FICHA 16 · PARA EL PSICÓLOGO

La pausa de tres minutos

Un breve ejercicio de mindfulness para salir del piloto automático

OBJETIVO

Ofrecer un ejercicio breve, que se puede usar varias veces al día, para darse cuenta de lo que pasa por dentro, centrarse en la respiración y después ampliar la atención a todo el cuerpo.

PARA QUIÉN

Rumiación, ansiedad difusa, personas muy ocupadas. Adultos y adolescentes.

DURACIÓN

3 min; 2-3 veces al día y cuando sube la ansiedad

DESARROLLO

1. Presenta la imagen del reloj de arena: ancho (lo que hay), estrecho (la respiración) y otra vez ancho (todo el cuerpo).
2. Guía la pausa en sesión, un minuto por tiempo, y pregunta qué ha notado la persona.
3. Propón tres momentos fijos al día (asociados a un hábito: el café, el transporte, el final de una reunión).
4. Anima también a hacer una pausa « a demanda » cuando aparezcan la ansiedad o la rumiación.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El mindfulness no es una técnica de relajación: sentirse inquieto durante el ejercicio no es un fracaso. Con personas con experiencias traumáticas, deja los ojos abiertos y ofrece un apoyo externo (sonidos, pies en el suelo).

REFERENCIAS

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

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 16 · HOJA PARA ENTREGAR

La pausa de tres minutos

Tres minutos para salir del piloto automático. No se trata de relajarte, sino de darte cuenta de lo que hay. Puedes tener los ojos abiertos.

1. Minuto 1: date cuenta de lo que hay. ¿Qué pensamientos? ¿Qué emociones? ¿Qué sensaciones? Sin cambiar nada.
2. Minuto 2: lleva la atención a la respiración, en el abdomen. Cuando la mente se vaya, vuelve con suavidad.
3. Minuto 3: amplía la atención a todo el cuerpo, a la postura, al espacio a tu alrededor.
4. Después, sigue con lo que estabas haciendo.

Día	Pausa 1	Pausa 2	Pausa 3	Lo que noté

¿Qué cambia, aunque sea un poco, después de una pausa?

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