

#08



Practicando la atención consciente

Al practicar la Atención Consciente, podemos sentirnos más fácilmente conectados con el presente y observar nuestras experiencias sin juzgarlas.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo



Descargo de responsabilidad: Mientras practicas la meditación, existe la posibilidad de que experimentes disociación y/o detonantes. Si esto ocurre, te animamos a que hagas una pausa en la meditación y redirijas tu atención a tu respiración o a un detalle de tu entorno actual (el color de una lámpara, el sonido de un ventilador, la sensación de la alfombra bajo tus pies, etc.). A partir de ahí, reevalúa si te gustaría continuar con la actividad o probar otra cosa que pueda satisfacer mejor tus necesidades en este momento.

MEDITATION

La meditación es una técnica de Atención Consciente especialmente poderosa; **incluye cualquier momento en el que centramos nuestra atención intencionalmente y con un propósito.** Cada vez que practicamos dirigir nuestra atención de este modo, aumentamos nuestra capacidad de crear nuevas vías neuronales en el cerebro y de interrumpir patrones de pensamiento habituales que son indeseados o intrusivos, volviendo a centrarnos en nuestra experiencia en el presente.

A veces, este tipo de concentración puede resultar difícil, sobre todo cuando tenemos muchas cosas en la cabeza. No te desanimes si te cuesta mantener la concentración durante largos periodos de tiempo, sobre todo si acabas de empezar a explorar la prácticas de atención consciente. **Recuerda que es natural que la mente divague, por lo que una parte fundamental de la atención consciente y la conexión es aprender a redirigir la atención de nuevo al presente, con suavidad y sin juzgar.**

Hoy probaremos una meditación sencilla que se centra en cualquier ancla que elijas.

Si tu mente divaga durante la meditación, responde guiando suavemente la atención hacia al ancla con curiosidad y autocompasión. Al hacerlo, refuerzas la comunicación entre las distintas partes del cerebro, enseñando a tu mente a responder a tus indicaciones.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** Elige un ancla en la cual centrarte durante los próximos 3-5 minutos, como una palabra, una imagen, una cita, un objeto o un detalle sensorial. Incluso puedes elegir tu propia respiración.
- 02** Relájate y, con los ojos cerrados o abiertos con una mirada suave, concéntrate en la(s) palabra(s), imagen, objeto u otro detalle que hayas elegido como ancla.
- 03** Respira lenta y plenamente. Encuentra la velocidad que resulte más cómoda.
- 04** Cuando la mente divague, nota lo que la mente está interesada en examinar y, a continuación, vuelve a centrarla en el ancla. Sé paciente contigo misma, vuelve a concentrarte y continúa.
- 05** Cuando se cumplan los 3-5 minutos, vuelvan a centrar la mirada y date un momento para reflexionar sobre cómo te sentiste durante la actividad. Recuerda que no pasa nada si la mente divaga y que seguirá divagando en futuras meditaciones. Recuerda que la meditación no consiste en despejar la cabeza, sino en guiar la atención hacia donde quieres que vaya y redirigirla suavemente con compasión y curiosidad cada vez que divague.
- 06** Por último, reflexiona sobre el anclaje. Si vuelves a realizar esta actividad, ¿volverás a centrarte en la misma ancla? ¿O quieres probar otra cosa? Si es así, ¿qué otras ideas tienes de anclas para el futuro?

Ejercicio de conexión

RESPIRACIÓN RÍTMICA

Piensa en la respiración como un ancla que te mantiene en el presente. La respiración sirve ahora mismo, en este momento. No puedes respirar para el pasado o para el futuro, sólo para las necesidades del presente.

Empecemos.

Pasos de la actividad

- 01** Toma un momento para ponerte cómoda. Cierra los ojos o suaviza la mirada.
- 02** Apoya una mano en el pecho o en el estómago si te ayuda a sentirte tranquila.
- 03** Centra la atención en la imagen de un corazón que respira, que se hincha con cada aspiración y se comprime con cada espiración.
- 04** Aspira por la nariz, imaginando que el corazón se expande. Cuenta cuatro latidos. 1, 2, 3, 4.
- 05** Sostén la respiración, contando dos latidos. 1, 2.
- 06** Espira por la nariz, imaginando que el corazón se comprime. Cuenta seis latidos. 1, 2, 3, 4, 5, 6. La clave es intentar que la espiración sea más larga que la aspiración para ayudar a calmar el cuerpo.
- 07** Repite esto durante 2-5 minutos, o si estás utilizando el ejercicio para ayudar a controlar un detonante, repite estos pasos tantas veces como sea necesario para sentirte conectada en el momento presente. También puedes colocar ambas manos sobre el corazón mientras lo imaginas expandiéndose y contrayéndose. A medida que los latidos del corazón se ralenticen, la respiración se hará más profunda, lo cual continuará calmándote.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- **MEDITACIÓN GUIADA**
- **TÉCNICAS DE CONEXIÓN**
- **LA ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**

SIGUIENTE TEMA:

#09



INTRODUCCIÓN A LA ASPIRACIÓN

La sanación del abuso sexual infantil incluye la práctica de la Aspiración, que consiste en dirigir los pensamientos y las acciones hacia la sanación.