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.