

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Cuando el cuerpo dice basta

Entender el estrés y volver a cuidar tu energía

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Si venís a mil, el cuerpo empieza a avisar

Vivimos en una cultura que premia el "puedo con todo". Pero el cuerpo lleva la cuenta, y cuando el estrés se sostiene en el tiempo, empieza a avisar. **Esos avisos son información valiosa** que conviene escuchar.

En este ebook vas a entender de dónde sale el estrés, cómo se distingue de la ansiedad, y qué podés hacer con él en el cuerpo, en la mente y en tus vínculos.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si sentís que el agotamiento te supera, pedir ayuda es un acto de cuidado.

El descanso es parte de sostener lo que hacés. Ubicalo en el camino, antes de que el cuerpo te obligue a parar.

01 ENTENDER

Qué es el estrés

El estrés es la respuesta del cuerpo y de la mente frente a una demanda del ambiente. Sirve: te activa, te enfoca, te prepara para responder. Como toda respuesta, tiene un momento de encenderse y otro de apagarse. Aparece, cumple su función y, si después podés descansar, baja.



Se enciende cuando algo lo pide, y baja cuando podés recuperar.

El desgaste empieza cuando se queda encendido y no baja nunca. Ahí el estrés deja de ayudarte y empieza a pasarte factura.

02 ENTENDER

Dónde se decide

En psicología usamos un modelo bastante claro: el estrés aparece cuando lo que la situación te pide supera lo que sentís que tenés para responder. Se juega en esa distancia, más que en el tamaño de lo que te pasa.

DEMANDA

Lo que la situación te pide

RECURSOS

Lo que sentís que tenés

La distancia entre las dos es donde aparece el estrés.

Tu cabeza hace dos preguntas, muy rápido

1 "¿Esto es una amenaza para mí?"

2 "¿Tengo con qué?"

Las dos se responden en segundos, sin que las notes, y de esas dos respuestas depende que la misma situación te active o te desborde. **La buena noticia:** las dos lecturas se pueden mover, y son buena parte de lo que se trabaja en terapia. Casi siempre hay una amenaza que se agranda sola, y recursos que no estás contando.

Estrés y ansiedad no son lo mismo

Es la confusión más común, y separarlas ayuda a saber qué te está pasando.



Estrés

Responde a una causa externa. Se enciende frente a una demanda concreta y se apaga cuando la situación se resuelve.



Ansiedad

Es interna. Muchas veces empieza como reacción al estrés, pero sigue ahí aunque la amenaza ya no esté, y a veces aparece sin que haya ninguna.

Cuándo conviene prestar atención

Tres señales: interfiere en tu vida cotidiana, te hace evitar cosas, y parece estar siempre presente.

- Interfiere en tu vida cotidiana
- Te hace evitar cosas
- Parece estar siempre presente

Cuando aparecen las tres juntas, ya no alcanza con esperar a que pase el mes difícil.

04 RECONOCER

Cómo se nota el estrés sostenido

Cuando el estrés no baja durante semanas, se cuela en el cuerpo, en la cabeza y en los días. Marcá lo que reconozcas en vos en las últimas semanas:



En el cuerpo

- | | |
|--|--|
| ☐ Cansancio que no se va con dormir | ☐ Dolores de cabeza o tensión |
| ☐ Te enfermás más seguido | ☐ Dormís mal o te cuesta arrancar |



En la mente y las emociones

- | | |
|--|--|
| ☐ Irritabilidad o poca paciencia | ☐ Te cuesta concentrarte |
| ☐ Sensación de desborde o desgano | ☐ Nada te entusiasma como antes |



En los días

- | | |
|---|--|
| ☐ Postergás y te cuesta arrancar | ☐ Vivís en piloto automático |
| ☐ Te aislás de la gente | ☐ Rendís menos y todo te cuesta más |

Cuando el estrés no afloja

El estrés crónico casi nunca llega de golpe. Se arma en una espiral que se retroalimenta:

1

Las demandas superan tus recursos

Mucho que hacer, poco tiempo, poca pausa.



2

Te exigís y no parás

"Cuando termine esto descanso", y nunca termina.



3

Se agota tu energía

Rendís menos, te cuesta todo y aparece la culpa.



Para compensar, te exigís todavía más, y la espiral baja otro escalón.

Cortarla empieza por meter recuperación antes de llegar al límite.

Baja las revoluciones

No siempre podés cambiar la cantidad de demandas, pero sí podés meter pausas que le bajen el nivel de alarma a tu cuerpo. Probá estos tres movimientos:

1

Micro-pausas reales

Cada 60 a 90 minutos, frená 3 minutos sin pantalla. El cuerpo necesita bajar para sostener.

2

Respirá y movete

Exhalaciones largas o una caminata corta descargan la activación física del estrés.

3

Desconectá de verdad

Definí una hora sin mails ni notificaciones. El descanso a medias no recupera.

Recuperar energía es lo que te permite sostener lo que importa sin romperte.

Mapeá tu estrés

Mirá tu semana en dos columnas: de un lado lo que se te pide, del otro con qué contás para responder. Es el mismo modelo de las dos preguntas, ahora en papel. No todo lo que te agota se puede eliminar, pero verlo claro te ayuda a decidir dónde meter mano. Completá:

1 · ¿Qué cosas me drenan la energía?

2 · ¿Qué cosas me recargan?

3 · ¿Qué podría soltar, delegar o posponer?

4 · Un límite que necesito poner esta semana es...

- Recargar es parte del trabajo de sostener tu energía. Agendalo como agendás lo demás.

Cuerpo, mente y vínculos

El estrés se descarga por tres frentes a la vez. No hace falta empezar por todos: elegí uno.



Cuerpo. Movimiento y sueño. Una caminata diaria descarga la activación, y dormir bien es la base que sostiene todo lo demás.



Mente. Volver al presente. Una práctica breve de atención al momento presente baja el ruido y afloja la rumiación.



Vínculos. Compartir cómo estás. Poner en palabras lo que te pasa con gente de confianza descomprime la carga.

- Los tres tienen respaldo y los tres se pueden entrenar. Empezá por el que hoy te resulte más fácil.

Hábitos que cuidan tu energía

Cuidar tu energía es un hábito que se construye con el tiempo. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

☐ **Protegé tu descanso.** Agendá las pausas como agendás las reuniones: no son negociables.

☐ **Poné límites al trabajo.** Un horario de cierre y el celular lejos sostienen tu energía.

☐ **Ajustá la exigencia.** No todo necesita salir excelente; lo hecho y sostenible rinde más que lo perfecto y agotador.

☐ **Pedí ayuda y delegá.** No tenés que poder con todo. Repartir la carga también es cuidarte.

☐ **Consultá si no afloja.** Si el estrés se sostiene y te empieza a ganar, trabajarlo en terapia previene que escale.

*No tenés que llegar al límite
para merecer una pausa. Pará
antes, mientras todavía podés
elegir.*

Cuidar tu energía es lo que te permite estar presente para lo que
hacés, tu gente y vos.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como estrés, ansiedad, autoestima, vínculos y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Recuperar tu energía también se acompaña

Si el estrés te viene ganando, en terapia podemos entender qué lo sostiene y armar un plan para cuidarte. Estoy acá cuando quieras dar el paso.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com