

GUÍA DE 2 MINUTOS

Observar el pensamiento y decidir con calma

El Refugio Metacognitivo · v1.0 — 04-09-2025

Una práctica breve para salir del bucle mental, ganar distancia y dar un paso pequeño hoy



¿Para qué sirve?

- Reducir rumiación y autoexigencia.
- Traer la atención al presente y ganar claridad.
- Elegir **un paso mínimo**, concreto y amable contigo.

Duración total: 2 minutos. Puedes repetirla cuando lo necesites.

Ritual de 2 minutos (cronómetro orientativo)

0:00–0:20 — Respirar y aterrizar

Coloca ambos pies en el suelo. Suelta hombros y mandíbula. 3 respiraciones nasales (4 adentro · 4 fuera).

0:20–0:40 — Observar

Pregúntate: *¿Qué pensamiento domina ahora mismo?* (sin buscar causas).

Opcional: puntúalo **0–10** por intensidad.

0:40–1:10 — Nombrar sin juicio

Frases útiles:

- “Estoy teniendo el pensamiento de ____.”
- “Esto es **preocupación / planificación / autoexigencia / comparación.**”

1:10–1:40 — Elegir el paso mínimo ($\leq 2'$)

Que sea **ACC**: *Accionable, Concreto y Cariñoso.*

Ejemplos rápidos:

- Trabajo: escribir la **primera frase** del email.
- Decisión: listar **2 opciones** y **1 criterio.**

- Relaciones: redactar **1 mensaje claro** sin perfeccionismo.
- Autocuidado: beber **1 vaso de agua** o salir **1 vuelta a la manzana**.

1:40–2:00 — Arranque amable

Inicia el paso mínimo **20–30 s**. Si no toca ahora, **aparca**: anótalo con hora: “Mañana 9:30”.

Cierre: respira una vez más. Revisa tu intensidad (0–10). Si bajó **1 punto**, ya es progreso.

Tarjeta recordatorio (recortable)

Ritual 2' — Check rápido

- Respiro (3 ciclos)
- Observo el pensamiento dominante
- Lo nombro sin juicio
- Elijo/arranco un paso mínimo ($\leq 2'$)

(Puedes imprimir solo esta tarjeta como recordatorio de bolsillo.)

Ejemplos por contexto

En bucle con trabajo: “Estoy teniendo el pensamiento de que ‘no me va a salir’. → Paso mínimo: abrir el doc y escribir el título.”

Autocrítica: “Estoy teniendo el pensamiento de ‘no soy suficiente’. → Paso mínimo: una frase amable a mí misma + seguir con lo que toca 2’.”

Decisión atascada: “Estoy teniendo el pensamiento de ‘si me equivoco será un desastre’. → Paso mínimo: 2 opciones + 1 criterio objetivo.”

Si me saturó (Plan B)

- **Bajar exigencia**: convertir el paso en una versión de **30 s**.
- **Mover el cuerpo**: 10 respiraciones + estirar cuello/hombros.
- **Aparcar con hora**: anotar y **reservar** 10 minutos en agenda para retomarlo.

Límites y sombras

La metacognición **no** es vigilancia constante ni reemplaza ayuda profesional. Si notas ansiedad alta, síntomas persistentes o sufrimiento que te preocupa, **pide ayuda** a un profesional sanitario. En emergencia, **112**.

Sigue practicando

Guía completa y ejemplos: <https://www.elrefugiometacognitivo.com/ritual-2-minutos>

Canal de Telegram (comunidad): https://t.me/el_refugio_metacognitivo

Contacto: contacto@elrefugiometacognitivo.com

Contenido de divulgación y experiencia personal sobre metacognición.

No ofrece terapia , diagnostico ni asesoramiento profesional. En caso de emergencia, 112.

El 112 es el teléfono único de emergencias que integra todos los servicios de ayuda (sanitaria, bomberos, policía, rescate, etc.) en la Unión Europea y es gratuito y accesible las 24 horas del día.