



MINI-TERAPIA · DOLOR #30

Mindfulness: por qué lo que intentaste no te funcionó

Pocket PDF de acogida del hub de mindfulness: qué es y qué no es, por qué falló lo que probaste, y cómo empezar hoy con una dosis que sí puedas sostener.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 11 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Por qué lo intentaste y lo dejaste

Cerraste los ojos, contaste hasta cuatro, y a los dos minutos estabas en el correo que no enviaste. Te dijiste «no me funciona» y lo dejaste. Casi nunca fue falta de disciplina: fue que te dieron la vara equivocada.

Bishop y colegas (2004) describieron el mindfulness con dos piezas que van juntas: una atención que se sostiene en el momento presente y una actitud de curiosidad, apertura y aceptación. DOI: 10.1093/clipsy.bph077 Fíjate en la segunda. Casi todo el mundo practica solo la primera y después mide el resultado con una vara que no le toca: «debería haber quedado en blanco», «debería sentirme en paz».

Con esa vara, cada pensamiento que aparece se convierte en la prueba de que estás fallando. Lo que se entrena no es un estado: es la capacidad de ver el estado sin quedar atrapado en él. Y eso cambia por completo lo que cuenta como avance.

Goyal y colegas (2014) reunieron ensayos controlados y encontraron efectos moderados en ansiedad, depresión y dolor, con evidencia más débil en otras áreas. DOI: 10.1001/jamainternmed.2013.13018 Ese «moderado» es el dato honesto: mueve la aguja, no borra el problema.

Lo importante: notar que te fuiste y volver ya es la práctica. Este PDF te da el primer corte — ver qué es y qué no es, y una dosis que sí puedas sostener.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

VOZ 1 · NO ME CONCENTRO, SOY UN DESASTRE PARA ESTO

"Te sentaste, y a los dos minutos estabas organizando la semana. Lo lees como un rasgo de tu carácter: no sirvo para meditar."

Traducción: Irse y volver es la repetición, no el fallo. Si notaste tres veces que te fuiste en diez minutos, hiciste tres repeticiones. Eso es exactamente lo que se entrena.

VOZ 2 · DEBERÍA SALIR MÁS TRANQUILO

"Terminas la sesión igual de tenso y concluyes que no funcionó. Esperabas calma, y la calma no llegó."

Traducción: La calma es un huésped, no un requisito. Lo que se entrena no es el estado: es notar el estado sin pelear con él. La tensión no invalida la sesión — es el material con el que se trabaja.

VOZ 3 · YA LO INTENTÉ TRES VECES, NO TENGO DISCIPLINA

"Lo dejaste tres veces y le pusiste la explicación más dura: es mi carácter. Lo llamas falta de voluntad."

Traducción: Lo que se rompió fue el tamaño del plan, no tu voluntad. Un plan dimensionado para tus mejores días falla el día que la vida no coopera, que son casi todos. La dosis baja y el ancla puesta cambian la frase.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"No es que no sirvas para esto. Es que te vendieron relajación donde había atención, y calma donde había otra cosa. Cuenta los regresos, no los estados."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Elige un ancla concreta: la respiración, los pies en el suelo, los sonidos del cuarto. Una sola, la que menos te cueste.
Día 2	Baja la dosis a tres minutos. El plan completo es el que funciona en el peor día de tu semana, no en el mejor.
Día 3	Cuelga esos tres minutos de algo que ya haces sin pensar: después de lavarte los dientes, antes del café.
Día 4	Practica y, al terminar, escribe una línea: cuántas veces te fuiste y cuántas volviste. Solo el número.
Día 5	Cuando te vayas, no vuelvas de inmediato: nota primero a dónde fuiste, en una palabra. Después vuelve.
Día 6	Cambia la vara del día: el éxito no es sentirte en calma, es haber contado los regresos. Escribe la palabra que más se repitió.
Día 7	Cierra con dos líneas: qué esperabas sentir y qué notaste de tu atención. Solo el dato. Repetido una semana, mueve la práctica.

El plan del día malo

Si la práctica no se sostiene, la reacción automática es disciplinarse más. Es el ajuste equivocado. Cuando un plan no se sostiene, el primer movimiento es reducirlo, no endurecerlo. El ejercicio:

- 1 **Escribe tu dosis actual** — cuántos minutos practicas hoy, o los que tenías pensado. Diez, quince, veinte.
- 2 **Pregúntate por el día malo** — ¿podría hacerlo el día que duermo mal, que salgo tarde, que algo se rompe? Si la respuesta es no, divídelo a la mitad.
- 3 **Fija el número nuevo** — ese es tu plan, no la versión reducida que usarás algún día: es el plan completo.
- 4 **Elige un ancla** — un momento del día que ya ocurre sin que tengas que recordarlo. Con el lugar incluido.
- 5 **Define qué contará como «practicué»** — que hable de lo que haces, no de lo que sientes: «volví tres veces de donde estaba», no «me sentí en paz».

El plan del día malo es el único que sobrevive. Si funciona en el peor día de tu semana, va a funcionar todos los demás.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"No es que no sirvas para esto. Es que te vendieron relajación donde había atención, y calma donde había otra cosa. Cuenta los regresos, no los estados."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en una crisis aguda — pensamientos de hacerte daño o de que nada tiene sentido — no leas más: llama. Y si la práctica te activa en vez de calmarte, sobre todo habiendo trauma sin trabajar, eso pide acompañamiento, no más disciplina. Estas líneas están atendidas por personas entrenadas, ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · emergencias y línea de crisis psicológica, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, llamada o texto, 24/7.

116 123 (UK) · Samaritans, gratuita, 24/7.

Notar lo que pasa no te obliga a arreglarlo hoy: te devuelve la posibilidad de verlo sin que te caiga encima. Esta guía acompaña un proceso; no sustituye atención profesional si la necesitas.