GUÍA PRÁCTICA DE PSICOLOGÍA

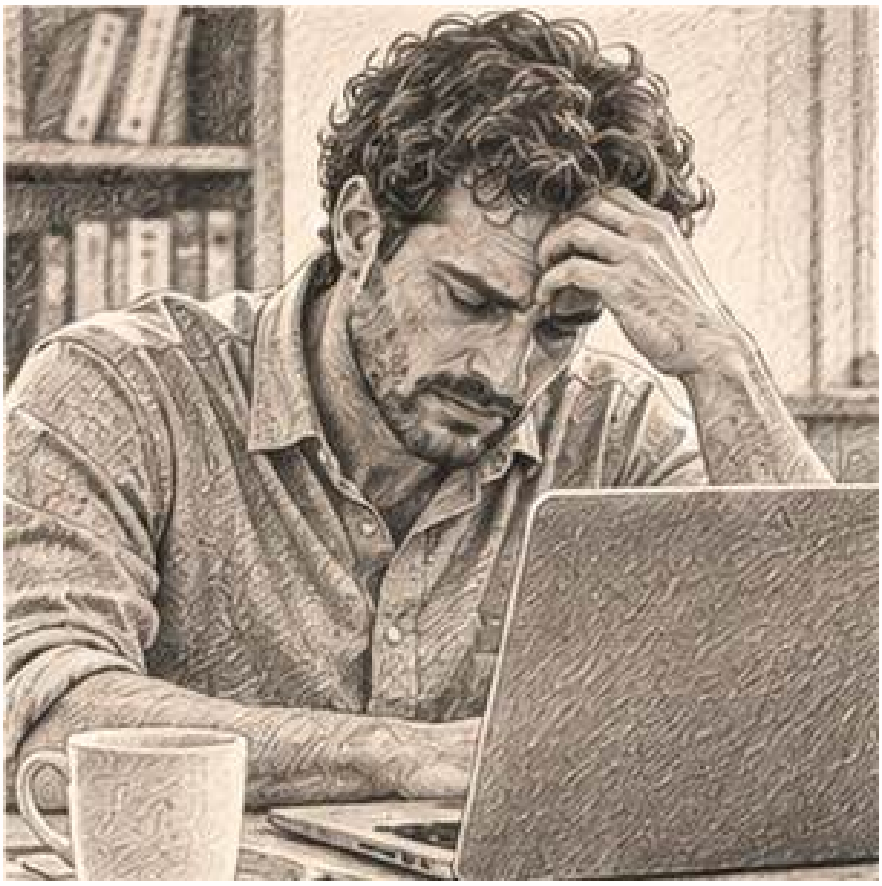
El descanso no se gana, se necesita



Desactiva la culpa por parar

No tienes que agotarte para merecer un descanso.

El cansancio no es un fracaso



QUÉ HAY DETRÁS

Sentirte agotado no significa que seas débil ni poco capaz.

EN LA VIDA COTIDIANA

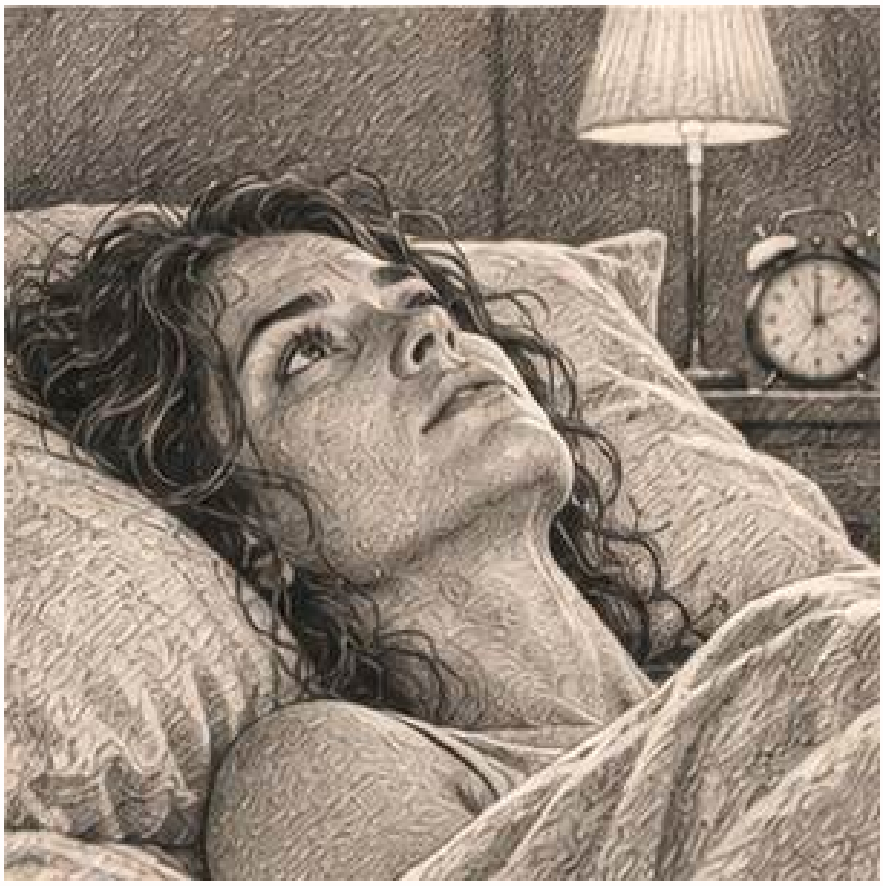
Llegas al final del día sin energía y te reprochas no haber hecho más.

UNA PAUTA ÚTIL

Observa tu nivel de cansancio sin convertirlo en una evaluación de tu valor.

Tu energía es limitada; tu dignidad no depende de producir.

La trampa de estar siempre disponible



QUÉ HAY DETRÁS

Responder a todo inmediatamente puede mantener el cuerpo en alerta.

EN LA VIDA COTIDIANA

Revisas mensajes incluso cuando has terminado tu jornada.

UNA PAUTA ÚTIL

Define una franja sin notificaciones y comunica cuándo responderás.

La disponibilidad permanente no es una obligación universal.

Dormir también es una necesidad



QUÉ HAY DETRÁS

El sueño sostiene procesos físicos, cognitivos y emocionales.

EN LA VIDA COTIDIANA

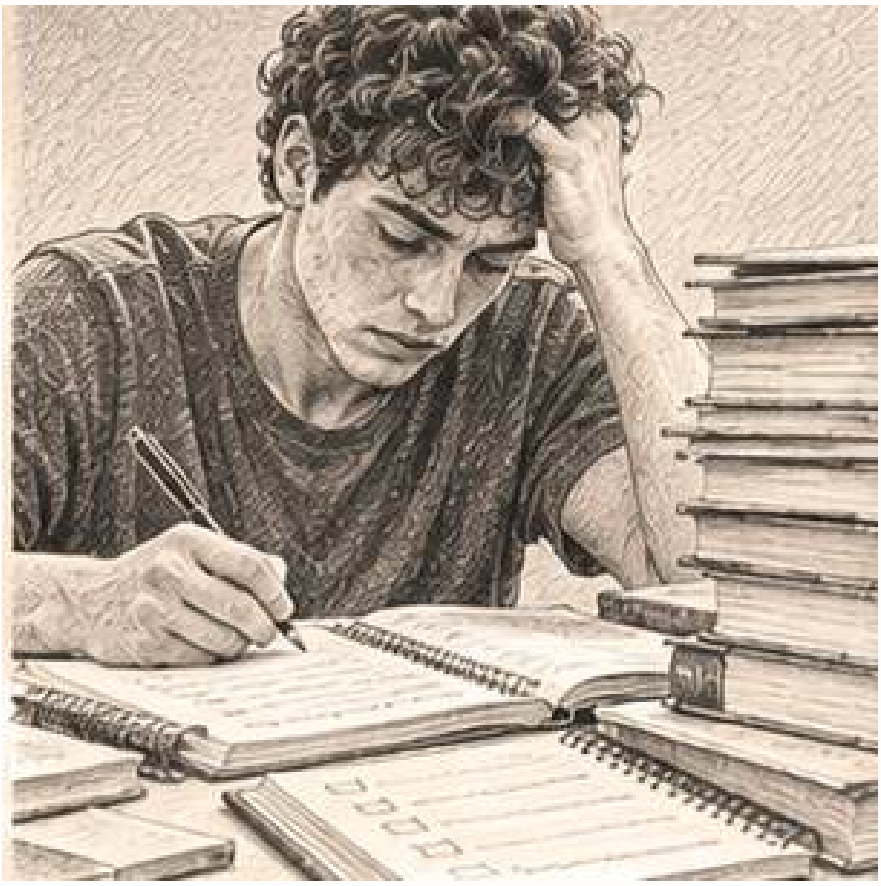
Acortas la noche para terminar tareas que nunca se acaban.

UNA PAUTA ÚTIL

Prioriza horarios razonablemente estables y consulta si el insomnio persiste.

Descansar no es tiempo perdido: es una necesidad biológica.

La culpa cuando no haces nada



QUÉ HAY DETRÁS

Algunas personas aprenden a asociar su valor con estar ocupadas.

EN LA VIDA COTIDIANA

Te sientas un momento y enseguida buscas algo útil que hacer.

UNA PAUTA ÚTIL

Prueba una pausa breve sin justificarla ni convertirla en una tarea.

No necesitas ganarte el derecho a parar.

El mito de poder con todo



QUÉ HAY DETRÁS

Las expectativas imposibles alimentan estrés y autocrítica.

EN LA VIDA COTIDIANA

Aceptas nuevas responsabilidades aunque ya estés desbordado.

UNA PAUTA ÚTIL

Distingue lo urgente, lo importante y lo que puedes delegar.

Poner un límite también es cuidar tus responsabilidades.

Descanso y cuidado de otras personas



QUÉ HAY DETRÁS

Cuidar puede ser valioso y agotador al mismo tiempo.

EN LA VIDA COTIDIANA

Atiendes necesidades ajenas mientras pospones las tuyas.

UNA PAUTA ÚTIL

Pide relevos concretos y busca apoyos cuando estén disponibles.

Quien cuida también necesita cuidados.

No todo ocio tiene que ser productivo



QUÉ HAY DETRÁS

El placer y el juego no necesitan justificar un resultado.

EN LA VIDA COTIDIANA

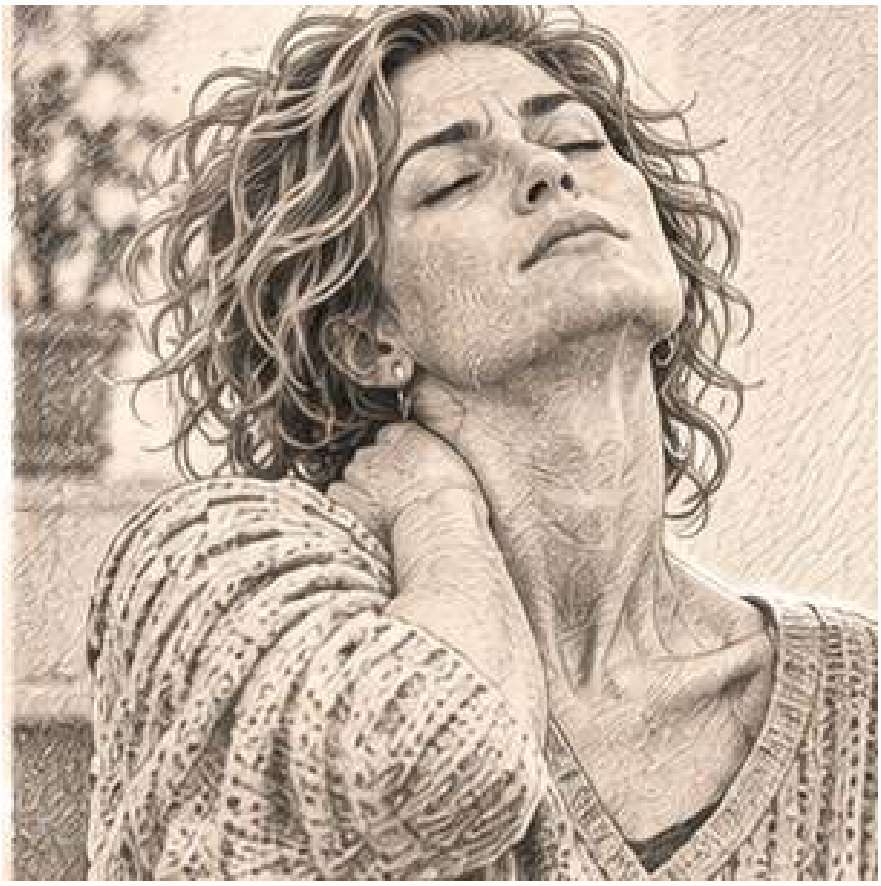
Te sientes culpable si lees, paseas o escuchas música sin aprender nada.

UNA PAUTA ÚTIL

Elige una actividad solo porque te resulta agradable.

Disfrutar sin objetivos también tiene lugar en tu vida.

Tu cuerpo suele avisar



QUÉ HAY DETRÁS

La tensión sostenida puede acompañarse de señales físicas.

EN LA VIDA COTIDIANA

Notas irritabilidad, rigidez muscular o dificultad para concentrarte.

UNA PAUTA ÚTIL

Identifica patrones y consulta con profesionales sanitarios si hay síntomas.

Escuchar el cuerpo no sustituye una valoración médica.

Descansar no es rendirse



QUÉ HAY DETRÁS

Parar puede ayudarte a decidir mejor y evitar el agotamiento.

EN LA VIDA COTIDIANA

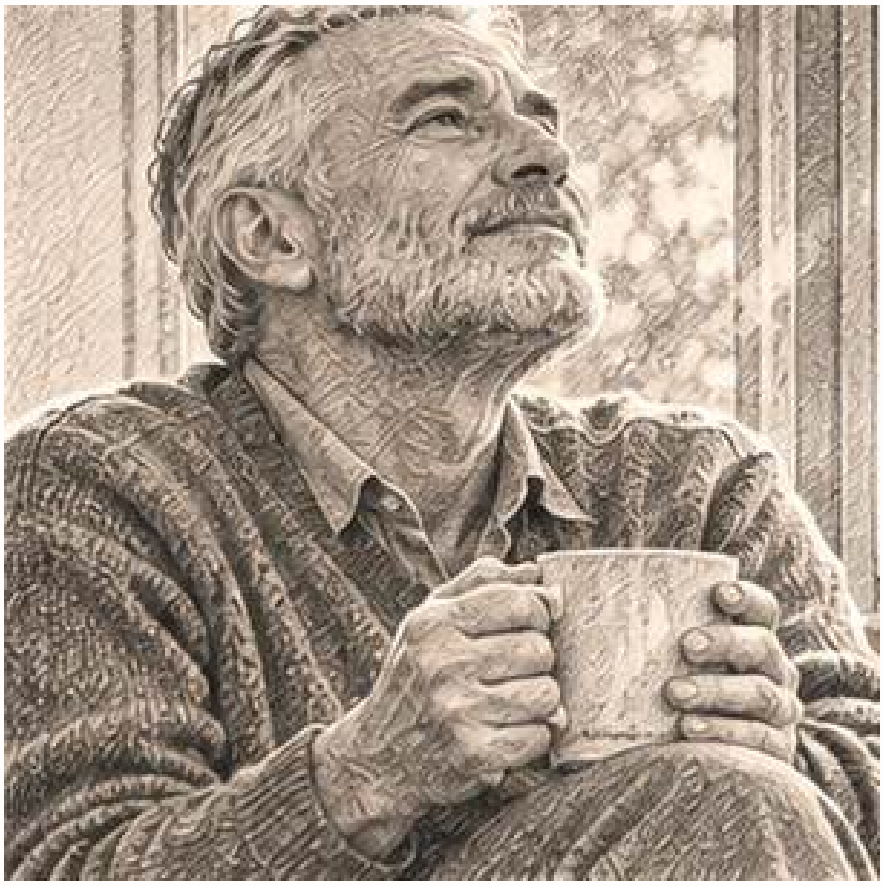
Sigues trabajando aunque los errores aumenten por fatiga.

UNA PAUTA ÚTIL

Haz una pausa realista antes de retomar una tarea exigente.

Una pausa puede ser parte del camino, no su abandono.

Aprender a decir: hoy no puedo



QUÉ HAY DETRÁS

La asertividad permite proteger el tiempo de recuperación.

EN LA VIDA COTIDIANA

Dices que sí por miedo a parecer egoísta o decepcionar.

UNA PAUTA ÚTIL

Practica una respuesta clara: «Hoy no puedo; necesito descansar».

Un límite respetuoso no requiere una explicación interminable.

Pequeñas pausas, cambios sostenibles



QUÉ HAY DETRÁS

No siempre puedes disponer de una tarde libre, pero sí revisar rutinas.

EN LA VIDA COTIDIANA

Encadenas obligaciones sin dejar espacios entre actividades.

UNA PAUTA ÚTIL

Reserva descansos breves y ajusta expectativas según tus circunstancias.

El descanso posible vale más que el descanso perfecto.

Recuperar el permiso para parar



QUÉ HAY DETRÁS

La autocompasión ayuda a responder al cansancio con menos dureza.

EN LA VIDA COTIDIANA

Te hablas con críticas que nunca dirigirías a un amigo agotado.

UNA PAUTA ÚTIL

Cambia «soy un desastre» por «estoy cansado y necesito atenderme».

Tratarte con respeto también es una práctica cotidiana.

Compartir tiempo sin exigencias



QUÉ HAY DETRÁS

Los vínculos pueden ofrecer apoyo, disfrute y sensación de pertenencia.

EN LA VIDA COTIDIANA

Quedas con alguien y sientes que debes organizarlo todo.

UNA PAUTA ÚTIL

Propón un encuentro sencillo, sin objetivos ni grandes planes.

No todas las horas valiosas dejan algo pendiente tachado.

Un plan de descanso que sí encaje



QUÉ HAY DETRÁS

El bienestar se construye con decisiones adaptadas a la vida real.

EN LA VIDA COTIDIANA

Esperas a las vacaciones para darte permiso de recuperarte.

UNA PAUTA ÚTIL

Anota dos pausas posibles esta semana y qué apoyo necesitarías.

No tienes que llegar al límite para empezar a cuidarte.