FICHA 40 · PARA EL PSICÓLOGO

Una actividad cotidiana con atención plena

Salir del piloto automático durante una tarea corriente

OBJETIVO

Integrar el mindfulness en el día a día eligiendo una actividad rutinaria (lavarse los dientes, ducharse, fregar los platos) y prestándole atención completa.

PARA QUIÉN

Personas que « no tienen tiempo » para meditar, rumiación durante las tareas automáticas.

DURACIÓN

Unos minutos al día durante 1-2 semanas

DESARROLLO

1. Explica el piloto automático: durante las tareas repetitivas, la mente suele irse a la rumiación.
2. Elegid juntos una actividad diaria concreta.
3. Durante esa actividad, prestar atención a las sensaciones: temperaturas, olores, sonidos, gestos, como si fuera la primera vez.
4. Cuando la mente se vaya, notarlo y volver a las sensaciones.
5. Haced balance: ¿qué se ha notado de nuevo? ¿Efecto en el ánimo o en la rumiación?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Mantén la misma actividad varios días antes de cambiar. El objetivo no es hacer la tarea perfecta, sino estar presente.

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 40 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi actividad con atención plena

No hace falta buscar tiempo extra: puedes practicar durante una actividad que ya haces cada día. Se trata simplemente de estar de verdad ahí mientras la haces.

1. Mi actividad diaria: _____ (lavarme los dientes, ducharme, fregar…)
2. Durante la actividad, nota las sensaciones: temperatura, olores, sonidos, gestos.
3. Hazla como si fuera la primera vez.
4. Cuando la mente se vaya, nótalo y vuelve a las sensaciones.

Día	¿Hecho? (sí/no)	Lo que noté de nuevo	A dónde se iba mi mente

¿Qué cambia al estar de verdad ahí durante esta actividad?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones