

LO QUE EL CANSANCIO TE HIZO OLVIDAR

3 prácticas para recordar quién eres
Guía de bienestar creativo — Pausa Viva

Bienvenida

Estás aquí porque algo en ti sabe que necesita espacio.

No necesitas experiencia artística. No necesitas tiempo perfecto. No necesitas tenerlo todo en orden.

Solo necesitas esto: unos minutos contigo.

En Pausa Viva creemos que el bienestar no se planifica — se practica. Y esta guía es tu práctica de hoy.

Este camino tiene tres movimientos:

01

NOMBRAR

Reconocer lo que estás sintiendo.

02

ESCUCHAR

Quedarte un momento con eso.

03

INTEGRAR

Transformarlo en un gesto de cuidado.

Nombrar

"Lo que estoy cargando hoy"

Duración: 5–7 minutos · Solo necesitas papel y algo para escribir

Antes de crear, necesitamos soltar.

Toma tu hoja. En el centro, dibuja una nube o simplemente escribe en el centro de la página.

Dentro — o alrededor de ese centro — escribe todo lo que estás cargando hoy. Sin orden. Sin belleza. Palabras, frases sueltas, garabatos. Todo lo que está pesando.

No lo pienses demasiado. Solo deja que salga.

PAUSA Y OBSERVA

Cuando termines, detente. Mira tu hoja. Pregúntate en voz baja:

"¿Cuánto de esto es tuyo de verdad?"

Momento sensorial: Si tienes una naranja o limón, tómalo entre tus manos.

Huélelo antes de empezar. Es una señal para tu cuerpo: estamos aquí.



02

PRÁCTICA 2

Escuchar

"La pausa que sana"

Duración: 3–5 minutos · Solo tu presencia

Ahora que nombraste lo que cargas, date el permiso de quedarte un momento con ello.

No se trata de resolver. No se trata de entender todo ahora. Solo de estar.

Cierra los ojos si puedes. Respira lento tres veces. En cada exhalar, suelta un poco más.

Primera respiración

Inhala lento. Exhala soltando el cansancio.

Segunda respiración

Inhala espacio. Exhala lo urgente.

Tercera respiración

Inhala tú. Exhala todo lo demás.

"Escuchar también es una forma de cuidado."

Con el aroma: sigue sosteniendo tu naranja o planta entre las manos.

El olor te ancla al presente mientras respiras.

Integrar

"Tu palabra de hoy"

Duración: 5 minutos · Papel, algo para escribir, color opcional

Ahora vuelve a tu hoja. Mira todo lo que escribiste.

Con un color distinto — o simplemente con más fuerza — elige una sola cosa que SÍ es tuya. Una cualidad, una certeza, una palabra que te represente hoy.

Escribela grande. En el centro. Ocupa espacio.

ALGUNAS IDEAS — O elige la tuya:

valiente

presente

suficiente

enraizada

capaz

viva

mía

"Esa palabra no se agota. Eso eres tú."

Guarda esta hoja. Es tuya. Vuelve a ella cuando lo necesites.

Tu próxima pausa

Hiciste algo importante hoy.

No necesitabas hacerlo perfecto. Solo hacerlo.

Esta guía puede ser tu ritual de cada vez que necesites volver a ti. Sin presión. Sin reglas. Solo tú, tu hoja y unos minutos de verdad.

Pausar también es volver.

Soy Eunice Gutiérrez, creadora de Pausa Viva.

Instagram / TikTok: [@pausaviva.cl](#)

Podcast: [Hagamos una Pausa — Spotify](#)

YouTube: [@pausaviva_cl](#)

Web: [www.pausaviva.cl](#)

EUNICE GUTIÉRREZ · Facilitadora de Bienestar Creativo

Formación en Inteligencia Emocional · Proceso de certificación en Coaching
Acompañando a mujeres a reconectar consigo a través de lo creativo y lo sensorial.