

Pausa24

Recupera **claridad** en 30 minutos
y evita enviar un mensaje del que
puedas arrepentirte en las
próximas **24** horas.



— Jorge Maria Moller —

Términos de uso y aviso legal

Pausa24 es un material digital de uso personal. Al adquirirlo y utilizarlo, aceptas las condiciones descritas en esta página.

Uso permitido

Este material está destinado únicamente a tu uso personal e individual. Puedes completarlo, imprimirlo y volver a usarlo las veces que lo necesites para ti.

Uso prohibido

Queda prohibido copiar, distribuir, revender, compartir, modificar para reventa, subir a plataformas, entregar a terceros o usar este material con fines comerciales sin autorización expresa y por escrito.

Derechos de autor

La compra de Pausa24 te otorga una licencia de uso personal. **No transfiere los derechos de autor** ni la propiedad intelectual del contenido, que permanecen reservados.

Sobre los resultados

Este material es una herramienta de apoyo emocional. **No garantiza resultados absolutos de ningún tipo.** Su utilidad depende del uso honesto y responsable que cada persona haga de él.

IMPORTANTE

Pausa24 **no reemplaza** terapia psicológica, atención médica, asesoría legal, intervención en crisis ni acompañamiento profesional especializado. Es un recurso complementario, no un sustituto del cuidado profesional.

Si estás en riesgo

Si en algún momento sientes que puedes hacerte daño, hacer daño a otra persona, o que estás en una situación de riesgo o emergencia, **busca ayuda profesional inmediata** o contacta los servicios de emergencia de tu país. Tu seguridad es la prioridad por encima de cualquier ejercicio de este material.

Usa este material con responsabilidad, honestidad y cuidado hacia ti.

Cómo usar Pausa24

Este PDF no es para estudiarlo. Es para usarlo justo antes de escribir desde el dolor.

Úsalo en 4 pasos

#	PASO
1	Marca el Checklist de Emergencia .
2	Descarga lo que querías enviar sin mandarlo .
3	Usa la Matriz de Decisión para decidir.
4	Firma tu Acuerdo Pausa24 y elige qué harás durante las próximas 24 horas.

Regla central

Si estás buscando que **una respuesta te calme**, todavía no escribas.

Ruta rápida

SI...	VE A...
Estás a punto de escribirle.	Checklist de Emergencia (Sección 1)
Ya escribiste y quieres volver a escribir.	Ficha de Descarga (Sección 2)
No sabes si responder.	Matriz de Decisión (Sección 5)
Necesitas mandar algo sí o sí.	Banco de Mensajes Limpios (Sección 7)

¿Estoy por escribir desde claridad o desde dolor?

Detecta en menos de 2 minutos si estás por enviar un mensaje impulsivo.

MARCA LO QUE APLIQUE

- | | |
|---|---|
| ☐ Estoy esperando que su respuesta me calme. | ☐ Estoy imaginando escenarios que no sé si son reales. |
| ☐ Quiero escribir para que me elija. | ☐ Tengo miedo de perder definitivamente a esta persona. |
| ☐ Quiero reclamar porque me siento ignorado/a. | ☐ Siento que si no escribo ahora, algo malo va a pasar. |
| ☐ Me duele el silencio y quiero llenarlo con un mensaje. | ☐ Quiero pedir una explicación desde la angustia. |
| ☐ Quiero explicar de más para que me entienda. | ☐ Me siento abandonado/a, rechazado/a o invisible. |
| ☐ Quiero que se dé cuenta de lo que me hizo. | ☐ Quiero demostrarle que me dolió. |
| ☐ Quiero generar una reacción. | ☐ Quiero recuperar el control de la situación. |
| ☐ Si no responde, me voy a sentir peor. | ☐ Quiero enviar algo largo aunque sé que puedo arrepentirme. |
| ☐ Estoy escribiendo para no sentir este dolor. | ☐ Escribo más para calmar mi ansiedad que para comunicar. |
| ☐ Estoy revisando el celular una y otra vez. | ☐ Ahora mismo no estoy en paz conmigo. |

Tu resultado

0 a 3 marcas Puedes seguir, pero revisa tu intención antes de enviar.

4 a 8 marcas Estás activado/a. No envíes todavía. Haz la **Ficha de Descarga**.

9 o más marcas Pausa total. No escribas durante los próximos 30 minutos. Sigue el **Protocolo Pausa24**.

Mi nivel de activación ahora mismo es: ☐ Bajo ☐ Medio ☐ Alto ☐ Muy alto

Lo que quiero decirle, pero no voy a enviar todavía

Saca la carga emocional sin mandarla a la otra persona.

COMPLETA SIN FILTRAR

Lo que quiero decirle sin filtro es:

Lo que más me dolió fue:

Lo que me hubiera gustado recibir de esta persona es:

Lo que estoy esperando que esa persona reconozca es:

Lo que me da miedo aceptar es:

Lo que mi cuerpo está sintiendo ahora es:

Lo que me estoy contando sobre mí a partir de esto es:

Lo que estoy intentando evitar sentir es:

Lo que espero que su respuesta me dé es:

Lo que no quiero volver a hacerme a mí mismo/a es:

Lo que necesito decirme a mí ahora es:

Esto no se envía. Esto se libera en papel antes de actuar.

Ficha de descarga — ejemplo real

Persona que quiere escribirle a alguien que la dejó en visto y siente abandono.

Lo que quiero decirle sin filtro es:

«Vi que leíste mi mensaje y no respondiste. No entiendo cómo puedes dejarme así, como si las últimas semanas no hubieran existido. Me hace sentir que no valgo nada para ti.»

Lo que más me dolió fue:

Que para mí fuera importante y para ti, aparentemente, tan fácil de ignorar.

Lo que me hubiera gustado recibir de esta persona es:

Una respuesta honesta, aunque fuera incómoda. Saber a qué atenerme.

Lo que estoy esperando que esa persona reconozca es:

Que su silencio también comunica algo y que eso me afecta.

Lo que me da miedo aceptar es:

Que tal vez ya no le importo de la forma en que yo quería.

Lo que mi cuerpo está sintiendo ahora es:

Un nudo en el pecho, las manos inquietas y ganas de revisar el celular cada minuto.

Lo que me estoy contando sobre mí a partir de esto es:

Que no soy suficiente y que siempre termino esperando a quien no me elige.

Lo que estoy intentando evitar sentir es:

El abandono. La sensación de quedarme sola con esto.

Lo que espero que su respuesta me dé es:

Calma. Una prueba de que todavía existo para esa persona.

Lo que no quiero volver a hacerme a mí mismo/a es:

Perseguir a alguien que no me responde y confundir su silencio con mi valor.

Lo que necesito decirme a mí ahora es:

Que puedo sostener este dolor sin mandar nada. Que mi calma no está en su teléfono.

Hechos reales vs. historia de mi mente

Separa lo que realmente pasó de lo que tu mente interpreta desde el dolor.

COMPLETA SIN FILTRAR

HECHO REAL	HISTORIA QUE MI MENTE CREA	EMOCIÓN QUE APARECIÓ	IMPULSO QUE TENGO

Ejemplos ya rellenos

HECHO REAL	HISTORIA QUE MI MENTE CREA	EMOCIÓN	IMPULSO
No respondió en 3 horas.	Ya no le importo.	Abandono / ansiedad.	Escribir otra vez.
Vio mi historia.	Quiere provocarme.	Rabia.	Reclamar.
Me respondió frío.	Me está usando.	Dolor / desconfianza.	Cortar todo de golpe.
Canceló el plan.	No soy prioridad.	Tristeza / frustración.	Mandar un mensaje largo.
No me buscó.	No valgo lo suficiente.	Rechazo.	Buscar validación.

Lo que sé con certeza es:

Lo que mi mente está suponiendo es:

Lo que no voy a hacer desde esta suposición es:

No estoy buscando escribir; estoy buscando sentir...

Identifica qué necesidad emocional está detrás del impulso de escribir.

MARCA LO QUE APLIQUE

Estoy por escribir porque quiero sentir...

- | | |
|--|--|
| ☐ Que todavía le importo. | ☐ Que soy suficiente. |
| ☐ Que no me abandonó. | ☐ Que no estoy solo/a. |
| ☐ Que tengo el control. | ☐ Que no perdí. |
| ☐ Que no hice nada mal. | ☐ Que todavía hay esperanza. |
| ☐ Que me elige. | ☐ Que esta vez sí va a cambiar. |
| ☐ Que me entiende. | ☐ Que mi dolor tiene una explicación. |
| ☐ Que se arrepiente. | ☐ Que no fui usado/a. |
| ☐ Que me busca. | ☐ Que no estoy exagerando. |

Lo que realmente estoy buscando sentir es:

Ese sentimiento no puede depender únicamente de que esa persona responda.

Durante las próximas 24 horas, voy a buscar ese sentimiento en una acción mía concreta:

10 acciones concretas para hoy

- | | |
|---|---|
| ☐ Apagar el celular 30 minutos. | ☐ Grabar un audio para mí y no enviarlo. |
| ☐ Caminar sin revisar redes. | ☐ Respirar y poner una mano en el pecho. |
| ☐ Escribirle a una persona segura. | ☐ Eliminar el borrador del mensaje. |
| ☐ Dormir antes de decidir. | ☐ Dejar el celular fuera de la habitación. |
| ☐ Comer algo y volver al cuerpo. | ☐ Volver a leer mi decisión de Pausa24. |

¿Escribo, espero, respondo o cierro?

Toma una decisión concreta sin actuar desde el impulso.

DECIDE POR 24 HORAS

SITUACIÓN ACTUAL	ESTADO EMOCIONAL	SEÑAL DE ALERTA	ACCIÓN RECOMENDADA	FRASE DE APOYO
Estoy muy activado/a y quiero escribir ya.	Urgencia, ansiedad.	Sientes que «tiene que ser ahora».	No escribir por 24 horas.	La urgencia no es claridad. Lo urgente casi nunca es lo importante.
Me dejaron en visto.	Abandono, inseguridad.	Revisas el chat una y otra vez.	Esperar 30 minutos.	Su silencio no define tu valor. Espera antes de interpretar.
Me respondió frío.	Dolor, desconcierto.	Quieres «calentar» la conversación.	Responder breve.	No tienes que igualar su frialdad ni rescatar el tono.
La persona desapareció y volvió.	Confusión, alivio nervioso.	Quieres actuar como si nada pasó.	Pedir claridad.	Mereces saber a qué atenerte antes de volver a abrirte.
Hubo una pelea.	Rabia, miedo a perder.	Quieres ganar la discusión.	Esperar 24 horas.	En caliente se hiere; en frío se entiende. Dale tiempo.
Necesito resolver algo práctico.	Neutral con carga.	Mezclas el tema práctico con reclamos.	Responder breve.	Resuelve solo lo concreto. Deja fuera la herida.
Me faltaron el respeto.	Indignación, dolor.	Quieres responder a la altura del ataque.	Poner límite.	Un límite firme no necesita gritar. Tu calma es tu fuerza.
Quiero pedir claridad.	Incertidumbre.	Preguntas para que te tranquilice, no para saber.	Pedir claridad.	Pregunta una vez, claro y directo. Luego acepta la respuesta.
Quiero cerrar.	Cansancio, decisión.	Cierras para provocar que te busquen.	Cerrar.	Un cierre digno no espera respuesta. Cierra para ti.
Me escribió y me movió todo.	Esperanza, vértigo.	Respondes en segundos, sin pensar.	Esperar 30 minutos.	Que te mueva no significa que te convenga. Respira primero.
Estoy buscando validación.	Vacío, inseguridad.	Quieres que te diga que vales.	Pedir apoyo antes de actuar.	Tu valor no se vota por mensaje. Búscalo en ti y en quien te cuida.
Quiero mandar un mensaje largo para que entienda mi dolor.	Desbordamiento.	El texto crece y crece.	No escribir por 24 horas.	Lo que se explica de más, suele rogar. Guárdalo en la Ficha de Descarga.

Mi decisión para las próximas 24 horas

DECIDE POR 24 HORAS

- ☐ No escribir.
- ☐ Esperar 24 horas.
- ☐ Responder breve.
- ☐ Poner un límite.
- ☐ Pedir claridad.
- ☐ Cerrar la conversación.
- ☐ Pedir apoyo antes de actuar.
- ☐ Volver a hacer Pausa24 si el impulso regresa.

Mi decisión concreta es:

La hora en que tomo esta decisión es:

Pausa antes de mandar

Atraviesa el pico emocional sin enviar un mensaje impulsivo.

VUELVE AQUÍ SI EL IMPULSO REGRESA

MINUTO 0-3 Detener el daño

☐ No enviar.

☐ No responder.

☐ No borrar.

☐ No bloquear por impulso.

☐ No revisar historias.

☐ Poner el celular boca abajo.

Escribe: «No necesito actuar ahora para estar a salvo.»

MINUTO 3-7 Ubicar el cuerpo

¿Dónde siento esto en el cuerpo?

¿Qué intensidad tiene, del 1 al 10?

Si esta emoción tuviera una frase, diría:

MINUTO 7-12 Descargar sin enviar

Usa estas 5 líneas para escribir **exactamente lo que querías enviar**, sin filtro, pero **sin mandarlo**.

PAUSA24

Recupera claridad en 30 minutos · 10 / 22

Pausa antes de mandar

MINUTO 12-18 Separar hecho de historia

El hecho real es:

La historia que mi mente creó es:

La emoción que apareció es:

El impulso que apareció es:

MINUTO 18-24 Elegir desde claridad

Si envío ahora, probablemente estoy buscando:

Si espero 24 horas, me estoy regalando:

La acción más digna ahora es:

MINUTO 24-30 Cerrar la pausa

No voy a enviar este mensaje porque:

Lo que sí haré ahora es:

Mi compromiso de las próximas 24 horas es:

Cuando terminen estos 30 minutos, **no decidas desde el pico**. Decide desde la pausa.

Listos para copiar

Mensajes humanos, claros y dignos. Sin rogar, sin atacar, sin manipular, sin explicar de más.

COPIA SOLO SI YA ESTÁS EN CLARIDAD

1 · Me dejó en visto

CORTA

Vi que leíste. Quedo atento/a cuando quieras retomar.

CLARA

Noté que el mensaje quedó en visto. Si no es buen momento, lo entiendo; avísame cuando puedas y seguimos.

FIRME

Prefiero conversaciones de ida y vuelta. Cuando tengas espacio para responder, con gusto seguimos; mientras tanto, sigo con lo mío.

2 · Me respondió frío

CORTA

Gracias por responder. ¿Todo bien?

CLARA

Te sentí distante en el mensaje. Si hay algo que quieras decirme, te escucho con calma.

FIRME

Noto el tono frío y prefiero no adivinar. Si quieres hablarlo, aquí estoy; si no, lo respeto.

3 · Desapareció y volvió como si nada

CORTA

Hola. Antes de seguir, ¿qué pasó estos días?

CLARA

Me alegra leerte, pero el silencio de estos días me dejó dudas. ¿Podemos hablar de lo que pasó antes de retomar?

FIRME

Volver como si nada no funciona para mí. Si quieres retomar, necesito que hablemos con honestidad de lo que pasó.

4 · Quiero pedir claridad

CORTA

¿En qué punto estamos? Prefiero saberlo claro.

CLARA

Quiero entender en qué punto estamos. No busco presionarte, solo saber a qué atenerme.

FIRME

Necesito claridad para cuidarme. ¿Esto va hacia algún lado o prefieres que cada quien siga su camino?

5 · Quiero poner un límite

CORTA

Esto no me hace bien y prefiero parar aquí.

CLARA

Hay una forma de tratarme que no estoy dispuesto/a a aceptar. Te lo digo claro para que lo sepas.

FIRME

No voy a seguir en una dinámica que me lastima. Si esto continúa, me retiro.

6 · Quiero cerrar sin atacar

CORTA

Hasta aquí llego. Te deseo lo mejor.

CLARA

Decidí cerrar esto por mi bienestar. No hay rencor; simplemente ya no me hace bien continuar.

FIRME

Esto termina aquí para mí. Gracias por lo bueno que hubo; a partir de ahora prefiero seguir sin contacto.

7 · Quiero decir que algo me dolió

CORTA

Algo de lo que pasó me dolió y quería decírtelo.

CLARA

Quiero contarte que lo que pasó me dolió. No busco culpar, solo ser honesto/a con cómo me sentí.

FIRME

Me dolió y no quiero callármelo. Te lo digo una vez, con respeto, y lo dejo dicho.

8 · Quiero tomar distancia

CORTA

Necesito un poco de distancia estos días.

CLARA

Voy a tomar algo de distancia para acomodarme. No es contra ti; es algo que necesito para mí.

FIRME

Voy a alejarme un tiempo. Prefiero que respetemos ese espacio sin insistir.

9 · Quiero responder sin engancharme en una pelea

CORTA

Te leo, pero no voy a discutir por mensaje.

CLARA

Entiendo que estás molesto/a. No quiero pelear por aquí; si hace falta, lo hablamos con calma en otro momento.

FIRME

No voy a entrar en esta discusión. Cuando podamos hablar sin atacarnos, con gusto.

10 · No estoy disponible para una dinámica confusa

CORTA

No estoy para algo confuso. Necesito claridad.

CLARA

No me siento bien en algo tan incierto. Necesito saber qué es esto; si no, prefiero soltarlo.

FIRME

No estoy disponible para una relación confusa. O hay claridad, o sigo mi camino.

11 · Quiero cancelar un encuentro porque no me siento bien

CORTA

Hoy no me siento bien. Mejor lo dejamos para otro día.

CLARA

No estoy en un buen momento emocional para vernos hoy. Prefiero cuidarme y reagendar.

FIRME

Hoy necesito quedarme conmigo. No voy a ir, pero podemos buscar otra fecha si ambos queremos.

12 · Quiero pedir una conversación honesta

CORTA

¿Podemos hablar con honestidad pronto?

CLARA

Me gustaría que tengamos una conversación honesta sobre cómo estamos. ¿Cuándo te viene bien?

FIRME

Necesito que hablemos de verdad, sin rodeos. Dime cuándo y dónde y lo hacemos.

Advertencia práctica

Antes de copiar cualquier mensaje, vuelve al checklist. Si estás buscando que la respuesta de esa persona te salve del dolor, espera.

Transforma tu mensaje impulsivo

Convierte un mensaje escrito desde la herida en uno claro, breve y digno.

COPIA SOLO SI YA ESTÁS EN CLARIDAD

MENSAJE IMPULSIVO	QUÉ ESTÁ BUSCANDO	MENSAJE LIMPIO
«¿Por qué no me respondes? Siempre haces lo mismo.»	Una reacción y que le importes.	¿Hay un mejor momento para que hablemos?
«Me hiciste daño y ni te importa.»	Que reconozca el daño.	Lo que pasó me dolió. Necesitaba decírtelo.
«Dime si ya no quieres nada conmigo.»	Certeza, o que lo niegue.	Me ayudaría saber en qué punto estás. ¿Podemos hablarlo?
«Seguro estás con alguien más.»	Calmar los celos y que lo desmienta.	Me quedé con dudas. ¿Podemos hablar con claridad?
«Yo siempre doy todo y tú nada.»	Reconocimiento y equilibrio.	Siento que el esfuerzo no está siendo parejo y quiero hablarlo.
«Ya entendí que no valgo para ti.»	Que lo niegue y te valide.	Necesito sentir reciprocidad. Hablemos de cómo estamos.
«Contesta, necesito hablar contigo.»	Atención inmediata.	Cuando puedas, me gustaría hablar contigo. Sin prisa.
«No puedo más con esto.»	Alivio y que reaccione.	Esto me está costando. Necesito un respiro y conversarlo con calma.
«Me tienes confundido/a.»	Claridad.	Necesito claridad sobre lo que somos. ¿Podemos hablarlo?
«Si te importara, me buscarías.»	Que demuestre interés.	Me gustaría sentir más iniciativa de tu parte. ¿Lo hablamos?
«Te juro que esta vez sí voy a cambiar.»	Una nueva oportunidad, no perder.	Estoy trabajando en mí. Prefiero mostrarlo con hechos, no con promesas.
«No entiendo cómo puedes estar tan tranquilo/a.»	Que comparta tu dolor.	Yo lo estoy viviendo con intensidad. ¿Cómo lo estás viviendo tú?
«Me estás destruyendo.»	Que pare y vea su impacto.	Esta situación me está afectando mucho y necesito cuidarme.
«Yo no merezco esto.»	Validación y una disculpa.	No quiero seguir en algo que me lastima. Merezco algo distinto.
«Olvidalo, haz lo que quieras.»	Que insista y te retenga.	Necesito espacio para pensar. Hablamos cuando esté más en calma.

Mensajes que hoy no voy a mandar

Evita los textos que nacen del abandono, la rabia, la culpa o la ansiedad.

NO ENVÍES ESTO

- | | |
|---|---|
| ☐ Mensajes de reclamo largo. | ☐ Textos para provocar una pelea. |
| ☐ Mensajes para probar si todavía le importa. | ☐ Mensajes para chantajear con culpa. |
| ☐ Mensajes con indirectas. | ☐ Audios largos llorando para que reaccione. |
| ☐ Mensajes para dar celos. | ☐ Mensajes pidiendo que «me prometa» algo. |
| ☐ Mensajes para castigar. | ☐ Escribir a sus amigos o familia para indagar. |
| ☐ Mensajes para que responda rápido. | ☐ Mensajes para «aclarar» que solo confunden más. |
| ☐ Despedidas escritas desde la rabia. | ☐ Comentarios o reacciones en sus redes. |
| ☐ Mensajes de «última vez» que buscan respuesta. | ☐ Mensajes que repiten lo mismo diez veces. |
| ☐ Pedir amor desde la desesperación. | ☐ Reproches disfrazados de pregunta. |
| ☐ Mensajes donde me humillo. | ☐ Mensajes para que sienta lo que yo siento. |
| ☐ Amenazar con irme para que me rueguen. | ☐ Despedidas dramáticas que esperan que me detenga. |
| ☐ Reenviar capturas para tener razón. | ☐ Mensajes que cambio diez veces antes de enviar. |
| ☐ Mensajes a las 3 de la madrugada sin pensar. | ☐ Cualquier mensaje que escribo solo para no sentir. |

El mensaje que hoy no voy a enviar es:

Si lo envío, probablemente voy a sentir:

Si no lo envío durante 24 horas, me estoy regalando:

Hoy no actúo desde mi herida

DECIDE POR 24 HORAS

Durante las próximas 24 horas, elijo no actuar desde el pico de mi dolor. No necesito resolver toda mi vida hoy. **Solo necesito no traicionarme en este momento.**

Durante las próximas 24 horas me comprometo a:

- | | |
|--|---|
| ☐ No enviar mensajes desde ansiedad. | ☐ No usar indirectas. |
| ☐ No reclamar para obtener calma. | ☐ No escribir para provocar reacción. |
| ☐ No perseguir una respuesta. | ☐ No rogar claridad. |
| ☐ No revisar redes para buscar señales. | ☐ No romper mi paz por una respuesta. |
| ☐ No releer conversaciones para lastimarme. | ☐ Volver a este PDF si el impulso aparece. |
| ☐ No tomar decisiones definitivas desde el dolor. | ☐ Pedir apoyo si no puedo sostenerme solo/a. |

Mi decisión principal es:

Durante las próximas 24 horas no voy a:

Durante las próximas 24 horas sí voy a:

Si el impulso vuelve, haré esto:

Firma:	Fecha:	Hora:
--------	--------	-------

Una pausa también es una forma de amor propio.

Qué hago ahora

Termina con una acción inmediata, simple y verificable.

MARCA LO QUE APLIQUE

Ahora mismo voy a:

- ☐ Guardar el celular durante 30 minutos.
- ☐ Apagar las notificaciones.
- ☐ Salir a caminar.
- ☐ Tomar agua.
- ☐ Comer algo.
- ☐ Darme una ducha.
- ☐ Respirar y poner una mano en el pecho.
- ☐ Escribirle a una persona segura.
- ☐ Dormir antes de decidir.
- ☐ Eliminar el borrador del mensaje.
- ☐ Archivar el chat por 24 horas.
- ☐ Dejar de revisar redes.
- ☐ Volver a completar la ficha de descarga.
- ☐ Enviar un mensaje limpio, si decidí desde claridad.
- ☐ No enviar nada hoy.

La acción que elijo ahora es:

La hora en que la haré es:

Cómo sabré que cumplí:

Qué voy a evitar durante las próximas 24 horas:

Qué voy a agradecerme mañana:

SECCIÓN 12 · PLANTILLAS DUPLICABLES

Para volver a usar Pausa24

Imprime o copia estas plantillas las veces que las necesites.

VUELVE AQUÍ SI EL IMPULSO REGRESA

1 · Ficha de descarga emocional

Lo que quiero decirle sin filtro es:

Lo que más me dolió fue:

Lo que espero que su respuesta me dé es:

Lo que necesito decirme a mí ahora es:

2 · Hechos reales vs. historia de mi mente

HECHO REAL	HISTORIA DE MI MENTE	EMOCIÓN	IMPULSO

3 · Matriz de decisión rápida

Mi decisión para las próximas 24 horas es:

- ☐ No escribir.
- ☐ Esperar 24 horas.
- ☐ Responder breve.
- ☐ Poner un límite.
- ☐ Pedir claridad.
- ☐ Cerrar la conversación.
- ☐ Pedir apoyo antes de actuar.
- ☐ Volver a hacer Pausa24.

Mi decisión concreta es:

4 · Acuerdo Pausa24 resumido

Hoy elijo no actuar desde el pico de mi dolor. Solo necesito no traicionarme en este momento.

Durante las próximas 24 horas no voy a:

Durante las próximas 24 horas sí voy a:

Firma:

Fecha:

Hora:

5 · Mensaje limpio para copiar

COPIA SOLO SI YA ESTÁS EN CLARIDAD

A quién:

Lo que quiero lograr con este mensaje (claridad, límite, cierre...):

Mi mensaje limpio (corto, claro, digno):

Antes de enviar, confirma: ☐ No ruega ☐ No ataca ☐ No explica de más ☐ No busca calmarme con su respuesta

6 · Registro de impulso

FECHA Y HORA	QUÉ LO ACTIVÓ	NIVEL (1-10)	QUÉ HICE EN LUGAR DE ESCRIBIR

Lo que aprendí sobre mi impulso esta vez:

Si esto se repite, no es solo el mensaje

Si notas que este impulso vuelve una y otra vez, tal vez no se trata solo de esa persona. Puede haber un dolor más profundo pidiendo ser sentido, liberado y atravesado con honestidad.

El trabajo no es controlar lo que sientes. Es aprender a **entrar en el dolor sin destruirte**, sin perseguir a nadie y sin abandonarte a ti.

Cuando estés listo/a para mirar esto con más profundidad, puedes buscar un espacio de acompañamiento para trabajar el dolor, la liberación emocional y los patrones que se repiten en tus vínculos.

*Por ahora, cumple tu Pausa24.
No necesitas resolver toda tu vida hoy.
Solo necesitas no traicionarte en este momento.*