



RED DE COOPERATIVAS
FEDECACES



2026
CONVENCIÓN
INTERNACIONAL
COOPERATIVA

"Mujeres que Transforman"



El poder de la pausa

Presenta: Mery Sánchez

¿Quién llegó hoy con la lista de pendientes en la cabeza?

(Levanta la mano)

Un día cualquiera

- 1 Suena la alarma y la cabeza ya está resolviendo
- 2 Cumples con todo y con todos
- 3 Al final del día sientes que no hiciste nada
- 4 Y el cuerpo empieza a avisar

Hoy nos llevamos respuestas a:

1 ¿Cómo rindo mucho sin llegar al agotamiento?

2 ¿Cuándo reconozco que me estoy pasando?

3 ¿Qué es el autocuidado y por qué importa?

4 ¿Cuáles son las pausas que funcionan?

5 ¿Cómo organizo mi vida para poder hacerlas?

6 ¿Cómo me comprometo desde mañana?

Productividad es lograr lo que importa con la energía que tienes

Ocupada y efectiva: dos cosas distintas

Ocupada	Efectiva
Muchas tareas a medias	Pocas prioridades claras
Notificaciones todo el día	Bloques con inicio y final
Termina sin saber qué logró	Cierra el día con lo logrado

Latinoamérica: el tiempo que ya llevas cargado

Tiempo que dedican al trabajo doméstico y de cuidados sin pago

19,6%

de su tiempo, las mujeres

7,3%

de su tiempo, los hombres

Entre 6,3 y 29,5 horas más por semana que los hombres, según el país

El Salvador

43,6 h

por semana de trabajo
doméstico y de cuidados sin
pago, casi el doble que los
hombres (22,5 h)

20,9 h

por semana de trabajo
remunerado (los hombres:
41 h)

64,5 h

por semana en total, entre
trabajo pagado y no pagado
(los hombres: 63,5 h)

61,8%

de las mujeres que no
buscan empleo señala las
tareas del hogar y de cuidado
como la principal razón

Las tres reglas de la hora efectiva

1 Hasta tres prioridades por día. Una no se negocia.

2 Bloques con inicio y final, un solo tema, sin notificaciones.

3 Cierra el día anotando lo que lograste.

Ejercicio: tu prioridad de hoy

1 minuto

Escribe en un papel la única cosa que, si la haces hoy, hace que el día valga la pena.

Burnout, según la OMS

Estrés crónico en el trabajo que no se logró manejar con éxito.

Fenómeno ocupacional, no una condición médica.

Las tres señales del agotamiento laboral

1

Agotamiento

2

**Cinismo o
distancia mental
con el trabajo**

3

**Sensación de ser
cada vez menos
eficaz**

Estados Unidos, 2025

6 de cada 10

mujeres en cargos
senior sienten
burnout con
frecuencia

5 de cada 10

hombres en esos
mismos cargos

7 de cada 10

entre las mujeres
que llevan 5 años o
menos en su
empresa

Latinoamérica: emprendedoras y madres

**Emprendedoras de alto
impacto de la región**

6 de cada 10

tienen síntomas de burnout
moderado

3 de cada 10

tienen malestar psicológico
severo

**Chile: emprendedoras
frente a emprendedores**

41% más

probabilidad de malestar
psicológico severo

18% más

probabilidad de burnout

**Madres trabajadoras de
Chile, Colombia, México y
Perú**

**Más
agotamiento**

y menor satisfacción, según
más de 5.700 respuestas

Cuatro familias de señales

1 **Cuerpo**

tensión, dolores, cansancio que el sueño no repara, sueño alterado

2 **Mente**

olvidos, dificultad para concentrarte, pensamientos en bucle

3 **Emociones**

irritabilidad, ansiedad, desgano, ganas de llorar

4 **Conducta**

postergar, aislarte, no poder desconectar, comer en piloto automático

Son señales frecuentes, no un diagnóstico. Si se sostienen en el tiempo, consulta con una profesional de la salud.

Ejercicio: tu termómetro personal

2 minutos

1

Marca las señales que reconoces en ti esta semana.

2

Pon tu semáforo:



Verde: aparecen de vez en cuando y se van con descanso.



Amarillo: aparecen seguido.



Rojo: siguen aunque descanses. Pide ayuda profesional.

¿Qué es el autocuidado?

Sostener lo que te sostiene:

Sueño

Movimiento

Alimentación

Vínculos

Descanso

Tiempo propio

¿Por qué importa?

**Tu energía es el recurso
con el que trabajas,
cuidas y emprendes.**

**Cuando se agota, todo lo
demás se resiente.**

**¿De dónde aprendí que descansar
hay que ganárselo?**

**Hoy puedo elegir otra regla: descansar es parte del
trabajo bien hecho.**

Para escribir

1 minuto

¿Qué le diría a mi mejor amiga si estuviera
viviendo mi semana?

¿Me lo digo a mí?

Tres niveles de pausa

1

Micropausas

Durante el día

10 minutos o menos

2

Pausas de la semana

Cada semana

Un espacio protegido,
sin pendientes

3

Pausas del año

Cada año

Días completos de
descanso

Micropausas: lo que dice la evidencia

10 min

o menos: la duración
de una micropausa

Dan más energía y menos cansancio.

El efecto es pequeño, pero real.

Las pausas ajenas al trabajo, como caminar, ayudaron más.

Qué hacer en una micropausa

1

Caminar

2

**Estirar el
cuerpo**

3

**Mirar lejos
de la
pantalla**

4

**Tomar
agua**

5

Respirar

Tu cuerpo responde a tu respiración

**Al inhalar, el
corazón se
acelera**



**Al exhalar, se
desacelera**



**Exhalar más
largo le envía
una señal de
calma al
sistema
nervioso**

Ejercicio: exhalación larga

2 minutos

- 1 Siéntate con la espalda apoyada.
- 2 Inhala por la nariz contando 4.
- 3 Exhala lento por la boca contando de 6 a 8.
- 4 Repite durante 2 minutos.

Si sientes mareo, vuelve a respirar con normalidad.

Lo que muestran los estudios

2 minutos

de respiración con exhalación más larga que la inhalación se asociaron con mejor desempeño en una tarea de decisiones (56 estudiantes, ensayo aleatorizado)

El doble

Exhalar el doble de lo que se inhala aumentó la variabilidad cardíaca, un indicador de la actividad del nervio vago (28 personas)

Son muestras pequeñas: resultados prometedores.

Ejercicio: suspiro cíclico

1 minuto

- 1 Inhala por la nariz.
- 2 Haz una segunda inhalación corta para terminar de llenar los pulmones.
- 3 Exhala largo por la boca.
- 4 Repite durante 1 minuto.

Suspiro cíclico: la evidencia

Entre cuatro técnicas de respiración, fue la única que mejoró el ánimo y redujo la frecuencia respiratoria más que la meditación.

Tu agenda dice lo que te importa

Si las pausas no están en la agenda, no existen.

Cuatro movimientos para hacer espacio

1 Bloquear
pon tus pausas en la agenda
como una reunión.

2 Poner límites
un horario para empezar y uno
para cerrar.

3 Delegar
reparte tareas del hogar y del
trabajo.

4 Soltar
elige qué sale de la lista.

Decir que no sin culpa

"Hoy no puedo. El jueves sí."

"Déjame revisar mi agenda y te confirmo."

"Ahora estoy en un bloque de trabajo. Te respondo a las 4."

Delegar y pedir ayuda

- 1 Haz una lista de las tareas del hogar.
- 2 Marca cuáles solo tú puedes hacer.
- 3 Reparte el resto con nombre y día.
- 4 Pide ayuda concreta: "¿Puedes encargarte de esto los martes?"

Ejercicio: auditoría de tu agenda

3 minutos

- 1 Anota tus tres compromisos fijos de mañana.
- 2 Busca un espacio de 10 minutos.
- 3 Bloquéalo y ponle nombre a tu pausa.

Empieza con un mínimo posible

Una pausa de 10 minutos al día durante esta semana.
Pequeña, concreta y que sí vas a cumplir.

Mi plan de una página

3 minutos

Mi pausa

Cuándo

Dónde

Quién me acompaña

Mi señal de alerta

Vuelve a tu prioridad de hoy

Lee lo que escribiste al principio.

Al lado, escribe la pausa que le va a dar energía.

Pausar también es avanzar

Gracias

Mery Sánchez

Fuentes

[CEPAL, trabajo doméstico y de cuidados \(2022\)](#)

[El Salvador: ENUT 2022 y EHPM 2025, ORMUSA](#)

[OMS, burnout en la CIE-11 \(INSST\)](#)

[McKinsey y LeanIn.org, Women in the Workplace 2025](#)

[BID Lab y The Wellbeing Project, "El factor invisible"](#)

[Buk, Radiografía de las Mujeres en el Trabajo 2025](#)

[Micropausas, revisión de 22 estudios \(PLOS ONE\)](#)

[Respiración y decisiones, 2019](#)

[Relación exhalación e inhalación, 2021](#)

Suspiro cíclico: Cell Reports Medicine, "Brief Structured Respiration Practices Enhance Mood and Reduce Physiological Arousal"

SEGUIME EN REDES!

@YOSOYMERYSANCHEZ

**Hace click en la campanita y marcá
nuestras cuentas como favorito!**

