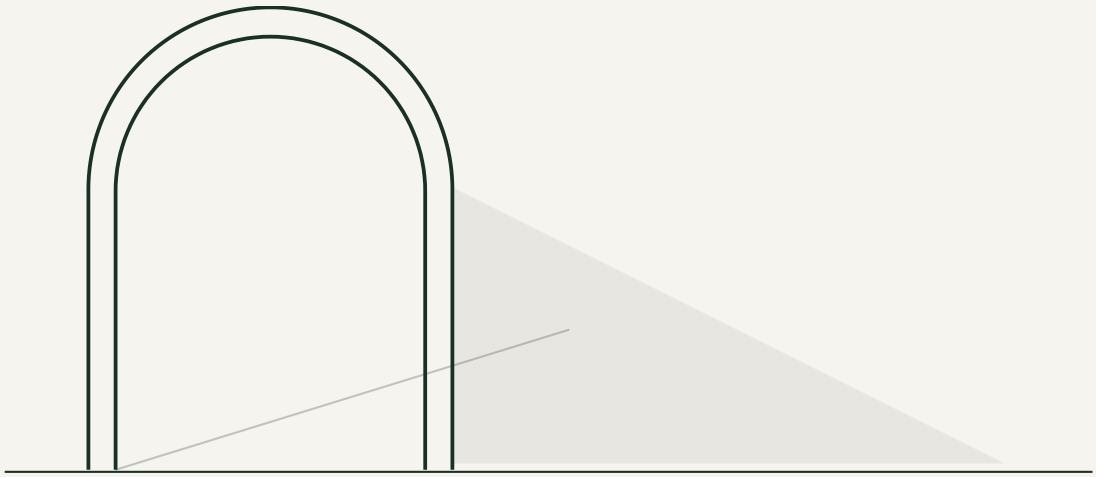
Comprender · Elegir · Hacer una pausa

# Reset del sistema nervioso

## Una guía de pausas para momentos de sobrecarga cotidiana



Español · Recurso divulgativo y práctico
Soma Ether · Edición digital

SOMA ETHER · EDICIÓN DIGITAL
Recurso gratuito

# Dos recorridos de lectura

## Quiero comprender ↗

Lectura progresiva de las explicaciones; después puedes elegir una práctica.

## Necesito una pausa ↗

Acceso directo al menú y a las cinco prácticas.

Antes de empezar 03

1. Qué es el estrés 04

2. El organismo ante una demanda 05

Una respuesta coordinada 06

3. Atención, percepción, emoción y conducta 07

4. Respuesta puntual y estrés prolongado 08

5. La situación también cuenta 09

6. Qué puede ofrecer una pausa 10

Cinco propuestas, distintos fundamentos 11

7. Menú de cinco prácticas 12

A. Mirar el entorno 13

B. Notar un punto de apoyo 14

C. Dejar que la respiración siga 15

D. Reducir el campo 16

E. Cambiar una condición del entorno 17

Si ninguna opción encaja 18

Fuentes y notas de evidencia 19

Correspondencia de la evidencia 20

Bibliografía 21

Bibliografía · continuación 22

Hoja de consulta rápida 23

# Antes de empezar

Puede que la sobrecarga llegue como una suma: una tarea que no termina, mensajes que interrumpen, una conversación pendiente, ruido, poco tiempo. A veces se nota en el cuerpo; otras, como dificultad para decidir, irritabilidad, cansancio o pérdida del hilo. No siempre es fácil señalar una única causa.

Esta guía reúne una explicación del estrés cotidiano y cinco propuestas para hacer una pausa. Las propuestas no son un método de cinco pasos. Cada una parte de una situación distinta: unas orientan la atención, otras ayudan a escoger una acción o a cambiar algo del entorno.

El título conserva la palabra «**reset**» **como metáfora editorial**: una pausa puede interrumpir por un momento la inercia de una situación y abrir espacio para observar qué necesitas después. No reinicia el sistema nervioso ni promete un resultado fisiológico concreto.

### Alcance

El recurso está pensado para adultos que atraviesan momentos cotidianos de estrés o sobrecarga y quieren comprender mejor lo que sucede y explorar opciones sencillas. Es divulgativo y práctico; **no diagnostica, no trata trastornos psicológicos y no sustituye la atención sanitaria**. Las señales físicas o emocionales que describimos no permiten saber por sí solas cuál es la causa de un malestar.

# 1. Qué es el estrés

La Organización Mundial de la Salud describe el estrés como un estado de preocupación o tensión mental que puede surgir ante una situación difícil. Es una respuesta humana común ante demandas o amenazas. En esta guía añadimos una distinción útil: una cosa es **la demanda o estresor** —una situación que pide respuesta— y otra **la respuesta de estrés**, los ajustes que pueden aparecer mientras la afrontamos [1].

La respuesta puede ayudarnos a movilizar atención y energía para actuar. Una entrevista importante, un imprevisto o una fecha límite pueden hacer que prioricemos lo inmediato. Eso no significa que todo el estrés sea útil, ni que cada persona lo experimente como activación. Puede aparecer como inquietud, tensión, dificultad para concentrarse, cansancio, irritabilidad, cambios de sueño, evitación o necesidad de resolverlo todo de inmediato. Las experiencias varían entre personas y también dentro de una misma persona [1, 2].

El estrés no mide cuánto se esfuerza alguien ni revela una falta de fortaleza. Una misma tarea puede resultar manejable un día y abrumadora otro; importan su urgencia, la incertidumbre, el margen de decisión, el descanso, la salud, la experiencia previa y el apoyo disponible. Esta lista no es un test: son factores que ayudan a entender por qué no respondemos siempre igual.

También cuentan las demandas simultáneas. Una conversación difícil, cuidar de alguien, trabajar con interrupciones y tener poco margen para descansar pueden acumularse aunque cada elemento, por separado, parezca pequeño. El ruido o la luz pueden ser irrelevantes para una persona y agotadores para otra, según el momento, la sensibilidad sensorial y la posibilidad de apartarse. No hay una medida universal de sobrecarga que permita comparar esas experiencias desde fuera.

# 2. El organismo ante una demanda

La respuesta al estrés no depende de una única pieza. El cerebro interpreta información del entorno y del cuerpo y coordina, junto con otros sistemas, cambios que pueden preparar para responder. Entre ellos participa el **sistema nervioso autónomo**, que regula funciones como parte de la actividad cardiaca, la presión arterial, la digestión y el diámetro de las pupilas, sin que tengamos que dirigir cada ajuste conscientemente [3, 4].

En una introducción suelen nombrarse dos componentes:

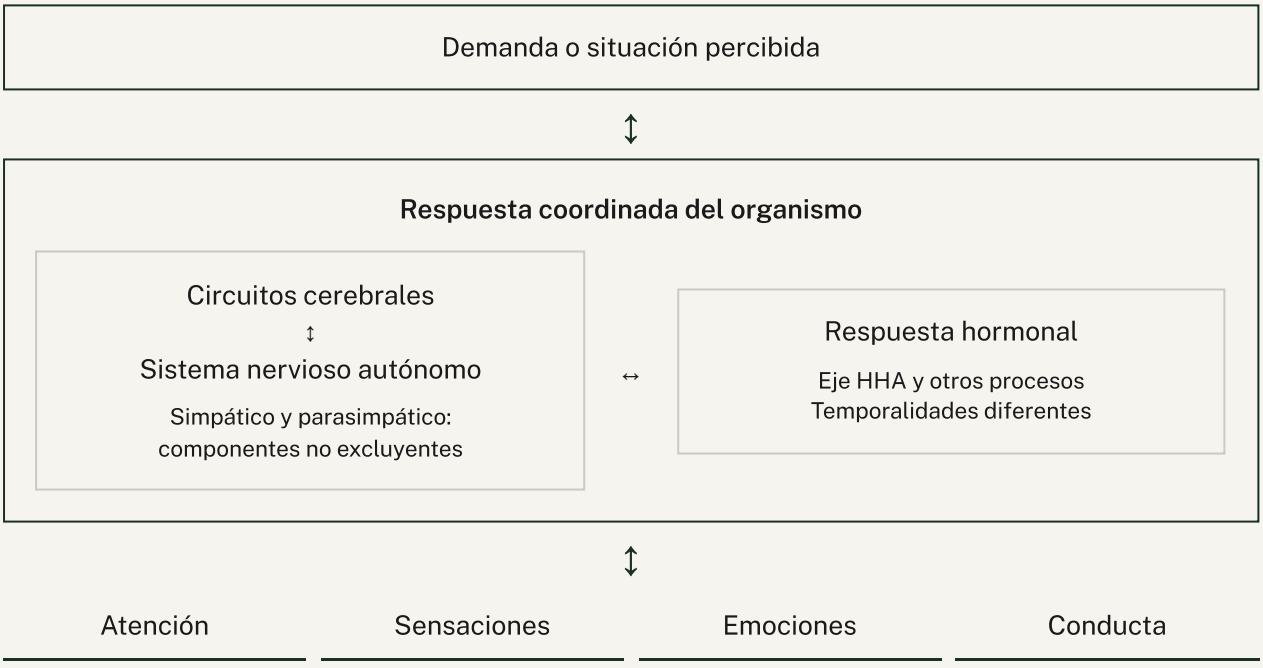
- El **simpático**, que puede participar en cambios rápidos asociados con la preparación para actuar.
- El **parasimpático**, que interviene en la regulación de funciones viscerales y en ajustes que varían según el órgano y el contexto.

Es tentador resumirlo como «acelerador y freno». Esa imagen puede orientar al principio, pero deja fuera mucha información. No son dos interruptores que se turnan de forma perfecta. Ambos componentes pueden cambiar su actividad ante una demanda, y sus efectos dependen del órgano, el momento y el resto de los sistemas que participan [4]. Un pulso, una respiración o una sensación aislados tampoco permiten deducir qué está ocurriendo en todo el organismo.

# Una respuesta coordinada

También participa una vía hormonal: el **eje hipotálamo-hipófisis-adrenal** (HHA; HPA en la bibliografía anglosajona). De manera simplificada, una secuencia de señales entre el hipotálamo, la hipófisis y las glándulas suprarrenales puede culminar en la liberación de cortisol. Su temporalidad no es idéntica a la de las señales nerviosas más rápidas. El cortisol cumple funciones normales y variadas; no es una lectura directa de cuánto estrés siente una persona [3, 4].

Esta descripción es un mapa, no una radiografía completa de cada vivencia. La respuesta integra mecanismos nerviosos, hormonales y otros procesos, con retroalimentación entre cuerpo y cerebro. Por eso no resulta riguroso describirla como una única «zona de estrés» o afirmar que una práctica breve activa un marcador concreto.




Esquema simplificado · Posibles cambios, con retroalimentación entre cuerpo y cerebro. La variación y la recuperación dependen de la persona y del contexto. No representa una secuencia única ni efectos atribuidos a las prácticas.

# 3. Atención, percepción, emoción y conducta

Cuando una demanda parece urgente, algunas señales relacionadas con ella pueden ocupar más atención. Esto puede ser útil para responder a algo importante; también puede dejar menos margen para mantener varias instrucciones en mente, cambiar de tarea o considerar alternativas.

Una revisión metaanalítica de experimentos sobre **estrés agudo** encontró, en conjunto, efectos desfavorables en tareas de memoria de trabajo y flexibilidad cognitiva; los resultados sobre inhibición fueron más matizados. Los efectos dependían de variables del estudio, la tarea y el momento de medición [6]. Son pruebas controladas, no un retrato de todas las situaciones cotidianas; no permiten pronosticar cómo responderá una persona concreta.

El estrés también puede influir en cómo interpretamos una situación y en las emociones que la acompañan. La preocupación puede hacer que una posibilidad parezca más inminente; la irritación puede aparecer cuando varias demandas compiten; el cansancio puede reducir el margen para seguir una conversación. Estas son experiencias posibles, no una secuencia universal ni una explicación clínica de cada emoción.

La misma señal externa tampoco significa lo mismo en todo momento. Un mensaje con una petición sencilla puede sentirse manejable si hay tiempo y prioridades claras; puede pesar más si llega durante una interrupción, una urgencia o una jornada ya saturada. Esta comparación ilustra cómo el contexto y la interpretación participan en la experiencia: no demuestra que toda reacción proceda de una interpretación personal ni que cambiarla baste para cambiar la situación.

La conducta también cambia. Algunas personas se ponen en marcha; otras aplazan, se retiran, responden con rapidez o buscan reducir la incertidumbre. Una respuesta rápida no define el carácter de quien la tiene. Puede ser un intento de afrontar una demanda con los recursos disponibles en ese momento.

**Una escena corriente:** estás cocinando mientras llegan mensajes. Al atender uno, pierdes el hilo de lo que estabas haciendo. La dificultad no demuestra que «no sepas organizarte»; quizá varias señales están compitiendo por tu atención. Puede servir decidir cuál requiere respuesta ahora y cuál puede esperar. La pausa no cocina ni responde por ti: puede ayudarte a ver con más claridad cuál es la siguiente acción.

# 4. Respuesta puntual y estrés prolongado

Una respuesta **puntual** puede aumentar temporalmente la preparación ante una demanda. Si la situación cambia y hay oportunidad de recuperación, parte de esos ajustes puede disminuir. No siempre ocurre de inmediato, y tampoco todas las respuestas puntuales son agradables.

El **estrés prolongado o repetido** se refiere a demandas que se mantienen o vuelven con poco margen para recuperarse. La investigación estudia cómo la repetición puede afectar a varios sistemas del organismo. Un concepto de ese campo es la **carga alostática**: el coste acumulado de los ajustes que ayudan a responder a los cambios cuando se repiten o quedan desregulados [7]. Es un marco científico, no un diagnóstico ni una puntuación que se pueda calcular observando un síntoma. Tampoco significa que el cortisol permanezca necesariamente alto todo el tiempo; las respuestas endocrinas varían.

No existe en esta guía un número de días que divida lo puntual de lo prolongado. La duración, intensidad y efectos dependen de la persona y de sus circunstancias. Un malestar que persiste, empeora o interfiere de forma importante en la vida cotidiana merece atención; una pausa breve no cambia por sí sola las condiciones que lo sostienen.

# 5. La situación también cuenta

No toda sobrecarga se origina en una interpretación individual. El volumen de trabajo, la falta de tiempo o privacidad, el ruido, las interrupciones, la incertidumbre, las responsabilidades de cuidado, los problemas económicos, la salud y el acceso a apoyo pueden formar parte de una misma situación [1, 2]. Las experiencias previas y el grado de control disponible también influyen en cómo se vive una demanda.

Algunas condiciones pueden cambiarse en el momento: silenciar una notificación, cerrar una pestaña o pedir que se aclare una prioridad. Otras requieren tiempo, ayuda o una decisión compartida. Y hay condiciones que una persona no puede modificar por sí sola. En ese caso, un recurso individual no debe convertir un problema material o relacional en una obligación de «adaptarse mejor».

La acumulación de tareas, los cambios frecuentes entre ellas, las instrucciones ambiguas, el bajo control sobre el ritmo, la falta de descanso y la disponibilidad limitada de apoyo pueden dejar poco margen para recuperarse o decidir. Son dimensiones que conviene mirar junto con la respuesta individual, no una lista que permita identificar por sí sola una causa. En algunos ámbitos —por ejemplo, el trabajo— mejorar la claridad, los recursos o la organización puede requerir cambios colectivos, no solo estrategias personales [2].

La pregunta práctica no siempre es «¿cómo me calmo?». A veces es «¿qué está exigiendo respuesta ahora?», «¿qué puede esperar?» o «¿quién podría ayudar a cambiar esta situación?». Una pausa puede acompañar esas preguntas; no sustituye la solución de problemas estructurales ni el apoyo de otras personas.

# 6. Qué puede ofrecer una pausa

Una pausa puede ofrecer una variación breve de atención, una oportunidad para delimitar una acción o una modificación concreta del entorno. Esas son **posibilidades prácticas**, no resultados garantizados ni indicios de que haya cambiado un proceso biológico.

La OMS dispone de una guía ilustrada de manejo del estrés informada por evidencia y pruebas de campo; además, programas psicológicos estructurados de autoayuda han sido evaluados en ensayos controlados [8, 9]. Esos resultados corresponden a intervenciones definidas, con sus materiales y modos de aplicación. No prueban que una guía nueva, ni cada práctica breve que incluya, tenga la misma eficacia.

**Cómo leer lo que sigue.** Llamamos **evidencia científica** a resultados obtenidos en estudios o revisiones; describimos sus límites para no convertir un promedio en una predicción individual. La **interpretación editorial** conecta esos hallazgos con situaciones reconocibles, sin afirmar que sean una explicación completa. Las cinco **propuestas prácticas de Soma Ether** son opciones originales de uso cotidiano; salvo donde se indica una orientación pública relacionada, su formato exacto no ha sido probado como intervención ni se presenta como tratamiento.

# Cinco propuestas, distintos fundamentos

Las prácticas de esta guía tampoco comparten un único mecanismo ni el mismo nivel de respaldo:

- **Mirar el entorno:** propone una tarea perceptiva externa y concreta. Su fundamento aquí es editorial y práctico; no afirmamos que reduzca la activación fisiológica.
- **Notar un punto de apoyo:** ofrece una referencia táctil escogida. Puede resultar clara para unas personas y poco agradable para otras; no es universal.
- **Dejar que la respiración siga:** invita a observar brevemente una respiración sin controlarla. El NHS ofrece un ejercicio propio de respiración suave y sin forzar; eso no demuestra el efecto de esta observación más breve [10].
- **Reducir el campo:** separa una demanda inmediata de las demás. Las guías generales sugieren dividir tareas amplias en pasos manejables, pero el formato concreto de aquí no es una intervención clínica evaluada [2].
- **Cambiar una condición del entorno:** intenta modificar una interrupción o barrera identificable, si está en tu mano. Su lógica es situacional, no un efecto autonómico atribuido.

### Una precaución común

No todas las prácticas de atención o relajación son cómodas para todas las personas. Algunas personas informan ansiedad, pensamientos intrusivos o incomodidad al enfocarse en la respiración o en sensaciones internas. Las investigaciones sobre experiencias adversas agrupan prácticas y contextos muy distintos, de modo que sus resultados no permiten calcular el riesgo de estas propuestas [11, 12]. Si el foco interno suele resultarte desagradable, elige una opción externa o sáltalo. En la práctica respiratoria encontrarás una indicación específica.

# 7. Menú de cinco prácticas

Elige por situación o preferencia; la tabla no es un test ni una jerarquía.

## 01 Mirar el entorno ↗

Si ahora te ayudaría atender a algo visible y concreto

Atención visual externa

## 02 Notar un punto de apoyo ↗

Si ahora prefieres una referencia táctil que tú eliges

Contacto sensorial

## 03 Dejar que la respiración siga ↗

Si ahora observar la respiración te resulta cómodo

Observación respiratoria voluntaria

## 04 Reducir el campo ↗

Si ahora tienes varias demandas abiertas y no ves cuál atender

Delimitación de una acción

## 05 Cambiar una condición del entorno ↗

Si ahora hay una interrupción concreta que puedes modificar

Modificación situacional

---

**Ninguna encaja ↗**

«Ninguna encaja» también es una salida válida; no sustituye ni elimina ninguna práctica del menú. Ir a esta salida.

# A. Mirar el entorno

### Cuándo puede encajar

Cuando la atención salta entre pensamientos o tareas y mirar un detalle externo te resulta más cómodo que observar sensaciones internas.

### Qué propone

Elegir un objeto visible y observar algunas características verificables: forma, borde, textura o posición. La atención recibe una tarea sencilla, sin tener que explicar ni corregir lo que sientes. No hay evidencia de que esta secuencia exacta calme a todo el mundo; es una propuesta de orientación visual.

### Práctica

1. Mira una zona que te resulte cómoda, con los ojos abiertos.
2. Escoge un objeto corriente: una taza, una puerta, una planta o una sombra.
3. Observa tres rasgos: por ejemplo, un borde curvo, una zona más clara y una textura.
4. Sitúa el objeto en el espacio: cerca, al fondo o a un lado.
5. Vuelve a la actividad anterior o decide si necesitas un cambio práctico.

---

**Ejemplo:** mientras esperas una respuesta, vuelves a mirar el teléfono. Apartas la vista y observas cómo una sombra cruza la mesa. Después decides si retomas lo que hacías o si el mensaje puede esperar.

---

**Alternativa:** si mirar no te sirve, escucha un sonido externo o elige otra zona visual. No necesitas buscar un sonido concreto.

# B. Notar un punto de apoyo

### Cuándo puede encajar

Cuando te resulta agradable o neutro tocar una superficie y te sirve una referencia sensorial sencilla.

### Qué propone

Notar una propiedad externa —rugosidad, firmeza, temperatura— y describirla sin recorrer el cuerpo ni analizar sensaciones internas. La información táctil es concreta, pero no neutral para todas las personas; las preferencias sensoriales varían.

### Práctica

1. Si te apetece, apoya los dedos sobre una mesa, una tela o un objeto cercano.
2. Nota una propiedad de la superficie: su textura, temperatura o firmeza.
3. Mira el objeto y nombra una característica visible: forma, material o color.
4. Retira la mano y vuelve a lo que tenías delante.

---

**Alternativa sin tocar:** observa una superficie desde donde estás y describe su forma o los cambios de luz. Elige otra práctica si el contacto no te resulta agradable.

Usa solo superficies seguras: no calientes, frías en exceso, afiladas ni sucias.

# C. Dejar que la respiración siga

### Cuándo puede encajar

Solo si prestar atención a la respiración te resulta cómodo. Si suele hacerte vigilar el cuerpo, controlar el aire o sentir inquietud, elige una opción externa.

### Qué propone

Observar una o dos respiraciones tal como ocurren, sin cambiar su profundidad, velocidad o ritmo. Es una elección de atención, no una técnica para modificar la respiración. El NHS recomienda que su ejercicio respiratorio se haga suavemente y sin forzar; esta propuesta es distinta y no reclama esa evidencia [10].

### Práctica

1. Mantén los ojos abiertos o elige un punto visual cómodo.
2. Deja que la respiración continúe como está.
3. Si te resulta cómodo, nota una respiración al entrar y otra al salir.
4. Después dirige la atención a un objeto o sonido externo.

Si notas mareo, angustia o que empiezas a forzar el ritmo, deja de observar la respiración y respira con normalidad. No hace falta repetirlo.

# D. Reducir el campo

### Cuándo puede encajar

Cuando varias tareas reclaman atención y no está claro cuál necesita una acción inmediata.

### Qué propone

Acotar la decisión a los próximos minutos. Dividir una tarea amplia en partes manejables aparece en la orientación pública sobre estrés, pero este ejercicio breve no se ha evaluado como tratamiento ni se atribuye a un cambio fisiológico [2].

### Práctica

1. Piensa o escribe, sin explicarlas, las demandas que reclaman tu atención ahora.
2. Pregunta: **¿hay algo que requiera una acción mía en los próximos minutos?**
3. Si lo hay, descríbelo con un verbo concreto: avisar, preguntar, cerrar, guardar o salir.
4. Elige una respuesta realista: hacer ese paso, pedir ayuda, aplazarlo hasta un momento definido o reconocer que ahora no puedes resolverlo.
5. Deja el resto fuera de esta decisión por el momento.

---

**Ejemplo:** tienes mensajes pendientes mientras preparas la cena. Si ninguno requiere respuesta inmediata, apartas el teléfono. Si uno sí la necesita, quizá baste con avisar: «Lo he visto; te respondo esta tarde».

---

**Alternativa sin escritura:** formula una sola acción mentalmente o en voz baja. Si escribir te lleva a dar vueltas sobre la situación, no escribas.

# E. Cambiar una condición del entorno

### Cuándo puede encajar

Cuando identificas una interrupción o barrera concreta que puedes modificar sin ponerte en riesgo.

### Qué propone

Abordar una parte real de la situación en lugar de intentar cambiar únicamente la propia atención. Bajar un volumen o apartar una notificación puede reducir esa interrupción particular; no resuelve por sí solo una carga de trabajo, un conflicto o una condición que escapa al control individual.

### Práctica

1. Mira el lugar donde estás y pregunta: **¿hay una condición concreta que pueda cambiar ahora?**
2. Considera una modificación: bajar el volumen, cerrar una pestaña, silenciar el teléfono durante una tarea, pedir unos minutos o moverte de sitio si es seguro.
3. Haz un cambio si está a tu alcance.
4. Continúa con lo que requiera atención después.

---

**Ejemplo:** en una conversación te llegan notificaciones y pierdes el hilo. Silencias el teléfono o lo colocas boca abajo. Has reducido una interrupción; el resto de la situación puede seguir siendo exigente.

Cuando el problema depende de condiciones laborales, familiares, económicas o de seguridad que no puedes cambiar por tu cuenta, pedir apoyo o buscar una solución compartida también cuenta como respuesta.

# Si ninguna opción encaja

Puede que necesites descanso, información, compañía, una solución práctica o no hacer ningún ejercicio. Si ayuda cerrar la guía con una referencia, completa mentalmente esta frase:

**«Ahora lo siguiente que necesito es...»**

La respuesta puede ser «más tiempo», «preguntar», «salir de aquí», «descansar» o «todavía no lo sé». No hace falta anotarla.

# Cuándo buscar apoyo

Esta guía no es una intervención para tratar ansiedad, pánico, depresión, trauma u otra condición clínica. En España, si el malestar persiste, empeora, reaparece con frecuencia, afecta de forma importante a tu vida diaria o te preocupa, puedes pedir orientación en tu **centro de salud** o a un profesional sanitario.

Si existe una emergencia inmediata o no puedes mantenerte a salvo, llama al **112**, número gratuito de emergencias en España [13]. Si tienes pensamientos o riesgo de conducta suicida, la línea **024** del Ministerio de Sanidad es nacional, gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas; atiende también a familiares y allegados. En una emergencia vital inminente, el propio Ministerio indica llamar directamente al 112 [14]. El 024 no es una línea general de gestión del estrés ni sustituye la atención presencial cuando se necesita.

Si ya recibes atención, consulta con tu profesional si alguna práctica te parece adecuada. No suspendas ni modifiques indicaciones clínicas a partir de esta guía.

# Fuentes y notas de evidencia

Correspondencia entre afirmaciones y referencias

**El estrés es una respuesta a demandas y puede afectar mente, cuerpo y conducta; las personas no responden igual.**

**Base documental** · OMS, preguntas y respuestas sobre estrés; NHS (1–2).

**Límite** · Información general; los signos no diagnostican estrés ni excluyen otras causas.

**El sistema nervioso autónomo y el eje HHA participan en respuestas coordinadas; sus componentes no actúan como dos interruptores simples.**

**Base documental** · Ulrich-Lai & Herman; Mueller et al. (3–4).

**Límite** · Revisiones fisiológicas. La explicación de la guía simplifica y no representa todos los circuitos.

**El estrés agudo puede afectar algunas funciones ejecutivas.**

**Base documental** · Shields et al., metaanálisis de tareas experimentales (6).

**Límite** · Promedios de estudios controlados; no predice la respuesta individual ni toda situación cotidiana.

**La exposición prolongada/repetida se estudia por sus posibles costes acumulados.**

**Base documental** · McEwen, revisión sobre estrés crónico y carga alostática (7).

**Límite** · Marco de investigación; no autodiagnóstico ni desenlace inevitable.

# Correspondencia de la evidencia

Correspondencia entre afirmaciones y referencias

**Existen programas estructurados de autoayuda para estrés con evaluación, pero sus resultados no se transfieren a esta guía.**

**Base documental** · OMS, guía DWM y manual de implementación (8–9).

**Límite** · La evidencia es específica de esos programas y materiales.

**Algunas personas informan experiencias adversas en relajación o meditación; técnicas distintas no comparten una misma tasa de riesgo.**

**Base documental** · NCCIH; Farias et al. (11–12).

**Límite** · Heterogeneidad de prácticas y contextos; cifras no aplicables a las cinco propuestas.

**El NHS aconseja respiración suave y sin forzar en su propio ejercicio.**

**Base documental** · NHS, guía de respiración (10).

**Límite** · No demuestra que la observación breve propuesta aquí produzca el mismo efecto.

**Dividir tareas puede ser una opción práctica para manejar demandas amplias.**

**Base documental** · NHS, Every Mind Matters (2).

**Límite** · Orientación general; no es resultado de ensayo clínico de esta actividad.

# Bibliografía

1. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** Estrés: preguntas y respuestas. Actualizado el 30/03/2026. Fuente oficial en español.

2. **NHS Every Mind Matters.** Stress. Orientación general sobre síntomas, causas y opciones prácticas. Consulta: 30/10/2026.

3. **Ulrich-Lai, Y. M. & Herman, J. P. (2009).** "Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses". Nature Reviews Neuroscience, 10, 397–409. DOI.

4. **Mueller, B., Figueroa, A. & Robinson-Papp, J. (2022).** "Structural and functional connections between the autonomic nervous system, hypothalamic-pituitary-adrenal axis, and the immune system: a context and time dependent stress response network". Neurological Sciences, 43, 951–960. PubMed.

5. **NHS.** Get help with stress. Síntomas y orientación sanitaria. Consulta: 30/10/2026. Referencia complementaria; la descripción general del texto se apoya principalmente en OMS y NHS Every Mind Matters.

6. **Shields, G. S., Sazma, M. A. & Yonelinas, A. P. (2016).** "The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol". Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 68, 651–668. PubMed.

7. **McEwen, B. S. (2017).** "Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress". Chronic Stress, 1. PMC.

8. **OMS (2020).** En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada. Ficha oficial. La guía está informada por evidencia y pruebas de campo; eso no valida este manuscrito.

# Bibliografía · continuación

9. **OMS (2026).** Psychological self-help interventions: delivering self-help for individuals, featuring Step-by-Step and Doing What Matters in Times of Stress. Manual. La eficacia mencionada corresponde a intervenciones estructuradas y evaluadas.

10. **NHS.** Breathing exercises for stress. Ejercicio oficial. Consulta: 30/10/2026.

11. **National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH).** Relaxation Techniques: What You Need To Know. Evidencia y seguridad. Consulta: 30/10/2026.

12. **Farias, M. et al. (2020).** "Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review". Acta Psychiatrica Scandinavica, 142(5), 374–393. PubMed. Incluye prácticas heterogéneas; sus resultados no estiman el riesgo de estas actividades.

13. **Punto de Acceso General · Gobierno de España.** Información oficial sobre el número de emergencias.

14. **Ministerio de Sanidad.** Línea 024 de atención a la conducta suicida. Información, alcance y relación con el 112.

15. **NICE.** Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management (CG113). Recomendaciones clínicas. Referencia contextual sobre atención estructurada a trastornos diagnosticados; no recomienda este recurso como tratamiento.

# Hoja de consulta rápida

## Una pausa posible para este momento

Elige una opción por preferencia. No es una secuencia ni una evaluación. Si ninguna encaja, déjala aquí.

### 01 A. Mirar el entorno

Varias ideas compiten y mirar fuera te resulta cómodo

Observa tres rasgos visibles de un objeto cercano.

**Alternativa o salida** · Cambia de objeto o escucha un sonido externo.

### 02 B. Notar un punto de apoyo

Te apetece una referencia táctil

Toca una superficie segura y nota una propiedad: textura, firmeza o temperatura.

**Alternativa o salida** · Obsérvala sin tocarla; elige otra práctica si el contacto no te agrada.

### 03 C. Dejar que la respiración siga

Observar la respiración suele resultarte cómodo

Nota una o dos respiraciones sin cambiar su ritmo ni profundidad.

**Alternativa o salida** · Si incomoda, deja de observar y orienta la atención hacia fuera.

### 04 D. Reducir el campo

No sabes cuál de varias tareas requiere respuesta ahora

Pregunta: «¿Qué necesita una acción mía en los próximos minutos?»

**Alternativa o salida** · Piensa una acción en vez de escribirla; si nada es inmediato, no inventes una tarea.

### 05 E. Cambiar una condición

Una interrupción concreta puede cambiarse

Modifica una cosa a tu alcance: volumen, notificación, pestaña o lugar.

**Alternativa o salida** · Si no está en tu mano, pedir apoyo o dejarlo para más tarde también es una opción.

**Ninguna encaja:** cierra la hoja. Quizá necesites descanso, compañía, información, una solución práctica o ayuda profesional.

**Busca apoyo:** si el malestar persiste, empeora o limita tu vida diaria, contacta con tu centro de salud. En España, llama al **112** ante una emergencia inmediata; el **024** atiende pensamientos o riesgo de conducta suicida y a familiares, 24 horas, gratis y confidencial.