

MINDFULNESS · FICHA M7

Mindfulness en la vida cotidiana

Llevar la práctica a las actividades del día

La práctica informal es traer la atención plena a lo que ya hacés todos los días — lavar los platos, caminar, comer, conversar, esperar el subte. No requiere tiempo extra ni equipamiento. Es una decisión pequeña, repetida muchas veces: estar presente acá, en este momento, en lugar de en piloto automático.

¿Por qué importa esta práctica?

La mayor parte de la vida no está hecha de momentos especiales o grandes decisiones — está hecha de la suma de cientos de pequeños momentos cotidianos. Si la mayoría de esos momentos los pasás en piloto automático, pensando en otra cosa, en cierto sentido te los estás perdiendo. Mindfulness en la vida cotidiana es la práctica de recuperar esos momentos: vivirlos en lugar de saltarlos.

Esto no significa que tengas que estar “presente” todo el día — sería agotador y ni siquiera es posible. Significa elegir algunos momentos por día para practicar plenamente.

Cinco aplicaciones cotidianas

Comer

Apoyá el celular boca abajo. Mirá el plato antes de empezar. Notá los olores. Comé el primer bocado prestando atención al sabor, la textura, la temperatura. Notá cuándo tu mente se va al próximo bocado o a otra cosa. Volvé.

Caminar

Sin auriculares, sin teléfono. Notá los pies tocando el piso. El movimiento del cuerpo. El aire en la cara. Los sonidos del entorno. Si caminás de A a B, dejá que ese trayecto sea la práctica.

Tareas rutinarias

Lavar los platos, cepillarte los dientes, doblar ropa. Justo el tipo de tareas que solés hacer mientras pensás en otra cosa. La invitación es lo opuesto: hacé esa tarea como si fuera lo único que importa en ese momento. Notá la temperatura del agua, el movimiento de las manos, el sonido.

Conversaciones

Mientras alguien te habla, intentá escuchar sin estar armando tu respuesta. Notá las palabras pero también el tono, las pausas, lo que el cuerpo dice. Cuando notes que estás pensando en lo que vas a decir, volvé a escuchar.

Transiciones y esperas

Los momentos entre una cosa y la siguiente — esperar el ascensor, hacer cola, caminar a la próxima reunión — son oportunidades naturales para practicar. En lugar de sacar el celular, respirá tres veces conscientemente. Notá dónde estás.

Anclas para volver durante el día

- **Cada vez que tomás agua:** bebé el primer trago conscientemente.
- **Cada vez que pasás por una puerta:** usá ese momento como una micro-pausa, una respiración.
- **Antes de empezar a comer:** 30 segundos de mirar el plato.
- **Al despertar:** antes de agarrar el celular, tres respiraciones notando que estás despierta/o.
- **Al acostarte:** un minuto notando el cuerpo descansando en la cama antes de dormirte.

EJERCICIO · UNA ACTIVIDAD MINDFUL POR DÍA

Elegí UNA actividad cotidiana que normalmente hacés en automático (puede ser una de cada día o la misma toda la semana).

Decidí que esa actividad de ese día la vas a hacer con plena atención. Sin teléfono. Sin música. Sin pensar en otra cosa.

Durante la actividad, notá tres cosas: una sensación corporal, un sonido o estímulo del entorno, y un pensamiento que se cruce.

Cuando la mente se va a otro lado, volvé a la actividad. No te frustres: ese volver ES la práctica.

Al terminar, registrá en la hoja de trabajo cómo fue.

Probá distintas actividades durante la semana — algunas más placenteras (un mate), otras más “aburridas” (lavar los platos). La práctica funciona igual.

→ *Practicá con la hoja de trabajo: 7 días, 7 actividades (página siguiente)*

MINDFULNESS · HOJA DE TRABAJO MHT7

7 días, 7 actividades

Mindfulness aplicado al día a día

Durante una semana, elegí cada día una actividad cotidiana distinta para hacer con plena atención. Registrá brevemente la experiencia. La idea no es que sea “perfecto” sino que vayas notando qué cambia cuando hacés algo conscientemente.

Lunes

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
 - Más o menos — me iba y volvía
 - Difícil — me costó sostenerla
-

Martes

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
- Más o menos — me iba y volvía
- Difícil — me costó sostenerla

Miércoles

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
 - Más o menos — me iba y volvía
 - Difícil — me costó sostenerla
-

Jueves

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
 - Más o menos — me iba y volvía
 - Difícil — me costó sostenerla
-

Viernes

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
 - Más o menos — me iba y volvía
 - Difícil — me costó sostenerla
-

Sábado

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
 - Más o menos — me iba y volvía
 - Difícil — me costó sostenerla
-

Domingo

Actividad elegida

¿Qué notaste diferente al hacerla con atención plena?

¿Qué tan difícil fue mantener la atención?

- Fácil — se sostuvo casi todo el tiempo
- Más o menos — me iba y volvía
- Difícil — me costó sostenerla

Reflexión semanal

¿En qué momentos del día te diste cuenta que estás en piloto automático?

¿Qué actividad fue la más placentera de hacer con plena atención?

¿Hubo alguna actividad que generalmente no disfrutás y la atención plena te cambió la experiencia?

¿Cómo querés sumar mindfulness a tu próxima semana?
