

MINDFULNESS · FICHA M4

Habilidades “Qué”

Observar, describir, participar

Las habilidades “Qué” responden a una pregunta concreta: ¿qué hacés cuando estás siendo mindful? Son las tres acciones específicas que componen la práctica del mindfulness — observar, describir y participar. No son pasos en orden, sino tres modos de estar atento. A veces se usan por separado, otras veces se combinan.

Las tres habilidades “Qué”

1. Observar

Observar es notar lo que está pasando — interna o externamente — sin agregar nada. No es analizar, no es juzgar, no es resolver. Es solo registrar: “esto está pasando”. Tu respiración entrando, el sonido del aire acondicionado, el malestar en el pecho, el pensamiento que se cruzó.

Cuando observás, no usás palabras todavía. Es más cercano a percibir que a pensar. Si te das cuenta de que ya estás describiendo en palabras lo que ves o sentís, ya pasaste al siguiente paso.

2. Describir

Describir es poner palabras a lo que observaste — pero solo palabras descriptivas, no interpretativas. “Estoy notando una sensación de calor en las mejillas” es describir. “Estoy enojado/a, me da bronca esto” es interpretar. La diferencia importa: describir mantiene cierta distancia entre vos y lo que pasa; interpretar te mete adentro.

Tip clínico: si podés agregar “estoy notando que pienso que...” o “estoy notando que siento...” antes de la frase, estás describiendo. Si lo decís en tono de hecho (“esto es así”), probablemente ya estés interpretando.

3. Participar

Participar es lo opuesto a observar: es meterte completamente en la actividad sin un observador que comenta desde afuera. Es lo que pasa cuando bailás absorbida/o por la música, cuando jugás con un hijo y te olvidás de la hora, cuando una conversación te lleva. La mente no está en otro lado — la mente está en lo que estás haciendo.

Participar puede ser difícil para personas con tendencia a observar su propia vida desde afuera, o que están constantemente analizando lo que les pasa. Como toda habilidad, se entrena.

¿Cómo se combinan?

En la práctica formal, lo más común es empezar observando y describiendo. En la vida cotidiana, querés llegar a participar — pero observar y describir son los caminos que te llevan ahí. No son escalones: a veces participás directamente sin pasar por las otras dos, y a veces te vas turnando entre las tres dentro de un mismo momento.

- **Observar:** primer contacto con la realidad, sin palabras.
- **Describir:** ponerle palabras descriptivas, no interpretativas.
- **Participar:** soltar la observación y estar plenamente en la actividad.

EJERCICIO · LAS TRES HABILIDADES EN UNA TAZA

Conseguí una taza de café, té o agua. Sentate en un lugar tranquilo.

Observar (2 minutos): mirá la taza. Notá el color, la forma, los reflejos, el vapor. Si aparece un pensamiento sobre la taza, dejalo pasar.

Describir (2 minutos): ahora poné palabras a lo que ves. “Es marrón con un borde más claro. Hay un brillo en este punto. El vapor se mueve hacia la izquierda.” Sin interpretar.

Participar (5 minutos): tomá el café. Sin pensar “estoy tomando mindful”. Solo tomalo. Notá si en algún momento tu mente se va — volvé.

Al final, registrá qué habilidad te resultó más natural y cuál más difícil.

→ *Practicá con la hoja de trabajo: Diario de las tres habilidades (página siguiente)*

MINDFULNESS · HOJA DE TRABAJO MHT4

Diario de las tres habilidades

Una entrada por habilidad

Esta semana practiqué cada habilidad por separado en distintos momentos. No tiene que ser una práctica larga — 5 a 10 minutos por habilidad es suficiente. Lo importante es notar qué te pasa con cada una.

Observar

Día y momento

¿Qué elegiste observar?

¿Qué notaste? (sensaciones, pensamientos que aparecieron, distracciones)

¿Qué te resultó difícil?

Describir

Día y momento

¿Qué elegiste describir?

Anotá 3 a 5 frases descriptivas que usaste

¿En algún momento te corriste hacia la interpretación? ¿Cómo te diste cuenta?

Participar

Día y momento

¿En qué actividad participaste plenamente?

¿Cuánto tiempo estuviste sin “salirte” (sin observador comentando)?

¿Qué notaste al volver a observar tu experiencia?

Reflexión semanal

Después de las tres prácticas, tomate un momento para mirar la semana en conjunto.

¿Cuál de las tres habilidades te resultó más natural?

¿Cuál fue la más difícil y por qué?

¿En qué momentos del día sentís que ya las usás sin nombrarlas?

¿Qué querés seguir practicando la semana que viene?
