

---

**CURSO DE 8 SEMANAS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS EN BASE  
A MINDFULNESS - MBSR® ONLINE**

**Sesión 1: Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención**

---

## Conceptos clave de la sesión 1

### Tu intención

Antes de empezar, te invitamos a parar un momento y conectar con **tu intención**. Puedes recordar qué es lo que te llevó a apuntarte a este curso y volver a preguntarte, con más profundidad, cuál es realmente tu intención ahora.

Cuando tengas la respuesta, deja que quede en un segundo plano y vuelve a preguntarte: realmente, ¿cuál es mi intención?...

Al profundizar en esta pregunta, puedes observar si aparece una respuesta más genuina, si mueve alguna emoción en ti y cómo se manifiesta en tu cuerpo.

Esta última respuesta puedes considerarla como tu intención y recogerla por escrito en tu cuaderno personal.

### Qué es Mindfulness

Mindfulness, o conciencia plena, es una forma especial de prestar atención: **estar en el momento presente con aceptación e interés por lo que está ocurriendo**.

Esta actitud se entrena desarrollando tres competencias:

- **La intencionalidad** de estar presente.
- **La apertura a la experiencia** tal como es.
- **La amabilidad**, al suspender los juicios.

Para entenderlo mejor, resulta útil observar lo contrario: **el piloto automático**.

### El piloto automático y el estrés

En tu día a día, muchas veces haces cosas sin necesidad de analizarlas, ni darte cuenta de lo que estás viviendo. En esos momentos es como si se activara el “piloto automático” de la atención. Es una capacidad útil para las tareas rutinarias, pero te desconecta de tu experiencia.

Esta desconexión mantiene tu sistema nervioso activado sin descanso, lo que tiene consecuencias sobre tu bienestar y tu salud mental. Además, bajo estrés, la mente tiende a llenarse de preocupaciones, lo que refuerza aún más el piloto automático.

Una forma de apagarlo es **hacer una pausa y volver al presente**, conectar con tu cuerpo, la respiración y con lo que ocurre a tu alrededor. Desarrollar conciencia plena te ayuda a reducir el estrés. A esto le podemos llamar hacer un **STOP**.

### **Cómo se entrena Mindfulness en MBSR**

A lo largo del curso irás entrenando esta actitud de forma gradual. El programa MBSR combina:

- **Prácticas formales**, como la meditación y los estiramientos conscientes tipo yoga.
- **Prácticas informales**, llevando la atención plena a situaciones cotidianas de forma que vamos generando momentos de pausa y de conexión que permiten al cuerpo y a la mente descansar y recuperarse.

La metodología MBSR es un entrenamiento gradual orientado a desarrollar **resiliencia**, es decir, tu capacidad para responder de forma más efectiva a las situaciones estresantes.

### **El triángulo de la atención**

Jon Kabat-Zinn, creador del programa MBSR, define Mindfulness como “la conciencia que surge al prestar atención de forma particular, con intención, al momento presente y sin juzgar”.

Esta definición nos da algunas claves para la práctica:

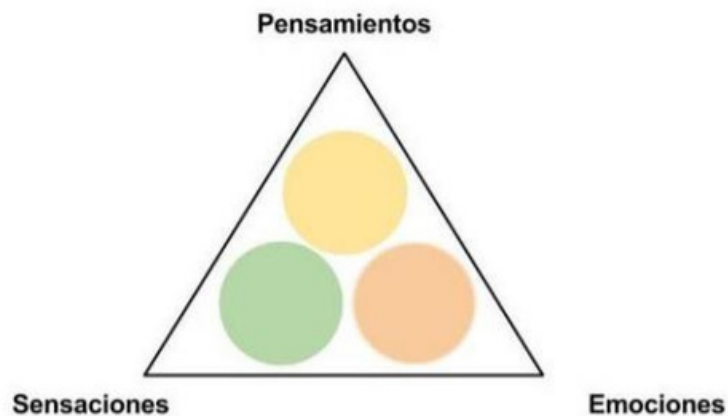
- Aprender a **dirigir tu atención con intención**, para que no se despiste y no funcione en piloto automático.
- Llevar la atención al **momento presente**, conectándote con la experiencia a través de las sensaciones del cuerpo, los sonidos, los olores o cómo te sientes.
- **Observar suspendiendo los juicios**, apoyarte en la curiosidad, llevando una mirada amable, procurando no entrar valorar si la experiencia te gusta o no, si lo estás haciendo bien o mal en base a otras experiencias.

De esta forma de prestar atención al momento presente surge una **conciencia especial** que te ayuda a comprender mejor lo que estás viviendo, de ahí que Mindfulness se traduzca como **atención plena o conciencia plena**. Al practicar, te darás cuenta de que no es tan complicado como parece. A pesar de que la mente se distrae con facilidad y tiende a irse al pasado (y recordar esa discusión que tuviste) o al futuro (cuando piensas en esa lista de cosas que tienes pendientes por hacer) practicando te resultará cada vez más sencillo traerla de vuelta a la experiencia del momento.

Cuando observas tu experiencia, puedes darte cuenta de que tu atención se mueve entre tres tipos de contenidos:

- **Sensaciones corporales** (vinculadas a nuestros sentidos)
- **Estados de ánimo** (emociones y sentimientos que nos hacen sentir y/o actuar de una manera determinada)
- **Pensamientos** (ideas, recuerdos o fantasías)

Esta experiencia puede entenderse como un triángulo formado por sensaciones, pensamientos y emociones, que están interrelacionados entre sí. Por ejemplo, ante la sensación de hambre, puede aparecer el pensamiento en la comida y, según el contexto, surgir una emoción distinta: alegría si sabes que vas a comer pronto, o tristeza si no tienes esa posibilidad.



Los pensamientos suelen llevarte al pasado o al futuro, mientras que las sensaciones y emociones te anclan al momento presente. Por eso, para vivir con más presencia, es importante aprender a **dirigir la atención al cuerpo y a las emociones**.

Un caso particular es la **rumiación**, un pensamiento repetitivo que genera estrés y sufrimiento.

### **Primeros pasos en la práctica**

Una manera sencilla de empezar a entrenar mindfulness es **salir del piloto automático en actividades rutinarias**, conectando con las sensaciones y emociones que aparecen.

Esta semana te proponemos comenzar con el ejercicio de Comer atentamente, observando la experiencia sin intentar cambiar nada. A continuación tienes el enlace de la grabación del ejercicio de la uva pasa para que puedas verlo y repetirlo cuando quieras.

[Experimentando Mindfulness: Comer con atención plena \(Z'\)](#)

## Plan de entrenamiento · Semana 1

El entrenamiento propuesto para esta semana es el siguiente:

### Práctica principal

Escucha el audio “**Exploración del cuerpo**” al menos **5 veces** a lo largo de la semana.

Realiza la práctica sin expectativas sobre lo que “deberías” sentir ni sobre si la experiencia te resulta agradable o no. Permite que la experiencia sea tal y como es, sin juzgarla, limitándote a seguir las indicaciones y a practicar con apertura y curiosidad.

Si surge alguna duda, puedes consultarnos. Aun así, intenta que las dudas no se conviertan en un obstáculo para realizar la práctica.

### Práctica informal

En tu vida cotidiana puedes entrenar la conciencia plena en distintos momentos. Para esta semana te proponemos lo siguiente:

- Elige una **actividad rutinaria** y prueba a realizarla con **conciencia plena** cada vez que la lleves a cabo. Intenta estar presente en lo que haces mientras lo haces, como si fuera algo nuevo y especial.
- Come al menos una comida **con conciencia plena**, procurando hacerlo en silencio o con el menor número de distracciones posible.

### Ejercicios de darse cuenta

- **Captura momentos con el Triángulo de la Atención**, sin intentar cambiar nada. Observa cómo vives la experiencia en términos de sensaciones corporales, emociones y pensamientos. Fíjate en el grado de conexión que tienes con lo que está ocurriendo. Para ayudarte, puedes hacer una nota mental como “momento capturado” y remarcarlo con una inspiración consciente.
- **Parar, Respirar y Ser:** durante la próxima semana, antes de iniciar una nueva actividad, intenta parar un momento, realizar una respiración consciente y, a continuación, comenzar.

**Registra los descubrimientos** que vayan surgiendo tanto en la práctica principal como en los ejercicios de darse cuenta en tu **cuaderno personal**.

¡Ánimo y buena práctica!