



# Meditación Guiada para la Regulación Emocional

Esta meditación guiada está diseñada para favorecer la relajación general, la conexión con el momento presente y la regulación emocional. Desde el enfoque de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), se centra en observar los pensamientos sin juzgarlos y en reconectar con las sensaciones corporales para reducir el impacto del estrés y la rumiación mental.

## 1. Preparación

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar cómodo y sin interrupciones. Siéntate o recuéstate, dejando que tu cuerpo adopte una postura estable pero relajada. Cierra los ojos lentamente y lleva tu atención a la respiración.

## 2. Respiración consciente

Inhala profundamente por la nariz, notando cómo el aire entra y llena tus pulmones. Exhala despacio por la boca, soltando cualquier tensión acumulada. Durante los próximos minutos, simplemente observa tu respiración. Si tu mente se distrae, vuelve amablemente al ritmo de inhalar y exhalar. No hay prisa. No hay exigencia. Solo observa.

## 3. Conciencia corporal

Lleva ahora tu atención a tu cuerpo. Siente el peso de tu cuerpo sobre el suelo o la silla, el contacto de tus manos, la temperatura del ambiente. Recorre lentamente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, observando cada sensación sin intentar cambiar nada. Permite que tu cuerpo se relaje progresivamente con cada exhalación.

✉ Email: [contacto@francasalespsicologo.es](mailto:contacto@francasalespsicologo.es)

📱 WhatsApp directo: 671477515

📍 Consulta presencial: Paseo Joan Miró 16,1-4, Oliva (V)

🌐 Web: [www.francasalespsicologo.es](http://www.francasalespsicologo.es)



#### 4. Observa tus pensamientos y emociones

Imagina que tus pensamientos son como nubes que pasan por el cielo. No tienes que atraparlas ni hacerlas desaparecer; simplemente obsérvalas pasar. Si surge una emoción, reconócela con amabilidad: 'esto es ansiedad', 'esto es calma', 'esto es tristeza'. Reconocer sin juzgar es el primer paso para regular lo que sientes.

#### 5. Regulación y aceptación

A medida que tomas conciencia de tus sensaciones y emociones, permítete aceptar lo que está presente sin resistencia. Recuerda: no todo lo que sientes te define; las emociones son estados temporales. Tu capacidad para observarlas ya es una señal de fortaleza y regulación.

#### 6. Cierre

Lentamente, lleva tu atención de nuevo a la respiración. Inhala profundamente una última vez, y al exhalar, siente que sueltas cualquier tensión restante. Cuando estés listo, abre los ojos suavemente. Tómate unos segundos para notar cómo te sientes. Puedes usar esta práctica cada día para reconectar contigo y mantener un equilibrio emocional más estable.

¡¡ Anímate a probarlo !!