

GUÍA PRÁCTICA PARA SALIR DEL MODO SUPERVIVENCIA

Si has llegado hasta aquí, probablemente te hayas sentido identificado con alguna de estas señales:



Te despiertas cansado aunque hayas dormido.



Te cuesta parar sin sentir culpa.



Te irritan cosas que antes apenas te afectaban.



Si es así, quiero que sepas algo importante:

No estás fallando.

Tu sistema nervioso lleva demasiado tiempo intentando protegerte.

El estrés no siempre aparece en forma de ansiedad intensa o ataques de pánico. Muchas veces se presenta como cansancio constante, irritabilidad, dificultad para disfrutar, sensación de estar siempre ocupado o incapacidad para desconectar.



Esta guía no pretende eliminar el estrés de tu vida. Eso sería imposible.

Su objetivo es ayudarte a recuperar espacios de regulación para que tu cuerpo deje de vivir permanentemente en estado de alerta.



1

Empieza el día observándote, no exigiéndote

Antes de mirar el móvil o comenzar a resolver tareas, dedica dos minutos a preguntarte:

- ¿Cómo me encuentro hoy?
- ¿Qué nivel de energía tengo realmente?
- ¿Qué necesito para cuidarme hoy?

No se trata de cambiar nada. Se trata de escucharte.



2

Introduce pausas de recuperación durante el día

Muchas personas creen que descansar significa esperar a las vacaciones. Sin embargo, el sistema nervioso necesita pequeñas pausas diarias.

- Tomar un café sin móvil.
- Dar un paseo de 10 minutos.
- Sentarte al sol.
- Escuchar una canción prestándole toda tu atención.
- Respirar profundamente durante dos minutos.

Pequeñas pausas repetidas tienen más impacto que un descanso ocasional.

3

Diferencia entre cansancio físico y agotamiento emocional

A veces intentamos solucionar el agotamiento emocional descansando físicamente. Pero no es lo mismo.

Pregúntate:

- ¿Necesito dormir o necesito poner límites?
- ¿Necesito descansar o necesito expresar algo que llevo tiempo callando?

Identificar la causa del cansancio es el primer paso para atenderla.

4

Reduce la sobreestimulación

Vivimos expuestos continuamente a información, pantallas, ruido y demandas. Tu cerebro necesita espacios de silencio.

Prueba a crear pequeños momentos sin estímulos:

- Sin redes sociales.
- Sin televisión.
- Sin podcasts.
- Sin tareas.
- Simplemente estando presente.

Al principio puede resultar incómodo. Es normal.

5

Recupera actividades que te conecten contigo

No todo tiene que servir para producir o mejorar.

Pregúntate: ¿Qué hacía antes simplemente porque me gustaba?

- Leer. • Pintar. • Caminar.
Bailar. • Montar a caballo.
Estar con amigos. • Cocinar.

Recuperar espacios de disfrute es también una forma de cuidar tu salud mental.

6

Aprende a detectar cuándo actúas desde la alerta

Hazte esta pregunta:

¿Estoy haciendo esto porque quiero o porque siento que debo hacerlo?

Cuando vivimos desde la alerta, incluso las cosas que nos gustan terminan convirtiéndose en obligaciones.

7

Recuerda que descansar no es perder el tiempo

Quizá esta sea la idea más importante de toda la guía.

Descansar no es una recompensa que debes ganarte. Es una necesidad biológica y emocional.

No tienes que terminar todo para merecer parar. No tienes que llegar al límite para darte permiso para descansar.



PARA TERMINAR

Si llevas mucho tiempo sintiéndote agotado, irritable o desconectado de ti, quizá no necesites exigerte más. Quizá necesites **empezar a escucharte.**

A veces el primer paso para salir del modo supervivencia no es hacer más. Es dejar de luchar contigo. Y empezar a tratarte con la misma amabilidad con la que tratarías a alguien a quien quieres.



Tu bienestar no es un lujo. Es una prioridad. Y mereces empezar a vivir, no solo a sobrevivir.

