

GUÍA GRATUITA

TEST + RETO DE 7 DÍAS

La *pausa* que me devolvió a mí

Un test y un reto de 7 días para salir del modo alerta y volver a ti.

Andrea Santana Feo

@andreamarinasf





BIENVENIDA

Hola, soy
Andrea

En mayo de 2026 renuncié a mi trabajo después de casi dos años de crisis de ansiedad, problemas de salud y días en los que apenas podía levantarme de la cama.

Hoy estoy construyendo un camino nuevo, profesional y vital. Dejé el mundo empresarial, de jefa y mujer alfa, y actualmente me estoy formando como Coach de Intervención Integrativa, en mindfulness y en neurociencia. Mi objetivo actual no es solo entenderme, sino ayudar a otros a entenderse también.

Esta guía no nace de lo que estudio, sino de lo que viví.

Una pregunta que me *acompañó durante meses*

¿Por qué me cuesta tanto parar? Y detrás de ella, otra más importante: ¿cómo puedo construir una forma diferente de vivir mis días? Estas páginas son lo que he ido encontrando.

Para quién es esta guía

Es para ti si vives con la sensación de ir siempre corriendo. Si descansas, pero no te recuperas. Si tu cuerpo lleva tiempo dándote señales que no sabes cómo leer. O si simplemente sientes que te has perdido un poco de vista.

Cómo usarla

Esta guía está pensada para leerse en unos 15 minutos y practicarse durante una semana. Primero harás un test breve para saber cuánto tiempo llevas en modo alerta. Después entenderás por qué te cuesta tanto hacer una pausa y empezarás un **reto de 7 días**: una práctica sencilla de unos 5 minutos al día.

Ten a mano una libreta. Al final de algunas secciones encontrarás **Una pausa para ti**, con un par de preguntas para observarte sin juzgarte.

IMPORTANTE

En esta guía comparto mi experiencia y las herramientas que me ayudaron. No sustituye la atención médica ni psicológica. Si estás pasando por un momento muy difícil, en las últimas páginas encontrarás líneas de ayuda de tu país.

¿Estás en *modo alerta*?

Durante casi dos años, mi cuerpo me avisó de mil maneras y yo no supe escucharlo. Estas preguntas nacen de las señales que yo ignoré. Marca las que te hayan pasado con frecuencia en las últimas dos semanas.

- ☐ Me despierto pensando en pendientes, o miro el móvil antes de levantarme.
- ☐ Siento el corazón acelerado o me sudan las manos antes de situaciones que no deberían ser tan difíciles.
- ☐ Noto tensión en la mandíbula, el cuello, los hombros o la espalda casi a diario.
- ☐ Mi respiración se vuelve corta o entrecortada sin un motivo claro.
- ☐ Duermo mal: me cuesta dormirme, me despierto de madrugada o solo quiero quedarme en la cama.
- ☐ Me irrito con facilidad ante problemas pequeños.
- ☐ Mi mente repite conversaciones o escenarios una y otra vez.
- ☐ Cuando algo sale mal, pienso que es culpa mía o que no soy suficiente.
- ☐ Si no termino agotada, siento que no di lo suficiente.
- ☐ Cuando intento descansar, siento culpa o inquietud.

0 a 3

Hay momentos de tensión, pero todavía tienes margen.

4 a 6

Tu cuerpo te está avisando. Empieza a introducir pausas reales.

7 a 10

Llevas tiempo en alerta. Considera hablar con un profesional.

Este test no es un diagnóstico. Es una forma de empezar a escucharte. Yo, en mi peor momento, habría marcado casi todas las casillas (o todas...).

¿Por qué te cuesta tanto hacer una *pausa*?

Cuando el día empieza en alerta

Muchas veces me despertaba antes que el despertador y me quedaba en la cama revisando el móvil. Buscaba problemas del trabajo para tener la respuesta lista antes de que nadie preguntara. Después, café rápido, arreglarme rápido y fingir que iba a un ritmo normal, aunque no podía sentarme ni cinco minutos a hablar con mi esposo. Llegaba a la jornada ya acelerada, como si un monstruo invisible pudiera aparecer en cualquier momento.

El estrés no es malo en sí mismo: es la forma en que el cuerpo nos prepara para afrontar un reto. El problema llega cuando es intenso, dura demasiado y nunca se apaga. Entonces el modo alerta se vuelve lo normal, y vamos en piloto automático: hacemos, respondemos y corremos, pero sin estar presentes.



El monstruo invisible no siempre da miedo. A veces solo quiere que le prestes atención.

Cuando pausar no se siente como paz

Los fines de semana me obligaba a desconectar, pero siempre acababa revisando el móvil. Me costaba quedarme en el sofá sin sentir culpa por quienes trabajaban o miedo a que algo saliera mal. Incluso en la playa, mi cabeza seguía repasando tareas.

Si llevas mucho tiempo en alerta, parar no se siente como alivio, sino como algo raro o incómodo. El cuerpo sigue esperando el siguiente problema. Y a eso se suma la culpa, porque muchas aprendimos que valemos por lo que producimos.

Sentir inquietud al parar *no significa que lo estés haciendo mal*: es una señal de cuánto tiempo llevas en marcha.

Cuando mi cuerpo dijo basta

Llegué a tener crisis de ansiedad muy fuertes y me diagnosticaron un cuadro de depresión y ansiedad severa. Hubo un momento en que no le veía sentido a nada. Con tratamiento médico, terapia y mucho trabajo interno, empecé a volver a mí, poco a poco.

SI ESTÁS EN ESE PUNTO

No esperes a terminar esta guía. En las últimas páginas tienes líneas de ayuda de tu país.



Respira *y obsérvate*

¿En qué momento del día sueles sentir a tu propio «monstruo invisible»?

¿Qué sientes cuando no estás haciendo nada?



Pausar, desconectar y descansar *no son lo mismo*

Aquel día en la playa yo había hecho una pausa, pero no había desconectado. Por eso no descansaba. Entender la diferencia entre estas tres palabras me cambió la forma de cuidarme.

Pausar *el espacio*

QUÉ ES

Detener el movimiento externo para ganar claridad interna.

QUÉ NO ES

Dejar de hacer mientras la mente sigue corriendo.

EJEMPLO

Sentarte cinco minutos con el café antes de mirar el móvil.

Desconectar *el límite*

QUÉ ES

Cerrar una puerta digital o mental para abrir la de tu vida personal.

QUÉ NO ES

Tener el móvil en la mano «por si acaso».

EJEMPLO

Silenciar las notificaciones del trabajo al terminar tu jornada.

Descansar *la recuperación*

QUÉ ES

Renovar tu energía vital.

QUÉ NO ES

Solo dormir, o pasar horas frente a una pantalla.

EJEMPLO

Un paseo sin rumbo, una siesta sin culpa o una conversación que te recarga.

Los tres se necesitan. Pausar sin desconectar deja la mente trabajando. Desconectar sin descansar deja el cuerpo vacío. Y descansar es difícil si nunca te das el espacio de pausar.

Y dormir es solo una forma de descanso. En mi próximo ebook completo (está en preparación) te hablaré de los siete tipos de descanso que existen y de cómo recuperar cada uno.

Respira *y obsérvate*

¿Qué tipo de descanso te falta más ahora mismo?

¿Cuándo fue la última vez que paraste, desconectaste y descansaste a la vez?



Reto de 7 días:

aprende a pausar

Durante siete días vas a hacer dos cosas: observar cómo empiezan tus mañanas y probar una práctica nueva cada día. Cada práctica dura entre 3 y 15 minutos. Si un día no puedes, no pasa nada: retómalo al siguiente.

Casi todas estas prácticas vienen del mindfulness, que es básicamente prestar atención, con propósito e intención, al momento presente, sin juzgar ni juzgarte. Esto no hace desaparecer lo que sientes, pero abre un pequeño espacio para elegir cómo responder.

Tu semana de un vistazo

DÍA	PRÁCTICA	TIEMPO	MEJOR MOMENTO
1	Respiración abdominal	5 min	Al despertar o antes de dormir
2	Espacio de respiración en tres minutos	3 min	Antes de un mensaje importante o una reunión
3	Hojas en el río	7 a 10 min	Cuando la mente da vueltas
4	Diario de emociones	5 a 10 min	Al final del día
5	Desconexión consciente	15 min	Al terminar tu jornada
6	Círculo de control	10 min	Cuando algo te preocupa
7	Revisión de tu semana	15 min	Un momento tranquilo

CADA MAÑANA

Además, observa tus primeros 30 minutos y anótalo en tu registro, al final del reto.

01

RETO DE 7 DÍAS · DÍA 1 · 5 MIN

Respiración *abdominal*

Empezamos por el cuerpo, porque fue lo primero que me avisó a mí. Esta práctica ayuda a soltar la respiración superficial y a sentir más estabilidad.

- 1 Coloca una mano en el pecho y otra en el abdomen.
- 2 Inhala suavemente por la nariz y deja que el abdomen se expanda, sin forzar.
- 3 Exhala despacio y observa cómo baja el abdomen.
- 4 Repite entre 6 y 10 veces y vuelve a tu respiración natural.

TEN EN CUENTA

No hace falta llenar los pulmones al máximo. Si te mareas, detente.

MI EXPERIENCIA

«Cuando lo hacía en la mañana me ayudaba a empezar con más calma, y cuando lo hacía por las noches me sentía ligera para dormir. Ambos momentos causan resistencia, pero es importante que te tomes esos minutos conscientes para ti.»



RETO DE 7 DÍAS · DÍA 2 · 3 MIN

Espacio de respiración *en tres minutos*

Para esos momentos en los que antes se me aceleraba el corazón, como antes de una reunión. Te ayuda a salir del piloto automático en medio del día.

- 1 Adopta una postura estable y pregúntate: ¿qué está pasando ahora en mis pensamientos, mis emociones y mi cuerpo?
- 2 Lleva la atención a la respiración, especialmente al movimiento del abdomen.
- 3 Amplía la atención a todo el cuerpo y al espacio que te rodea. Sigue tu día desde ahí.

TEN EN CUENTA

No necesitas sentirte en calma, basta con ver un poco más claro. Si la respiración te genera ansiedad, usa como ancla los pies, las manos o tres objetos que veas.

MI EXPERIENCIA

«Tomarme esos pocos minutos (cuando podía) para buscar volver a mí y dejar el ruido de fondo me permitió afrontar conversaciones difíciles de forma más centrada.»

Origen: terapia cognitiva basada en mindfulness (MBCT).

Hojas en el río

Para las conversaciones que nunca terminaban en mi cabeza. Te ayuda a soltar los pensamientos que dan vueltas.

- 1 Imagina un riachuelo que fluye a su ritmo, con hojas flotando.
- 2 Cada vez que aparezca un pensamiento, colócalo sobre una hoja.
- 3 Deja que la corriente se lo lleve, sin empujarlo ni recuperarlo.
- 4 Si aparece «esto no funciona», ponlo también en una hoja.
- 5 Al terminar, vuelve a sentir tu cuerpo y el lugar donde estás.

TEN EN CUENTA

Si visualizar te cuesta, escribe cada pensamiento en un papel y déjalo a un lado.

MI EXPERIENCIA

«Es de las más difíciles, porque si estás leyendo esto, seguramente pienses que nada de esto funciona (a mí también me pasó). Pero si estás leyendo esto, también significa que estás buscando herramientas que sí lo hagan, y esta es una. Al principio también me ayudó utilizar soportes visuales como las olas del mar, enfocarme en ellas e imaginar cómo cada ola se llevaba esos pensamientos.»

Origen: terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Diario de emociones

Para empezar a ver la relación entre lo que pasa, lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

- 1 Describe lo que pasó, sin interpretarlo.
- 2 Anota los pensamientos que aparecieron.
- 3 Nombra tus emociones y su intensidad, del 0 al 10.
- 4 Escribe qué sentiste en el cuerpo y qué te dieron ganas de hacer.
- 5 Anota cómo respondiste y qué podrías probar la próxima vez.

TEN EN CUENTA

Que no se convierta en otra forma de dar vueltas. Ponle un límite de tiempo y ciérralo con una acción concreta. En mi ebook te presentaré la rueda de las emociones y cómo trabajar con ella para reconocer y ser más consciente de lo que sucede dentro de ti.

MI EXPERIENCIA

«Aquí también tu cerebro sentirá rechazo; es normal. Si logras cumplir esto varios días, tu cerebro entenderá el beneficio y serás más consciente de lo que te sucede y de tus detonantes. Esta información será muy valiosa para la Matriz VIDA que te presentaré en mi ebook.»

Desconexión consciente

Para cerrar la puerta del trabajo y abrir la de tu vida personal. Hoy practicas lo que a mí más me costó.

- 1 Elige una hora de cierre para hoy y respétala.
- 2 A esa hora, silencia las notificaciones del trabajo.
- 3 Si estás en casa, deja el móvil en otra habitación durante 15 minutos, y si estás en la oficina, déjalo bloqueado en tu bolso, fuera de tu vista. Luego ve aumentando el tiempo tanto como puedas.
- 4 Siéntate o camina, y escucha los sonidos a tu alrededor sin buscar nada.
- 5 Observa qué aparece: alivio, inquietud o culpa. Todo es válido.

TEN EN CUENTA

Si tu trabajo te exige estar localizable, acuerda un único canal solo para urgencias.

MI EXPERIENCIA

«Esto fue muy difícil de hacer porque sentía una necesidad casi de vida o muerte por chequear a cada instante lo que sucedía en mi ausencia, solo para evitar sorpresas o sentirme “perdida”. Finalmente empecé haciendo esto 15 minutos, y semanas después no solo no revisaba las notificaciones del trabajo, sino que hasta cerré mi Instagram por casi seis meses.»

Círculo *de control*

Para soltar la idea de que todo depende de ti, y de que todo es culpa tuya.

- 1 Divide una hoja en tres zonas: lo que controlo, lo que puedo influir y lo que no controlo.
- 2 Coloca cada preocupación en su zona.
- 3 Para lo que controlas, define una acción concreta.
- 4 Para lo que puedes influir, piensa en una petición o una conversación.
- 5 Para lo demás, practica soltarlo con una frase de aceptación y vuelve al presente.

TEN EN CUENTA

Aceptar lo que no controlas no te quita el derecho a pedir ayuda, poner límites o denunciar una situación.

MI EXPERIENCIA

«Esta herramienta funciona en lo personal y lo laboral porque te ayuda a organizarte interna y externamente. Ver escrito qué puedes o no controlar te da perspectiva y te ayuda a ordenar tus tareas y responsabilidades.»



RETO DE 7 DÍAS · DÍA 7 · 15 MIN

Revisión *de tu semana*

Hoy no añades nada nuevo. Revisa tu registro de las mañanas y responde con calma:

¿Qué se repite casi todos los días?

¿Qué días empezaste con menos alerta, y qué tuvieron de diferente?

¿Qué práctica te hizo sentir mejor?

¿Con qué una o dos prácticas te quieres quedar la semana que viene?



No se trata de hacerlo todo, sino de encontrar lo que a ti te funciona.

Tu registro de *las mañanas*

Para buscar conexión consciente conmigo misma, yo hice un registro que llenaba en la mañana, ya fuera tomándome un café o en el metro de camino al trabajo. Lo importante es encontrar un momento para ti antes o después del caos, y de verdad dártelo y permitírtelo.

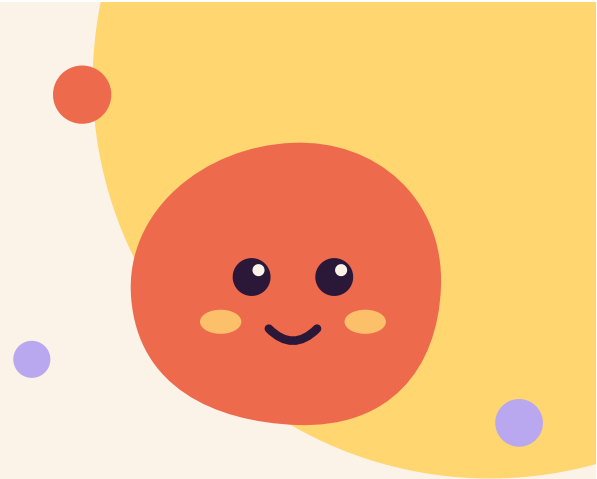
Cada día, vive tu mañana como siempre y solo presta atención. Cuando pasen tus primeros 30 minutos, o al final del día, completa una fila. En la columna del cuerpo, fíjate en tu respiración, tu mandíbula, tus hombros y tu estómago.

DÍA	LO PRIMERO QUE HICE	TELÉFONO: CUÁNDO Y PARA QUÉ	MI CUERPO	ALERTA (0 A 10)	UN MOMENTO PRESENTE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

RETO COMPLETADO

¡Lo lograste!

Siete días volviendo a ti



Terminar este reto ya es una forma de cuidarte. Quiero celebrarlo contigo, así que tengo dos cosas para ti.

TU REGALO

Escríbeme «DÍA 7»

Envíame un mensaje por Instagram a **@andreamarinasf** con la palabra **DÍA 7** y te regalo dos fichas extra para tus mañanas: una mini rutina de estiramientos y mi lista personal de agradecimientos.

COMPÁRTELO

Cuéntalo en tus stories

Comparte el día del reto que más te costó, o el que más disfrutaste, y etiquétame en **@andreamarinasf**. Me encantará leerte, y quizá inspires a alguien más a hacer una pausa.

Gracias por regalarte esta pausa.

Lo que *he aprendido*

Estar en pausa no solo me ayudó a bajar mis revoluciones. También me enseñó a entender qué me detona y qué me calma. Esto es lo que me llevo:

- **Nadie te conoce mejor que tú misma.** Mi cerebro estaba diseñado para sobrevivir a su manera, no a la mía. Llegó un momento en que íbamos por autopistas diferentes.
- **Lo que haces no tiene que sentirse como un castigo.** Responsabilidad, sí; peso, no. Si sientes peso, es una señal para detenerte y observar qué está pasando.
- **Pasar tiempo conmigo me devolvió a mí.** Caminar, leer, estar en silencio. Ducharme sin contar el tiempo, tener flores en casa, comerme mi helado favorito, ir al cine sola, admirar el cielo. Y también llorar, o gritar sobre una almohada, sin juzgarme por ello.
- **Mi tiempo fuera del trabajo es mío.** No se comparte con las obligaciones.
- **Hacer más no es avanzar más.** Muchas veces, solo es desgastarme más.
- **La perfección es personal.** Cuanto más te exiges, peor ves la tuya.



UNA CARTA

Para *ti*

Si has llegado hasta aquí, gracias. Sé lo que cuesta detenerse a leer algo así cuando la vida va deprisa.

No te escribo desde la meta, sino desde el camino. Sigo aprendiendo cada día a reconocer mis señales y a volver a mí.

No necesitas dejar tu trabajo ni cambiarlo todo de golpe. Empieza por algo pequeño: una respiración antes de mirar el móvil, cinco minutos de verdad con alguien que quieres, una tarde sin culpa. Pausar también se aprende.

*Con cariño,
Andrea*



Esta guía es solo *el comienzo*

En el ebook completo encontrarás:

- **Un plan de 4 semanas** que continúa donde termina este reto, para diseñar tu propia rutina de pausas.
- **La Matriz VIDA (Vínculo e Impacto de Detonantes de Ansiedad)**. Es la herramienta que creé para entender qué entornos y relaciones me detonaban, con qué intensidad y frecuencia, y qué tipo de vínculo tenía con cada uno. Me ayudó a tomar la decisión más difícil de mi vida.
- **Los 7 tipos de descanso**, y cómo recuperar cada uno integrando mindfulness y coaching.
- **La rueda de las emociones**, y cómo trabajar con ella para ser más consciente de lo que sucede dentro de ti.
- **Más herramientas** para el trabajo, los conflictos y los momentos a solas.
- **Meditaciones guiadas en audio**, grabadas por mí.

SIGAMOS EN CONTACTO

@andreamarinasf

en Instagram



Líneas de *ayuda*

Si estás pasando por un momento muy difícil o tienes pensamientos de hacerte daño, no estás sola ni solo. Estas líneas son gratuitas y confidenciales. Si hay un riesgo inmediato, llama al número de emergencias de tu país.

PAÍS	LÍNEA DE AYUDA	EMERGENCIAS
España	<u>024</u> , atención a la conducta suicida, 24 horas, también por chat	112
Francia	<u>3114</u> , número nacional de prevención del suicidio, 24 horas	15 o 112
Estados Unidos	<u>988</u> , marca 2 para atención en español o envía AYUDA por mensaje al 988	911
México	<u>Línea de la Vida: 800 911 2000</u> , 24 horas	911
Argentina	<u>Centro de Asistencia al Suicida</u> : 135 (CABA y Gran Buenos Aires) o 0800 345 1435 (todo el país)	911
Chile	<u>*4141</u> , línea de prevención del suicidio, 24 horas	131
Colombia	<u>192</u> , <u>opción 4</u> , orientación en salud mental; 106 en varias ciudades	123
Otros países	<u>Find a Helpline</u> , directorio internacional de líneas de ayuda	—

Cuándo buscar *apoyo profesional*

Las herramientas de esta guía acompañan, pero no sustituyen la ayuda de un profesional. Te recomiendo pedir apoyo a tu médico, a un psicólogo o a un psiquiatra si:

- Tus síntomas duran más de dos semanas o van a más.
- Te cuesta sostener tu trabajo, tus relaciones, tu sueño o tu alimentación.
- Tienes crisis de ansiedad frecuentes o muy intensas.
- Recurres al alcohol u otras sustancias para aguantar el día.
- Aparecen pensamientos de hacerte daño o de que la vida no tiene sentido. En ese caso, pide ayuda hoy mismo.

Pedir ayuda no es rendirse. *Para mí, fue el primer paso para volver.*