



Detectar, suspender, pedir ayuda

Orientaciones de prudencia para adultos. No es una escala de riesgo, un diagnóstico ni un protocolo terapéutico. Una experiencia desagradable no demuestra ni un daño ni un progreso.

1. ¿Cómo actuar según las señales?

Lo que observas	Actuación prudente
Aburrimiento, distracciones o agitación leve, tolerables y sin repercusiones posteriores.	Adaptar o terminar la sesión. Continuar es opcional.
Pánico que aumenta claramente, recuerdo traumático invasivo, desconexión preocupante.	Suspender. Abrir los ojos, buscar una referencia externa o realizar una actividad familiar si es posible. Pedir ayuda si no se calma.
Síntomas persistentes o recurrentes, empeoramiento del sueño o dificultades en el día a día.	Pausar la práctica por tu cuenta. Consultar a un médico o a un psicólogo antes de retomarla.
Confusión importante, alucinaciones nuevas, pérdida de contacto con la realidad o excitación inusual con muy pocas horas de sueño.	Solicitar una evaluación médica urgente. Peligro inmediato o imposibilidad de mantenerse a salvo: llamar al 15 o al 112 en Francia.
Pensamientos suicidas o preocupación por alguien cercano.	Llamar al 3114 en Francia. Peligro inmediato, plan de intento de suicidio o medios disponibles: 15 o 112.

No forzar una sesión, volver a exponerte para comprobar la causa ni sustituir la atención sanitaria por la meditación. Un síntoma físico inusual no debe atribuirse automáticamente a la ansiedad. No hay que esperar ningún plazo mínimo para pedir ayuda.

2. Anotar los hechos para comentarlos

Fecha: _____ Práctica, duración aproximada y supervisión: _____

Síntomas durante o después, intensidad, duración y repercusión en el día:

Sueño, estrés, cambios recientes de tratamiento o de consumo:

3. Si te planteas retomar la práctica, decidirlo con el profesional

Formato que adaptar, referencias que evitar y señales que exigen una nueva pausa:

Contacto previsto y fecha de reevaluación:

Retomar la práctica no es obligatorio. El instructor puede adaptar las indicaciones. El médico o el psicólogo evalúa los síntomas. La tabla no garantiza la tolerancia.