

PAUSA24

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

Jorge Moller

Términos de uso

Uso personal
Puedes leerlo, completarlo, imprimirlo y reutilizar sus hojas para tus propias situaciones. Puedes adaptar y enviar los mensajes del banco en tus conversaciones personales.

Distribución y derechos
La compra concede una licencia de uso personal. No transfiere los derechos de autor. No está permitida la distribución del archivo, su reventa, su publicación en plataformas ni su adaptación para comercializarlo sin autorización escrita del autor.

Alcance
PAUSA24 ofrece ejercicios de reflexión y comunicación. No sustituye atención psicológica, médica, legal ni intervención en crisis. Los 30 minutos corresponden al recorrido propuesto. El material no garantiza que el malestar desaparezca, que otra persona responda o que un vínculo se resuelva.

Situaciones de riesgo
Si hay amenazas, violencia o riesgo de hacerte daño o dañar a otra persona, prioriza tu seguridad y busca ayuda inmediata. No esperes a terminar el ejercicio. Una pausa no te obliga a mantener contacto, posponer una medida de protección ni continuar una conversación insegura.

Privacidad
Guarda tus respuestas en un lugar privado. Si trabajas en un dispositivo compartido, cierra el archivo y protege la copia que completaste.

© Jorge Moller. Derechos reservados.

No le escribas todavía.



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

Trabaja con una sola conversación. Ten a mano este cuaderno y un temporizador. Escribe tus respuestas fuera del chat.

0–3	Detén el envío y reconoce el impulso.	3
3–7	Observa cómo estás.	4
7–12	Escribe sin enviar.	5–6
12–18	Separa hechos, interpretación y necesidad.	7–8
18–24	Elige qué hacer.	9–11
24–30	Revisa y cierra la pausa.	12

No necesitas terminar todas las páginas hoy. Sigue el recorrido y consulta los recursos que correspondan a tu decisión.

Antes de tocar «enviar»

Minutos 0–3. Sal del chat y guarda el borrador fuera de la conversación. Marca lo que esté ocurriendo ahora.

- [ ] Espero que su respuesta me calme.
- [ ] Imagino situaciones que no he confirmado.
- [ ] Quiero comprobar si todavía le importo.
- [ ] Tengo miedo de perder este vínculo.
- [ ] Quiero reclamar porque me siento ignorado.
- [ ] Siento que debe resolverse ahora.
- [ ] Me cuesta tolerar el silencio.
- [ ] Quiero pedir explicaciones desde la angustia.
- [ ] Estoy agregando explicaciones una y otra vez.
- [ ] Me siento rechazado o invisible.
- [ ] Quiero que reconozca lo que me dolió.
- [ ] Quiero demostrar cuánto me afectó.
- [ ] Busco provocar una reacción.
- [ ] Intento recuperar el control de la conversación.
- [ ] Creo que estaré peor si no responde.
- [ ] El mensaje crece y no consigo terminarlo.
- [ ] Estoy escribiendo para dejar de sentir.
- [ ] Me importa más obtener respuesta que comunicar algo.
- [ ] Reviso el celular repetidamente.
- [ ] Ahora mismo no estoy en paz conmigo.

La señal que más reconozco hoy es:

Cómo estoy ahora

Minutos 3–7. Apoya los pies y mira a tu alrededor. Nota dónde estás y qué puedes ver. Respira a tu ritmo, sin forzarte.

Si te resulta cómodo, observa qué sientes. No necesitas intensificarlo ni explicarlo todo.

Ahora siento:

Lo noto en esta parte del cuerpo:

Si pusiera en palabras lo que siento, diría:

Durante esta pausa necesito:

Mi impulso de escribir



Mi claridad para decidir



Lo que quiero decirle

Minutos 7–12 · Primera parte. Escribe aquí lo que querías enviar. No lo corrijas. Este texto es privado y no se envía.

Lo que quiero decirle sin filtro es:

Lo que más me dolió fue:

Lo que me hubiera gustado recibir es:

Lo que espero que reconozca es:

Lo que hay detrás del borrador

Minutos 7–12 · Segunda parte. Continúa con frases breves. Si algo no lo sabes todavía, puedes dejar el campo vacío.

Lo que me da miedo aceptar es:

Lo que noto en mi cuerpo mientras escribo es:

Lo que me estoy diciendo sobre mi valor es:

Lo que estoy intentando dejar de sentir es:

Lo que espero que su respuesta me dé es:

Lo que quiero dejar de hacer porque me perjudica es:

Lo que necesito recordarme ahora es:

Hecho e interpretación

Minutos 12–16. Escribe primero lo que podrías describir sin adivinar intenciones. Después registra la interpretación que apareció.

Ejemplo resuelto
Hecho: Envié un mensaje hace tres horas y todavía no recibí respuesta.
Interpretación: Ya no le importo.
Emoción: Tristeza y ansiedad.
Impulso: Enviar otro mensaje para comprobarlo.

HECHO	
INTERPRETACIÓN	
EMOCIÓN	
IMPULSO	

Lo que sé con certeza es:

Qué espero conseguir

Minutos 16–18. Marca hasta tres cosas que esperas conseguir con ese mensaje.

- [ ] Sentirme importante.
- [ ] Saber que no me abandonó.
- [ ] Recuperar control.
- [ ] Confirmar que no hice algo mal.
- [ ] Sentir que me elige.
- [ ] Sentir que me entiende.
- [ ] Conseguir que se arrepienta.
- [ ] Lograr que me busque.
- [ ] Sentir que soy suficiente.
- [ ] Sentir compañía.
- [ ] Dejar de sentir que perdí.
- [ ] Conservar esperanza.
- [ ] Confirmar que algo cambiará.
- [ ] Entender lo que pasó.
- [ ] Saber que no me utilizó.
- [ ] Sentir que mi dolor tiene sentido.

Lo que más estoy buscando es:

La acción concreta que haré por mí al terminar es:

Cuándo esperar

Minutos 18–22. Consulta la fila que se parezca a tu situación. Esperar no es castigo: es crear un momento de revisión.

Siento que debo escribir ahora.	¿Quiero comunicar o provocar una respuesta inmediata?	Fija una hora de revisión.
No respondió.	¿Tengo información nueva o más inquietud?	No añadas otro mensaje.
Acabamos de discutir.	¿Puedo hablar sin atacar?	Retoma después.
El borrador sigue creciendo.	¿Estoy mezclando asuntos?	Elige un objetivo.
Me escribió y quiero responder ya.	¿Sé qué quiero decir?	Termina la pausa.
Busco que confirme mi valor.	¿Toleraría otra respuesta?	Pide apoyo.

Cuándo comunicar algo

Minutos 18–22 · Segunda parte. Un mensaje claro puede seguir expresando tristeza, enojo o desacuerdo.

Hay un asunto práctico pendiente.	Responder brevemente.	Incluye dato, solicitud y plazo.
Un mensaje me pareció frío.	Pedir aclaración.	Describe cómo lo recibiste.
Volvió después de varios días.	Pedir contexto.	Haz una pregunta directa.
Hubo una falta de respeto.	Poner un límite.	Nombra la conducta y tu acción.
Necesito saber cómo continuar.	Pedir claridad.	Pregunta algo concreto.
Decidí terminar el contacto.	Comunicar el cierre si es seguro.	No busques que te detengan.

Si te pidieron que no contactes, respeta ese límite. Si hay intimidación o riesgo, prioriza tu seguridad.

Mi decisión de hoy

Minutos 22–24. Marca una decisión principal. Después concreta cuándo la revisarás.

- [ ] No enviar este mensaje.
- [ ] Esperar y revisarlo a una hora definida.
- [ ] Responder solo al asunto práctico.
- [ ] Pedir claridad.
- [ ] Poner un límite.
- [ ] Comunicar un cierre.
- [ ] Pedir apoyo antes de decidir.

Mi decisión concreta es:

La elijo porque:

La revisaré el día: _____ a las: _____

Cierra tus 30 minutos

Minutos 24–30. Lee tu decisión. Si vas a escribir, consulta solo el guion que necesitas y vuelve a esta página.

- [ ] Mi mensaje tiene un objetivo reconocible.
- [ ] Distingo lo que ocurrió de lo que estoy suponiendo.
- [ ] No incluye insultos, amenazas ni presión.
- [ ] Respeta los límites de contacto.
- [ ] Puedo dejar pasar tiempo sin añadir otro mensaje.

REGISTRO

Impulso al empezar: _____ / 10 Impulso ahora: _____ / 10

Claridad al empezar: _____ / 10 Claridad ahora: _____ / 10

La acción que haré en los próximos diez minutos es:

_____

Puedes haber completado bien la pausa aunque todavía te duela. El resultado observable es que elegiste qué hacer antes de actuar.

Cuando hay silencio o distancia

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

NO RESPONDIÓ

BREVE	Cuando tengas espacio, podemos retomar la conversación.
DIRECTA	Quedó pendiente lo que te escribí. ¿Podemos hablarlo cuando tengas tiempo?
CON LÍMITE	Voy a dejar la conversación aquí por ahora. Si quieres retomarla, puedes escribirme.

LA RESPUESTA ME PARECIÓ FRÍA

BREVE	No sé si entendí bien tu mensaje. ¿Podrías aclararlo?
DIRECTA	Al leer tu respuesta me quedé con dudas. Prefiero preguntarte qué quisiste decir.
CON LÍMITE	Prefiero retomar esto cuando podamos conversar con más claridad.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Cuando necesitas claridad

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

VOLVIÓ DESPUÉS DE VARIOS DÍAS

BREVE	Antes de retomar, quisiera saber qué pasó estos días.
DIRECTA	Me alegra leerte. El silencio me dejó dudas y me gustaría hablarlo antes de seguir.
CON LÍMITE	Para retomar necesito que podamos hablar de la interrupción del contacto.

QUIERO SABER CÓMO SEGUIR

BREVE	¿Quieres que sigamos construyendo esta relación?
DIRECTA	Quiero saber si deseas seguir con esto y qué puedes ofrecer hoy.
CON LÍMITE	Necesito claridad para continuar. Si no podemos hablarlo, voy a tomar distancia.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Cuando necesitas un límite o un cierre

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

QUIERO PONER UN LÍMITE

BREVE	No quiero seguir conversando si hay insultos.
DIRECTA	Puedo hablar de lo que pasó, pero si aparecen insultos voy a terminar la conversación.
CON LÍMITE	Voy a terminar esta conversación porque hubo insultos.

DECIDÍ CERRAR

BREVE	He decidido no continuar esta relación.
DIRECTA	He pensado en lo que necesito y decidí terminar la relación.
CON LÍMITE	Mi decisión es terminar la relación. No quiero seguir discutiendo la decisión.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Cuando algo dolió y necesitas espacio

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

QUIERO DECIR QUE ALGO ME DOLIÓ

BREVE	Lo que pasó me dolió y quiero hablarlo contigo.
DIRECTA	Cuando cancelaste sin avisarme, me sentí poco tenido en cuenta.
CON LÍMITE	Lo que pasó me afectó. Para seguir haciendo planes necesito que nos avisemos.

QUIERO TOMAR DISTANCIA

BREVE	Necesito espacio hoy. Mañana te escribiré para decirte si puedo retomar.
DIRECTA	Ahora me cuesta conversar de una manera que nos ayude.
CON LÍMITE	Hoy no voy a seguir esta conversación. Te pido que respetes este espacio.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Cuando no quieres seguir discutiendo

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

NO QUIERO PELEAR POR MENSAJE

BREVE	No quiero seguir discutiendo por aquí.
DIRECTA	Por mensaje estamos respondiendo al enojo. Prefiero otro momento.
CON LÍMITE	Voy a dejar de responder a esta discusión.

LA DINÁMICA ME RESULTA CONFUSA

BREVE	Necesito saber qué tipo de vínculo quieres.
DIRECTA	La forma en que estamos relacionándonos me genera incertidumbre.
CON LÍMITE	No quiero continuar en una relación cuyos acuerdos no podemos conversar.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Cuando necesitas cambiar el plan

Elige una sola versión. No envíes las tres ni las uses como una secuencia de insistencia.

NECESITO CANCELAR UN ENCUENTRO

BREVE	Hoy no voy a poder vernos. Lamento avisarte con este cambio.
DIRECTA	Hoy no me siento en condiciones de vernos y voy a cancelar.
CON LÍMITE	He decidido no asistir hoy. Entiendo que el cambio te afecte.

QUIERO UNA CONVERSACIÓN HONESTA

BREVE	¿Podemos reservar un momento para hablar de cómo estamos?
DIRECTA	Quiero conversar sobre lo que pasó. ¿Te viene bien mañana a las siete?
CON LÍMITE	Para continuar necesito que tengamos esta conversación.

Ajusta los detalles para que sean verdaderos. Un guion no obliga a la otra persona a responder.

Reescribir: pedir sin acusar

Conserva el asunto que necesitas comunicar. Retira la acusación o la presión que no ayuda a expresarlo.

BORRADOR	¿Por qué no me respondes? Siempre haces lo mismo.		
QUÉ BUSCA	Obtener respuesta.	**REESCRITURA**	Quedó pendiente lo que te escribí. ¿Cuándo podríamos hablarlo?

BORRADOR	Me hiciste daño y ni te importa.		
QUÉ BUSCA	Que reconozca el impacto.	**REESCRITURA**	Lo que pasó me dolió. Quiero contarte cómo me afectó.

BORRADOR	Dime si ya no quieres nada conmigo.		
QUÉ BUSCA	Saber cómo continuar.	**REESCRITURA**	¿Quieres seguir con esta relación? Necesito saberlo para decidir.

BORRADOR	Seguro estás con alguien más.		
QUÉ BUSCA	Resolver una sospecha.	**REESCRITURA**	Me surgieron dudas sobre nuestro acuerdo. Quiero hablarlo directamente.

BORRADOR	Yo siempre doy todo y tú nada.		
QUÉ BUSCA	Pedir reciprocidad.	**REESCRITURA**	Las últimas veces propuse yo vernos. Me gustaría que también tomaras la iniciativa.

Pedir algo con claridad no garantiza que la otra persona quiera o pueda ofrecerlo. Su respuesta te ayuda a decidir.

Reescribir: expresar una necesidad

Conserva el asunto que necesitas comunicar. Retira la acusación o la presión que no ayuda a expresarlo.

BORRADOR	Ya entendí que no valgo para ti.		
QUÉ BUSCA	Confirmar que importa.	**REESCRITURA**	Necesito una relación con más reciprocidad. ¿Podemos construirla?

BORRADOR	Contesta, necesito hablar contigo.		
QUÉ BUSCA	Atención inmediata.	**REESCRITURA**	Quiero hablar de lo que pasó. ¿Cuándo estarías disponible?

BORRADOR	No puedo más con esto.		
QUÉ BUSCA	Interrumpir el malestar.	**REESCRITURA**	Esta conversación me está sobrepasando. Voy a parar y revisar mañana.

BORRADOR	Me tienes confundido.		
QUÉ BUSCA	Definir el vínculo.	**REESCRITURA**	No sé si buscamos el mismo tipo de relación. Quiero aclararlo.

BORRADOR	Si te importara, me buscarías.		
QUÉ BUSCA	Pedir iniciativa.	**REESCRITURA**	Me gustaría que también tomaras la iniciativa. ¿Cómo lo ves?

Pedir algo con claridad no garantiza que la otra persona quiera o pueda ofrecerlo. Su respuesta te ayuda a decidir.

Reescribir: actuar sin prometer de más

Conserva el asunto que necesitas comunicar. Retira la acusación o la presión que no ayuda a expresarlo.

BORRADOR	Te juro que esta vez sí voy a cambiar.		
QUÉ BUSCA	Evitar una separación.	**REESCRITURA**	Reconozco lo que hice. Voy a trabajar en esa conducta y entiendo si necesitas distancia.

BORRADOR	No entiendo cómo puedes estar tan tranquilo.		
QUÉ BUSCA	Compartir el dolor.	**REESCRITURA**	Yo lo estoy viviendo con intensidad. ¿Cómo lo estás viviendo tú?

BORRADOR	Me estás destruyendo.		
QUÉ BUSCA	Detener una dinámica.	**REESCRITURA**	Esta situación me está afectando y voy a tomar distancia para cuidarme.

BORRADOR	Yo no merezco esto.		
QUÉ BUSCA	Afirmar un límite.	**REESCRITURA**	No voy a continuar una conversación con insultos. La termino aquí.

BORRADOR	Olvídalo, haz lo que quieras.		
QUÉ BUSCA	Que insista.	**REESCRITURA**	No estoy de acuerdo y necesito tiempo para pensar. Te diré mañana si puedo retomar.

Pedir algo con claridad no garantiza que la otra persona quiera o pueda ofrecerlo. Su respuesta te ayuda a decidir.

Mensajes que voy a posponer

Marca las formas que aparecen en tu borrador. La lista revisa lo que intentas hacer con el mensaje.

- [ ] Un reclamo que reúne varios conflictos.
- [ ] Una prueba para saber si todavía le importo.
- [ ] Una indirecta.
- [ ] Un intento de provocar celos.
- [ ] Un mensaje para castigar.
- [ ] Una exigencia de respuesta inmediata.
- [ ] Una despedida escrita para herir.
- [ ] Un «último mensaje» que busca otra respuesta.
- [ ] Una petición de afecto bajo presión.
- [ ] Un texto en el que acepto algo que no quiero.
- [ ] Una amenaza de irme para que me detengan.
- [ ] Capturas usadas para ganar una discusión.
- [ ] Un mensaje nocturno que no he revisado.
- [ ] Una provocación.
- [ ] Un reproche para hacer sentir culpa.
- [ ] Un audio para forzar una reacción.
- [ ] Una exigencia de promesas.
- [ ] Contactar a terceros para obtener información privada.
- [ ] Otra explicación que repite la anterior.
- [ ] Una reacción en redes para llamar su atención.
- [ ] Varios mensajes con la misma pregunta.
- [ ] Un reproche disfrazado de pregunta.
- [ ] Un texto para que sienta lo mismo que yo.
- [ ] Una despedida que espero que contradiga.

La forma que voy a retirar de mi borrador es:

Mi acuerdo PAUSA24

Durante las próximas 24 horas voy a cuidar cómo actúo con lo que siento. Puedo revisar mi decisión si aparece información nueva o una necesidad real.

- [ ] Guardaré los borradores emocionales fuera del chat.
- [ ] No enviaré mensajes sucesivos para forzar una respuesta.
- [ ] No usaré indirectas para provocar contacto.
- [ ] Evitaré revisar redes para confirmar mis temores.
- [ ] Separaré los asuntos prácticos del conflicto.
- [ ] Respetaré los límites de contacto.
- [ ] Pediré apoyo si lo necesito.
- [ ] Revisaré mi decisión en el momento acordado.

Mi decisión principal:

Durante estas 24 horas voy a posponer:

Si vuelve el impulso, mi primera acción será:

Qué hago ahora

Elige una acción para los próximos diez minutos y otra para el resto del día.

- [ ] Guardar el celular.
- [ ] Silenciar el chat.
- [ ] Salir a caminar.
- [ ] Beber agua.
- [ ] Descansar.
- [ ] Pedir compañía.
- [ ] Guardar el borrador fuera del chat.
- [ ] Dejar de revisar redes.
- [ ] Atender una tarea breve.
- [ ] Enviar únicamente el mensaje que pasó la revisión.

GUION DE APOYO

«Estoy con ganas de escribir desde el impulso. ¿Puedes acompañarme un rato mientras hago una pausa? No necesito que hables con esa persona ni que decidas por mí».

Si ya enviaste el mensaje: no añadas otro para corregirlo de inmediato. Lee una vez lo que enviaste y revisa si corresponde reparar algo concreto.

Caso resuelto: el mensaje sin respuesta

Situación

Laura envió un mensaje sobre una discusión de la mañana. Han pasado tres horas y no recibió respuesta.

BORRADOR

«Ya veo lo poco que te importo. Siempre termino hablando sola.»

REGISTRO
Impulso 8/10. Claridad 3/10. Hecho: no recibió respuesta en tres horas. Interpretación: no le importa.

DECISIÓN
No enviar otro mensaje durante la pausa. Revisar a las 19:00.

MENSAJE / ACCIÓN

«Quiero retomar lo que pasó esta mañana. ¿Podemos hablar hoy después de las siete?»

Resultado

Sigue incómoda, pero dejó de usar una acusación para pedir conversación.

Caso resuelto: hay algo práctico pendiente

Situación

Andrés discutió con su hermana. Mañana deben acompañar a su madre a una cita.

BORRADOR

«Como siempre, todo me toca a mí. Seguro mañana también vas a desaparecer».

REGISTRO
Impulso 7/10. Claridad 4/10. Asunto real: confirmar quién recoge a su madre.

DECISIÓN
Enviar solo el mensaje logístico y dejar la discusión para otro momento.

MENSAJE / ACCIÓN

«La cita de mamá es mañana a las nueve. ¿Puedes recogerla a las ocho? Necesito confirmarlo antes de las seis».

Resultado

El mensaje tiene una solicitud, un plazo y una acción prevista.

Hoja reutilizable de descarga

Usa una copia para cada situación. Este borrador no se envía.

Fecha y hora:

Lo que ocurrió:

Lo que quiero decir sin filtro:

Lo que más me dolió:

Lo que espero obtener de una respuesta:

Lo que necesito recordarme:

Hoja reutilizable de claridad

Completa una situación. Si aparecen varias, empieza por la que originó el mensaje.

Hecho que puedo describir:

Interpretación que apareció:

Emoción y sensación corporal:

Impulso que tengo:

Información que todavía me falta:

Acción que puedo elegir sin conocer esa información:

Hoja reutilizable de decisión y mensaje

Puedes decidir no enviar. El campo del mensaje queda vacío cuando esa sea tu elección.

Fecha y destinatario:

Mi objetivo:

Mi decisión: esperar / responder / pedir claridad / límite / cerrar / no enviar / pedir apoyo

Mi mensaje, si corresponde:

Lo revisaré o enviaré el día y a la hora:

Si no recibo respuesta, haré esto:

Registro de impulsos

Registra hasta tres momentos. Usa frases breves; el propósito es reconocer qué ayuda.

Registro 1 · fecha, activador, impulso antes, acción, impulso después:

Registro 2 · fecha, activador, impulso antes, acción, impulso después:

Registro 3 · fecha, activador, impulso antes, acción, impulso después:

Qué me ayudó o qué necesito cambiar:

Revisión de las próximas 24 horas

Revisa esta hoja en la fecha y la hora que elegiste. No necesitas esperar si aparece una responsabilidad urgente o una situación de riesgo.

La decisión que tomé fue:

Lo que hice realmente fue:

Ahora sé algo nuevo:

Lo que sigo sin saber es:

Qué efecto tuvo mi acción:

Qué haría distinto la próxima vez:

Mi próximo paso y cuándo lo haré:

Tu siguiente paso



Ya tienes una decisión y una forma de revisarla.

Guarda la hoja de la página 29 para consultar lo que elegiste. Si aparece otra situación, utiliza una nueva copia de las páginas 27–30.

Si el impulso de escribir se repite y te cuesta sostener tus límites, busca un espacio de acompañamiento adecuado a lo que estás viviendo. Puedes llevar tus registros para explicar qué ocurre, qué sientes y qué has intentado.

TU SIGUIENTE PASO

Hoy voy a dar este paso:

El mensaje puede esperar. Date un momento para ti.

Jorge Moller