



Ejercicio de Escritura Contemplativa

Parte 1: Reflexión y Consciencia

¿Sabe cuáles son sus valores, o lo que es importante para usted? ¿Cuándo fue la última vez que se sentó y reflexionó sobre estos asuntos? Si es usted como la mayoría de las personas, probablemente no recuerde la última vez que eligió un tiempo y un lugar para reflexionar sobre lo que es importante y tiene sentido para usted.

Intente esto: tómese 10-20 minutos, encuentre un lugar donde sentarse en el que no le molesten. Lea todas las preguntas, luego vuelva atrás y preste toda su atención a cada una de ellas. Lea la pregunta lentamente para si mismo unas cuantas veces, y a continuación cierre los ojos y hágase la pregunta internamente. Permítase aquí una pausa, sin saltar directamente a pensar, sacar conclusiones o hacer algo. Para cada pregunta escriba lo mejor que pueda las primeras cosas que le vengan a la mente. No se preocupe por hacerlo bien o de alguna manera determinada. Simplemente considere un momento la pregunta, y a continuación escriba lo primero que le venga a la mente.

Después de recorrer todas las preguntas de esta manera, vuelva al principio y lea cada pregunta y cada una de sus respuestas. Lo mejor que pueda, con una actitud amistosa para consigo mismo, permita que esas respuestas se le presenten tal y como son, quizás apareciendo por primera vez en su consciencia, permita que su vida sea simplemente tal y como es ahora mismo.



- ¿Cuales son mis valores más profundamente arraigados? ¿Qué es lo que realmente me importa?

- ¿Cuáles son mis fuentes de fortaleza y apoyo? (gente, lugares, sucesos, momentos, cosas, etc.)



Proceda – Mindfulness en Medicina: Ejercicio de Escritura Contemplativa

- ¿Qué necesito hacer para mantenerme sano, feliz y fuerte?

- ¿Cómo puedo emplear mi tiempo de una manera que tenga sentido para mí?

- ¿Qué me impide vivir de la manera que quiero vivir?

- ¿La vida que estoy viviendo es la que siento en mi interior?

- ¿Qué hay dentro de mí que necesite decir, expresar o crear, o sobre lo que deba trabajar?

- ¿De qué manera el desgaste/agotamiento o la falta de auto-cuidados pueden afectar mi capacidad para trabajar y disfrutar?



Proceda – Mindfulness en Medicina: Ejercicio de Escritura Contemplativa

Parte 2: Crear una atención amable

Después de tomarse 10-20 minutos para reflexionar sobre el ejercicio de la Parte 1, permítase estirarse, respire profundamente, y continúe con la Parte 2. Con una actitud de curiosidad y apertura, escriba 1-2 cosas que tenga la intención de realizar para usted mismo esta semana, durante el próximo mes, y en los próximos 6 meses a un año. No importa si estas cosas son grandes o pequeñas o "importantes." Lo que importa es que tengan sentido para usted y le ayuden a inclinarse hacia el equilibrio, la salud, y la felicidad. Luego, si lo desea, escriba 1-2 cosas que tenga la intención de hacer para alguna otra persona esta semana, durante el próximo mes, o en los próximos 6 meses a un año. No se preocupe por hacerlo bien. Simplemente escriba aquellas cosas que tienen sentido y son importantes para usted.

Actividades y/o cosas para mi mismo:

Esta semana:

Durante el próximo mes:

En los próximos 6 meses a un año:

Actividades y/o cosas para otros:

Esta semana:

Durante el próximo mes:

En los próximos 6 meses a un año:

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la Unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por la Doctora Patricia Téllez-Girón, Catedrática del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin-Madison.

Posted July 2014