FICHA 130 · PARA EL PSICÓLOGO

Meditación de bondad amorosa

Enviar buenos deseos, a mí y a los demás

OBJETIVO

Practicar la meditación de bondad amorosa (loving-kindness): formular buenos deseos hacia uno mismo y después hacia círculos cada vez más amplios, para cultivar emociones de calidez y vínculo.

PARA QUIÉN

Aislamiento, enfado o rencor, autocrítica, deseo de una práctica meditativa orientada al vínculo.

DURACIÓN

10-15 min al día

DESARROLLO

1. La persona elige 3 o 4 frases sencillas (« Que estés a salvo. Que estés en paz. Que tengas salud. Que vivas con tranquilidad. »).
2. Las dirige sucesivamente a una persona querida, a sí misma, a una persona neutra y después a todos los seres.
3. Más adelante se puede añadir una persona difícil, solo si se desea.
4. Tras la práctica, anota lo que ha sentido, sin buscar un resultado.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Empezar por una persona querida suele ser más fácil que por uno mismo. Nunca impongas la « persona difícil », sobre todo si ha habido violencia. En personas muy autocríticas o que han sufrido maltrato, la amabilidad hacia uno mismo puede provocar al principio tristeza, incomodidad o desconfianza (el « efecto rebote » descrito por Germer y Neff). Es esperable: ve más despacio, en dosis pequeñas, y valida la dificultad.

REFERENCIAS

Hofmann, S. G., Grossman, P. & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. Clinical Psychology Review, 31(7), 1126-1132.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M. & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 9(6), 873-879.

Germer, C. K. & Neff, K. D. (2019). Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals. Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 130 · HOJA PARA ENTREGAR

Meditación de bondad amorosa

Esta meditación consiste en repetir en silencio buenos deseos, primero para una persona a la que quieres, luego para ti y después para otros. No se busca sentir algo concreto: se cultiva una intención.

1. Elige 3 o 4 frases sencillas que te digan algo.
2. Siéntate y dirígelas en silencio a cada persona de la tabla, unos minutos cada una.
3. Sáltate la fila « persona difícil » si no te apetece.
4. Anota lo que has sentido con cada una.

Para quién	Mis frases	Lo que sentí

Con quién fue más fácil, y más difícil:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones