

Técnica: La pausa consciente

AITANA PÉREZ

BENEFICIOS

Reduce la ansiedad, mejora la concentración, conecta con el presente.

DESCRIPCIÓN

Vivimos gran parte del tiempo en piloto automático, haciendo, pensando y resolviendo sin parar. Apenas nos detenemos a sentir cómo estamos. La pausa consciente es una invitación a detener el ruido y volver a ti, aunque solo sea durante unos segundos.

Nuestra mente se ha acostumbrado a saltar de una tarea a otra, de una preocupación a la siguiente. Este ritmo sostenido nos desconecta del cuerpo y nos mantiene en un estado de tensión constante. Cuando no nos damos espacio para parar, el cuerpo sigue acumulando estrés, hasta que finalmente se manifiesta en forma de ansiedad, cansancio o irritabilidad.

La pausa consciente es una herramienta sencilla pero profundamente transformadora. No se trata de meditar ni de vaciar la mente, sino de hacer una breve pausa con intención, para observar cómo estás en este momento.

CÓMO PRACTICARLA

- 1. Detente.** En cualquier momento del día (al abrir el ordenador, antes de comer, al finalizar una tarea), haz una pausa.
- 2. Inhala y exhala profundamente tres veces.** Siente cómo entra y sale el aire, notando el movimiento del pecho y el abdomen.
- 3. Observa.** Lleva tu atención a tus sentidos: ¿qué ves, oyes, hueles, sientes?
- 4. Pregúntate: “¿Qué necesito ahora?”** Tal vez sea descansar, estirarte, beber agua o simplemente seguir con más calma.

Hazlo varias veces al día, sin exigencia. Con el tiempo, empezarás a notar que esta pausa se convierte en un refugio interno: un recordatorio de que puedes parar, respirar y volver a ti, incluso en medio del caos.

