



Semana del __ al __ de _____

Te propongo que practiques como mínimo **3 MINUTOS** los ejercicios que ya conoces y cuyas instrucciones se detallan al final.

Se trata de que pares y entrenes en algún momento de tu jornada diaria (en casa, en clase, esperando a alguien o en la cola del supermercado, etc.).

Recuerda: Parar, respirar y centrar tu atención en el momento presente (“aquí y ahora”). Y de ahí, sigue con la actividad siguiente, manteniendo la atención en ella.

.....
REGISTRO DE TU EXPERIENCIA

Cada día, recoge tus impresiones personales sobre tu entrenamiento en tu “**DIARIO EMOCIONAL**”, rellenando el siguiente cuadro que encontrarás a continuación. De esta manera, serás más consciente de tu práctica, del tiempo que le dedicas y de lo que aprendes y descubres de ti mismo gracias a tu entrenamiento.

Es muy importante que seas honesto/a y trates de profundizar en tus anotaciones diarias.

Preguntas para guiar tus anotaciones personales en tu “Diario Emocional” dentro del apartado “Conclusiones sobre mi experiencia emocional diaria”

- *¿Cuál ha sido hoy mi práctica de Atención Plena?*
- *¿Cómo me he sentido?*
- *¿Qué sensaciones físicas he tenido? ¿Cómo estaba mi cuerpo?*
- *¿Dónde ha estado mi atención durante el entrenamiento?*
- *¿Cómo estaba mi mente? ¿Despejada o con muchos pensamientos? ¿Qué tipo de pensamientos eran?*
- *¿Cuál ha sido hoy mi principal dificultad u obstáculo a la hora de entrenar?*
- *Con la práctica de hoy, he aprendido / me he dado cuenta de...*

DPTO. DE CONVIVENCIA, MEDIACIÓN E IGUALDAD



EJEMPLO: SEMANAS DEL 4 AL 16 MARZO

DIARIO DE RESPIRACIÓN

DÍA	Tiempo dedicado a la práctica	Tipo de práctica (Ej: 1 y 5)	Conclusiones sobre mi experiencia emocional diaria
J 04			
V 05			
S 06			
D 07			
L 08			

DPTO. DE CONVIVENCIA, MEDIACIÓN E IGUALDAD



M 09			
X 10			
J 11			
V 12			
S 13			
D 14			

DPTO. DE CONVIVENCIA, MEDIACIÓN E IGUALDAD



L 15			
M 16			



INSTRUCCIONES:

PRÁCTICA 1: Respiración de aterrizaje en “el aquí y el ahora”

INSTRUCCIONES:

Centrar la atención en la respiración tal y como sucede, sin focalizarnos en nada más. A continuación, hacer una inspiración suave, profunda y constante por la nariz. Al llenarnos de aire, sin hacer ningún corte en la respiración, soltar enseguida el aire por la boca con intensidad pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca está abierta y colocada en la vocal “a”. Al terminar, continuamos respirando con normalidad, según surge la respiración. Cuando estemos distraídos, observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración.

ATENCIÓN:

Es recomendable repetir esta respiración varias veces en una misma secuencia e incluso, varias veces al día. La práctica de este ejercicio nos ayuda a “cortar” el hábito de ir con el “piloto automático” mental encendido. Cuando lo practicamos, somos conscientes del “ahora”. Nuestra atención se centra en el momento presente y detiene todo el flujo constante de pensamientos, recuerdos, imágenes, ideas, etc. Además, este ejercicio nos ayuda a descargar de la tensión acumulada de una manera muy sencilla.

PRÁCTICA 2: “Atención a la respiración torácica y diafragmática”

INSTRUCCIONES:

Colocar nuestra mano “dominante” (diestra o ambidiestra) en el abdomen por encima del ombligo. La otra mano la situamos en el pecho (encima del esternón). Hacemos una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, y observamos qué mano se eleva como efecto del aire que entra en nuestro cuerpo. Expulsamos el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos. A continuación, se pueden hacer varias respiraciones llevando el aire sólo al pecho (movimientos de los músculos intercostales que ensanchan la caja torácica). Luego, otras sólo desde el abdomen (movimientos del diafragma que ensancha la parte inferior del tronco). Cuando estemos distraídos, observamos qué es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración. Para terminar, se puede hacer una respiración completa. Comenzamos la inspiración desde la zona inferior y, a continuación, llenamos también la zona superior del



tronco. La espiración sigue el mismo proceso: primero se “desinfla” la zona abdominal y luego la zona torácica.

ATENCIÓN:

No buscamos ninguna respiración en concreto, sólo observarla tal y cómo sucede. Aunque hay un momento del ejercicio que “manipulamos” la respiración al dirigirla desde la zona torácica o desde la abdominal, el objetivo no es tanto familiarizarnos con la respiración como entrenar la atención.

PRÁCTICA 3: “Atención a la respiración sincronizada: 4 x 4”

INSTRUCCIONES:

Hacer una inspiración suave, profunda y constante por la nariz mientras se cuenta mentalmente 1, 2, 3 y 4. A continuación, sin hacer ningún corte en la respiración, espirar de igual modo volviendo a contar del 1 al 4 mientras expulsamos el aire por la nariz. En todo momento, la atención está centrada en la respiración. Existe la variante de hacer la espiración por la boca. Cuando hayamos encontrado un ritmo cómodo y una intensidad saludable para las respiraciones, seguimos manteniendo nuestra atención en las respiraciones pero dejamos de contar mentalmente. Cuando estemos distraídos, observamos que es aquello que captó nuestra atención y regresamos de nuevo a la respiración. Si nos cuesta trabajo hacerlo, podemos volver a contar de nuevo del 1 al 4.

ATENCIÓN:

La intención es entrenar nuestra capacidad de observar la respiración. El proceso cognitivo de contar mentalmente mientras respiramos favorece que no nos dispersemos ni distraigamos con tanta facilidad. Con este ejercicio, comprobamos que podemos dirigir nuestra atención de forma consciente donde queramos.