

MINDFULNESS · FICHA M3

Mente Sabia

Los tres estados de la mente

La mente sabia es uno de los conceptos centrales del entrenamiento en habilidades de DBT y, dentro del módulo de mindfulness, ocupa un lugar especial: es la habilidad fundamental que sostiene a todas las demás. Es ese lugar interno donde tu razón y tu emoción se encuentran en lugar de contradecirse — el saber profundo que aparece cuando estás genuinamente conectada/o con vos misma/o.

Los tres estados de la mente

Cada persona experimenta —en distintos momentos del día, y a veces dentro de una misma conversación— tres formas distintas de estar en su mente:

1. Mente racional

Es la mente que piensa fríamente: calcula, analiza, mide. Funciona desde los hechos, la lógica, lo verificable. Te sirve para resolver un problema matemático, planificar una agenda, evaluar pros y contras de una decisión. Es una mente necesaria; pero cuando es la única que opera, te desconectás de lo que estás sintiendo, y eso también empobrece la decisión.

2. Mente emocional

Es la mente cuando estás regida/o por lo que sentís: las emociones gobiernan tus pensamientos y tus acciones, y la realidad se filtra a través del estado emocional del momento. La mente emocional te permite conectar, amar, indignarte, motivarte. Pero cuando es la única que opera, las decisiones pueden volverse impulsivas, dramáticas o desmedidas.

3. Mente sabia

Es la integración de las dos anteriores. Combina la claridad de la mente racional con la información de la mente emocional, y agrega algo más: una cualidad intuitiva, un “saber sin saber del todo por qué”. Es ese momento en que sentís certeza interna sobre algo, aunque no puedas explicarlo punto por punto. La mente sabia existe en todas las personas — incluso cuando parece difícil llegar a ella.

¿Cómo reconocer en qué estado estás?

- **Mente emocional:** todo te resulta urgente, dramático, o blanco/negro. La respuesta tiene que ser ahora, sí o sí.

- **Mente racional:** todo te resulta frío, despegado, calculado. La respuesta tiene sentido pero algo en vos no termina de moverse hacia ella.
- **Mente sabia:** sentís claridad y serenidad, incluso si la decisión es difícil. Algo se asienta dentro tuyo.

¿Cómo acceder a la mente sabia?

La mente sabia no se fuerza ni se exige. Se cultiva, con práctica regular. Algunos caminos que ayudan:

- **Bajar el volumen:** hacer una pausa antes de responder, respirar, darte el tiempo de no decidir todavía.
- **Preguntar y esperar:** preguntarte “¿Qué me diría mi mente sabia ahora?” y, sobre todo, esperar a que aparezca la respuesta en lugar de fabricarla.
- **Buscar el centro:** la mente sabia no está en el extremo de la urgencia ni en el del análisis frío. Está en el punto medio entre ambas.
- **Escuchar al cuerpo:** muchas veces la mente sabia se manifiesta como una sensación física de “esto está claro” — algo se acomoda dentro tuyo, se calma.

EJERCICIO · ENCONTRAR LA MENTE SABIA

Sentate en un lugar cómodo, con los pies apoyados en el piso. Cerrá los ojos si te ayuda.

Llevá la atención a tu respiración. No la modifiques: solo notala, como si estuvieras observando algo desde afuera.

Después de unos minutos, traé a tu cabeza una pregunta o situación pendiente.

Sin apurarte, preguntale a tu mente sabia: “¿Qué necesito hacer/saber acá?”.

Esperá. Si aparece una respuesta urgente, dramática o calculadora, no es ella — dejala pasar y esperá un poco más.

La mente sabia suele responder con calma, con claridad, y a veces con menos palabras de las que pensabas.

→ *Practicá con la hoja de trabajo: Práctica de Mente Sabia (página siguiente)*

MINDFULNESS · HOJA DE TRABAJO MHT3

Práctica de Mente Sabia

Registro semanal de práctica

Esta semana, registrá al menos tres momentos en los que pudiste acceder —o intentaste acceder— a tu mente sabia. No es un examen. Algunos días la mente sabia va a aparecer con claridad y otros días no, y ambas cosas son información valiosa sobre dónde estás y qué necesitás practicar.

Registro 1

Fecha y momento del día

Situación o desencadenante

¿En qué estado estabas al empezar?

- Mente racional
- Mente emocional
- Mente sabia
- No estoy segura/o

¿Qué hiciste para intentar acceder a tu mente sabia?

¿Qué te dijo tu mente sabia? (Si llegó)

¿Cómo lo sentiste en el cuerpo?

Registro 2

Fecha y momento del día

Situación o desencadenante

¿En qué estado estabas al empezar?

- Mente racional**
- Mente emocional**
- Mente sabia**
- No estoy segura/o**

¿Qué hiciste para intentar acceder a tu mente sabia?

¿Qué te dijo tu mente sabia? (Si llegó)

¿Cómo lo sentiste en el cuerpo?

Registro 3**Fecha y momento del día**

Situación o desencadenante

¿En qué estado estabas al empezar?

- Mente racional**
- Mente emocional**
- Mente sabia**
- No estoy segura/o**

¿Qué hiciste para intentar acceder a tu mente sabia?

¿Qué te dijo tu mente sabia? (Si llegó)

¿Cómo lo sentiste en el cuerpo?

Reflexión semanal

Una vez completados los tres registros, tomate unos minutos para mirar la semana en conjunto y responder estas preguntas. La reflexión es parte de la práctica.

¿Cuál fue el momento más claro de mente sabia esta semana?

¿Qué hace que sea más fácil acceder a ella en algunos momentos?

¿Qué dificulta acceder a ella en otros momentos?

¿Qué quisieras seguir practicando la semana que viene?
