ASOCIACIÓN MINDFULNESS ARGENTINA
FORMACIÓN PROFESIONAL

COLECCIÓN DE RECURSOS Y PEDAGOGÍA CONTEMPLATIVA · BIBLIOTECA ABIERTA

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN MINDFULNESS PARA SESIÓN

Pack Inicial de Acceso Gratuito · Fichas 01 a 05
Protocolos operativos breves, encuadre pedagógico,
micro-prácticas cotidianas y hojas de registro para participantes

DESTINADO A INSTRUCTORES, FACILITADORES Y PROFESIONALES

Instructores de Mindfulness · Psicólogos · Coaches · Educadores · Facilitadores
Muestra operativa gratuita · Asociación Mindfulness Argentina (AMA)

Buenos Aires, Argentina · Asociación Mindfulness Argentina (AMA)
Todos los derechos reservados · Prohibida su comercialización o modificación por terceros

1. PRESENTACIÓN DE LA BIBLIOTECA ABIERTA AMA

La Asociación Mindfulness Argentina (AMA) pone a disposición de la comunidad los cinco protocolos fundacionales de su Colección Institucional de Intervención Breve en Mindfulness (Fichas 01 a 05). Estas guías han sido diseñadas para ofrecer herramientas estructuradas, accesibles y pedagógicamente cuidadas que puedan integrarse en encuentros individuales, talleres grupales, espacios educativos u organizacionales sin improvisación.

Cada guía está estructurada para aplicarse en un bloque de 10 a 12 minutos dentro de un encuentro (3 a 5 minutos de práctica guiada + 6 a 8 minutos de intercambio reflexivo) y culmina en una Hoja de Registro del Participante diseñada en página independiente para imprimir o compartir digitalmente como continuidad entre encuentros.

2. CÓMO UTILIZAR CADA FICHA EN SESIÓN O TALLER

1. **Revisar el Encuadre Técnico (Cuadro 1):** Verificá el objetivo, el momento ideal de aplicación («Cuándo aplicarla») y el tiempo estimado para integrarlo con naturalidad en tu encuentro.
2. **Presentar el Encuadre Previo (Sección 2):** Utilizá un lenguaje cotidiano, cercano y libre de misticismo para explicar el propósito práctico del ejercicio antes de iniciar la guía.
3. **Facilitar el Guion Respetando las Pausas (Sección 3):** Las indicaciones entre corchetes [Pausa de X segundos] son orientaciones de ritmo silencioso para el facilitador y no deben leerse en voz alta.
4. **Procesar mediante las Preguntas de Cierre (Sección 4):** Facilitá una reflexión breve centrada en la experiencia sensorial y observable del participante, evitando interpretaciones teóricas o consejos directivos.
5. **Entregar la Micro-práctica y la Hoja de Registro (Secciones 5 y 6):** Acordá un compromiso semanal realista y concreto para transferir lo entrenado en el encuentro a la vida diaria.

3. ALCANCE DE LA PRÁCTICA Y DERECHOS DE AUTOR

MARCO DE USO Y PROPIEDAD INTELECTUAL · ASOCIACIÓN MINDFULNESS ARGENTINA (AMA)

• Carácter educativo y de entrenamiento atencional: El presente material ha sido elaborado por la Asociación Mindfulness Argentina (AMA) con fines exclusivamente psicoeducativos, formativos y de entrenamiento en habilidades de atención plena, regulación emocional y autocuidado. Las prácticas y registros contenidos en esta colección NO constituyen actos médicos, diagnósticos ni tratamientos psicoterapéuticos.

• Uso responsable por parte del facilitador: Cada instructor, profesional o facilitador utiliza estas herramientas dentro del marco de su propia formación, incumbencia y criterio pedagógico.

• Propiedad intelectual y licencia de uso: Todos los textos, estructuras, guiones y tablas de este documento son propiedad intelectual de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA). Se autoriza la impresión de las Hojas de Registro únicamente para entrega directa a los participantes o alumnos del propio facilitador. Queda estrictamente prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales, reventa, edición o redistribución masiva por terceros.

ÍNDICE DEL PACK INICIAL GRATUITO (FICHAS 01 A 05)

Guías de Intervención Breve de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA) incluidas en este volumen:

Ficha	Título de la Guía de Intervención	Área Principal
Ficha 01	Anclaje Atencional En 3 Minutos: Volver Al Presente Ante La Dispersión	Estabilización atencional
Ficha 02	La Pausa De Los 3 Espacios (Stop): Cortar El Piloto Automático	Interrupción de la reactividad automática
Ficha 03	Manejo De Preocupaciones Anticipatorias: Del Futuro Catastrófico Al Presente	Desactivación de ansiedad anticipatoria
Ficha 04	Desengancharse De La Rumiación Mental: Salir Del Bucle De Pensamientos Repetitivos	Desenganche metacognitivo
Ficha 05	Autocompasión Ante El Error Y La Autoexigencia: Soltar El Látigo Interno	Regulación de la autocrítica severa

COLECCIÓN COMPLETA AMA (120 GUÍAS DE INTERVENCIÓN) · KITS DE ESPECIALIZACIÓN

• Kit Fundacional · Regulación Atencional, Emocional y Vínculos (Fichas 01 a 20): Estabilización atencional, pausa STOP, preocupaciones anticipatorias, rumiación, autocompasión, enojo, tristeza, tolerancia a la incomodidad, descanso nocturno, alimentación consciente, miedo y vulnerabilidad, culpa y reparación, señales físicas tempranas, escucha plena, límites sin culpa, gratitud realista, toma de decisiones difíciles, atención monotarea, aceptación de lo incontrolable y cierre del día.

• 10 Kits Temáticos de Especialización (Fichas 21 a 120): Kit 01 Burnout y Estrés Laboral (21–30), Kit 02 Ansiedad y Pánico (31–40), Kit 03 Depresión y Duelo (41–50), Kit 04 Dolor Crónico y Somatización (51–60), Kit 05 Pareja y Vínculos (61–70), Kit 06 Regulación Emocional Intensa (71–80), Kit 07 Autocompasión y Vergüenza (81–90), Kit 08 Mindfulness Informado en Trauma (91–100), Kit 09 Hábitos y Alimentación Consciente (101–110) y Kit 10 Educación, Infancias y Crianza (111–120).

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN SESIÓN · BLOQUE 01 · REGULACIÓN ATENCIONAL, ESTRÉS COTIDIANO Y HÁBITOS

FICHA 01 · ANCLAJE ATENCIONAL EN 3 MINUTOS: VOLVER AL PRESENTE ANTE LA DISPERSIÓN

«Tengo la cabeza a mil revoluciones, salto de un pensamiento a otro y me cuesta aterrizar en lo que estoy haciendo»

1. Ficha Técnica

Parámetro	Detalle
Área	Estabilización atencional, contacto sensorial presente y regulación autonómica inicial
Objetivo	Interrumpir la dispersión mental y el estado de alerta difusa llevando la atención de manera deliberada hacia anclajes físicos estables del momento presente
Cuándo aplicarla	Al inicio de una sesión cuando el participante llega acelerado, disperso o desconectado de su cuerpo, o como primera herramienta cotidiana de entrenamiento atencional
Tiempo en sesión	3 a 4 minutos de práctica guiada + 5 a 7 minutos de procesamiento reflexivo
Modalidad	Individual o grupal; presencial o virtual
Materiales	Hoja de registro del participante (tabla anexa)

2. Encuadre previo con el participante

Palabras sugeridas para presentar el ejercicio:

«Cuando estamos estresados o apurados, nuestra mente viaja constantemente hacia lo que pasó ayer o hacia todo lo que tenemos que resolver después, mientras el cuerpo queda tensionado en piloto automático. Practicar la atención plena no consiste en dejar la mente en blanco ni en eliminar los pensamientos: consiste en elegir un punto de apoyo real en el presente —como el contacto de los pies con el piso o el movimiento natural del aire— y volver allí con amabilidad cada vez que la mente se distrae. En estos tres minutos vamos a entrenar ese regreso sencillo al aquí y ahora».

3. Guion de facilitación paso a paso

(Las notas entre corchetes son indicaciones de pausas y ritmo para quien guía; no se leen en voz alta).

- **Postura de estabilidad y presencia:** *«Adoptá una postura cómoda y erguida en tu silla, apoyando ambas plantas de los pies en el piso y dejando descansar las manos sobre tus muslos. Podés cerrar suavemente los ojos o dejarlos entreabiertos mirando un punto fijo en el suelo, un metro delante de vos».* **[Pausa de 15 segundos]**
- **Primer anclaje: El contacto físico y la gravedad:** *«Llevá tu atención hacia las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Notá la firmeza de la superficie que te sostiene, la temperatura y la presión del contacto. Percibí también el peso de tu cuerpo descansando sobre el asiento y el apoyo de tus manos».* **[Pausa de 20 segundos]**
- **Segundo anclaje: Los sonidos del entorno:** *«Ampliá ahora tu atención hacia los sonidos presentes en este espacio, tanto los más cercanos como los más lejanos. Recibilos tal como llegan, sin analizarlos ni ponerles etiquetas, como si tu oído fuera un micrófono abierto».* **[Pausa de 20 segundos]**
- **Tercer anclaje: El ritmo natural de la respiración:** *«Dirigí suavemente el foco hacia el movimiento natural de tu respiración, notando dónde se siente con más claridad: en las fosas nasales, en el pecho o en el abdomen. No hace falta respirar más profundo ni cambiar el ritmo; simplemente acompañá el aire que entra y el aire que sale. Cada vez que notes*

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

que tu mente se fue a un pendiente o recuerdo, reconocelo sin juzgarte y volvé con calma a sentir la respiración». **[Pausa de 35 segundos]**

- **Cierre:** *«Volvé a sentir el apoyo de tus pies en el piso, mové suavemente los dedos de las manos y, cuando lo sientas oportuno, abrí los ojos para reintegrarte a este espacio».*

4. Preguntas de reflexión para el cierre

1. *«¿Cuál de los tres anclajes (pies en el suelo, sonidos o respiración) te resultó más fácil y estable para sostener la atención?»*
2. *«¿Qué tipo de pensamientos aparecieron distrayéndote durante estos tres minutos?»*
3. *«¿Cómo te hablaste a vos mismo cuando notaste que tu mente se había ido (con impaciencia o con naturalidad)?»*
4. *«¿En qué momentos concretos de tu rutina diaria podrías aplicar este anclaje de tres minutos?»*

5. Micro-práctica de 1 minuto para la vida cotidiana

1. **Sentir los pies (20 segundos):** Apoyar firme ambas plantas de los pies en el piso y soltar el peso de los hombros.
2. **Escuchar el entorno (20 segundos):** Registrar dos sonidos reales de la habitación sin juzgarlos.
3. **Acompañar tres respiraciones (20 segundos):** Seguir el recorrido completo de tres inhalaciones y tres exhalaciones naturales antes de continuar.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

MATERIAL IMPRIMIBLE PARA EL PARTICIPANTE · FICHA 01

6. Hoja de registro del participante · Anclaje Atencional En 3 Minutos: Volver Al Presente Ante La Dispersión

Propósito de la práctica semanal: Entrenar el regreso deliberado de la atención hacia anclajes sensoriales reales del presente (pies, sonidos, respiración) para reducir la dispersión mental cotidiana.

El circuito de práctica en 4 pasos:

1. Detenerse: Hacer una pausa breve en medio de la actividad.
2. Apoyar: Sentir el contacto firme de los pies con el suelo.
3. Respirar: Acompañar 3 respiraciones naturales sin forzarlas.
4. Continuar: Retomar la tarea desde un estado más presente.

Día y hora	Situación previa (dispersión / apuro)	Anclaje elegido (pies / sonidos / aire)	¿Cuántas veces volví al foco?	¿Qué cambió tras los 3 minutos?

● **Compromiso semanal de práctica:** ¿En qué momento fijo del día (por ejemplo, antes de encender la computadora o antes de almorzar) vas a practicar esta semana el anclaje de 3 minutos?

Respuesta / Acuerdo: _____

Recordatorio: *Darte cuenta de que tu mente se distrajo no es un fallo de la práctica; ese instante de registro es exactamente el momento en que despertás al presente.*

NOTA PARA INSTRUCTORES Y FACILITADORES · PROFESORADO EN MINDFULNESS AMA

Esta guía contiene el protocolo operativo breve para su aplicación directa en encuentro individual o taller. Si sos instructor, psicólogo, coach, médico o educador y deseás acceder a la Versión Profesional Avanzada (con fundamentación en MBSR, MBCT, DBT, ACT, Neurobiología Interpersonal, Neurociencias, Psicología Budista, diálogos reales de indagación fenomenológica [Inquiry] y protocolos de Mindfulness Sensible al Trauma), te invitamos a conocer el Profesorado en Mindfulness de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA), donde nuestros alumnos y egresados acceden de manera exclusiva a la Biblioteca Docente Completa.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN SESIÓN · BLOQUE 01 · REGULACIÓN ATENCIONAL, ESTRÉS COTIDIANO Y HÁBITOS

FICHA 02 · LA PAUSA DE LOS 3 ESPACIOS (STOP): CORTAR EL PILOTO AUTOMÁTICO

«Reacciono en automático ante cada mensaje o problema y recién me doy cuenta de cómo estaba cuando ya estoy agotado»

1. Ficha Técnica

Parámetro	Detalle
Área	Interrupción de la reactividad automática, monitoreo breve de experiencia y elección consciente
Objetivo	Crear un espacio breve de conciencia entre el estímulo cotidiano y la respuesta conductual para registrar pensamientos, emociones y sensaciones físicas antes de actuar
Cuándo aplicarla	Cuando el participante relata impulsividad verbal leve, sensación de correr todo el día sin pausa, dificultad para cambiar de actividad o reactividad cotidiana ante imprevistos
Tiempo en sesión	4 minutos de práctica guiada + 6 a 8 minutos de procesamiento reflexivo
Modalidad	Individual o grupal; presencial o virtual
Materiales	Hoja de registro del participante (tabla anexa)

2. Encuadre previo con el participante

Palabras sugeridas para presentar el ejercicio:

«Gran parte de nuestro día transcurre en piloto automático: suena una notificación, alguien hace un comentario o surge un imprevisto, y reaccionamos de inmediato siguiendo hábitos viejos sin darnos cuenta de cómo estamos por dentro. La práctica de los 3 Espacios —conocida como pausa STOP— funciona como un reloj de arena: primero abrimos el lente para registrar qué está pasando en nuestra mente, emociones y cuerpo; luego reunimos toda la atención en un solo punto de la respiración; y finalmente volvemos a expandir la conciencia hacia el cuerpo entero para elegir cómo actuar».

3. Guion de facilitación paso a paso

(Las notas entre corchetes son indicaciones de pausas y ritmo para quien guía; no se leen en voz alta).

- **Postura y detención (S - Stop):** *«Adoptá una postura cómoda y estable en tu silla, apoyando ambos pies en el suelo y dejando descansar las manos sobre tus piernas. Podés cerrar los ojos o bajar la mirada hacia un punto neutro. Hacé una detención deliberada de toda actividad: por estos minutos no hay nada que resolver ni arreglar».* **[Pausa de 15 segundos]**

- **Espacio 1 · Observar la experiencia presente (O - Observar):** *«Ampliá tu atención para registrar qué está presente en vos ahora mismo en tres niveles, sin intentar cambiar nada: Primero, notá qué pensamientos están pasando por tu mente como si fueran subtítulos en una pantalla. Segundo, registrá qué clima emocional está presente (calma, cansancio, impaciencia, inquietud) nombrándolo con sencillez. Tercero, observá qué sensaciones físicas hay en el cuerpo: tensión en los hombros, peso, temperatura o comodidad».* **[Pausa de 30 segundos]**

- **Espacio 2 · Reunir la atención en la respiración (T - Tomar aire):** *«Ahora estrechá el foco de tu atención como el cuello de un reloj de arena, llevándolo únicamente a las sensaciones físicas de la respiración en el abdomen o el pecho. Acompañá cada inhalación y cada exhalación natural, usando el aire como un ancla firme en el presente».* **[Pausa de 30 segundos]**

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

● **Espacio 3 · Expandir y proceder con claridad (P - Proceder):** *«Volvé a ampliar tu atención desde la respiración hacia todo tu cuerpo sentado aquí, sintiendo nuevamente los pies en el piso y el espacio que te rodea. Preguntate con serenidad: "Teniendo en cuenta cómo estoy ahora, ¿qué es lo más útil o cuidado que elijo hacer a continuación?"».* **[Pausa de 20 segundos]**

● **Cierre:** *«Hacé una respiración tranquila, mové suavemente los hombros y, cuando lo sientas oportuno, abrí los ojos para reintegrarte a este encuentro».*

4. Preguntas de reflexión para el cierre

1. *«En el primer paso de observación amplia, ¿qué fue lo más evidente que registraste (un pensamiento, una emoción o una tensión física)?»*
2. *«¿Cómo se sintió pasar de la observación abierta a concentrar la atención únicamente en la respiración?»*
3. *«¿Notaste algún cambio en tu nivel de apuro o reactividad al terminar los tres pasos?»*
4. *«¿En qué transiciones de tu día (entre reuniones, antes de responder un mensaje difícil, al subir al auto) te resultaría más útil aplicar esta pausa?»*

5. Micro-práctica de 1 minuto para la vida cotidiana

1. **S (Stop - 10 segundos):** Frenar lo que estás haciendo, soltar el mouse o el teléfono y apoyar ambos pies en el suelo.
2. **T (Tomar conciencia y respirar - 30 segundos):** Notar qué pensás y cómo está el cuerpo mientras hacés 3 respiraciones lentas.
3. **O / P (Observar y Proceder - 20 segundos):** Soltar los hombros y elegir conscientemente el siguiente paso.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

MATERIAL IMPRIMIBLE PARA EL PARTICIPANTE · FICHA 02

6. Hoja de registro del participante · La Pausa De Los 3 Espacios (Stop): Cortar El Piloto Automático

Propósito de la práctica semanal: Interrumpir el piloto automático cotidiano mediante pausas breves de 3 pasos para registrar el estado interno y elegir respuestas conscientes.

El circuito de práctica en 4 pasos:

1. Detener: Frenar el impulso de reaccionar inmediatamente.
2. Registrar: Observar pensamientos, emociones y cuerpo sin juzgar.
3. Anclar: Reunir la atención en 3 respiraciones naturales.
4. Elegir: Continuar la jornada con claridad e intención.

Día y hora	Disparador o momento de pausa	¿Qué registré en mente y cuerpo?	¿Logré reunir atención en el aire?	Acción consciente elegida después

● **Compromiso semanal de práctica:** ¿Qué señal cotidiana (el timbre del teléfono, abrir la puerta de casa, sentarte en el escritorio) vas a usar esta semana como recordatorio para hacer una pausa de 3 espacios?

Respuesta / Acuerdo: _____

Recordatorio: *Entre el estímulo y tu respuesta existe un espacio; en ese espacio reside tu libertad para elegir cómo vivir.*

NOTA PARA INSTRUCTORES Y FACILITADORES · PROFESORADO EN MINDFULNESS AMA

Esta guía contiene el protocolo operativo breve para su aplicación directa en encuentro individual o taller. Si sos instructor, psicólogo, coach, médico o educador y deseás acceder a la Versión Profesional Avanzada (con fundamentación en MBSR, MBCT, DBT, ACT, Neurobiología Interpersonal, Neurociencias, Psicología Budista, diálogos reales de indagación fenomenológica [Inquiry] y protocolos de Mindfulness Sensible al Trauma), te invitamos a conocer el Profesorado en Mindfulness de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA), donde nuestros alumnos y egresados acceden de manera exclusiva a la Biblioteca Docente Completa.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN SESIÓN · BLOQUE 01 · REGULACIÓN ATENCIONAL, ESTRÉS COTIDIANO Y HÁBITOS

FICHA 03 · MANEJO DE PREOCUPACIONES ANTICIPATORIAS: DEL FUTURO CATASTRÓFICO AL PRESENTE

«Mi mente fabrica escenarios negativos sobre todo lo que puede salir mal mañana y me angustio antes de que pase nada»

1. Ficha Técnica

Parámetro	Detalle
Área	Desactivación de ansiedad anticipatoria, defusión cognitiva y diferenciación entre planificación y preocupación
Objetivo	Reconocer los pensamientos anticipatorios como eventos mentales y no como hechos reales, diferenciar la planificación útil de la preocupación improductiva y regresar al único tiempo donde es posible actuar
Cuándo aplicarla	Cuando el participante relata ansiedad anticipatoria ante exámenes, reuniones, viajes o cambios, tendencia a imaginar escenarios catastróficos («¿y si sale mal?») o dificultad para disfrutar el presente por miedo al futuro
Tiempo en sesión	5 minutos de práctica guiada + 6 a 8 minutos de procesamiento reflexivo
Modalidad	Individual o grupal; presencial o virtual
Materiales	Hoja de registro del participante (tabla anexa)

2. Encuadre previo con el participante

Palabras sugeridas para presentar el ejercicio:

«Nuestro cerebro tiene la capacidad maravillosa de anticipar el futuro para ayudarnos a planificar. El problema es que, cuando estamos estresados, esa función se desborda y empieza a proyectar películas de terror sobre todo lo que podría salir mal. Y como el cuerpo no distingue entre un peligro real y una película imaginada, descarga adrenalina y tensión hoy por algo que todavía no ocurrió. En esta práctica vamos a entrenar cómo detectar esa película anticipatoria, etiquetarla como un pensamiento y volver a apoyar los pies en el presente, que es el único lugar donde realmente tenés recursos para actuar».

3. Guion de facilitación paso a paso

(Las notas entre corchetes son indicaciones de pausas y ritmo para quien guía; no se leen en voz alta).

- **Postura y anclaje en el presente físico:** *«Adoptá una postura cómoda y firme en tu silla, apoyando ambas plantas de los pies en el suelo y dejando descansar las manos sobre tus muslos. Podés cerrar los ojos o dejarlos suavemente entreabiertos mirando un punto neutro. Sentí la temperatura de la habitación y el soporte real de la silla en este momento presente».* **[Pausa de 15 segundos]**

- **Reconocer la preocupación anticipatoria sin pelear:** *«Traé a tu mente una preocupación cotidiana sobre algo que tiene que ocurrir en los próximos días o semanas. Observá cómo tu mente empieza a armar hipótesis o escenarios de lo que podría pasar. En lugar de meterte dentro de la película a discutir o resolverla ahora, mirala desde afuera y nombrala en*

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

silencio con claridad: "Mi mente está fabricando un escenario futuro", "esto es un pensamiento de anticipación, no un hecho real"». **[Pausa de 25 segundos]**

- **Registrar el impacto en el cuerpo y soltar la alarma:** *«Notá dónde impactó esa preocupación en tu cuerpo: tal vez un nudo en el estómago, aceleración en el pecho o rigidez en el cuello. Hacé una exhalación lenta y larga, enviando una señal física de seguridad a tu organismo: "En este instante exacto, aquí y ahora, estoy a salvo y sostenido"».* **[Pausa de 25 segundos]**

- **Diferenciar acción posible hoy vs. futuro incontrolable:** *«Con los pies firmes en el piso, preguntate con sencillez: "Respecto a ese tema futuro, ¿hay alguna acción concreta y práctica que pueda preparar hoy en 10 minutos (anotar un dato, confirmar un horario, preparar un material)?" Si hay algo útil, definilo mentalmente; y si por hoy ya no hay nada más que hacer, decite con firmeza: "Por hoy cierro este expediente; me ocuparé de esto cuando llegue el momento"».* **[Pausa de 25 segundos]**

- **Cierre:** *«Volvé a registrar el apoyo de tus pies y el ritmo tranquilo de tu respiración. Hacé una inhalación suave y, cuando lo sientas oportuno, abrí los ojos para reintegrarte a este espacio».*

4. Preguntas de reflexión para el cierre

1. *«¿Qué frase o imagen anticipatoria identificaste que tu mente repite con más frecuencia?»*
2. *«¿Qué cambió en tu cuerpo cuando nombraste esa idea como "un pensamiento futuro y no un hecho"?»*
3. *«¿Pudiste distinguir si había alguna acción útil para preparar hoy o si era pura preocupación sin salida?»*
4. *«¿Cómo cambia tu energía disponible cuando dejás de intentar resolver hoy problemas que pertenecen a la semana próxima?»*

5. Micro-práctica de 1 minuto para la vida cotidiana

1. Etiquetar la película (15 segundos): Al notar ansiedad por el futuro, decirse en silencio: «Gracias mente por intentar prevenir, pero esto es solo una hipótesis, no está pasando ahora».

2. Anclaje sensorial inmediato (25 segundos): Apoyar los pies en el piso, mirar 3 objetos reales de la habitación y hacer 2 exhalaciones largas.

3. Filtro de acción hoy (20 segundos): Preguntarse: «¿Puedo hacer algo útil en los próximos 5 minutos?». Si la respuesta es sí, hacerlo; si es no, anotarlo para después y volver a la tarea actual.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

MATERIAL IMPRIMIBLE PARA EL PARTICIPANTE · FICHA 03

6. Hoja de registro del participante · Manejo De Preocupaciones Anticipatorias: Del Futuro Catastrófico Al Presente

Propósito de la práctica semanal: Detectar los pensamientos anticipatorios catastróficos, desactivarlos mediante etiquetado consciente y regresar a las acciones posibles del presente.

El circuito de práctica en 4 pasos:

1. Detectar: Advertir el «¿y si sale mal?» apenas aparece.
2. Etiquetar: Nombrarlo como «pensamiento anticipatorio», no como realidad.
3. Anclar: Volver a los pies en el piso y exhalar largo.
4. Filtrar: Ejecutar solo lo que depende de hoy y soltar el resto.

Día y hora	Escenario futuro preocupante	Señal física de alarma	¿Había acción posible hoy? (Sí/No)	¿Cómo volví al presente?

● **Compromiso semanal de práctica:** ¿Cuál es la preocupación anticipatoria que más energía te viene consumiendo esta semana, y qué paso concreto (o decisión de cierre temporal) vas a tomar hoy al respecto?

Respuesta / Acuerdo: _____

Recordatorio: *La preocupación no vacía el mañana de sus problemas; solo vacía el hoy de tu fuerza y tu paz.*

NOTA PARA INSTRUCTORES Y FACILITADORES · PROFESORADO EN MINDFULNESS AMA

Esta guía contiene el protocolo operativo breve para su aplicación directa en encuentro individual o taller. Si sos instructor, psicólogo, coach, médico o educador y deseás acceder a la Versión Profesional Avanzada (con fundamentación en MBSR, MBCT, DBT, ACT, Neurobiología Interpersonal, Neurociencias, Psicología Budista, diálogos reales de indagación fenomenológica [Inquiry] y protocolos de Mindfulness Sensible al Trauma), te invitamos a conocer el Profesorado en Mindfulness de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA), donde nuestros alumnos y egresados acceden de manera exclusiva a la Biblioteca Docente Completa.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN SESIÓN · BLOQUE 01 · REGULACIÓN ATENCIONAL, ESTRÉS COTIDIANO Y HÁBITOS

FICHA 04 · DESENGANCHARSE DE LA RUMIACIÓN MENTAL: SALIR DEL BUCLE DE PENSAMIENTOS REPETITIVOS

«Le doy vueltas una y otra vez a lo que pasó o a lo que dije, sin encontrar solución y terminando exhausto»

1. Ficha Técnica

Parámetro	Detalle
Área	Desenganche metacognitivo, interrupción de la rumiación y reorientación sensorial
Objetivo	Advertir cuándo el pensamiento dejó de resolver un problema para convertirse en un bucle repetitivo, desidentificarse del contenido mental y regresar al contacto físico presente
Cuándo aplicarla	Cuando el participante relata atasco en pensamientos circulares sobre errores pasados, discusiones recientes o quejas mentales improductivas que consumen energía sin generar acción
Tiempo en sesión	4 a 5 minutos de práctica guiada + 6 a 8 minutos de procesamiento reflexivo
Modalidad	Individual o grupal; presencial o virtual
Materiales	Hoja de registro del participante (tabla anexa)

2. Encuadre previo con el participante

Palabras sugeridas para presentar el ejercicio:

«Pensar es una herramienta extraordinaria cuando sirve para resolver un problema concreto. Pero cuando repasás una discusión veinte veces buscando qué tendrías que haber contestado, ya no estás resolviendo nada: estás rumiando. En la rumiación, la mente gira en círculos gastando energía y reactivando el malestar en el cuerpo como si el problema estuviera pasando otra vez. En esta práctica no vamos a intentar prohibir los pensamientos, porque eso no funciona; vamos a entrenar el paso hacia atrás para mirarlos como un tren que pasa mientras vos te quedás firme en el andén».

3. Guion de facilitación paso a paso

(Las notas entre corchetes son indicaciones de pausas y ritmo para quien guía; no se leen en voz alta).

- **Postura y aterrizaje físico:** *«Adoptá una postura cómoda y estable en tu silla, apoyando ambos pies en el piso y dejando descansar las manos sobre tus muslos. Podés cerrar los ojos o dejarlos suavemente entreabiertos mirando un punto neutro. Sentí el peso de tu cuerpo y el contacto firme con la silla».* **[Pausa de 15 segundos]**
- **Identificar el bucle sin subirse al tren:** *«Traé a tu mente un tema cotidiano al que le venís dando vueltas repetidamente estos días. Observá cómo empiezan a aparecer los pensamientos habituales sobre ese tema, como si vieras pasar los vagones de un tren frente a vos. En lugar de subirte al vagón a discutir con cada idea, nombrá en silencio el proceso: "Mi mente está rumiando", "estos son pensamientos repetitivos pasando ahora"».* **[Pausa de 25 segundos]**
- **Hacer la pregunta filtro de utilidad:** *«Con serenidad, hacete esta pregunta clave: "Seguir dándole vueltas a esto ahora mismo, ¿me está aportando alguna solución nueva y concreta o solo me está desgastando?" Reconocé la respuesta con honestidad».* **[Pausa de 20 segundos]**
- **Desplazar el foco hacia el cuerpo y los sentidos:** *«Elegí bajar deliberadamente del ruido de la cabeza hacia las sensaciones físicas directas: sentí el apoyo de tus pies en el suelo, la temperatura de tus manos y el movimiento natural de*

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

tu respiración durante tres ciclos completos. Cada vez que el pensamiento intente arrastrarte de vuelta al bucle, decite con amabilidad: "Te veo, pensamiento, pero ahora elijo quedarme en mi cuerpo" ». **[Pausa de 35 segundos]**

● **Cierre:** *«Ampliá la atención a toda la habitación, mové suavemente los hombros y los dedos de las manos y, cuando lo sientas oportuno, abrí los ojos para reintegrarte a este espacio».*

4. Preguntas de reflexión para el cierre

1. *«¿Qué diferencia notaste entre estar metido dentro de la historia mental y nombrarla desde afuera como "rumiación"?»*
2. *«¿Qué señal física te avisa cuando tu mente entró en un bucle improductivo (tensión en la frente, cansancio, pesadez)?»*
3. *«¿Qué ocurrió cuando desplazaste la atención desde los pensamientos hacia los pies y la respiración?»*
4. *«¿Qué actividad física o sensorial sencilla podés usar esta semana para cortar un bucle mental cuando aparezca?»*

5. Micro-práctica de 1 minuto para la vida cotidiana

1. Nombrar el bucle (15 segundos): Decirse en silencio: «Estoy en modo rumiación; pensar esto por décima vez no lo resuelve».

2. Cambio de canal sensorial (25 segundos): Levantarse de la silla, apoyar firme los pies, lavarse las manos con agua fresca o mirar por la ventana nombrando 3 detalles reales.

3. Redirigir a una acción breve (20 segundos): Elegir una tarea física simple de 2 minutos (ordenar la mesa, tomar agua, estirar la espalda) para sacar la energía de la cabeza.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

MATERIAL IMPRIMIBLE PARA EL PARTICIPANTE · FICHA 04

6. Hoja de registro del participante · Desengancharse De La Rumiación Mental: Salir Del Bucle De Pensamientos Repetitivos

Propósito de la práctica semanal: Reconocer temprano los pensamientos circulares improductivos y desengancharse de ellos volviendo al contacto sensorial y a la acción presente.

El circuito de práctica en 4 pasos:

1. Detectar: Advertir que el pensamiento gira en círculos sin solución.
2. Etiquetar: Nombrarlo como «rumiación» sin pelear con él.
3. Bajar al cuerpo: Sentir los pies en el piso y exhalar largo.
4. Cambiar de canal: Pasar a una acción física o sensorial concreta.

Día y hora	Tema del bucle mental	¿Aportaba solución? (Sí/No)	Anclaje sensorial utilizado	¿Bajó la intensidad del ruido mental?

● **Compromiso semanal de práctica:** ¿Cuál es el tema recurrente al que más vueltas le das sin avanzar, y cuál será tu señal de corte esta semana para volver al cuerpo?

Respuesta / Acuerdo: _____

Recordatorio: *No podés impedir que los pájaros vuelen sobre tu cabeza, pero sí podés elegir no dejarlos hacer nido en ella.*

NOTA PARA INSTRUCTORES Y FACILITADORES · PROFESORADO EN MINDFULNESS AMA

Esta guía contiene el protocolo operativo breve para su aplicación directa en encuentro individual o taller. Si sos instructor, psicólogo, coach, médico o educador y deseás acceder a la Versión Profesional Avanzada (con fundamentación en MBSR, MBCT, DBT, ACT, Neurobiología Interpersonal, Neurociencias, Psicología Budista, diálogos reales de indagación fenomenológica [Inquiry] y protocolos de Mindfulness Sensible al Trauma), te invitamos a conocer el Profesorado en Mindfulness de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA), donde nuestros alumnos y egresados acceden de manera exclusiva a la Biblioteca Docente Completa.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

GUÍAS DE INTERVENCIÓN BREVE EN SESIÓN · BLOQUE 01 · REGULACIÓN ATENCIONAL, ESTRÉS COTIDIANO Y HÁBITOS

FICHA 05 · AUTOCOMPASIÓN ANTE EL ERROR Y LA AUTOEXIGENCIA: SOLTAR EL LÁTIGO INTERNO

«Cuando me equivoco o no llego a todo, me hablo con una dureza que jamás usaría con un amigo»

1. Ficha Técnica

Parámetro	Detalle
Área	Regulación de la autocrítica severa, humanidad compartida y trato interno amable
Objetivo	Detectar el tono punitivo del diálogo interno frente a fallos cotidianos, reconocer la imperfección como parte de la experiencia humana común y ofrecerse una respuesta firme y amable que facilite el aprendizaje
Cuándo aplicarla	Cuando el participante relata autoexigencia agotadora, perfeccionismo cotidiano, vergüenza leve tras cometer un error o desánimo por hablarse con desprecio
Tiempo en sesión	5 minutos de práctica guiada + 6 a 8 minutos de procesamiento reflexivo
Modalidad	Individual o grupal; presencial o virtual
Materiales	Hoja de registro del participante (tabla anexa)

2. Encuadre previo con el participante

Palabras sugeridas para presentar el ejercicio:

«Muchas personas creen que si dejan de criticarse con dureza se van a volver mediocres o irresponsables. Sin embargo, cuando nos insultamos cada vez que cometemos un error, el cerebro entra en estado de amenaza, libera cortisol y bloquea nuestra capacidad de aprender y mejorar. La autocompasión no es lástima ni justificarse para no hacerse cargo: es tratarte con la misma lucidez, respeto y apoyo con los que tratarías a un buen amigo que acaba de tropezar. En esta práctica vamos a entrenar esa pausa de tres componentes: conciencia, humanidad compartida y amabilidad».

3. Guion de facilitación paso a paso

(Las notas entre corchetes son indicaciones de pausas y ritmo para quien guía; no se leen en voz alta).

- **Postura y evocación de un fallo cotidiano manejable:** *«Adoptá una postura cómoda y estable en tu silla, apoyando ambos pies en el piso y dejando descansar las manos sobre tus muslos. Podés cerrar los ojos o bajar la mirada hacia un punto neutro. Traé a tu mente un error o dificultad cotidiana reciente —un olvido, una tarea que no salió como querías o un tropiezo laboral— que te haya generado frustración o autocrítica. Elegí algo manejable de intensidad leve a moderada».* **[Pausa de 20 segundos]**
- **Paso 1 · Mindfulness (Reconocer el malestar sin exagerar ni negar):** *«Observá cómo se siente ese tropiezo en el cuerpo y qué frases críticas aparecen en tu mente. Reconocé la experiencia con claridad y sin dramatismo, diciéndote en silencio: "Este es un momento difícil", "duele equivocarse cuando uno quería hacerlo bien"».* **[Pausa de 25 segundos]**
- **Paso 2 · Humanidad compartida (Salir del aislamiento):** *«Recordá que equivocarse, cansarse y tener límites no es una falla tuya exclusiva: forma parte de ser un ser humano real. Decite internamente: "No soy el único que pasa por esto; todas las personas cometen errores y aprenden sobre la marcha"».* **[Pausa de 25 segundos]**

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

● **Paso 3 · Amabilidad hacia uno mismo (El gesto de apoyo):** *«Si te resulta cómodo, llevá una mano suavemente hacia el centro del pecho o apoyala sobre el otro brazo como un gesto sencillo de sostén físico. Preguntate: "Si un amigo querido estuviera pasando por exactamente este mismo error hoy, ¿qué le diría con sinceridad y cariño?" Ofrecete esas mismas palabras a vos mismo ahora: "Estoy haciendo lo mejor que puedo con los recursos que tengo hoy; puedo aprender de esto sin castigarme"».* **[Pausa de 30 segundos]**

● **Cierre:** *«Dejá descansar nuevamente las manos sobre tus piernas, hacé una respiración tranquila y, cuando lo sientas oportuno, abrí los ojos para reintegrarte a este espacio».*

4. Preguntas de reflexión para el cierre

1. *«¿Qué tono de voz tenía tu crítico interno al recordar el error, y cómo cambió cuando imaginaste hablarle a un amigo?»*
2. *«¿Qué efecto físico notaste en el pecho o en los hombros al recordar que equivocarse es parte de la experiencia humana común?»*
3. *«¿Te resultó natural o extraño ofrecerte palabras de amabilidad sin justificarte?»*
4. *«¿Qué frase breve de apoyo realista podrías guardar para usar la próxima vez que cometas un error cotidiano?»*

5. Micro-práctica de 1 minuto para la vida cotidiana

1. Detectar el látigo (15 segundos): Al descubrirte insultándote por un fallo, frenar y decir: «Alto, me estoy hablando con dureza; esto es un momento de frustración».

2. Humanidad compartida (20 segundos): Apoyar una mano en el pecho o el brazo, exhalar lento y recordar: «Errar es humano; no estoy solo en esto».

3. Pregunta del amigo (25 segundos): Preguntarse: «¿Qué necesito ahora mismo para cuidarme y corregir el rumbo con calma?».

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.

MATERIAL IMPRIMIBLE PARA EL PARTICIPANTE · FICHA 05

6. Hoja de registro del participante · Autocompasión Ante El Error Y La Autoexigencia: Soltar El Látigo Interno

Propósito de la práctica semanal: Sustituir el diálogo interno punitivo frente al error por una respuesta equilibrada basada en presencia, humanidad compartida y amabilidad constructiva.

El circuito de práctica en 4 pasos:

1. Reconocer: Admitir la frustración o el error sin dramatizar.
2. Conectar: Recordar que la imperfección es compartida por todos.
3. Sostener: Hacer un gesto físico de apoyo y exhalar lento.
4. Aprender: Hablarte como a un amigo y definir el siguiente paso.

Día y hora	Error o exigencia cotidiana	Frase autocrítica automática	Respuesta amable ofrecida	¿Qué cambió en mi ánimo y acción?

● **Compromiso semanal de práctica:** ¿En qué área de tu vida (trabajo, crianza, estudio, cuerpo) sos más duro con vos mismo, y cómo vas a entrenar esta semana una respuesta más justa?

Respuesta / Acuerdo: _____

Recordatorio: *La autocrítica destructiva te paraliza por miedo; la autocompasión te da la seguridad necesaria para reconocer un error y mejorar.*

NOTA PARA INSTRUCTORES Y FACILITADORES · PROFESORADO EN MINDFULNESS AMA

Esta guía contiene el protocolo operativo breve para su aplicación directa en encuentro individual o taller. Si sos instructor, psicólogo, coach, médico o educador y deseás acceder a la Versión Profesional Avanzada (con fundamentación en MBSR, MBCT, DBT, ACT, Neurobiología Interpersonal, Neurociencias, Psicología Budista, diálogos reales de indagación fenomenológica [Inquiry] y protocolos de Mindfulness Sensible al Trauma), te invitamos a conocer el Profesorado en Mindfulness de la Asociación Mindfulness Argentina (AMA), donde nuestros alumnos y egresados acceden de manera exclusiva a la Biblioteca Docente Completa.

© Asociación Mindfulness Argentina (AMA) · Material protegido. Prohibida su reproducción o venta sin autorización.