



Meditación de atención plena

La práctica: elegir un punto de referencia, notar una distracción, volver. No tienes que dejar la mente en blanco ni terminar con más calma.

Antes de empezar

Silla estable, postura cómoda, pies apoyados si es posible. Ojos abiertos o cerrados, según te resulte cómodo. Basta con un temporizador discreto. Nunca mientras conduces ni durante una tarea peligrosa.

La sesión, minuto a minuto

Lee las indicaciones antes de la sesión y deja un espacio de silencio entre los pasos:

- 1. Acomodarte:** mirar la habitación, sentir el contacto del cuerpo con la silla o de los pies con el suelo.
- 2. Encontrar un punto de referencia:** observar la respiración natural, sin modificarla. Como alternativa, elegir las sensaciones de contacto o los sonidos.
- 3. Notar:** reconocer la distracción, quizá etiquetarla como «pensamiento», y volver.
- 4. Volver a empezar:** mantener el mismo punto de referencia, sin forzar. Ajustar la postura o parar si es necesario.
- 5. Terminar:** mirar a tu alrededor, moverte suavemente, anotar el punto de referencia utilizado y cómo lo has tolerado.

Adaptar, no aguantar

Si centrarte en la respiración te resulta incómodo: elegir un sonido o un objeto visible. Si estar sentado resulta difícil: adaptar la postura. Si puedes caminar: recorrido despejado, ojos abiertos, atención al contacto de los pies al dar los pasos sin descuidar el entorno.

Empieza con entre uno y cinco minutos. Después de una semana, mantén, acorta o alarga ligeramente la duración según tus ganas y tu tolerancia. Estas duraciones son referencias para organizarte, no dosis terapéuticas validadas.

Regla para parar: si la angustia aumenta claramente, para, abre los ojos y retoma una actividad familiar. Pánico recurrente, recuerdos intrusivos, sensación de irrealidad o síntomas persistentes: pide ayuda a un profesional sanitario. No sustituyas la atención sanitaria por la meditación. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia.

Diario de siete días

Basta con una línea. Una casilla vacía no exige recuperar lo que no hayas hecho.

Fecha	Duración	Punto de referencia	Observación / malestar durante o después

Propuesta educativa original, no destinada a tratar un trastorno. La guía completa detalla los ejercicios, las adaptaciones y las fuentes.

Artículo y fuentes:

le-biohacker.fr/blog/meditation-pleine-conscience-exercices

© 2026 Le Biohacker