

**2014**

# **Manual de ejercicios para Atender al Presente**



**Asociación Canaria para el Desarrollo  
de la Salud a través de la Atención**

## 2014 Manual de ejercicios para Atender al Presente

---

Título original: **MANUAL DE EJERCICIOS PARA ATENDER AL PRESENTE.**

Registro de la Propiedad Intelectual del Gobierno de Canarias, España

Numero de asiento registral 00/2013/4625

Primera distribución 26 de Enero de 2012

Segunda distribución Febrero de 2013

Tercera distribución Abril de 2014

Autores: José Esteban Rojas Nieto; Isabel Hernández Negrín; Ph D. Jaime Rojas Hernández.

Colaboraciones: Ph D. Domingo J. Quintana Hernández; M.D. Javier Rodríguez García  
**www.laatencionalpresente.com**

2014 Traducción al inglés: Isabel Hernández Negrín.

Composición: Ángela María Botiel Reyes

Ilustraciones: Isabel Hernández Negrín; Ángela María Botiel Reyes.

Diseño: Elio Núñez

Videos asociados: Enrique Oropesa; Alberto Leiva Guevara; Diego Roel; Toni Suarez

## 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.

“La atención al presente es un enfoque intencionado de la atención, que nos permite observar, sin esfuerzo ni valoraciones, nuestras sensaciones corporales, emociones, pensamientos y fenómenos externos, mientras los estamos viviendo”.

Es importante aclarar, que el enfoque de este proyecto sobre la atención al presente, es como recurso de *higiene mental*. Como vía para contribuir a la salud personal y social. No busca la trascendencia, ni la devoción. La atención es un recurso que nos proporcionó la naturaleza y cada cual puede asumirlo con libertad. En éste caso nos centramos en la higiene. Y para difundir esta contribución buscamos un lenguaje sencillo que se ajuste a las sensaciones que experimentamos corporalmente; un lenguaje orientado a la acción y a la experiencia.

Imaginamos a la atención al presente, como recurso de higiene mental, incorporada en la vida cotidiana, de las personas, las familias, las empresas, las comunidades vecinales, los centros de enseñanza, los centros de salud, las administraciones, los servicios públicos y todos los escenarios del desempeño de la vida humana. Imaginamos a la atención al presente, como recurso de *higiene mental personal*, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos diariamente el cepillarnos los dientes. Imaginamos a la atención al presente, como recurso de *higiene social*, tratado con la misma importancia con la que reivindicamos al respeto como conducta social.

El soporte personal para asumir la atención al presente en nuestra vida diaria es la intención; es una atención que surge, sin forzar, de la responsabilidad con la vida. Y lo es por que de ella deriva nuestro sosiego. El que nos afecta personalmente y a través de nosotros a los demás.

Éste manual no se detiene en exponer pensamientos, consideraciones, reflexiones ni teorías sobre la atención al presente. Está centrado 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, éste manual esta centrado en proponer ejercicios para practicar la "atención al presente".

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



# Índice

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Consideraciones.....</b>                                          | <b>8</b>  |
| 1- Un propósito saludable.....                                       | 9         |
| 2- La Atención intencionada.....                                     | 10        |
| 3- La Atención inducida.....                                         | 11        |
| 4- El lugar.....                                                     | 12        |
| 5- El momento.....                                                   | 13        |
| 6- La postura.....                                                   | 14        |
| 7- La condición adecuada.....                                        | 15        |
| 8- La descripción de cada ejercicio.....                             | 16        |
| 9- Repito lo que me resulta útil.....                                | 17        |
| 10- Evaluar para aprender.....                                       | 18        |
| 11- El gesto necesario.....                                          | 19        |
| 12-. Para fortalecer la atención intencionada.....                   | 20        |
| 13- El juicio y la distracción.....                                  | 21        |
| 14- La gran ayuda.....                                               | 22        |
| 15 La paz del silencio.....                                          | 23        |
| 16- Cuando transmito.....                                            | 24        |
| 17- Lo importante es la vida cotidiana.....                          | 25        |
| 18- Sentirme presente.....                                           | 26        |
| <br>                                                                 |           |
| <b>12 reuniones para aprender a atender.....</b>                     | <b>27</b> |
| Ejercicios de posición invertida y recorrido corporal.....           | 28        |
| Primera reunión.....                                                 | 30        |
| Acompaso, sin forzar, mi respiración con el ritmo del segundero..... | 31        |
| Segunda reunión.....                                                 | 32        |

## 2014 Manual de ejercicios para Atender al Presente

---

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 8 momentos de atención para la salud.....                            | 33        |
| La valoración diaria.....                                            | 36        |
| Atiendo, sin forzar, a mi respiración.....                           | 37        |
| Tercera reunión.....                                                 | 38        |
| Atiendo a que acompaso mi respiración.....                           | 39        |
| Cuarta reunión.....                                                  | 40        |
| Atiendo a mi respiración.....                                        | 41        |
| Quinta reunión.....                                                  | 42        |
| Atiendo a que acompaso mi respiración con lo que estoy haciendo..... | 43        |
| Sexta reunión.....                                                   | 44        |
| Sé lo que estoy haciendo.....                                        | 45        |
| Séptima reunión.....                                                 | 46        |
| Sé lo que estoy haciendo.....                                        | 47        |
| Octava reunión.....                                                  | 48        |
| Reforzando la atención.....                                          | 49        |
| Novena reunión.....                                                  | 50        |
| La sonrisa.....                                                      | 51        |
| Décima reunión.....                                                  | 52        |
| Atiendo sin nombrar.....                                             | 53        |
| Undécima reunión.....                                                | 54        |
| Atiendo sin intervenir.....                                          | 55        |
| Duodécima reunión.....                                               | 56        |
| Para fortalecer la atención.....                                     | 57        |
| <b>Otros ejercicios de atención al presente.....</b>                 | <b>58</b> |

# Consideraciones



# 1

## Un propósito saludable

El saludable propósito de practicar la atención al presente consiste, por un lado en superar la ansiedad y el estrés que me produce el aturdimiento de vivir distraído. Y por otro en sostener la empatía que me permite relacionarme afectuosamente conmigo mismo y con los demás.

## 2

# La Atención intencionada

Durante mi vida, muchos estímulos externos o internos terminan “atrayendo” mi atención. A este tipo de atención la llamo atención no intencionada, pues generarla no depende de mi intención.

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

# 3

## La Atención inducida

Cuando escucho una experiencia guiada para relajarme, por ejemplo, la atención es inducida. Ésta aunque no genera los mismos beneficios que la atención intencionada, es un excelente recurso para iniciar las practicas de atención al presente o para compartir objetos de atención con personas con deterioro cognitivo.

# 4

## 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.

# 5

## 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.

## 6

# 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.

# 7

## La condición adecuada

Reconozco que la condición adecuada para practicar los ejercicios de atención al presente es la de alegre agradecimiento. Por ello no vivo su práctica como una obligación, sino como una gozosa oportunidad de proporcionarme salud.

# 8

## 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 sí mismo, reforzando el auto aprendizaje que nos lleva a buscar las respuestas dentro de cada uno.



## 9

# Repito lo que me resulta útil

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

# 10

## 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, lo hago ateniéndome únicamente a lo aprendido a través de mi propia experiencia.

# 11

## 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

# 12

## Para fortalecer la atención intencionada

Para fortalecer mi atención intencionada 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”.

# 13

## El juicio y la distracción

Para evitar enredarme con los pensamientos y las emociones y terminar distraído, observo lo que vivo sin forzar mi atención, amablemente y sin enjuiciar, lo que me permite ver pasar los pensamientos y las emociones que me van surgiendo, sin intervenir.

# 14

## La gran ayuda

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

# 15

## La paz del silencio

Cuando logro acallar el ruido del pensamiento inintencionado reencuentro en mi silencio interior el sosiego que me guía para comprender y comprenderme y elegir mis respuestas en paz.

# 16

## Cuando transmito

Cuando transmito a otro la importancia de la "atención al presente" para su higiene y salud, prescindo de las explicaciones que se centran en el conocimiento y lo hago con la práctica de los ejercicios.

De esta manera evito las distracciones del pensamiento, así como la dependencia psicológica que puedo producir en el otro.

El conocimiento significativo lo construyo a partir de practicar la "atención al presente" de forma intencionada y no por la lectura ni por las enseñanzas de otros.



# 17

## Lo importante es la vida cotidiana

Los ejercicios para practicar la atención al presente no son una forma de escapar a mi vida cotidiana.

Los ejercicios para practicar la atención al presente me resultan útiles en cuanto me permiten aprender, sobre como integrar la atención a mi vida cotidiana. O sea, a vivir atento.

# 18

## Sentirme presente

Me siento presente cuando percibo claramente mis sensaciones,  
emociones y pensamientos

La sensación de mi presencia se hace muy evidente cuando,  
observo sin forzar a lo que vivo y los pensamientos y  
emociones se aquietan.

# 6 reuniones iniciales para practicar la atención al presente

Programa de

## **Atención al presente en Actividades de la Vida Diaria**

Las 6 reuniones puedo combinarlas con ejercicios de auto aprendizaje en la búsqueda del plan de ejercitación que me resulte más útil.

Lo importante es que practique de forma intencionada, regular y continua.

Cuando reproduzco a otros este programa busco su manifiesto compromiso de asumir la intención de completar las 6 reuniones.

# Ejercicios de Posición invertida y recorrido corporal

Antes de iniciar cada sesión de ejercicios de atención al presente es recomendable efectuar un ejercicio de posición invertida y otro de recorrido corporal, como los propuestos mas abajo.

El texto entre dos "Smiley", al comienzo de cada sesión de este manual, me lo recordará.



# Posición invertida y recorrido corporal



## Posición invertida

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

## Recorrido corporal

La continua y periódica atención a la sensación del cuerpo lo hace sensible y familiar. Zonas inicialmente sin sensibilidad, como suele ser la espalda, terminan por sensibilizarse. La sensación corporal de mi presencia mejora a medida que avanzo en mi práctica de la atención al cuerpo.

Ejercicios de atención inducida incluidos en este Manual y en YouTube

### Recorrido del rostro

URL <http://www.youtube.com/watch?v=BUhRh8VKUv0>

### Recorrido del cuerpo

URL [http://www.youtube.com/watch?v=5HvPG\\_NLBts](http://www.youtube.com/watch?v=5HvPG_NLBts)

### Relajación de la boca

URL <http://youtu.be/hFqU-9bKy04>

### Relajación de los ojos

URL <http://youtu.be/sgki3IUhnf8>

### Relajación de los dedos

URL <http://youtu.be/1TgjhKClIi8>

## Observación

¿He sentido mi cuerpo más que habitualmente?

¿Me he distraído durante el recorrido?

¿Qué ha hecho que me distraiga?



**Primera  
reunión**



# **Acompaso, sin forzar, mi respiración con el ritmo del segundero del reloj**

## **Acompaso, sin forzar, mi respiración con el ritmo del segundero del reloj**

Acompaso, sin forzar, mi respiración con el ritmo del segundero del reloj.

(5 a 10 minutos)

## **Elevo el brazo**

Elevo un brazo cada vez que inhalo y lo bajo cada vez que exhalo.

(3 a 5 minutos)

## **Observación**

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegar-me?



**Segunda  
reunión**



# 8 momentos de atención para la salud

Los 8 momentos de atención para la salud son una referencia sencilla para que integre, sin forzar, la atención al presente en la vida cotidiana.

## 8 momentos de atención para la salud

**1**

### **Antes de levantarme**

Tras despertarme, acostado y antes de levantarme de la cama.

Atiendo, sin forzar, al aire fresco que inspiro y luego atiendo, sin forzar, al aire cálido que espiro.  
(5 minutos)

**2**

### **Siento que me sonrío**

Antes de levantarme de la cama y luego en cualquier momento del día.

Siento que me sonrío mientras atiendo, sin forzar, a mi respiración.

**3**

### **Al lavarme los dientes**

Mientras me cepillo los dientes, ante el espejo, atiendo, sin forzar, al aire fresco que inspiro mientras me sonrío y luego atiendo, sin forzar, al aire cálido que espiro mientras sigo sonriéndome.

**4**

### **Al ducharme**

Mientras me ducho, atiendo, sin forzar, al aire fresco que inspiro mientras siento el agua y luego atiendo, sin forzar, al aire cálido que espiro mientras siento el agua.

## 8 momentos de atención para la salud

**5**

### **Al alimentarme**

Aprovecho el desayuno, el almuerzo, la merienda o la cena para atender, sin forzar, al sabor de cada bocado que ingiero.

**6**

### **Al caminar**

Cuando camino atiendo, sin forzar, a la sensación de mi cuerpo.

**7**

### **Mi ejercicio**

Elijo una actividad cotidiana que me motive atender regularmente

**8**

### **Al acostarme**

Acostado, boca arriba y con los ojos cerrados, atiendo, sin forzar, a mi respiración como si una ola entrara y saliera de mi cuerpo.  
(10 minutos)

## La valoración del día

Tras el ejercicio de los 8 momentos, llamado "Al acostarme"

Acostado, boca arriba y con los ojos cerrados repaso el día vivido. Especialmente los 8 momentos del día para construir mi vida atenta. Tomo nota de lo que me parezca destacable, así como del tiempo estimado en el que he estado atento, durante el día.



# Atiendo, sin forzar, a mi respiración

## Atiendo a mi respiración

Cuando inspiro atiendo, sin forzar, a la sensación de que estoy inspirando.

Cuando espiro atiendo, sin forzar, a la sensación de que estoy espirando.

(5 a 10 minutos)

## Cuento cada vez que mi diafragma sube

Cuento mentalmente, cada vez que mi diafragma sube con mi espiración

(Consecutivamente desde el 1 hasta llegar al 30)

## Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?

An orange banner with a decorative, scalloped top edge and a curved bottom edge. The text "Tercera reunión" is written in a bold, black, serif font in the center of the banner. The banner has a slight drop shadow effect.

**Tercera  
reunión**



## **Atiendo a que acompaso mi respiración**

**Atiendo, sin forzar, a que acompaso mi respiración al movimiento de mis manos,**

(3 a 5 minutos)

### **Los ojos**

Cierro los ojos cuando inhalo y los abro cuando exhalo.

(3 a 5 minutos)

### **Observación**

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?



**Cuarta  
reunión**





## Atiendo a mi respiración

### Al ritmo de la respiración

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

### Sé que respiro

A cada inspiración sigo, sin forzar, con el pensamiento, el aire que entra, sabiendo (sintiendo y pensando) que entra a mi cuerpo. Y a cada espiración sigo, sin forzar, con el pensamiento, el aire que se marcha, sabiendo (sintiendo y pensando) que se marcha.

(5 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?



**Quinta  
reunión**



# Atiendo a que acompaso mi respiración con lo que estoy haciendo

## Acompaso con los brazos

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

## Acompaso con el masaje

Acompaso, sin forzar, 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.  
(de 2 a 3 minutos)

## Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegar-me?



**Sexta  
reunión**



## Sé lo que estoy haciendo

### Sé que estoy respirando suavemente

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

(5 minutos)

### Sé que estoy sonriendo

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

(5 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegar me?

# Otras 6 reuniones para practicar la atención al presente



**Sétima  
reunión**



## **Sé lo que estoy haciendo**

### **Sé que posición tengo**

Atiendo, sin forzar, a la posición de mi cuerpo al tiempo que sé (siento y pienso):  
“que posición tengo”

(5 a 10 minutos)

### **Atiendo, sin forzar, a la sensación de frescura y calidez**

Atiendo, sin forzar, a la sensación de frescura, en mi nariz, cuando inspiro y de calidez cuando espiro.

(5 a 10 minutos)

### **Observación**

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?



**Octava  
reunión**





## Reforzando la atención

### Nombrando

Observo, sin forzar, mi respiración mientras nombro, con el pensamiento, aquello que atrae mi atención.  
Cuando surge una sensación, una emoción, un sentimiento o un pensamiento, simplemente lo observo, luego lo nombro y continúo observando la sensación de mi respiración.

(5 minutos)

### Interrumpo mi espiración

Observo mi respiración.  
Cada vez que espiro interrumpo brevemente mi espiración.

(5 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?



**Novena  
reunión**



## La sonrisa

### Reconozco que sonrío

Atiendo, sin forzar, a mi gesto sonriente, al inhalar, mientras  
pienso y siento que :

“estoy sonriendo al inhalar”

Luego atiendo, sin forzar, a mi gesto sonriente, al exhalar,  
mientras pienso y siento que :

“estoy sonriendo al exhalar”

(3 a 5 minutos)

### Sonriendo, sin juzgarme

Atiendo, sin forzar, a que me estoy sonriendo, sin juzgarme.

(3 a 5 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegar-me?



**Décima  
reunión**



## Atiendo sin nombrar

### Sin nombrar lo que veo

Atiendo a lo que veo, sin nombrarlo desde el pensamiento

(3 minutos)

### Sin nombrar al otro

Con los ojos cerrados, evoco a un amigo, sin nombrarlo desde el pensamiento

(3 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?

A yellow banner with a decorative, slightly irregular shape, featuring a curved top and a curved bottom. The text "Undécima reunión" is centered on the banner in a bold, black, serif font.

**Undécima  
reunión**



## Atiendo sin intervenir

### La gota de agua

Atiendo, sin forzar, al sonido de una gota de agua, sin nombrarla con el pensamiento.

(3 a 5 minutos)

### Testigo de mis pensamientos

Con los ojos cerrados, imagino a un metro de distancia de mí una pantalla negra. Sobre ella se proyectan los pensamientos que me surgen. Los observo a la distancia, como testigo de lo que aparece, sin implicarme, sin intervenir.

(5 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?

An orange banner with a decorative, slightly irregular shape, featuring a curved top and pointed ends. The text "Doceava reunión" is written in white, bold, serif font in the center of the banner.

**Doceava  
reunión**





## Para fortalecer la atención

### 1

#### Reconozco y suelto

- Con los ojos cerrados atiendo a mi respiración.  
Cuando *me sorprendo* distraído en lugar de *forzarme* a regresar a la atención a mi respiración
- 1°- *reconozco* que me he distraído.
  - 2°- luego suelto la imagen que me distrajo, (*como si abriese la mano para liberar la mariposa que sujeto*)
  - 3°- luego dejo caer suavemente las tensiones que acompañaban a la imagen
  - 4°- y con ella la *ansiedad* que le acompañaba
  - 5°- luego sonrío amablemente
  - 6°- y regreso a la atención a mi respiración.
- (5 a 10 minutos)

### 2

#### Espero sin expectativa

Espero a mi inspiración que surgirá en cualquier momento..... Tras la inspiración que sucedió, espero a mi espiración, que surgirá en cualquier momento. Mi atención permanece vigilante pero libre del afán de controlar lo que va a pasar. Espero la inspiración o la espiración, sin expectativas.

(5 a 10 minutos)

### Observación

¿Cómo me he sentido tras los ejercicios de atención?

¿Qué he aprendido, en esta reunión que me ayude a sosegarme?

# Otros ejercicios para practicar la atención al presente

# Ejercicios para comenzar el día

## 1

Al despertarme atiendo, sin forzar, 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, sin forzar, 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, sin forzar, 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, sin forzar, la sensación que me produce mi gesto sonriente, mientras pienso y siento que :  
“estoy sonriendo”

# Atiendo a mi respiración

## 1

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

## 2

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

## 3

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)

## 4

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

# Sé lo que estoy haciendo

## 1

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

## 2

Atiendo, sin forzar, 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, sin forzar, 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)

# Reforzando la atención

## 1

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

## 2

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

# Atiendo mientras espero

## 1

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

## 2

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

## 3

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

# Acepto mi valoración de mi mismo

## 1

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

## 2

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



# Atiendo a la valoración que los demás tienen de mí

## 1

Atiendo, sin forzar, a la sensación que tienen los demás de mí, 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 mí, alguien a quien aprecio, sin juzgar  
(3 a 5 minutos)

## 4

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

# Atiendo a mis supuestos

## 1

Atiendo a la sensación que creo tienen  
los demás de mí, 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)

# Para fortalecer la atención intencionada

**1**

Me atiendo con interés  
(2 a 3 minutos)

**2**

Me atiendo con afecto  
(2 a 3 minutos)

**3**

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

**4**

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

# Atiendo a la sensación de que soy parte de la vida

## 1

Atiendo, sin forzar, 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)

# El Tiempo de la Vida.

## 1

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

[www.laatencionalpresente.com](http://www.laatencionalpresente.com)



**Asociación Canaria para el Desarrollo  
de la Salud a través de la Atención**