

Últimos estudios científicos

-Reduce ansiedad de forma comparable a un fármaco “primera línea” (en trastornos de ansiedad)

Un ensayo clínico grande comparó 8 semanas de MBSR con escitalopram (medicación muy usada para la ansiedad) y encontró que MBSR fue “no inferior”: es decir, funcionó igual de bien en promedio, y además fue bien tolerado. [JAMA Network+1](#)

MBSR puede ser una alternativa real (o un gran complemento) para la ansiedad: no es ‘solo relajación’, es un entrenamiento con resultados clínicos.”

-Baja estrés y mejora bienestar psicológico en poblaciones reales (sanitarios, estudiantes, etc.)

Revisiones y metaanálisis recientes en contextos como universidad o profesiones sanitarias siguen encontrando mejoras consistentes en estrés percibido y síntomas emocionales (ansiedad/depresión), además de bienestar. [PubMed+2The Open Psychology Journal+2](#)

“Cuando la mente va a mil, MBSR ayuda a bajar el ‘volumen’ del estrés y a recuperar estabilidad emocional.”

-Sueño: suele mejorar (y a veces mejora porque baja la ansiedad)

Hay evidencia acumulada de que MBSR mejora la calidad del sueño en personas con problemas de sueño, y un trabajo reciente sugiere que parte del beneficio ocurre porque reduce la ansiedad, lo que facilita conciliar y mantener el sueño. [BMJ Open+1](#)

“No te ‘duermes por fuerza’: duermes mejor porque tu sistema nervioso deja de estar en alerta.”

-Dolor crónico: ayuda (sobre todo en intensidad/impacto y calidad de vida), y puede sostenerse meses

Un RCT reciente en dolor crónico encontró mejoras en dolor y/o calidad de vida con seguimiento largo. Además, ensayos grandes con enfoques mindfulness (ceranos a MBSR) muestran mejoras en dolor, función y calidad de vida a 6–12 meses. [PubMed+1](#)

“No siempre ‘quita’ el dolor, pero sí puede cambiar mucho cómo lo vives,
cuánto te limita y cómo te recuperas.”

MOTIVACIÓN

Día 5- Agradece quién eres

Escribe en tu cuaderno 5 cosas que te hagan sentir orgullosa de ti. Celebra tus logros, por pequeños que sean

Día 6- Nutre tu cuerpo

Prepara tu plato favorito y saborea cada bocado con atención

Día 7- Pon límites

Hoy di “no” con calma a algo que no quieres aceptar.
Decir “no” es una forma de decirte “sí” a ti misma.

Algunos TIPS

- Crea tu momento diario. Dedica entre 5 y 10 minutos cada día para tu microacción.
- Hazlo con presencia. No busques hacerlo perfecto, solo consciente.
- Comparte tu proceso. Usa el hashtag **#RetoVidaSerena** o responde a mis historias.
- Activa la campanita 🔔 en mi perfil para seguir el reto día a día.

No es una lista de tareas. Es un camino de regreso a ti.

La idea de que cuidarte no es egoísmo, es presencia.