



Parte II — Dónde miro, estoy

*La atención es un lugar y una elección.
Cada vez que miras algo, habitas allí.*

Pasamos gran parte del día mirando sin darnos cuenta: revisando pantallas, mensajes, rostros o pensamientos. Pero mirar no es solo ver, es elegir dónde vivir un instante.

Cuando diriges tu mirada, también influyes en tu tiempo, tu energía y tu presencia.

Esta parte del manual no te pide que apagues el teléfono, sino que aprendas a elegir cuándo, cómo y para qué lo miras.

Porque cada vez que eliges mirar algo distinto —una persona, la luz, un silencio— también eliges estar ahí.

Ajustar tus entornos, tus horarios y tus hábitos para que tu mirada vuelva a ser tuya.

A partir de aquí, vas a comenzar a construir tu propio espacio de atención.

Este será tu primer entrenamiento de presencia

Vamos a practicar cómo hacerlo.



Tomar el teléfono se volvió un gesto automático: en una fila, al cruzar la calle, al esperar a alguien.

Observar eso sin juicio es parte del ejercicio. No se trata de aislarte del mundo, sino de recuperar el espacio donde estás, incluso cuando otros siguen mirando sus pantallas.

Incluso en los momentos más breves —una espera corta, unos segundos de pausa, el baño— muchas personas sienten el impulso automático de mirar la pantalla.

Ni siquiera esos segundos parecen soportar el vacío.

Tal vez no se trate de inquietud ni de costumbre, sino de un olvido de la presencia: del cuerpo, del momento, del acto más simple.

Nota cómo te sientes cuando los demás lo hacen y tú no:

¿te da incomodidad?

¿te invade el impulso de imitar?

Quédate ahí unos segundos, sin hacer nada.

A veces ese vacío incómodo es el inicio de la atención.

Ahora que lo observaste, practícalo en la vida diaria.



Ejercicio 1 — Elegir en la vida real

Elige tres situaciones cotidianas y pruébate ahí:

🌙 **Antes de dormir** → deja que el teléfono duerma fuera de tu cuarto. Cárgalo en otra habitación o lejos de tu cama. Si lo usas como alarma, prueba con una analógica o ponla en modo avión. Nota cómo cambia tu descanso cuando el último y el primer gesto del día no son mirar una pantalla.

🍴 **Durante las comidas** → el teléfono se queda fuera de la mesa. Si estás con alguien, míralo a los ojos. Si estás solo, observa los sonidos. Los sabores. El silencio.

👤 **En espacios sociales** → guarda el teléfono en tu bolso o bolsillo. Si alguien lo saca, obsérvalo sin juicio. Nota qué pasa en ti: ¿te dan ganas de hacer lo mismo?, ¿te cuesta sostener el silencio?, ¿te distrae la incomodidad?

Si te resulta fácil, amplía la práctica, también puedes practicarlo en otros momentos:

- Al caminar,
- Mientras esperas en una fila,
- En el transporte público,
- En el baño (vuelve a leer los ingredientes del jabón o lleva un libro contigo)

Cada cambio empieza desde un lugar distinto. Notar cuándo tu atención se mueve hacia el teléfono y elegir si realmente quieres seguirla.

Donde eliges no mirar, eliges estar.



MODO
PRESENTE



Sigue leyendo con calma.



Ejercicio 2 — Rediseñar tu teléfono

La forma en que usas tu teléfono también habla de ti: de tus hábitos, tus miedos y tu ritmo.

No tienes que apagarlo ni eliminarlo todo, sino rediseñarlo para que refleje cómo quieres vivir el tiempo.

Este ejercicio te invita a ajustar lo digital del mismo modo en que ajustas tu espacio físico: con intención, con calma y a tu medida.

A continuación, verás una lista de acciones que puedes realizar para configurar tu teléfono y hacerlo menos absorbente.

En la hoja siguiente, marca qué nivel de dificultad crees que tendría cada cambio según tu experiencia.

No todos los cambios se sienten posibles al mismo tiempo, sino de descubrir desde dónde puedes empezar y reconocer qué cambios te acercan más a estar presente.

● Fácil

- Puedo hacerlo ya.
- No me genera dificultad ni miedo.
- Es un cambio simple, pero que me hace sentir más en control.

● Medio

- Dudo si hacerlo o no.
- Tal vez no sea tan necesario, pero me interesa probar.
- Sé que me costará recordarlo o sostenerlo unos días.

● Difícil

- Sé que va a costarme.
- Siento que puedo resistirme o caer, y está bien.
- La idea es probar sin exigirme, aprender cómo me siento al intentarlo.

● No estoy listo/a

- Me da miedo, lo dudo o no quiero hacerlo todavía.
- Observarlo también es parte del proceso: reconocer el límite sin castigarte.

Reconocer dónde estás es el primer paso para cambiar.



Ejercicio 2 — Rediseñar tu teléfono

AJUSTES VISUALES Y SENSORIALES				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Poner el teléfono en blanco y negro (escala de grises).				
Cambiar el fondo de pantalla por uno neutro o una frase calma.				
Cambiar tono o vibración por sonidos suaves o silenciosos.				
Desactivar los globos rojos de mensajes pendientes.				
Quitar la vista previa de mensajes en la pantalla bloqueada.				
Reducir el brillo automático o activar modo lectura nocturna.				

NOTIFICACIONES Y ATENCIÓN SELECTIVA				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Silenciar notificaciones de redes sociales y correos.				
Elegir conscientemente qué notificaciones mantener —solo las cinco que realmente importan— y silenciar el resto.				
Configurar el modo “No molestar” automático por horarios.				
Configurar límites de tiempo por app (Tiempo en pantalla / Bienestar digital).				
Configurar WhatsApp Business con un mensaje automático que indique tus horarios o momentos de descanso.				



Ejercicio 2 — Rediseñar tu teléfono

ORDEN VISUAL Y ACCESO CONSCIENTE				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Crear una pantalla de inicio vacía (sin íconos ni widgets).				
Mover las apps esenciales a la primera página y las distractoras al final.				
Agrupar redes sociales en una carpeta oculta o en otra página.				
Usar el navegador para redes sociales (sin las apps instaladas).				

DESAPEGO Y USO CONSCIENTE				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Quitar apps que no usas hace más de 6 meses.				
Eliminar apps de compras y hacer tus compras solo desde las páginas web.				
Dejar instaladas solo las apps críticas o indispensables para tu día a día.				
Cargar el teléfono fuera del cuarto o en otra habitación.				