MANUAL PRÁCTICO DE

Mindfulness

Pequeñas pausas,
grandes transformaciones

marcosarrieta
ATENCIÓN PLENA | PAUSA | TRANSFORMACIÓN | BIENESTAR

@MARCOSARRIETA.MINDFULNESS



«Para todos los que desean habitar su vida con mayor plenitud, consciencia y amor.»

MARCOS ARRIETA

INTRODUCCIÓN

¿Qué es mindfulness?

Mindfulness, o atención plena, es la habilidad de estar plenamente presente y consciente de lo que está sucediendo en el momento actual, sin juicios ni distracciones.

Es una práctica que permite reconocer nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas desde una perspectiva de aceptación. No se trata de dejar la mente en blanco: se trata de **darte cuenta y volver**.

¿Por qué practicarlo?

- Reduce el estrés y la ansiedad.
- Aumenta la concentración y el rendimiento.
- Mejora la regulación emocional y la empatía.
- Fomenta el bienestar general y la resiliencia.

Cómo usar este manual

Está pensado para que incorpores mindfulness de manera progresiva. Te sugiero hacer las prácticas en el orden propuesto, adaptándolas a tu ritmo.

Leé y practicá

Cada capítulo trae una idea breve y dos prácticas guiadas.

Poco y seguido

Una micropráctica por día le gana a una hora de vez en cuando.

Registrá

Usá la plantilla semanal y la hoja de logros del final.

TU RECORRIDO

Qué vas a encontrar

1 **Mindfulness para el presente** PÁG. 5
Respiración 4-6-8 · Anclaje sensorial 5-4-3-2-1

2 **Mindfulness corporal** PÁG. 6
Escaneo corporal · Las tres anclas

3 **Mindfulness emocional** PÁG. 7
Nombrar para domar · Autocompasión

4 **Mindfulness en la vida diaria** PÁG. 8
Comer consciente · Ducha consciente

\+ **30 días de microprácticas** PÁG. 9
Una por día, de pocos minutos

A **Creando tu viaje consciente** PÁG. 10
Plantilla de práctica semanal · Hoja de logros · Notas y reflexiones

No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver una y otra vez al momento presente.

CAPÍTULO 1

1 Mindfulness para el presente

TEORÍA BREVE

Nuestra mente tiende a divagar, atrapada en recuerdos del pasado o en planes para el futuro. La atención plena nos devuelve al único momento donde realmente vivimos: el ahora.

PRÁCTICA 1

Respiración consciente 4-6-8

1. Inhalá por la nariz contando hasta 4.
2. Retené el aire, sin forzar, contando hasta 6.
3. Exhalá lentamente por la boca contando hasta 8.
4. Repetí durante 5 ciclos, sintiendo cada etapa de la respiración.

Si retener te incomoda, acortá la pausa: lo importante es que la exhalación sea la más larga.

PRÁCTICA 2

Anclaje sensorial «Aquí y ahora»

Nombrá mentalmente:

1. 5 cosas que ves
2. 4 cosas que sentís
3. 3 cosas que escuchás
4. 2 cosas que olés
5. 1 cosa que saboreás

MICROPRÁCTICA DIARIA

Antes de empezar el día, hacé tres respiraciones conscientes.

«Donde está tu atención, está tu vida.»

CAPÍTULO 2

2 Mindfulness corporal

TEORÍA BREVE

El cuerpo registra todo lo que sentimos y pensamos. A través de él podemos reconectar con nuestra experiencia más profunda.

PRÁCTICA 1

Escaneo corporal consciente

1. Acostate o sentate cómodamente.
2. Cerrá los ojos.
3. Llevá tu atención desde los pies hasta la cabeza, registrando las sensaciones sin intervenir.

PRÁCTICA 2

Las tres anclas

1. Sentí la respiración.
2. Sentí los puntos de contacto del cuerpo con el suelo o la silla.
3. Sentí las sensaciones en las manos y los pies.

MICROPRÁCTICA DIARIA

A mitad del día, hacé un estiramiento consciente de 2 minutos.

«El cuerpo escucha lo que la mente calla.»

CAPÍTULO 3

3 Mindfulness emocional

TEORÍA BREVE

Las emociones no son el enemigo. Son mensajeras que nos ayudan a conocernos mejor si aprendemos a observarlas sin juzgarlas.

PRÁCTICA 1

Nombrar para domar

Cuando sientas una emoción intensa, detenete y nombrá internamente lo que sentís: «estoy sintiendo tristeza», «estoy sintiendo enojo», «estoy sintiendo alegría». Ponerle nombre le baja la intensidad.

PRÁCTICA 2

Autocompasión

Apoyá una mano sobre el corazón, respirá hondo y decí internamente:

Que pueda estar en paz.
Que pueda estar a salvo.
Que pueda ser amable conmigo.

MICROPRÁCTICA DIARIA

Registrá una emoción por día y reflexioná sobre cómo la transitaste.

«La emoción no expresada nunca muere; queda enterrada y se manifiesta de peores maneras.»

CAPÍTULO 4

4 Mindfulness en la vida diaria

TEORÍA BREVE

No necesitamos condiciones especiales para practicar mindfulness. Cada momento cotidiano es una oportunidad de estar plenamente vivos.

PRÁCTICA 1

Comer consciente

1. Tomá un bocado y masticalo lentamente.
2. Notá los sabores, las texturas y los aromas.

PRÁCTICA 2

Ducha consciente

1. Sentí el agua sobre la piel.
2. Escuchá el sonido del agua.
3. Observá el aroma del jabón.

MICROPRÁCTICA DIARIA

Antes de enviar un correo o contestar un mensaje, hacé tres respiraciones conscientes.

«La felicidad se encuentra en las pequeñas cosas bien vividas.»

EXTRA

30 días de microprácticas

Una por día, de pocos minutos. Marcá cada casilla cuando la hagas. Si un día se te pasa, seguí al otro.

SEMANA 1

- [ ] 1 Respiración consciente, 3 minutos
- [ ] 2 Comer conscientemente una comida
- [ ] 3 Escaneo corporal, 5 minutos
- [ ] 4 Escuchar plenamente a alguien
- [ ] 5 Caminar sintiendo cada paso
- [ ] 6 Observar una emoción sin juzgar
- [ ] 7 Escribir 3 cosas por las que estás agradecido/a

SEMANA 2

- [ ] 8 Mirar el cielo durante 2 minutos
- [ ] 9 Ducharte con plena atención
- [ ] 10 Hacer una tarea cotidiana en silencio
- [ ] 11 Respiración consciente al despertar
- [ ] 12 Sentir los latidos de tu corazón
- [ ] 13 Saborear una fruta lentamente
- [ ] 14 Escuchar los sonidos del entorno

SEMANA 3

- [ ] 15 Sentir la textura de un objeto
- [ ] 16 Meditar 5 minutos sobre la autocompasión
- [ ] 17 Observar tus pensamientos como nubes
- [ ] 18 Practicar la sonrisa interior
- [ ] 19 Agradecer mentalmente antes de dormir
- [ ] 20 Notar las transiciones entre actividades
- [ ] 21 Abrazar conscientemente a alguien

SEMANA 4 Y CIERRE

- [ ] 22 Sentarte 2 minutos en silencio
- [ ] 23 Caminar descalzo/a sintiendo el suelo
- [ ] 24 Practicar el perdón interno
- [ ] 25 Notar el vaivén de tu respiración
- [ ] 26 Observar detenidamente una planta o un árbol
- [ ] 27 Hacer una pausa consciente antes de hablar
- [ ] 28 Visualizar una luz en el corazón
- [ ] 29 Aceptar una emoción incómoda
- [ ] 30 Celebrar el esfuerzo realizado

Plantilla de práctica semanal

Una herramienta simple para organizar y sostener tu práctica de forma realista y amable.

Cómo completarla

1. **Día.** Elegí si vas a planificar toda la semana o completarla día a día.
2. **Hora.** Anotá el momento aproximado de tu práctica: «7:30» o «después del almuerzo».
3. **Práctica elegida.** Escribí qué vas a hacer ese día: escaneo corporal, respiración 4-6-8, ducha consciente…
4. **Reflexión breve.** Al terminar, anotá una palabra, sensación o aprendizaje: «me sentí más presente», «me costó enfocarme», «me relajó mucho».

Consejos para aprovecharla

Constancia, no perfección

Si un día no practicás, simplemente retomá al siguiente.

Prácticas realistas

Elegí lo que entra en tu rutina. Si tenés poco tiempo, usá microprácticas.

Honestidad sin juicio

Esta bitácora es solo para vos.

Celebrá lo pequeño

Haberlo intentado ya es valioso.

«No se trata de hacer mucho, sino de hacer con presencia lo que elijas hacer.»

ANEXO 1

Mi semana de práctica

Semana del ____ / ____ al ____ / ____

DÍA	HORA	PRÁCTICA ELEGIDA	REFLEXIÓN BREVE
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

ANEXO 2 · CREANDO TU VIAJE CONSCIENTE

Hoja de logros

Un espacio de celebración, reflexión y conciencia positiva.

En la práctica de mindfulness muchas veces ponemos la atención en lo que «falta» o en lo que «no logramos». Esta hoja te invita a cambiar esa mirada y reconocer lo que sí hiciste, lo que aprendiste y cómo fuiste creciendo paso a paso.

Cómo completarla

Al terminar cada semana, tomate unos minutos de silencio y respondé con sinceridad y amabilidad:

1. **¿Qué cambios noté en mi cuerpo, mente y emociones?** Tal vez menos tensión, un pensamiento que soltaste más rápido o simplemente una pausa más consciente.
2. **¿Cuál fue mi mayor desafío?** Reconocé sin juicio lo que te costó. Observarlo ya es un gran paso.
3. **¿De qué pequeño logro me siento orgulloso/a?** Haber respirado con atención una vez en el día, o haber sido amable con vos mismo/a, también cuenta.

No te saltees esta hoja

Integrar y reconocer es parte del proceso, no solo «hacer».

Leé tus respuestas anteriores

De vez en cuando, te van a mostrar cómo fuiste creciendo.

«Donde antes había reacción, ahora hay elección.
Ese es un logro invisible, pero profundo.»

ANEXO 2

Mis logros de la semana

Semana del ____ / ____ al ____ / ____

¿Qué cambios noté en mi cuerpo, mente y emociones esta semana?

¿Cuál fue mi mayor desafío?

¿De qué pequeño logro me siento orgulloso/a?

RECORDÁ

- No busques resultados inmediatos.
- Valorá cada intento.
- Buscá recordatorios visuales o sonoros para pausar.

ANEXO 3

Notas y reflexiones

¿Qué descubrimientos hice sobre mí esta semana?

¿Cuáles fueron mis momentos de mayor presencia?

¿Cómo me sentí al dedicarme estos espacios?

CIERRE

Permaneciendo consciente

Mindfulness es el arte de volver a casa, a nuestro verdadero hogar: el momento presente. Cada respiración consciente es una afirmación de vida.

Te invito a abrazar tu proceso con gentileza y con la inspiración renovada.

«Cada día es una nueva oportunidad para comenzar de nuevo.»

(+54) 3492 41-4233

marcos_arrieta1@icloud.com

@marcosarrieta.mindfulness

linkedin.com/in/marcosarrieta

www.marcosarrieta.com.ar

marcosarrieta

ATENCIÓN PLENA | PAUSA | TRANSFORMACIÓN | BIENESTAR