

Manual de ejercicios para Atender al Presente

laatencionalpresente.com



Esta guía no se detiene en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente. Esta guía está centrada en lo importante de la "atención al presente", que es su práctica. Ningún conocimiento sobre la atención a uno mismo es más importante que su práctica. De acuerdo a lo expuesto, esta guía está centrada en proponer ejercicios para practicar la "atención al presente".

Título original: MANUAL DE EJERCICIOS PARA ATENDER AL PRESENTE.

2012 José Esteban Rojas Nieto e Isabel Hernández Negrín.

www.laatencionalpresente.com

2012 Traducción al inglés: Isabel Hernández Negrín.

Revisión: Jennifer Kovalevsky.

Revisión: Domingo Quintana.

Licencia Creative Commons

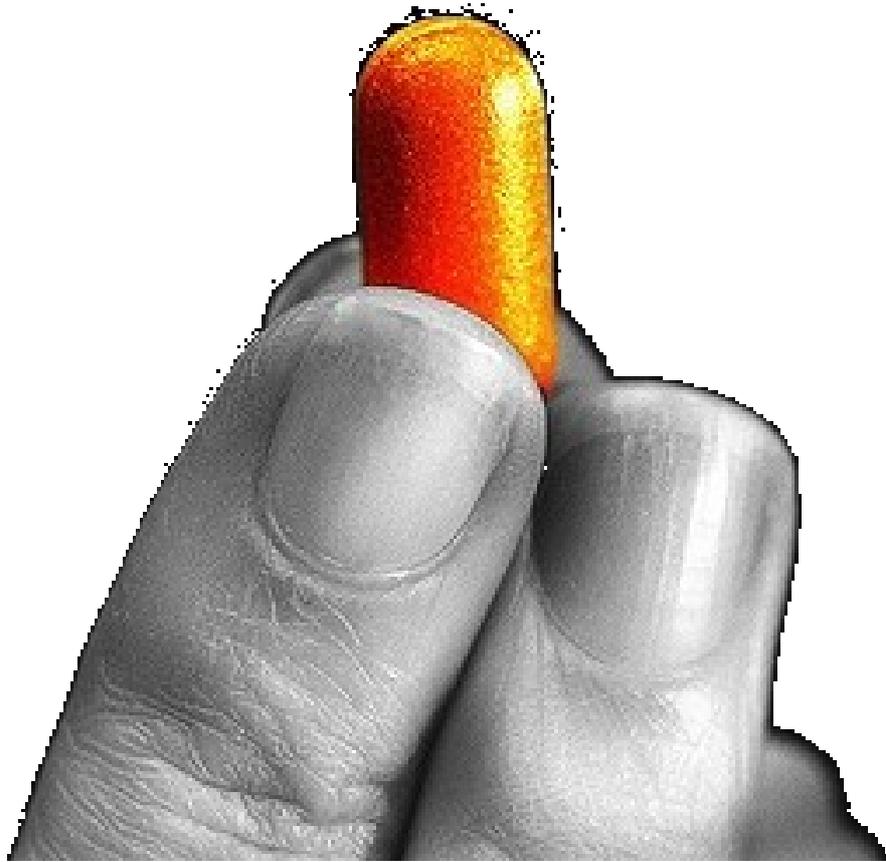


Consideramos a los conocimientos “propios” contenidos en este Manual, propiedad de la Humanidad, encontrándose acogidos a la licencia Creative Commons, por lo que usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra
- No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Vivir "atentos al presente" es como tomar una "píldora diaria de salud", para nuestro cuerpo, nuestro pensamiento, nuestra emoción y nuestras relaciones.

Índice

Consideraciones

- 1- Un propósito saludable
- 2- La Atención que necesitamos
- 3- El lugar
- 4- El momento
- 5- La postura
- 6- La descripción de cada ejercicio
- 7- Repito lo que me resulta útil
- 8- Evaluar para aprender
- 9- Relax e irrigación al cerebro para comenzar cada sesión de ejercicios
- 10- El gesto necesario
- 11- Para fortalecer la atención voluntaria
- 12- La gran ayuda

Índice de las 25 sesiones

- Sesión 1 Atiendo a mi respiración
- Sesión 2 Atiendo a mi respiración
- Sesión 3 Atiendo a mi respiración
- Sesión 4 Atiendo a mi respiración
- Sesión 5 Armonizo mi respiración a lo que esté haciendo
- Sesión 6 Sé lo que estoy haciendo
- Sesión 7 Sé lo que estoy haciendo

Sesión 8 Ejercicios para comenzar el día

Sesión 9 Reforzando la atención

Sesión 10 La sonrisa

Sesión 11 La alegría

Sesión 12 Atendiendo al cuerpo

Sesión 13 Atiendo a lo que veo

Sesión 14 Atiendo a lo que oigo

Sesión 15 Atiendo a lo que toco

Sesión 16 Atiendo a lo que huelo

Sesión 17 Atiendo a lo que saboreo

Sesión 18 Atiendo mientras estoy esperando

Sesión 19 Acepto mi valoración de mi mismo

Sesión 20 Atiendo a la valoración que los demás tienen de mi

Sesión 21 Atiendo a mis supuestos

Sesión 22 Para fortalecer la atención voluntaria

Sesión 23 Atiendo a que exploro

Sesión 24 Atiendo a la sensación de paz

Sesión 25 El tiempo de la vida

1

Un propósito saludable

El propósito de practicar la atención al presente consiste, en superar la ansiedad y el estrés que me produce vivir divagando y en sostener la empatía que me permite relacionarme respetuosamente conmigo mismo y con los demás.

2

La Atención que necesitamos

Durante mi vida, muchos estímulos externos o internos terminan “atrayendo” mi atención. A este tipo de atención le llamo atención involuntaria, pues generarla no depende de mi intención, sino de las características e importancia que el estímulo tiene para mí.

Para promover y sostener la atención al presente es imprescindible sostener la atención, voluntariamente.

La atención voluntaria es una atención que demanda esfuerzo. Y lo es porque esta capacidad, solo surge de la voluntad, es decir, solo si uno quiere.

3

El lugar

Si tengo posibilidad de elegir un sitio donde practicar la atención al presente, con seguridad buscaré un lugar limpio, cómodo, silencioso y acogedor. Sin embargo el mejor lugar para practicar la atención al presente es en el que me encuentro.

4

El momento

Si tengo posibilidad de elegir un momento en el que practicar la atención al presente, con seguridad elegiré los momentos del día que no tenga obligaciones que me apremien. Sin embargo el mejor momento para practicar la atención al presente es el que estoy viviendo.

5

La postura

Si tengo posibilidad de elegir la postura con la que practicar la atención al presente, con seguridad buscaré estar relajado de pies a cabeza, sin tensiones en las manos, hombros, mandíbula o cuello y sentado con la espalda erguida y con las manos sobre las rodillas. Sin embargo la mejor postura para practicar la atención al presente es la que tengo.

6

La descripción de cada ejercicio

Los ejercicios están descritos de forma breve. Solo se menciona lo importante de cada uno. Los aspectos complementarios los adecua cada cual a sus circunstancias y mejor parecer. De esa forma cada cual ha de buscar las respuestas de como llevarlos a cabo, en si mismo, reforzando la auto educación que nos lleva a buscar las respuestas dentro de cada uno.

7

Repito lo que me resulta útil

Mi experiencia de atender al presente me irá orientando sobre cuales son los mejores ejercicios que me permiten sostener la atención al presente durante el día .

8

Evaluar para aprender

Tras los ejercicios de atender al presente me propongo considerar la experiencia vivida con la intención de aprender y en el caso de compartir la experiencia con otros, hacerlo también con lo que he aprendido.

9

Relax e irrigación al cerebro para comenzar cada sesión de ejercicios

Antes de iniciar cada sesión de ejercicios de atención al presente es recomendable efectuar un ejercicio de relajación y otro de irrigación cerebral, como los propuestos mas abajo. El logo "Relax" al comienzo de cada sesión de este manual, me lo recordará.

10

El gesto necesario



Sonreír me ayuda a sentirme bien conmigo y con lo que vivo.

Sonrío cuando me despierto.

Sonrío cuando comienzo cada sesión de ejercicios

Sonrío cuando permanezco atento al presente

11

Para fortalecer la atención voluntaria

Para fortalecer mi atención voluntaria puedo cultivar:

- 1- “el interés por mí”.
- 2- “el afecto por mí”.
- 3- “el que mis movimientos armonicen con mi respiración ”.
- 4- “el que mi alimentación y actividades físicas me ayuden a mantenerme vital y saludable”.

12

La gran ayuda

Cuando me propongo atender lo que vivo y me descubro distraído, primero acepto la situación, luego sonrío y por último retomo el objeto de mi atención.

Hago un ejercicio de irrigación del cerebro y elijo uno de relax.



Irrigación

En cualquier posición, que me venga bien, mantengo la cabeza por debajo del corazón
(1 a 3 minutos)

Relax 1

Recorro mentalmente mi cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, tensando muscularmente, cada zona, primero unos segundos y relajándola después.
(2 a 3 minutos)

Relax 2

Atiendo a que inhalo sonriente y luego atiendo que exhalo sonriente.
(2 a 3 minutos)

Relax 3

Practico el ejercicio del video "Siento lo que visualizo" localizado en <https://www.youtube.com/watch?v=vRdR-8kjpVQ>
(7 minutos)

Sesión 1

Atiendo a mi respiración



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Inhalando por la nariz y exhalando por la boca, cuento mentalmente cada vez que exhalo.
(consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

2

Elevo un brazo cada vez que inhalo y lo bajo cada vez que exhalo.
(1 a 5 minutos)

3

Cuento mentalmente, cada vez que mi diafragma sube con mi inspiración
(consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

4

Atiendo a la sensación de frescura en mi nariz, cuando inhalo y de calidez cuando exhalo.
(1 a 5 minutos)

Sesión 2

Atiendo a mi respiración



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Inhalando por la nariz y exhalando por la boca, cuento mentalmente antes de inhalar.
(consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

2

Cierro los ojos cuando inhalo y los abro cuando exhalo.
(1 a 5 minutos)

3

Atiendo la sensación del diafragma que sube y baja con mi respiración
(1 a 5 minutos)

4

Atiendo la sensación que me produce el aire al entrar por mis fosas nasales hasta llegar a mis pulmones y cuando sale de mis pulmones hacia las fosas nasales.
(1 a 5 minutos)

Sesión 3

Atiendo a mi respiración



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Inhalando por la nariz y exhalando por la boca, cuento mentalmente cada vez que exhalo.
(consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

2

Elevo un brazo cada vez que inhalo y lo bajo cada vez que exhalo.
(1 a 3 minutos)

3

Cuento mentalmente, cada vez que mi diafragma sube con mi inspiración
(consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

4

Hago mas profunda mi respiración al relajar la contracción y expansión del diafragma mientras inspiro y expiro
(1 a 3 minutos)

Sesión 4

Atiendo a mi respiración



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Sentado, a cada inspiración, por la nariz, doy un suave golpe con mi mano derecha a mi pierna derecha y a cada expiración, por la boca, doy un suave golpe con mi mano izquierda a mi pierna izquierda
(2 a 5 minutos)

2

Sentado, a cada inspiración, por la nariz, inclino suavemente mi cabeza y mi tronco hacia la derecha y a cada expiración, por la boca, inclino suavemente mi cabeza y mi tronco hacia la izquierda
(2 a 5 minutos)

3

Atiendo la sensación que me produce el aire al entrar y salir por la punta de mi nariz. sin perseguir la sensación del aire ni distraerme con los pensamientos que puedan aparecer
(1 a 3 minutos)

4

A cada inspiración sigo con el pensamiento el aire que entra, sabiendo (sintiendo y pensando) que entra a mi cuerpo. Y a cada expiración sigo con el pensamiento el aire que se marcha, sabiendo (sintiendo y pensando) que se marcha.
(2 a 5 minutos)

Sesión 5

Armonizo mi respiración con lo que esté haciendo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Inhalo por la nariz y exhalo por la boca, acompasando el ritmo con el que subo y bajo los brazos
(1 a 3 minutos)

2

Acompaso el ritmo de mi respiración con el de mis pasos, al caminar
(1 a 3 minutos)

3

Acompaso mi respiración al ritmo del masaje que me doy con las dos manos, en la cabeza, en el tronco en los brazos y en las piernas.
(durante 2 a 3 minutos)

4

Acompaso mi respiración con el ritmo del segundero de un reloj.
(1 a 3 minutos)

Sesión 6

Sé lo que estoy haciendo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a que estoy respirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy respirando suavemente”
(2 a 5 minutos)

2

Atiendo a que me estoy acariciando suavemente, una mano con la otra, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy acariciando suavemente mi mano”
(1 a 3 minutos)

3

Atiendo a que camino lentamente, en armonía con mi respiración, mientras pienso y siento que :
“estoy caminando lentamente, en armonía a mi respiración”
(2 a 5 minutos)

4

Sentado, con los ojos cerrados atiendo la sensación que me produce mi gesto sonriente, mientras pienso y siento que :
“estoy sonriendo”

(2 a 3 minutos)

Sesión 7

Sé lo que estoy haciendo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a la posición de mi cuerpo al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“posición tengo”
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a que estoy acariciando suavemente, la mano de un compañero/a, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy acariciando suavemente su mano”
(1 a 3 minutos)

3

Atiendo a que camino lentamente, en armonía con mi respiración, de la mano con un compañero/a, mientras pienso y siento que :
“estoy caminando lentamente,

4

Atiendo a que estoy inspirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy inspirando suavemente”
Luego Atiendo a que estoy espirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy espirando suavemente”
(2 a 5 minutos)

Sesión 8

Ejercicios para comenzar el día



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Al despertarme atiendo a que estoy respirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy respirando suavemente mientras me estoy despertando”
(2 a 3 minutos)

2

Atiendo a que me estoy masajeando suavemente con las dos manos la cabeza, el tronco, y las piernas al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Me estoy masajeando suavemente”
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo a que me cepillo lentamente, los dientes, mientras pienso y siento que :
“estoy cepillándome los dientes”
(2 a 3 minutos)

4

De pie ante el espejo del baño atiendo la sensación que me produce mi gesto sonriente, mientras pienso y siento que :
“estoy sonriendo”
(2 a 3 minutos)

Sesión 9

Reforzando la atención



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a mi respiración, al caminar, mientras mantengo la sensación de mi pie izquierdo.
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a mis distracciones sin juzgarlas, ni nombrarlas mientras siento y pienso que:
“acepto mis distracciones”
(3 a 5 minutos)

3

Atiendo a mi respiración mientras siento mi mano al dibujar.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a como me siento sin juzgarme, aceptándome mientras siento y pienso que:
“me acepto sin juzgarme”
(3 a 5 minutos)

Sesión 10

La sonrisa



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a mi gesto sonriente, al inhalar,
mientras pienso y siento que :
“estoy sonriendo al inhalar”
Luego atiendo a mi gesto sonriente, al exhalar,
mientras pienso y siento que :
“estoy sonriendo al exhalar”

(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a que estoy sonriendo a todos los
seres vivos, sin juzgarme.
(3 a 5 minutos)

3

Atiendo a que estoy sonriendo a los
demás, sin juzgarme.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a que me estoy sonriendo, sin
juzgarme.
(3 a 5 minutos)

Sesión 11

La alegría



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a la sensación de sentirme cómodo conmigo mientras siento y pienso que:
“me siento cómodo conmigo”
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a la sensación de apreciar a la Vida mientras siento y pienso que:
“aprecio la Vida”
(3 a 5 minutos)

3

Mientras siento mi cuerpo atiendo a la sensación de estar donde siempre soñé.
(3 a 5 minutos)

4

Mientras froto suavemente mis manos atiendo a la sensación de ser quien quiero ser.
(3 a 5 minutos)

Sesión 12

Atendiendo al cuerpo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Armonizo mi respiración con el movimiento de mi cadera que, en un vaivén, primero llevo hacia adelante y luego hacia atrás.
(1 minuto)

2

Atiendo a la sensación de equilibrio, al sostenerme en un pié primero y en el otro después
(1 minuto)

3

Armonizo mi respiración con el ritmo del masaje que me doy con los dedos al cuero cabelludo.
(2 minutos)

4

Armonizo mi respiración con el ritmo del masaje que doy a una pelota de tenis, entre las palmas abiertas de mis manos.
(2 minutos)

5

Armonizo mi respiración con el ritmo de deslizamiento de mis pies, sobre una botella de cristal vacía, que primero deslizo hasta tocar la botella con la punta de los dedos y luego deslizo hasta tocar la botella con el talón
(2 a 3 minutos)

6

Atiendo a la sensación que me produce mi cuerpo, sin juzgarlo ni nombrarlo
(3 a 5 minutos)

Sesión 13

Atendiendo a lo que veo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a lo que veo, sin juzgarlo
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a las formas que veo, sin nombrarlas con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo a los colores que veo, sin nombrarlos con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

4

Atiendo a las personas que veo, sin nombrarlas con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

Sesión 14

Atendiendo a lo que oigo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a lo que oigo, sin juzgarlo
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a los sonidos que oigo, sin
nombrarlos con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo al sonido de la música
mientras siento mi mano derecha.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a que me nombro
mentalmente, sin juzgar
(2 a 3 minutos)

Sesión 15

Atendiendo a lo que toco



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo lo que toco, sin juzgarlo
(3 minutos)

2

Atiendo a las texturas que toco,
sin nombrarlas con el
pensamiento
(2 minutos)

3

Atiendo a mi respiración
mientras siento mi mano
derecha.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo que toco mi cara, sin
juzgar
(3 a 5 minutos)

Sesión 16

Atendiendo a lo que huelo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a lo que huelo, sin juzgarlo
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a lo que huelo, sin nombrarlo
con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo al olor de mi mano izquierda
mientras siento mi mano derecha.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo al olor de mi mano derecha, sin
juzgar
(3 a 5 minutos)

Sesión 17

Atendiendo a lo que saboreo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a lo que saboreo, sin juzgarlo
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a lo que saboreo, sin nombrarlo con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo al sabor de un caramelo mientras siento mi mano derecha.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo al sabor de un caramelo, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

Sesión 18

Atiendo mientras estoy esperando



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a que estoy esperando a alguien, sin juzgarla
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo al segundero del reloj, sin nombrar con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo al sonido de una gota de agua, sin nombrar con el pensamiento
(2 a 3 minutos)

4

Atiendo a lo que quiero lograr en la vida, sin juzgarme
(3 a 5 minutos)

Sesión 19

Acepto mi valoración de mi mismo



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo (observo) mi imagen, con neutralidad, sin juzgarme
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a la sensación que me produce el momento actual de mi vida, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

3

Atiendo a que estoy inspirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy vivo”
Luego Atiendo a que estoy espirando suavemente, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Estoy vivo”
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a que me acepto, al tiempo que sé (siento y pienso) que:
“Me acepto”
(3 a 5 minutos)

Sesión 20

Atiendo a la valoración que los demás tiene de mi



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a la sensación que tienen los demás de mi, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a la sensación que me produce alguien que no me quiere, sin juzgar
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo a la sensación que tiene de mi , alguien a quien aprecio, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a quien me mira, sin juzgar
(2 a 3 minutos)

Sesión 21

Atiendo a mis supuestos



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a la sensación que creo tienen los demás de mi, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a la imagen de alguien a quien considero muy malo, sin juzgar
(2 a 3 minutos)

3

Atiendo a mi valoración sobre alguien importante para mí, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a la sensación que tengo de mí, sin juzgar
(3 a 5 minutos)

Sesión 22

Para fortalecer la atención voluntaria



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Me atiendo con interés
(2 a 3 minutos)

2

Me atiendo con afecto
(2 a 3 minutos)

3

Armonizo mis movimientos
con mi respiración
(2 a 3 minutos)

4

Atiendo a que me siento en
armonía mientras siento y pienso
que:
“me siento en armonía”
(3 a 5 minutos)

Sesión 23

Atiendo a que exploro



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a lo que pienso sin juzgar
(3 a 5 minutos)

2

Atiendo a lo que siento sin juzgar
(3 a 5 minutos)

3

Atiendo a una cosa sin nombrarla
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo al otro sin nombrarlo
(3 a 5 minutos)

Sesión 24

Atiendo a la sensación de paz



Al comenzar hago un ejercicio de irrigación al cerebro y uno de relax.



1

Atiendo a que me siento en armonía conmigo mismo mientras siento y pienso que:
“me siento en armonía conmigo mismo”
(3 a 5 minutos)

2

Sincronizo la sensación de que: "siento" cuando inspiro y con la sensación de " paz", cuando espiro.
(3 a 5 minutos)

3

Atiendo a la sensación de escuchar suavemente la expresión: "siento paz", dejándola, sin forzar, que profundice dentro de mí.
(3 a 5 minutos)

4

Atiendo a la sensación de que soy parte de la Vida mientras siento y pienso que:
“me siento parte de la Vida”
(3 a 5 minutos)

Sesión 25

El Tiempo de la Vida.



Al comenzar hago un
ejercicio de irrigación al
cerebro y uno de relax.



1

Cuando inspiro, siento que “he llegado”
Cuando espiro, siento que “he llegado”
(5 a 10 minutos)

laatencionalpresente.com