



VIVIR EN PRESENTE

Práctica Informal Mindfulness



Introducción

La práctica informal de meditación mindfulness es aquella que podemos realizar en cualquier momento del día, simplemente **prestando atención plena al momento presente** y siendo conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo estamos haciendo.

No necesitás un lugar especial, ni tiempo extra. Basta con elegir algo cotidiano —lavarte las manos, tomar un vaso de agua, caminar, comer— y **llevar tu atención por completo a esa experiencia**.

En este PDF te comarto **algunos ejemplos simples** para integrar mindfulness en tu vida diaria. Podés:

- *Leer uno distinto cada día y practicarlo.*
- *Leerlos todos y elegir el que más te resuene.*
- *O simplemente dejarte guiar por tu intuición y probar el que surja en el momento.*

No hay una manera correcta.

Cada momento es una oportunidad para volver al presente.



LAVARSE LAS MANOS

Cuando tengas que lavar tus manos, pone toda tu atención en eso. Al abrir la canilla, ¿cuánta fuerza usaste? ¿Hizo algún ruido en especial? Al tocar el agua, ¿está fría, tibia, caliente? Sentí el agua deslizarse por tu manos. El jabón, ¿tiene algún color en particular? Sentí el aroma del jabón, sentí el contacto del jabón en tus manos. ¿Qué sensación te genera? Observa si hace mucha o poca espuma. Conecta con ese momento presente.



TOMAR AGUA

En algún momento del día, toma un vaso de agua con atención plena. Observa el vaso vacío. ¿De qué material es, qué color tiene? ¿Cómo se siente el contacto con tus manos? Luego, llena el vaso con agua, observando cómo cae, el sonido que hace al caer dentro del vaso, y quedate observando su movimiento hasta que vuelva a la calma. Al tomar el agua, sentí la temperatura, el sabor que tiene, todas las sensaciones que se producen en tu boca, en tu cuerpo. Registra todo lo que surja de esta experiencia.





LAVARSE LOS DIENTES

Al lavarte los dientes, pone toda tu atención en ello. Sentí el cepillo de dientes en tus manos. Observa de qué material es, su color. ¿Con qué mano sostenes el cepillo? ¿Cuánta fuerza usas? ¿Cómo se siente en tu mano? La pasta que usas, ¿qué aroma tiene, qué consistencia, cuál es su color? Al entrar en contacto con tu boca, ¿qué sentís? Aprecia el sabor, la sensación de las cerdas tocando tus dientes, tus encías. Al enjuagarte, sentí la temperatura del agua, y la sensación que quedó en tu boca ahora limpia.



COMER

En algún momento del día que hagas una comida, hazlo con atención plena. Comienza conectando con lo que vas a ingerir. Observa ese alimento, las formas, los colores, las consistencias. Sentí el aroma y conecta con las sensaciones que te genera. Lleva un primer bocado a tu boca, ¿cómo está tu cuerpo, tu mano llevando esa comida, el recorrido que hace del plato a la boca? Sentí el sabor de esos alimentos, la textura, si hace algún sonido al morderlo; mastica lentamente, disolviendo esa comida con conciencia. Seguí así todo el tiempo que puedas.





CAMINAR

En algún momento del día, tomate unos instantes para caminar con atención plena. Si podes hacerlo con los pies descalzos. Comenza tomando conciencia de tus pies, de cómo apoyan en el suelo, firmes. Conscientemente, comenza a caminar, prestando atención a cómo tu pie despega del suelo, el movimiento que hace en el aire, y cómo apoya nuevamente, primero el talón, por último los dedos. Sentí el contacto de tus pies al tocar el suelo. Cómo están tus brazos y manos mientras caminas. Presta atención a todo tu cuerpo mientras lo estás haciendo.



SENTARSE

En algún momento que tengas que sentarte, hazlo de manera consciente. Observa cómo está tu cuerpo. Cómo están tus hombros, tu espalda, tu cuello. Observa tus piernas, si tocan o no el suelo, si están cruzadas, cómo se sienten. Observa tus brazos al costado de tu cuerpo, dónde apoyan tus manos. Sentí tus glúteos y piernas, cómo sostienen el peso de tu cuerpo, y lleva ahí tu atención. ¿Cómo es la superficie sobre la que están apoyados? ¿Se sienten cómodos, relajados? Conecta con tu cuerpo.





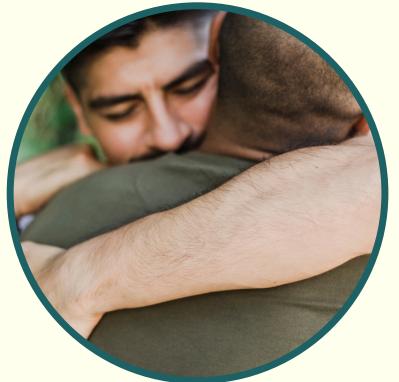
ABRAZAR

En algún momento, cuando puedas abrazar a algún ser querido, hazlo con atención plena.

Al abrazar a la otra persona, conecta con tu cuerpo.

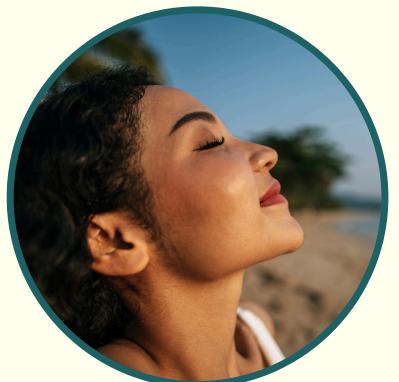
¿Cómo están tus brazos y manos? ¿Hacen fuerza en ese abrazo o están relajados? Conecta con la respiración de la otra persona, y trata de imitarla. Si es alguien de confianza, pedile respirar de forma consciente y coordinada unos segundos. Podes cerrar los ojos y permitirte conectar con todas las sensaciones que surjan.

Registra como está tu cuerpo y tu mente después de ese abrazo consciente.



RESPIRAR

Tomate unos segundos para respirar de forma consciente. Comienza inhalando lentamente. Sentí la temperatura del aire que ingresa por tu nariz, toma conciencia de cómo se expande tu vientre y tus pulmones se llenan de oxígeno. Sostene el aire unos segundos, y exhala suavemente, sintiendo cómo tu abdomen se desinfla como un globo y tus pulmones liberan ese aire. Sentí la temperatura que tiene ese aire al salir por tu nariz. Quedate con los pulmones vacíos unos segundos y vuelve a inhalar. Repetir las veces que puedas.





OBSERVAR

Cuando puedas, tomate unos instantes para observar algo, lo que quieras, de forma consciente, aplicando la actitud mindfulness mente de principiante.

Esto que estás descubriendo hoy, ¿qué color tiene? ¿Qué forma? ¿Es liso o rugoso? ¿Tiene algún olor en particular? ¿Hace algún sonido? Como es la primera vez que observas este objeto ¿para qué crees que sirve? ¿para qué lo podrías usar? Usa tu imaginación y creatividad. Si podés sostenerlo en tus manos, ¿cómo se siente al tacto? ¿qué temperatura tiene? ¿podés apretarlo? Observa todos los detalles que puedas.



SENTIR

Todos los días, atravesamos diferentes estados emocionales. Te pido que pongas tu atención plena en algún sentimiento o emoción que surja a lo largo del día. En el momento que te des cuenta que estás sintiendo "algo" observa cómo está tu cuerpo con esta emoción. ¿Cómo estás tus manos? ¿Cómo está tu rostro, tus cejas, tu mandíbula? Luego, tomate unos instantes para reconocerla y nombrarla. Podes decir "¡Ajá! Esto es enojo", por ejemplo, y darle lugar a esa emoción. Una vez que la identificaste, observa si cambió algo en tu cuerpo.





DUCHARSE

Cuando tengas que ducharte, hazlo poniendo toda tu atención en ello. Al abrir las canillas, ¿cuánta fuerza usaste? ¿Hizo algún ruido? Escucha el sonido del agua caer. Al tocar el agua, ¿está fría, tibia, caliente? Sentí el contacto del agua en tu cuerpo, cómo ese agua entra en contacto con la piel y cae arrastrando el peso del día. Al tomar el jabón, ¿tiene algún color o forma en particular? Sentí el aroma del jabón, sentí el contacto del jabón en tus cuerpo. Observa si hace mucha o poca espuma. Conecta con cada sensación y sentí cómo tu cuerpo se limpia.



ACOSTARSE

Cuando te vayas a dormir, hazlo de forma consciente. ¿Cómo está tu cuerpo cuando te metes en la cama? ¿Se siente relajado o tensionado? Podes hacer un breve recorrido por tu cuerpo, de los pies a la cabeza, identificando si en alguna parte hay tensión o incomodidad, e intenta llevar la atención y relajación a esas partes. Sentí el peso de tu cuerpo apoyado sobre el colchón. Sentí la ropa que tenés puesta, sentí las sábanas en contacto con tu piel. Sentí la diferencia de temperatura de tu cuerpo con el aire que te rodea, y respira lentamente, de forma consciente, invitando al sueño.





Conclusión

Espero que estos ejemplos te inspiren a vivir con **más presencia, calma y conciencia**.

Recordá siempre que **no se trata de hacerlo perfecto**, sino de volver una y otra vez al momento presente, con amabilidad y paciencia.

Animate a crear tus propios momentos de mindfulness. Cualquier actividad puede convertirse en una práctica consciente: barrer, cocinar, regar las plantas, ordenar un cajón...

Divertite, explorá y disfrutá de descubrir cuántas puertas al presente existen a tu alrededor.

Que cada instante cotidiano pueda convertirse en un espacio sagrado de conexión con vos y con la vida.

¡Te deseo un hermoso camino hacia **Vivir en Presente!**