

Mindfulness y MBSR

La guía esencial para empezar

Qué es, cómo funciona y 7 prácticas breves para tu primera semana.

Lic. Christian D. Arpa · Director, Espacio Mindfulness

MBSR Teacher GMC · Psicólogo UBA · Autor de Soltar con Mindfulness

01 · CONCEPTOS ESENCIALES

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness es una práctica de atención plena que consiste en dirigir, de forma intencional y sin juzgar, la atención al momento presente. No es relajación, no es vaciar la mente, y no es una creencia: es un entrenamiento concreto de la atención y la regulación emocional, respaldado por más de cinco mil estudios científicos publicados en revistas como JAMA, The Lancet y Nature.

Los estudios muestran que la práctica sostenida disminuye los niveles de cortisol (estrés), regula el sistema nervioso autónomo, fortalece la corteza prefrontal —asociada a la toma de decisiones y la regulación emocional— y reduce significativamente la rumiación, ese pensamiento circular y repetitivo que está detrás de la ansiedad, el insomnio y los estados depresivos.

En la práctica cotidiana, esto se traduce en algo simple: aprendés a estar más presente con lo que pasa —dentro y fuera tuyo— sin reaccionar automáticamente. Es un cambio que no se da por entender el concepto: se da entrenando. Como una habilidad, no como una idea.

Mindfulness no se trata de cambiar lo que pensás. Se trata de cambiar la relación que tenés con lo que pensás. Y desde ahí, todo lo demás se mueve.

¿Qué es MBSR?

MBSR significa Mindfulness-Based Stress Reduction —Reducción de Estrés Basada en Mindfulness. Es el programa de mindfulness más estudiado del mundo. Fue desarrollado en 1979 por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts y, en más de 45 años, se replicó en hospitales, universidades y centros de salud de todo el mundo.

Lo que lo diferencia de un curso introductorio o de una app de meditación es que es un programa estructurado, grupal y supervisado por un instructor formalmente certificado. La evidencia clínica muestra que esta combinación —estructura + grupo + acompañamiento— es lo que sostiene los cambios en el tiempo. Mucho más que practicar solo.

CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADO

8 SEMANAS 1 sesión grupal por semana	2-2.5 hs Duración de cada encuentro	1 DÍA Retiro intensivo (semana 6 o 7)
--	---	---

QUÉ SE TRABAJA EN LAS 8 SEMANAS

- Semanas 1-2** Atención al cuerpo y la respiración. Escaneo corporal.
- Semanas 3-4** Yoga consciente y trabajo con los pensamientos automáticos.
- Semanas 5-6** Estrés y reactividad. Cómo responder en vez de reaccionar.
- Día de retiro** 6 horas de práctica intensiva en silencio (online o presencial).
- Semanas 7-8** Comunicación consciente, integración y proyecto personal de práctica.

PARA QUIÉN ESTÁ PENSADO

Para cualquier persona que quiera reducir el estrés, mejorar el sueño, manejar la ansiedad o incorporar una práctica sostenible. No hay requisitos previos. No hace falta tener experiencia en meditación, ni una creencia religiosa, ni una postura corporal especial. Solo disponibilidad real para practicar entre clase y clase (unos 30 a 45 minutos al día).

03 · EMPEZÁ HOY

Tu primera semana en 7 prácticas breves

Una práctica por día, de entre 3 y 5 minutos. No necesitás nada especial: solo un lugar donde sentarte cómodo y un cronómetro. La constancia importa más que la duración.

DÍA 1 · 3 MINUTOS

Respiración consciente

Sentado, con los pies en el piso. Cerrá los ojos o suaviza la mirada. Sentí cómo entra y sale el aire. Cuando notes que la atención se fue, volvé a la respiración. Eso es la práctica.

DÍA 2 · 4 MINUTOS

Escaneo express del cuerpo

De los pies a la cabeza, recorré cada zona del cuerpo. Sin cambiar nada: solo notando lo que hay (tensión, temperatura, sensaciones).

DÍA 3 · 3 MINUTOS

Pausa antes del primer mail

Antes de abrir el celular o la compu, tres respiraciones lentas. ¿Cómo llegás vos al día? Notar, sin corregir.

DÍA 4 · 5 MINUTOS

Caminar consciente

En el camino al trabajo o yendo a buscar agua: sentí los pies tocando el piso, paso por paso. Cuando la mente se va a otro lado, volvé a las plantas de los pies.

DÍA 5 · 3 MINUTOS

Etiquetar pensamientos

Mientras meditás, cuando aparezca un pensamiento, nombralo: 'planificación', 'preocupación', 'memoria'. Después dejalo pasar y volvé al cuerpo.

DÍA 6 · 5 MINUTOS

Comer una porción con atención

Un bocado, masticado lento, prestando atención al sabor, la textura, la temperatura. Solo uno. El resto comerlo normal.

DÍA 7 · 4 MINUTOS

Revisar la semana sin juzgar

¿Qué notaste? ¿Algún momento donde algo se aflojó? ¿Algún día más difícil? Solo observar. Sin notas, sin corregir, sin objetivo.

No es una meditación 'difícil' ni una 'fácil'. Lo que vas a notar después de 7 días no es tranquilidad necesariamente. Es algo más sutil: empezás a darte cuenta antes. Y desde ahí, podés elegir distinto.

04 · SI QUERÉS PROFUNDIZAR

El siguiente paso, sin compromiso

Si después de esta primera semana sentís que querés ir más profundo —o si ya intentaste con apps y no te sostuvo— hay dos caminos suaves para conocer más, sin compromiso de inscripción.

OPCIÓN 1 · 45 MINUTOS · GRATIS

Charla gratuita sobre MBSR

45 minutos donde Christian explica qué es Mindfulness, qué no es, cómo funciona MBSR y qué esperar de las 8 semanas. Sin compromiso.

→ espaciomindfulness.com/charla-gratuita-mbsr/

OPCIÓN 2 · 8 SEMANAS · CERTIFICADO

Programa MBSR de 8 semanas

El programa completo. Cohortes regulares (online y presencial CABA). Más de 1.000 personas formadas en 13 años. Certificación al finalizar.

→ espaciomindfulness.com/reduccion-de-estres-de-8-semanas-mbsr/

¿QUERÉS HABLAR CON NOSOTROS?

Si te quedaron dudas, escribinos por WhatsApp. Respondemos de lunes a viernes entre 10-12 y 14-20 hs.

WhatsApp: +54 9 11 2517-6105

Email: info@espaciomindfulness.com

Web: espaciomindfulness.com

Consultorio: Av. Olazábal 5187, Villa Urquiza, CABA

Gracias por empezar este camino con nosotros.

Lic. Christian D. Arpa

Director · Espacio Mindfulness Argentina