



EL BOTÓN DE PAUSA

NO DEJES QUE LA VIDA TE PASE POR ENCIMA

CHEMA MONTES



EL BOTÓN DE PAUSA

CHEMA MONTES

EL BOTÓN DE PAUSA

**NO DEJES QUE LA VIDA TE PASE
POR ENCIMA**



*"Aprender a presionar el botón de pausa, es
recuperar el control de tu destino antes de que
el mundo decida por ti."*

El botón de pausa. No dejes que la vida te pase por encima.

© Chema Montes, 2026

© Digital Reasons, 2026

Serrano, 51 - 28006 Madrid (España)

bibliotecaonline.es

pedidos@bibliotecaonline.es

Diseño de cubierta: BibliotecaOnline.

ISBN (papel): 978-84-10093-37-9

D.L.: M-9769-2026

ISBN (digital): 978-84-10093-38-6

Ficha bibliográfica: Montes, Chema (2026): *El botón de pausa. No dejes que la vida te pase por encima*. Digital Reasons.

Imprime: Podiprint.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Las afirmaciones incluidas en el libro son responsabilidad exclusiva de los autores. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Índice

Prólogo.....	13
¿Por qué este índice.....	15
Índice temático general.....	17
Día 1 - Y si no es ahora... ¿cuándo?	31
Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides.....	33
Día 3 - El botón de pausa: No dejes que la vida te pase por encima.....	37
Día 4 - ¿Cuánto cuesta ser feliz?: El dinero, los años y el arte de que todo te dé igual.	40
Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo.	42
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del colibrí.....	45
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
Día 8 - El espejo de la amistad: Por qué he dejado de exigir perfección.	50
Día 9 - El "garabato" del cambio: Por qué nos pica lo nuevo.	52
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda.....	56
Día 12 - Navidad: El reto de escribir y el mito de la perfección	59

Día 13 - "Yo es que soy así": La frase que dinamita tus relaciones.	62
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve	65
Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento.....	69
Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos.....	72
Día 17 - Cuando el miedo te paraliza: Entendiendo el pánico.....	75
Día 18 - La peor idea del mundo: La lección de Spider-Man.	78
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.....	81
Día 20 - Más allá de las manías: Vivir con una mente que no se detiene.....	83
Día 21 - Confianza y límites: Dejar que vuelen sin que se caigan.	85
Día 22 - El vacío no se llena, se ilumina: Cuando el recuerdo sana el dolor.....	88
Día 23 - No todo lo que termina fracasa: El error de juzgar la vida solo por su final	91
Día 24 - Noche de Reyes: Lo que no nos traen también es un regalo	93
Día 25 - El poder de detenerse: Cuando mirar al otro lo cambia todo	94
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación.....	97
Día 27 - El volcán interior: Entender y domesticar la ira.....	99
Día 28 - Emociones inteligentes: Dueños de nuestra calma	103

Día 29 - El error fundamental de atribución. El sesgo de la doble vara.....	106
Día 30 - El eco del silencio. Cuando pensamos lo bueno, pero solo decimos lo malo	108
Día 31 - La sabiduría de la tregua: Por que los niños eligen ser felices antes que tener razón.....	111
Día 32 - La depresión. Mucho más que estar triste "... cansado de avanzar marcha atrás".	113
Día 33 - El futuro pertenece a los sensibles. La vulnerabilidad es tu mayor fuerza	117
Día 34 - Tú siempre eres más grande que la tormenta: No has de poder con todo tu solo	120
Día 35 - Los dos intrusos al pie de la cama	122
Día 36 - Aviso a navegantes: Aquí mando yo	124
Día 37 - ¿Querer es poder?: La voluntad necesita un baño de realidad	127
Día 38 - El corazón en Adamuz: El apoyo que sostiene en medio de la tragedia	130
Día 39 - ¿Por qué seguir equivocándonos?: La paradoja del aprendizaje.....	131
Día 40 - Neurociencia de la calma: Por qué tu ansiedad es un bucle y cómo cortarlo.....	134
Día 41 - ¿Por qué un "no" se siente como un golpe físico?.....	137
Día 42 - El poder del silencio: Por qué lo necesitamos en un mundo ruidoso.....	140
Día 43 - Ansiedad: Cuando el cuerpo vive en una alerta constante.....	143

Día 44 - Apego: El hilo invisible que nos une a los demás.....	146
Día 45 - Estar presente sin estorbar: Como estar ahí para alguien que lo está pasando mal	150
Día 46 - El escudo de la arrogancia: Por qué quien más presume, menos siente que tiene	154
Día 47 - Calma en la tormenta: Cómo sobrevivir a la frustración en la era de las prisas.....	156
Día 48 - El laberinto de la limpieza: Cuando el orden deja de dar paz para dar miedo.....	160
Día 49 - El secreto del anillo: Porque casi nada es para siempre.....	164
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
Día 51 - Lo que Mary Lincoln sabía: El secreto para dejar de vivir en alerta.....	170
Día 52 - El jardín de la paciencia: Por qué la ansiedad marchita tus resultados	172
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
Día 54 - Por qué saber cuál es tu problema no es suficiente para resolverlo	180
Día 55 - El conflicto interior: La disonancia cognitiva	183
Día 56 - El trazo indeleble: Un año de ausencia	187
Día 57 - Omoiyari: El eco de la amabilidad que nadie ve...	189
Día 58 - Menos fuerza, más inteligencia: El secreto para no abandonar tus metas	191
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día.....	194

Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte no te hace mala persona	198
Día 61 - El mapa del duelo. Navegar la pérdida sin perderse.....	201
Día 62 - ¡No te tomes tan en serio!: Nadie saldrá vivo de esta aventura.....	205
Día 63 - Tu propósito a través del tiempo: La esencia del Ikigai	208
Día 64 - No es un “no puedo”, es un no, “por ahora”	211
Día 65 - La fuerza de la amabilidad: Como ser generoso sin agotarte	215
Día 66 - El secreto para ser la persona más querida de la sala	219
Día 67 - Más allá del “like”: Como recuperar tu valor en la era de las apariencias	223
Día 68 - El cartel sobre la cama: Cómo mantener viva tu pasión cuando nada parece salir bien.....	227
Día 69 - Dopamina natural: La ciencia de tener algo que esperar.....	230
Día 70 - Ni el viaje ni el destino: Lo que importa es quién camina a tu lado	232
Día 71 - El truco detrás del éxito: Por qué la magia es, en realidad, persistencia.....	235
Día 72 - Navegar en la tormenta: Forjar el carácter	239
Día 73 - El motor del cambio: ¿Por qué no cambiamos, aunque sepamos lo que nos conviene?	242
Día 74 - El hombre que se convirtió en un número	244
Día 75 - Rick Elias y el despertador del Hudson: Tres verdades antes de tocar el agua.....	246

Día 76 - El laberinto del perdón: ¿Basta con olvidar?.....	248
Día 77 - Cuando el cuerpo habla: Entendiendo la somatización.....	251
Día 78 - Mundos digitales: ¿Quién maneja tu ventana a la realidad?.....	255
Día 79 - Cuando el miedo se queda a vivir: El estrés postraumático.....	258
Día 80 - El síndrome del carrito de supermercado: ¿Quién conduce tu vida?.....	261
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
Día 82 - Discutir bien para unir más: Resolver conflictos sin romper puentes.....	267
Día 83 - Papeleras humanas: El impacto de nuestra descarga emocional en los demás	269
Día 84 - Dori tenía razón. "Sigue nadando": Por qué el olvido es el motor de la supervivencia.....	272
Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona): El mito de lo rápido, fácil y divertido.....	275
Día 86 - Los tres guardianes de la amistad: El tiempo, la distancia y el silencio	276
Día 86 - Entre el vértigo y el vuelo: Crónica de una voluntad conquistada	278
Dedicatorias	285

Prólogo

No soy psicólogo.

Soy redactor publicitario. Mi trabajo empieza por entender cómo piensa y siente la persona al otro lado. Por eso valoro tanto lo que Chema ha hecho aquí: escribir un libro que no explica, sino que acompaña. Que no pontifica, sino que conversa. Que escucha antes de hablar.

Tienes en tus manos un diario. Escrito sobre la marcha, durante dos meses y medio, sin más plan que sentarse cada día frente al teclado. Con un objetivo claro: que lo que leas te entretenga y te sirva.

El detonador fue la muerte de Robe Iniesta, el cantante de Extremoduro. Alguien a quien Chema nunca conoció en persona, pero cuya música había estado ahí, de fondo, en muchas etapas de su vida. Aquello le sacudió y le hizo darse cuenta de que hay cosas que uno pospone no por falta de tiempo, sino de decisión.

Y entonces Chema se puso a escribir. No sobre psicología, sino sobre lo que todos hacemos y casi nadie nombra: el hábito de aplazar lo importante mientras corremos hacia lo urgente.

Eso es, en el fondo, de lo que trata este libro. De dejar de vivir en automático. De que la vida no te pase por encima mientras tú miras para otro lado.

No de técnicas. No de metodologías. No de los siete pasos para gestionar el estrés. Trata de algo más difícil y sencillo a la vez: aprender a parar. Mirar tu propia vida desde fuera. Reconocer que llevas meses (o años) moviéndote mucho, pero sin saber muy bien hacia dónde.

Chema lo llama el botón de pausa.

Y lo explica con casos de consulta reales, con preguntas que no tienen respuesta fácil, con historias que van de Dori (la de Buscando a Nemo) a Nietzsche, pasando por un vecino ruidoso y una mochila llena de piedras. Lo explica como lo hace en su trabajo: sin distancia de experto, sin jerga clínica, sin hacerte sentir que el problema es tuyo por no haberlo resuelto ya. Con la misma honestidad con la que él mismo admite, en

las primeras páginas, que tampoco sabe si estará a la altura.

Porque este no es un manual escrito desde la cima. Es un diario escrito desde el proceso. Por alguien que acompaña a otros a ordenar su cabeza, pero que también tiene la suya llena de ruido. Por alguien que sabe que parar no es rendirse, pero que ha necesitado recordárselo a sí mismo.

Y no hace falta leerlo de principio a fin. Sus historias son piezas independientes, organizadas por emociones y etapas de la vida, para que abras el libro por donde tu momento lo necesite.

Si alguna vez has sentido que todo va demasiado rápido y que necesitas un asidero para frenar, las respuestas están en las páginas que siguen.

Pero las preguntas, como siempre, son tuyas.

Michel Toumi Borges
Copywriter · cronopias.com

¿Por qué este índice?

Este libro no está pensado para leerse necesariamente de principio a fin, ni siguiendo ningún orden.

Cada día recoge una reflexión distinta, nacida de momentos, preguntas y estados emocionales diferentes ... y la vida, como tú, tampoco es lineal.

Habrás días en los que te apetezca leer sin rumbo, simplemente abrir una página y dejarte encontrar; y habrá otros días en los que el ruido interno te aturda, la incertidumbre te frena o la realidad te supera, y necesitas ir directo a un texto que conecte con lo que te está pasando.

Por eso existe este índice.

No es un índice tradicional, sino una **guía de lectura por ejes de contenido y etapas de la vida**. Está pensado para ayudarte a encontrar un texto cuando no sabes por dónde empezar, cuando no te reconoces en el orden del libro o cuando no tienes energía para buscar.

Puedes usarlo de varias formas: para leer el libro a saltos, según lo que necesites en cada momento, para volver a un tema que te ayudó y releerlo desde otro lugar o simplemente para orientarte y sentir que no estás solo en lo que te pasa.

Algunos textos aparecen en más de un apartado... es correcto, no se trata de un error. La ansiedad, el cansancio, las relaciones o el miedo no viven en compartimentos estancos, y una misma reflexión puede acompañarte en momentos distintos de tu vida.

No hay una forma correcta de leer este libro.

No hay prisa.

No hay un orden obligatorio.

Si hoy necesitas calma, empieza por ahí.

Si hoy te sientes atascado, busca en ese bloque.

Y si hoy estás bien, deja que el libro te acompañe sin pedirte nada.

Este índice solo pretende ofrecerte un punto de entrada. El resto del camino, como siempre, es tuyo.

Índice temático general

Este índice agrupa los textos del libro por **bloques y fases vitales**, para que puedas orientarte y leer según lo que necesites en cada momento. No hay un orden obligatorio: puedes empezar por el bloque que mejor conecte con cómo estás hoy.

BLOQUE 1 - ANSIEDAD, MIEDO Y PÁNICO

Cuando el cuerpo se activa sin que sepas por qué, la mente se pone en lo peor y vives como si algo estuviera a punto de romperse.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

- Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo..... 42
→ Sentir que tienes que poder con todo, callarte lo que te pasa y acabar desbordado.
- Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas..... 55
→ Miedo a lo que pueda venir y angustia por no poder tenerlo todo bajo control.
- Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda 56
→ Tener demasiadas cosas encima y quedarte bloqueado.
- Día 12 - Navidad: El reto de escribir y el mito de la perfección 59
→ Presión por estar a la altura cuando por dentro no estás bien.
- Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento..... 69
→ Vivir siempre con prisa hasta que el cuerpo y la mente dicen basta.

Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos..... 72
→ Pensamientos que no paran y te asustan más cuanto más intentas controlarlos.

Día 17 - Cuando el miedo te paraliza:
Entendiendo el pánico..... 75
→ El cuerpo se activa como si hubiera peligro, aunque no lo haya.

Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación..... 97
→ Dejar para después lo que te incomoda enfrentar ahora.

Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20
transforma tu día..... 194
→ Hacer demasiado sin tener claro qué es lo realmente importante.

Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte
no te hace mala persona 198
→ Sentirte culpable por descansar o pensar en ti.

Clave de lectura

Aunque los escenarios cambian, en todos late lo mismo: una tensión constante que se cuela como miedo, urgencia, culpa o necesidad de control.

BLOQUE 2 - PENSAMIENTOS INTRUSIVOS, RUMIACIÓN Y DIÁLOGO INTERNO

Aquí el ruido no está fuera, sino dentro: la cabeza no descansa, repite, anticipa y te agota más que cualquier problema real.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar
lo que te sucede en lo que decides 33
→ Aprender a no reaccionar de inmediato y darte un momento para elegir.

Día 3 - El botón de pausa: No dejes que la vida

te pase por encima.....	37
→ Vivir en automático sin darte cuenta de cómo respondes.	
Día 9 - El "garabato" del cambio:	
Por qué nos pica lo nuevo.	52
→ Lo incómodo que se siente cuando sales de lo conocido.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa	
no lo esperas.	55
→ Imaginar lo peor e intentar controlar lo incontrolable.	
Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos.....	72
→ Darle vueltas sin parar a ideas que no te dejan en paz.	
Día 17 - Cuando el miedo te paraliza:	
Entendiendo el pánico.....	75
→ Asustarte por lo que sientes y asustarte aún más por sentirlo.	
Día 28 - Emociones inteligentes:	
Dueños de nuestra calma	103
→ Recuerdos que siguen doliendo como si acabaran de pasar.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos:	
Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Reprocharte constantemente por no ser suficiente.	
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
→ Exigirte tanto que nunca descansas mentalmente.	

Clave de lectura

En este bloque no necesitas que cambie tu vida, sino aprender a no creerte todo lo que tu mente te dice.

BLOQUE 3 - PAUSA, CALMA Y VIDA CONSCIENTE

Un espacio para bajar el ritmo cuando haces mucho, corres todo el día y aun así sientes que no estás realmente presente en tu propia vida.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 1 - Y si no eres tú	31
→ Dejar de aplazar lo que de verdad importa.	
Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides	33
→ Crear un pequeño espacio antes de responder.	
Día 3 - El botón de pausa: No dejes que la vida te pase por encima.	37
→ Parar como una decisión consciente, no como huida.	
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del colibrí.....	45
→ Hacer lo pequeño con intención, sin necesidad de grandeza.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
→ Soltar la obsesión por controlar y vivir el presente.	
Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento.....	69
→ Reconocer que tu ritmo ya no es sostenible.	
Día 16 - El bucle infinito: Los pensamientos intrusivos.....	72
→ Volver al cuerpo y al ahora cuando la mente se dispara.	
Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte no te hace mala persona	198
→ Permitirte descansar sin sentir que fallas a nadie.	

Clave de lectura

Empujar no siempre es avanzar; a veces la transformación empieza cuando decides frenar.

BLOQUE 4 - AGOTAMIENTO, ESTRÉS Y SOBRECARGA

Para esos momentos en los que no estás mal del todo, pero estás cansado de todo.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 4 - ¿Cuánto cuesta ser feliz?: El dinero, los años y el arte de que todo te dé igual.	40
→ Confundir tener más con vivir mejor y acabar siempre insatisfecho.	
Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo.	42
→ Cansarte por intentar poder con todo sin pedir ayuda.	
Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda.....	56
→ Acumular tantas tareas que no sabes ni por dónde empezar.	
Día 15 - Cansados de correr: Cuando la prisa se convierte en agotamiento.....	69
→ Vivir acelerado hasta que el agotamiento se vuelve tu estado habitual.	
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación.....	97
→ Dejar cosas para después porque ahora mismo no puedes con más.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Desgastarte intentando hacerlo todo perfecto.	
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día.....	194
→ Llenarte de cosas sin distinguir lo esencial de lo accesorio.	
Día 60 - Permiso para parar: Por qué cuidarte no te hace mala persona	198
→ Sentirte culpable por descansar aunque estés agotado.	
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
→ No permitirte nunca bajar el nivel de exigencia.	

Clave de lectura

No es falta de fuerza: es exceso de peso. La salida no es exigirte más, sino aligerar.

BLOQUE 5 - BLOQUEO, PROCRASTINACIÓN

Y PARÁLISIS

Cuando sabes lo que toca hacer, pero algo dentro de ti siempre encuentra una forma elegante de no empezar.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no. 48
→ Frustrarte por perseguir metas imposibles.

Día 9 - El "garabato" del cambio:
Por qué nos pica lo nuevo. 52
→ Bloquearte porque no soportas sentirte principiante.

Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda..... 56
→ Quedarte paralizado cuando lo ves todo demasiado grande.

Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación..... 97
→ Retrasar decisiones para no enfrentar lo que te incomoda.

Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir 176
→ No decidir y llamarlo "improvisar".

Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día..... 194
→ Dispersarte en muchas cosas y no avanzar en ninguna.

Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona): El mito de lo rápido, fácil y divertido..... 275
→ Abandonar cuando el esfuerzo empieza a doler.

Clave de lectura

Detrás de la parálisis no suele haber incapacidad, sino miedo; quedarse quieto también decide por ti.

BLOQUE 6 - CAMBIO, RESISTENCIA Y CRECIMIENTO PERSONAL

Ese territorio incómodo en el que lo viejo ya no encaja y lo nuevo todavía asusta.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 1 - Y si no es ahora ¿cuándo?	31
→ Decidir que ya no quieres seguir aplazando tu vida.	
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del colibrí.....	45
→ Entender que cambiar puede empezar con algo pequeño.	
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
→ Aceptar tus límites sin dejar de crecer.	
Día 9 - El “garabato” del cambio: Por qué nos pica lo nuevo.	52
→ Soportar la incomodidad de aprender algo nuevo.	
Día 13 - “Yo es que soy así”: La frase que dinamita tus relaciones.	62
→ Usar tu forma de ser como excusa para no revisarte.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Crecer desde la aceptación y no desde el castigo.	
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
→ Evitar comprometerte por miedo a equivocarte.	
Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona): El mito de lo rápido, fácil y divertido.....	275
→ Entender que el cambio real no es cómodo.	

Clave de lectura

Sentirte perdido entre lo que eras y lo que estás siendo no es un error del proceso: es el proceso.

BLOQUE 7 - RELACIONES, APOYO Y VÍNCULO

Porque nadie puede sostenerlo todo solo, aunque haya aprendido a hacerlo.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 5 - La fortaleza de los vulnerables: Por qué nadie sale adelante solo. 42

Permitirte apoyarte en otros sin sentirte débil.

Día 8 - El espejo de la amistad: Por qué he dejado de exigir perfección. 50
→ Relacionarte sin esperar que nadie sea perfecto.

Día 13 - "Yo es que soy así": La frase que dinamita tus relaciones. 62
→ Dañar vínculos por no querer flexibilizar tu postura.

Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve 65
→ Reconocer errores y reparar sin perder valor.

Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más..... 81
→ Cuidar los vínculos que suman y soltar los que desgastan.

Día 70 - Ni el viaje ni el destino: Lo que importa es quién camina a tu lado 232
→ Entender que la compañía importa más que la meta.

Clave de lectura

La autosuficiencia protege pero aísla; compartir el peso es parte necesaria para fortalecerse.

BLOQUE 8 - RESPONSABILIDAD, CULPA Y REPARACIÓN

El punto en el que mirarte de frente incomoda... pero también libera.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.....	55
→ Aceptar que no todo depende de ti.	
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve	65
→ Equivocarte, asumirlo y reparar.	
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.....	81
→ Elegir con conciencia dónde pones tu tiempo y energía.	
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación.....	97
→ Hacerte cargo de lo que llevas tiempo aplazando.	
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
→ Dejar de esconderte detrás de la indecisión.	

Clave de lectura

Castigarte no repara nada; asumir, ajustar y seguir sí cambia las cosas.

BLOQUE 9 - EXPECTATIVAS, ÉXITO Y SENTIDO VITAL

Cuando, en teoría, todo debería estar bien... pero por dentro no lo está.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 4 - ¿Cuánto cuesta ser feliz?: El dinero, los años y el arte de que todo te dé igual.	40
→ Preguntarte si lo que persigues realmente te hace bien.	
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
→ Dejar de creer que todo depende solo de tu mentalidad.	

Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
→ Frustrarte cuando la vida no sigue tu plan.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Soltar la comparación constante.	
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día.....	194
→ Redefinir el éxito desde lo esencial.	
Día 70 - Ni el viaje ni el destino: Lo que importa es quién camina a tu lado	232
→ Entender que el sentido está en el camino compartido.	
Día 81 - La tiranía del 10: ¿Y si el 7 fuera suficiente?.....	264
→ Permitirte no ser excelente en todo.	

Clave de lectura

Tal vez el problema no es tu vida, sino la medida con la que la estás evaluando.

BLOQUE 10 - AUTOESTIMA, DISCIPLINA Y CONSTANCIA

La confianza en uno mismo no se declara: se construye, paso a paso.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 1 - Y si no es ahora... ¿cuándo?	31
→ Empezar sin esperar a sentirte preparado.	
Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
→ Construir confianza desde la realidad, no desde fantasías.	
Día 11 - La estrategia del estante: Cómo avanzar cuando todo te desborda.....	56
→ Ganar seguridad cumpliendo pequeños pasos.	

Día 12 - Navidad: El reto de escribir y el mito de la perfección	59
→ Seguir aunque no tengas ganas.	
Día 26 - Mañana es hoy. El fin de la procrastinación	97
→ Pensar en el bienestar de tu "yo" del mañana.	
Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Quererte sin exigirte ser ideal.	
Día 59 - Menos, es más: Como la regla del 80/20 transforma tu día	194
→ Organizarte para sostenerte, no para agotarte.	

Clave de lectura

La confianza no aparece pensando diferente, sino actuando diferente, aunque nadie lo vea.

BLOQUE 11 - IDENTIDAD, FLEXIBILIDAD Y "YO SOY ASÍ"

Más allá del "yo soy así" hay una versión tuya que todavía puede desarrollarse.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 7 - ¿Se puede conseguir cualquier cosa con actitud?... la respuesta es no.	48
→ Ajustar tu idea de ti cuando la realidad te frena.	
Día 9 - El "garabato" del cambio: Por qué nos pica lo nuevo.	52
→ Sentirte incómodo cuando ya no dominas algo.	
Día 13 - "Yo es que soy así": La frase que dinamita tus relaciones.	62
→ Usar tu carácter como escudo.	

Día 50 - Aprender a ser imperfectos: Como hacer las paces con tus defectos	167
→ Aceptar tus rasgos sin convertirlos en etiquetas rígidas.	
Día 53 - Cuando la improvisación es el refugio de los que no se atreven a elegir	176
→ Llamar flexibilidad a lo que en realidad es miedo.	
Día 85 - Aprender duele (y por eso funciona): El mito de lo rápido, fácil y divertido.....	275
→ Permitirte estar en construcción.	

Clave de lectura

Cambiar no borra quién eres; amplía lo que puedes llegar a ser.

BLOQUE 12 - SENTIDO, VALORES Y CIERRE VITAL

No se trata solo de estar mejor, sino de vivir con más verdad.

DÍAS INCLUIDOS EN ESTE BLOQUE

Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides.....	33
→ No controlar todo, pero sí elegir tu actitud.	
Día 6 - El poder de tu gota de agua: La lección del Colibrí.....	45
→ Vivir tus valores en lo pequeño.	
Día 10 - Lo que esperas no pasa, lo que pasa no lo esperas.	55
→ Aceptar que la incertidumbre es parte de la vida.	
Día 14 - Cuando fallar no te quita dignidad, sino que te la devuelve	65
→ Entender que equivocarte también forma parte de vivir con honestidad.	
Día 19 - El que hace lo que puede, no está obligado a más.....	81
→ Decidir qué merece tu tiempo y tu energía.	

Día 70 - Ni el viaje ni el destino:

Lo que importa es quién camina a tu lado232

→ Recordar que la forma de caminar importa más que llegar.

Clave de lectura

Al final, todo converge en una pregunta sencilla: ¿estás viviendo de acuerdo con lo que realmente importa para ti?

Sábado 13 de diciembre de 2025

23:35 horas

Día 1 - Y si no eres tú ¿Quién?

Y si no es aquí ¿Dónde?

Y si no es ahora ¿Cuándo?

Voy a exprimir el ahora, voy a vivir el momento. Estoy aquí, soy yo ... y no existe un momento mejor que este. Todo lo demás es miedo disfrazado de excusa.

Resulta curioso, y hasta un poco paradójico, que después de tantos años con la idea de escribir rondándome la cabeza, haya sido la muerte de Robe Iniesta, aquel miércoles 10 de diciembre de 2025, la que hiciera *clic* en mi cerebro. Nadie lo planea así, pero a veces la vida te sacude justo donde más lo necesitas. Ese día entendí algo muy sencillo y muy incómodo a la vez: **el momento es ahora, o no será nunca.**

A veces no necesitamos una gran tragedia ni un suceso extraordinario para despertar, pero cuando llega, ya no hay forma de mirar hacia otro lado. La muerte no solo duele por la ausencia que deja, sino porque nos pone un espejo delante: nos recuerda todo lo que estamos posponiendo, todas las conversaciones pendientes, todos los "algún día" que se nos acumulan sin darnos cuenta. Y es entonces cuando entendemos que no era falta de tiempo, sino de decisión.

Ese miércoles no pensé en que tenía que escribir mejor ni en hacerlo bien; me centré en no seguir aplazando lo importante. Me detuve en cuántas veces había elegido la comodidad del después frente a la incomodidad del ahora, y supe que, si no empezaba en ese momento, probablemente no lo haría nunca. No porque no pudiera, sino porque siempre encontraría una excusa razonable para no hacerlo.

Siempre he pensado que los buenos momentos en la vida son para disfrutar y los malos para aprender. El verdadero avance personal ocurre cuando somos capaces de sacar algo positivo de un mal momento y ahí está el mérito, porque no es nada fácil conseguirlo. Convertir el golpe en aprendizaje, la herida en lección, exige valentía, pero es justamente ese

proceso el que nos cambia y nos hace más conscientes, más fuertes, más adultos.

Para mí, la muerte de Robe ha sido uno de esos momentos difíciles. Nunca tuve una relación personal con él, pero su música y sus letras han estado ahí, acompañando muchas etapas de mi vida. Esa manera suya de expresar el tiempo, de vivir con intensidad sabiendo que todo es frágil y pasajero, ha sido el empujón definitivo para sentarme, por fin, frente al teclado. Llevo años posponiendo esta aventura, y si siempre he querido hacerlo, ¿por qué no ahora?

No soy escritor y, a veces, me pesa no saber qué forma acabará tomando este proyecto ni si sabré estar a la altura. Es una duda que me ronda por la cabeza más de lo que me gustaría admitir. Pero, incluso con esa incertidumbre latiendo, hay algo que siento con claridad: hay principios que no quiero traicionar, aunque el camino sea incierto y avance sin mapa.

Para no alargar esta aventura eternamente, me he puesto límites claros: dos meses y medio para escribir y, como máximo, dos meses más para corregir. Este es un compromiso innegociable conmigo mismo. Sé que, si no pongo fecha, acabaré encontrando mil razones para retrasarlo. Quiero que este proceso tenga ritmo, mantenga su impulso hasta el final y avance con paso firme hacia su meta que no es otra que terminar en tus manos.

Para cumplir con estos plazos, me agarro a una idea muy simple: **crear un hábito**. Escribiré todos los días, aunque solo sean unas líneas. Hoy tengo ganas, sí, pero sé que habrá días en los que no, y cuando la motivación se apague, porque se apagará, solo el hábito será lo bastante fuerte como para sostenerme.

Me marco este ritmo porque quiero llegar cuanto antes a lo que de verdad me mueve: **escribir para entretener y, si es posible, ayudar**. Mi intención es compartir situaciones, pensamientos y pequeñas historias que te inviten a mirar la realidad desde otro ángulo. Soy psicólogo, o mejor dicho, asesor psicológico, y lo que busco no es dar lecciones, sino ofrecer reflexiones sencillas que puedan tener un uso real en el día a día.

Cada jornada girará en torno a una reflexión distinta. Los temas serán variados y, muchas veces, no tendrán relación entre sí. ¿Y qué más da? La vida tampoco es lineal. Algunas historias serán mías, otras no; algunas ideas serán propias y otras prestadas. Al final, lo importante no es de dónde viene la historia, sino lo que nos provoca. Cada tema irá acompañado casi siempre de una pequeña "cajita de reflexión", porque hablar sin pensar o leer sin parar un momento sirve de poco. La idea es reflexionar... y, si se puede, practicar.

Empiezo sin saber exactamente a dónde me llevará este camino, pero con la tranquilidad de estar dando el paso. No busco certezas ni garantías, solo honestidad. Estar presente, equivocarme, continuar, porque quizás de eso va todo esto: de dejar de esperar el momento perfecto y atrevernos, por fin, a vivir desde dentro.

Sé que navegaré por los extremos. Habrá días en los que me sienta un genio incomprendido y piense: "¿Cómo es posible que el mundo no me aplauda solo por salir a la calle?". Otros, inevitablemente, me hundiré sin remedio: "Esto es terrible, debería borrarlo antes de que alguien cometa el error de leerme". Y, aun así, entre la euforia y la caída, seguiré escribiendo; porque avanzar, incluso con dudas, es mi forma de mantenerme coherente conmigo mismo.

Viviré esta aventura de forma algo neurótica, saltando de la euforia al desastre con facilidad, pero confío en que, incluso en mis propias neuras, encontraré el equilibrio suficiente para seguir adelante. Porque, al final, no se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo ... y esta vez, no pienso dejarlo para mañana.

Domingo 14 de diciembre de 2025

14:39 horas

Día 2 - La libertad de elegir: Cómo transformar lo que te sucede en lo que decides

Muchas personas viven en piloto automático. Funcionan como un espejo: si lo que ocurre fuera es agradable, se

sienten bien; si es molesto, se enfadan. A esto lo llamamos vivir reaccionando a lo que pasa, sin pararnos a pensar.

Si alguien te da una buena noticia, sonríes, si el ordenador se bloquea justo antes de guardar un trabajo, estallas, si tu equipo gana, estás de buen humor, si pierde, el día se tuerce. En este modo de vida, no decides cómo sentirte: son las circunstancias las que llevan el volante.

Cuando vivimos así, creemos que no tenemos opción, que “es normal” ponerse de mal humor, enfadarse o amargarse el día, pero habitualmente no es así.

El legado de Stephen Covey

Stephen Covey fue profesor y escritor, y dedicó su vida a estudiar por qué algunas personas viven con más equilibrio y sentido que otras. Su libro más conocido, *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, es prácticamente un manual de instrucciones para el carácter humano. En éste libro, propone ideas muy simples, pero profundas, sobre cómo relacionarnos con la vida.

Una de ellas es esta: a diferencia de los animales, que actúan por puro instinto, nosotros tenemos un “botón de pausa” interno. Mientras que un animal reacciona sin pensar ante un ruido o una amenaza, nosotros tenemos el poder de analizar lo que nos pasa y elegir cómo responder.

Entre lo que nos sucede (el estímulo) y lo que hacemos con eso (la reacción), existe un pequeño espacio. En ese espacio podemos pensar, elegir y decidir cómo queremos responder.

Ahí está nuestra libertad.

El problema es que, si no lo entrenamos, ese espacio se hace tan pequeño que desaparece. Entonces reaccionamos sin pensar, y dejamos que lo que ocurre fuera controle cómo nos sentimos por dentro.

Caso de consulta: El vecino que me quita el sueño y el poder que no sabía que tenía

Ángel tiene 35 años y trabaja como electricista. Llegó a consulta cansado y de mal humor casi permanente. “Tengo un vecino muy desconsiderado”, decía. “Hace ruido a cualquier

hora, deja la basura donde no debe... En mi propia casa no consigo estar tranquilo”.

Para él estaba claro: el problema era el vecino. El ruido era la causa directa de su enfado. Cada portazo, cada golpe, activaba una reacción inmediata. Su cuerpo se tensaba, la mandíbula se apretaba y su mente empezaba a repetir: “Esto es intolerable”. El malestar no se quedaba en el momento del ruido; se extendía durante horas, contaminando el resto del día.

Ángel no veía alternativa. Sentía que su tranquilidad dependía de que el vecino cambiara. Sin darse cuenta, había entregado su bienestar a alguien que no controlaba. Entre el ruido y su reacción no existía ningún espacio: ocurría algo fuera y, automáticamente, su estado de ánimo se venía abajo.

Pronto entendimos que el trabajo no podía centrarse en modificar la conducta del vecino, eso no estaba en sus manos. Lo que sí podíamos trabajar era recuperar un pequeño margen de elección entre lo que pasaba y cómo respondía.

Empezamos por algo muy sencillo: cuando escuchara un ruido, debía detenerse cinco segundos antes de reaccionar. Solo cinco. Durante esa pausa, repetirse mentalmente: “No voy a dejar que esto decida cómo me siento”. Después, una respiración profunda para bajar la activación antes de hacer o pensar nada más.

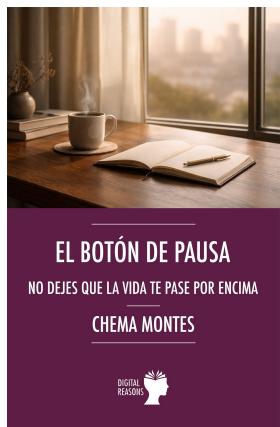
Al principio el enfado aparecía igual de rápido, la diferencia es que ya no lo seguía de forma automática. Esos cinco segundos empezaron a crear una grieta en la reacción impulsiva. A veces el ruido continuaba, pero el malestar no se quedaba toda la tarde. Dejaba de darle vueltas, dejaba de alimentar la indignación.

Ángel descubrió algo importante: no podía controlar el comportamiento del vecino, pero sí podía decidir cuánto espacio ocupaba en su mente. El ruido seguía existiendo, pero dejó de gobernar su día.

Hoy no vive pendiente del próximo golpe en la pared. Ha recuperado algo que creía perdido: la sensación de que su tranquilidad depende, en gran parte, de cómo elige responder.

A veces la paz no llega cuando el entorno cambia, sino

¿Quieres seguir leyendo?



Acabas de leer el comienzo de *El botón de pausa. No dejes que la vida te pase por encima*, de Chema Montes. El libro completo es un diario escrito día a día durante dos meses y medio: 86 reflexiones breves, con casos de consulta reales, para dejar de vivir en automático y aprender a parar.

Comprar el libro completo ›

bibliotecaonline.es/el-boton-de-pausa

QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO

- **Ansiedad, miedo y una mente que no para.** Pánico, pensamientos intrusivos, rumiación, somatización y estrés postraumático, y la neurociencia de la calma.
- **Parar sin culpa.** La prisa que agota, la procrastinación, la regla del 80/20, la tiranía del 10 y el permiso para descansar.
- **Cambio, límites e identidad.** El «yo es que soy así», aprender a ser imperfectos, la disonancia cognitiva y por qué saber cuál es tu problema no basta para resolverlo.
- **Relaciones, pérdida y sentido.** Amistad, apego, perdón, cómo discutir sin romper puentes, el duelo, el ikigai y lo que de verdad importa.

Con «cajitas de reflexión» en cada día y un índice temático para leer según cómo estés hoy.

Digital Reasons

bibliotecaonline.es

pedidos@bibliotecaonline.es

ISBN (papel): 978-84-10093-37-9



Escanea para comprar