

MANUAL DE ATENCIÓN CONSCIENTE (MINDFULNESS) Y CONCIENCIA CORPORAL

Gabina Villagrán Vázquez
Lorenia Parada-Ampudia
Fernando Ortiz Lachica

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIONES Y

Responsable de la edición y revisión: *Ma. Elena Gómez Rosales.*
Diseño por computadora de portada y de páginas internas: *Rosa Isela García Silva,*
Revisión Técnica del Diseño: *Aurelio Jesús Graniel Parra.*

Comité Editorial

Dr. Germán Palafox Palafox
Mtra. Silvia Guadalupe Vite San Pedro
Mtro. Javier Urbina Soria
Dra. Elisa Saad Dayán
Dra. María del Carmen Montenegro Núñez
Dra. Judith Marina Menez Díaz
Dr. Oscar Vladimir Orduña Trujillo
Mtra. María Susana Eguía Malo
Psic. Ma. Elena Gómez Rosales

Primera edición: 2017

Fecha de edición: 30 de agosto de 2017

DR © 2017. Universidad Nacional Autónoma de México
Ciudad Universitaria. 04510, Ciudad de México

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Av. Universidad 3004, Col. Copilco-Universidad, C.P. 04510
Del. Coyoacán, Ciudad de México

Impreso y hecho en México

ISBN 978-607-02-9694-9

"Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la
autorización del titular de los derechos patrimoniales"

Índice

	Pág.
Introducción	9
PARTE I: EL MANUAL	
La Psicología y el Soma (cuerpo-mente)	13
La Atención Consciente (<i>Mindfulness</i>) y la Presencia Amorosa	14
Movimientos, métodos y técnicas utilizadas en el Taller	15
La preparación del Taller	17
1. Lo indispensable	17
1.1 Características recomendables de los usuarios de este Manual	17
1.2 Perfil de los participantes	17
1.3 Escenario para llevar a cabo el Taller	18
1.4 Recomendaciones para el trabajo entre los guías	18
1.5 Materiales para el desarrollo en el Taller	18
2. La organización del Taller	19
2.1 Inicio	19
2.2 Desarrollo	19
2.3 Previo al inicio de la sesión	20
2.4 Apertura	20
2.5 Cierre	20
2.6 Integración y cierre de los guías en todas las sesiones intermedias	20
3. Final	20
3.1 Previo al inicio de la sesión	20
3.2 En la sesión	20
3.3 Integración y cierre final	20
PARTE II: EL TALLER	
Panorama del flujo de actividades propuestas para el Taller.....	23
1. Atención Consciente y la Presencia Amorosa	23
Objetivo general	25
Recomendaciones	25
1.1 La respiración	26
1.2 El cuerpo sentido	27
1.3 Los sentidos	28
1.4 Caminar	28
1.5 El movimiento emergente	29
1.6 Los límites del cuerpo	30
1.7 El sonido	31

2. Despertando el cuerpo-mente (SOMA)	31
Objetivo General	32
2.1 Vibración.....	32
2.1.1 La vibración y la respiración.....	32
2.1.2 La vibración sin sonido.....	33
2.1.3 La vibración y el piso pélvico.....	33
2.1.4 La vibración con sonido propio	34
2.1.5 La vibración con sonidos vocales	34
2.1.6 La vibración y abrir la voz en crescendo	35
2.1.7 La vibración y el grito	35
2.2 Conciencia Corporal.....	36
2.2.1 Segmento Ocular.....	36
2.2.2 Segmento Oral.....	37
2.2.3 Segmento Cervical.....	38
2.2.4 Segmento Torácico.....	39
2.2.5 Segmento Diafragmático	40
2.2.6 Segmento Abdominal.....	42
2.2.7 Segmento Pélvico.....	43
3. Autoconocimiento	44
3.1 Autoestudio de las emociones	45
3.1.1 Explorar/experimentar con la mirada.....	45
3.1.2 Explorar/experimentar con la nutrición.....	46
3.1.3 Explorar/experimentar el sostén y la confianza.....	47
3.1.4 Explorar/experimentar ofrecer-pedir y dar-rechazar abrazos.....	48
3.1.5 Explorar/experimentar la voluntad.....	49
3.1.6 Explorar/experimentar el poder.....	50
3.1.7 Explorar/experimentar conectar el corazón-genitales.....	50
3.2 Autorregulación	51
3.2.1 La mirada.....	51
3.2.2 La nutrición.....	53
3.2.3 La comunicación	55
3.2.4 Tomar, dar y recibir.....	56
3.2.5 El elegir.....	58
3.2.6 El poder	59
3.2.7 El placer	61
4. Integración y cierre.....	63
Objetivo General	63
4.1 El recorrido corporal	63
4.2 El túnel de la Nutrición	66
4.3 El caracol de la vida	66
4.4 Lo que quiero recordar	67
4.5 Lo que me nutre de ti.....	67
4.6 Sociodrama	68
4.7 La creatividad.....	68

Referencias.....	69
Anexos	
Anexo A. Formato de Inscripción y Compromiso	73
Anexo B. Carta de Consentimiento Informado/Taller	74
Anexo C. Inventario de Percepción de Emociones y Conciencia Corporal (IPECC).....	75
Anexo D. Lineamientos o reglas de participación.....	78
Anexo E. Ejemplos de Sensaciones, Emociones, Sentimientos, Necesidades y Creencias.....	79
Anexo F. Formato de Autorreporte	80
Anexo G. Formato de evaluación de los guías.....	81
Anexo H. Cuestionario de satisfacción.....	82
Anexo I. Carta Descriptiva (Ejemplo de Inicio)	85
Anexo J. Carta Descriptiva (Ejemplo de Desarrollo).....	86
Anexo K. Carta Descriptiva (Ejemplo Final).....	87