

# *Aprende a meditar*

## Guía rápida para principiantes



**DeRose  
Meditation**



Más de 60 años impactando la vida de personas a través de la meditación, el autoconocimiento y el crecimiento personal.

# ¿Por qué deberías meditar?

La meditación es un ejercicio para tu cerebro que impacta positivamente tu cuerpo y tu vida. Sus efectos están respaldados tanto por la ciencia como por la experiencia de personas que la practican regularmente. Aquí hay algunas de las razones por las cuales puede interesarte:



# Más detalles, para entender mejor:



- **Reduce el estrés:**

- la meditación ha demostrado ser efectiva para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés en general.



- **Mejora el enfoque y la concentración:**

- fomenta la atención plena y la concentración, lo que puede mejorar la productividad y la capacidad para realizar tareas con mayor precisión.



- **Desarrolla inteligencia emocional:**

- al meditar, se puede desarrollar una mayor conciencia emocional, lo que facilita la gestión de las emociones y la reducción de reacciones impulsivas o represoras.



- **Mejora el sueño:**

- la práctica regular serena la mente y facilita un mejor descanso nocturno.



- **Reducción de la presión arterial:**

- estudios demuestran que la meditación tiene un impacto positivo en la presión arterial y salud cardiovascular.



- **Mejora el sistema inmunológico:**

- se ha observado que la meditación tiene un efecto positivo en el sistema inmunológico, lo que puede ayudar a combatir enfermedades y a mantener una mejor salud.



- **Genera bienestar:**

- la meditación regular puede llevar a una sensación general de bienestar, ayudando a enfrentar los desafíos de la vida con más confianza y claridad mental.



- **Promueve autoconsciencia:**

- la práctica de la meditación aumenta la conciencia, permitiéndonos reconocer patrones de pensamiento y comportamientos que pueden ser perjudiciales, y así cambiarlos.



- **Desarrolla la empatía y compasión:**

- la meditación puede cultivar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás, mejorando las relaciones interpersonales.



- **Aumenta la creatividad:**

- estudios comprueban que la meditación aumenta las conexiones neuronales y desarrolla la intuición y los insights de creatividad.

# *Algunos conceptos importantes:*

**1**

## **QUÉ SIGNIFICA REALMENTE MEDITAR**

Es un estado de conciencia más expandido, en el sentido de que, cuando se llega a él, se amplían las percepciones. Es cuando la conciencia se expresa a través de la intuición, un canal más sutil y más abarcador que la mente. Para llegar a este estado se utilizan distintos entrenamientos preparatorios; uno de ellos, bastante conocido, es el mindfulness.

**2**

## **DIFERENCIA ENTRE MEDITAR Y ENTRENAR MEDITACIÓN**

Mucha gente confunde estos conceptos pero son distintos. Meditar es llegar a un estado de conciencia más expandido, donde no interviene la mente. Entrenar meditación es preparar tu cuerpo y sistema nervioso para llegar a ese estado, usando la mente. Por eso, escuchar una meditación guiada o hacer una mentalización no es meditar, sino un ejercicio para aquietar la mente y detener su actividad.

**3**

## **QUÉ ES MINDFULNESS**

Es el acto de estar con la mente en el momento presente, o sea, no estar disperso, sino tener la atención dirigida y concentrada en algo. Es el estado previo a la meditación, más fácil de alcanzar y, por esta razón, un excelente entrenamiento para meditar.



# **4 CÓMO LA MEDITACIÓN POTENCIA EL CEREBRO**

La ciencia ya ha podido comprobar en diferentes estudios que la práctica de meditación regular actúa en el buen funcionamiento del cerebro, promoviendo más conexiones neuronales entre las distintas áreas de la corteza cerebral. También se demuestra que, durante el entrenamiento, hay cambios en la actividad eléctrica del cerebro (ondas mentales) que aumentan la cantidad de ondas alpha, theta y gamma, asociadas al bienestar, silencio mental, concentración y aumento de la percepción, respectivamente.

# **5 QUÉ TIENE QUE VER YÔGA CON MEDITACIÓN**

A diferencia de lo que muchos piensan, el Yôga no es solo hacer posiciones que benefician la salud, sino que es una filosofía ancestral que busca alcanzar el estado de superconsciencia, que es justamente la meditación (y el de hiperconsciencia llamado samádhi). Por lo tanto, cuando se practica un Yôga auténtico, todas las técnicas tienen el objetivo de conducir al practicante al estado de meditación y al de hiperconsciencia.

# **6 POR QUÉ LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE AYUDA A MEDITAR**

Entrenar meditación puede ser desafiante porque es difícil salir de un estado de agitación para concentrarse y meditar. En cambio, llevar la atención a la respiración es más tangible. Además, cuando actúas sobre la profundidad y el ritmo de tu respiración, produces un resultado casi inmediato de aquietamiento, que te conducirá a las próximas etapas.



# *¡Al grano! Para empezar, estos son los puntos a tener en cuenta:*

1



## **Lugar**

Encuentra un lugar tranquilo en tu casa o al aire libre donde puedas estar cómodo y sin interrupciones durante al menos 5 a 8 minutos cada día.

2



## **Posición**

Siéntate en una silla o en el suelo en una posición que te permita mantener tu espalda recta cómodamente. Mantén los hombros, brazos y manos relajados. Deja la fisonomía relajada, con una sonrisa.

3



## **Duración**

Antes de empezar determina cuánto tiempo va a durar tu ejercicio. Marca el tiempo con un cronómetro. Comienza con sesiones de 5 a 8 minutos al día. A medida que te sientas más cómodo, podrás aumentar gradualmente.

4



## Técnica

Hay una infinidad de técnicas. Te voy a enseñar las más eficientes para quien está empezando. Elige la que más te gusta y prueba diariamente por una o dos semanas. Despues prueba otra, luego otra y ve apuntando tus percepciones sobre cómo te funcionan. Al final de este periodo de prueba, elige la que te va mejor y repítela diariamente.

5



## Rutina

Establece una rutina diaria para meditar. Puede ser útil hacerlo a la misma hora todos los días para crear el hábito más fácilmente.

6



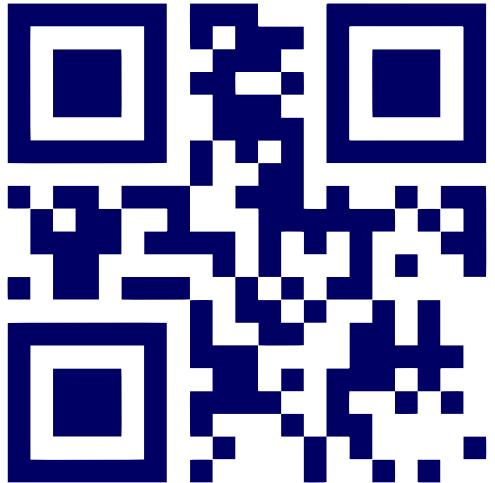
## Autocuidado

Sé amable y agradecido contigo durante tu práctica y tu proceso de aprendizaje. No te frustres si es desafiante al principio. La clave para avanzar es la constancia y el disfrute.

# ¿Estás listo?

# *¡Ahora sí, vamos a las técnicas!*

## **1. Respiración consciente**



Para asistir  
al vídeo de explicación  
escanea el código QR,  
o click AQUÍ:



### **Descripción:**

"Acostado, haz respiración profunda, nasal, placentera y silenciosa. Observa que al inspirar el abdomen sube y al exhalar desciende. Procura tornar más consciente este movimiento diafragmático. Cuando hayas alcanzado un buen grado de conciencia, haz el mismo ejercicio sentado. Repite esto varias veces: inspira proyectando el abdomen y exhala llevándolo hacia dentro. Solo eso. Ejecuta varios de estos ciclos respiratorios, bien concentrado en el ejercicio."

DeRose, Mindfulness y meditación (2021).

## 2. Escaneo corporal



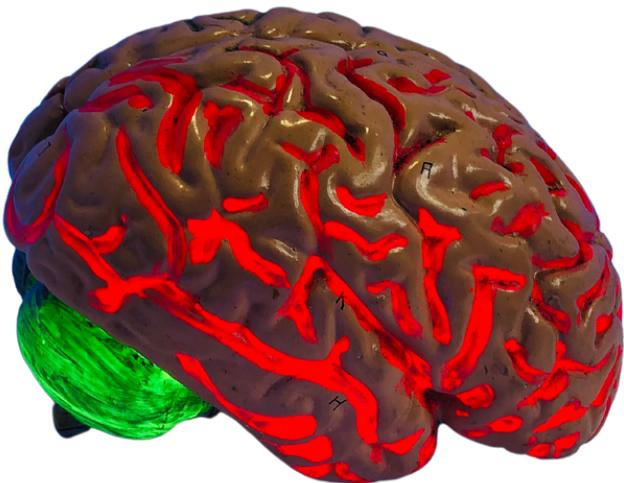
Para asistir  
al vídeo de explicación  
escanea el código QR,  
o click AQUÍ:



### Descripción:

Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y lleva la atención a cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, observando las sensaciones y relajando cada músculo, articulación, tendón y hasta los huesos de todo el cuerpo. Mantén una respiración profunda y lenta. En cada exhalación busca relajar más profundamente tu cuerpo.

### 3. Mentalización para potenciar tu vitalidad



Para asistir  
al vídeo de explicación  
escanea el código QR,  
o click [AQUÍ](#):

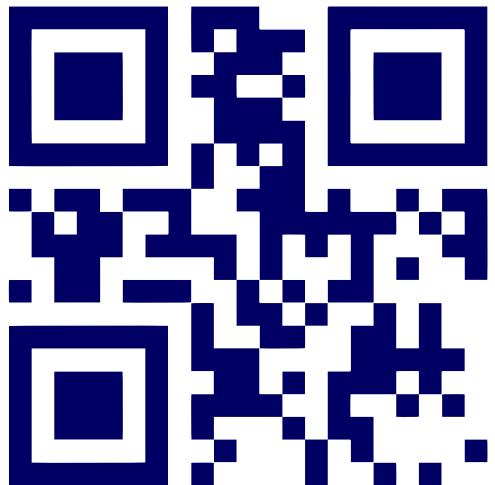


#### Descripción:

"Busca una posición cómoda, preferentemente sentado y con la espalda recta. Haz la respiración nasal y profunda. Aquiéstate. Lleva la atención a la respiración: al inspirar visualiza que, junto con el aire, miles de partículas luminosas anaranjadas penetran por tus fosas nasales y llegan a tus pulmones. Retén con los pulmones llenos por algunos instantes (solo mientras resulte confortable) y durante la retención con aire mentaliza que esas partículas luminosas anaranjadas se expanden por todo tu organismo, llevándole energía y vitalidad. Al exhalar, imagina que alrededor de tu cuerpo se forma una redoma de luz anaranjada."

DeRose, Mindfulness y meditación (2021).

## 4. Concentración en un sonido



Para asistir  
al vídeo de explicación  
escanea el código QR,  
o click AQUÍ:



### Descripción:

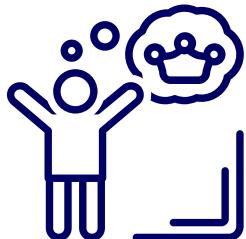
Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y lleva la atención a un sonido que te agrade. Concentra toda tu atención en ese sonido durante 5 a 8 minutos. Si algo te dispersa, es solo apartar sutilmente esa dispersión y volver a llevar la atención al sonido. Mantén una respiración profunda, lenta, y tu cuerpo y fisonomía relajados.

*Desde el primer día sentirás más bienestar y esto ya vale el esfuerzo.*

*Si sigues entrenando a diario, notarás muchos otros efectos positivos.*

*Para mantener tu disciplina y seguir mejorando, te dejo unos tips que valen oro:*

### **PONLE GANAS**



Es importante comprender por qué lo haces. Tu cerebro necesita tener claro el motivo por el cual quieras crear este nuevo hábito. Esta clara intención te motivará no solo a empezar a practicar, sino sobre todo a mantener tu constancia para crear el hábito.

### **MANTÉN LA CONSTANCIA**



El progreso en la meditación depende de la constancia. Es mucho más efectivo entrenar diariamente por poco tiempo que entrenar mucho tiempo de vez en cuando. Con la constancia, creas el hábito y este genera un impacto positivo en tu vida, llevándote a la meta de alcanzar el estado de meditación.

### **CULTIVA BUENOS HÁBITOS**



Cultivar un estilo de vida saludable facilita el entrenamiento de meditación. Cuando duermes bien, comes alimentos frescos, cultivas una mentalidad positiva, gestionas bien tus emociones y te relacionas bien contigo y con tu entorno, es más fácil adoptar y mantener el hábito de meditar. Además, serás una "persona vitamina", de esas que irradian cosas buenas.

# *Me gustaría desmitificar algunos conceptos sobre la meditación:*



## *Verdad*

Es una práctica que ejercita tu cerebro y mejora tu salud.

Es ideal para personas activas.

Te hace estar más enfocado.

Puede ser dinámica.

Aumenta la lucidez y creatividad.



## *Mito*

Es religión, es mística y espiritualista.

Es solo para gente calma.

Exige paciencia.

Es aburrida.

Te hipnotiza y te hace dormir.



# Quizás aún tengas otras preguntas...



## ¿Qué hago si no logro concentrarme?

Es normal que sea desafiante concentrarte porque, por una cuestión de supervivencia, nuestros sentidos están todo el tiempo trayéndonos información del ambiente externo y la mente está haciendo asociaciones, rescatando memorias y tratando de adivinar el futuro. Acepta que tu naturaleza es así y comprende que estás educando tus sentidos y tu mente para que, bajo tu comando, cesen por unos instantes, sin poner en riesgo tu vida. La dispersión es también parte del ejercicio; cada vez que aparezca, déjala ir y vuelve a concentrarte cuantas veces sea necesario. Con el tiempo, serán menos frecuentes y durarán menos.

## ¿Qué hago si me da sueño?

Esto es muy común, sobre todo para las personas que son muy aceleradas y no están acostumbradas a parar. Sin embargo, la meditación es un proceso de expansión de la conciencia, de despertar, no de dormir. Si sientes que siempre que empiezas tu entrenamiento, tienes sueño, evita hacerlo tumbado, hazlo siempre sentado o de pie. Otra opción es practicar en horarios en que estás más activo y, antes de empezar, hacer la respiración del soplo rápido, en la que respiras moviendo el abdomen de forma rápida y dinámica emitiendo un sonido como de fuelle.



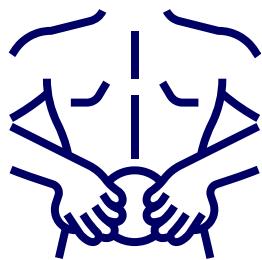
## ¿Es normal sentir tristeza o miedo?

En general, entrenar meditación genera una sensación de bienestar y felicidad muy placentera. Sin embargo, es posible sentir miedo o tristeza porque este estado de aquietamiento te lleva a observar sensaciones que podrían estar siendo reprimidas sin que te des cuenta. Si esto ocurre, acepta el sentimiento y busca aprender de él, observándolo sin juzgarte y sin expectativas. Esta actitud va a desencadenar un proceso positivo y liberador.



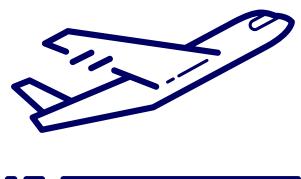
## Me cuesta mantener la disciplina. ¿Qué puedo hacer?

Crear un nuevo hábito es desafiante y por eso es fundamental que tengas claro por qué lo haces. La intención y la emoción que está detrás de crear un nuevo hábito es el motor que te ayudará a mantener la disciplina. Si te está costando, seguramente necesitas reflexionar sobre tu verdadera intención. Incluso escribirla y dejarla en un lugar visible puede ayudarte. Otras cosas importantes: 1) entrenar poco tiempo al principio; 2) hacerlo siempre en la misma hora y lugar; 3) convivir con personas que meditan y hacerlo en grupo puede ser excelente para mejorar tu disciplina.



## Me cuesta estar quieto. ¿Qué hago?

Si lo que te cuesta es estar en la misma posición, debes elegir una en la que estés realmente cómodo, sin esfuerzo. Otra cosa importante es empezar a practicar durante poquísimo tiempo, por ejemplo, un minuto, y cada semana aumentar treinta segundos; así, gradualmente lograrás estar más cómodo meditando. También podrás probar técnicas de meditación dinámica, por ejemplo, caminar observando tu respiración.



## ¿Qué hago si siento que no avanzo?

Recuerda que la meditación es un proceso gradual y que su avance puede no ser evidente de inmediato, sobre todo a uno mismo, porque es muy gradual y sutil. En general las personas de tu entorno notarán incluso antes que tú una mejora en tu atención y tu empatía. El profesor DeRose dice: “la evolución no da saltos”; seguramente estarás avanzando sin darte cuenta. La clave es mantener una práctica constante y poco a poco percibirás su impacto.

*Si quieres practicar en grupo, con profesores formados y certificados, vente a nuestra escuela .*



Nuestra escuela es un oasis en el centro de la ciudad, en el corazón de Eixample, en Barcelona. Nació con la misión de promover un ambiente acogedor y alegre donde los alumnos puedan participar en cursos y clases prácticas de meditación, además de disfrutar de talleres y comidas saludables. Desde 2018 recibe diariamente decenas de alumnos de todo el mundo, que buscan aprender y desarrollarse en todas las áreas de su vida, y forman una comunidad muy especial.

## *Nuestra metodología*

DeRose Meditation comenzó en 1960 con el profesor DeRose y, desde entonces, ofrece una serie de herramientas para el desarrollo de habilidades humanas socioemocionales y comportamentales a personas en todo el mundo. Hoy en día forma una comunidad de más de cincuenta mil alumnos.



*"Es a través de la acción efectiva como lograremos lo que tantos soñaron y no lograron, porque solo soñaron, pero no actuaron."*

**Profesor DeRose**

# *Qué dicen nuestros alumnos*

“El curso me sirvió no solo para poder aislar e identificar aquellos comportamientos que quiero cambiar para mejorar mi vida, sino también para potenciar las virtudes que me hacen ser como soy.”



**Gonzalo Matías  
Barragán**  
Lipotec S.A.U.

“Cuando empecé no esperaba que iba a impactar tanto en mi vida diaria. Te da herramientas muy potentes para luego usar en tu día a día y así acercarte más a tus metas. Me encantó la manera en que está enfocado y el acompañamiento.”



**Anna Pedro Catalán**  
Mango Confecciones,  
España

“Los cambios positivos empezaron a producirse unas semanas después de comenzar el programa: me sentí más segura y pasé a tomar decisiones en mejor sintonía conmigo misma. Me di cuenta de la vida que quería y empecé a realizar acciones concretas en esa dirección. Creo firmemente que todo el mundo debería pasar por este programa al menos una vez en la vida, porque el resultado es notable.”



**Alina Nastas**  
Formadora en innovación, Alemania

“Fue increíble empezar a practicar meditación y respiración con Mari Chiavini, porque la práctica promovió en mi cuerpo y en mi vida un cambio muy, muy efectivo. No solamente logré mi meta inicial, que era conseguir un trabajo que me hiciera feliz y me permitiera mejorar la vida de las personas, sino que conseguí mejorar mi salud y mi nivel de energía.”



**Cecilia Pacheco**

Rentokil Initial

“Me ha permitido crear mi propósito de vida y tener mucho más enfoque. Estoy muy contento y agradecido a Mariana Chiavini por ofrecer este curso.”



**Miguel Pérez**

Acción contra el hambre

“Cuando empecé, no esperaba que me iba a impactar tanto. Ahora tengo mis objetivos claros y más capacidad para alcanzarlos. Mariana, la profesora, me encantó como persona, cálida y amable y, como experta, con un conocimiento asombroso y una capacidad para comunicarlo excepcional. Me ha encantado el curso. Lo recomiendo.”



**Gelen Rodríguez**

Directora técnica  
Bicosome

“El punto fuerte es que, además de tener muchos años de experiencia, Mariana está siempre disponible para resolver cualquier duda y ayudarte en lo que necesites.”

**Pablo Rodríguez**

Programador web



# *Antes de terminar, me gustaría presentarme:*

Desde ya quiero agradecerte por dedicar unos minutos a leer estas líneas. El hecho de que te plantees empezar a meditar ya dice mucho de ti: demuestra que eres una persona que busca conocerse mejor, cuidarse más, y esto me anima a compartir contigo mi experiencia de vida.

Soy la hija pequeña de una familia brasileña-italiana de tres hermanos. Cuando perdí a mi padre a los cuatro, asumí un papel de responsabilidad que me hizo crecer mucho más rápido que una niña común.

Con catorce años inicié mi primer emprendimiento y a los dieciséis ya ganaba dinero suficiente para pagarme los estudios y ayudar a mi familia. A los dieciocho me fui a la capital para estudiar comunicación y seguía pagando mis estudios con mi trabajo.

A los veinte marché a los Estados Unidos para hacer un master en una de las universidades más reconocidas del país. Con treinta años ya había llegado a mi meta profesional y personal, que era dirigir una multinacional, casarme con un hombre increíble y vivir en la casa de mis sueños. Pero quiero ser sincera contigo: fue justo en ese momento, cuando todo parecía perfecto, que tuve un burnout. Hoy miro hacia atrás, después de un profundo proceso de autoconocimiento que dura ya sus trece años, y comprendo que toqué fondo no porque llevara una carga de estrés muy alta, sino porque en mi vida, que desde fuera parecía perfecta, faltaba lo más importante: el propósito.

Estarás pensando: ¿qué tiene que ver la meditación con esto? La respuesta es simple: es la herramienta más poderosa para conocerte mejor, descubrir tu propósito y disfrutar de una vida plenamente feliz. Seguramente, no solo por eso, esta técnica milenaria existe hasta hoy. Es por muchos otros motivos, que yo llamo "efectos colaterales positivos", que meditar está cada vez más presente en la rutina de personas que buscan mejorarse. Sus impactos son incontables y ya te los he mencionado aquí. Me apasiona practicar y enseñar esta herramienta hace más de una década y me entusiasma tenerte conmigo en esta jornada.



# *Y contarte por qué elegí esta metodología:*

Tantos efectos positivos promueve la meditación, como formas distintas hay de practicarla. En mi opinión no hay técnica mala o buena, sino la que funciona o no funciona para cada uno. Lo que personalmente me gusta en la metodología DeRose, que practico hace catorce años y enseño hace once, es que es extremadamente completa. En su acervo de técnicas (herramientas prácticas) se utiliza una inmensa variedad de mudrás (gestos), mantras (vocalizaciones de sonidos), pránayámas (ejercicios respiratorios), kriyás (técnicas de purificación), ásanas (técnicas corporales), yóganidrás (técnicas de descontracción y mentalización), samyama (técnicas de concentración y meditación). Todas ellas, combinadas, preparan al individuo para meditar, lo que hace mucho más fácil y placentero el proceso de aquietar el cuerpo, las emociones y la mente, necesario para alcanzar el estado de meditación. Y eso ya es tremadamente impactante.

Además de este manantial de técnicas, DeRose Meditation propone una conducta basada en un estilo de vida saludable, aplicando actitudes como empatía, gratitud, igualdad de géneros, liderazgo consciente, actitud afirmativa, mentalidad de crecimiento, alimentación saludable, todo con el fin de facilitar el proceso de meditación y, además, crear un impacto positivo en el entorno de quien medita. Así no solo se beneficia el individuo, sino también sus familiares, compañeros de trabajo, amigos, vecinos y, a gran escala, la sociedad.

Me siento afortunada por haber encontrado una metodología tan completa y espero que esta guía te sirva para que puedas empezar a practicar una de sus herramientas más fascinantes: la meditación.

# DeRose Meditation

+60  
años de  
experiencia

+14  
países

+600  
consultores

+50 mil  
usuarios



# *¡Te deseo mucho éxito en tu jornada!*

Si has llegado hasta aquí es porque tienes ganas de mejorar. Por eso, me gustaría regalarte un entrenamiento guiado de meditación, que va a reforzar todo lo que has aprendido en esta guía. Envíame un mensaje al número que está abajo, diciendo: "He leído tu guía para aprender a meditar y quiero recibir un entrenamiento guiado".



*Si estás en Barcelona y te apetece visitarnos, estamos aquí:*

Carrer Villarroel, 62.  
Eixample. 08011 Barcelona  
+34 637.236.274

Click para acceder a nuestra web:  
[www.derosemeditation.es](http://www.derosemeditation.es)

Click para ir a nuestro IG:  
[@derosemeditationbarcelona](https://www.instagram.com/@derosemeditationbarcelona)



Envíame un whatsapp a este número, diciendo:

"He leído tu guía para aprender a meditar y quiero recibir un entrenamiento guiado".

Fotos: [@gosiablasia](https://www.instagram.com/@gosiablasia) y [@vinceprats](https://www.instagram.com/@vinceprats)