RECURSOS PARA EXPLORARTE · DILEMA 04

El día vivo

Un ejercicio para soltar las prisas y habitar lo esencial

LA FINITUD

«Saber detenerse no es un acto de debilidad, sino uno de los despertadores más potentes que tenemos. Nos saca de la anestesia diaria y de las prisas automáticas, y nos invita a mirar nuestra vida con amabilidad. Cuando elegimos valorar nuestro presente, dejamos de postergar los encuentros importantes, dejamos de tolerar los silencios que duelen y empezamos a habitar nuestros días con más nitidez.»

SANDRA HEREDIA

> **Antes de empezar.** Imprímelo y busca un momento tranquilo, sin prisa, con papel y bolígrafo. No hay respuestas correctas: escribe lo que aparezca. Puedes hacerlo en varios días.
> **Por qué a mano.** Escribir a mano activa más conexiones en el cerebro que teclear, y lo que anotamos en papel suele recordarse con más facilidad que lo escrito en el móvil (Umejima et al., 2021; Van der Weel y Van der Meer, 2024). Además, el papel te aleja de las notificaciones y te deja un espacio solo para ti.

PASO 1

Reconocer el ruido

A veces vivimos corriendo detrás de exigencias urgentes pero vacías, y olvidamos que nuestra energía diaria es un recurso valioso. La gastamos en tensiones, quejas o mandatos ajenos que nos alejan de nuestro centro.

Observa tu rutina actual con compasión.

A **Piensa en tu última semana.** ¿Qué actividades, preocupaciones menores o dinámicas con otras personas te consumieron mucha energía, pero, si te detienes un momento, no te aportan ninguna paz real?

B **Completa esta frase con honestidad:** «A menudo actúo como si tuviera que cumplir primero con todo el mundo antes de empezar a cuidar de...»

PASO 2

El filtro de la presencia

Nuestro tiempo es limitado. Mirado con calma, saberlo no tiene por qué asustar: puede ayudarnos a distinguir lo esencial. Cuando sentimos que el tiempo es finito, tendemos a dar prioridad a lo que tiene sentido emocional para nosotros (Carstensen et al., 1999), y Yalom describe esa toma de conciencia como una «experiencia de despertar» (Yalom, 2008).

Si hoy te dieras permiso para bajar el ritmo y aligerar la carga:

A **Lo que elijo soltar.** ¿Qué compromisos autoimpuestos, discusiones que dan vueltas sobre lo mismo o culpas antiguas dejarías de alimentar hoy para recuperar tu tranquilidad?

B **Lo que elijo abrazar.** ¿Qué espacio de silencio, qué conversación pausada con alguien a quien quieres o qué pequeña actividad que te da alegría pasaría al primer lugar de tus prioridades?

PASO 3

El experimento del día vivo

La calidad de nuestra vida se nota en cómo habitamos las próximas 24 horas. Vamos a diseñar un experimento para mañana, en dos movimientos muy ligeros.

A **Despejar el espacio: decir «no» a lo que te agota.** Mañana, cuando aparezca una preocupación automática, una prisa innecesaria o una exigencia externa que te agobie, haz una pausa. Recuerda que tu energía es tuya y retira suavemente tu atención de ahí. Mañana elijo no gastar mi energía en:

B **Habitar la presencia: decir «sí» a lo esencial.** Elige un solo momento de mañana para vivirlo con toda tu atención. Puede ser saborear la comida sin mirar el móvil, escuchar una canción con los ojos cerrados o respirar sintiendo el aire entrar y salir, sabiendo que ese instante te pertenece. Mañana elijo habitar con toda mi presencia el momento de:

PASO 4

El compromiso con la calma

Asumir el valor de tus días no es una carga: es el puente que te devuelve la libertad de vivir a tu propio ritmo, aquí y ahora.

Una cosa que haré esta semana para proteger mi energía:

Una persona o un momento al que quiero dar más espacio:

Firma tu brújula

«Yo, _____, elijo recordar que mi energía y mi día de hoy son valiosos. Hoy me doy espacio para soltar las prisas ajenas y decido cuidar con ternura el momento que tengo entre las manos.»

Por qué ayuda

Nuestra mente pasa casi la mitad del tiempo lejos de lo que estamos haciendo, y en esos momentos solemos sentirnos peor (Killingsworth y Gilbert, 2010). Además, tener presente que el tiempo es limitado nos ayuda a priorizar lo que de verdad nos importa (Carstensen et al., 1999), y reflexionar con calma sobre la finitud puede alejarnos de lo superficial (Cozzolino et al., 2004). Volver al presente, una y otra vez, es una forma sencilla de cuidarnos.

Tu historia es única. Tu proceso también.

Si quieres explorar esto en compañía, puedes escribirme en **sandraheredia.com**

Referencias

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., y Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(3), 278–292. https://doi.org/10.1177/0146167203260716

Killingsworth, M. A., y Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., y Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., y Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. Jossey-Bass.

Aviso legal y ético. Este documento es un recurso educativo de autoexploración y crecimiento personal basado en el análisis existencial. Su descarga y uso no constituyen, ni sustituyen de ninguna manera, un proceso de psicoterapia formal, diagnóstico o tratamiento de salud mental. Si te encuentras en una situación de crisis o malestar persistente, te sugerimos buscar el acompañamiento de un profesional de la salud cualificado. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño, contacta de inmediato con los servicios de emergencia de tu país.