



MODO PRESENTE

Psicólogo Sebastián Bustos



Modo Presente

Cómo volver al presente en medio de las pantallas

Vivimos en una época donde casi todo pasa a través de una pantalla. Trabajamos, estudiamos, descansamos, amamos, pensamos... dentro de un rectángulo de luz.

Algunos lo hacen por necesidad, otros por hábito, otros por no quedarse atrás.

Para unos, el teléfono es una herramienta; para otros, un refugio; para muchos, una mezcla de ambas cosas.

Este manual no te pide que renuncies al teléfono, ni que lo veas como un enemigo.

Te invita a algo más simple y más profundo: **a observar cómo se volvió parte de ti.**

Porque antes de cambiar algo, hay que aprender a mirarlo.

Y mirar con honestidad es el inicio de toda transformación —ya sea en la mente, en la empresa, en la familia o en el silencio.



Modo Presente

Distintos caminos, un mismo gesto

Quizá llegaste aquí porque trabajas rodeado de notificaciones y te cuesta enfocarte.

O porque sientes que pasas más tiempo mirando la pantalla que al rostro de alguien.

O tal vez porque buscas una forma de usar la tecnología sin perderte en ella.

Cada persona que abre este manual viene desde un lugar distinto:

- 📱 **Quien revisa el teléfono sin darse cuenta** busca paz.
- 🎥 **Quien crea contenido** busca claridad.
- 💼 **Quien lidera o trabaja bajo presión** busca foco.
- 🎓 **Quien estudia** busca presencia.
- 🌱 **Quien medita o practica consciencia** busca integrar.
- 🧘 **Quien apenas comienza a vivir conectado** busca aprender a elegir con calma.

Aquí no hay un solo camino, sino una práctica compartida: volver a habitar el momento.

Cada ejercicio es una invitación a mirar, elegir y respirar con más presencia.

No importa desde dónde vengas: todos tenemos algo que soltar y algo que recuperar.

Tu atención es el punto de partida.



*Empezaremos observando.
Luego, ajustaremos.
Y al final, aprenderemos a habitar el
mundo sin tanta pantalla.*



Parte I — Observar sin juzgar

Antes de cambiar algo, hay que aprender a mirarlo.

Vivimos rodeados de pantallas que nos piden atención a cada instante. Pero antes de intentar dejar el teléfono, necesitamos mirar cómo lo usamos, cuándo lo buscamos y qué sentimos cuando lo hacemos.

Observar sin juzgar es el primer paso: aprender a notar sin castigarnos.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver a ti.

Ejercicio 1 — Observa tus gestos

Durante un día, presta atención cada vez que tu mano se acerque al teléfono. No lo evites. Solo observa qué lo provoca: ¿una notificación? ¿aburrimiento? ¿inquietud?

Al final del día, anota cuántas veces lo hiciste y qué sentías en ese momento.

 *Observar ya es cambiar.*

Ahora que observas, mira también lo que sientes.



Ejercicio 2 — Cuántas veces ves tu teléfono

Hoy, antes de intentar cambiar tu relación con el teléfono, solo observa cuántas veces lo consultas*.

Este dato te ayudará a mirar con honestidad cómo se distribuye tu atención en el día.

No se trata de sentir culpa, sino de ver lo que es.

Cómo verlo en tu teléfono

iPhone

Configuración → Tiempo en pantalla → Ver toda la actividad → Consultas

Android

Configuración → Bienestar digital y control parental → Panel de control → Desbloques o Consultas al dispositivo

No intentes bajarlo aún. Solo obsérvalo.

 Hoy consulté mi teléfono ____ veces.

* Los teléfonos registran 'consultas', no solo desbloques: es cualquier activación de pantalla.



Ejercicio 3 — Reflexiona

A veces mirar con atención puede incomodar, pero también abre espacio para elegir diferente.

Escribe con honestidad, sin editarte:
lo que notaste, lo que sentiste, lo que te sorprendió.

Lo que noté en mí...

Lo que sentí al observarlo...

Lo que me gustaría intentar distinto...

Escribir es otra forma de observar.

Si llegaste aquí, respira: ya estás practicando presencia



MODO
PRESENTE



No es necesario seguir rápido.