

MINDFULNESS · FICHA M6

Práctica formal de mindfulness

Ejercicios para entrenar de manera dedicada

La práctica formal es el tiempo que apartás específicamente para entrenar mindfulness — sentarte, dedicarle minutos a observar tu respiración, tu cuerpo, tus pensamientos. No es escapar de la vida sino fortalecer un músculo que después usás en la vida. Las prácticas formales no tienen que ser largas: 5 a 10 minutos diarios consistentes son más útiles que una hora ocasional.

¿Por qué practicar formalmente?

Si solo intentás ser mindful “cuando lo necesitás”, va a ser difícil — porque justamente en los momentos difíciles tu sistema está activado y la atención está en otro lado. La práctica formal entrena la atención cuando no la necesitás urgentemente, para que esté disponible cuando sí. Es como cualquier entrenamiento: nadie aprende a correr una maratón empezando el día de la carrera.

Cuatro prácticas básicas

1. Respiración consciente

La práctica más fundamental: sentarte, llevar la atención a la respiración, y volver cada vez que la mente se va. No se trata de tener la mente “callada” (no se puede), sino de notar cuando la mente se fue y traerla de vuelta. Cada vez que volvés, estás fortaleciendo el músculo.

2. Body scan (recorrido corporal)

Recorrer mentalmente el cuerpo de los pies a la cabeza (o al revés), notando las sensaciones en cada zona. No es relajarse — es notar qué está pasando, sea agradable, desagradable o neutro. Especialmente útil cuando hay tendencia a vivir “en la cabeza”.

3. Observación de pensamientos

Sentarte y observar los pensamientos como si fueran nubes pasando por el cielo, sin engancharte con ninguno. No es no pensar — es notar el pensar. Esta práctica es más avanzada, conviene tener algo de práctica con la respiración antes.

4. Observación de sonidos

Llevar la atención al campo auditivo: notar todos los sonidos que llegan, sin nombrarlos ni preferir unos sobre otros. Útil para personas que se distraen mucho con la cabeza — los sonidos tienden a ser más fáciles de seguir que los pensamientos.

¿Cuánto y cuándo?

- **Frecuencia:** mejor 10 minutos todos los días que 1 hora una vez por semana. La constancia importa más que la duración.
- **Horario:** elegí un momento del día que sea relativamente estable. Para la mayoría funciona a primera hora de la mañana, antes que la jornada “arranque”.
- **Lugar:** un mismo lugar ayuda. No tiene que ser nada especial — una silla cómoda alcanza.
- **Postura:** sentada/o, espalda apoyada o sin apoyar, pies en el piso. Si te dormís, probá con los ojos abiertos o practicá parada/o.

EJERCICIO · RESPIRACIÓN CONSCIENTE (5 MINUTOS)

Sentate con la espalda relativamente erguida. Cerrá los ojos o mirá un punto fijo del piso.

Llevá la atención a la respiración. No la modifiques: solo notala. Tal vez en la nariz cuando entra y sale, tal vez en el pecho o el abdomen subiendo y bajando. Elegí un punto y quedate ahí.

Cuando la mente se va — y se va a ir — notalo. No te enojés con ella. Solo registrá: “se fue”. Y volvé a la respiración.

Cada vez que volvés, estás haciendo el ejercicio. No es que cuando la mente se va, fracasaste — es que cuando volvés, practicás.

Después de 5 minutos, abrí los ojos despacio. Notá cómo te sentís ahora comparado con antes de empezar.

Repetí todos los días por una semana. Después subí a 7 minutos, después a 10.

→ *Practicá con la hoja de trabajo: Registro semanal de práctica (página siguiente)*

MINDFULNESS · HOJA DE TRABAJO MHT6

Registro semanal de práctica

Una entrada por día

Registrá cada día tu práctica formal. Si un día no practicaste, anotalo también — esa información también sirve. Lo importante no es tener “todo lleno” sino entender qué te ayuda a sostener la práctica y qué la dificulta.

Lunes

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente
- Body scan
- Observación de pensamientos
- Observación de sonidos
- Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Martes

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente

-
- Body scan
 - Observación de pensamientos
 - Observación de sonidos
 - Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Miércoles

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente
- Body scan
- Observación de pensamientos
- Observación de sonidos
- Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Jueves

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

-
- Respiración consciente
 - Body scan
 - Observación de pensamientos
 - Observación de sonidos
 - Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Viernes

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente
- Body scan
- Observación de pensamientos
- Observación de sonidos
- Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Sábado

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente
- Body scan
- Observación de pensamientos
- Observación de sonidos
- Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Domingo

¿Practicaste? (sí / no — si no, ¿qué pasó?)

Técnica usada

- Respiración consciente
- Body scan
- Observación de pensamientos
- Observación de sonidos
- Otra:

Duración

¿Qué notaste? ¿Qué te distrajo?

Reflexión semanal

¿Qué técnica te funcionó mejor esta semana?

¿Qué te ayudó a sostener la práctica los días que sí practicaste?

¿Qué obstáculos aparecieron los días que no practicaste?

¿Cómo querés ajustar la próxima semana?
