FICHA 42 · PARA EL PSICÓLOGO

Meditar en la respiración

Volver a la respiración, una y otra vez (mindfulness)

OBJETIVO

Proponer la práctica básica del mindfulness: observar la respiración sin modificarla y volver con amabilidad cada vez que la mente se distrae.

PARA QUIÉN

Cualquier persona que empieza con el mindfulness; rumiación, ansiedad. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

5-15 min al día

DESARROLLO

1. Distingue este ejercicio de la respiración lenta (ficha 15): aquí no se cambia la respiración, se observa.
2. Guía la atención al lugar donde la respiración se nota más (fosas nasales, pecho o abdomen).
3. Explica que la mente se va a escapar decenas de veces: cada vuelta a la respiración es la propia práctica.
4. Empieza con 5 minutos y alarga poco a poco.
5. En el seguimiento, explora cómo se trata la persona cuando se pierde (crítica o amabilidad).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En algunas personas, atender a la respiración aumenta la ansiedad (pánico, trauma): propón en su lugar los sonidos, los pies en el suelo o las manos como ancla.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 42 · HOJA PARA ENTREGAR

Meditar en la respiración

Aquí no intentas respirar de otra forma: observas tu respiración tal como es. Tu mente se irá a menudo; volver a la respiración es el ejercicio.

1. Siéntate cómodo/a, con la espalda recta pero sin rigidez.
2. Busca dónde notas mejor la respiración: fosas nasales, pecho o abdomen.
3. Observa la inspiración, la espiración, las pequeñas pausas.
4. Cuando notes que la mente se ha ido, nombra « pensamiento » y vuelve con suavidad a la respiración.

Día	Duración	Cuántas veces me fui (más o menos)	Cómo me traté

¿Qué descubro de mi mente al verla funcionar?

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