



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Drogas y el Delito

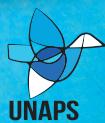


SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



ÓRGANO ADMINISTRATIVO
DESCONCENTRADO
PREVENCIÓN Y
READAPTACIÓN SOCIAL

TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAL DE CUSTODIA PENITENCIARIA



TÉCNICAS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS PARA PERSONAL DE CUSTODIA PENITENCIARIA

Créditos

Autora:
Julietta Trejo Velasco

Colaborador:
Gerardo Servín López

Diseño Gráfico y Editorial:
-MOW Estudio Creativo-
Max Ulises Estrada Martínez
Daniela Jiménez Limón

Portada e Ilustraciones:
-MOW Estudio Creativo-
Max Ulises Estrada Martínez
Luis César González Mendoza

Las opiniones expresadas en este manual no reflejan necesariamente las políticas o posturas de la Oficina de Naciones Unidas contra la Drogas y el Delito.

Se permite la reproducción total o parcial de su contenido sin necesidad de autorización previa, con fines educativos, divulgativos no comerciales. Sólo pedimos citar la fuente.

Este documento no ha sido formalmente editado.

Impreso en México
Primera edición 2019

Este documento ha sido impreso con papel reciclable



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	7
INTRODUCCIÓN	8
Objetivo General	10
Reconocimientos	10
¿Cómo Usar Este Material?	11

EL CUIDADO DE LA SALUD DEL PERSONAL PENITENCIARIO ES UNA PRIORIDAD

14 | I. TÉCNICAS DE ACUPRESIÓN

1. Hipertensión, dolores de cabeza y migraña
2. Relajación, liberación del estrés, agotamiento y depresión
3. Estrés mental, dolor de cabeza e insomnio
4. Insomnio y dolor de espalda
5. Ansiedad, depresión, congestión del pecho
6. Control emocional y manejo del estrés
7. Contención emocional y manejo de la ansiedad
8. Ansiedad, insomnio, estrés
9. Tratamiento de problemas digestivos
10. Dolores de cabeza, mejora la atención, reduce el estrés y la memoria

27 | II. CUENTOS

1. Los expertos
2. Muy bien, muy bien
3. El monje y la mujer
4. La medalla
5. El anillo del Rey

36 | III. MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE

1. Vibración de piernas
2. Relajación y fortalecimiento de las vértebras lumbares
3. Relajación de brazos y piernas
4. Cuello y garganta
5. Masaje de cabeza

46 | IV. TÉCNICAS DE TRABAJO CON PELOTAS 0 ESFERODINAMIA.

1. Relajación de la espalda
2. Masaje de espalda en posición de pie con pelota suave en una pared
3. Liberación de tensión y relajación de hombros y espalda
4. Masaje en la planta de los pies con pelotas
5. Masaje en la palma de las manos y liberación de tensión muscular en cabeza, cuellos y hombros
6. Liberación de tensión muscular en la pelvis
7. Liberación de tensión muscular en la espalda
8. Flexión
9. Sentarse en la pelota
10. Inclinación lateral

68 | V. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Apertura de la respiración del tórax con pelota
2. Apertura de los espacios intercostales para incremento del flujo respiratorio
3. Soplar las velas del pastel
4. Respiración pausada
5. Respiración con burbujas de jabón

76 | VI. MANDALAS

1. ¿Qué son?
2. Beneficios

78 | VII. ATENCIÓN PLENA

1. DROP (Detener, Respirar, Observar, Proceder)

AGRADECIMIENTOS

**A las servidoras públicas del CEFERESO No. 16
por su disposición, confianza y apoyo para la
selección de los ejercicios.**

**Al personal del Complejo Penitenciario Islas
Marías por su participación, confianza, apoyo
y sugerencias en la práctica de los ejercicios.**

INTRODUCCIÓN

La elaboración y publicación de este manual coincide con la conmemoración del Día Internacional de Nelson Mandela,¹ quien dejó un legado para promover condiciones dignas de encarcelamiento a favor de las personas privadas de la libertad. En esta celebración, valoramos la labor del personal penitenciario para dar cumplimiento a las Reglas Mínimas de las Naciones Unidas para el Tratamiento de los Reclusos, mejor conocidas como “Reglas Mandela”.

8

Reconocemos que salvaguardar la vida, la integridad, la seguridad en los centros penitenciarios, es uno de los trabajos más importantes que existen en la función pública, pues dicha labor lleva implícito el cumplimiento de los principios de legalidad, objetividad, eficiencia, profesionalismo, honradez y respeto a los derechos humanos.²

Sabemos que durante el ejercicio de sus atribuciones, las personas que realizan labores de seguridad y custodia penitenciaria se encuentran expuestas a situaciones de alta implicación emocional que pueden desencadenar estrés.³ Si bien no podemos cambiar algunas circunstancias propias de este trabajo, sí es viable incidir en cómo vivir y cómo procesar estas experiencias en beneficio de la salud del personal, mejorando la exigencia del autocontrol de emociones, la habilidad de respuesta efectiva y, sobre todo, la capacidad de brindar una atención de calidad hacia las personas privadas de libertad.

Este manual es una propuesta para el cuidado de la salud integral del personal penitenciario. Contiene ejercicios que le permitirán incrementar sus capacidades para resolver de forma proactiva las situaciones que se presenten durante su servicio.

Nos unimos en el festejo y reconocimiento del día del personal penitenciario.

Atentamente,

***La Oficina de las Naciones Unidas
contra la Drogá y el Delito***

9

1- Asamblea General, Organización de las Naciones Unidas. Resolución 64/13, y resolución A/RES/70/175.

2- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo 21.

3- López, D. (2005) *Estrés: Epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*. Argentina: Editorial Lumen.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Proporcionar diferentes técnicas de contención emocional para el auto cuidado de la salud mental, emocional y física de las mujeres y los hombres que trabajan como custodias y custodios en el sistema penitenciario de México y el mundo.

RECONOCIMIENTO

- A) Su capacidad de templanza para vivir sus emociones sin ser rebasados/as en momentos críticos.
- B) Su compromiso para asegurar el cumplimiento de las leyes, reglamentos y manuales dentro de los establecimientos penitenciarios.
- C) A todas las servidoras y los servidores públicos que perdieron su vida, su salud, su integridad física o a sus seres queridos mientras cumplían con su deber. Hoy son un ejemplo para los que siguen y para los que están en proceso de formación como autoridades penitenciarias.

10

¿CÓMO USAR ESTE MATERIAL?

- A) Realice una revisión general del manual. Lo invitamos a identificar cuáles son sus necesidades e identificar si hay algún ejercicio que pueda satisfacerlas.
- B) El objetivo de los ejercicios es hacer que su cuerpo se relaje y se mantenga en óptimas condiciones.
- C) Usted podrá seleccionar los ejercicios, el momento, el lugar y la frecuencia para realizarlos.
- D) Los ejercicios fueron seleccionados, y algunos diseñados, integralmente para que su cuerpo, mente y emociones puedan sentir un efecto de relajación, aumentar su vitalidad, liberar tensiones, atender síntomas físicos o malestares (no sustituyen la atención médica) y entender sus emociones.
- E) Algunos pueden tener un efecto inmediato desde la primera vez que los realice, otros requieren de un mayor número de repeticiones y combinaciones con otros.
- F) Siga las instrucciones conforme están descritas para sentir los movimientos y sensaciones propuestos. Existe un número de repeticiones y frecuencia para realizarlos, sin embargo, le pedimos que gradúe los ejercicios de acuerdo con sus condiciones físicas y emocionales; ninguno de los ejercicios está hecho para incomodarlo/a.

11

EL CUIDADO DE LA SALUD DEL PERSONAL PENITENCIARIO ES UNA PRIORIDAD

- 12**
- G) Si tiene algún tipo de restricción médica o psicológica, los ejercicios le indicarán si existe alguna contraindicación para su realización. Le pedimos atienda la recomendación profesional. Su salud e integridad física son lo más importante para nosotros.
 - H) Lo invitamos a realizar los ejercicios suave y lentamente para permitir a su cuerpo procesar lo que está ocurriendo mientras se mueve mientras respira y relaja.
 - I) Esta propuesta es preventiva y tiene la intención de que su cuerpo se encuentre en las mejores condiciones de salud para poder sobrellevar cualquier proceso mental, emocional y espiritual.
 - J) En caso de embarazo, le pedimos consulte con su médico la realización de los ejercicios.
 - K) Cuando existan limitaciones músculo-esqueléticas o de otra índole que le impidan ciertos movimientos, deberán consultar con su médico la relación de los mismos. Estos ejercicios deben de ser anatómicamente inofensivos si se hacen de manera correcta.
 - L) La práctica de los siguientes ejercicios es responsabilidad de quien los realice.

El trabajo del personal penitenciario es una de las profesiones dentro de la función pública con mayor riesgo de estrés laboral por las diferentes demandas a las que se enfrentan.

El origen del estrés tiene múltiples fuentes: depende de los riesgos de seguridad, ubicación geográfica, las condiciones climáticas, el tiempo de recuperación por las extensas jornadas laborales, la ausencia familiar, el grado de satisfacción profesional, entre otras. Las largas jornadas de trabajo impactan directamente en su cuerpo y emociones, lo que puede provocar fatiga, disminución de rendimiento y baja en su estado de alerta, cuestión sumamente importante para esta profesión.⁴

13

Es necesario desarrollar en el personal penitenciario habilidades para recuperarse de los efectos del estrés y obtener un descanso integral: mental, físico, emocional y espiritual, para estar en condiciones óptimas de iniciar un nuevo turno laboral.

Esta es una propuesta preventiva y de intervención para contribuir en el mejoramiento de las condiciones de salud del personal penitenciario y un agradecimiento por su trabajo.

4- Hernández-Martín, L. & Fernández-Calvo, B., & Ramos, F. & Contador, I. (2006) "El síndrome de burn out en funcionarios de vigilancia de un centro penitenciario". *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (3) 599-611.

I. TÉCNICAS DE ACUPRESIÓN

La **acupresión** es una técnica originaria de la medicina tradicional china. Se basa en la estimulación de unos puntos concretos de nuestro cuerpo para favorecer un bienestar completo.

Las técnicas de acupresión son un proceso de intervención que integra el trabajo corporal, la psicología y el desarrollo espiritual. Son muy efectivas para el manejo del estrés, prevención de la formación de trauma e intervención en caso de que éste exista. Ayuda en el alivio del dolor y diferentes disfunciones; así como en la armonización de los diferentes sistemas internos.

El tacto, la respiración, la atención y el afecto son clave para la aplicación de estas técnicas.

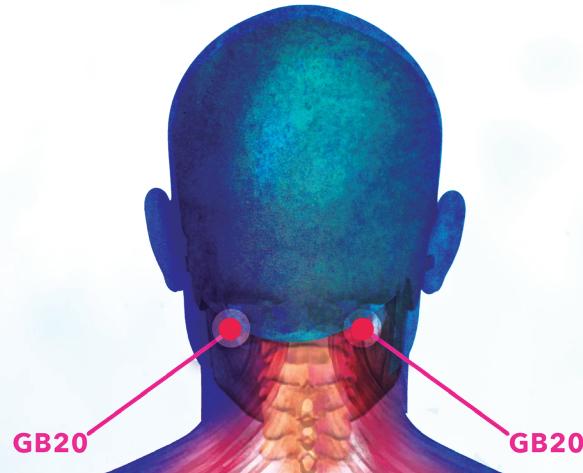
Beneficios comunes de la acupresión:

- *Alivia el estrés y la tensión*
- *Relaja la mente y el cuerpo*
- *Aumenta la circulación sanguínea*
- *Alivia dolores de cabeza, cuello y hombros*
- *Aumenta la sensación general de bienestar*

Le recomendamos consultar con su médico la práctica de estos ejercicios. Su aplicación será bajo su más estricta responsabilidad.

1. Hipertensión, dolores de cabeza y migraña (GB20)

Ubicación: Debajo de la base del cráneo, en el hueco entre los dos músculos grandes y verticales del cuello.

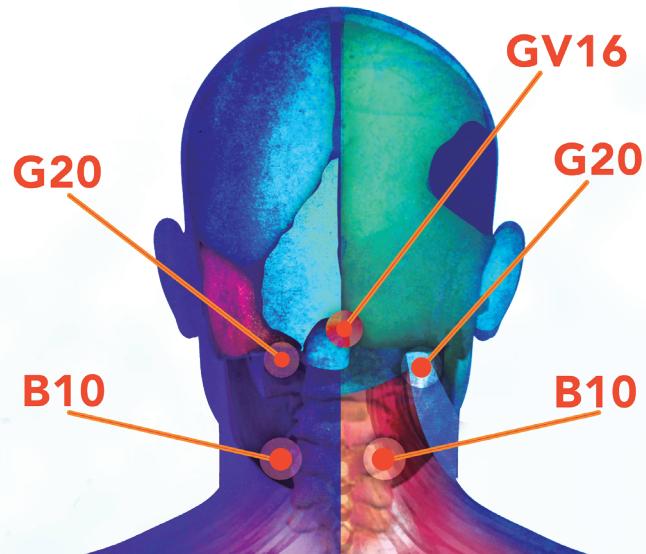


16

- A) Entrelace los dedos de las manos y póngalas detrás de su cabeza. Luego coloque las yemas de sus dedos pulgares en los puntos marcados en la ilustración.
- B) Es fundamental que aplique presión firme en los dos puntos, a la izquierda y derecha, de la base su cráneo, en el hueco entre los músculos y los huesos mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.
- C) Recuerde que la presión debe ser lo suficientemente firme para que se sienta el estímulo, esto le permitirá liberar la tensión muscular. En caso de encontrar rigidez muscular, aplique más presión. Gradúe la presión dependiendo de la sensibilidad extrema o dolor. Disminuya poco a poco la presión hasta que sienta relajamiento. En caso de tener una sensación desagradable o dolorosa, ya no presione.

2. Relajamiento, liberación del estrés, agotamiento y depresión (B10)

Ubicación: A media pulgada de la base del cráneo entre los músculos de la nuca, cerca de media pulgada hacia afuera de cada lado de la columna.

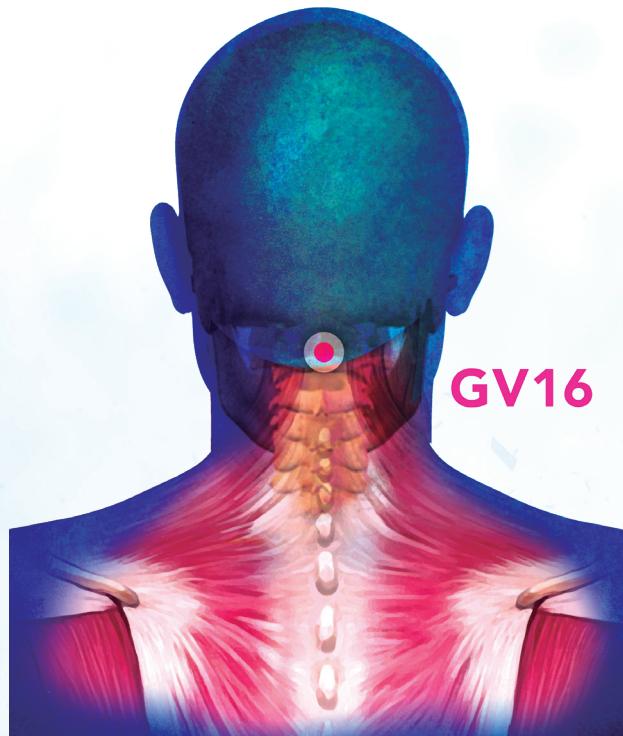


17

- A) Entrelace los dedos de las manos y póngalas detrás de su cabeza. Luego coloque las yemas de sus dedos pulgares en los puntos marcados en la ilustración.
- B) Es fundamental que aplique presión firme en los dos puntos, a la izquierda y derecha, de la base su cráneo, en el hueco entre los músculos y los huesos mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

3. Estrés mental, dolor de cabeza e insomnio (GV16)

Ubicación: Se encuentra en la base del cráneo, en el centro de la parte trasera de la cabeza.



18

4. Insomnio y dolor de espalda (B62)

Ubicación: Localice el hueco que se encuentra debajo del hueso del tobillo por la parte externa.



19

- A)** Use su dedo índice para aplicar presión constante en el punto marcado durante uno o dos minutos.
- B)** Es fundamental que aplique presión firme en el punto marcado mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

- A)** Use su dedo índice para aplicar presión constante en el punto marcado durante uno o dos minutos.
- B)** Es fundamental que aplique presión firme en el punto marcado mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.



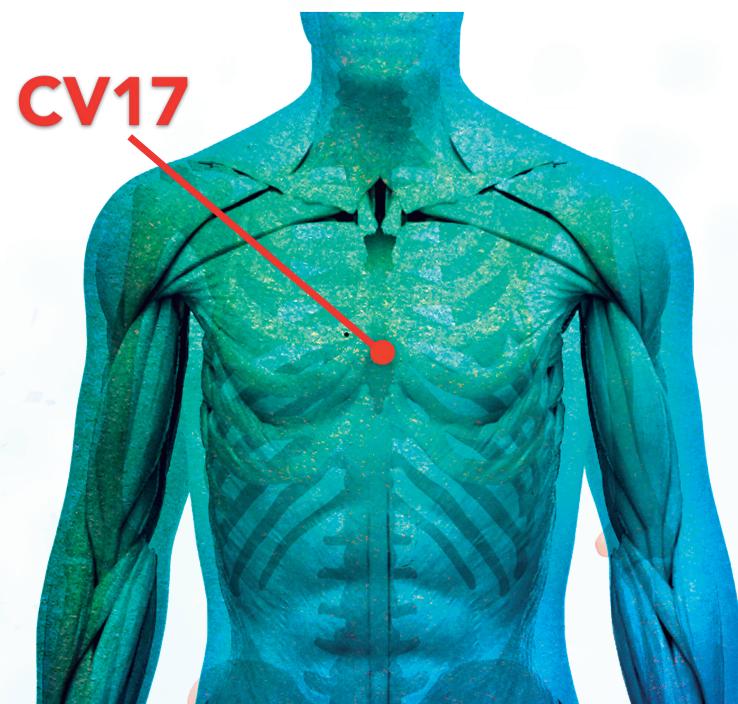
5. Ansiedad, depresión, congestión del pecho (K27)

Ubicación: En la depresión debajo de la clavícula a ambos lados del esternón.



6. Control emocional y manejo del estrés (CV17)

Ubicación: En la línea media del esternón, entre los pezones, nivelado con el cuarto espacio intercostal.



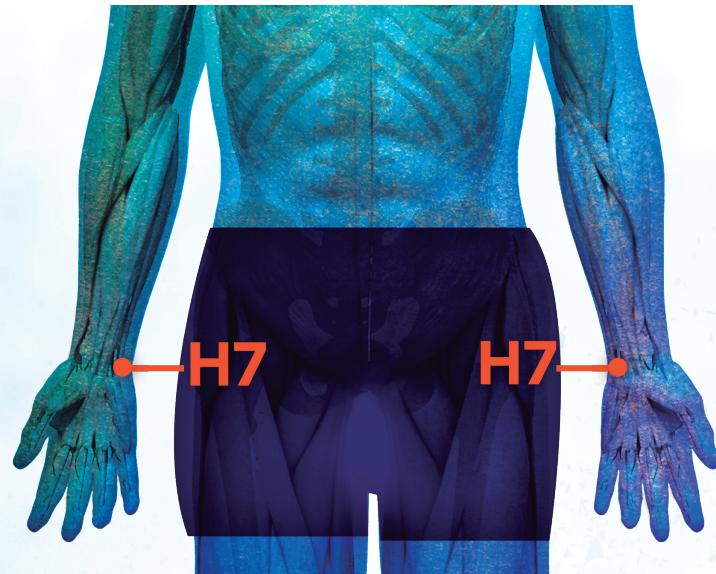
- A) Use sus dedos índices para aplicar presión constante en los puntos marcados durante uno o dos minutos.
- B) Es fundamental que aplique presión firme en los puntos marcados mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

- A) Use sus dedos índices para aplicar presión constante en los puntos marcados durante uno o dos minutos.
- B) Es fundamental que aplique presión firme en los puntos marcados mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

7. Contención emocional y manejo de la ansiedad (H7)

Ubicación: En la parte eterna del antebrazo debajo del dedo meñique, deslice su dedo pulgar a lo largo del pliegue de la muñeca hasta que el pulgar caiga dentro del hueco formado por el tendón, el interior del hueso del brazo y muñeca.

22



8. Ansiedad, insomnio, estrés (P6)

Ubicación: Mida la distancia aproximada de tres dedos debajo de la muñeca, en el medio del antebrazo interno.

23



- A) Use sus dedos índices para aplicar presión constante en los puntos marcados durante uno o dos minutos.
- B) Es fundamental que aplique presión firme en los puntos marcados mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

9. Tratamiento de problemas digestivos. (CV12)



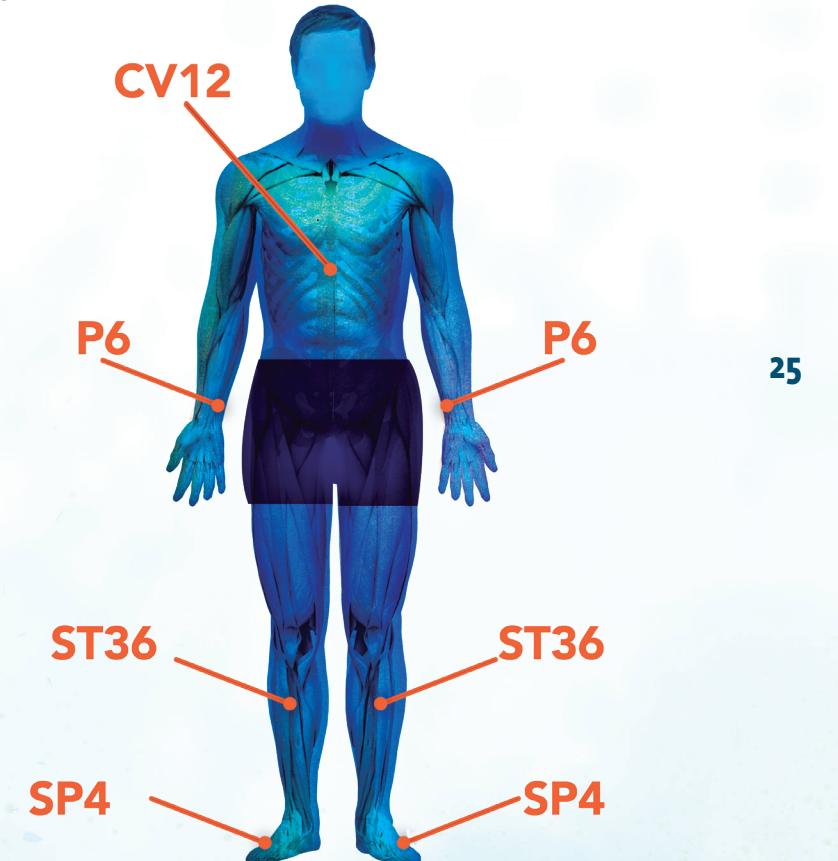
24



A) Use su dedo índice para aplicar presión constante en el punto marcado durante uno o dos minutos.

B) Es fundamental que aplique presión firme en el punto marcado mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

Ubicación: A mitad de camino entre el ombligo y la parte inferior del esternón. En la línea media del abdomen, cinco dedos de ancho sobre el ombligo.



25

A) Use su dedo índice para aplicar presión constante en el punto marcado durante uno o dos minutos.

B) Es fundamental que aplique presión firme en el punto marcado mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

10. Dolores de cabeza, mejora la atención, reduce el estrés y la memoria (M-HN-3)

Ubicación: Use la punta del dedo pulgar o del dedo índice para medir la mitad del área entre las cejas, como se indica en la imagen, hasta que sienta un ligero chasquido.

26



III. CUENTOS

Los cuentos permiten potenciar la imaginación, la creatividad y ayudan al desarrollo psicológico. Las siguientes historias tienen la intención de despertar el interior, reflexionar sobre la vida diaria y ayudar a comprender algunas emociones.

- A)** Use su dedo índice para aplicar presión constante en el punto marcado durante uno o dos minutos.
- B)** Es fundamental que aplique presión firme en el punto marcado mientras inhala y exhala. Mantenga durante uno o dos minutos.

1. Los Expertos⁵

Un hombre a quien se consideraba muerto era llevado por sus amigos para ser enterrado. Cuando el ataúd estaba a punto de ser introducido en la tumba, el hombre revivió y comenzó a golpear la tapa del féretro.

Lo abrieron y preguntaron: "¿Qué estás haciendo?", y él dijo a los sorprendidos asistentes: "Estoy vivo, no he muerto".

Sus palabras fueron acogidas con silencio. Al fin, uno de los presentes acertó a hablar: "Amigo, tanto los médicos como los sacerdotes han dicho que habías muerto, y ¿cómo van a haberse equivocado los expertos?".

Así, pues, volvieron a atornillar la tapa del féretro y lo enterraron debidamente.



28

5- Sabidó, E. (Ed.) (2017) "Los expertos". Revista Esfinge. Recuperado de: www.revistaesfinge.com/breves/cuentos-con-sabiduria/item/1525-cuento-sufi-los-expertos

2. Muy bien... muy bien⁶

En una aldea de pescadores, una muchacha soltera tuvo un hijo y, tras ser vapuleada, al fin reveló quién era el padre de la criatura: el maestro Zen, que se hallaba meditando todo el día en el templo situado en las afueras de la aldea. Los padres de la muchacha y un numeroso grupo de vecinos se dirigieron al templo, interrumpieron bruscamente la meditación del maestro, censuraron su hipocresía y le dijeron que, puesto que él era el padre de la criatura, tenía que hacer frente a su mantenimiento y educación.

El maestro respondió únicamente: "Muy bien... muy bien".

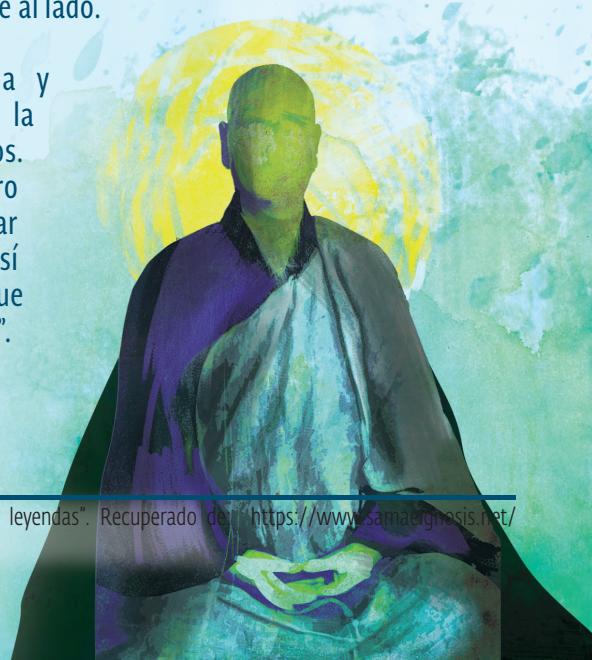
Cuando se marcharon, recogió del suelo al niño y llegó a un acuerdo económico con una mujer de la aldea para que se ocupara de la criatura, la vistiera y la alimentara.

La reputación del maestro quedó por los suelos. Ya no se le acercaba nadie a recibir instrucción.

Al cabo de un año, la muchacha que había tenido al niño ya no pudo aguantar más y confesó que había mentido. El padre de la criatura era un joven que vivía en la casa de al lado.

Los padres de la muchacha y todos los habitantes de la aldea quedaron avergonzados. Entonces acudieron al maestro a pedirle perdón y a solicitar que les devolviera al niño. Así lo hizo el maestro. Y todo lo que dijo fue: "Muy bien... muy bien".

6- Instituto cultural Quetzalcóatl. "Cuentos y leyendas". Recuperado de: https://www.samaeignosis.net/revista/sen8/capitulo_09.htm



29

3. El monje y la mujer⁷

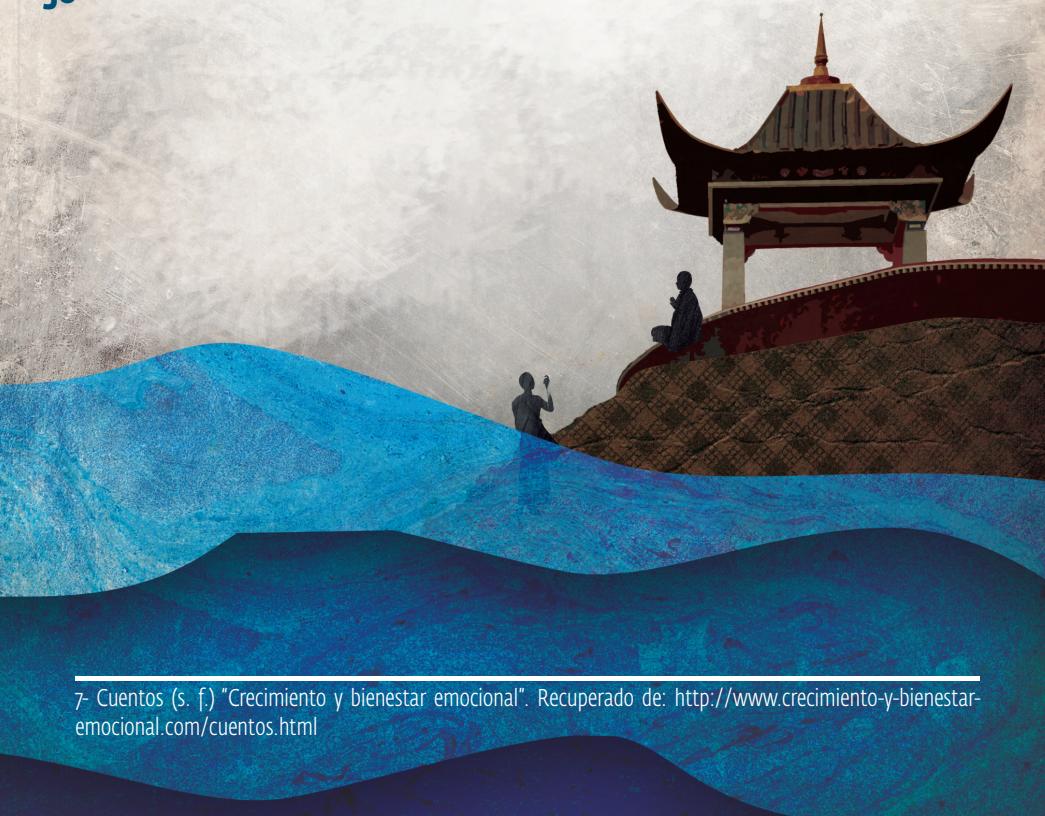
Un cuento Sufí:

De camino hacia su monasterio, dos monjes budistas se encontraron con una bellísima mujer a la orilla de un río. Al igual que ellos, quería cruzar el río, pero éste bajaba demasiado crecido. De modo que uno de los monjes se le echó a la espalda y la pasó a la otra orilla.

El otro monje estaba absolutamente escandalizado y por espacio de dos horas estuvo censurando su negligencia de la santa regla: ¿Había olvidado que era un monje? ¿Cómo se había atrevido a tocar a una mujer y a transportarla al otro lado del río? ¿Qué diría la gente?

El acusado escuchó pacientemente el interminable sermón. Al final estalló: "Hermano, yo he dejado a aquella mujer en el río, ¿eres tú quien la lleva ahora?".

30



7- Cuentos (s. f.) "Crecimiento y bienestar emocional". Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/cuentos.html>

4. La medalla⁸

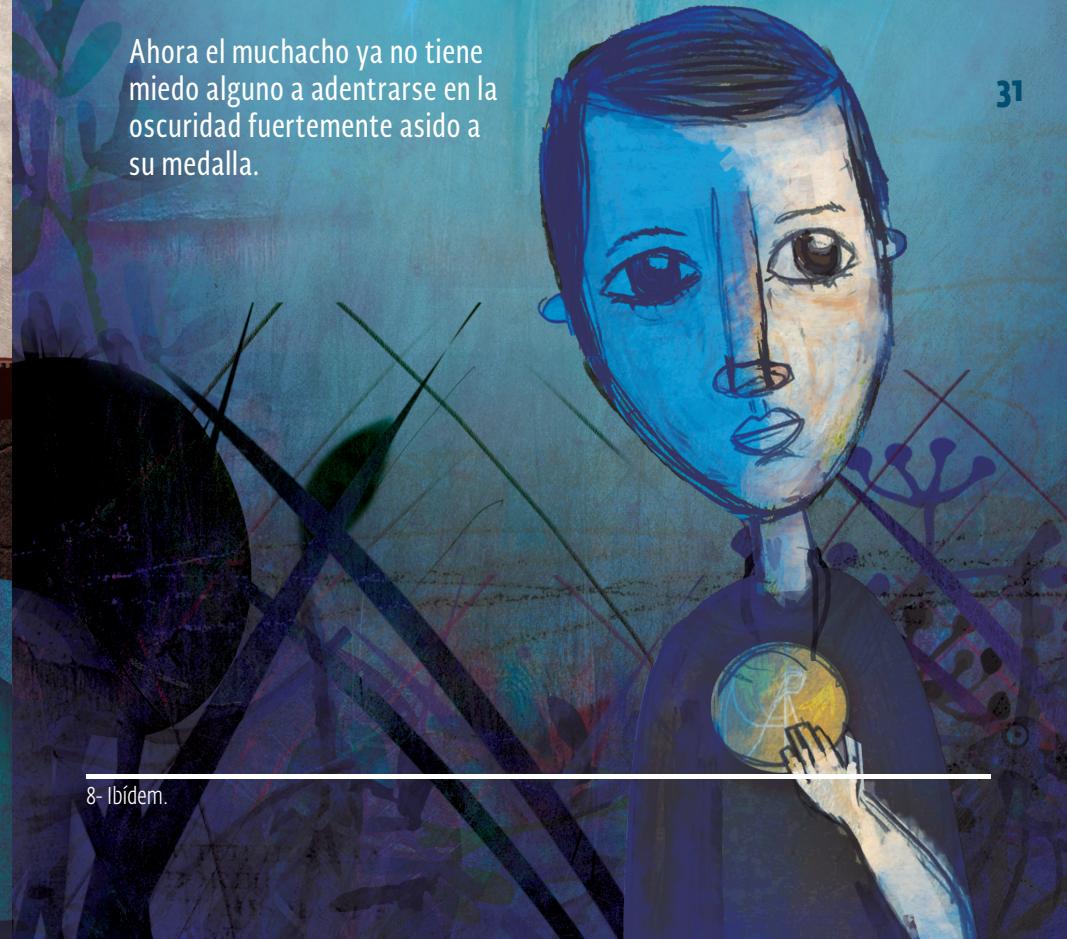
Había una madre que no conseguía que su hijo pequeño dejara de jugar y regresara a casa antes del anochecer. De modo que, para asustarle, le dijo que el camino que llevaba a su casa era frecuentado por unos espíritus que salían tan pronto como se ponía el sol.

Desde aquel momento ya no tuvo ningún problema para que el niño regresara a casa temprano.

Pero cuando creció, el muchacho tenía tanto miedo a la oscuridad y a los espíritus que no había modo de sacarle de casa por la noche. Entonces su madre le dio una medalla y le convenció de que, mientras la llevara consigo, los espíritus no podrían hacerle ningún mal.

Ahora el muchacho ya no tiene miedo alguno a adentrarse en la oscuridad fuertemente asido a su medalla.

31



8- Ibídem.

5. El anillo del Rey⁹

Un cuento zen:

Una vez un rey citó a todos los sabios de la corte, y les informó:

"He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo".

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey, eran grandes eruditos que podían haber escrito grandes tratados; pero ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada que complaciera los deseos del poderoso rey.



32

El rey tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

"No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje".

"¿Cómo lo sabes?", preguntó el rey.

"Durante mi larga vida en el palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y estuve a su servicio. Cuando nos dejó, lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje". En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

33

"Pero no lo leas", dijo. "Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida en una situación". Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado. Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y sus oponentes eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se terminaba, frente a él había un precipicio y un profundo valle. Caer por él, sería fatal y no podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino; podía escuchar el trote de los caballos, las voces, su proximidad.

9- Ibídem.

Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremadamente valioso para el momento, simplemente decía: "Esto también pasará". En ese momento fue consciente que había a su alrededor un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o haberse equivocado de camino, pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no sentía el trotar de los caballos.

El rey se sintió profundamente agradecido con el sirviente y el maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado. Ese día, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile. El rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

34

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo: "Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo".

"¿Qué quieres decir?", preguntó el rey. "Ahora estoy viviendo una situación de euforia, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo".

"Escucha", dijo el anciano. "Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero".

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: "Esto también pasará". Y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba, pero el orgullo, el ego había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. La adversidad es tan transitoria como los tiempos felices. Entonces el anciano le dijo:

"Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes, como el día y la noche; hay momentos de alegría y otros de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas".

35



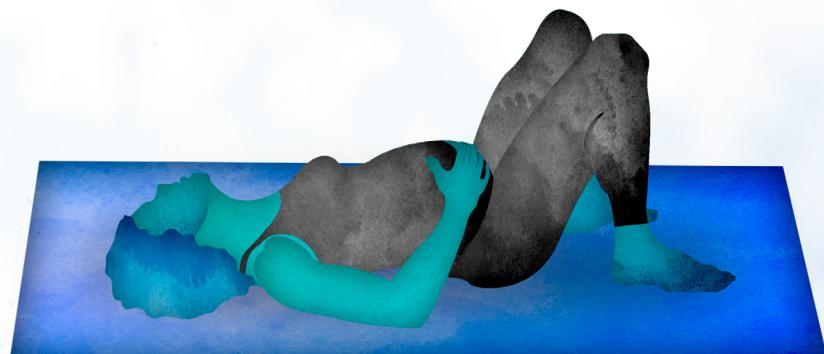
MOVIMIENTO CORPORAL CONSCIENTE

La prevención y manejo de tensiones neuromusculares durante el desempeño del servicio público, serán tratadas a través de una propuesta de movimientos corporales conscientes, para permitirle al cuerpo por medio de los movimientos, un proceso de autorregulación física y emocional.

Son ejercicios que permitirán el equilibrio entre la contracción y la relajación muscular; y liberarán la energía acumulada a través de la tensión muscular.

1. Vibración de piernas¹⁰

Los ejercicios que realice acostado/a, le permitirán eliminar el estrés producido por la gravedad. Cuando se realiza un trabajo que requiere estar mucho tiempo de pie, se va acumulando en el cuerpo tensión muscular que requiere liberarse en cuanto sea posible, por ejemplo, antes de acostarse a dormir después de una jornada larga de trabajo.



37

- A) Recuerde proteger su espalda del suelo con algún tapete o alfombra.
- B) Acostado/a sobre su espalda, con los brazos extendidos a los lados, las rodillas flexionadas, separadas a la altura de sus hombros y la planta de sus pies apoyada sobre el suelo.
- C) Lleve su cabeza hacia atrás hasta donde sea posible, sin que pueda mirarse a sí mismo/a. Deje salir su vientre hasta donde llegue, inhale y lleve el aire hasta su vientre.

¹⁰- Lowen, A. y. (2003). *Ejercicios de Bioenergética*. España. Sirio, S.A.

2. Relajación y fortalecimiento de las vértebras lumbares¹¹

- D)** Coloque la palma de sus manos sobre su vientre y lleve su atención hacia él sintiendo como sube y bajan sus músculos abdominales en cada respiración. Realice este ejercicio durante un minuto, recuerde no forzar su respiración.
- E)** Baje sus manos y coloque sus brazos a los lados con las palmas apoyadas en el suelo. Estire y eleve sus piernas con los talones como si los empujara hacia el techo, las puntas de sus dedos dirigidas hacia su cara; sus rodillas ligeramente dobladas.
- F)** La vibración se producirá por la extensión de sus piernas y la relajación de los tendones de la parte de atrás de la rodilla. Doble y enderece las piernas sin llegar a la altura de las rodillas, para permitir que venga la vibración. Respire con facilidad y permita que sus piernas vibren por al menos un minuto.

38



39

- A)** Coloque una toalla enrollada debajo de la espalda baja, descienda su pelvis hasta tocar el suelo.
- B)** Acostado/a sobre su espalda, con los brazos extendidos a los lados, las rodillas flexionadas, separadas a la altura de sus hombros y la planta de los pies apoyada sobre el suelo.
- C)** Lleve su cabeza hacia atrás hasta donde llegue, sin que pueda mirarse a sí mismo/a.

*3. Relajación de brazos y piernas*¹²

- D) Respire con facilidad y permita el movimiento libre de su vientre.
Mantenga la posición hasta que llegue el estiramiento y relaje.
- E) Lleve sus rodillas hacia el pecho y coloque sus brazos a su alrededor
Permita que la parte inferior de su espalda se curve hacia adelante.
- F) Esta posición le proporcionará una gran sensación de relajamiento.



40



41

- A) En posición de pie, abra sus piernas lo más cómodamente posible en forma de triángulo. Sus brazos quedan extendidos hacia el frente, sueltos y relajados, sintiendo su peso.

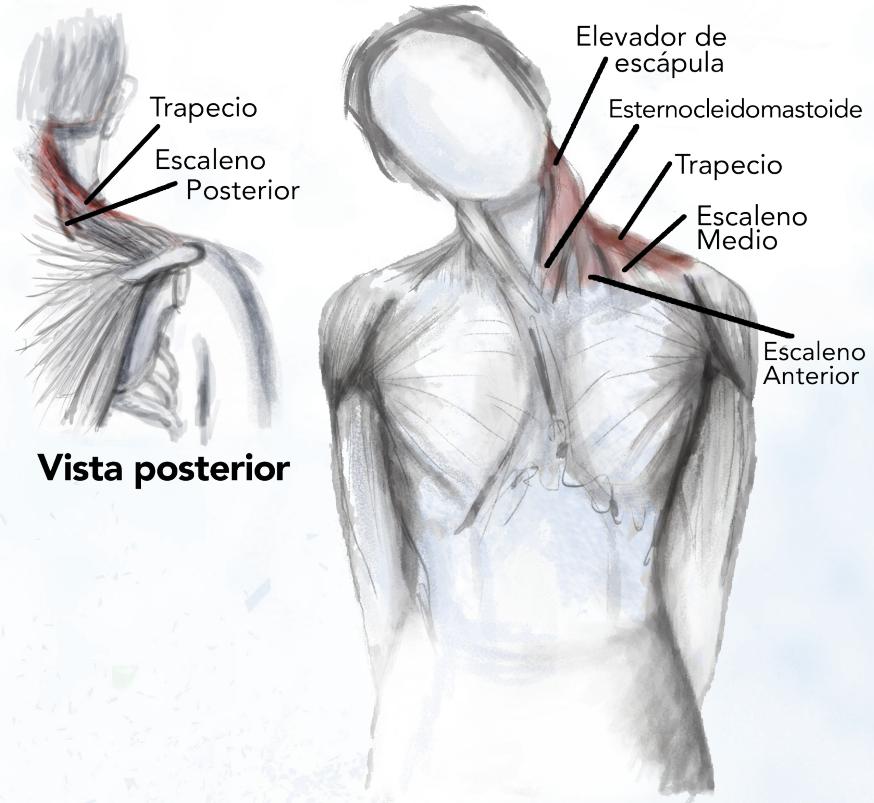
4. Cuello y garganta ¹³

- B) Camine con las manos hacia adelante, manteniendo las plantas de los pies en todo momento completamente plantadas en el suelo. Sienta que la parte trasera de los muslos se estira.
- C) Respire naturalmente. Permanezca en el estiramiento hacia adelante todo el tiempo que pueda. Para un estiramiento más profundo, presione el pecho hacia abajo contra las rodillas.
- D) Mueva lentamente las manos hacia los pies y luego gradualmente acerque los pies.
- E) Con las rodillas ligeramente dobladas, desdoble la parte superior del cuerpo, vértebra por vértebra, hasta la posición de pie.

42

Nota:

Para un estiramiento adicional de las piernas y la parte inferior de la espalda, mientras se inclina hacia adelante con las manos en el suelo, levante una pierna y realice una patada hacia atrás, mientras deja escapar un sonido de "ha" con la patada. Repita unas cuantas veces y luego mueva las piernas. Las manos permanecen en el suelo, apoyando al cuerpo en esa posición, mientras la cabeza mira hacia adelante.



43

- A) En posición de pie, coloque la mano derecha sobre su cabeza inclinela hacia su hombro derecho. Respire naturalmente.
- B) Repita con la mano izquierda dirigiendo la cabeza hacia el hombro izquierdo, mientras su cara mira hacia adelante.
- C) Con ambas manos, guíe su cabeza hacia adelante para que su barbilla alcance el pecho.

13-Jalieh Juliet Milani & Alessandra Shepard, P. D. (2005). *Flexing your soul, moving with energy and consciousness*. China: Pathwork Press.

5. Masaje de cabeza ¹⁴

- D) Regrese a la posición central, mirando hacia adelante.
- E) Realice tres respiraciones profundas.
- F) Intente mantener su espalda lo más recta posible a medida que estira su cuello.



44

- A) Elija una posición cómoda de pie o sentada.
- B) Respire profundamente tres veces mientras relaja sus hombros.
- C) Coloque los pulgares en sus sienes. Comience a dar masaje con movimientos circulares en las sienes mientras respira profundamente.
- D) Continúe masajeando, moviéndose por encima de las orejas hacia atrás y llegar a ambos lados de la cabeza.
- E) Inhale, ...exhale, ...inhale, ...exhale.
- F) Dirija el masaje hacia la parte posterior de su cráneo; incline la barbilla hacia adelante para una mejor posición, y continúe dando masaje en el borde del cráneo con sus pulgares.
- G) Ahora mueva el cuello hacia abajo y continúe dando masaje en ambos lados de su cuello con los nudillos.
- H) Relaje la cabeza y sienta que la energía comienza a fluir.

45



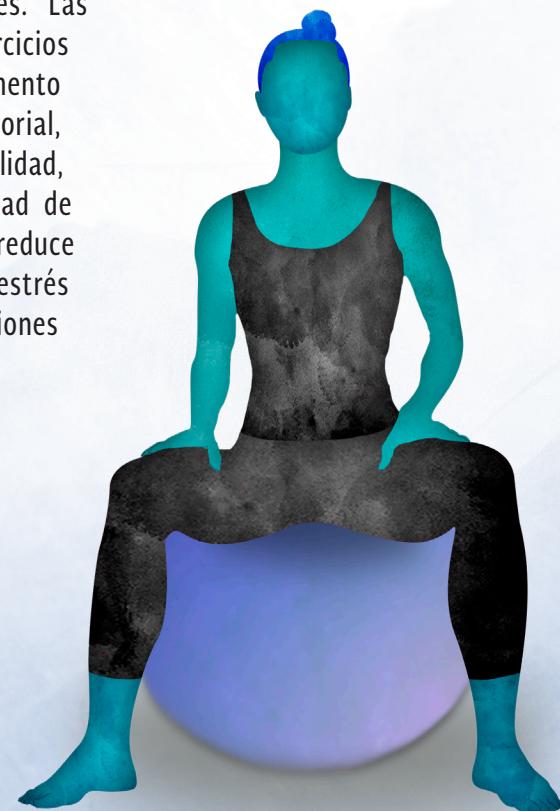
14- Ídem

IV. TÉCNICAS DE TRABAJO CON PELOTAS O ESFERODINAMIA

La esferodinamia es una técnica de trabajo corporal que emplea esferas de distintos tamaños con el objetivo de reorganizar la postura. Las posturas incorrectas llevan a intensos dolores en la zona lumbar o cervical, producto de un desequilibrio del tono muscular, o de zonas de poca movilidad en la columna vertebral. El uso de las pelotas ayuda a aliviar estas molestias, mejora el tono de los músculos y la movilidad de la columna y el cuerpo en general.

La pelota proporciona un soporte adicional para realizar diferentes movimientos y posturas, como menor riesgo de lesiones, con la intención de patrones de postura por acumulación de tensión. Regula y reorganiza estructuras mentales y emocionales. Las prácticas de los ejercicios ayudan en el incremento de la conciencia sensorial, mejora la flexibilidad, mantiene la funcionalidad de las articulaciones y reduce considerablemente el estrés producido por tensiones musculares.

47



1. Relajamiento de la espalda

Repeticiones sugeridas: 10

Material: pelota suave de 23 cm de diámetro

Posición: Decúbito dorsal (boca arriba) sobre el suelo.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos)

A) Apoye sus vértebras lumbares (ubicación: arriba de cintura) la sobre la pelota.

48

B) Suave y lentamente recargue su espalda y llévela lentamente hacia atrás hasta que la pelota baje a su pelvis.

C) Estabilizado su cuerpo en la posición anterior, levante su pierna con la rodilla flexionada hacia su pecho mientras la otra está apoyada con firmeza sobre el suelo.

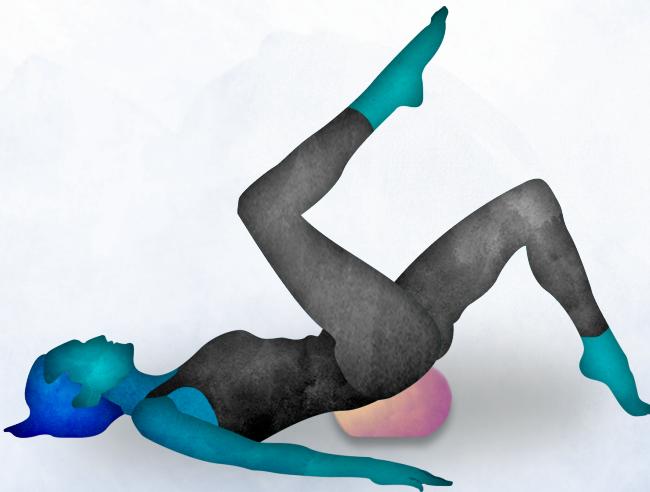
D) Alterne el movimiento a su ritmo y tiempo.

E) Inhale...exhale las veces que sean necesarias y permita que en la salida del aire se libere la tensión, permita que llegue la vibración.

F) La vibración le permitirá liberar tensiones musculares acumuladas.



49



2. Masaje de espalda en posición de pie con pelota suave en una pared

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: pelota suave de 23 cm de diámetro.

Posición: de pie.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos)

Parada/o, dando la espalda a la pared.

- 50**
- A) En posición de arraigo (plantas pegadas al suelo y rodillas ligeramente flexionadas), esta posición le permitirá realizar movimientos rectos, circulares o los que le produzcan sensaciones de alivio.
 - B) Coloque la pelota en su espalda a la altura de la zona lumbar (ubicación: arriba de su cintura).
 - C) Recargue su cuerpo sobre la pelota y la pared.
 - D) Comience a realizar movimientos en diferentes direcciones: de arriba hacia abajo, de izquierda a derecha, circulares, diagonales.
 - E) Identifique el movimiento que le genere sensaciones de alivio.
 - F) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.
- 51**



3. Liberación de tensión y relajamiento de hombros y espalda

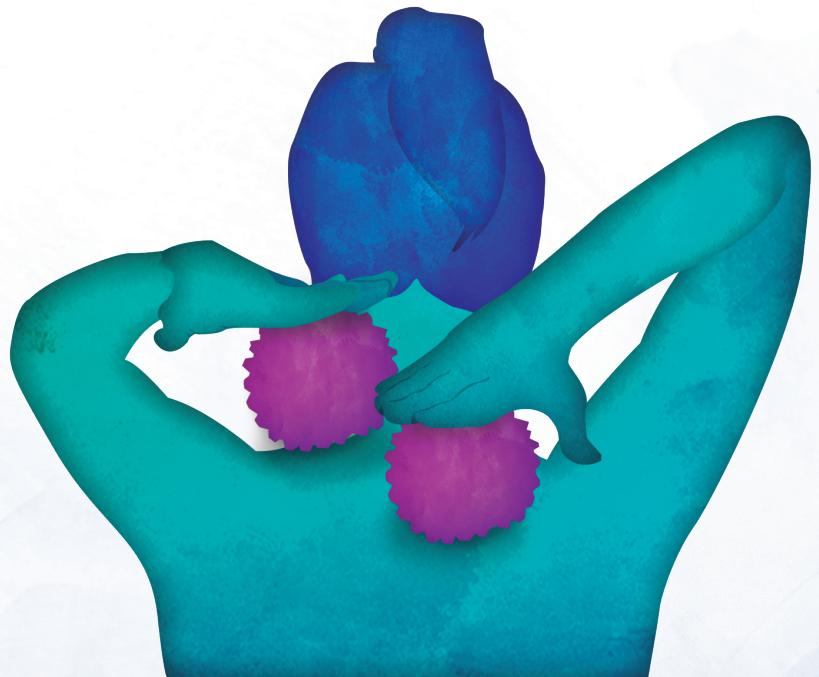
Repeticiones sugeridas: 10.

Material: dos pelotas de tenis o reflex roll.

Posición: de pie o sentado/a.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos).

- 52
- A) Este masaje le permitirá relajar su espalda superior y hombros al liberar tensión muscular.
 - B) Coloque una pelota en cada mano y llévelas al mismo tiempo a sus hombros.
 - C) Realice movimientos suaves y circulares sobre sus hombros y baje lentamente por su espalda hasta donde llegue.
 - D) Permita que sus sensaciones le indiquen hacia donde llevar la pelota y el movimiento que necesita.
 - E) Puede elegir el tipo de presión que requiera, aumentarla o disminuirla.
 - F) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.
- 53



4. Masaje en la planta de los pies con pelotas

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: dos pelotas de tenis o reflex roll.

Posición: sentado/a sobre el suelo. También puede estar en una silla.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos. (Aproximadamente 5 minutos).

- A)** En esta posición puede realizar movimientos con sus pies en las partes que más requiera atención.
- B)** Coloque las pelotas debajo de las plantas de sus pies.
- C)** Comience a masajear suave y lentamente mientras se familiariza con el material.
- D)** Puede elegir el tipo de presión que requiera, aumentarla o disminuirla conforme hace los movimientos.
- E)** Este ejercicio le permitirá liberar tensión muscular y relajar sus pies después de una larga jornada de trabajo.
- F)** Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

G) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.



5. Masaje en la palma de las manos y liberación de tensión muscular en cabeza, cuellos y hombros

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: dos pelotas de tenis o reflex roll.

Posición: sentado/a sobre el suelo.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos).

A) En la posición indicada, coloque las pelotas en sus manos y llévelas al suelo.

56

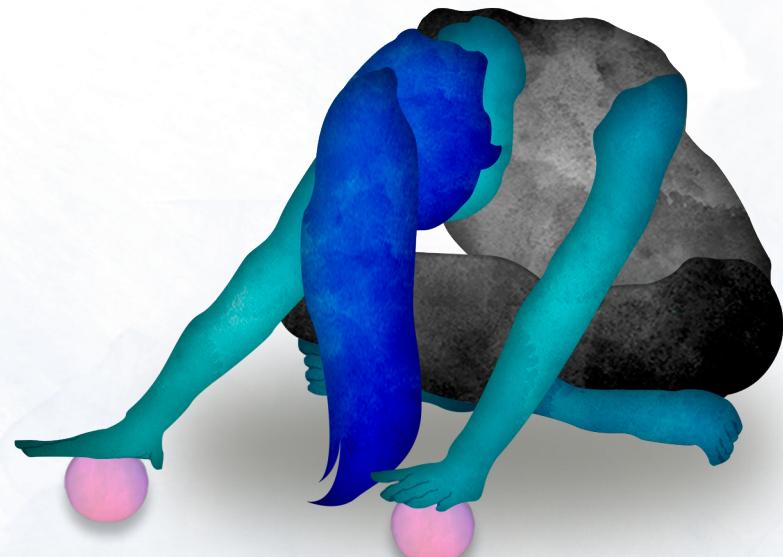
B) Comience a masajear suave y lentamente mientras se familiariza con el material.

C) Acompáñe el movimiento de las pelotas con su cuello y hombros, sin forzar ningún movimiento.

D) Este ejercicio le permitirá liberar tensión muscular y relajar sus manos, brazos, hombros y cuello.

E) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

F) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.



57

6. Liberación de tensión muscular en la pelvis

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: dos pelotas de tenis o reflex roll.

Posición: acostado/a sobre el suelo con las rodillas flexionadas plantas de los pies apoyadas sobre el suelo.

**Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos).**

58

- A) En la posición indicada, coloque las pelotas debajo de su cintura, sus brazos extendidos hacia los lados y apoyados en el suelo.
- B) Deje caer su peso sobre las pelotas y comience a masajear suave y lentamente mientras se familiariza con el material. Esta zona del cuerpo guarda mucha tensión muscular.
- C) Puede elegir el tipo de presión que requiera, aumentarla o disminuirla conforme hace los movimientos. Trate de no tensar otras partes de su cuerpo.
- D) Puede aumentar la presión si flexiona sus piernas al mismo tiempo con dirección hacia su pecho.
- E) Experimente diferentes movimientos con su pelvis y sume las diferentes posiciones que puede realizar con sus piernas.

F) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

G) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.

59



7. Liberación de tensión y relajamiento de hombros y espalda

Repeticiones sugeridas: 10.

Material:

- Dos pelotas de tenis o reflex roll.
- Un tapete liso y resistente al frío del suelo.
- Superficie firme.

Posición: acostado/a sobre el suelo con las rodillas flexionadas plantas de los pies apoyadas sobre el suelo.

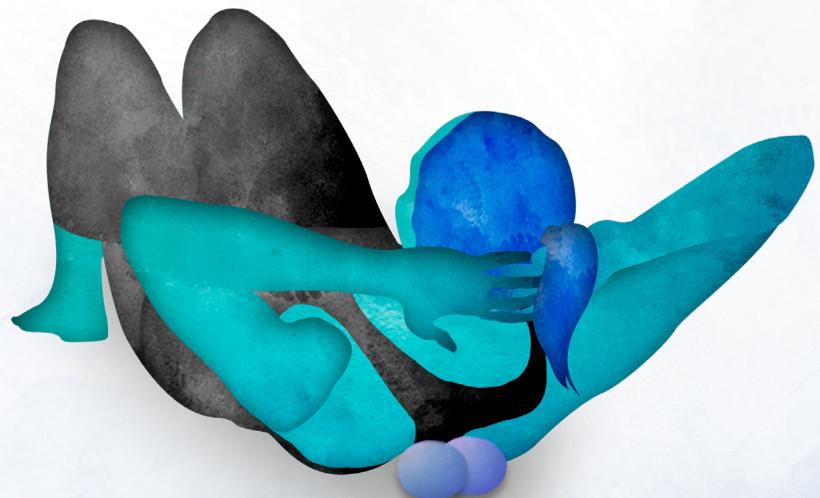
Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 5 minutos).

60

- A) En la posición indicada, coloque las pelotas debajo de sus hombros, lleve sus manos entrelazadas a su nuca.
- B) Deje caer su peso sobre las pelotas y comience a masajear suave y lentamente mientras se familiariza con el material.
- C) Puede mover las plantas de sus pies hacia adelante mientras las pelotas van masajeando su espalda.
- D) Puede elegir el tipo de presión que requiera, aumentarla o disminuirla conforme hace los movimientos. Trate de no tensar otras partes de su cuerpo.

E) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

F) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.



61

8. Flexión

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: pelotas para yoga o pilates. Diámetro 55 cm, tamaño ideal para personas con una altura hasta 1,65 m; 65 cm para personas con una altura entre 1,66 y 1,78 m; 75 cm para personas con una altura superior a 1,78m.

Posición: desde la posición de rodillas (si presenta algún tipo de lesión en esta zona, no realice este ejercicio, consulte a su médico para que autorice su realización).

62

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos. (Aproximadamente 5 minutos).

A) Desde la posición de rodillas, coloque la pelota frente a su cuerpo.

Apoye sus manos sobre la pelota y deslice su cuerpo hacia adelante

B) con los dedos de sus pies hasta que su abdomen quede sobre la pelota y sus manos llegan al suelo.

C) Las rodillas y los codos se mantienen semiflexionados para realizar los movimientos.

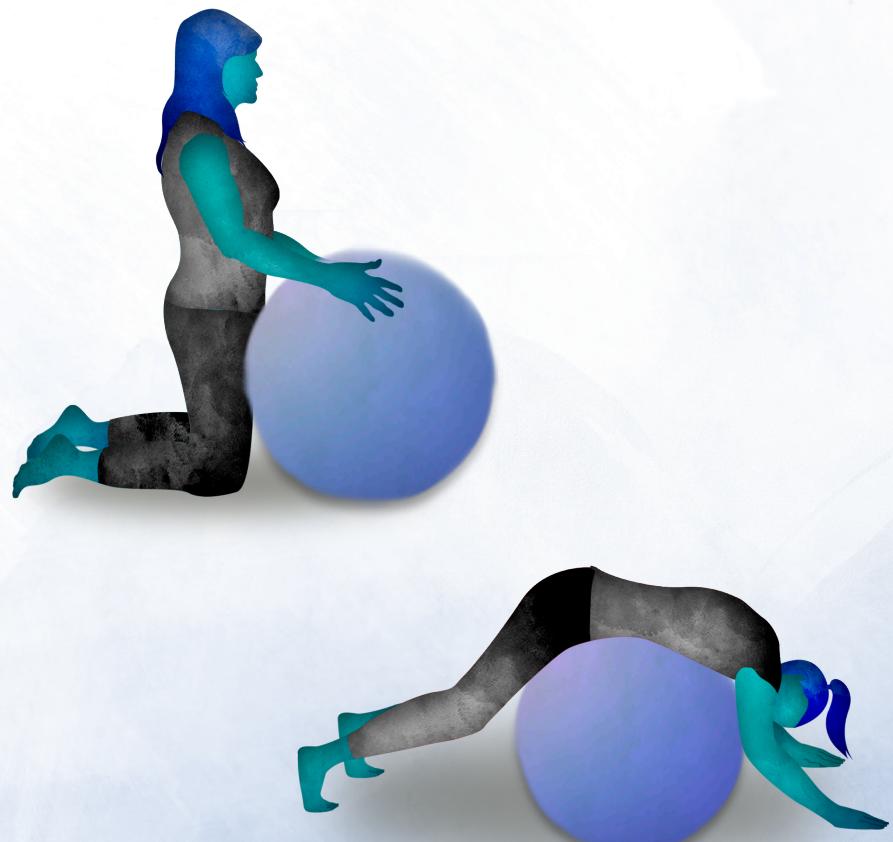
D) Relaje su cuerpo en esta posición durante 30 segundos antes y después de cada movimiento.

E) Puede deslizarse hacia adelante y hacia atrás.

F) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

G) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.

H) Suavemente baje de frente sobre la pelota.



63

9. Sentarse en la pelota

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: pelotas para yoga o pilates. Diámetro 55 cm, tamaño ideal para personas con una altura hasta 1,65 m; 65 cm para personas con una altura entre 1,66 y 1,78 m; 75 cm para personas con una altura superior a 1,78m.

Posición: desde la posición de pie (si presenta algún tipo de lesión en esta zona, no realice este ejercicio, consulte a su médico para que autorice su realización).

64

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos. (Aproximadamente 5 minutos).

- A) Con la pelota estable, siéntese sobre ella y comience a caminar con sus pies mientras su cuerpo se desliza hasta que llegue a la parte inferior de su espalda, extienda sus brazos.
- B) Cuide su cuello apoyándolo en sus manos entrelazadas, sin forzar ningún movimiento.
- C) Relaje su cuerpo en esta posición durante 30 segundos antes y después de cada movimiento.
- D) Puede deslizarse hacia adelante y hacia atrás.
- E) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

F) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.

G) Suavemente baje de espaldas sobre la pelota.



65

10. Inclinación lateral

Repeticiones sugeridas: 10.

Material: pelotas para yoga o pilates. Diámetro 55 cm, tamaño ideal para personas con una altura hasta 1,65 m; 65 cm para personas con una altura entre 1,66 y 1,78 m; 75 cm para personas con una altura superior a 1,78 m.

Posición: desde la posición de rodillas (si presenta algún tipo de lesión en alguna zona de su cuerpo que esté implicada en este ejercicio, no lo haga, consulte a su médico para que autorice su realización).

66

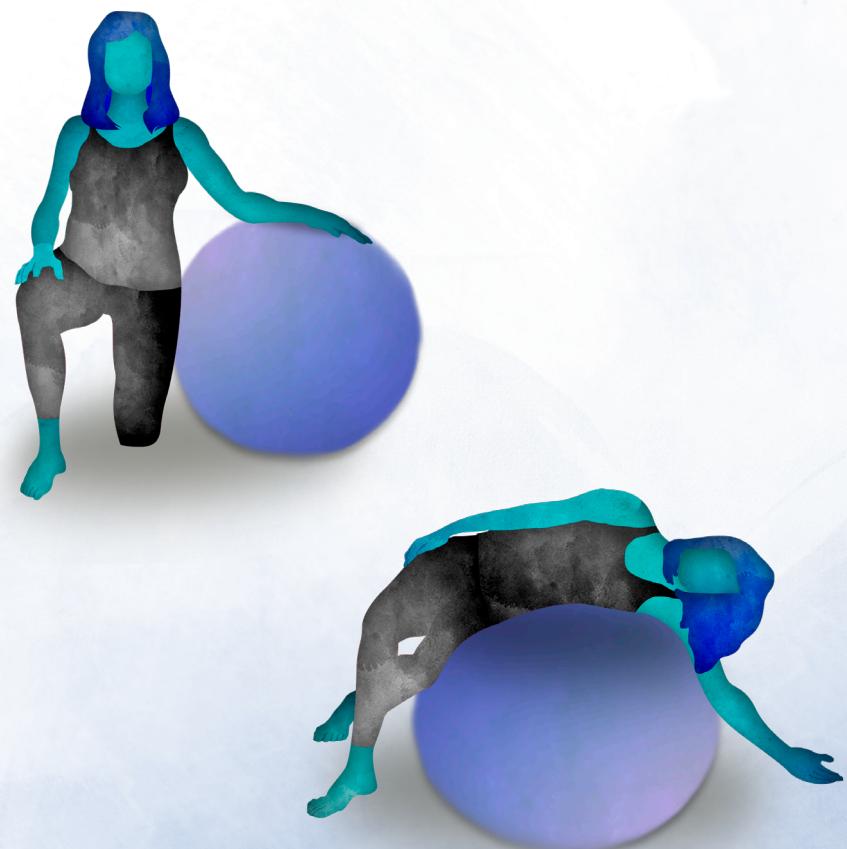
Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos. (Aproximadamente 5 minutos).

- A)** Con la pelota estable, iniciar con una rodilla y un pie apoyados en el piso.
- B)** Coloque su mano más cercana sobre la pelota y flexione su cuerpo hasta quedar apoyado en ella.
- C)** Equilibre el balanceo de su cuerpo en la pelota con sus pies.
- D)** Relaje su cuerpo en esta posición durante 30 segundos antes y después de cada movimiento.
- E)** Puede deslizarse hacia adelante y hacia atrás.

F) Realice respiraciones profundas y conscientes mientras hace los movimientos; durante la exhalación trate de liberar las tensiones musculares que puedan estar presentes.

G) La emisión de sonidos durante el ejercicio favorece la liberación de tensiones.

H) Suavemente baje de lado.



67

V. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

69

1. Apertura de la respiración del tórax con pelota

Repeticiones sugeridas: 5.

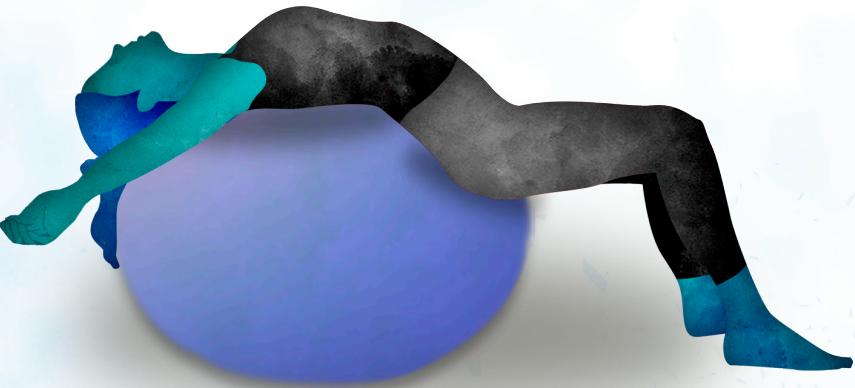
Posición: se indica en el ejercicio.

Material: pelota inflable de 65 cm.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 10 minutos)

- A) En posición de pie y de espaldas a una pelota inflable, flexione su cuerpo hasta quedar sentado/a en ella con las plantas de sus pies apoyadas firmemente sobre el suelo.
- B) Deslice sus pies hacia el frente mientras su espalda queda apoyada sobre la pelota, lleve sus manos entrelazadas a la nuca y siga avanzando hasta que su cuello quede apoyado.
- C) Realice movimientos con sus pies lentamente hacia adelante...hacia atrás, suavemente, a su ritmo y tiempo.
- D) Cuando pare es una oportunidad para abrir sus brazos hacia los lados, o hacia arriba de su cabeza. Mientras experimenta como puede inhalar una mayor cantidad de aire y exhalar lentamente esa misma cantidad.
- E) Se recomienda realizar este ejercicio al menos una vez al día.

2. Apertura de los espacios intercostales para incremento del flujo respiratorio



70

71

Repeticiones sugeridas: 5 de cada lado.

Posición: se indica en el ejercicio.

Material: pelota inflable de 65 cm.

Duración: a su ritmo y tiempo, son movimientos suaves y lentos.
(Aproximadamente 10 minutos).

- A) Iniciar con una rodilla y un pie apoyados en el piso.
- B) Soltar el peso del cuerpo a la pelota y empujar con los pies para avanzar.
- C) La cabeza debe servir como guía del movimiento.
- D) Eleve el brazo que ha quedado libre por encima de su cabeza, sintiendo como se expanden los espacios intercostales y el aire ingresa con mayor facilidad.
- E) Realice cinco respiraciones profundas antes de cambiar de lado.

Nota importante:

En caso de presentar algún tipo de molestia o lesiones en su espalda, se sugiere que consulte con su médico antes de realizar este ejercicio. Recuerde, su salud es lo más importante.

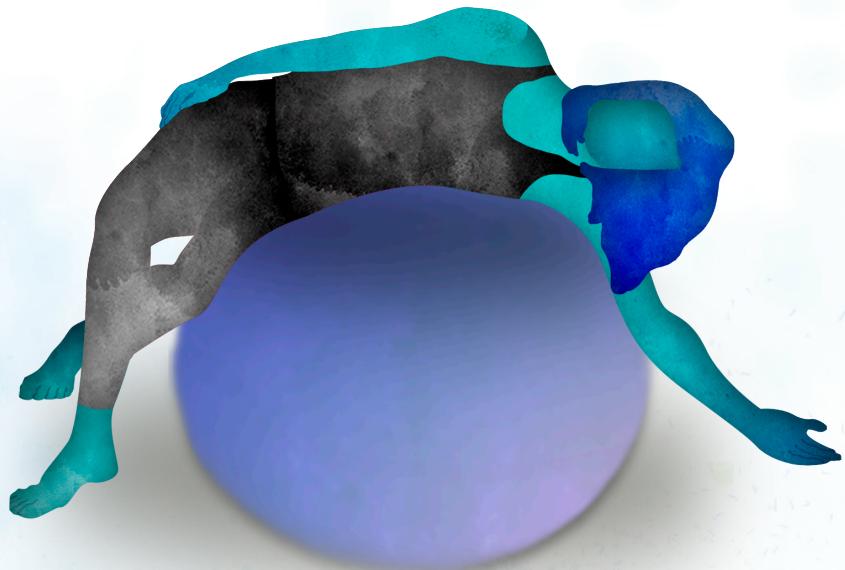
3. Soplar las velas del pastel

Repeticiones sugeridas: 5.

Posición: sentado/a o de pie.

Duración: a su ritmo y tiempo, son respiraciones suaves y lentas.
(Aproximadamente 5 minutos).

- A)** Imagine un pastel con el número de velas encendidas que correspondan con su edad.
- B)** Inhale aire profundamente como si se estuviera preparando para apagar todas las velas en una sola exhalación.
- C)** Exhale una mayor cantidad de aire al inhalado imaginando que apaga todas las velas en una sola exhalación.
- D)** Mantenga una pausa de aproximadamente 35 segundos antes de realizar nuevamente el ejercicio.



72

73

Nota importante:

En caso de presentar algún tipo de molestia o lesiones en su espalda, tórax o extremidades superiores, se sugiere que consulte con su médico antes de realizar este ejercicio. Recuerde, su salud es lo más importante.



4. Respiración pausada

Repeticiones sugeridas: 10.

Posición: sentado/a, espalda recta, plantas de los pies en el piso, sin cruzar brazos ni piernas.

Duración: a su ritmo y tiempo, son respiraciones suaves y lentas. (Aproximadamente 5 minutos)

- A) Inhale lento y profundamente.
- B) Sostenga el aire durante 10 segundos.
- C) Exhale lentamente la mitad del aire en contando del número 1 al 5.
- D) Sostenga el resto del aire durante 5 segundos.
- E) Exhale todo el aire restante.
- F) Identifique las zonas de su cuerpo que se relajan mientras exhala.

74



5. Respiración con burbujas de jabón

Repeticiones sugeridas: 10.

Posición: sentado/a o de pie; puede realizarlo caminando lentamente.

Lugar: se sugiere espacio abierto para realizar esta práctica.

Material: Burbujas de jabón.

Duración: a su ritmo y tiempo, son inhalaciones y exhalaciones suaves y lentas. (Aproximadamente 7 minutos).

75

- A) Una vez que ha elegido la posición para realizar este ejercicio, prepare sus burbujas de jabón.
- B) Inhale lenta y profundamente, exhale el aire para hacer la mayor cantidad de burbujas de jabón.
- C) Experimente diferentes formas de inhalación y exhalación, mientras forma burbujas.



VI. MANDALAS

¿Qué son?

El mandala es un dibujo de varias formas que simbolizan el universo. Consiste en un ritual de un dibujo circular (en analogía con el proceder de la vida, el movimiento de los astros, las estructuras de células, etc.) con la intención en ocasiones terapéutica, de percibir y desarrollar un fundamento en el cual gire toda la existencia.¹⁵

Para realizar un mandala no es necesario ser artista ni poseer determinadas habilidades gráficas. Basta con una hoja tamaño carta en la que dibujará un gran círculo, y material variado para diseñar y colorear, dependiendo de las preferencias personales: pinturas, carboncillo, pinturas pastel, ceras, etc. El hecho de elegir el color o la forma espontáneamente es una manera de incrementar las posibilidades de acción del inconsciente.

Beneficios:

- A)** Iluminar un mandala puede ser un buen ejercicio para relajarse, descansar la mente y los sentidos, mediante la armonía de sus formas y figuras.
- B)** Hay mandalas de menor a mayor dificultad. Iluminar un mandala pueden llevarle minutos a horas o días, tiempo que invertirá en estar consigo mismo en tiempo presente, con sus pensamientos, sensaciones y emociones.
- C)** Le permite poner un alto para recuperarse de las presiones del ambiente, regresar a su ser interior y recobrar energía para seguir adelante.
- D)** Le permiten identificar su estado de ánimo y reconocer las emociones que está viviendo para tener un mayor autoconocimiento.
- E)** De acuerdo con la complejidad del mandala radica su elección de colores, lo que da paso a la activación del hemisferio derecho, con todos los recursos creativos a su alcance.

¹⁵- Canevaro, S. (s.f.). "Rebirthing. El poder curativo de la respiración consciente". España: Tikal.

VII. ATENCIÓN PLENA

1. DROP (*Detener, Respirar, Observar, Proceder*)

Recuperar nuestra capacidad de lo que sucede en tiempo presente. Esta técnica de atención plena la puede realizar cuando se dispone de poco tiempo, se encuentra bajo tensión y estresado; su práctica le proporcionará beneficios para su salud.

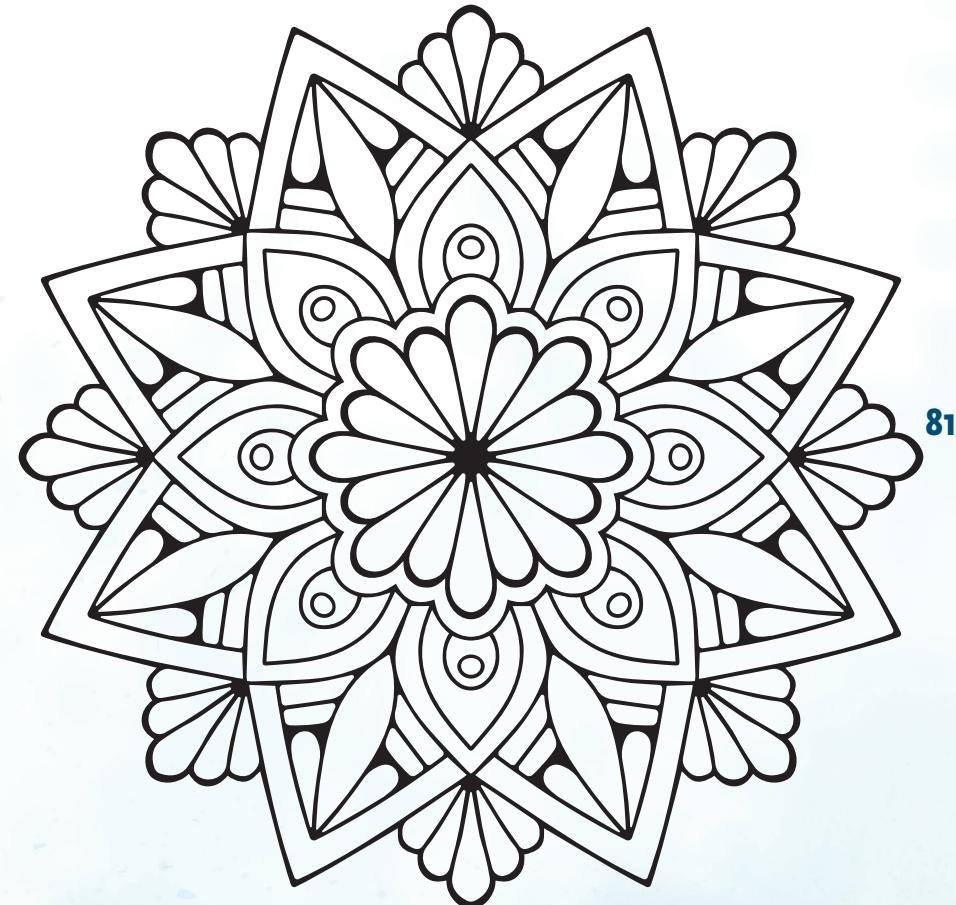
Detener: Pare cualquier actividad que se encuentre realizando.

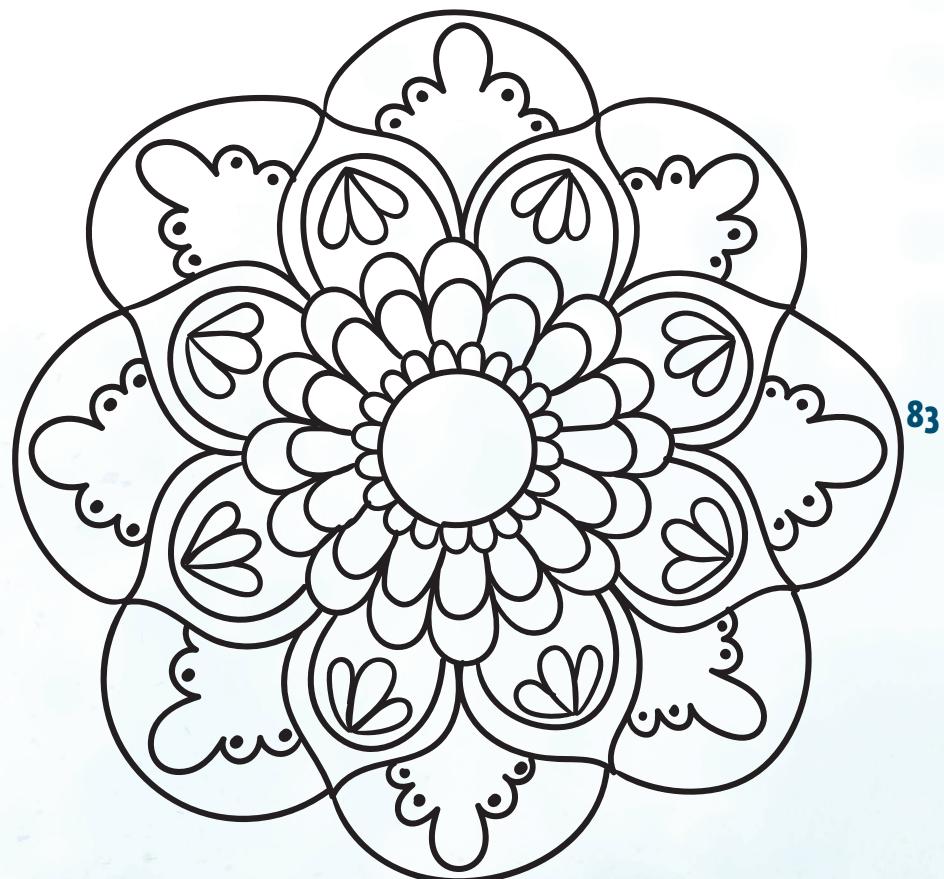
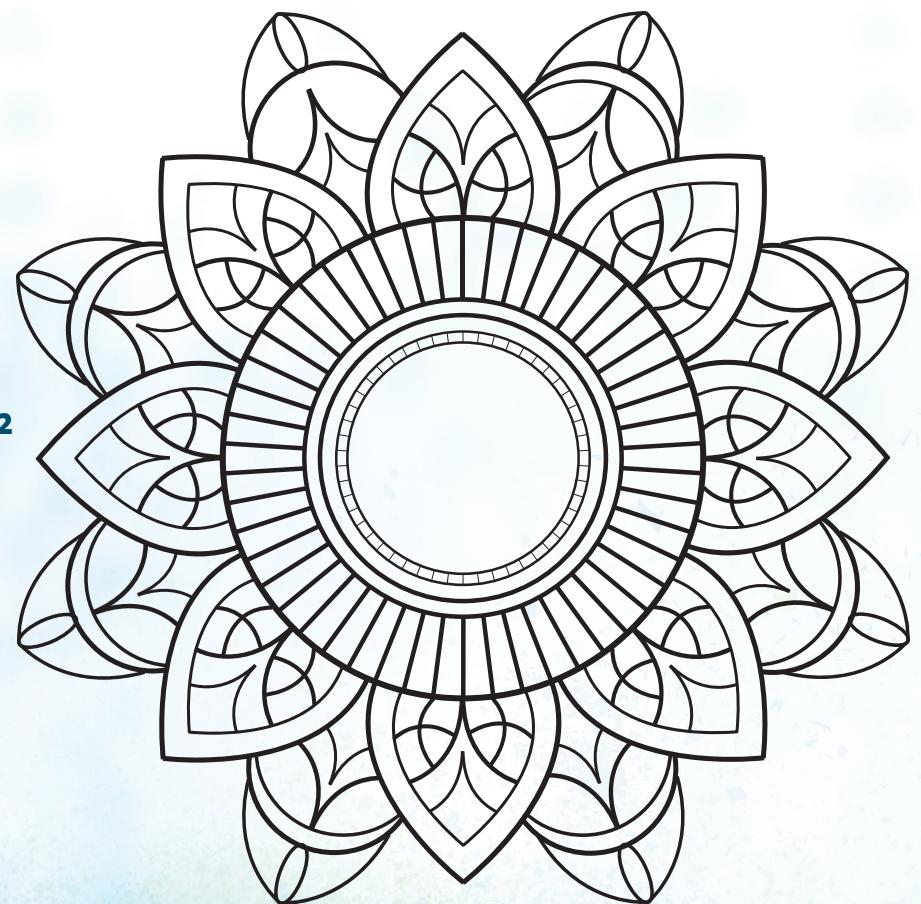
Respirar: Respire con atención, sienta cómo entra y sale el aire por su nariz, como baja por su garganta, pecho y llega a su abdomen.

Observar: Cómo está, cómo se siente, sin cambiar lo que está experimentando. Permita sentir.

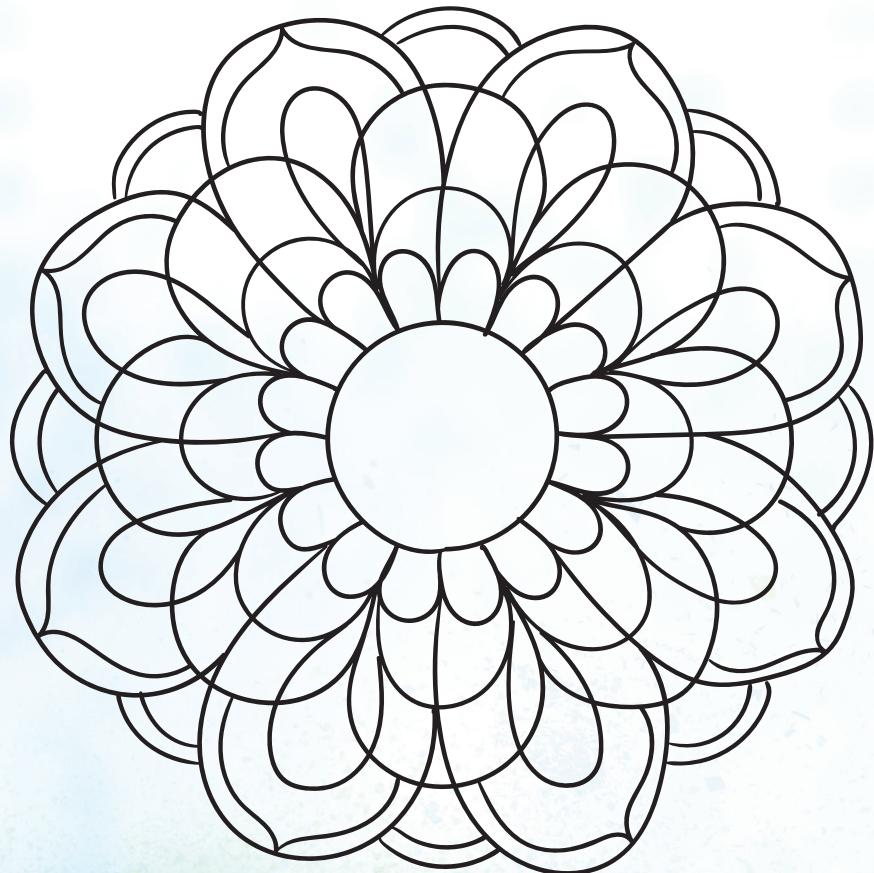
Proceder: Regrese a lo que estaba haciendo.

ANEXO MANDALAS

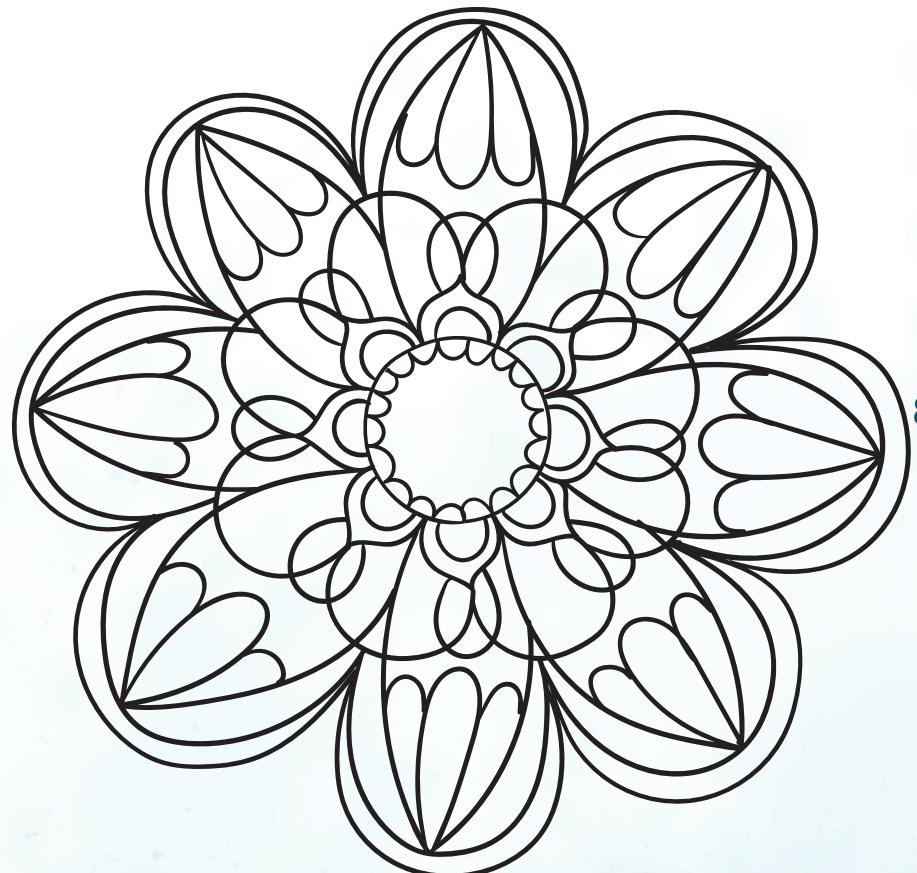




84



85



REFERENCIAS

- Asamblea General, Organización de las Naciones Unidas. Resolución 64/13 y resolución A/RES/70/175.
- Ausmalbilder Fur Kinder. (2017). Recuperado de: http://www.malvorlagenkinder.com/wp-content/uploads/2015/10/Mandalas_08.jpg
- Bonapace, J. (2009). *Parir sin estrés según el método Bonapace*. España: Sirios.
- Brain Gym International. (2016). Recuperado el 8 de mayo de: 2017, de <http://www.braingym.org/about>
- Branden, N. (1999). *La autoestima en el trabajo*. México: Paidós.
- Brennan, B. A. (2007). *Manos que curan*. México: Roca.
- Cabral, J. (s.f.). *Conciencia Corporal*. México: Coordinación General del Programa IMSS-Oportunidades.
- Calais-Germain, B. (2002). *Anatomía para el movimiento. Tomo I*. España: La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2002). *Anatomía para el movimiento. Tomo II*. Barcelona, España: La Liebre de Marzo.
- Calais-Germain, B. (2007). La respiración. *Anatomía para el movimiento. Tomo IV. El gesto respiratorio*. España: La Liebre de Marzo.
- Canevaro, S. (s.f.). *Rebirthing. El poder curativo de la respiración consciente*. España: Tikal.
- Coloreingcrew.com (2017). Recuperado de: <http://mandalas.coloringcrew.com/mandala-for-mental-concentration.html>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Artículo 21.

- Cuentos (s.f) Crecimiento y bienestar emocional. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/cuentos.html>
- Chelis, M. (2016). *Facultad de Psicología Universidad de Valencia*. Recuperado el 2017 de: <http://www.uv.es/~choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- De Shrock, P. E. (s.f.). *Childbirth Education: Practice, Research and Theory*.
- Dyson, P. Q. (2008). *Cognitive Psychology*. Prentice Hall.
- Coleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairos.
- Coleman, D. (2015). *Iniciación al mindfulness*. España: Kairos.
- Guratana, B. H. (2012). *El libro de Mindfulness*. España: Kairós.
- Hanna, T. (1994). *Somática. Recuperar el Control de la Mente sobre Movimiento, la flexibilidad y la Salud*. México: Yug.
- Hernández-Martín, L. & Fernández-Calvo, B., & Ramos, F. & Contador, I. (2006) "El síndrome de burn out en funcionarios de vigilancia de un centro penitenciario". *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6 (3) 599-611
- Instituto Cultural Quetzalcóatl. (s. f.) "Cuentos y leyendas". Recuperado de: http://samaelginesis.net/revista/sen8/capitulo10_09.html
- Jiménez, M. (2001). Dr. Paul E. Dennison y Gail E. Dennison. *Brain Gym Gimnasia Cerebral* Dpto. Orientación IES Alcores.
- JJ, S. M., MA, S. B., A, A. G., & A, P. I. (2001). Recuperado de: http://www.seslap.com/seslap/html/pubBiblio/revista/n_4/polestres.pdf
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. Estados Unidos: Hachette Book Group.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes* (1a. Digital ed.). España: Kairós.
- Kepner, J. (2000). *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt par el trabajo corporal en psicoterapia*. México: El Manual Moderno.
- López, D. (2005) *Estrés: epidemia del siglo XXI. Cómo entenderlo, entenderse y vencerlo*. Argentina: Lumen.
- Los lóbulos cerebrales. Neurofisiología. (s.f.). Recuperado de: <https://neurofisiologia10.jimdo.com/...del.../los-lóbulos-cerebrales/>
- Lowen, A. y. (2003). *Ejercicios de Bioenergética*. España: Sirio, S.A.
- Lowen, D. A. (2006). *Bioenergética*. México: Diana.
- Llorens, M. (2013). *Autocuidado emocional para docentes*. Caracas: ILDIS.
- Maté, D. G. (2008). *Regreso al vínculo familiar*. México: Hara Press.
- México, P. (2017). *Pathwork de México*. Recuperado de: <http://pathworkmexico.com/>
- Milani, J. & Shepard, A. (2005). *Flexing your soul, moving with energy and consciousness*. China: Pathwork Press.
- Monti, V. (Compositor). (2013). Csárdás. [T. Erez, Intérprete] *De Sentimental*.
- Nicon, L. (2016). *Revivir sensorialmente*. España: Icaria Milenrama.
- Orr, L. (1991). *Ejercicios de Respiración Consciente para Todos*. Argentina: CS Ediciones.
- Paola Binotti, D. S. (2009). "Funciones ejecutivas y aprendizaje en el envejecimiento normal". *Revista chilena de neuropsicología*, pp. 119-126.

- Payán, M. C. (2011). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=qoUHcP_PeyE&t=11s
- Penny Simkin, J. W. (2006). *El embarazo, el parto y el recién nacido*. Barcelona: Ediciones Medici.
- Pinterest. (2017). Recuperado de: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/96/db/42/96db429cc9633c66cb5f4760ccf7fbca.jpg>
- Polit, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: Ideazapato-Arucaria.
- Sabidó, E. (Ed.) "Los expertos". Revista Esfinge. Recuperado de: [http://www.revistaesfinge.com/breves/cuentos-con-sabiduría/item/1525-cuento-suji-los-expertos](http://www.revistaesfinge.com/breves/cuentos-con-sabiduría/item/1525-cuento-sufi-los-expertos)

- 90**
- Seraphin, G. M. (2007). *La medicina patas arriba. ¿Y si Hamer tuviera razón?* España: Obelisco.
 - Serrano, A. (2015). *Ayudando a crecer*. México: Producciones Educación Aplicada.
 - Sevilla, J. G. (s.f.). *Introducción a la estimulación cognitiva*.
 - Stevens, J. O. (2011). *El darse cuenta*. México: Cuatro vientos.
 - Torrens, D. B. (2016). Semana da Educación de Tomiño 2016. "Éxito académico ou éxito persoal? Unha cuestión de motivación, benestar e calidade". España.
 - Vega, A. J. (s.f.). *Guía práctica de los chakras*. México: Océano de México.
 - Whalley, P. (2010). *Guía sencilla para tener un bebé*. Estados Unidos: Meadowbrook.



UNODC
Oficina de las Naciones Unidas
contra la Drogas y el Delito