Cuaderno de ejercicios de mindfulness

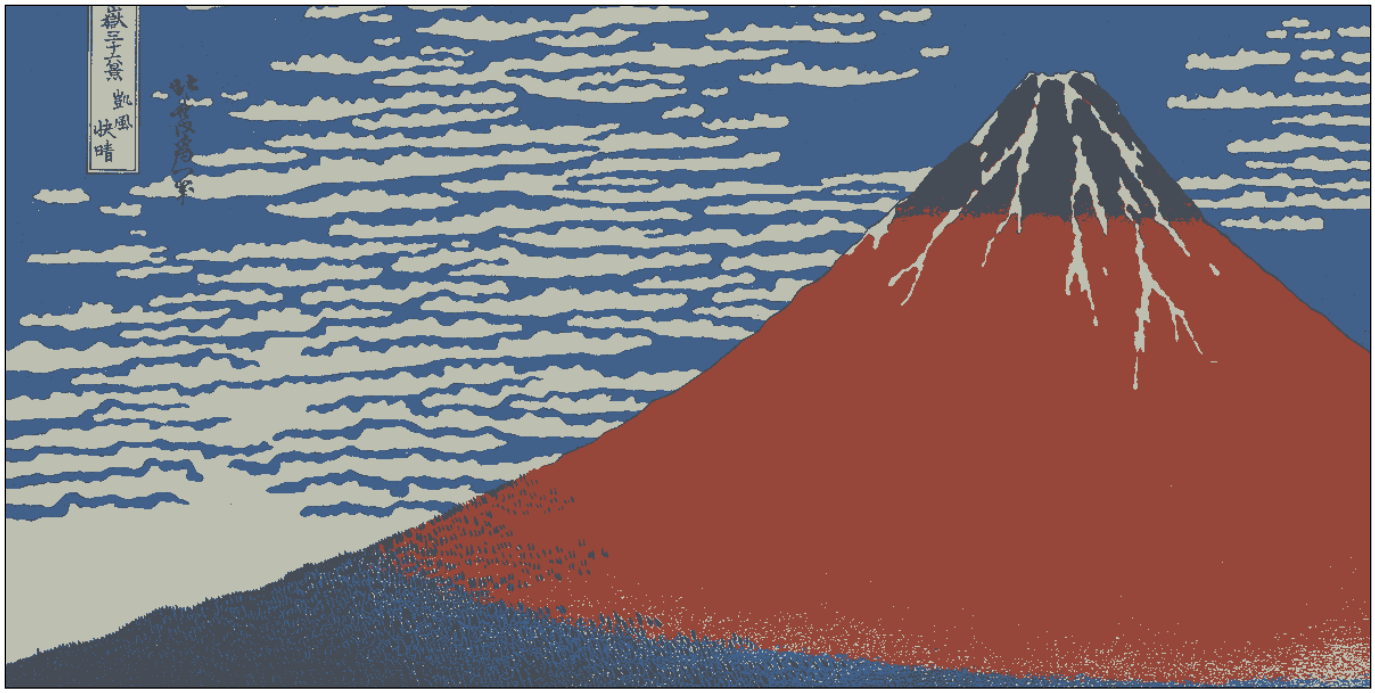
Cuarenta y ocho prácticas guiadas paso a paso, repartidas en ocho bloques. Empieza por la que te llame y síguela con curiosidad.

Lo que hay dentro

Respiración 2
El cuerpo 4
Los sentidos 6
Pensamientos y emociones 8
En movimiento 10
La vida de todos los días 12
Con otras personas 14
Cuando cuesta 16

Antes de empezar

- Un minuto cuenta. Repetir poco vale más que un día largo.
- Distraerse forma parte. El ejercicio es volver.
- Ni hay que hacerlos todos ni hay que seguir el orden.
- Si una práctica remueve demasiado, para y busca apoyo.



Katsushika Hokusai, "Viento del sur, cielo despejado" (h. 1831). Dominio público. Tratada a cuatro colores planos.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Respiración

La respiración sirve de ancla porque siempre está ahí. Aquí no hay una forma correcta de respirar; basta con notar cómo lo haces.

Respiración consciente

Usar la respiración como ancla, que es lo que siempre está disponible.

1. Siéntate cómodo y lleva la atención a la respiración, sin cambiarla.
2. Nota dónde la sientes más: la nariz, el pecho o el abdomen.
3. Cuando la mente se distraiga (lo hará), nota a dónde fue y vuelve al aire, sin reprocharte.
4. Sigue uno o dos minutos. La práctica consiste en volver, no en quedarte concentrado.

Contar la salida

Darle a la mente una tarea sencilla para que le cueste más irse.

1. Respira como respires normalmente, sin forzar nada.
2. Cuenta por dentro cada vez que termines de soltar el aire: uno, dos, tres.
3. Al llegar a diez, vuelve a empezar por uno.
4. Si pierdes la cuenta, empieza otra vez desde uno. Perderla forma parte.

Alargar la salida

Soltar el aire más despacio de lo que entra y notar qué cambia en el cuerpo.

1. Toma aire por la nariz contando hasta cuatro, sin llenarte del todo.
2. Suéltalo despacio contando hasta seis, como si empañaras un cristal.
3. Si seis te agobia, baja a cinco. Ajusta la cuenta a lo que te resulte cómodo.
4. Haz seis o siete rondas y luego deja que la respiración vuelva a su ritmo.

Una mano en el pecho, otra en la barriga

Sentir la respiración con el tacto cuando seguirla solo con la cabeza cuesta.

1. Túmbate o siéntate y coloca las manos donde dice el título.
2. Nota cuál de las dos se mueve más y no cambies nada todavía.
3. Deja que el aire llegue un poco más abajo, hacia la mano de la barriga.
4. Quédate con la sensación de las manos subiendo y bajando.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Respirar en cuadrado

Dar una forma clara a la respiración cuando la cabeza va muy rápido.

1. Inspira mientras cuentas cuatro tiempos.
2. Aguanta cuatro, sin apretar la garganta ni los hombros.
3. Suelta contando cuatro y espera otros cuatro antes de volver a tomar aire.
4. Si aguantar te incomoda, quita las pausas y quédate solo con entrar y salir.

Respirar antes de contestar

Meter una respiración entera entre lo que pasa y lo que haces.

1. Cuando algo te tense (un mensaje, un comentario), no respondas todavía.
2. Toma aire una vez, entero, y suéltalo entero.
3. Comprueba si el impulso de contestar sigue igual de fuerte o ha bajado.
4. Decide entonces qué quieres hacer. A veces será lo mismo, y está bien.

Qué noté en este bloque

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

El cuerpo

Recorrer el cuerpo con atención amable. Relajarse no es el objetivo; basta con notar lo que hay, incluso cuando no hay nada. Si recorrer el cuerpo remueve más de la cuenta, el último bloque explica cómo ajustar la práctica.

Escaneo corporal breve

Recorrer el cuerpo con atención amable y notar sensaciones sin tener que cambiarlas.

1. Lleva la atención a los pies y nota lo que haya: peso, temperatura, hormigueo o nada.
2. Sube despacio: piernas, abdomen, espalda, manos, hombros y cara.
3. Si encuentras tensión, respira a su alrededor sin obligarte a relajarla.
4. Termina notando el cuerpo entero apoyado y unas respiraciones lentas.

Los pies en el suelo

Volver al cuerpo en un minuto, en cualquier sitio y sin que se note.

1. Apoya bien los dos pies en el suelo, sentado o de pie.
2. Reparte el peso entre talones, planta y dedos.
3. Empuja un poco contra el suelo y suelta, dos o tres veces.
4. Quédate diez segundos notando el apoyo antes de seguir con lo tuyo.

Soltar la mandíbula

Encontrar una tensión que suele pasar desapercibida.

1. Comprueba si los dientes de arriba y los de abajo se están tocando.
2. Separa un poco las muelas y deja la lengua suelta, sin apretarla contra el paladar.
3. Nota si la cara cambia de alguna manera al soltar.
4. Vuelve a mirar la mandíbula un par de veces más a lo largo del día.

Los hombros

Notar cuánto se sube el cuerpo sin que se lo pidan.

1. Sin moverte, fíjate en dónde están tus hombros ahora mismo.
2. Súbelos hasta las orejas, aprieta tres segundos y suéltalos de golpe.
3. Nota la diferencia entre antes y después, sin decidir si está bien o mal.
4. Repítelo dos veces y déjalos donde caigan.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Estirarse despacio

Moverse a una velocidad a la que se pueda notar el movimiento.

1. Elige un estiramiento fácil: los brazos hacia arriba, el cuello a un lado.
2. Hazlo a la mitad de la velocidad de siempre.
3. Busca el punto donde empieza a tirar y quédate justo antes, respirando.
4. Deshaz el movimiento igual de despacio.

Dónde vive la tensión hoy

Localizar dónde se está acumulando el día.

1. Cierra los ojos si estás cómodo y recorre el cuerpo de arriba abajo.
2. Busca el sitio que hoy pide más atención: cuello, estómago, espalda, mandíbula.
3. Quédate ahí un minuto sin intentar arreglarlo.
4. Ponle una palabra a lo que notas antes de abrir los ojos.

Dónde lo noté hoy

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Los sentidos

Prácticas de la tradición de atención plena que usan lo que ves, oyes y tocas como punto de apoyo.
Son formas de dirigir la atención, no un remedio por sí solas.

Atención a los sentidos

Anclar la mente en el presente a través de lo que perciben los sentidos.

1. Mira a tu alrededor y nombra en silencio lo que ves, con detalle.
2. Escucha los sonidos cercanos y lejanos, sin etiquetarlos como buenos o malos.
3. Nota lo que tocas: la ropa, la silla, tus pies en el suelo.
4. Si puedes, añade un olor o un sabor y observa cómo cambia tu atención.

Sonidos cercanos y lejanos

Usar el oído, que no se puede cerrar, como ancla.

1. Quédate quieto y escucha el sonido más lejano que alcances.
2. Ve acercándote: la calle, la habitación de al lado, esta habitación.
3. Termina en el sonido más cercano, que puede ser tu propia respiración.
4. Si te cuesta, cuenta cuántos sonidos distintos oyes y para ahí.

Mirar un objeto un minuto

Ver algo conocido como si no lo hubieras visto nunca.

1. Coge algo que tengas cerca: una llave, una taza, un bolígrafo.
2. Míralo un minuto entero como si tuvieras que describirlo a alguien.
3. Busca tres cosas que nunca habías notado: una marca, un brillo, un desgaste.
4. Déjalo donde estaba.

Lo que tocan las manos

Volver al presente por el tacto, que casi nunca miramos.

1. Pasa los dedos por tres superficies distintas que tengas al alcance.
2. Nota temperatura, textura y si es dura o cede.
3. Quédate más tiempo en la que te resulte más agradable.
4. Cierra las manos y ábrelas despacio, notando el movimiento.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Un olor cualquiera

Usar un olor concreto como punto de apoyo.

1. Busca algo con olor: café, jabón, una fruta, la ropa limpia.
2. Acércalo y huele una vez, sin prisa.
3. Espera unos segundos y vuelve a oler: casi nunca huele igual la segunda vez.
4. Si te ha venido algún recuerdo, déjalo pasar.

La ducha

Convertir cinco minutos que ya haces en práctica de los sentidos.

1. Siente el agua en cuanto te toca, antes de acostumbrarte.
2. Sigue por dónde cae y por dónde resbala.
3. Escucha el sonido del agua contra el suelo y contra tu cuerpo.
4. En cuanto la cabeza se vaya al día que te espera, vuelve al agua.

Qué sentido me ancla mejor

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Pensamientos y emociones

Tomar distancia de lo que pasa por la cabeza, en vez de discutir con ello. A esa distancia se la llama descentramiento.

Observar los pensamientos

Ver los pensamientos como eventos mentales que pasan, en vez de quedar enganchado en ellos.

1. Imagina que tus pensamientos pasan como nubes o como hojas que lleva un río.
2. Cuando aparezca uno, nómbralo por dentro: "planificar", "recordar", "preocuparme".
3. Déjalo seguir sin discutir con él ni desarrollarlo.
4. Vuelve a la respiración o a los sonidos como punto de apoyo.

Ponerle nombre a lo que sientes

Pasar de un malestar difuso a una palabra concreta.

1. Para y pregúntate qué estás sintiendo ahora mismo.
2. Busca una palabra: rabia, susto, vergüenza, pena, alivio, cansancio.
3. Di por dentro "esto es rabia" en vez de "estoy furioso".
4. Si no encuentras la palabra exacta, quédate con la que más se acerque.

Hojas en el río

Practicar dejar pasar los pensamientos sin subirte a ellos.

1. Imagina un río con hojas que bajan por la corriente.
2. Cada vez que aparezca un pensamiento, ponlo en una hoja y déjala ir.
3. Cuando te des cuenta de que has dejado de mirar el río, es que te subiste a una hoja.
4. Vuelve a la orilla, sin regañarte, y sigue.

El pensamiento no es el hecho

Separar lo que pasó de lo que te estás contando sobre lo que pasó.

1. Escribe o piensa una frase que te ronde: "lo hice fatal".
2. Al lado, di solo lo que pasó, sin adjetivos: "hablé cuatro minutos en la reunión".
3. Compara las dos frases.
4. No tienes que decidir cuál es verdad. Basta con ver que no son lo mismo.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Dónde se nota la emoción

Buscar en el cuerpo lo que la cabeza no termina de explicar.

1. Piensa en algo que te haya movido hoy, sin darle vueltas al relato.
2. Recorre el cuerpo y busca dónde se nota: garganta, pecho, estómago, manos.
3. Describe la sensación por dentro: aprieta, pesa, quema, vibra.
4. Respira ahí un minuto y luego suelta el tema.

Dejar la frase a medias

Cortar una rumiación en marcha sin pelearse con ella.

1. Cuando notes que llevas rato dándole vueltas a lo mismo, para en mitad de la frase.
2. Di por dentro: "esto ya lo he pensado".
3. Lleva la atención a algo físico: los pies, el aire, un sonido.
4. Si el pensamiento vuelve, repite lo mismo. Puede hacer falta varias veces.

Qué le diría a alguien que quiero

Cambiar el tono con el que te hablas cuando algo sale mal.

1. Piensa en algo que te estés reprochando.
2. Imagina que se lo cuenta alguien a quien quieres, con las mismas palabras.
3. Escribe o di lo que le contestarías a esa persona.
4. Léelo otra vez, ahora dirigido a ti.

Lo que me diría a mí

.....

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

En movimiento

Caminar despacio y con atención es una de las prácticas clásicas de los programas de atención plena, y se ha ensayado también como intervención por sí sola.

Caminar consciente

Practicar la atención plena en movimiento, usando los pasos como ancla.

1. Camina un poco más lento de lo habitual, en casa o al aire libre.
2. Nota el apoyo de cada pie: el talón, la planta, los dedos.
3. Cuando la mente se vaya, vuelve a la sensación de los pasos.
4. Si te ayuda, cuenta los pasos del uno al diez y vuelve a empezar.

Subir escaleras

Usar un esfuerzo corto que ya haces varias veces al día.

1. Sube un tramo entero sin mirar el móvil.
2. Siente el trabajo de los muslos y cómo cambia la respiración.
3. Cuenta los escalones de un tramo, solo por saberlos.
4. Arriba, quédate dos respiraciones antes de seguir.

Esperar de pie

Convertir una cola o una espera en algo que no sea impaciencia.

1. En una cola o una sala de espera, no saques el móvil.
2. Reparte el peso entre los dos pies y suelta las rodillas.
3. Mira tres cosas del sitio donde estás que no habías mirado.
4. Deja pasar el impulso de sacar el móvil sin obedecerlo, y sin reñirte si lo obedeces.

Moverse por casa despacio

Bajar la velocidad en el sitio donde se va siempre en automático.

1. Elige un trayecto corto de casa: de la cama a la cocina.
2. Hazlo a la mitad de velocidad, sin hacer nada más a la vez.
3. Nota los cambios de suelo, de luz y de temperatura.
4. Al llegar, para un momento antes de empezar lo siguiente.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo



Caminar sin destino

Andar sin tener que llegar a ningún sitio.

1. Sal a andar sin decidir a dónde vas ni cuánto tardas.
2. Deja el móvil guardado y sin auriculares.
3. Cuando llegues a una esquina, elige por dónde seguir sin pensarlo mucho.
4. Vuelve cuando te apetezca, sin ponerle hora.

Cómo volví

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

La vida de todos los días

Práctica informal. No pide un rato aparte del día; cambia cómo haces algo que ya ibas a hacer.

Comer con atención plena

Probar un alimento como si fuera la primera vez, usando los cinco sentidos.

1. Elige algo pequeño: una pasa, un gajo de fruta, un trozo de pan.
2. Míralo y huélelo antes de llevarlo a la boca, sin prisa.
3. Mastica despacio y nota la textura, el sabor y cómo va cambiando.
4. Observa el impulso de tragar rápido y decide tú cuándo hacerlo.

Atención plena en una tarea cotidiana

Convertir una actividad diaria en práctica informal de atención plena.

1. Escoge una tarea corta: lavar los platos, ducharte, preparar café.
2. Hazla un poco más despacio y nota gestos, sonidos, olores y temperatura.
3. Cada vez que la mente se adelante a lo siguiente, vuelve a la tarea.
4. Al terminar, nota en qué estado quedó tu atención.

Fregar los platos

Quedarte en una tarea que casi siempre se hace pensando en otra cosa.

1. Nota la temperatura del agua antes de empezar.
2. Sigue el peso de cada pieza al cogerla y al dejarla.
3. Escucha el sonido del agua y de la loza.
4. Si te descubres planificando, vuelve a las manos.

El primer café

Dedicar atención entera a los primeros sorbos del día.

1. No hagas nada más mientras te tomas los tres primeros sorbos.
2. Nota el calor de la taza en las manos antes de beber.
3. Huele antes de cada sorbo.
4. Después ya puedes seguir con el móvil o con lo que sea.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

El trayecto de siempre

Volver a ver un camino que dejaste de mirar hace tiempo.

1. En el camino al trabajo o a casa, busca cinco cosas que nunca habías visto.
2. Fíjate en lo alto: balcones, cornisas, árboles, cielo.
3. Nota en qué tramo se te va la cabeza siempre al mismo sitio.
4. Al darte cuenta, vuelve a mirar fuera.

Antes de desbloquear el móvil

Meter un segundo de atención en un gesto que se repite decenas de veces.

1. Cuando cojas el móvil, para antes de desbloquearlo.
2. Pregúntate para qué lo has cogido.
3. Toma una respiración entera.
4. Desbloquéalo y haz eso, o déjalo si resulta que no era nada.

Abrir una puerta

Usar un gesto repetido como recordatorio de volver.

1. Elige una puerta que cruces varias veces al día.
2. Al abrirla, nota el pomo en la mano.
3. Toma una respiración entera antes de pasar.
4. Cruza sabiendo a qué habitación entras.

Guardar la compra

Terminar una tarea sin ir por delante de ella.

1. Saca las cosas de una en una, sin agrupar por eficiencia.
2. Compara el peso, el frío y la forma de cada una.
3. Deja cada cosa en su sitio antes de coger la siguiente.
4. Al acabar, mira un momento lo que has ordenado.

Qué tarea repetiría

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Con otras personas

Llevar la atención plena a las conversaciones. Aquí el ancla deja de ser tu respiración y pasa a ser la persona que tienes delante.

Escuchar sin preparar la respuesta

Oír lo que dicen en vez de estar montando lo que vas a decir.

1. En una conversación, propónte no preparar nada mientras el otro habla.
2. Cuando notes que ya tienes la respuesta lista, suéltala y vuelve a escuchar.
3. Espera a que termine del todo antes de empezar.
4. Si se te ha ido tu respuesta, no pasa nada: pregunta.

Notar el impulso de interrumpir

Ver el impulso antes de que se convierta en una interrupción.

1. Fíjate en qué parte del cuerpo avisa de que vas a interrumpir.
2. Cuando lo notes, respira una vez sin hablar.
3. Comprueba si tu aportación sigue haciendo falta.
4. A veces sí. Dilo entonces, pero elegido, no disparado.

Una pausa antes de contestar

Dejar un hueco entre lo que te dicen y lo que respondes.

1. Cuenta hasta dos por dentro antes de responder a una pregunta.
2. Usa ese hueco para notar cómo te ha llegado la pregunta.
3. Responde desde ahí.
4. Mira si la conversación va a otro ritmo.

Mirar a quien te habla

Poner el cuerpo en la conversación, no solo el oído.

1. Gira el cuerpo hacia la persona, no solo la cabeza.
2. Deja el móvil boca abajo o fuera de la mesa.
3. Mira a la cara sin clavar la mirada: los ojos van y vienen.
4. Nota si eso cambia lo que te cuenta.

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Cómo llego a esta conversación

Saber con qué llegas antes de empezar a hablar.

1. Antes de una conversación que te importe, para diez segundos.
2. Pregúntate si vienes con prisa, con enfado, con miedo o con ganas.
3. No intentes cambiarlo, solo saberlo.
4. Entra sabiendo desde dónde entras.

Qué cambió al escuchar así

.....

.....

.....

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo

Cuando cuesta

Practicar no siempre sienta bien, y eso está documentado. Este bloque es para los días en los que la práctica se atasca o remueve.

Un ancla corta cuando hay agitación

Tener algo muy breve para los momentos en los que sentarse a meditar no es posible.

1. Abre los ojos y mira algo concreto que tengas delante.
2. Nombra en voz baja tres cosas que veas.
3. Nota los pies contra el suelo y empuja un poco.
4. Una respiración larga y sigue con el día. No hace falta más.

Si la práctica remueve

Saber qué hacer si al cerrar los ojos aparece algo difícil.

1. Abre los ojos: no hace falta practicar con los ojos cerrados.
2. Cambia el ancla a algo de fuera, como los sonidos o la vista.
3. Acorta la práctica a un minuto o déjala por hoy.
4. Si se repite o el malestar es intenso, para y coméntalo con un profesional.

Cuando no hay tiempo

Quitar la excusa más común sin fingir que el día da más de sí.

1. Con una sola respiración es suficiente, sin montar una sesión.
2. Hazla entera: entra y sale, con atención.
3. Cuenta eso como práctica del día, porque lo es.
4. Si mañana salen dos, bien; si no, también.

Cuando te aburres

Tratar el aburrimiento como parte de la práctica y no como señal de que va mal.

1. Cuando aparezca el aburrimiento, míralo como mirarías cualquier otra cosa.
2. Busca dónde se nota: inquietud en las piernas, ganas de levantarte.
3. Quédate treinta segundos más de los que querías.
4. Que el final lo decidas tú y no el impulso de levantarte.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Cuándo parar y pedir ayuda

Reconocer el punto en el que esto deja de ser suficiente.

1. Si aparecen recuerdos difíciles que no se van, esto no es la herramienta.
2. Si llevas semanas sin dormir, sin comer o sin poder con el día, tampoco.
3. Si has pensado en hacerte daño, busca ayuda hoy, no cuando termines el cuaderno: acude a urgencias o llama al número de emergencias de tu país.
4. Pedir ayuda no cancela la práctica; puedes seguir con ella mientras tanto.

Qué necesito ahora

……

……

……

Quédate con las prácticas que te sirvan y salta el resto. Empieza con uno o dos minutos y alarga poco a poco.
La última página tiene un registro para anotar tu práctica.

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo

Registro de práctica

Anota qué practicaste y por cuánto tiempo. Ayuda más repetir poco que hacer mucho un solo día.

Fecha	Práctica	Minutos	Cómo fue

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo