

Qué es la atención plena y cómo empezar

Observa un objeto corriente durante un minuto aproximado. Registra una intención, tres detalles y un ejemplo de regreso.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Mi intención

Objeto elegido

Tres detalles observados

Distracción y regreso

Decisión para mañana

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Preparar el espacio, la postura y el tiempo

Prepara una configuración cómoda y pruébala unos dos minutos. Anota el ajuste que te facilite repetirla.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Lugar y momento

Postura y apoyos

Ojos y referencia visual

Ajuste tras la prueba

Alternativa para un día complicado

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Observar la respiración sin cambiarla

Observa una sensación de la respiración natural o una referencia externa. No fuerces el ritmo ni retengas el aire.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Referencia elegida

Sensación observada

Momento de intervención

Un regreso

Referencia para la próxima sesión

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Encontrar un apoyo en el contacto del cuerpo

Prueba manos, pies y asiento durante unos instantes. Elige el apoyo más cómodo y una ocasión para utilizarlo.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Contacto de las manos

Contacto de los pies

Contacto con el asiento

Apoyo elegido y motivo

Uso cotidiano

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Recorrer el cuerpo con atención y sin forzar

Recorre manos, brazos, pies y apoyo del tronco. Puedes omitir zonas, cambiar de postura o terminar.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Postura y ojos

Manos y brazos

Pies y apoyo del tronco

Zona omitida o ajuste

Recorrido que repetiría

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Escuchar los sonidos sin perseguirlos

Escucha el entorno a un volumen cómodo. Anota cualidades de los sonidos y una historia que hayas añadido.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Lugar de escucha

Sonido cercano

Sonido lejano

Historia añadida

Regreso a la escucha

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Practicar con la mirada y otros apoyos externos

Observa un objeto o una textura. Prueba un detalle y el conjunto sin tensar la mirada ni forzar sensaciones.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Objeto o textura

Tres detalles

Recuerdo o valoración

Cambio de amplitud

Ocasión para repetir

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Reconocer pensamientos y volver a la tarea

Utiliza una referencia conocida. Cuando adviertas un pensamiento reconoce su tipo y vuelve de forma sencilla.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Referencia de regreso

Tipo de pensamiento

Etiqueta utilizada

Cómo regresé

Asunto para después

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Reconocer una emoción sin actuar por impulso

Elige una situación leve. Separa lo ocurrido de tu interpretación y decide una respuesta concreta.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Situación observable

Interpretación

Emoción e impulso

Pausa elegida

Respuesta concreta

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Tratarte con respeto cuando la práctica cuesta

Revisa una dificultad pequeña. Sustituye el reproche por una descripción precisa y prueba un ajuste breve.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Comentario inicial

Hecho concreto

Frase respetuosa y creíble

Acción de cuidado o corrección

Resultado de la prueba

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Caminar con atención en un entorno seguro

Revisa un tramo llano y despejado o elige la adaptación sentada. Mantén la seguridad como prioridad.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Recorrido o adaptación

Comprobación de seguridad

Detalle del movimiento

Atención al entorno

Versión cotidiana

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Prestar atención a un bocado sin convertirlo en una regla

Prueba un bocado habitual y seguro o utiliza la alternativa sin comida. Observa sin imponer ritmo ni cantidad.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Alimento o alternativa

Antes de probar

Textura y sabor

Distracción o expectativa

Aplicación sencilla

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Hacer una tarea cotidiana con más presencia

Elige una tarea sencilla de uno a tres minutos. Define el final y vuelve a un detalle cuando te distraigas.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Tarea elegida

Inicio y final

Referencia sensorial

Distracción y siguiente movimiento

Ajuste para repetir

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Escuchar y responder en una conversación

Practica en una conversación tranquila con acuerdo de la otra persona o utiliza un fragmento grabado.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Contexto y acuerdo

Idea principal escuchada

Impulso de interrumpir

Comprobación de comprensión

Respuesta elegida

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Elegir cuándo atender al móvil y a las tareas

Define una tarea breve y su final. Mantén la disponibilidad necesaria y deja una señal para volver.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Tarea y final previsto

Disponibilidad necesaria

Interrupción observada

Señal para volver

Cierre elegido

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Introducir una pausa antes de responder

Ensayar con una contrariedad leve: reconoce lo ocurrido, oriéntate y elige el siguiente paso.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Hecho que inicia la pausa

Reacción reconocida

Referencia de orientación

Siguiente acción

Qué ocurrió al actuar

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Cerrar el día sin convertir la meditación en una obligación

Deja un pendiente organizado, observa una referencia un momento y elige la actividad de descanso posterior.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Momento de cierre

Pendiente y primer paso

Referencia de la práctica

Actividad posterior

Ajuste para otra noche

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Ajustar la práctica cuando aparecen dificultades

Describe una dificultad leve y modifica una condición. Si hay malestar intenso detén la práctica y busca apoyo.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Dificultad concreta

Condición que cambiaré

Prueba breve

Qué observé

Decisión siguiente

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Preparar y realizar una sesión autónoma

Prepara una sesión breve con una referencia, una alternativa y un final claro. Registra tus decisiones.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Lugar, postura y duración

Referencia principal

Alternativa y motivo para cambiar

Distracción o ajuste observado

Cierre y siguiente actividad

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.

Crear tu plan de práctica para las próximas semanas

Revisa el cuaderno y diseña una semana de prueba. Incluye una versión mínima, límites y una fecha de revisión.

Fecha: _____ Duración o adaptación: _____

Práctica y señal de inicio

Aplicación cotidiana y versión mínima

Agenda de prueba

Límites y apoyos

Primera prueba y próximo ajuste

Observaciones

Puedes adaptar, omitir o detener un ejercicio. Anota lo que realmente has observado.