

que lo compone, huele la comida que vas a comer antes de comerla y fíjate en todo lo que pasa en tu cuerpo cada vez que inhalas este olor.



Ejercicio con tu tacto: lleva tu atención a experimentar lo que sucede en tu cuerpo cuando abrazas a alguien, cuando pones sábanas limpias en tu cama, cuando está haciendo frío o calor, cuando el agua te cae en la cara o cuando te sientas en una silla comfortable.



Ejercicio con tu gusto: cuando te sientes a comer, lleva tu atención a sentir y experimentar las sensaciones que se generan en tu boca cuando tienes un bocado de comida allí; intenta describir las texturas que sientes, la temperatura del alimento, los movimientos que generas con tu lengua y dientes.

¡RECUERDA QUE EL ESPACIO DE PSICOLOGÍA ES UN ESPACIO PARA TI Y ALLÍ PODRÁS PROFUNDIZAR EN EL TRABAJO DE LOS TEMAS ABORDADOS EN ESTA CARTILLA!



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL

Hospital Universitario San Ignacio
Carrera 7 No. 40 - 62 Piso 6
Bogotá, Colombia.

Unidad de Nefrología
+ 57 (1) 5946161 Ext 2170
www.husi.org.co

Imágenes tomadas de Freepik.es



Atención Plena

La atención plena es una habilidad que te permite vivir el AQUÍ Y AHORA. Vivir el momento presente, significa experimentarlo sin juzgarlo, simplemente contemplarlo y aceptarlo tal y como es, sin intentar controlarlo. Es vivirlo de manera abierta y sin crítica alguna.

Reflexiona sobre lo siguiente: siempre estamos pensando sobre lo que pasó o lo que va pasar, pero ¿podrías darte cuenta de lo que está pasando en este momento? Empieza a ser consciente de tu cuerpo, tus emociones y pensamientos en el **iMOMENTO PRESENTE!**

A continuación, vas a encontrar ejercicios que te van a ayudar a practicar la habilidad de conciencia plena.

Esta habilidad debe realizarse de manera frecuente para lograr su adquisición.

Respiración: Para este ejercicio debes estar en una posición cómoda, en un lugar tranquilo, sin mucho ruido.



Después, cierra los ojos y empieza a respirar; lleva tu atención hacia esa respiración, experimenta todas las sensaciones presentes en tu cuerpo cada vez que inhalas y exhalas aire; no intentes cambiar el ritmo de esa respiración, simplemente siéntela.

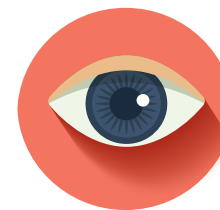
Repite este ejercicio con frecuencia. **NOTA:** recuerda que el objetivo de este ejercicio **NO** es controlar la actividad de tu cuerpo, sino entrar en contacto con él **AQUÍ Y AHORA.**



Después de haber realizado el ejercicio, respóndete a ti mismo las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles fueron tus **pensamientos** durante el ejercicio y qué estás pensando ahora?
2. ¿Cuáles fueron tus **sentimientos** durante el ejercicio y qué estás pensando ahora?
3. ¿Qué notaste **en tu cuerpo** durante el ejercicio y qué notas ahora?

Estar con mis pensamientos y emociones: para este ejercicio debes estar en una posición cómoda, en un lugar tranquilo, sin mucho ruido. Cierra los ojos y empieza a llevar tu atención a identificar cuáles son los pensamientos y emociones que tienes en ese momento; obsérvalos y descríbelos tal cual son, sin cuestionar qué significan o si son buenos o malos.



Ejercicio con tu visión: toma un objeto de tu agrado, un objeto que sea familiar para ti (por ejemplo, un celular, un computador, una silla, un libro, fotos, etc.) y empieza a encontrar detalles en ese objeto que quizá no habías notado antes, revisa con detenimiento sus colores, su forma, su tamaño, su textura y obsérvalos tal cual como son.



Ejercicio con tu audición: escucha una canción que te guste, algún tipo de sonido que disfrutes y lleva tu atención a identificar los instrumentos que están presentes, las voces, los silencios y en general todo lo que compone ese sonido que estás escuchando.



Ejercicio con tu olfato: Huele un perfume que te guste, siente la esencia