

Realizar tareas con conciencia

Objetivo

Realizar tus tareas diarias con conciencia, mientras observas tus pensamientos y sentimientos.

Lo que debes saber

Cuando experimentas pensamientos y sentimientos abrumadores, puedes distraerte y dejar de concentrarte en la tarea que estás realizando en ese momento. ¿Has conducido alguna vez a algún lugar “en piloto automático”, llegando a tu destino sin darte cuenta del viaje en sí? ¿O has visto la televisión sin darte cuenta de lo que estás viendo y escuchando? Éstas son sólo algunas de las formas en que las personas actúan sin conciencia.

Describe una ocasión en la que hayas realizado una tarea importante mientras estabas distraído(a) por tus pensamientos o emociones. ¿En qué consistía la tarea? ¿Qué estabas pensando y sintiendo? ¿Hasta qué punto tuviste éxito en la realización de la tarea?

Cuando realizas tareas con conciencia, percibes de lo que estás experimentando en ese momento. Al observar y liberar las emociones abrumadoras y volver a centrarte en tu tarea, tu mente puede tranquilizarse. Entonces puedes resolver problemas, tomar decisiones más saludables y lograr tus objetivos.

Qué hacer

Nombre: _____ Fecha: _____

Realiza una tarea cotidiana (como comer, ducharte, caminar o cepillarte los dientes) con conciencia. Mientras sigues los pasos siguientes, responde a las preguntas correspondientes.

Elige una tarea: _____

Fíjate en los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que te angustian o te distraen mientras te preparas para la tarea. Anótalos.

Ahora, centra tu atención en la realización de la tarea y describe lo que experimentas (por ejemplo, si la tarea consiste en cepillarte los dientes, describe las sensaciones del cepillo de dientes en la boca, el sabor de la pasta dentífrica y la forma en que se dobla la espalda al enjuagarse la boca en el lavabo).

Cuando surjan pensamientos, emociones y juicios que te distraigan, obsérvalos y deja que pasen. Describe.

Vuelve a centrar tu atención y tu conciencia en la tarea y en el momento presente.
¿Observaste algún cambio en la intensidad de tus pensamientos, emociones o juicios cuando volviste a centrarte en la tarea? Explica.

Completa tu tarea. Cuando realizaste tu tarea con conciencia, ¿en qué se diferenció de las veces anteriores en que realizaste esa tarea? ¿En qué sentido fue igual? Explica.

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué tareas y acciones importantes -en casa, en el trabajo, en tus relaciones, etc.- podrías llevar a cabo con conciencia siguiendo los pasos anteriores?

¿Qué crees que mejoraría si fueras más intencional al realizar esas tareas o acciones?

¿Cómo puede ayudarte a gestionar los pensamientos y emociones abrumadores o molestos simplemente observarlos?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
(1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
