

Cuando pararte a respirar no basta: *una guía realista sobre el estrés*



Puede que estés cansado incluso cuando paras, que te desbordes por “cosas pequeñas”, que tengas la sensación constante de no llegar...

Y quizá pienses que eres tú. Que te falta organización, fuerza o disciplina. **Pero muchas veces, eso que te pasa tiene otro nombre: estrés.**

No como algo malo.
No como un fallo personal.

El estrés es una reacción natural de tu cuerpo ante la vida. **El problema no es tenerlo, el problema es vivir en él...** durante demasiado tiempo.



El estrés no es tu enemigo

El estrés aparece cuando algo importa, cuando hay una demanda, un reto, un cambio, una presión. **Gracias a él te activas, te concentras, reaccionas, te proteges.**

Es un motor. No una avería.

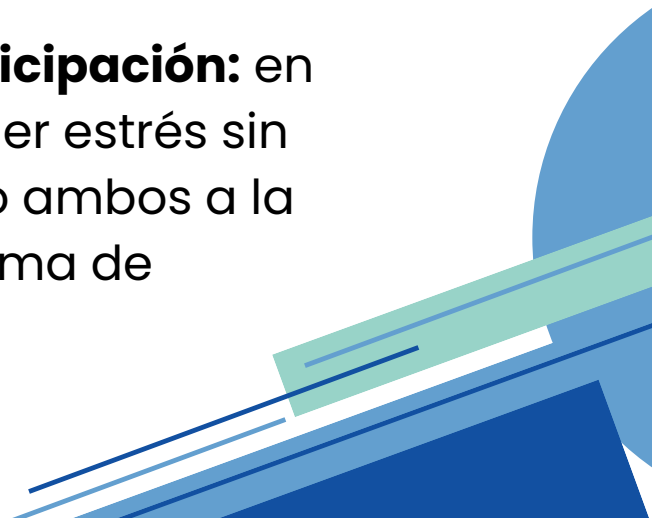
El problema empieza cuando ese estado de alerta no se apaga nunca. Cuando todo se vive como urgente, cuando el cuerpo no encuentra descanso real.

Ahí el estrés deja de ayudarte... y empieza a desgastarte.

Estrés y ansiedad no son lo mismo

A veces se confunden porque **se sienten parecido en el cuerpo, pero no son iguales.** El estrés suele tener un origen concreto: algo que está pasando.

La ansiedad vive más en la anticipación: en lo que podría pasar. Puedes tener estrés sin ansiedad, ansiedad sin estrés, o ambos a la vez. Entender esto ya es una forma de cuidarte.



Cuando el estrés se vuelve crónico

Tu cuerpo no está diseñado para vivir siempre en alerta. Con el tiempo pueden aparecer:

- Cansancio que no se quita durmiendo
- Irritabilidad constante
- Sensación de urgencia permanente
- Dificultad para concentrarte
- Dolores físicos
- Apatía o desconexión

No es debilidad, es exceso sostenido. **El estrés no se vuelve dañino por intenso, se vuelve dañino por prolongado.**

¿Qué puedes hacer?

Sin engaños:

no hay una técnica que arregle una vida que desborda. Respirar ayuda, parar ayuda, dormir ayuda.

Pero a veces no basta con calmar el cuerpo: hay que mirar qué lo mantiene en alerta.

Cuidar el estrés ocurre en distintos niveles.

A corto plazo: calmar

Pausas reales, respiración, bajar estímulos, descansar cuando se puede.

A medio plazo: revisar hábitos

Ritmos, sueño, alimentación, movimiento, pantallas, límites, exigencia.

A largo plazo: replantear tu forma de vivir

Expectativas, mandatos internos, forma de trabajar, relaciones, prioridades.

A veces el estrés no se regula:
se comprende... y se reorganiza la vida.

Para cerrar

No se trata de vivir sin estrés, se trata de no vivir dentro de él.

Sentir estrés no es fracasar, ignorarlo durante años sí tiene un coste. Cuidar tu estrés es empezar a tratarte con más respeto.



SALUD MENTE CUERPO
CENTRO PSICOLÓGICO

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Sofía Rademaker
Directora/Psicóloga

<https://centropsicologicosmc.com/>
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid

