

## MINDFULNESS · FICHA M5

# Habilidades “Cómo”

*Sin juzgar, una cosa a la vez, con eficacia*

---

Si las habilidades “Qué” responden a qué hacés cuando sos mindful, las habilidades “Cómo” responden a cómo lo hacés. Son las tres cualidades con que se practica: sin juzgar, una cosa a la vez, y con eficacia. Estas tres acompañan y modulan las habilidades “Qué” — sin ellas, observar, describir y participar se vuelven mecánicos.

## Las tres habilidades “Cómo”

### 1. Sin juzgar

Sin juzgar significa no agregar las categorías de “bueno” o “malo” a lo que percibís. No significa no tener opiniones, ni significa que todo te dé igual. Significa registrar lo que pasa sin pegarle una etiqueta moral encima.

“Me duele la cabeza” es no juzgar. “Qué horrible que me duela la cabeza” sí está juzgando. “Ella no me contestó” es no juzgar. “Ella es una persona que no le importan los demás” ya juzga.

Sin juzgar no es lo mismo que ser pasivo/a. Podés evaluar consecuencias (“si sigo así, voy a llegar tarde”) sin juzgarte por ello.

### 2. Una cosa a la vez

Una cosa a la vez (en inglés one-mindfully) es exactamente lo que suena: cuando estás haciendo algo, hacé solo eso. Si estás comiendo, comé. Si estás escuchando a alguien, escuchá. Si estás caminando, caminá. La multitarea constante fragmenta la atención y la conciencia.

Esto no quiere decir nunca hacer dos cosas al mismo tiempo. Quiere decir que cuando notás que tu mente está partida entre varias cosas, elegís una. Volver al presente y a la actividad que tenés delante.

### 3. Con eficacia

Con eficacia significa hacer lo que funciona, no lo que es “correcto” o “justo” o lo que “debería ser”. Es soltar la pelea con la realidad — incluso cuando la realidad es injusta — y orientarte hacia lo que va a producir el resultado que querés.

Ejemplo: si tu jefe es injusto pero necesitás conservar el trabajo, eficacia es manejar la situación con cuidado aunque sea injusto que tengas que hacerlo. Es elegir cumplir tus objetivos por encima de “tener razón”. Esto a veces se siente difícil porque la mente

racional o emocional puede insistir en lo “justo”. Eficacia es preguntarte: ¿qué necesito para llegar a donde quiero ir?

## Las dos preguntas clave

- **¿Estoy registrando esto con juicio o sin juicio?** (Si está la palabra “debería”, “horrible”, “maravilloso”, probablemente estás juzgando).
- **¿Estoy con esta cosa, o partida/o entre varias?** Si tu mente está en otro lado, volve.
- **¿Estoy haciendo lo que funciona o lo que es “correcto”?** Eficacia es elegir el objetivo real por encima del orgullo.

### EJERCICIO · TRES PRÁCTICAS EN UNA SITUACIÓN COTIDIANA

Elegí una situación que vas a tener esta semana (puede ser una reunión, una comida familiar, una tarea aburrida).

Antes de empezar, decidí: voy a practicar una de las tres habilidades “cómo” hoy.

Sin juzgar: durante esa situación, cada vez que aparezca un juicio (“qué pesado”, “qué injusto”, “qué bárbaro”), notalo y soltalo. Volve a la observación.

Una cosa a la vez: si tu mente se va a otro lado, traela de vuelta a lo que está pasando.

Con eficacia: pausá antes de actuar. Preguntate: ¿qué necesito para llegar al resultado que quiero?

Al final, registrá cómo te fue con esa habilidad. La próxima vez probá otra.

→ *Practicá con la hoja de trabajo: Notando las habilidades “cómo” (página siguiente)*

MINDFULNESS · HOJA DE TRABAJO MHT5

# Notando las habilidades “Cómo”

## *Registro semanal de práctica*

---

Elegí tres situaciones esta semana para practicar las tres habilidades “cómo”. Podés enfocarte en una habilidad por día, o probar las tres en momentos distintos.

### **Situación 1**

Día y contexto

---

¿Qué habilidad “cómo” practicaste?

- Sin juzgar
- Una cosa a la vez
- Con eficacia

¿Qué juicios, distracciones o impulsos aparecieron?

---

¿Pudiste volver a la habilidad? ¿Cómo lo hiciste?

---

¿Cuál fue el resultado de practicarla?

---

### **Situación 2**

Día y contexto

---

¿Qué habilidad “cómo” practicaste?

- Sin juzgar
- Una cosa a la vez
- Con eficacia

¿Qué juicios, distracciones o impulsos aparecieron?

---

¿Pudiste volver a la habilidad? ¿Cómo lo hiciste?

---

¿Cuál fue el resultado de practicarla?

---

## Situación 3

Día y contexto

---

¿Qué habilidad “cómo” practicaste?

- Sin juzgar
- Una cosa a la vez
- Con eficacia

¿Qué juicios, distracciones o impulsos aparecieron?

---

¿Pudiste volver a la habilidad? ¿Cómo lo hiciste?

---

¿Cuál fue el resultado de practicarla?

---

## Reflexión semanal

¿En qué tipo de situaciones aparece más fuerte el juicio?

---

¿Qué hace que sea difícil estar con una sola cosa a la vez?

---

¿Hubo algún momento donde elegiste lo eficaz por encima de lo “correcto”? ¿Cómo lo viviste?

---

¿Qué querés seguir practicando la semana que viene?

---