FICHA 105 · PARA EL PSICÓLOGO

Pausas en mi jornada

Pequeñas paradas para mantener la energía

OBJETIVO

Introducir micropausas regulares a lo largo de la jornada laboral (moverse, respirar, salir, cambiar de tarea) para limitar la acumulación de cansancio.

PARA QUIÉN

Jornadas sin pausas, trabajo con pantallas, cansancio al final del día.

DURACIÓN

Unos minutos, varias veces al día

DESARROLLO

1. Mirad el ritmo actual: pausas reales, comidas delante de la pantalla, horas sin moverse.
2. Elegid micropausas sencillas (levantarse, estirarse, mirar a lo lejos, unas respiraciones, caminar).
3. Planificadlas en momentos concretos (recordatorios, entre reuniones).
4. Valorad el efecto sobre el cansancio al final del día.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las pausas no compensan una carga excesiva; forman parte de una reflexión más amplia (fichas 98, 101).

REFERENCIAS

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 105 · HOJA PARA ENTREGAR

Pausas en mi jornada

Encadenar horas sin parar agota más rápido de lo que creemos. Pausas cortas y regulares, de unos minutos, ayudan a mantener la energía hasta la noche.

1. Cada 60 a 90 minutos, paro 3 a 5 minutos.
2. Me muevo: levantarme, estirarme, caminar.
3. Descanso los ojos y la mente: mirar a lo lejos, respirar despacio (ficha 15).
4. Como lejos de la pantalla cuando puedo.

Día	Pausas hechas	¿Comí lejos de la pantalla? (sí/no)	Cansancio al final del día /10

¿Qué pausa me sienta mejor?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones