



## Protocolo meditación

### 1. OBJETIVO:

Aplicar la meditación como herramienta para fomentar la conciencia, aumentar la concentración, balancear las emociones y disminuir los niveles de estrés, lo cual lleva a una mejor salud física y mental.

### 2. RESPONSABILIDAD

Intervencionista (Si es guiada)

Usuario (Sin la guía de intervencionista)

### 3. GENERALIDADES

El término “meditación” se refiere a una amplia variedad de prácticas, que van desde prácticas religiosas hasta técnicas diseñadas para promover estados de relajación y una mayor sensación de bienestar (Lutz y cols., 2008). Sus orígenes se encuentran en las prácticas religiosas de países como la India, China y Japón, pero también se pueden encontrar en muchas otras culturas de todo el mundo en formas diferentes. Los primeros escritos registrados sobre la meditación aparecieron en las *Vedas* (escrituras sagradas indias) hace unos 5000 años.

Son múltiples los estudios que han demostrado los beneficios de la meditación para la reducción de estrés y por ende para optimizar los estados de salud mental y físico.

### 4. RECURSOS

Este ejercicio se puede realizar en grupos o individual.

Si se realiza en grupo se requiere: un lugar amplio tranquilo y silencioso, sillas adecuadas y buena disposición personal.

Al hacerlo de manera individual se requiere gestión del tiempo personal, lugar tranquilo y silencioso, silla adecuada y buena disposición personal.

### 5. DESARROLLO DEL MÉTODO

- **Meditación respiratoria (Chopra, 2006)**

1. Reserve un momento en el que esté libre de interrupciones y responsabilidades
2. Escoja un lugar tranquilo, silencioso y sin distracciones. Siéntese tranquilamente en el suelo o en una silla con la espalda recta y cierre los ojos. No cruce las piernas, plantas de los pies en contacto con el piso, separados ambos pies unos 15 cm, colocar las manos en el regazo.
3. Respire normalmente, y mientras inhala y exhala comience a dirigir gradualmente su atención y conciencia hacia la respiración. Sin tratar de dominarla ni influir de modo alguno sobre ella; cobre conciencia del ir y venir de su aliento.



4. Si nota que su respiración se acelera, se hace más lenta o hasta llega a interrumpirse por completo en cierto momento, límitese a observarla sin resistirse ni fomentarla. Deje que se estabilice por sí sola.
5. Si le distraen los pensamientos o si se desconcentra de algún modo, no se resista. Deje que el pensamiento se vaya y su atención y conciencia vuelvan naturalmente a la respiración.
6. Continúe meditando así durante diez minutos. Luego, sin levantarse ni abrir los ojos, tómese algunos minutos más para volver gradualmente a la conciencia cotidiana.

A medida que gane experiencia con esta técnica, descubrirá que sus pensamientos se aquietan progresivamente durante la meditación. Se recomienda utilizar esta meditación dos veces al día (por la mañana y al atardecer).

## 6. REFERENCIAS

- Chopra, D. (2006). *Energía sin límites*: Ediciones B.
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., y Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12 (4), 163-169.
- Anspaugh DJ, et al. (2011). Coping with and managing stress. In *Wellness: Concepts and Applications*, 8th ed., pp. 307–340. New York: McGraw-Hill.
- Freeman L (2009). Meditation. In L Freeman, ed., *Mosby's Complementary and Alternative Medicine: A Research-Based Approach*, 3rd ed., pp. 158–188. St. Louis: Mosby Elsevier.