



Parte III — Habitar el mundo

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

Después de observar y ajustar el entorno digital,
llega un momento más delicado: estar sin pantalla.

No como una renuncia,
sino como una forma de volver al cuerpo, al tiempo y a los otros.

Hay instantes breves —una espera, un trayecto, un silencio—
que solemos llenar automáticamente con el teléfono.

Esta parte del manual te invita a probar otra cosa:

quedarte ahí.

No para hacerlo bien,
sino para sentir qué pasa cuando no huyes del momento.

Este será otro paso para volver a habitar el presente.

Vamos a practicar cómo hacerlo.



Ejercicio 1 — Volver al momento

Muchas veces no miramos el teléfono por necesidad,
sino para evitar el vacío de unos segundos.

Una espera.

Un silencio.

Un momento sin estímulo.

Este ejercicio no busca quitarte algo,
sino ayudarte a descubrir
qué pasa cuando no llenas el instante automáticamente.

● Fácil

- Puedo probarlo hoy.
- No me genera demasiada incomodidad.
- Siento curiosidad por experimentarlo.

● Medio

- Me interesa intentarlo, pero sé que me costará sostenerlo.
- A veces siento el impulso automático de mirar el teléfono.
- Tal vez necesite recordarlo varias veces.

● Difícil

- Me cuesta imaginarme haciéndolo.
- Siento ansiedad, aburrimiento o incomodidad al intentarlo.
- Evito fácilmente los momentos sin estímulo.

● No estoy listo/a

- Hoy no me siento preparado para esto.
- Tal vez necesito empezar por algo más pequeño.
- Reconocerlo también es parte del proceso.



Ejercicio 1 — Volver al momento

TIEMPOS MUERTOS Y ESPERAS				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Esperar en una fila sin mirar el teléfono.				
Viajar sin revisar la pantalla.				
Esperar a alguien sin ver el teléfono				
Estar unos minutos sin hacer nada.				

CUERPO Y MOVIMIENTO				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Caminar sin auriculares.				
Comer sin pantalla.				
Observar el entorno mientras caminas.				
Salir a hacer un mandado sin teléfono.				



Ejercicio 1 — Volver al momento

VÍNCULOS Y SILENCIO				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Conversar sin revisar notificaciones.				
Estar con alguien sin dejar el teléfono sobre la mesa.				
Notar el impulso de mirar el teléfono sin hacerlo.				
Escuchar a alguien sin revisar el teléfono.				

DESCANSO Y DESCONEXIÓN				
Acciones	 Fácil	 Medio	 Difícil	 No estoy listo/a
Dormir sin el teléfono cerca.				
Despertar sin revisar notificaciones.				
Ir al baño sin pantalla.				
Esperar un poco antes de responder un mensaje.				

No siempre será cómodo.

Pero a veces,
en el silencio que evitamos,
también aparece algo importante.



Parte IV — Crear espacio

*Cuando no llenas cada instante,
algo más puede aparecer.*

Estar más presente no significa hacer más cosas.

A veces significa recuperar espacio:

para descansar,
para crear,
para escuchar,
para mirar sin apuro.

Después de observar tus hábitos y ajustar tu relación con la pantalla,
quizás empieces a notar algo distinto:

más silencio,
más tiempo,
más incomodidad...

o una forma distinta de habitar el tiempo.

Esta parte no busca llenarte de nuevas tareas.

*Descubrir qué hace
que tu vida se sienta más habitable.*



Espacios que ayudan a estar presente

No todos los espacios descansan.

*Algunos aceleran.
Otros acompañan.*

A veces, cuidar un espacio también es una forma de cuidarte.

- una luz más cálida
- comer sin pantalla
- música sin multitarea
- una mesa despejada
- una caminata lenta
- dejar el teléfono lejos por un rato
- mirar por la ventana sin hacer nada

No necesitas transformar toda tu vida.

*A veces, pequeños cambios
hacen que un lugar se sienta distinto.*



Lo que empieza a aparecer

*Cuando dejas de reaccionar todo el tiempo,
algunas cosas vuelven lentamente.*

La curiosidad.

La creatividad.

El descanso real.

Las ganas de hacer algo sin mostrarlo.

Una conversación más presente.

El placer de caminar sin llegar rápido.

La sensación de tener tiempo,
aunque sea por unos minutos.

No todo aparece de inmediato.

**Pero a veces,
cuando haces espacio,
descubres partes de ti
que habían quedado tapadas por el ruido.**

*A veces,
cuando haces espacio,
algo en ti también vuelve.*



Habitar también es elegir qué dejar fuera

No puedes estar presente en todo.

Cada vez que eliges algo,
también dejas otra cosa afuera.

A veces será una notificación.

A veces una prisa.

A veces el impulso de revisar algo más.

**Habitar el presente
también implica elegir.**

*Significa recordar,
una y otra vez,
dónde quieres estar.*



Modo Presente

No siempre vas a recordar estar presente.

Habr  días r pido .

Días llenos de pantallas.

Días donde volverás a distraerte,
reaccionar,
llenar silencios,
perderte un poco.

Y est  bien.

Porque la presencia no es un estado perfecto.

Es la posibilidad de volver.

Una pausa.

Una respiración.

**Un momento donde recuerdas
que est s aquí.**

Eso también cuenta.



MODO PRESENTE

Sobre este manual

Una exploración sobre atención, presencia y vida digital.

Modo Presente fue creado como un espacio para reflexionar sobre la forma en que habitamos el tiempo, la atención y las pantallas en la vida cotidiana.

Parte de este trabajo tomó inspiración de ideas presentes en *Empantallados* de María José Abad, junto con experiencias personales, observación clínica, diseño y desarrollo original.

Más que entregar respuestas cerradas, este manual busca abrir pequeños espacios de pausa, atención y presencia en medio de la vida diaria.

