



# Técnicas alternativas para el manejo del estrés y la relajación

## Atención plena\*

**\*Técnica conocida como  
Mindfulness o consciencia plena.**

 **Colmena**  
Seguros

UNA EMPRESA DE  
  
FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL

# Contenido

## **PARTE 1**

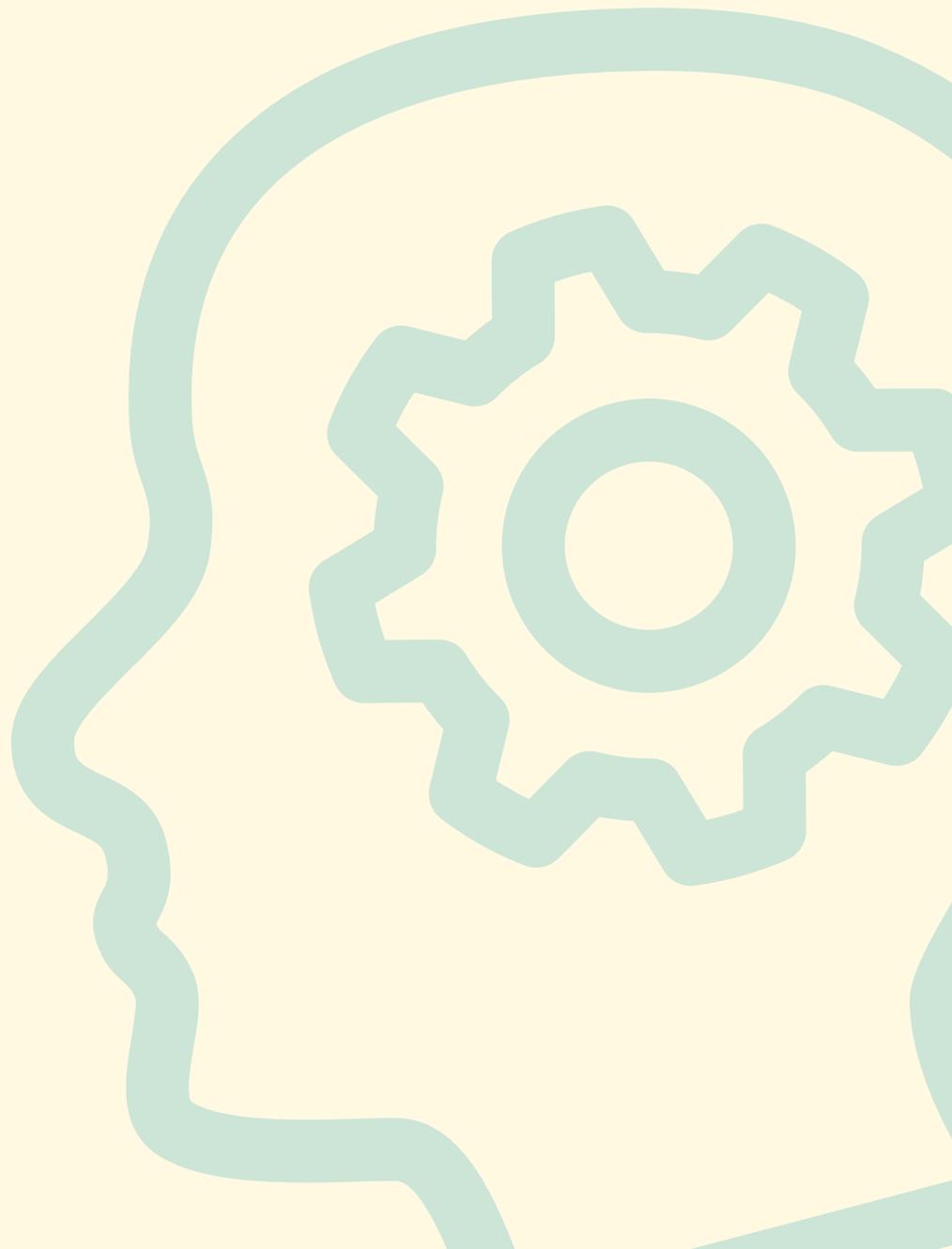
Pautas y objetivos  
que debe tener en cuenta  
para empezar con las técnicas.

## **PARTE 2**

Instrucciones paso a paso  
ejercicios.

# Parte 1

Pautas  
y objetivos  
que debe tener  
en cuenta  
para empezar  
con las técnicas.



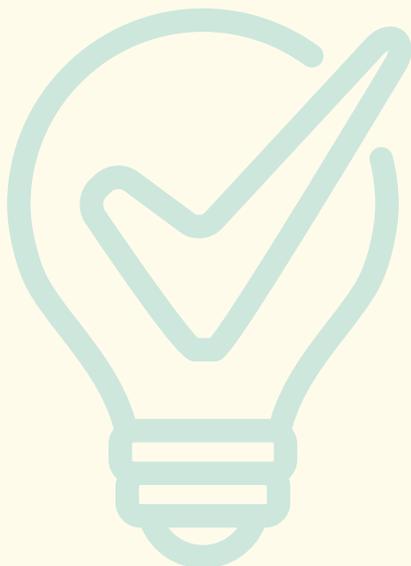
 **Nombre de la técnica.**

Mindfulness o consciencia plena.



**Propósito del aprendizaje, resultado e impacto esperado.** 

Reducción de los síntomas de ansiedad, aumento de la tolerancia a situaciones de angustia, aumento de habilidades para manejar situaciones difíciles.



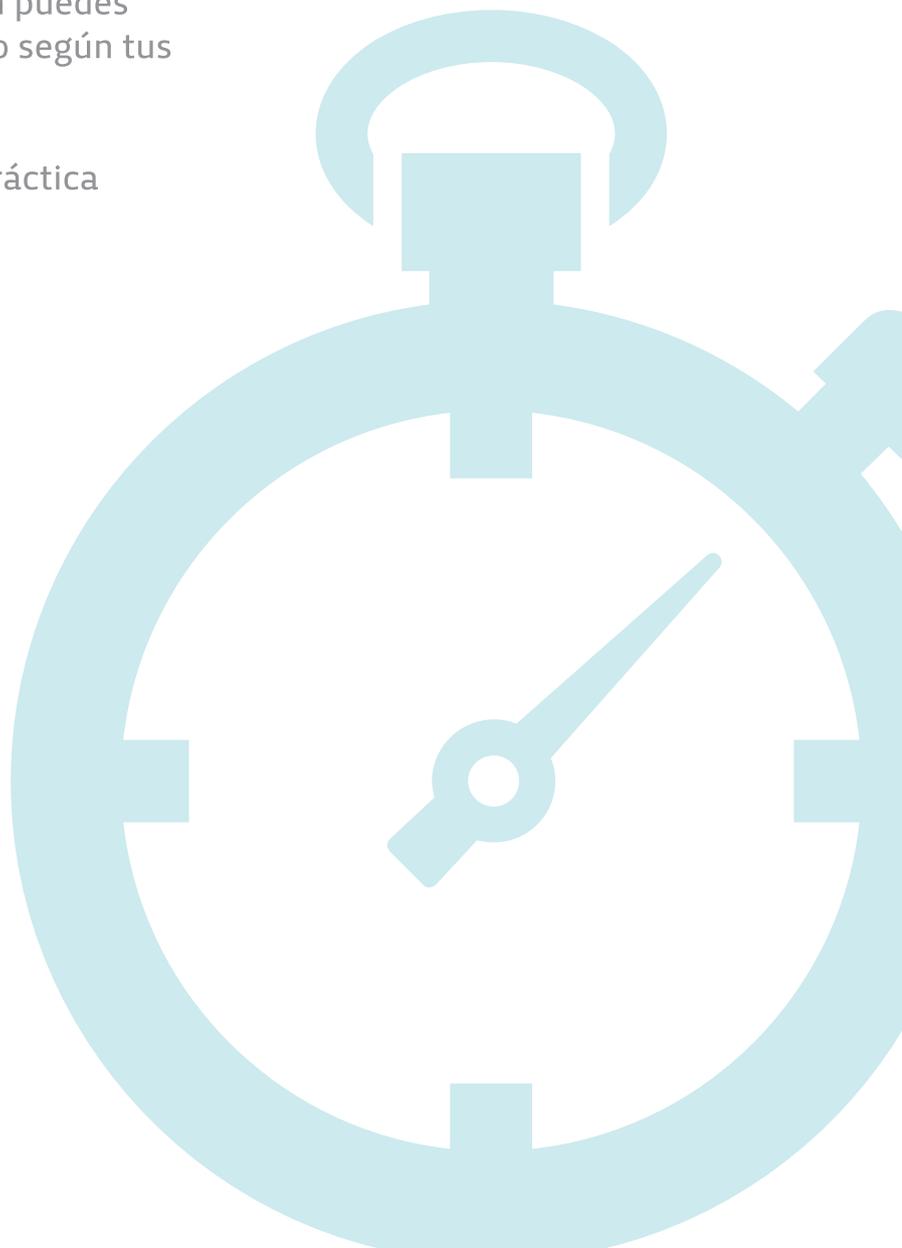


## Objetivo de la técnica.

Ser consciente de los propios pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones en el momento presente, sin juzgarte ni criticarte a ti mismo ni a la propia experiencia, y sin dejarte atrapar por ellos.

## ⬡ Duración, tiempo requerido para realizar la práctica, momento indicado.

- El tiempo requerido o recomendado son 15 minutos o como mínimo 5 minutos. Puedes realizar Mindfulness en cualquier momento del día, como una práctica informal. Sin embargo, también puedes establecer un horario específico según tus propias posibilidades.
- Sentirás los beneficios con la práctica constante.



## Requisitos para la práctica.

1. 

Llévala a cabo en un ambiente relativamente tranquilo.

2. 

Adopta una posición cómoda; siéntate por ejemplo en una silla con espaldar o, mejor aún, si puedes, siéntate en el suelo con las piernas cruzadas sobre una base o cojín.

3. 

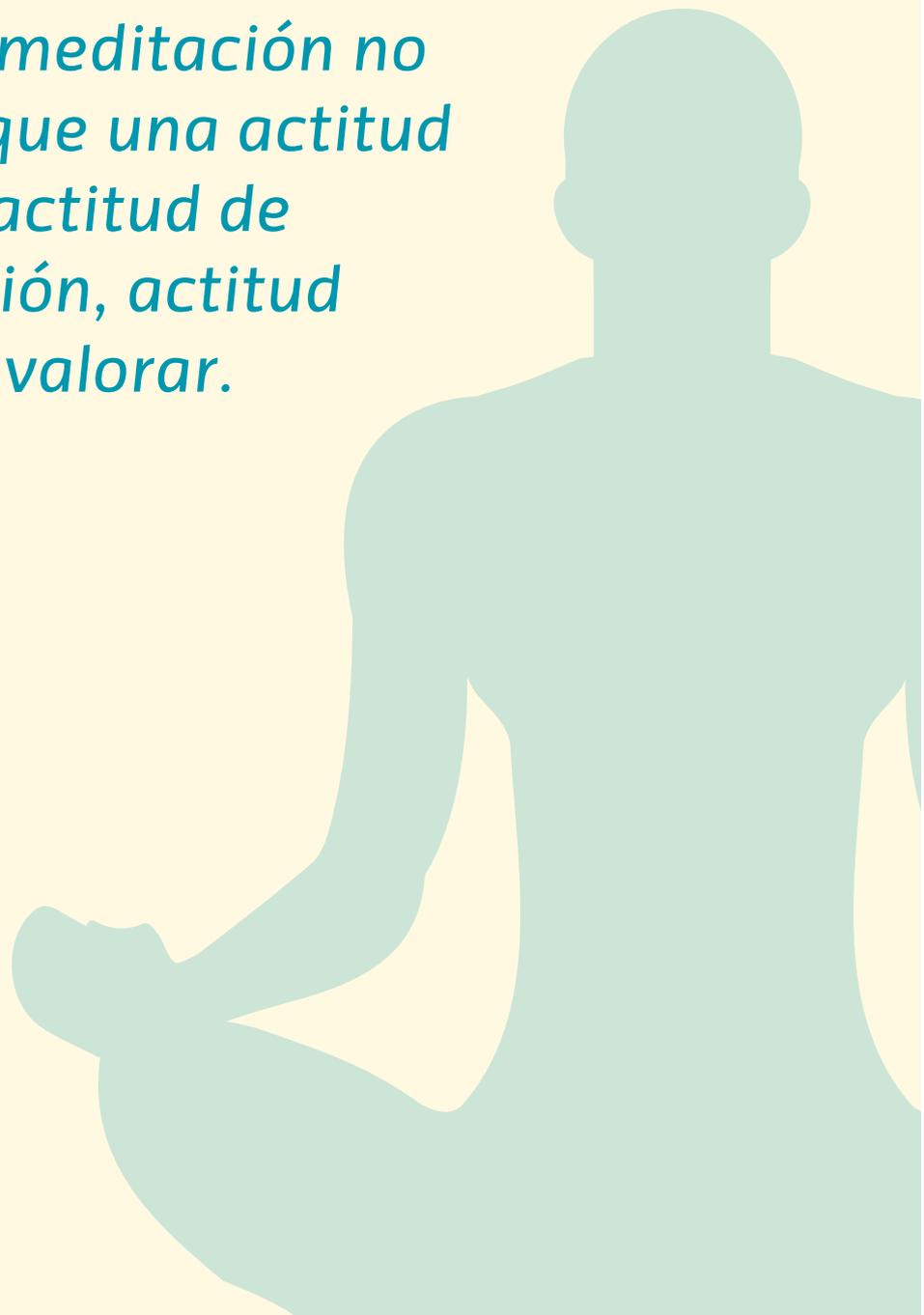
Ten siempre una actitud serena.



*Bienvenido a esta maravillosa práctica que te traerá beneficios para tu vida y tu propia salud mental.*

*Es una práctica sencilla pero poderosa en la medida en que lo hagas de forma habitual.*

*El ejercicio de meditación no requiere más que una actitud de serenidad, actitud de auto-observación, actitud de no juzgar o valorar.*



## Parte 2

Instrucciones  
paso a paso,  
ejercicios.



Ejercicio 1

# Previamente





Elige el momento y el lugar para ti, para dar espacio a este proceso de consciencia y auto-compasión.



Una de las razones de meditar es estar en paz, por favor no luches permite que tus sensaciones y pensamientos fluyan, es posible que te desconcentres por unos momentos, es normal, acéptalo y regresa al momento presente.



Solo permite que el proceso de meditación calme tus pensamientos y se ordene tu vida.



Estar meditando es como estar en el centro de un lugar agitado, desde donde observas todo el movimiento de tus emociones y pensamientos.



Siéntate en un lugar cómodo con la espalda erguida, las manos sobre las rodillas y los hombros atrás proyectando el pecho.

# Inicio

## Esta será una meditación guiada



Cierra tus ojos y concéntrate en el lugar donde tu cuerpo toca el cojín o la silla.



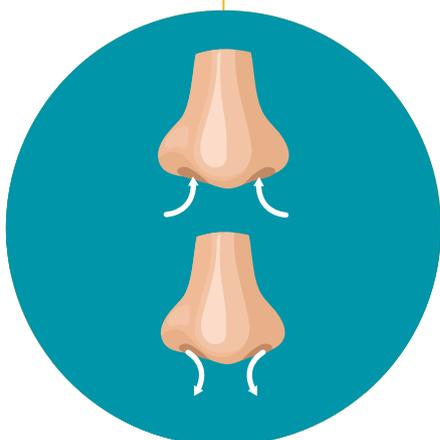
¿Qué sensaciones están allí? A continuación, observa los lugares donde tu cuerpo hace contacto con la superficie. Observa mentalmente tus manos: ¿están cruzadas?, ¿cómo están?, ¿tus piernas están cruzadas?, ¿cómo están? Presta atención a las diferentes sensaciones en estos lugares de contacto.



Concéntrate en la forma en que tu cuerpo llena el espacio a tu alrededor. Ahora, pregúntate: ¿cuánto espacio ocupa?, ¿es mucho espacio?, ¿es una pequeña cantidad? Nota el espacio que ocupa tu cuerpo, al mismo tiempo que vas reconociendo qué emociones sientes en este momento.



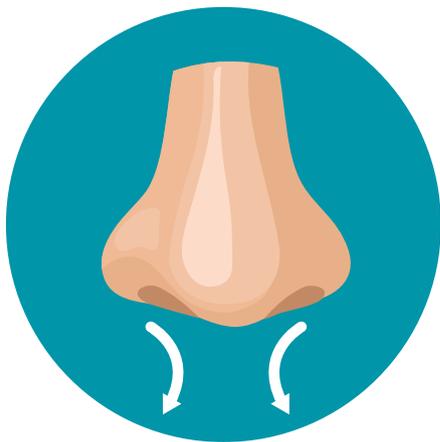
Mantén tus ojos cerrados. Lleva tu atención a la respiración; respira profundamente, varias veces y observa la calidad de tu respiración: ¿es rápida o lenta?, ¿es profunda o poco profunda? Observa hasta dónde llega la respiración en tu cuerpo: ¿está en lo alto de tu pecho?, ¿está en la sección media alrededor de tu estómago?, ¿La sientes abajo en tu vientre? Intenta mover la respiración de un área a otra. Respira en la parte superior del pecho, luego hasta tu estómago y luego deja caer la respiración en la parte inferior del abdomen. Siente que tu abdomen se expande y se contrae a medida que el aire entra y sale.



Podemos usar unas palabras para hacer consciencia de la respiración, como un mantra. Podemos decir mentalmente “inhala” a medida que entra el aire, lo sostenemos brevemente y, a continuación, decimos “exhala”. Repetimos ahora con cada respiración diciendo estas dos palabras. Nos mantenemos un rato haciendo este ejercicio.



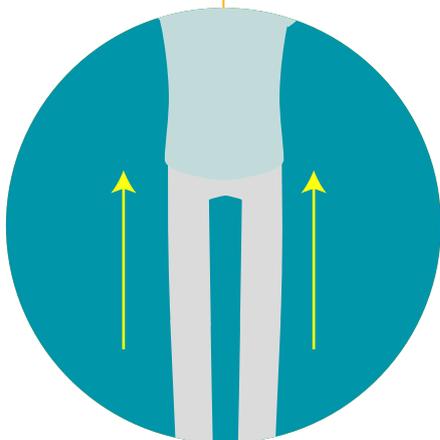
Ahora, dirige tu atención al suave ascenso y caída de tu aliento. Al igual que las olas del océano que entran y salen de la orilla, tu respiración siempre está ahí. Puedes concentrarte en inhalar y exhalar, en las sensaciones de tu respiración entrando por tu nariz o tu boca, o en las sensaciones de tu respiración llenando tus pulmones y diafragma.



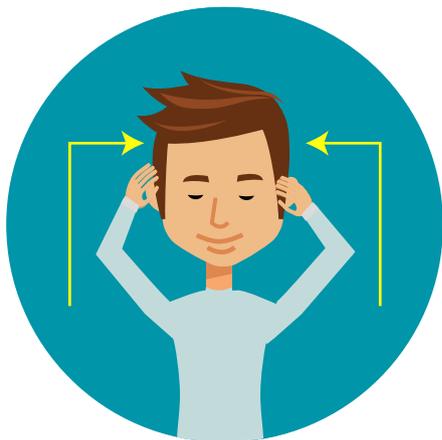
Cuando observes que tu mente divaga, regresa suavemente tu atención para enfocarte en tu respiración. Áncrate en el presente, respira.



Si te encuentras distraído por los pensamientos, simplemente date cuenta y reconócelos. Ahora, "nómbralos" cuando los notes. Si notas preocupación, dí mentalmente: "preocupación, preocupación, hay preocupación". Posteriormente, déjalos ir. También puedes observar pensamientos de planificación, recuerdos, anhelo, etc. Con el pensamiento que sea, hazlo de la misma manera. Nos mantenemos un rato haciendo este ejercicio.



A continuación, inicia un recorrido por tu cuerpo de abajo hacia arriba; divide mentalmente tu cuerpo en franjas, en las cuales centrarás tu atención para observar: ¿cómo se encuentra esa franja?, ¿cuáles sensaciones hay en ese lugar? Si sientes dolor o malestar, trasmítete compasión a ti mismo. Puedes decir mentalmente: "hay dolor, hay malestar allí". Piensa que tu cuerpo te está mostrando cómo se siente y simplemente transmite compasión. Mantén la atención en ese lugar el tiempo que sea necesario. Posteriormente, sube la atención a otra franja del cuerpo, fijándote siempre fijandote siempre en tus sensaciones. Si hay pensamientos que te distraen, nómbralos y déjalos ir. Regresa al ejercicio que estás haciendo, observa tu cuerpo.



Cuando llegues a la cabeza, observa por un tiempo qué sensaciones hay. Ahora lleva tu atención a la respiración y toma unas cuantas bocanadas de aire usando tu mantra “inhala - exhala”, a medida que respiras.



Date las gracias por haberte brindado este tiempo para ti.



Cuando te sientas listo abre tus ojos y regresa con una actitud de relajación a tu presente.

Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a tomar una pausa y a relajarte tú mismo.

Ejercicio 2

# Previamente





Ante una situación de dolor emocional o sufrimiento para y busca un espacio para reestablecerte.



El propósito es reconfortarte emocionalmente, para reestablecer el equilibrio emocional aplicando una secuencia en un diálogo interno.



Se trata de aplicar los elementos de Mindfulness de aceptación, ecuanimidad y compasión hacia uno mismo.



Se puede aplicar la técnica en tiempo real -frente al evento doloroso- previniendo un impacto mayor o, en retrospectiva, al recordar un evento ocurrido recientemente.



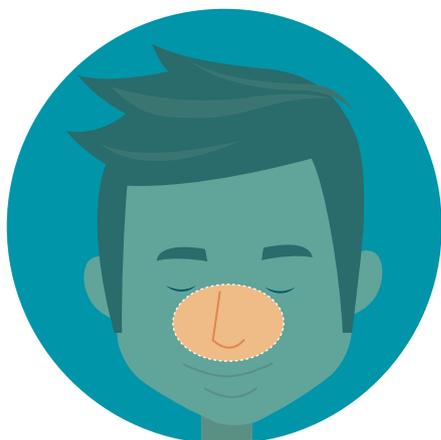
Para aprender a aplicar la técnica e interiorizarla, puedes hacerlo de forma retrospectiva. Recuerda una situación dolorosa que te haya ocurrido recientemente.



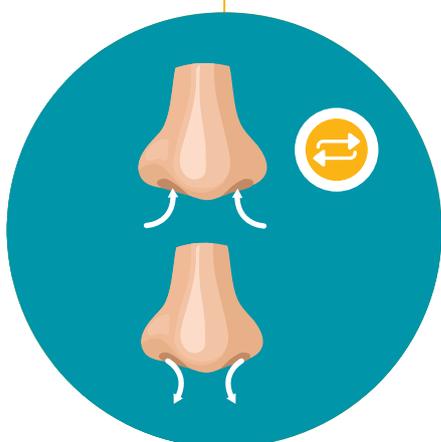
Siéntate en un lugar cómodo con la espalda erguida, las manos sobre las rodillas y los hombros atrás proyectando el pecho; también puedes hacerlo acostado con los ojos cerrados.

# Inicio

Esta será una meditación guiada



Cierra tus ojos y realiza dos o tres respiraciones profundas, concéntrate en lo que sientes al respirar, percibe lo que tu cuerpo siente y hace al respirar.



Comienza el ejercicio con un minuto de respiración consciente. Relaja tu cuerpo.



Relajado, visualiza la situación dolorosa que quieras elaborar sin hacer demasiado énfasis en las emociones negativas; solo recuerda la situación como pasó, recuerda cómo reaccionaste ante lo ocurrido y cómo te sentiste, sin juzgarlo, sin cambiarlo.



Siente levemente esa sensación, sin profundizar en las emociones negativas; es importante no exagerar las emociones negativas sino reconocer las reacciones y las emociones que viviste.



Habla contigo mismo en voz suave, amorosa y calmada. En tus propias palabras puedes decirte algo como: “esto fue lo que pasó, ya no lo puedo cambiar, lo acepto de todo corazón. Eso que sentí fue lo que sentí y no lo puedo cambiar, acepto de todo corazón lo que sentí”. Continúa el diálogo contigo mismo, diciéndote que comprendes y aceptas lo que pasó y lo que sentiste, la forma como reaccionaste, entiendes que eres humano y que es una reacción esperada y natural, compartes ese dolor con otros seres humanos. No estás solo, otras personas hubieran reaccionado igual, es parte de la experiencia humana ante el dolor y el sufrimiento.



Date a ti mismo palabras de aliento y apoyo frente a la situación. Piensa en ti mismo como si estuvieras hablando con tu mejor amigo(a) y él o ella estuviera atravesando esa situación de dolor. ¿Qué le dirías? Pronuncia esas palabras de compasión, amor y empatía hacia ti mismo, con la misma buena intención que lo harías hacia tu amigo(a).



Si lo deseas, puedes agregar un elemento adicional; visualiza que se encuentra contigo tu mejor amigo(a), alguien que te conoce, te respeta, conoce tus valores y quiere tu bienestar. Imagina lo que él o ella te diría, siente el efecto positivo de sus palabras sobre tus pensamientos y sentimientos en esa situación y, sobre todo, siente el efecto tranquilizante y armonía en tu cuerpo.



Para finalizar, puedes realizar un gesto de amor hacia ti mismo. Coloca tu mano izquierda sobre tu pecho, a la altura del corazón, y la mano derecha sobre la mano izquierda. Concéntrate en sentir el calor de tus manos sobre tu corazón y, mediante el tacto, transmítete amor. En este momento trátate con amor, consiéntete, observa rápidamente cada paso que has realizado en esta meditación, mira lo que ocurrió con cariño y aceptación, siente tus reacciones. Date cuenta de que compartes esta situación con muchas otras personas en estos momentos.



Siente el calorcito y el tacto de tu mano izquierda sobre tu corazón, que refleja el amor que sientes por ti mismo. Consiéntete, trátate bien, con amor. Date cuenta de que compartes esos hechos y sentimientos con muchas personas en esta época.



De nuevo, repasa y siente el efecto y el afecto de las palabras de tu amigo(a); pronuncia esas palabras para ti mismo. Háblate con cariño mientras tu mano derecha acaricia tu mano izquierda, ambas reconfortando tu corazón.



Siendo consciente de la experiencia de esta meditación, presta atención al efecto de alivio sobre tus pensamientos, sentimientos y sobre tu cuerpo. Al mirar la experiencia nuevamente, ¿cómo la ves ahora?, ¿cómo la sientes?, ¿cómo te sientes?



Para finalizar, realiza dos o tres respiraciones profundas y estírate.



Date las gracias por haberte brindado este tiempo para ti.



Cuando te sientas listo, abre tus ojos y regresa con una actitud de relajación a tu presente.

Esperamos que, al repetir esta práctica, puedas encontrar una herramienta para evitar que se acumulen las experiencias negativas y te fortalezcas para afrontar las situaciones adversas.

## Bibliografía.

- ▶ **Alarcón, A., (2020). *Mindfulness y Autocompasión para Profesionales de la Salud que enfrentan al COVID-19. Edición virtual.***
- ▶ **Davis M., Robbins E., McKay M., (2008). *Relaxation and Stress Workbook. Sixth edition.***
- ▶ **Mckay M., Wood F., Brantley J. (2017). *Manual práctico de terapia dialectico conductual. Ejercicios para el apredizaje de Mindfulness, eficacia interpersonal, regulacion emocional y tolerancia a la angustia.***



Colmena  
Seguros



Síguenos en:

Más información Línea Efectiva:  
Bogotá / 401 0447  
Otras ciudades / 01 8000-9-19667  
[www.colmenaseguros.com](http://www.colmenaseguros.com)