Una pausa para elegir

A veces pasamos de una cosa a otra casi sin darnos cuenta. Esta práctica te invita a observar una escena cotidiana, introducir una pausa breve y elegir un siguiente paso posible. Las rutinas también ayudan: puedes revisar una respuesta concreta sin juzgar todo tu día.

Cómo hacer la práctica

1. Elige una escena pequeña que se repita: abrir el móvil al sentarte, empezar otra tarea o responder al instante. Describe qué suele ocurrir.

2. Cuando reconozcas esa señal, detén la acción unos segundos si puedes. Mira a tu alrededor y pregúntate: «¿Cómo estoy? ¿Qué me vendría bien ahora?». No necesitas cerrar los ojos ni cambiar tu respiración.

3. Elige una acción que quepa en ese momento. Puedes continuar, cambiar algo o pedir apoyo. Si algo requiere atención inmediata, atiéndelo primero y revisa la escena después.

4. Tras probar, observa qué ocurrió y qué ajustarías. Si solo te diste cuenta después, utiliza esa información para preparar otro intento.

Un ejemplo completo

> Clara termina una tarea y abre el móvil sin pensarlo. Al darse cuenta, lo deja sobre la mesa y nota cansancio. Cree que le vendría bien moverse antes de seguir. Como tiene unos minutos disponibles, se levanta y bebe agua. Después observa que la pausa le sirvió para decidir qué tarea atender primero; el cansancio no desapareció. Para otra ocasión, pondrá una nota junto al ordenador que diga «¿qué necesito antes de seguir?».

Prueba con una escena tuya

Responde con tus palabras. Puedes escribir aquí al imprimirlo o usar una libreta. Elige una situación manejable; puedes parar o dejar cualquier pregunta pendiente.

¿Qué escena se repite y qué suelo hacer sin detenerme?

¿Qué señal me recordará la pausa? ¿Cómo estoy y qué podría necesitar?

¿Qué acción pequeña probaré y cuándo? ¿Qué condiciones o ayuda necesito?

Después del intento: ¿qué ocurrió y qué quiero mantener o ajustar?

> Esta práctica tiene valor por sí sola. «Hacer espacio para elegir» amplía el recorrido para reconocer hábitos, practicar pausas, escuchar necesidades y probar decisiones más conscientes en la vida cotidiana.

Material educativo de reflexión personal; no ofrece diagnósticos ni sustituye acompañamiento profesional. Tus respuestas son privadas. Universo Mara · universomara.com