



OXFAM Intermón

# MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

16 ejercicios prácticos para tu día a día



OXFAM Intermón



# Índice

Introducción	3
1. ¿Qué es la meditación?	4
2. Efectos y beneficios de la meditación	6
3. Mindfulness o técnica de la meditación plena	7
4. 16 ejercicios prácticos y básicos de mindfulness	8

# Introducción

Es un hecho: vivimos en un mundo saturado de información, un exceso de datos, de imágenes, de opiniones, de sucesos y de **responsabilidades** que, a veces, puede sobrepasarnos.

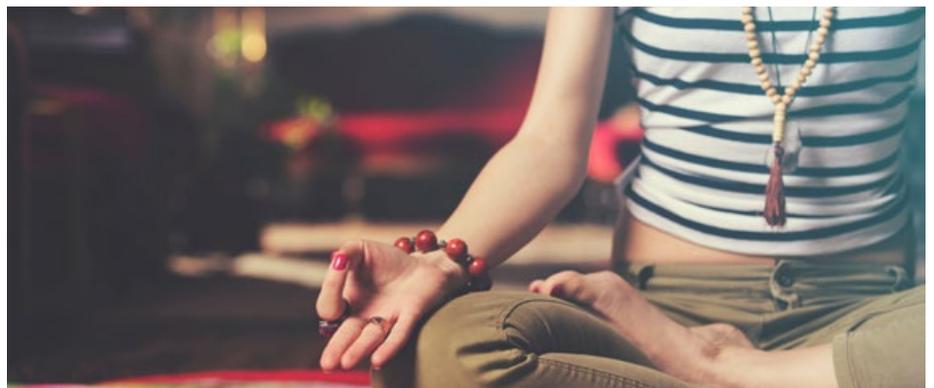
No siempre está en nuestra mano cambiar nuestro contexto, pero sí podemos adaptarnos a las circunstancias y encontrar soluciones que **nos permitan sobrellevar el día a día de la mejor forma posible**.

Este es, precisamente, el objetivo del e-book que ahora estás empezando a leer: servir de **guía para ayudarnos a sobrellevar los problemas actuales de nuestro entorno** y sobre todo, ayudarnos a tomar conciencia y **priorizar lo realmente importante**, intentando que los pequeños problemas del día a día no nos distraigan o **perturben esa sensación de equilibrio y bienestar** que todos tenemos derecho a disfrutar.

Así, en esta guía encontrarás diferentes apartados que, esperamos, **te sirvan de ayuda**:

1. ¿Qué es la meditación?
2. Mindfulness o técnica de la atención plena.
3. Efectos y beneficios de la meditación.
4. 16 ejercicios prácticos y básicos de mindfulness.
  - 4.1. Al levantarnos
  - 4.2. En el trabajo
  - 4.3. Al medio día
  - 4.4. Con la familia o en nuestro tiempo libre
  - 4.5. Al acostarnos

**¿Empezamos?**



# 1. ¿Qué es la meditación?

El **término meditación** ha tenido múltiples acepciones a lo largo de la historia, muchas definiciones que, en esencia, se podrían resumir en una: La meditación es una **práctica intelectual** que ponemos en marcha de forma voluntaria con el fin de reducir los niveles de estrés y modificar las emociones de la persona, recobrando así el **bienestar personal físico y mental**.

Existen mil y unas técnicas de meditación, todas ellas válidas si cumplen **los objetivos principales** que busca la persona que medita:

- **Relajar mente y cuerpo** a fin de recobrar el equilibrio emocional.
- Tomar aire **para afrontar un día** personal o socialmente complejo.
- **Valorar una situación** concreta para determinar si tiene solución.
- **Encontrar una solución** a un problema con múltiples alternativas.
- **Liberarnos de las tensiones** que no nos permiten analizar objetivamente un problema o una situación compleja.
- **Tomar una decisión** ante un hecho inevitable.
- **Fortalecer las defensas mentales** ante realidades o situaciones complicadas.

En definitiva: **la meditación es una práctica completamente recomendable para cualquier persona** independientemente de su edad, estado físico, situación emocional, etc.

Sin embargo, debemos tener claro que se trata de una técnica que requiere esfuerzo y, sobre todo, compromiso, ya que modificar nuestros hábitos y la consciencia sobre los problemas que nos rodean requiere de tiempo, paciencia y constancia.

**La buena noticia** es que cuanto más practiques la meditación, más fácil y placentera te resultará, tanto que se convertirá en **una de tus grandes aliadas** para superar los escollos profesionales o personales de tu vida. Hay una serie de indicaciones que pueden ser de interés para los que se inician en la materia. **Técnicas básicas que favorecen la meditación y que te ayudan a desconectar de los problemas:**



- Busca **un entorno seguro y tranquilo** donde poder realizar los ejercicios.
- Escoge **un buen momento** para meditar, preferiblemente siempre a la misma hora. Así será más fácil crear un hábito.
- Utiliza **música instrumental** suave y relajante.
- Ayúdate de la **aromaterapia** para crear un ambiente relajante. Aceites esenciales como la lavanda, tienen propiedades sedantes que se utilizan para combatir el nerviosismo o el insomnio y son ideales para crear un ambiente óptimo para meditar.
- **Adopta una posición cómoda** para realizar los ejercicios. La más habitual es la famosa postura de la flor de loto (utilizando un zafú o cojín donde sentarte), pero si no logras relajarte de esta manera, siempre puedes sentarte en una silla con la espalda recta o incluso tumbarte boca arriba con una almohada bajo las rodillas. Lo único importante es que seas capaz de relajarte.
- Asegurate de que la **temperatura** no es ni demasiado baja ni demasiado alta. Ten a mano una manta para taparte si crees que vas a tener frío. En ocasiones, al tratarse de un ejercicio estático, el cuerpo tiende a enfriarse y necesitamos taparnos para que la temperatura no sea un motivo de distracción.
- Utiliza **ropa cómoda**.
- Sobre todo, intenta **no caer en la frustración**. Como decíamos, la meditación es un ejercicio de constancia. Practica cada día y verás como poco a poco logras despejar la mente más fácilmente.

Las técnicas son tan variadas como personales y es importante que **encuentres las que mejor se adapten a tu personalidad**, tu ritmo y estilo de vida, etc.

La meditación no es una técnica sencilla ni rápida. Es un ejercicio intelectual que requiere algo de tiempo, paciencia, constancia y esfuerzo por tu parte.

## 2. Efectos y beneficios de la meditación

Existen **abundantes estudios científicos** que afirman que las técnicas de meditación como el mindfulness aportan **importantes beneficios físicos y psicológicos** a sus practicantes.

[Uno de estos estudios](#) – firmado por **Sara Lazar**, neurocientífica y profesora de Harvard- afirma, por ejemplo, que la meditación no solo reduce el estrés de quien lo practica, sino que **cambia literalmente el cerebro** modificando la cantidad de materia gris que influye en nuestras emociones y decisiones.

Otros estudios han corroborado estas teorías y añadido más **beneficios que tiene la meditación** para el cuerpo y la mente a corto y medio plazo, por ejemplo:

- Desarrollo de la **inteligencia emocional**.
- Alivio de la **ansiedad** y del **estrés**.
- Mejora de la **memoria** y de la capacidad retentiva.
- Aumento de la **empatía**, una cualidad esencial para vivir en sociedad.
- Aumento de la **tolerancia ante el dolor** físico y emocional.
- Estimula el **sistema inmunológico** (Más información [aquí](#)).
- **Alivia dolores** crónicos (Más información [aquí](#)).
- **Reduce el riesgo de desarrollar enfermedades mentales** como el Alzheimer. (Más información [aquí](#)).

Los beneficios de la meditación son visibles a corto y medio plazo: mejora de la memoria, aumento de la empatía, alivio del estrés, etc.

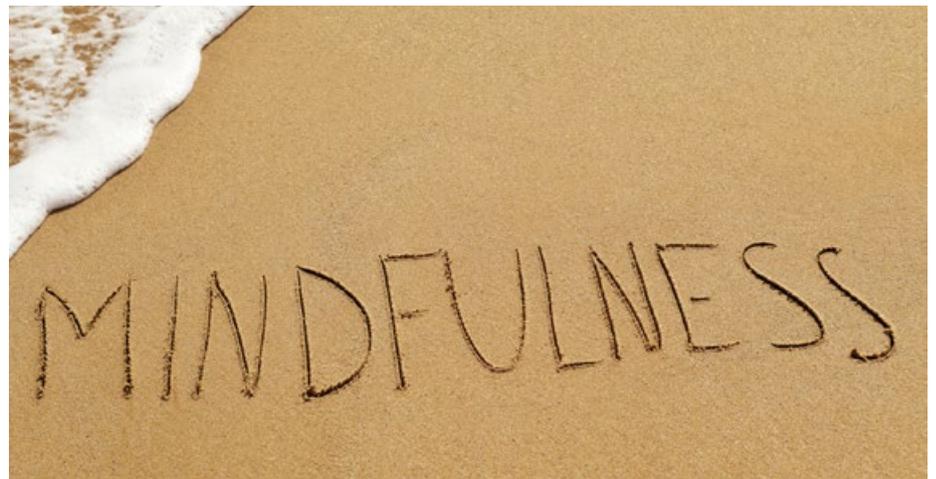


### 3. Mindfulness o la técnica de la atención plena

El mindfulness es una práctica que se centra en focalizar la atención en el “aquí y ahora”, viviendo y disfrutando del momento presente.

La **traducción literal** del vocablo inglés mindfulness sería “**atención plena**”, pero su definición varía en función de la fuente que consultes. Algunos expertos en mindfulness afirman que **se trata de un modo de vida**, una filosofía propia que se aplica en todos y cada uno de los momentos de la vida y que incluye algunas de las técnicas básicas de meditación y relajación. Esta corriente de pensamiento opina que el mindfulness surge gracias a la influencia de **religiones orientales** como, por ejemplo, el budismo.

Otros expertos afirman, en cambio, que el mindfulness tiene poco o nada que ver con la meditación practicada en siglos pasados y nacida por **creencias religiosas o místicas**. En esta corriente de pensamiento, el mindfulness se considera una técnica enfocada a **mejorar la calidad de vida de la persona** que la pone en práctica y que tiene poco o nada que ver con filosofías de vida, creencias, religiones, etc.



Independientemente de estas corrientes de pensamiento o enfoques diferentes, hay algo en lo que todos los expertos en mindfulness coinciden: **el mindfulness es una técnica de meditación que se centra en focalizar la atención en el “aquí y ahora”, viviendo y disfrutando del momento presente. Una herramienta útil enfocada a la mejora de la resistencia emocional del ser humano.**

## 4. ¡Vamos a practicar! 16 ejercicios de Mindfulness para tu día a día

**Corremos para todo:** para levantarnos y desayunar, para ir y volver del trabajo, para atender a los niños o ir a la compra, para ir y volver del gimnasio, para comer y cenar... **La prisa se ha convertido en nuestra compañera**, una tendencia que, además, no deja de crecer.

A esta rapidez que nos “exige” el mundo se une otra variable que, también, afecta a nuestro buen equilibrio emocional: **el exceso de información**. Las redes sociales, los mensajes de WhatsApp, la prensa digital... son fuentes de ruido mediático constante, una interrupción en nuestra burbuja emocional que tenemos que saber administrar y gestionar. **¿Cómo?**: aprendiendo una serie de **ejercicios de mindfulness** que podemos incorporar fácilmente a nuestra rutina diaria **al levantarnos**, en el **trabajo**, al **medio día**, en nuestro **entorno familiar** y a la hora de **acostarnos**. Vamos a ello.

### 4.1. Ejercicios de mindfulness al levantarnos



#### 1. Cuando te despiertes y antes de abrir los ojos haz un escaneo corporal.

Es muy sencillo: simplemente tienes que concentrarte en respirar lentamente e ir tomando conciencia de las diferentes partes de tu cuerpo: los dedos de los pies, los pies, las pantorrillas, los muslos... No pienses en si te duele algo o en si te rozan las sábanas. Concéntrate en observar tu cuerpo como si lo vieras mentalmente desde otra perspectiva. Esta técnica del escaneo corporal es perfecta para retomar el contacto con tu cuerpo y, también, con tu mente recién activada después del sueño. Solo te llevará unos pocos minutos, pero es un tiempo muy valioso para dar la bienvenida positiva a un nuevo día.

#### 2. Antes de salir de la cama estira bien todo tu cuerpo:

La espalda, los brazos, las piernas... No pienses en nada más que en sentir cómo vuelven a moverse esas articulaciones que han estado inactivas durante varias horas.

Saber priorizar, disponer de espacio para meditar y creer que tu salud física y emocional es importante son los tres pilares de cualquier ejercicio de mindfulness.

### 3. Aséate con calma.

Si no tienes tiempo para lavarte el cabello o para afeitarte o depilarte, no lo hagas. Disfruta del contacto con el agua, con el jabón, con esa colonia fresca que te trae recuerdos agradables... Asear nuestro cuerpo antes de salir al mundo es vital para afrontar un día nuevo lleno de aromas no siempre positivos.

### 4. Saborea el desayuno.

Café, té, leche, agua, pan, cereales, fruta... Saborea despacio la primera comida del día, no la tomes haciendo listas y más listas mentales de todo lo que te espera en las siguientes horas, céntrate solo en el sabor, en el aroma y en tu propio bienestar.

## 4.2. Ejercicios de mindfulness en el trabajo

Hace ya tiempo que los expertos en **motivación y productividad laboral** han admitido que la meditación es eficaz a la hora de aumentar nuestro rendimiento profesional, nuestra motivación y, por supuesto, nuestra productividad. Pero es que, además, practicar ejercicios de mindfulness en el trabajo es una de las mejores y más baratas **medidas de prevención** para evitar un **riesgo psicosocial** tan difundido como temido: el **estrés laboral**, una epidemia reconocida como tal por la **Organización Mundial de la Salud**.

En definitiva, incorporar el mindfulness a nuestra rutina diaria profesional nos ayudará a:

- Evitar el **estrés**.
- Reducir la **ansiedad**.
- Mejorar nuestra **capacidad retentiva** y de atención.
- Aumentar nuestra **autoestima**.
- Incrementar nuestra **empatía** hacia el resto del equipo humano.
- Mejorar nuestra capacidad de **gestionar los problemas**.

Algunos **ejercicios básicos de mindfulness que podemos practicar en nuestro trabajo** de forma rápida, sencilla y prácticamente invisible para los demás:

El mindfulness en el ámbito laboral nos ayuda a mejorar la autoestima, a trabajar en equipo y a gestionar eficazmente los problemas del día a día.

## 5. Respiración controlada.

Ser conscientes de nuestra respiración es el primer paso para todos los ejercicios de mindfulness que pongas en práctica en el trabajo, en casa, en el coche, en la calle... ¿Cómo hacerlo de forma consciente y controlada en el trabajo?: siéntate, mira el reloj del móvil o del ordenador y **respira al mismo ritmo que discurren los segundos** durante dos o tres minutos. Al sincronizar tu respiración con el segundero conseguirás **centrar toda tu atención** en algo externo a tus problemas y **relajar cuerpo y mente**.

## 6. Descansar la vista.

No nos damos cuenta de lo mucho que exigimos a nuestros ojos. Durante horas y más horas forzamos la vista para escribir, leer, conducir... Es necesario **aprender a relajar nuestro sentido de la vista** y, sobre todo, recordar hacerlo durante las largas jornadas de trabajo delante del ordenador. Un ejercicio sencillo y rápido de hacer en el trabajo es abrir y cerrar los ojos lenta, pero firmemente siguiendo el ritmo de nuestra respiración. Respira-cierra los ojos-expira-abre los ojos... Y, al mismo tiempo ve contando los segundos que transcurren hasta llegar a un minuto y sin pensar en nada más.

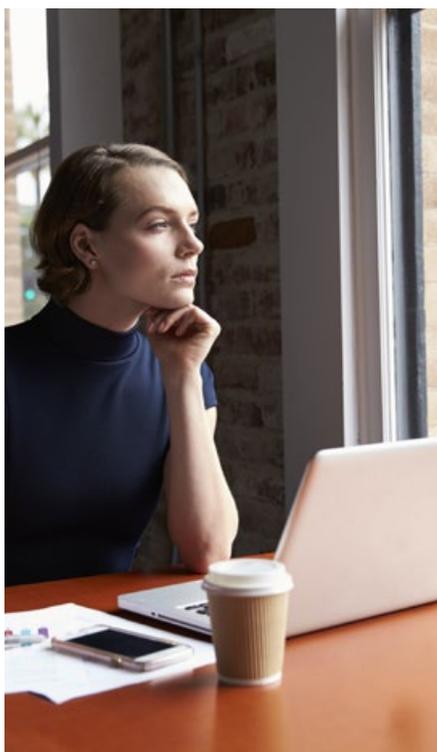
Parece un ejercicio de concentración y relajación sencillo y realmente lo es, pero no te imaginas lo beneficioso que es para tu cuerpo... y tu mente.

## 7. Estirar la espalda.

La postura que adoptamos a la hora de trabajar dice muchísimo de nuestro **estado anímico interior**. Según pasan las horas, nuestra espalda va cediendo a la presión, se encorva y provoca que la musculatura afecte el buen funcionamiento de nuestros pulmones y corazón. Así, recordar que tenemos que estirar la espalda cada hora u hora y media no es solo importante: es vital.

Hay muchos **ejercicios para estirar la espalda que podemos poner en práctica en el trabajo** fácilmente, por ejemplo el siguiente:

- Siéntate en una silla cómoda, coloca la espalda recta y levanta tus brazos hacia el techo imaginando que sostienes una toalla enrollada.
- Mira hacia el frente y sube y baja los dos brazos al mismo tiempo mientras cuentas lentamente hasta 15.
- Deja tu toalla imaginaria sobre la mesa, relaja los hombros y gira tu



cuello hacia izquierda y derecha lentamente y contando despacio hasta 15.

- Ahora levántate de la silla, dobla ligeramente las rodillas y la cintura y balancea lentamente los brazos dibujando pequeños círculos a un lado y al otro.
- Incorporate, ponte de puntillas e intenta alcanzar el techo con las puntas de los dedos.
- Relájate y vuelve al trabajo.

### 4.3. Ejercicios de mindfulness al mediodía

#### 8. La pausa del mediodía es importante no solo para el cuerpo, sino para nuestra mente.

Así que aprovecha la hora del almuerzo para **alimentarte tanto física como espiritualmente** de una forma muy sencilla: **masticando cada bocado diez veces**. Este sencillo ejercicio no solo te permitirá comer más despacio, sino relajar tus mandíbulas apretadas durante toda la mañana, saborear los alimentos, tomar consciencia plena de cómo tu cuerpo recibe la energía que necesita para afrontar la tarde, etc.

#### 9. Aprovecha la pausa del mediodía para caminar de forma consciente.

Divide tu pausa para comer en dos partes: una para alimentarte y otra para **hacer un poco de ejercicio**. Lo ideal es salir a **caminar a tu propio ritmo durante 10 o 15 minutos**, pero si no puedes hacerlo, practica algunos **estiramientos de espalda, brazos, hombros y piernas**. Cierra los ojos y haz series controladas de 10 estiramientos de cada extremidad recordando inhalar y exhalar el aire lenta y profundamente.



## 4.4. Ejercicios de mindfulness en el entorno familiar o durante nuestro tiempo libre

¿Sabías que la **técnica de atención plena** también sirve para mejorar nuestras relaciones familiares? De hecho, esta técnica de meditación es una ayuda inestimable para aquellas familias que tienen poco tiempo para estar juntas, para evitar o minimizar los conflictos generacionales, para educar desde el diálogo y la empatía, etc.

Incorporar el mindfulness en nuestro hogar nos ayudará a disfrutar de un tiempo en familia de auténtica calidad.

Algunos ejercicios útiles para **practicar el mindfulness en el entorno familiar**:



### 10. Pinta y colorea.

Los cuadernos de colorear para niños y niñas siempre han sido un excelente recurso para entretener a los peques durante las tardes lluviosas y frías, pero ¿por qué no pintar y colorear en familia? Esta actividad tan relajante es, también, un excelente ejercicio de mindfulness ya que consigue que centremos toda nuestra atención en colorear solamente las zonas delimitadas por líneas, a que nuestros dedos disfruten del contacto con el lápiz o la cera, que nuestra respiración se acompañen a un ritmo de trabajo pausado y tranquilo...

### 11. Relajación guiada.

Una de las técnicas de mindfulness en familia más utilizada últimamente es dedicar una hora semanal a disfrutar de una sesión de relajación guiada. Es muy sencillo ya que consiste simplemente en seguir las instrucciones grabadas de un vídeo o un audio que nos va dando instrucciones para ir relajando cuerpo y mente al ritmo de la respiración, de una música suave acompañada de una sucesión de escenas tranquilas, etc.

### 12. El juego del alimento misterioso.

Adivinar qué estamos comiendo utilizando solo los sentidos del olfato, el gusto o el tacto es uno de los ejercicios de mindfulness más divertidos para disfrutar en familia. Es muy sencillo: un miembro de la familia elige tres o cuatro alimentos y el resto de tiene que adivinar cuáles son

---

**trabajando en equipo.** Una de las personas solo puede usar el sentido del tacto, el otro el olfato, el otro el gusto... Vale cualquier sentido excepto el de la vista. El reto consiste en que el equipo familiar sea capaz de comunicarse y de compartir sus sensaciones para identificar el alimento misterioso.

Puedes hacer todas las variaciones y combinaciones que se te ocurran: utilizar especias como la sal o la canela, dejar que los participantes del juego puedan trabajar en equipo para ganar a “la casa”, mezclar alimentos dulces con salados... Es un excelente ejercicio de mindfulness no solo para avivar la imaginación de grandes y pequeños, sino para **relajaros y sonreír disfrutando el aquí y ahora** y poniendo todo vuestro foco de atención en ese **tiempo de calidad** que estáis compartiendo con vuestros seres más queridos.

Una pausa perfecta solo para ti:

### 13. Meditación guiada.

El funcionamiento de la mente del ser humano es muy similar al de un móvil o un ordenador: a veces necesita parar, descansar unos momentos y reiniciarse desde cero para **optimizar su funcionamiento**. Hay varios ejercicios de mindfulness que nos pueden ayudar a hacer esta parada de reflexión y puesta a punto, uno de ellos es el llamado **meditación guiada**. El ejercicio es bastante sencillo: una voz grabada calmada y tranquila va dando instrucciones al oyente para que **se centre en el aquí y ahora**, ralentice su respiración, proyecte imágenes mentales de calma, localice un punto concreto de su cuerpo y centre su atención exclusivamente en imaginarlo, sentirlo... Hay muchos ejercicios de meditación guiada, simplemente tienes que encontrar uno que te relaje y te ayude a entrar en ese **estado de autohipnosis** que necesita nuestra mente para liberar las tensiones y las emociones que se van acumulando poco a poco.

## 4.5. Ejercicios de mindfulness al acostarnos

### 14. Apaga el móvil.

Así, rotundamente, no lo silencies ni lo dejes en la mesita, simplemente apágalo, **olvídate del mundo y céntrate en ti** y el entorno que te rodea.



### 15. Estira bien todo tu cuerpo.

Normalmente nos metemos en la cama con el cuerpo y la mente en plena ebullición y llenos de esa adrenalina que nos impide disfrutar de unas horas de descanso bien merecido. Al estirar bien todo tu cuerpo – piernas, brazos, manos, espalda, cuello...- estamos **lanzando un mensaje muy directo a nuestra mente: cálmate**, ha llegado el momento de que descanses y te alimentes de esos sueños que necesitas para mantener tu cuerpo y tu mente en plena forma.

### 16. Respira lenta y profundamente.

Al tenderte en la cama, cierra los ojos y respira lentamente y de forma consciente. **Expulsa de tu mente cualquier tipo de pensamiento** negativo y sustituye el espacio que ocupaba por una imagen proyectada de algo que te relaje: un paisaje, una pantalla en blanco, una fotografía mental de tus seres queridos... Respira y expira contando lentamente hacia atrás: 100-99-98....No te preocupes si tu mente se dispersa y retoma preocupaciones de tu día a día. Cuando te pase eso simplemente vuelve a respirar y a retomar la cuenta atrás.

La meditación nos ayuda a tomar conciencia plena de lo bueno y lo malo que nos rodea y poder afrontar los problemas.

Como hemos visto a lo largo de este e-book, todas las personas necesitamos reforzar nuestras defensas mentales y **preservar ese delicado equilibrio emocional** que sostiene nuestras relaciones profesionales, familiares, personales... El mindfulness y otras técnicas de meditación nos ayudan a **tomar conciencia de lo bueno y lo malo** que nos rodea, pero además nos aportan la energía necesaria para poder afrontar nuestros problemas y los de nuestros semejantes con **calma, tranquilidad y eficacia**.





**INGREDIENTES QUE SUMAN**

Un blog de Oxfam Intermón

---

¡Síguenos!

