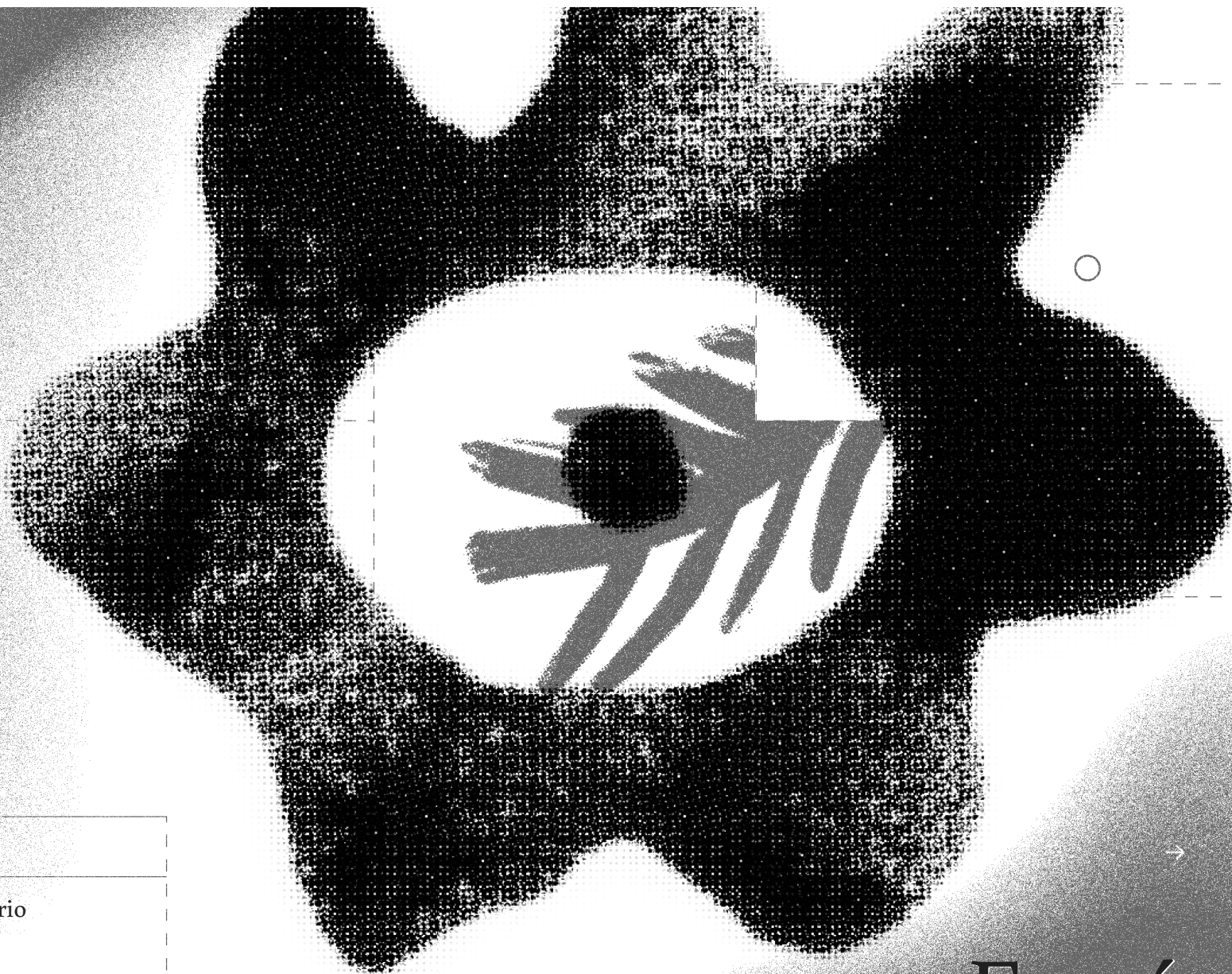


O2



CAPÍTULO 2

- Mi presupuesto corporal diario
- Mis señales tempranas
- Plan personal de regulación

Estrés



Mi presupuesto corporal diario

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a observar cómo se gasta y se recupera tu energía durante un día real.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

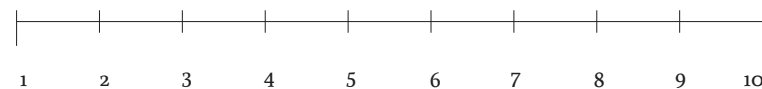
A lo largo del día, tu cuerpo administra energía. Algunas cosas la consumen, otras la recuperan, y muchas veces seguimos funcionando aunque el presupuesto ya esté en rojo. Este ejercicio busca ayudarte a mirar qué te descarga, qué te regula de verdad y qué cosas te alivian en el momento pero después te dejan peor. No se trata de medir cuánto rendís ni de exigirte funcionar más. La pregunta no es “cuánto puedo producir”, sino cuánta energía tiene disponible tu cuerpo, qué la consume y qué lo ayuda a recuperarse.

→ CÓMO HACERLO

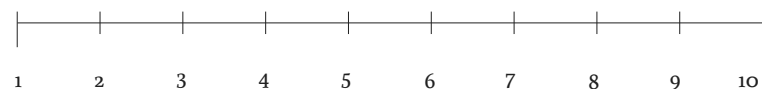
Elegí un día común y registrá tu energía en distintos momentos. Usá una escala del 0 al 10, donde 0 es *sin energía disponible* y 10 es *energía plena*. Si hoy tenés poca energía o te abruma registrar tanto, hacelo solo tres veces: al despertar, a media tarde y antes de dormir.

1 Registro de un día

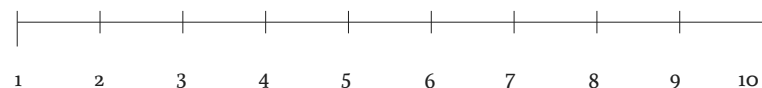
(A) Al despertarme, mi energía estaba en...



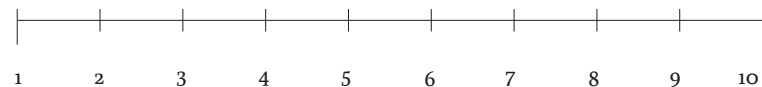
(B) A media mañana, mi energía estaba en...



(C) A media tarde, mi energía estaba en...



(D) Al final del día, mi energía estaba en...



(E) Hoy mi activación estuvo...

- ☐ Baja y tranquila ☐ Alta pero agradable ☐ Apagada
- ☐ Baja pero ansiosa ☐ Alta y tensa ☐ Muy variable
- ☐ Estable ☐ Agotada ☐ Acelerada
- ☐ ↓ Otro

Ⓕ Antes de dormir, mi cuerpo se sentía...

- | | |
|---|--|
| ☐ Bajo de energía y tranquilo | ☐ Bajo de energía pero ansioso |
| ☐ Agotado pero acelerado | ☐ Estable |
| ☐ Con energía disponible | ☐ Pasado de rosca |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Apagado |

Ⓖ Hoy sentí que mi presupuesto corporal se gastó sobre todo con...

- | | | |
|--------------------------------------|---|--|
| ☐ Trabajo | ☐ Anticipar problemas | ☐ Falta de pausas |
| ☐ Pantallas | ☐ Estar en alerta | ☐ Comer apurado, comer poco o saltarme comidas |
| ☐ Reuniones | ☐ Sostener emociones o necesidades de otros | ☐ Dormir poco |
| ☐ Discusiones | ☐ Dolor o malestar físico | ☐ Estar mucho tiempo sentado |
| ☐ Ruido | ☐ Falta de apoyo | ☐ Exigirme de más |
| ☐ Multitarea | ☐ Exceso de estímulos sociales | ☐ Resolver demasiadas cosas |
| ☐ Preocupaciones | | |
| ☐ ↓ Otro | | |

Ⓗ El momento del día en el que más energía tuve fue...

Ⓘ Hoy sentí que mi presupuesto corporal se recuperó un poco con...

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Dormir | ☐ Hablar con alguien | ☐ Cancelar algo que podía esperar |
| ☐ Comer algo nutritivo | ☐ Recibir ayuda | |
| ☐ Caminar | ☐ Estar acompañado sin tener que explicar todo | ☐ Estar en la naturaleza |
| ☐ Moverme | ☐ Bajar estímulos | ☐ Entrenar en una intensidad que me hace bien |
| ☐ Estar con alguien querido | ☐ Hacer algo simple y repetitivo | ☐ Descansar sin pantalla |
| ☐ Estar en silencio | ☐ Llorar o descargar | ☐ Estar al sol |
| ☐ Respirar con calma | ☐ Hacer algo disfrutable | |
| ☐ ↓ Otro | | |

Ⓙ El momento del día en el que más se me cayó la energía fue...

Ⓚ En ese momento, creo que mi cuerpo venía de...

- | | |
|--|--|
| ☐ Dormir poco | ☐ Recibir demasiados estímulos |
| ☐ Comer poco | ☐ Exigirme demasiado |
| ☐ Pasar muchas horas con pantallas | ☐ Comer mucho |
| ☐ Estar muchas horas sentado | ☐ Sostener tensión emocional |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No hacer pausas |

L Hoy seguí funcionando aunque mi presupuesto corporal ya estaba bajo cuando...

.....

.....

- N Cuando hago eso, después suelo quedar...
- ☐ Más cansado

☐ Más contracturado
- ☐ Más ansioso

☐ Con peor sueño
- ☐ Más irritable

☐ Con más hambre o antojos
- ☐ Más apagado

☐ Con más necesidad de aislarme
- ☐ ↓ Otro
-

N Completá esta tabla con dos o tres situaciones del día.

Situación, hábito o conducta	¿Me gasta, me recupera o me alivia momentáneamente?	¿Cómo me deja después?	¿Quiero sostenerlo, modificarlo o reducirlo?
Mirar el celular en la cama	Me alivia momentáneamente	Más acelerado y duermo peor	Reducirlo

- N Mirando este día, creo que mi cuerpo necesitaba más...
- ☐ Descanso

☐ Compañía
- ☐ Orden

☐ Límites
- ☐ Comida

☐ Menos estímulos
- ☐ Movimiento

☐ Pedir ayuda
- ☐ Silencio

☐ Una pausa real
- ☐ ↓ Otro
-

2 Si mañana quisiera cuidar un poco mejor mi presupuesto corporal, podría probar con...

→ Hacer una pausa antes de estar agotado, comer antes de llegar con hambre extrema, caminar diez minutos, cerrar pantallas más temprano, pedir ayuda, no llenar todos los huecos del día.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mis señales tempranas

→ QUÉ BUSCA

Ayudarte a reconocer los primeros avisos de que tu cuerpo está empezando a desregularse.

→ POR QUÉ PUEDE SERVIR

Muchas veces nos damos cuenta de que estamos mal cuando ya estamos muy acelerados, irritables, agotados o desbordados. Pero antes de llegar ahí, el cuerpo suele avisar. Puede cambiar la respiración, tensarse la mandíbula, aparecer una inquietud difícil de nombrar, aumentar la sensibilidad al ruido, crecer la rumiación o surgir la necesidad de controlar todo. Este ejercicio busca ayudarte a detectar esas primeras señales para poder intervenir antes de que la activación crezca demasiado. No son fallas ni exageraciones. Son información del cuerpo.

→ CÓMO HACERLO

Leé las opciones y marcá las señales que suelen aparecer cuando empezás a salirte de eje. No hace falta que sean señales intensas. Al contrario, la idea es identificar las más sutiles, esas que aparecen antes del desborde.

CONCEPTO CLAVE → SOBRECARGA ALOSTÁTICA

El cuerpo puede adaptarse a los desafíos movilizando energía extra. Eso es normal y necesario. El problema aparece cuando la exigencia se sostiene durante mucho tiempo y no hay suficiente espacio ni recursos para recuperarse. A eso llamamos *sobrecarga alostática*: el cuerpo sigue funcionando, pero empieza a pagar un costo.

1 Cuando empiezo a desregularme, mis primeras señales suelen aparecer en...

A La respiración

- | | |
|---|---|
| ☐ Respiro más corto | ☐ Suspiro más seguido |
| ☐ Siento que me falta el aire | ☐ Contengo la respiración |
| ☐ Me cuesta respirar profundo | ☐ No registro cómo estoy respirando |
| ☐ ↓ Otro | |
-

B El cuerpo en general

- | | |
|--|---|
| ☐ Aprieto la mandíbula | ☐ Tenso el cuello o los hombros |
| ☐ Me duele la espalda | ☐ Siento opresión en el pecho |
| ☐ Siento un nudo en el estómago | ☐ Me cuesta quedarme quieto |
| ☐ Me desconecto de las sensaciones | ☐ Me siento acelerado |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me siento pesado |
-

Ⓒ La mente

- | | |
|---|---|
| ☐ Empiezo a rumiar | ☐ Me cuesta concentrarme |
| ☐ Me acelero mentalmente | ☐ Anticipo problemas |
| ☐ Siento que tengo que resolver todo ya | ☐ Me pongo muy crítico conmigo |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me cuesta ordenar prioridades |

Ⓓ Las emociones

- | | |
|--|---|
| ☐ Me irrito más fácil | ☐ Me angustio sin saber por qué |
| ☐ Me siento vulnerable | ☐ Me siento impaciente |
| ☐ Me siento frustrado | ☐ Me siento apagado |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Me siento en alerta |

Ⓔ Los sentidos y el contacto con el mundo

- | | |
|--|--|
| ☐ Me molesta más el ruido | ☐ Me molesta más la luz |
| ☐ Me saturan los mensajes | ☐ Me cuesta tolerar conversaciones |
| ☐ Me irrita que me interrumpan | ☐ Necesito aislarme |
| ☐ Siento rechazo al contacto | ☐ Me cuesta mirar a los ojos |
| ☐ Todo me parece demasiado | ☐ Busco silencio o oscuridad |
| ☐ ↓ Otro | |

Ⓕ La conducta

- | | |
|--|---|
| ☐ Agarro más el celular | ☐ Como sin hambre o como de más |
| ☐ Dejo de comer o salteo comidas | ☐ Me aílo |
| ☐ Tomo más café, mate u otros estimulantes | ☐ Contesto peor |
| ☐ Discuto más | ☐ Postergo cosas importantes |
| ☐ Intento controlar todo | ☐ Me cuesta frenar |
| ☐ Busco dormir o acostarme para apagarme | ☐ Me quedo haciendo cosas sin parar |
| ☐ ↓ Otro | ☐ Evito responder mensajes |

Ⓖ Mis tres señales tempranas más frecuentes son...

Ⓕ De esas señales, la que aparece primero suele ser...

Ⓖ Cuando aparece esa señal, generalmente yo...

- | | |
|---|---|
| ☐ La escucho | ☐ La ignoro |
| ☐ La tapo con actividad | ☐ Me distraigo |
| ☐ Me exijo más | ☐ Me doy cuenta tarde |
| ☐ ↓ Otro | ☐ No sé qué hacer |

① Si pudiera tomar esa señal como un aviso del cuerpo, me estaría diciendo algo como...

→ Bajá un cambio; necesitás descansar; estás queriendo controlar demasiado; te estás pasando de exigencia; necesitás comer; necesitás pedir ayuda; necesitás salir de este estímulo; necesitás dejar de analizar por un rato.

② Una forma pequeña de responder a esa señal antes de llegar al desborde podría ser...

→ Tomar agua, comer algo simple, salir a caminar cinco minutos, apagar notificaciones, pedir una pausa, respirar lento, bajar la luz, dejar el celular, escribirle a alguien, acostarme sin pantalla, cancelar algo no urgente.

③ Mi señal temprana más importante es...

④ Mi respuesta mínima cuando aparezca será...



Plan personal de regulación

→ **QUÉ BUSCA**

Ayudarte a armar un plan simple y concreto para los momentos en los que sentís que te desbordás, te acelerás, te apagás o perdés el eje.

→ **POR QUÉ PUEDE SERVIR**

Cuando estamos muy activados, muy angustiados o muy apagados, no siempre pensamos con claridad. Por eso conviene decidir algunas cosas antes, cuando todavía estamos relativamente bien. Tener un plan no significa controlar todo, sino dejarte a mano una guía mínima para volver al cuerpo, bajar la intensidad y atravesar mejor el momento. Este plan funciona mejor si nace de lo que observaste en los ejercicios anteriores: tus señales tempranas, tu forma de activarte, tu presupuesto corporal y las cosas que realmente te regulan.

→ **CÓMO HACERLO**

Completá este plan como si se lo estuvieras dejando escrito a tu yo del futuro. Conviene que sea simple, realista y fácil de aplicar. No busques la estrategia perfecta. Buscá algo que puedas hacer incluso en un mal día.

CONCEPTO CLAVE → LA REGULACIÓN ANTES DE LA SOBRECARGA

Una parte importante del cuidado consiste en recordar que existen muchos recursos de los que podemos apropiarnos para diversificar nuestras estrategias de regulación antes de llegar al desborde. Algunas prácticas ayudan a bajar la activación, otras a recuperar energía, otras a ordenar lo que sentimos y otras a volver a conectar con algo valioso. No existe una herramienta perfecta para todo el mundo ni para cualquier momento, pero sí distintas puertas de entrada a la regulación.

A NO OLVIDARSE DEL PLACER:

Hacer algo disfrutable, simple y posible, que le recuerde al cuerpo que no todo es exigencia, amenaza o rendimiento. No se trata de evadirse, sino de recuperar el contacto con experiencias que nutren, alivian y devuelven algo de vitalidad: escuchar música, caminar al sol, cocinar algo rico, acariciar a una mascota, estar con alguien querido, mirar una serie liviana, leer, jugar, cuidar plantas o hacer algo por el simple hecho de que se siente bien.

B ENCONTRAR EL FLOW:

Entrar en una actividad que nos absorbe de manera saludable, en la que la atención se ordena y la rumiación pierde fuerza. Puede aparecer al tocar música, cocinar, dibujar, escribir, hacer deporte, arreglar algo, jugar o trabajar en algo desafiante pero posible. En el estado de flow no desaparecen los problemas, pero por un rato dejamos de girar alrededor de ellos.

C DESCANSAR SIN DORMIR:

Prácticas como NSDR (*non sleep deep rest*), yoga nidra, relajación guiada o escaneo corporal permiten soltar parte de la activación sin necesidad de dormir. Pueden ser especialmente útiles para cortar el día, frenar un poco sin hacer una siesta o darle una pausa al cuerpo cuando está cansado, pero la mente sigue encendida.

D MEDITAR O ENTRENAR LA ATENCIÓN PLENA:

Observar lo que pasa sin reaccionar de inmediato. La meditación no se trata de dejar la mente en blanco, sino de construir una relación un poco menos automática con los pensamientos, las emociones y las sensaciones corporales. Para quienes no se sienten identificados con las narrativas espirituales o esotéricas asociadas a algunas prácticas de meditación, también existen formas seculares y simples de entrenar la atención: observar la respiración, registrar sensaciones corporales, notar pensamientos sin seguirlos o volver una y otra vez al momento presente.

E ESCRIBIR:

Poner en palabras lo que está dando vueltas por dentro. La escritura, o *journaling*, puede ayudar a ordenar, descargar, tomar distancia y distinguir qué sentimos, qué necesitamos y qué podemos hacer con eso. A muchas personas les sirve especialmente hacerlo al final del día, antes de cerrar la jornada, para sacar de la cabeza lo que quedó pendiente y dejarlo en algún lugar más manejable.

1 Cuando empiezo a desbordarme, mis primeras señales suelen ser...

2 Cuando estoy desbordado, mi cuerpo suele intentar regularse haciendo cosas como...

→ Scrolllear, aislarme, comer sin registro, dejar de comer, tomar más café o mate, discutir, callarme todo, trabajar de más, controlar, dormir para apagarme, evitar mensajes, consumir alcohol u otras sustancias, seguir resolviendo como si nada pasara.

3 Algunas cosas me alivian en el momento, pero después suelen dejarme peor, como...

→ Seguir scrolleando, tomar más estimulantes, beber alcohol para bajar, aislarme demasiado, mandar mensajes impulsivos, seguir discutiendo, comer hasta sentirme incómodo, restringir comida, trabajar sin parar, evitar pedir ayuda.

4 Cuando me doy cuenta de que me estoy desbordando, lo primero que necesito hacer es...

→ Frenar, respirar, alejarme de la pantalla, salir de la discusión, tomar agua, comer algo, moverme, pedir cinco minutos, dejar de responder mensajes.

5 Tres cosas concretas que puedo probar para regularme son...

6 Una frase que podría decirme en ese momento es...

→ "Esto es una respuesta de mi cuerpo, no una emergencia"; "no tengo que resolver todo ahora"; "primero bajo la activación, después pienso"; "puedo esperar diez minutos antes de actuar"; "no necesito empeorar esto".

7 Una persona a la que podría pedir ayuda o avisarle que estoy mal es...

.....

.....

8 La forma en que podría pedir ayuda, sin tener que explicar todo perfecto sería...

→ “Estoy bastante pasado de rosca, ¿podés hablar un rato conmigo?”; “necesito que me ayudes a bajar un cambio”; “no necesito soluciones, solo compañía un momento”; “estoy mal y necesito no quedarme solo con esto”.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9 Cosas que conviene que no haga cuando estoy desbordado...

→ Tomar decisiones importantes, mandar mensajes impulsivos, seguir discutiendo, consumir más estimulantes, quedarme scrolleando, aislarme completamente, exigirme rendir como si nada pasara.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 **Mi plan mínimo para un momento de desborde**

A Si estoy empezando a desregularme, primero voy a...

→ Frenar dos minutos, tomar agua, comer algo simple, apagar notificaciones, respirar lento, salir de la pantalla, moverme un poco.

.....

.....

.....

.....

B Si ya estoy demasiado activado o apagado, voy a intentar...

→ Caminar diez minutos, ducharme, pedir una pausa, hablar con alguien, bajar luces, acostarme sin pantalla, hacer algo repetitivo y simple.

.....

.....

.....

.....

.....

C Si sigo mal, voy a hacer esto...

→ Sostener unos hielos con la mano y colocarlos en el rostro para distraerme; hacer respiraciones largas y pausadas, exhalando lentamente.

.....

.....

.....

.....

Ⓓ Si sigo mal, voy a pedir ayuda o avisarle a...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓔ La forma más simple de pedir ayuda sería...

→ "Estoy mal y necesito compañía", "necesito que alguien me escuche,
¿me podrías ayudar?"

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓕ Después de armar este plan, siento que lo más importante para mí es...

.....

.....

.....

.....

.....

Ⓖ Una cosa que podría dejar preparada para un mal día es...

→ Una lista de personas a quienes escribir, una comida simple, una caminata posible,
una frase recordatoria, una playlist tranquila, una alarma para frenar, una nota en el
celular con mi plan.

.....

.....

.....

.....

.....