



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
Curso Básico On-Line

MODULO 4

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA
Lección 4.2



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Instrucciones para la práctica

Módulo 4

Lección 4.2

Atención Plena a los Contenidos Mentales

Las prácticas en este ciclo son las siguientes:

Siete días a la semana :

1. Meditación sedente por las mañanas 30 min
2. Meditación sedente por las tardes 30 min
3. Alertas contenidos mentales 3 ms / 2 veces al día
4. *Shoken*, destellos de conciencia. 30 al día / 7 días.

Tres veces a la semana:

5. Recorrido C-S-E-M 30 min

(Atención: en el video 4.2. Instrucciones prácticas se dice que este recorrido debe hacerse al menos 1 vez a la semana. ¡Es un error! Es preciso hacerlo al menos 3 veces a la semana).

MEDITACIÓN SEDENTE

Realizar 2 sesiones de 30 minutos, una por la mañana y otra por la tarde-noche, cada día hasta la siguiente sesión.

Puedes hacer esta meditación oyendo el audio o sin oírlo. Las primeras veces es mejor hacerla con el audio. Cuando hayas memorizado el recorrido, puedes prescindir de él.

1º. Siéntate en postura de meditación, o en una silla. En este último caso, no apoyes la espalda en el respaldo, aunque, si no puedes, haz como mejor puedas.

Lleva primero la atención a la postura corporal durante los primeros 5 minutos, practicando un Recorrido Corporal sobre los puntos importantes de la postura:

- Espalda recta.
- Hombros relajados.
- Cabeza equilibrada sobre los hombros.
- Nalgas bien asentadas.
- Plantas de los pies en contacto con el suelo (en silla).



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- Brazos relajados a lo largo del cuerpo.
- Manos sobre los muslos o sobre el regazo.
- Boca cerrada, mandíbulas en contacto, sin tensión.
- Lengua tocando el nacimiento de la encía superior.
- Mirada relajada, ojos entrecerrados naturalmente en un ángulo de 45°.
- Relajar tensiones innecesarias.

Del minuto 5 al minuto 10:

2º. Una vez que la postura corporal está asentada, lleva la atención a la respiración:

- Sin forzar la respiración.
- Cuando inspiras, toma conciencia de que estás inspirando.
- Cuando espiras, toma conciencia de que estás espirando.
- Durante la inspiración, toma conciencia de la entrada del aire por las fosas nasales.
- Durante la espiración, toma conciencia de la salida del aire por las fosas nasales.
- Toma conciencia del movimiento de los músculos pectorales, dorsales, del diafragma, de los músculos intercostales y de los abdominales, tanto durante la inspiración como durante la espiración.
- Si ello es necesario para mantener anclada la atención en la respiración, emplea alguno de estos métodos de contar respiraciones:
-

Si sigue el método de contar respiraciones, haz como sigue:

- o Al final de la espiración y antes de que comience la inspiración, di mentalmente 1, después 2, 3, 4 y 5.
- o Nombra 1.
- o Al final de la espiración y antes de que comience la inspiración, di mentalmente 1, después 2, 3, 4 y 5.
- o Nombra 2
- o Al final de la espiración y antes de que comience la inspiración, di mentalmente 1, después 2, 3, 4 y 5.
- o Nombra 3.
- o Al final de la espiración y antes de que comience la inspiración, di mentalmente 1, después 2, 3, 4 y 5.
- o Nombra 4.
- o Al final de la espiración y antes de que comience la inspiración, di mentalmente 1, después 2, 3, 4 y 5.
- o Nombra 5.

Esto hacen 25 respiraciones conscientes, esto es, aproximadamente 10 minutos máximos.



Normalmente, esta práctica debe producir el estado de conexión con la respiración. Si al cabo de 10 minutos sientes que aún no te encuentras en este estado, continúa enfocando la atención en la respiración hasta que lo consigas.

Del minuto 10 al minuto 20:

A partir de aquí tienes que enfocar la atención sobre los contenidos y las funciones mentales más intensas de las que aparezca en tu campo de conciencia.

1º y 2º. Enfoca y concentra tu atención en los contenidos y las funciones mentales que van apareciendo en tu campo de conciencia. Recuerda que "contenidos y funciones mentales" es TODO lo que aparece en tu campo de experiencia.

3º. Observa la función o el contenido que aparezca con más fuerza, atendiendo a sus características y cualidades fenomenales.

Identifica-etiqueta los contenidos y las funciones mentales que aparecen.

Dite mentalmente: "**Esto es esto** (tal contenido, tal función)".

4º. Asegúrate de mantenerte en la ecuanimidad, evitando caer en la discriminación, en la reactividad, en la manipulación, ni en la fijación ni en el rechazo.

Si hay reactividad, toma conciencia de la reacción y conviértale en objeto de atención y observación.

Si lo consideras necesario, practica el método "hay / no hay".

A saber:

"En este momento hay / no hay ecuanimidad en mi estado mental".

"En este momento hay / no hay discriminación sobre los CM en mi estado mental".

"En este momento hay / no hay reactividad a los CM en mi estado mental".

"En este momento hay / no hay fijación a los CM en mi estado mental".

"En este momento hay / no hay rechazo a los CM en mi estado mental".

Sea cual sea la función o el contenido mental que aparezca en tu campo de conciencia: no reacciones, no discrimines, no te fijas, no rechaces conscientemente. Si aparece la discriminación, la fijación, el apego o el rechazo, conviértelos en objetos de la atención y de la observación.

5º. Mantente en un estado de libertad interior respecto a los contenidos y las funciones mentales.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Esto quiere decir:

- Deja pasar los contenidos y las funciones mentales (dejarlos estar).
- No te aferres a ningún contenido ni función mental.
- No manipules la actividad mental (no intervengas).
- Olvida al pensador en el pensamiento (no identificación)
- No quieras seguir el desenlace de los contenidos y de las funciones mentales.

Si aparece la discriminación, la fijación, el apego o el rechazo, conviértelos en objetos de la atención y de la observación.

(Esto es como sentarse a la orilla de un río y contemplar el paso de sus aguas).

Retorno a la fuente:

En el caso de que adviertas que estás perdiendo la ecuanimidad mental y emocional respecto a los contenidos mentales y comienzas a entrar en un estado de dispersión o vagabundeo mental, o bien en una agitación emocional, debes volver inmediatamente a enfocar tu atención sobre la respiración, desenfocándola de los contenidos mentales.

Una vez que sientas que el estado de conexión con la respiración se ha restablecido, y te sientas en una mayor ecuanimidad emocional y mental, entonces puedes volver a enfocar tu atención sobre los contenidos y las funciones mentales.

Al final de la meditación, cuando el temporizador haya sonado, haz el ofrecimiento:

Ofrecimiento

Que yo y todos los seres vivientes tengamos verdadera felicidad.

Que yo y todos los seres vivientes podamos liberarnos del sufrimiento, de la confusión, del miedo y de sus causas.

Que yo y todos los seres vivientes podamos reconocer con alegría el bien y la felicidad que hay en los demás.

Que yo y todos los seres vivientes podamos realizar la ecuanimidad.

Después, dedica par de minutos a la respiración y realiza brevemente unos minutos de estiramiento en posición sedente antes de levantarte.

Registro. No te olvides de registrar tu práctica de la meditación sedente.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Alertas a los contenidos mentales

2 veces al día, durante siete días, haz un STOP en tus actividades durante 3 minutos, no importa donde te encuentres. Procura retirarte y estar solo.

Te sientas cómodamente.

1. Cierra los ojos y dedica y el primer minuto a tomar conciencia de la postura del cuerpo.
2. Dedicar el siguiente minuto a tomar conciencia de la respiración.
3. Dedicar el minuto 3 a tomar conciencia de los contenidos o funciones mentales más importante que aparece en tu campo de experiencia. Recuerda que "contenidos y funciones mentales" es TODO lo que aparece en tu campo de conciencia.
4. Identifica y etiqueta el contenido o la función más importante del momento.
5. Mantente en ecuanimidad y libertad interior sea cual sea el contenido y la reacción identificados.
6. Haz tres respiraciones profundas y regresa a tu actividad cotidiana.

Registro. No te olvides de registrar tu práctica de las alertas.



SHOKEN A LOS CONTENIDOS MENTALES

Practica *shoken* a los contenidos mentales al menos 30 veces al día, 7 días a la semana.

Aunque la práctica de los *shoken* no es registrada, es muy importante que la integres a través de una práctica continuada.

Interioriza estos momentos de *shoken* y haz lo posible por practicarlos en tu vida cotidiana.

1. Despertarse : « Ahora que acabo de despertarme, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

2. Levantarse : « Ahora que me estoy levantando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

3. Lavarse : « Ahora que estoy lavándome la cara, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

4. Cepillarse el pelo: « Ahora que estoy cepillándome el pelo o afeitándome, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

5. Ducharse : « Ahora que estoy duchándome o bañándome, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

6. Cepillarse los dientes : « Ahora que estoy cepillándome los dientes, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

7. Vestirse : « Ahora que estoy vistiéndome, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

8. Preparar el desayuno. « Ahora que estoy preparándome el desayuno, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

9. Desayunar : « Ahora que estoy desayunando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

10. Caminando con destino : « Ahora que estoy caminando hacia mi destino, tomo conciencia de la postura de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

11. Conduciendo : « Ahora que estoy conduciendo este coche, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».



12. En transporte público : « Ahora que voy en este transporte público, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

13. En el trabajo, sentado : « Ahora que estoy sentado, trabajando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

14. En el trabajo, de pie : « Ahora que estoy de pie, trabajando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

15. En el trabajo, caminando : « Ahora que estoy caminando, trabajando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

16. En el trabajo, en reunión : « Ahora que estoy en una reunión de trabajo, tomo conciencia de la postura de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

17. En las compras : « Ahora que estoy comprando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

18. Preparando la comida o la cena: « Ahora que estoy preparando la comida o la cena, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

19. Comiendo o cenando : « Ahora que estoy comiendo o cenando, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

20. Paseando sin rumbo : « Ahora que estoy paseando sin rumbo, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

21. Leyendo un libro: « Ahora que estoy leyendo este libro, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

22. Navegando por Internet: « Ahora que estoy usando internet, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

23. En el cine o teatro: « Ahora que estoy en el cine o en el teatro, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

24. Tomando una copa: « Ahora que estoy tomando una copa, de pie o sentado, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

25. Viendo la TV: « Ahora que estoy viendo la tv, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

26. Tomando una ducha o baño: « Ahora que estoy duchándome o bañándome, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

27. En la higiene personal: « Ahora que estoy realizando la higiene, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

28. Preparándose para dormir: « Ahora que estoy preparándome para dormir, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

29. Entrar en la cama: « Ahora que estoy entrando en la cama, tomo conciencia de la postura de los contenidos mentales que aparecen en este momento. ».

30. Antes de cerrar los ojos: « Ahora que estoy a punto de cerrar los ojos, tomo conciencia de los contenidos mentales que aparecen en este momento».

Práctica regularmente *shoken* hasta que esta práctica se convierta en una actitud adquirida, y *kakusoku* cada vez que sea necesario, tal y como se ha explicado.

Registro. La práctica de *shoken* no se registra.



RECORRIDO CORPORAL-SENSORIAL-EMOCIONAL-MENTAL

Tres veces a la semana, haz este recorrido C-S-E-M. El objetivo de este ejercicio es que tomes conciencia de la relación entre el estado de tu cuerpo, tus sensaciones, tu estado emocional y los contenidos mentales asociados.

Puedes hacerlo sentado o acostado, en una habitación o al aire libre. Ideal hacerlo en medio de la naturaleza, o en un parque público.

Puedes escuchar el audio para que te sirva de guía hasta que memorices la secuencia y puedas realizarlo sin audio.

Aquí tienes el texto:

Sentado o acostado, acomódate a conciencia. Muévete un poco, suavemente, hasta encontrarte a gusto, sintiendo el contacto con el colchón, el sofá o el asiento sobre el que te encuentres.

Este no es un ejercicio de relajación. Su objetivo no es que te relajes, sino que tomes conciencia del vínculo entre tu cuerpo, sensaciones, estado emocional y contenidos mentales, sin generar tensión, más bien, aprendiendo a soltar las tensiones –tanto corporales como emocionales y mentales- que vayas localizando. La relajación es un efecto agradable no buscado, pero bienvenido.

A lo largo del ejercicio, observa y reconoce lo que te pasa, lo que sientes. No se trata de pensar, sino de tomar conciencia de lo que estás pensando.

Cierra los ojos y toma conciencia de la postura y del estado de tu cuerpo, haciendo especial hincapié en las propiocepciones¹.

Durante unos minutos, toma conciencia de tu respiración. Déjala fluir naturalmente y conecta plenamente tu atención con tu respiración.

Ahora, haz un **recorrido corporal corto** de arriba abajo: toma conciencia del estado de tu cabeza, rostro, cuello, hombros, parte superior del torso, plexo solar, brazos, espalda, abdomen, manos, glúteos, muslos, piernas y pies.

Relájate totalmente en una percepción global del cuerpo y de la respiración.

¹ La propiocepción es el sentido que informa al organismo de la posición de los músculos, es la capacidad de sentir las zonas corporales.

A diferencia de los cinco sentidos de exterocepción (visión, gusto, olfato, tacto y audición) por los que percibimos el mundo exterior, la propiocepción es un sentido de interocepción por el que se tiene conciencia del estado interno del cuerpo.



Una vez que te has relajado en una percepción global del cuerpo, enfoca tu atención en el **rostro**:

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos del rostro.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular del rostro y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental que aparece en tu pantalla mental
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular y emocional con los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de tu rostro, ni las emociones ni los contenidos identificados.

Ahora lleva tu atención al **cuello**, tanto a la zona anterior –garganta- como a la zona posterior.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos del cuello.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular del cuello y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental que aparece en tu pantalla mental
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular y emocional con los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de tu cuello, ni las emociones ni los contenidos identificados.

Ahora lleva tu atención a los **hombros**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de tus hombros.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de tus hombros y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular y emocional con los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de tus hombros, ni las emociones ni los contenidos identificados.

Ahora lleva tu atención a la parte superior del **torso**, tanto por delante –pectorales- como por detrás –dorsal superior-

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos del torso superior.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular del torso y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular y emocional con los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de tu torso, ni las emociones ni los contenidos identificados.

Ahora lleva tu atención a los **brazos**, desde los hombros hasta los antebrazos.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de los brazos y antebrazos.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de los brazos y antebrazos y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de tu brazos y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de tus brazos, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a la **zona media del torso**, plexo solar y dorsales medios.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de la zona media del torso.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de la zona media del torso y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de la zona media del torso y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de la zona media del torso, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a la **zona abdominal** -por delante- y lumbar -por detrás-.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de la zona abdominal.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de la zona abdominal y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de la zona abdominal y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de la zona abdominal, ni las emociones ni los contenidos asociados.



Ahora lleva tu atención a las **manos**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de las manos y de los dedos.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de las manos-dedos y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de las manos-dedos y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de las manos, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a los **glúteos**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de los glúteos y del diafragma pélvico.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de los glúteos y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de los glúteos y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de los glúteos, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a los **muslos**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de los muslos, tanto por delante como por detrás.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de los muslos y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de los muslos y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de los muslos, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a las **rodillas**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de las rodillas
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de las rodillas y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de las rodillas y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de las rodillas, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a las **piernas**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los músculos de las piernas, tanto por delante como por detrás.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado muscular de las piernas y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado muscular-emocional de las piernas y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado muscular de las piernas, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Ahora lleva tu atención a los **pies**.

- 1 Observa las formas, las tensiones de los pies y de los dedos.
- 2 Identifica el estado emocional en el que te encuentras y etiquétalo.
- 3 Observa ahora la relación entre el estado de tus pies-dedos y el estado emocional que has identificado.
- 4 Identifica ahora el principal contenido o función mental.
- 5 Observa ahora la relación entre el estado físico-emocional de los pies-dedos y los contenidos mentales identificados.
- 6 No juzgues el estado físico de tus pies-dedos, ni las emociones ni los contenidos asociados.

Una vez hecho este recorrido, toma conciencia durante un par de minutos de la respiración, de los movimientos suaves de la caja torácica y del abdomen. Toma conciencia del aire que entra y sale por las fosas nasales. Respira naturalmente, sin forzar.

Y así, sintiendo el cuerpo y la respiración, abre los ojos.

Permanece así tranquilamente, consciente de las propiocepciones, de la respiración, de tu estado emocional y mental, y permaneces un par de minutos en silencio.

En ese silencio luminoso esboza una leve sonrisa desde la boca. Deja que el calor de la sonrisa se extienda por tu cara. Desde tu cara la luz de la sonrisa se expande por todo tu cuerpo. Una sensación de dulzura, de bienestar, de alegría y amor por ti mismo inunda todo tu cuerpo y tu respiración.



escuela de atención plena
mindfulness basado en la tradición budista
curso básico on-line

Desde este estado, sintiendo tu cuerpo, tu respiración, tus propiocepciones, así como tu estado emocional-mental, haces el ofrecimiento de tu práctica, sintiendo cómo tu bienestar se expande a todo el espacio que te rodea y a todos los seres que lo habitan:

Que yo y todos los seres vivientes tengamos verdadera felicidad.

Que yo y todos los seres vivientes podamos liberarnos del sufrimiento, de la confusión, del miedo y de sus causas.

Que yo y todos los seres vivientes podamos reconocer con alegría el bien y la felicidad que hay en los demás.

Que yo y todos los seres vivientes podamos realizar la ecuanimidad.

Sintiendo este bienestar expandido, te levantas y poco a poco, suavemente, continuas con tu quehacer diario.

Fin del recorrido C-S-E-M

Registro. No se te olvide registrar el recorrido C-S-E-M.

¡Que tengas una práctica dichosa y estimulante!