

Tarjeta de pausa: parar, notar, elegir



Aprende. Prueba. Acuerda un paso.

01 Busca un momento

Haz la pausa cuando puedas detener tu actividad de forma segura.

02 Ponlo en palabras

Anota una frase sobre cómo llegas a este momento. No necesitas compartirla.

03 Elige un paso

Escribe una acción pequeña y posible para continuar o pedir apoyo.

Una pregunta para conversar

Si hoy pudieras hacer espacio para una sola tarea manejable, ¿cuál elegirías? Puedes escribir, dibujar o simplemente pensarlo.

Fuentes para ampliar (enlace activo): OMS: preguntas y respuestas sobre estrés

Consulta: 10/09/2026 · Ejercicios propios. Ilustración editorial generada con IA.

Llévalo a tu equipo · Cursos 360

contacto@cursos360.cl | WhatsApp +56 9 9873 9673

cursos360.cl/contactanos/ · Las Condes, Santiago de Chile

De la idea al acuerdo.

10 minutos: exploren una situación (2), conecten con el trabajo (5) y acuerden una mejora (3). Usen ejemplos ficticios y datos generales.

¿Qué ya podemos confirmar?

- ☐ Puedo detener mi tarea de forma segura.
- ☐ Tengo papel o un espacio para escribir.
- ☐ Puedo hacer la actividad sin compartir algo privado.
- ☐ Identifico una tarea posible o a quién pedir apoyo.

Una mejora que acordamos

Rol responsable y personas que deben participar

Fecha de revisión y cómo veremos si avanzamos

Para cerrar la conversación

¿Qué falta validar con la persona responsable? ¿Dónde quedará el acuerdo para poder revisarlo?

Llévalo a tu equipo · Cursos 360

contacto@cursos360.cl | WhatsApp +56 9 9873 9673

cursos360.cl/contactanos/ · Las Condes, Santiago de Chile