciones y sensaciones internas.

Cuando les pedimos que se concentren en sus sensaciones internas, tienden a sentirse abrumados por percepciones, sensaciones y emociones relacionadas con sus memorias traumáticas, o niegan tener un sentido interno de sí mismos.



Las víctimas de trauma tienden a tener una imagen corporal negativa, pues para ellas, entre menos atención pongan a su cuerpo y a sus sensaciones internas, es mejor.

Sin embargo, uno no puede aprender a cuidar de sí mismo sin estar en contacto con las demandas y requerimientos del cuerpo.



Por lo qué, en el campo del tratamiento del trauma existe el consenso de que los pacientes necesitan aprender a afrontar sus experiencias internas antes de reprocesarlas.

Neurobiológicamente hablando, necesitan activar su Córtex Prefrontal Medio, su Ínsula, y su Córtex Anterior Cingulado, aprendiendo a concentrar su atención en su **experiencia interna**, al mismo tiempo que hacen un entrettejido de los elementos cognitivos, somato-sensoriales y emocionales de su experiencia traumática. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.





Sarah Lazar y sus colegas del Hospital General de Massachusetts hicieron un estudio con neuroimágenes de 20 personas que practicaban la meditación de la **Atención Plena (Mindfulness)** a estímulos sensoriales externos e internos, sin elaboración cognitiva.

Encontraron que las regiones del cerebro asociadas con la atención, introspección, y procesamiento sensorial, eran más gruesas en ellos que en el grupo de control. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



Los autores de este estudio postularon que al hacerse cada vez más conscientes de los estímulos sensoriales, las personas que practicaron la meditación de la **Atención Plena**, incrementaron gradualmente su capacidad para afrontar situaciones potencialmente estresantes. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



van der Kolk nos dice que el estudio de Lazar da apoyo a la noción de que **el tratamiento del estrés traumático puede necesitar la inclusión de la Atención Plena:** esto es, aprender a ser un cuidadoso observador del flujo y reflujo de la experiencia interna, y notar cualquier pensamiento, sentimiento, sensación corporal e impulsos que emerjan. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



Agrega van der Kolk, que las personas traumatizadas necesitan aprender a identificar sus sensaciones físicas y emociones y trasladarlas a un lenguaje comunicable – entendible, sobre todo, para ellos.

Necesitan aprender que es seguro tener sentimientos y sensaciones. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



Deben aprender a notar la diferencia entre una sensación y una emoción:

**¿Cómo sabes que estás enojado o con miedo? ¿En donde lo sientes en tu cuerpo?**

**¿Notas un impulso en tu cuerpo para moverte de alguna forma ahora? <sup>(1)</sup>**

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



van der Kolk postula que una vez que se den cuenta que sus sensaciones internas cambian continuamente, particularmente si aprender a ejercer cierto grado de control sobre sus estados fisiológicos mediante la respiración, la **Concentración y la Atención Plena**, descubrirán visceralmente que recordar el pasado no resulta inevitablemente en emociones abrumadoras. (1)

- 1) van der Kolk. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. New York Annals of Science. . New York Academy of Sciences.



Existen numerosos estudios de los cambios cognitivos, fisiológicos, neurobiológicos que acompañan la práctica de la meditación.



**Cambios Cognitivos:** La práctica de la meditación incrementa la habilidad para concentrarse y manejar los estímulos estresores con menor reactividad.

Al disciplinar la mente y enfocarse en el aquí y el ahora, se evita que la persona sea dominada (arrastrada) por pensamientos, sensaciones y emociones perturbadoras, pues al tomar conciencia de las mismas, puede detener a tiempo una escalada de ansiedad, ira, desesperación, etc.





Experimentalmente se ha observado que con la **Atención Plena** las personas se pueden dar cuenta de su intención de actuar *después* (de 350 a 400 milisegundos) que el cerebro se ha preparado para actuar y 200 milisegundos *antes* de la actividad motora de esa acción.

De ahí que podemos controlar mejor nuestras acciones mediante la **Atención Plena** de nuestra actividad cerebral.

Libet, b. (1999). Do we have free will? In B. Libet, A. Freeman, & K. Sutherland (Eds.), *The volitional brain: Towards a neuroscience of free will*. Thorverton, U.K.

Revista Iberoamericana de  
Psicotraumatología y Disociación.

ISSN: 2007-8544



Asimismo, la práctica de la **Atención Plena** evita que las personas estén rumiando pensamientos que pueden prolongar la activación del sistema nervioso autónomo.



## Cambios Fisiológicos:

Existe una fuerte relación entre el estado meditativo y el control neuroanatómico de la Variabilidad del Ritmo Cardíaco y de las interacciones cardiopulmonares.

Por lo que la práctica de la **Atención Plena** se puede emplear como una estrategia para lograr la auto regulación del sistema nervioso autónomo, disminuyendo así el estrés, la ansiedad o la depresión.



## Otros cambios:

Además, puede disminuir la percepción del dolor, incrementar la habilidad para tolerar el dolor, disminuir el uso y por ende los efectos adversos de analgésicos, ansiolíticos o antidepresivos. Incrementar la motivación para hacer cambios saludables en el estilo de vida, que involucren dietas, actividad física, dejar de fumar...



## Otros cambios (sigue):

Enriquecer las relaciones interpersonales y las conexiones sociales. Alterar los mecanismos biológicos que afectan la salud, tales como el sistema nervioso autónomo, el sistema inmunológico y las funciones neuroendocrinas.



Los Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos están conduciendo investigaciones sobre el empleo de la **Atención Plena** para tratar el dolor, la obesidad, la bulimia nerviosa, la depresión mayor, problemas para dormir, déficit de atención con hiperactividad, ataques al miocardio, el síndrome del intestino inflamado, el VIH y el abuso de sustancias.



# Cambios Neurobiológicos:

Estudios realizados con Electroencefalograma, Imagen de Resonancia Magnética Funcional y Tomografía por Emisión de Positrones, indican claramente que la **Atención Plena** requiere de la mediación de la corteza prefrontal y produce cambios profundos en las regiones centrales del cerebro involucradas en la conciencia y en la regulación emocional.



# Cambios Neurobiológicos:

Ejemplos de estos cambios son la activación generalizada de la corteza prefrontal y la reducción de la actividad bilateral de la amígdala.

Otros cambios que se han visto son la **sincronía de fases de larga distancia** (que es sugestiva de una coordinación neuronal de gran escala) y **actividad gama de alta amplitud**. Ambas son los prerequisites de la integración somatosensorial, cognitiva, e inter-hemisférica de una memoria.





# **Cambios Neurobiológicos:**

**Para profundizar en este tema,  
recomiendo la lectura del libro  
THE MINDFUL BRAIN.**

**Autor: Daniel Siegel.**

**Editorial: Norton.**



# Concentración

y

# Atención Plena.



Las dos prácticas de meditación más empleadas en la psicología Budista son:

1.- **Concentración** (calma). Es cuando se focaliza la mente en un solo objeto de atención (por ejemplo la respiración). Cuando uno se distrae, suavemente se regresa la atención a ese objeto.

2.- **Atención Plena**. Es cuando se permite a la **concentración** moverse de un objeto de atención a otro conforme va fluyendo el momento presente, mientras nosotros somos **Observadores Participantes** de la experiencia.



La prescripción de la práctica de la **Atención Plena** a un/a paciente con memorias traumáticas, debe de estar basada en nuestro juicio clínico, dentro del cual el ***momento adecuado*** y la ***seguridad del paciente*** juegan un papel muy importante.

La primera práctica debe de ser la de la **Concentración**, pues estabiliza la atención, crea calma y promueve la relajación a corto plazo.



Por lo que, cuando el/la paciente se sienta **abrumada y desestabilizada** por las memorias traumáticas, debe de poner en práctica estrategias de **Concentración** con el fin de **dirigir su atención lejos del trauma, hacia sensaciones externas o emociones positivas** y así poder estabilizarse/modular sus afectos.



## PASOS PARA LA CONCENTRACIÓN:

- Siéntese cómodamente y con ambos pies tocando el suelo.
- Con los ojos semicerrados o cerrados haga un sencillo chequeo de su estado emocional, sus pensamientos y lo que siente en su cuerpo.
- Solo note lo que está pasando, sin juzgarlo y sin ninguna expectativa.
- Permita que su cuerpo se relaje y descanse.



- Haga la respiración abdominal en cuatro tiempos. Para ello, imagine que su estómago es un globo que se infla mientras usted inhala y se desinfla cuando usted exhala.

Puede poner una mano sobre su pecho y la otra sobre su estómago. La mano sobre su estómago debe de subir más que la mano sobre su pecho.

- **Al inhalar piense “sé que estoy inhalando” y al exhalar piense “sé que estoy exhalando”.**



Cada vez que se distraiga, solo regrese suavemente su atención a su respiración.

**PRACTIQUE ESTA TÉCNICA  
DIARIAMENTE  
ENTRE 15 Y 20 MINUTOS**





# Caminando de Manera Consciente

- Haga la Respiración Consciente.
- Camine Despacio Sintiendo el Suelo que Pisa.
- Pónganlo en práctica frecuentemente: al caminar por la oficina, en la calle, al ir de compras, al bajar o subir escaleras.



# ATENCIÓN PLENA:

Observando y Dejando que Surja  
lo que Tenga que Surgir.



**La Atención Plena** es conciencia del presente en todo momento.

**Es un estado de ser**, no una actividad.

**La Atención Plena** se logra a través de la **concentración**, que es la capacidad natural y universal que todo ser humano posee.



**La Atención Plena** nos permite tomar consciencia de contenidos mentales que nos restan capacidad para responder de manera eficiente y apropiada a diversas situaciones de nuestra vida, tanto de extrema exigencia como las cotidianas, de ahí que **Promueva el pensamiento claro y un corazón abierto.**



La práctica de la **Atención Plena** genera insights (nuevas percepciones) sobre cómo trabaja nuestra mente, tiende a descubrir contenidos mentales reprimidos, tiene el potencial de conducir a una conciencia profunda y ayuda en el reprocesamiento de las memorias traumáticas.



Por lo que, cuando el/la paciente ha logrado desarrollar habilidades de **concentración** sentirse abrumado o desestabilizado, se pueden aplicar estrategias de **Atención Plena**, para que el/la paciente sea un/a **Observador Participante** (no separado) de lo que sucede mientras reprocesa las memorias traumáticas.



Ahora bien, es normal que el/la paciente sienta perturbación durante la observación participante de lo que sucede al reprocesar sus memorias traumáticas.



En estos casos, el solo ponerle nombre a las experiencias (piel fría, vacío en el estómago, miedo intenso), muchas veces proporciona suficiente distancia del material traumático sin que se tenga que detener el ejercicio de **Atención Plena.**





**Sin embargo, si el/la paciente muestra síntomas de disociación (despersonalización, desrealización), terror, grandiosidad, alucinaciones, ataques de pánico, etc., se debe de detener el reprocesamiento y usar de inmediato la estrategia de Concentración para estabilizarla.**



Una de las metas de la **Atención Plena** es estar unificados con nuestras actividades.

En esos momentos estamos alertas, energéticos/as, concentrados/as, calmados/as.  
***Fluyendo con el momento presente.***

Las estrategias de **Atención Plena Intencional** solo son necesarias cuando hay un obstáculo en el flujo de nuestra conciencia, como cuando nuestra atención es secuestrada por fuertes sensaciones corporales o sentimientos y nos perdemos **la experiencia del momento presente.**



Todas las estrategias de **Atención Plena** cultivan tres elementos clave interdependientes:

(1) **Conciencia,**

(2) **del Momento Presente,**

(3) **con Aceptación.**



Cuando hay un obstáculo en el flujo de nuestra **Conciencia**, es menester **Detenernos e Ir más Despacio.**

Cuando nos percatemos de que nuestra mente va como un caballo desbocado o un mono que salta de rama en rama, o estamos llevando a cabo conductas desadaptativas automáticas, **debemos Detenernos y Respirar de Manera Consciente varias veces. Después de varias respiraciones conscientes, cuando hayamos recuperado y estabilizado nuestra atención, hagamos las cosas más despacio.**



# Del Momento Presente:

En la práctica de la atención plena, NO observamos nuestra experiencia de una manera desapegada y fría, sino como ***Observadores Participantes concentrados en lo que surge.***

No ponemos nuestra concentración en un solo objeto de atención, sino que permitimos a la concentración moverse de un objeto de atención a otro conforme va fluyendo el momento presente.



# Del Momento Presente (Continuación):

Por ejemplo, podemos notar nuestras sensaciones corporales, emociones y pensamientos: que nuestro corazón está acelerado, que nuestras mandíbulas están apretadas, que estamos sintiendo miedo o enojo y recordando escenas desagradables.



# Del Momento Presente (Continuación):

También podemos estar pelando una naranja sintiendo su jugo, oliendo su aroma, viendo sus colores, y después al comerla percibir su gusto, cómo nos sentimos ... y así con el momento siguiente y el siguiente ...



## Del Momento Presente (Continuación):

Cada uno de esos eventos está ahí para ser experimentado sin juzgarlo, analizarlo, cambiarlo o reprimirlo.

Si nos percatamos de que nuestra mente está divagando, podemos hacer una nota mental de lo que nos distrajo y **suavemente regresar nuestra concentración a su objeto de atención.**





## Con Aceptación:

El momento presente está coloreado por cómo lo recibimos, por nuestra actitud.

Aceptación significa recibir nuestra experiencia **sin juicios o preferencias; con curiosidad y amabilidad.**

La conciencia del momento presente depende enormemente de una ***aceptación total de nuestra experiencia.***



# Ejercicios de Atención Plena



# **INSTRUCCIONES PARA LA ATENCIÓN PLENA:**

**Imagine que su mente es el cielo inamovible y solo observe sus pensamientos, sus emociones y sus sensaciones corporales, como si fueran nubes que pasan abajo. Sin reprimir, sin juzgar, sin explorar, sin cambiar nada.**



# Observando el Flujo de la Vida

- 1. Busque un lugar tranquilo y tome asiento con los pies en el suelo.**
- 2. Con los ojos semicerrados o cerrados observe sus pensamientos, emociones, sensaciones corporales...que pasan de un momento al otro...permítales fluir libremente.**
- 3. Después de un rato observe aquello que más llama su atención y póngale un nombre. Por ejemplo: mis hijos, calor, frío, enojo, impaciencia...**
- 4. Manténgase observándolo todo sin cambiarlo...simplemente aceptándolo como es...**



# Observando las Emociones

**Con la Energía de la Atención  
Plena observe su miedo, su  
enojo, su desesperanza, su  
gozo, su alegría...**



Cuando inhale piense:

**“Tengo la energía de la Atención Plena”**

Cuando exhale piense:

**“Observo mi miedo, o enojo, o gozo...”**



# Disipando las Tensiones Corporales

Con la **Energía de la Atención Plena** escanee su cuerpo, si nota tensión en alguna parte haga lo siguiente:

Cuando inhale piense:

**“Tengo la energía de la Atención Plena”**

Cuando exhale piense:

**“Saco esa tensión de mi cuerpo ...”**



# Observando los Momentos Agradables

Con la **Energía de la Atención Plena** observe sus momentos agradables:

Cuando inhale piense:

**“Tengo la energía de la Atención Plena”**

Cuando exhale piense:

**“Este momento lo siento en ... (parte del cuerpo)”**





# Detectando las Toxinas Cotidianas

Con la **Energía de la Atención Plena** observe las **Toxinas cotidianas** y cómo le hacen sentir:

- ¿Qué como?
- ¿Qué bebo?
- ¿Qué huelo?
- ¿Qué escucho? y ¿A quién escucho?
- ¿Qué veo? (T.V., revistas, periódicos, etc.)
- ¿Con quién platico?
- ¿Qué pienso?
- ¿Cuáles son mis estados emocionales más frecuentes?



**Haga una lista de las Toxinas que ingiere, así como de los Hábitos, Conductas, Pensamientos, Estados de Ánimo y Personas Tóxicas que le contaminan día a día.**



# Detectando nuestras Adicciones

Observe a que Toxinas de la lista anterior se ha hecho **adicto/a y suavemente, paso a paso, evite esas toxinas.**



# EJERCICIOS DE CO-MEDITACIÓN



**Los ejercicios siguientes están diseñados para profundizar la capacidad de las personas en la práctica de la Atención Plena y así mantener una firme Conexión Interpersonal.**



## Respirando con alguien.

- 1.- Sentarse frente a frente en parejas a una distancia confortable. Una persona se concentra en la respiración de la otra y sintoniza su respiración con la de ella, repitiendo en silencio: “se que estoy inhalando ... se que estoy exhalando ...” Hacerlo por 5 minutos.
- 2.- Cuando la respiración se hace tranquila, repita en silencio durante la exhalación: “Estoy tranquila/o” (5-10 minutos).
- 3.- Cambiar los roles.
- 4.- Platique la experiencia con su pareja.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. Guilford



# Observando el Flujo de la Conexión y la Desconexión.

- 1.- Sentarse frente a frente en parejas a una distancia confortable. Ambas personas cierran los ojos y se concentran en su propia respiración repitiendo en silencio: “se que estoy inhalando ... se que estoy exhalando ...” Hacerlo por 5 minutos.
- 2.- Abra sus ojos y permanezca anclada/o a su respiración. Haga suave y respetuoso contacto visual con su pareja (3 minutos). Si se desvía su mirada, regrese suavemente al contacto visual.
- 3.- Expanda el campo de su atención al flujo de la conexión y desconexión. Observe especialmente malestar o reacciones emocionales. Solo permita que ocurran mientras mantiene el contacto visual. (3-5 minutos).

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. Guilford



# Observando el Flujo de la Conexión y la Desconexión (Continuación).

4.- Sin palabras agradezca a su pareja el tiempo compartido.

5.- Cierren los ojos y observen su respiración por unos minutos.

6.- Platique con su pareja la experiencia.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. Guilford





## Escucha profunda y habla auténtica

- 1.- Sentarse frente a frente en parejas a una distancia confortable. Mientras que su pareja está hablando, ponga toda su concentración en lo que dice, dejando que sus propios pensamientos, juicios y análisis pasen como nubes por el cielo. Si se distrae con sus propios pensamientos, suavemente regrese su concentración a lo que su pareja le dice. (3 minutos).
- 2.- Cuando usted hable, hágalo desde su corazón, sin preparar lo que va a decir. Permita que sus palabras estén conectadas con el flujo del momento presente. Hable lo suficientemente despacio como para estar conectada/o con su cuerpo y emociones.
- 3.- Cuando se detenga, relaje su cuerpo y mente y observe como se siente.
- 4.- Platique la experiencia con la pareja.

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. Guilford



## Atención Flotante.

### Estrategia de Ignacio Jarero.

- 1.- Sentarse frente a frente en parejas a una distancia confortable. Ambas personas cierran sus ojos y se concentran en su propia respiración repitiendo en silencio: “se que estoy inhalando ... se que estoy exhalando.” (5 minutos).
- 2.- Abren los ojos y se mantienen sintonizadas con su propia respiración. Lentamente abren el campo de su atención para incluir la presencia de su pareja, con una suave y respetuosa concentración en el/ella. (1 minuto).
- 3.- Suavemente regresan el campo de su atención a ellas mismas y observan las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que surgen. (1 minuto).
- 4.- Nuevamente mueven el campo de su atención hacia su pareja por aproximadamente 1 minuto y lo regresan a ellas mismas observando las sensaciones corporales, emociones y pensamientos que surgen.
- 5.- Platique la experiencia con su pareja.



# **Estrategias para Niños y Adolescentes.**



**Existe una liga directa entre la habilidad de un/a estudiante para regular sus emociones y su desempeño escolar.**

**Las investigaciones han demostrado que el estrés emocional acumulado de los problemas familiares, con amigos, las presiones de los pares, de los maestros y maestras, abruman al estudiante y lo bloquean.**



- **Adicionalmente la ansiedad de presentar exámenes provoca que muchos estudiantes no logren concentrarse y fallen en el examen.**
- **De ahí la importancia de las estrategias que se enseñarán a continuación, pues están diseñadas para ayudar a los niños/adolescentes a cultivar la estabilidad y flexibilidad de la atención, a liberarse del estrés emocional que se acumula a diario, a regular sus emociones y a mantener la Coherencia Psicofisiológica.**
- **Los siguientes ejercicios pueden adaptarse a niños desde pre - escolar hasta la adolescencia.**



**TODAS LAS ESTRATEGIAS QUE  
HEMOS APRENDIDO  
ANTERIORMENTE PUEDEN SER  
ENSEÑADAS A LOS  
NIÑOS/ADOLESCENTES, Y  
DEPENDIENDO DE SU EDAD SE  
DEBERÁN EXPLICAR DE MANERA  
ADECUADA.**



**Y POR SUPUESTO QUE TODAS  
LAS ESTRATEGIAS QUE  
ENSEÑEMOS A LOS  
NIÑOS/ADOLESCENTES, PUEDEN  
SER PRACTICADAS POR  
ADULTOS**



**PARA APRENDER MÁS SOBRE LA  
PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN  
PLENA RECOMIENDO  
CUALQUIERA DE LOS MUCHOS  
LIBROS DEL MAESTRO THICH  
NHAT HANH.**





# Atendiendo al sonido de la campana.

Periódicamente hacemos sonar una campana a lo largo del día y los niños/adolescentes detienen sus actividades por 30 segundos y durante ese tiempo practican la **CONCENTRACIÓN.**



# La meditación de la manzana.

A cada niño se le da una manzana. Primero se reflexiona sobre la interconexión de todo lo existente.

“¿De dónde vino la manzana? ¿De donde vino el árbol? ¿Qué nutrió a la semilla y al árbol? ¿La lluvia, los rayos del sol, la tierra? ¿Cuántas personas intervinieron para traer esta manzana a tus manos?”



# La meditación de la manzana (continuación)

Posteriormente se les enseña cómo hacer la meditación de la comida: “antes de comer la manzana obsérvenla cuidadosamente ¿Qué colores, forma y tamaño tiene? ¿A qué huele? ¿Cómo se siente en sus manos?

Ahora denle una mordida, mastíquenla lentamente mientras ponen atención a su sabor, a lo que hace su lengua con la manzana ... ¿Quieres más? ¿Deseas darle otra mordida ahora?”



## La meditación de la generosidad y el amor:

“Siéntense confortablemente y cierren sus ojos. Recuerden algo que hicieron que les haga sentir muy bien ... Ahora crucen sus manos en su corazón y envíen una sonrisa a todo su cuerpo ... Relájense y sientan esa felicidad, tranquilidad, generosidad y amor en todo su cuerpo ... Ahora, envíen esas agradables sensaciones a alguien en su familia o a una mascota si la tienen o a un amigo/a ... Ahora envíen esas sensaciones a su salón de clases, su ciudad, su país, a todas las criaturas de la tierra ...

Concentremos nuestras mentes y corazones en la radiación de generosidad y amor que sale de nosotros.”



# La meditación de los sentidos:

**Tacto:** “Sientan las plantas de sus pies en contacto con el suelo ... cómo sus ropas tocan su cuerpo ... cómo sus labios se tocan entre ellos ... toquen algo cercano y sientan su temperatura ... textura ... forma.”

**Oído:** “Escuchen atentamente los sonidos alrededor ... Solo escuchen los sonidos sin pensar en otra cosa.”



## La meditación de los sentidos (continuación):

**Olfato:** Prender un incienso o rociar una fragancia puede ayudar en este ejercicio. “Pongan atención en lo que están oliendo ... ¿Es agradable o desagradable? Si es agradable observen cómo desean oler más ... si es desagradable observen cómo no desean olerlo ... observen si ese olor les trae recuerdos ... observen lo que sienten en el cuerpo ...”

**Vista y Gusto:** Hacer algo similar a la meditación de la manzana.



# ***PRACTIQUEMOS LA ATENCIÓN PLENA Y CELEBREMOS LA VIDA***

