asia
SANTIAGO

PROGRAMAS CORPORATIVOS DE MINDFULNESS, BIENESTAR Y LIDERAZGO CONSCIENTE

Mindfulness en el Trabajo

FOCO Y AUTOCUIDADO

Curso de introducción · Cuadernillo de práctica

NOMBRE

_____

UNA PALABRA ANTES DE COMENZAR

Bienvenido o bienvenida.

Que estés aquí, sea por decisión propia o por invitación de tu organización, nos alegra. En cualquier caso, llegaste — y eso ya importa.

Este curso nació de años de práctica y de enseñanza. No es un recetario de técnicas ni una promesa de bienestar inmediato. Es una invitación a detenerte: a mirar con más claridad lo que ocurre en ti mientras trabajas, mientras te relacionas, mientras vives.

El mindfulness no transforma la vida de un día para otro. Lo que sí puede hacer — si se practica con constancia y honestidad — es afinarte. Hacerte un poco más presente, un poco más libre de los automatismos que nos llevan sin que nos demos cuenta.

Este cuadernillo es tuyo. Está hecho para acompañarte semana a semana: para registrar tu práctica, para reflexionar, para escribir lo que quieras. No hay respuestas correctas. Solo hay tu experiencia.

Ojalá este curso te deje algo genuino. No necesariamente algo grande — a veces basta con notar un poco más, reaccionar un poco menos, cuidarte un poco mejor.

Con afecto y con el deseo sincero de que este camino te nutra,

Ricardo Pulido
CO-FUNDADOR Y DIRECTOR
ASIA SANTIAGO

Mane Pulido
CO-FUNDADORA
ASIA SANTIAGO

Cómo usar este cuadernillo

Este cuadernillo es tu compañero de práctica durante el curso. Está organizado por módulos y en cada uno encontrarás materiales para acompañar tu proceso: textos para leer, bitácoras para registrar tu práctica y páginas libres para escribir lo que quieras.

No hay respuestas correctas ni incorrectas. Lo que importa es que lo uses con honestidad y a tu ritmo.

Descárgalo e imprímelo. Escribir a mano, aunque sea poco, tiene su propio valor en un proceso como este.

QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE CUADERNILLO

01 Presencia y Construcción del Hábito

- Texto inspirador
- Mi propósito y compromiso
- Las actitudes del mindfulness
- Práctica formal: Escáner corporal
- Práctica informal: Alimentación consciente

02 Atención y Hábito Mental

- Texto inspirador
- El cerebro atento
- Reflexión: Mi atención en el trabajo
- Práctica formal: El ancla
- Práctica informal: La pausa de 3 minutos

03 Estrés, Cuerpo y Respuesta Consciente

- Texto inspirador
- El ciclo del estrés y la importancia de la pausa
- Reflexión: Mi relación con el estrés
- Práctica formal: Estiramientos conscientes
- Práctica informal: Método DROP

04 Continuidad y Compromiso

- Texto inspirador
- Reflexión: mirando hacia atrás
- Ficha: Mi espacio de práctica
- Sigue en contacto con ASIA Santiago
- Meditación de gratitud

Cada sección está marcada con un ícono en la esquina superior:

T Texto inspirador · A Actividad de reflexión · C Para comprender mejor · P Práctica con registro

MÓDULO 1

Presencia y Construcción del Hábito

"

La mayor parte del tiempo no estamos donde estamos.

— Thich Nhat Hanh (1926–2022) · Monje budista vietnamita, poeta y activista por la paz.
Nominado al Premio Nobel de la Paz por Martin Luther King Jr. en 1967.

La eternidad de un momento

Cuento mapuche · Ziley Mora Penroz

Desde mi mocedad he observado las hojas, los árboles, las hierbas y jamás he encontrado dos iguales. Pueden tener una semejanza general, pero al examinarlos, he descubierto que siempre difieren levemente. Tampoco he visto jamás dos nubes o lluvias iguales, ni dos maneras semejantes de alzarse la niebla sobre el lago Mallowulafquen (Villarrica). A veces y solo en sueños, se me repite la niebla con su forma única que vi un día a los ocho años, la mañana en que atrapé mi primera marra (libre). El bosque entero estaba en calma y yo mismo, agazapado dentro de un tronco hueco de un árbol con el bozal listo de mi wachi (trampa de cuerda), me sentía extraordinariamente despierto y alerta.

Parecía que todo mi cuerpo, todos los poros de mi piel se hubieran convertido en oídos y ojos para captar la totalidad de la mawida (montaña).

En esos instantes, mi consciencia pasó por encima de la niebla, la más bella que he visto, y pudo ver desde la altura, todos los ríos, todos los cerros, todas las flores y todos los seres que caminan sobre este suelo (...).

Allí, solo, bajo esa niebla blanquecina y ya algo dorada por los rayos del sol, se me reveló todo: vi la armonía y belleza de todas las cosas. Fue la primera vez que cacé la más huidiza de las liebres: el instante presente. Fue la primera vez que viví a fondo el ahora. Por eso, ese momento se me hizo inmortal, por eso llevaré esa vivencia a la otra vida: pasaré esa niebla victoriosa para el otro lado; ella derrotará a todos los olvidos.

Por eso es que siempre la hago levantarse de nuevo en mis sueños... por eso me hice dueño de la niebla...

Cuento mapuche recopilado por Ziley Mora Penroz (1942–)
Escritor y filósofo chileno, investigador de la cosmovisión y espiritualidad mapuche.

A MÓDULO 1 · ACTIVIDAD

Mi propósito y compromiso

Ya tienes una primera imagen de lo que es el mindfulness y para qué sirve. Ahora te invitamos a mirar tu propia vida: ¿qué te gustaría que fuera distinto? ¿Dónde sientes que podrías estar más presente, más enfocado, más tranquilo?

Tómate unos minutos para responder con honestidad.

¿Qué te gustaría cambiar o mejorar en tu día a día?

¿En qué momento o situación de tu trabajo sientes que más te cuesta estar presente?

En una frase: ¿qué quieres cultivar en este curso?

Para que este curso tenga un efecto real, necesita constancia: ver los videos, revisar los contenidos y, sobre todo, hacer las prácticas diarias. Son breves, pero son el corazón del curso.

Lo que sigue es opcional. Pero si te animas, puede darle más fuerza a tu proceso.

> *Yo _____ me comprometo a participar con honestidad en este curso: ver los contenidos, realizar las prácticas diarias en la medida de mis posibilidades, y abrirme a lo que este proceso pueda ofrecerme durante las 4 semanas que dura.*

FECHA

FIRMA

Las actitudes del mindfulness

La mayor parte del tiempo, la mente está en otro lugar: planificando, recordando, juzgando, reaccionando. El mindfulness es lo contrario: prestarle atención a lo que ocurre en este mismo momento — dentro y fuera de ti — tal como es, sin juzgarlo ni querer que sea diferente. No es una técnica para vaciar la mente ni para evitar el estrés: es una manera distinta de relacionarte con tu propia experiencia.

Para cultivar esa manera de estar, el mindfulness se apoya en nueve actitudes fundamentales. Cualidades de atención que se van desarrollando gradualmente a lo largo del curso. Las presentamos aquí como punto de partida: una invitación a acercarte a los ejercicios con esta disposición. Los ejercicios de las próximas semanas son el camino concreto para desarrollarlas:

No juzgar
Cuando algo ocurre — una emoción, una situación, un pensamiento sobre ti mismo — solo observa. Sin evaluarlo ni intentar cambiarlo.

Paciencia
Deja que lo que ocurre en tu experiencia se desenvuelva a su propio ritmo. No trates de acelerarlo o empujarlo: lo que tiene que llegar, llegará.

Mente de principiante
Acércate a cada experiencia como si fuera la primera vez. Siempre hay algo nuevo — si te permites verlo.

Confianza
Lo que sientes y percibes es real y válido. No necesitas que nadie lo confirme — aprende a confiar en tu propia experiencia.

No esforzarse
No hay un estado especial al que llegar, ni una experiencia mejor que la que ya tienes. Este momento, tal como es, es suficiente.

Aceptación
Ábrete a sentir lo que está pasando, sin rechazarlo ni forzarlo a cambiar. No es resignarse — es dejar de gastar energía peleando con lo que ya es.

Soltar
Los pensamientos, las sensaciones y las emociones pasan. No trates de retener lo agradable; no trates de alejar lo difícil.

Gratitud
Antes de mirar lo que falta, nota lo que ya está. Hay más de lo que solemos ver.

Generosidad
Sé generoso contigo mismo: no hay una manera perfecta de hacer esto. Date permiso para aprender.

Escáner corporal

El escáner corporal es una práctica de atención plena que consiste en recorrer el cuerpo con la conciencia, de manera lenta y sistemática, sin intentar cambiar nada de lo que encuentres.

No es una técnica de relajación — aunque a veces relaja. No se trata de sentir algo especial, sino simplemente de notar: tensión, calor, pesadez, hormigueo, o incluso ausencia de sensación. Cualquier cosa que esté ahí es válida.

¿CÓMO SE HACE?

- Dirige tu atención a una parte del cuerpo a la vez, comenzando por los pies y subiendo hasta la cabeza
- Observa las sensaciones sin juzgarlas ni querer que sean distintas
- Cuando tu mente se distraiga — y lo hará — simplemente vuelve al lugar donde estabas
- Respira con naturalidad durante toda la práctica

POSICIONES POSIBLES

- Acostado boca arriba, brazos a los costados (posición más común)
- Sentado en una silla, espalda recta, pies apoyados en el suelo
- Recostado de lado, si tienes molestias en la espalda

ADAPTACIONES

- **Si te quedas dormido:** intenta practicar sentado la próxima vez
- **Si sientes dolor en alguna zona:** puedes observarlo desde distancia o simplemente continuar

AUDIOS DISPONIBLES · Escáner regular · ~15 min · Escáner con dificultades · ~15 min

REGISTRO SEMANAL

Completa esta tabla cada día que practiques. Si algún día no pudiste, déjalo en blanco.

Día	Hora	Lugar	¿Cómo estuvo mi atención? (1–5)	Al terminar noté... (físico · emocional · mental)	Comentarios
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Reflexión de la semana · Escáner corporal

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana.

¿Cómo fue la experiencia de practicar el escáner esta semana? ¿Qué dificultades se me presentaron?

¿Noté algún beneficio o cambio, aunque sea pequeño, durante esta semana?

¿Hubo algo que me sorprendió o que noté por primera vez?

Alimentación consciente

La alimentación consciente es traer atención plena al acto de comer. No se trata de comer "sano" ni de cambiar lo que comes — se trata de cómo comes: más despacio, con más presencia, notando lo que está pasando mientras comes.

En el trabajo es especialmente relevante porque solemos comer en piloto automático: frente a la pantalla, apurados, pensando en otra cosa.

¿CÓMO SE PRACTICA?

- Elige una comida o colación del día — almuerzo, café, fruta
- Antes de comenzar, haz una pausa: observa el color, el olor, la temperatura
- Come más despacio, masticando con atención
- Nota los sabores, las texturas, los cambios mientras comes
- Sigue el recorrido del alimento: cómo se transforma en la boca, cómo baja por la garganta, cómo llega al estómago
- Observa las sensaciones en tu cuerpo: el hambre al comenzar, la tensión en la mandíbula, la postura, el momento en que aparece la saciedad
- Si te distraes, vuelve a la comida y al cuerpo

ALGUNAS ACLARACIONES

- No necesitas hacer toda la comida de manera consciente — con unos minutos al inicio es suficiente
- No importa dónde estés: casino, escritorio, casa
- No es una práctica de dieta — es una práctica de atención al cuerpo y a la experiencia de comer

Reflexión de la semana · Alimentación consciente

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana.

¿Cómo fue la experiencia de comer con más atención? ¿Qué dificultades se me presentaron?

¿Noté algo en mi cuerpo o en mi manera de comer que antes no había notado?

¿Hubo algún beneficio o cambio, aunque sea pequeño?

MÓDULO 2

Atención y Hábito Mental

"

La capacidad de traer voluntariamente la atención de vuelta, una y otra vez, es la raíz misma del juicio, del carácter y de la voluntad.

— William James (1842–1910) · Psicólogo y filósofo estadounidense.
Considerado el padre de la psicología moderna. Escribió estas palabras en 1890 — 130 años antes de que la neurociencia las confirmara.

Dos cuentos zen

Lavar los platos

Un novicio le pregunta al maestro cómo alcanzar la plenitud.

El maestro responde: «Cuando comas, come. Cuando camines, camina. Cuando laves los platos, lava los platos.»

El novicio lo mira extrañado: «¿Eso es todo?»

«La mayoría de las personas», dice el maestro, «lava los platos pensando en el té que vendrá después. Terminan el té pensando en lo que harán mañana. Así pasan el día entero — siempre en otro lugar — y nunca llegan a estar donde están.»

El novicio guarda silencio.

Atención

Un discípulo le pide al maestro que escriba algo de gran sabiduría.

El maestro toma el pincel y escribe una sola palabra: Atención.

«¿Eso es todo?», pregunta el discípulo. «¿Podrías escribir algo más?»

El maestro escribe: Atención. Atención.

El discípulo, desconcertado, insiste: «No entiendo qué tiene de profundo esa palabra.»

El maestro escribe por tercera vez: Atención. Atención. Atención.

Cuentos de la tradición budista zen · El zen es una corriente del budismo surgida en China y desarrollada en Japón que no busca transmitir verdades con conceptos, sino señalar la experiencia directa — la atención al momento presente, el silencio, la sencillez de lo cotidiano.

El cerebro atento

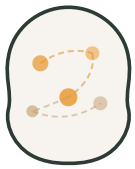
Durante décadas se creyó que el cerebro era una estructura fija, determinada de una vez para siempre. Hoy sabemos que no: el cerebro cambia continuamente según lo que hacemos, pensamos y practicamos. La atención no es la excepción — es, de hecho, uno de los campos más activos de la investigación neurocientífica actual.

Estos son tres hallazgos que vale la pena conocer.

---

01 RED NEURONAL POR DEFECTO

La mente vaga por defecto


modo automático

Cuando no estamos concentrados en una tarea concreta, el cerebro no descansa: activa una red llamada *red neuronal por defecto*. Esta red está asociada a pensar en el pasado, imaginar el futuro, preguntarse qué piensan los demás y rumiar. Es el modo automático del cerebro.

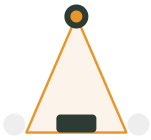
No es un defecto de diseño — evolutivamente nos ha sido muy útil. El problema es que se activa con una frecuencia que rara vez elegimos, y tiene un costo en bienestar y foco.

> **INVESTIGACIÓN**
> *Killingsworth y Gilbert (Harvard, 2010) registraron el estado mental de 2.250 personas en tiempo real. La mente estaba divagando el **47% del tiempo** — y las personas se sentían significativamente menos bien cuando eso ocurría, independientemente de lo que estuvieran haciendo.*

---

02 ATENCIÓN SELECTIVA

La multitarea no existe

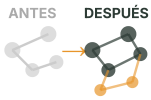

una cosa a la vez

El cerebro no puede atender dos cosas al mismo tiempo de forma plena. Lo que llamamos "multitarea" es en realidad un cambio rápido y repetido entre tareas — y cada cambio tiene un costo: unos segundos de "recarga" para volver a enfocar, más errores y mayor agotamiento mental acumulado.

> **INVESTIGACIÓN**
> *La American Psychological Association estima que alternar entre tareas puede reducir la productividad hasta en un **40%**. No porque las personas sean menos capaces, sino porque el cerebro paga un costo en cada transición.*

03 NEUROPLASTICIDAD

La práctica cambia el cerebro



El cerebro tiene la capacidad de cambiar físicamente en respuesta a lo que hacemos de forma repetida. Esto se llama *neuroplasticidad*. Y entrenar la atención no es la excepción: la práctica deja huellas medibles en la estructura cerebral.

Sara Lazar (Harvard, 2005) comparó el cerebro de meditadores regulares con el de personas sin práctica. Los meditadores mostraban una corteza prefrontal más gruesa — la zona responsable de la atención, la toma de decisiones y la autorregulación. Más interesante aún: ese engrosamiento compensaba el adelgazamiento natural que ocurre con la edad.

Britta Hölzel (Harvard) lo confirmó en dos estudios consecutivos: en 2010 documentó una reducción de materia gris en la **amígdala** — el centro de alarma del cerebro — en personas que completaron ocho semanas de MBSR y reportaron menos estrés; en 2011 encontró además un aumento de materia gris en el **hipocampo**, zona clave para el aprendizaje y la regulación emocional. Ambos cambios fueron visibles en imágenes cerebrales.

> LO QUE ESTO SIGNIFICA
>
> *No se necesitan años de práctica intensa. **Ocho semanas de práctica regular** son suficientes para producir cambios estructurales en el cerebro. Estas cuatro semanas son el primer paso en ese camino: si practicas con regularidad, ya estás pavimentando la vía y generando las condiciones para que esas transformaciones ocurran.*

La atención no es solo una habilidad psicológica — es una **capacidad con sustrato físico en el cerebro**. Cada vez que notas que tu mente se fue y la traes de vuelta, no solo eres más consciente en ese momento: estás ejercitando una red neuronal que, con el tiempo, se vuelve más eficiente, más disponible y más resistente al estrés.

Eso es exactamente lo que harás en este módulo.

A MÓDULO 2 · REFLEXIÓN

Mi atención en el trabajo

Ahora que tienes un marco para entender cómo funciona la atención, te invitamos a mirar tu propia experiencia. No hay respuestas correctas — solo observaciones honestas sobre lo que ya está ocurriendo en tu jornada.

¿Qué interrupciones o automatismos predominan en mi jornada laboral? (notificaciones, multitarea, cambios de tarea, piloto automático...)

¿En qué momentos del día noto que mi mente está más dispersa? ¿Y más presente?

¿Hay algo que me gustaría cambiar en cómo uso mi atención durante el trabajo?

PROPÓSITO DE ATENCIÓN PARA ESTA SEMANA

Escribe una intención concreta — algo observable. Por ejemplo: *"Voy a notar cuántas veces reviso el teléfono sin necesidad"* o *"Voy a hacer una cosa a la vez durante las reuniones"*.

> *Esta semana me propongo* _____

FECHA

_____

El ancla

El ancla viene de la navegación: cuando un barco suelta el ancla, deja de ir a la deriva aunque el mar siga moviéndose. En esta práctica funciona igual — es el punto al que vuelves cada vez que la mente se va. Puedes elegirlo tú: la **respiración**, una **sensación en el cuerpo** o los **sonidos** del entorno.

La práctica es sencilla: llevas la atención al ancla elegida y descansas ahí. La mente se irá — a un pensamiento, a un recuerdo. Lo notas. Y vuelves, sin juzgarte. Ese ciclo, repetido muchas veces en la sesión, es el entrenamiento. No busques una mente quieta: busca el acto de regresar.

LA PRÁCTICA · PASO A PASO

- Toma asiento en posición cómoda, espalda relativamente erguida
- Prueba brevemente las tres opciones (20–30 seg. c/u): **sonidos**, **sensación corporal**, **respiración**
- Elige la que sientas con más claridad y **quédate con ella** — si la mente sugiere cambiar, insiste amablemente
- Lleva tu atención al ancla elegida y descansa ahí
- Cuando notes que la mente se fue, observa hacia dónde fue y vuelve con amabilidad
- Ese ciclo *notar → volver* es el entrenamiento. Cada regreso cuenta

POSICIONES POSIBLES

- Sentado en silla, pies en el suelo, manos en los muslos
- En cojín de meditación en el suelo, si lo tienes
- Acostado boca arriba — mayor riesgo de quedarse dormido

ADAPTACIONES

- **Si tienes somnolencia:** siéntate más erguido o deja los ojos entreabiertos
- **Si hay mucho ruido:** los sonidos también pueden ser tu ancla
- **Si la práctica se siente muy difícil:** usa la versión con dificultades del audio

AUDIOS DISPONIBLES · El ancla · versión regular · ~15 min · El ancla · con dificultades · ~15 min

REGISTRO SEMANAL

Completa esta tabla cada día que practiques. Si algún día no pudiste, déjalo en blanco.

Día	Hora	Ancla elegida	¿Cómo estuvo mi atención? (1–5)	Al terminar noté... (físico · emocional · mental)	Comentarios
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Reflexión de la semana · El ancla

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana de práctica.

¿Cómo fue la experiencia de practicar el ancla esta semana? ¿Qué pasaba cada vez que la mente se iba y volvías?

¿Notaste algún cambio en tu capacidad de darte cuenta cuando te distraes — dentro o fuera de la práctica?

¿Cuál fue el momento más difícil de esta semana de práctica? ¿Y el más significativo?

La pausa de 3 minutos

La pausa de 3 minutos es la práctica informal de este módulo: breve, concreta e integrada en la jornada laboral misma.

Sin pausas deliberadas, la tensión se acumula a lo largo del día: una tarea suma sobre la otra, el cuerpo se va cargando y llegamos a cada cosa nueva arrastrando el peso de lo anterior. La pausa interrumpe esa acumulación — dos veces al día, en cualquier tipo de trabajo.

No es un descanso para recuperar energía. Es algo más sencillo: un momento de presencia real en medio de la jornada. Con la práctica regular, esos tres minutos empiezan a cambiar algo en cómo transitas el día.

LAS TRES FASES

1. **DETENTE Y NOTA** · ~1 min
   Para lo que estás haciendo. Nota cómo está el cuerpo ahora mismo — tensión, respiración, estado interno — sin cambiar nada.
2. **RESPIRA** · ~1 min
   Lleva la atención a la respiración y permanece con ella. Cuando la mente se vaya, vuelve. Una y otra vez.
3. **AMPLÍA** · ~30 seg
   Expande la atención: el espacio donde estás, los sonidos del entorno, el cuerpo completo. Una mirada amplia antes de volver a enfocar.
4. **REGRESA** · un momento
   Retoma tu actividad con esta atención recién recuperada.

¿CUÁNDO Y CÓMO ORGANIZARLA?

- **Elige dos momentos fijos** al inicio de la semana — no lo dejes al azar
- Ejemplos: al llegar al trabajo y después de almuerzo; antes de una reunión y al cerrar el día; entre turno y turno
- Anclala a algo que ya haces: servirse el café, cambiar de tarea, salir o entrar a un lugar
- Si no puedes en el horario elegido, muévela — pero no la elimines

CLAVE

- Lo que la hace efectiva no es la duración — es la **regularidad**
- Dos pausas al día durante una semana ya es suficiente para notar algo

Reflexión de la semana · La pausa de 3 minutos

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana.

¿Pudiste hacer las pausas en los momentos que habías elegido? ¿Qué dificultades se presentaron?

¿Qué notaste al detenerte? ¿Algo te sorprendió — en tu cuerpo, en tu estado, en lo que apareció al parar?

¿Qué cambió (o no cambió) en tu jornada cuando hiciste la pausa?

MÓDULO 3

Estrés, Cuerpo y Respuesta Consciente

"

No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfearlas.

— Jon Kabat-Zinn (1944–) · Biólogo molecular, creador del programa MBSR en el que se inspira este curso.

Casa de huéspedes

El ser humano es como una casa de huéspedes;
cada día una nueva visita: una alegría, una tristeza, una decepción,
una maldad... alguna felicidad momentánea
que llega como un visitante inesperado.

Dales la bienvenida y recíbelos a todos
incluso si se trata de una muchedumbre de preocupaciones y lamentos,
que desvalijan y vacían completamente tu casa.

Trata a cada huésped con dignidad,
pues podría estar creando espacio
para una nueva delicia.

Ve a la puerta de entrada y recibe con una sonrisa
al pensamiento oscuro,
a la vergüenza, a la malicia,
e invítalos a pasar.

Sé agradecido con quien quiera que venga
porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá.

Rumi (1207–1273) · Poeta y místico sufí persa. Este poema es uno de los textos más citados en programas de mindfulness y MBSR en todo el mundo, por su invitación a acoger — sin luchar ni huir — cualquier estado interno que aparezca, incluido el estrés.

El ciclo del estrés y la importancia de la pausa

Jon Kabat-Zinn, el creador del programa MBSR en el que se inspira este curso, describe el estrés no como algo que nos pasa, sino como algo que ocurre entre nosotros y una situación: no es tanto el hecho en sí lo que nos desborda, sino cómo lo interpretamos y qué hacemos con lo que sentimos. Esta lectura sigue de cerca su explicación del ciclo del estrés, y por qué la pausa consciente es la forma de salir de él.

01 LA REACCIÓN AUTOMÁTICA

El cuerpo entra en modo defensa

Cuando algo se percibe como una amenaza, el cuerpo dispara lo que el fisiólogo Walter Cannon llamó la *reacción de lucha o huida*: el corazón se acelera, los músculos se tensan, la respiración cambia, y el sistema nervioso libera hormonas de estrés que nos preparan para actuar de inmediato. Es una reacción antigua, útil frente a un peligro real — pero se dispara igual frente a un correo agresivo, una fila que no avanza o una reunión tensa.

Kabat-Zinn señala algo clave: esta reacción es, por definición, **automática e inconsciente**. Sucede antes de que alcancemos a pensar. El problema no es que exista — es que, si se repite día tras día sin que hagamos nada distinto, se convierte en nuestro modo por defecto.

En el trabajo hay algo que lo complica todavía más: el cuerpo se prepara para pelear o huir, pero casi nunca podemos hacer ninguna de las dos cosas — no le levantamos la voz al jefe ni salimos corriendo de una reunión. Esa contención es necesaria, pero tiene un costo: la activación no se descarga, se queda adentro. Por fuera parece que no pasó nada; por dentro, el cuerpo sigue en alerta mucho después de que la situación terminó.

02 EL CÍRCULO QUE SE ALIMENTA A SÍ MISMO

Cuando enfrentamos mal el estrés, sumamos más estrés

Aquí está el punto central de la explicación de Kabat-Zinn. Cuando el estrés aparece una y otra vez, buscamos formas de sobrellevarlo: negarlo, llenarnos de trabajo o de actividades para no pensar, recurrir al café, el cigarro o el alcohol para calmarnos un momento. Estas estrategias alivian en el instante — y por eso las repetimos —, pero no resuelven nada. A la larga, terminan sumando más tensión al sistema, no menos.

Así se arma un círculo: el estrés se repite → enfrentamos mal el momento → eso no resuelve el estrés de fondo → el cuerpo queda un poco más activado que antes → se vuelve más fácil reaccionar la próxima vez. Repetido durante meses o años, este círculo es lo que Kabat-Zinn describe como quedar "atascados en la reactividad al estrés": un estado de alerta permanente que muchas personas terminan por considerar "normal", simplemente porque ya no recuerdan lo que es sentirse realmente en calma. Sostenido en el tiempo, este es el camino más común hacia lo que hoy llamamos, con razón, "estar quemado" — un agotamiento que ya no se resuelve durmiendo un fin de semana.

> **EN PALABRAS DE KABAT-ZINN**
>
> *En su clínica de reducción del estrés, pregunta a los pacientes nuevos cómo se sienten cuando están relajados. Muchos responden: "Ya no me acuerdo, ¡hace tanto tiempo!", o "Creo que nunca me he sentido relajado".*

03 LA RESPUESTA AL ESTRÉS

La conciencia cambia el camino

Kabat-Zinn propone una salida distinta a este círculo, y la llama *respuesta al estrés*, para diferenciarla de la *reacción al estrés* automática. La diferencia entre ambas no está en lo que sentimos — de todos modos vamos a sentir la tensión, el miedo o la irritación —, sino en si tenemos conciencia de ello mientras está ocurriendo.

El paso decisivo es simple de nombrar y difícil de hacer: darnos cuenta de lo que está pasando, mientras está pasando. Basta una fracción de segundo de conciencia para que ya no estemos obligados a reaccionar de la forma automática de siempre. Ahí aparece, aunque sea angosto, un espacio real de elección.

> **POR DÓNDE EMPEZAR**
> *Kabat-Zinn insiste en que este cambio siempre empieza por la respiración: llevar la atención a un par de respiraciones, aunque sea por unos segundos, entrega un punto de apoyo estable en medio de la activación — algo a lo que volver cuando todo lo demás se siente descontrolado.*

Optar por responder no significa que dejaremos de sentirnos amenazados, temerosos o furiosos — eso seguirá pasando. Lo que cambia es que, cada vez con más frecuencia, tendremos conciencia de esos impulsos mientras aparecen, en lugar de descubrirlos recién después, cuando ya actuamos desde ellos. Y a diferencia del círculo del estrés, responder no deja más tensión acumulada detrás: respondemos, y seguimos adelante.

Eso es exactamente lo que vas a entrenar con los estiramientos conscientes y el método DROP.

A MÓDULO 3 · REFLEXIÓN

Mi relación con el estrés

Ya revisaste el checklist de señales de estrés. Ahora te invitamos a mirar con más calma lo que notaste — no hay respuestas correctas, solo observaciones honestas sobre lo que ya está ocurriendo en ti.

Del checklist que acabas de marcar, ¿qué señales reconociste con más claridad? ¿Alguna te sorprendió?

Ahora haz este ejercicio breve. Recuerda una situación estresante de estos últimos días. Cierra los ojos un par de minutos y revive la situación — evócala en tu mente con el mayor detalle posible: dónde estabas, qué pasó, qué te dijeron o qué hiciste. Mientras la recuerdas, lleva la atención a tu cuerpo. ¿Qué se tensa? ¿Qué cambia? Solo nota, sin buscar corregir nada.

¿Cómo se pone tu cuerpo cuando entras en una situación de estrés? Descríbelo con tus palabras.

Todos podemos usar los tres patrones según la situación, pero por lo general tendemos a repetir uno más que los otros. Marca cuál de estos tres reconoces como el más habitual en ti frente a situaciones de estrés.

- [ ] **Lucha**
  Es la postura del depredador: el cuerpo se prepara para atacar. Aparece como irritabilidad, un tono más cortante de lo habitual, ganas de confrontar o responder con dureza antes de pensarlo.

- [ ] **Huida / Evitación**
  Es la postura de la presa: el cuerpo busca escapar. Aparece como evitar la situación, postergarla, buscar una excusa para alejarte o desconectarte de la tarea que tienes por delante.

- [ ] **Bloqueo / Parálisis**
  Es el congelamiento: el cuerpo se inmoviliza. Aparece como quedarte en blanco, no saber qué decir ni hacer, o funcionar el resto del momento en piloto automático.

Estiramientos conscientes

Los estiramientos conscientes son una secuencia guiada de movimientos suaves, que combina posturas de pie y sentado — pensada para poder hacerse en tu propio lugar de trabajo —, sincronizados con la respiración natural. No es una rutina de elongación física ni busca rendimiento — el movimiento aquí es una puerta de entrada a la conciencia corporal, igual que lo fueron el escáner y el ancla en los módulos anteriores.

El límite de cada estiramiento es tuyo, no una meta que alcanzar: se trata de sentir una tensión suave, nunca dolor.

¿CÓMO SE HACE?

- Muévete lento, siguiendo el ritmo de tu respiración — no al revés
- Estira hasta sentir una tensión suave, nunca dolor
- Mantén cada postura unos segundos, notando las sensaciones que van apareciendo
- Cuando la mente se distraiga, vuelve a la sensación del estiramiento y a la respiración

LA SECUENCIA

- Combina movimientos de pie y sentado en una silla — la misma secuencia en ambas versiones
- La versión con dificultades no cambia la postura: ofrece adaptaciones para dolor, rigidez o dificultad para sostener la atención

ADAPTACIONES

- **Si tienes dolor o rigidez:** reduce el rango de movimiento y quédate en el borde cómodo
- **Si te cuesta sostener la atención:** usa la respiración como ancla en cada movimiento

AUDIOS DISPONIBLES — Estiramientos conscientes · regular · ~15 min — Estiramientos conscientes · con dificultades · ~15 min

REGISTRO SEMANAL

Completa esta tabla cada día que practiques. Si algún día no pudiste, déjalo en blanco.

Día	Hora	Versión elegida	¿Cómo estuvo mi atención? (1–5)	Al terminar noté... (físico · emocional · mental)	Comentarios
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Reflexión de la semana · Estiramientos conscientes

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana de práctica.

¿Cómo fue la experiencia de practicar los estiramientos esta semana? ¿Qué dificultades se me presentaron?

¿Noté alguna diferencia en cómo mi cuerpo sostiene la tensión, dentro o fuera de la práctica?

¿Hubo algún momento en que el movimiento consciente me ayudó a notar algo que no había notado antes?

Método DROP

El método DROP es la práctica informal de este módulo: cuatro pasos breves para aplicar en el momento mismo en que aparece el estrés o la confusión, antes de reaccionar.

A diferencia de las prácticas guiadas, no hay audio que seguir — son cuatro pasos que llevas contigo, disponibles en cualquier momento del día.

LOS CUATRO PASOS

D — DETENTE
No toques el teclado, no respondas todavía. Solo un segundo, antes de continuar.

R — RESPIRA
Una respiración, quizás dos. Inhala. Exhala un poco más lento de lo normal.

O — OBSERVA
Nota qué pasa en tu cuerpo y cuál es el impulso — sin obedecerlo automáticamente.

P — PROSIGUE
Continúa, pero desde ese segundo de conciencia, no desde el reflejo automático.

¿CUÁNDO APLICARLO?

- Cada vez que notes un momento de estrés o confusión, varias veces al día
- Practícalo primero con situaciones pequeñas, para que el gesto esté disponible cuando de verdad lo necesites
- No hace falta que la situación sea grande — un correo, una interrupción, una fila

CLAVE

- Son unos **quince o veinte segundos** en total — no necesitas ojos cerrados ni salir de la sala
- La situación cambia, los cuatro pasos no

Reflexión de la semana · Método DROP

Tómate unos minutos para responder al terminar la semana.

¿En qué situaciones aplicaste DROP esta semana? ¿Cuántas veces alcanzaste a hacerlo?

¿Qué cambió cuando te detuviste antes de reaccionar?

¿Cuál de los cuatro pasos te resultó más difícil sostener — detenerte, respirar, observar o proseguir?

MÓDULO 4

Continuidad y Compromiso

"

La meditación no busca llevarte a ningún otro lugar. Se trata de permitirte estar exactamente donde estás.

— Jon Kabat-Zinn (1944–) · De "Wherever You Go, There You Are".

El viaje

Un día por fin supiste
qué tenías que hacer, y empezaste,
aunque las voces a tu alrededor
seguían gritando
sus malos consejos —

aunque toda la casa
empezó a temblar
y sentiste el viejo tirón en los tobillos.
"¡Arréglame la vida!"
gritaba cada voz.

Pero tú no te detuviste.
Sabías lo que tenías que hacer,
aunque el viento hurgaba
con sus dedos rígidos
en los cimientos mismos,
aunque su melancolía era terrible.

Ya era bastante tarde,
y una noche salvaje,
y el camino lleno de ramas caídas y piedras.
Pero, poco a poco,
mientras dejabas atrás sus voces,
las estrellas empezaron a arder
a través de las sábanas de nubes,

y había una nueva voz
que fuiste reconociendo lentamente como propia,
que te acompañó mientras avanzabas
cada vez más adentro en el mundo,
decidida a hacer
lo único que podías hacer —
decidida a salvar
la única vida que podías salvar.

Mary Oliver (1935–2019) · Poeta estadounidense, "El viaje" (traducción libre). Habla de dejar atrás las voces externas — instrucciones, consejos, expectativas — para reconocer la propia voz. Es el mismo movimiento que estás haciendo en este módulo: de la práctica guiada a la práctica propia.

Mi espacio de práctica

Antes de definir tu espacio, tómate unos minutos para mirar hacia atrás — los tres módulos que ya recorriste.

De todo lo que viste en el curso, ¿qué ha sido importante para ti?

¿Qué prácticas deseas mantener después del curso?

¿Cómo sientes que te han ido ayudando en tu cotidianidad?

Con eso presente, vamos a lo operativo. Ya conoces tres prácticas formales: el escáner corporal, el ancla y los estiramientos conscientes. La idea de esta semana no es elegir una para siempre — es aprender a sentir, cada día, cuál necesitas. Distinto día, distinto cuerpo, distinta práctica.

Lo que sí vale la pena instalar como hábito fijo es **el espacio**: el momento y el lugar donde te vas a detener a practicar. Lo que hagas dentro de ese espacio puede variar — e incluso puede ser algo que tú traigas, más allá de lo visto en el curso.

TU ESPACIO FIJO

¿En qué momento del día?

¿En qué lugar?

¿Cuánto tiempo, aproximadamente?

CÓMO ELEGIR EN EL MOMENTO

- **Si notas el cuerpo tenso o inquieto:** estiramientos conscientes
- **Si la mente está dispersa, cuesta sostener la atención:** el ancla
- **Si necesitas volver al cuerpo y escuchar cómo estás:** escáner corporal
- **Si necesitas notar lo que sí está funcionando:** meditación de gratitud (nueva esta semana, sentado o acostado)
- **Si sientes que necesitas algo distinto:** tráelo tú — un audio propio, silencio, una caminata consciente

Sigue en contacto con ASIA Santiago

La práctica no tiene por qué terminar cuando termina el curso. Este es solo uno de los caminos dentro de ASIA Santiago — estas son las formas de seguir conectado y de profundizar si quieres ir más allá.

SÍGUENOS Y ESCRÍBENOS

- **Instagram:** @centroasiasantiago
- **Facebook:** ASIA Santiago
- **Sitio web:** www.asiasantiago.cl
- **WhatsApp:** +56 9 3950 2865
- **Newsletter:** suscríbete desde la página principal del sitio para recibir actividades y material de interés

CÓMO SEGUIR PROFUNDIZANDO

- **Cursos:** de mindfulness y atención plena, en formato online y presencial
- **MBSR de 8 semanas:** el programa original de Jon Kabat-Zinn, presencial y online
- **Jornadas de práctica:** un sábado en la mañana, para sostener la práctica en comunidad
- **Sonoterapia:** sesiones de sonido consciente
- **Retiros:** instancias prolongadas de 2 o 3 días completos, para quienes quieren profundizar aún más

CENTRO DE RECURSOS

En asiasantiago.cl/centro-de-recursos vas a encontrar videos de charlas, artículos y prácticas guiadas para seguir profundizando cuando quieras, más allá de lo visto en este curso.

Meditación de gratitud

La meditación de gratitud es la cuarta opción de tu espacio de práctica esta semana: una meditación guiada, sentado o acostado, para notar con detalle algo concreto por lo que sientes agradecimiento — no en general, sino algo específico de ese día.

No se trata de forzar un ánimo positivo ni de negar lo que fue difícil — se trata de entrenar la atención hacia lo que también estuvo presente, además de lo que faltó o preocupó.

¿CÓMO SE HACE?

- Elige un momento tranquilo — puede ser al final del día, sentado o acostado
- Sigue el audio guiado; te va a pedir pensar en algo específico de ese día, no "mi familia" en general, sino un momento concreto
- Detente en los detalles: qué pasó, quién estaba, qué sentiste en el cuerpo al recordarlo
- No hace falta que sea algo grande — un café bien hecho también cuenta

¿POR QUÉ FUNCIONA?

- La atención tiende a quedarse en lo que falta o preocupa — es un sesgo natural, no una falla personal
- Buscar activamente algo específico entrena a la atención a notar también lo que sí está funcionando
- No reemplaza ni niega las dificultades reales — las complementa

AUDIO DISPONIBLE Meditación de gratitud · ~8 min

No se trataba de eliminar el estrés, ni de tener siempre la mente en calma.

Se trataba de notar un poco más — y desde ahí, elegir un poco más.

La práctica sigue. Ahora es tuya.