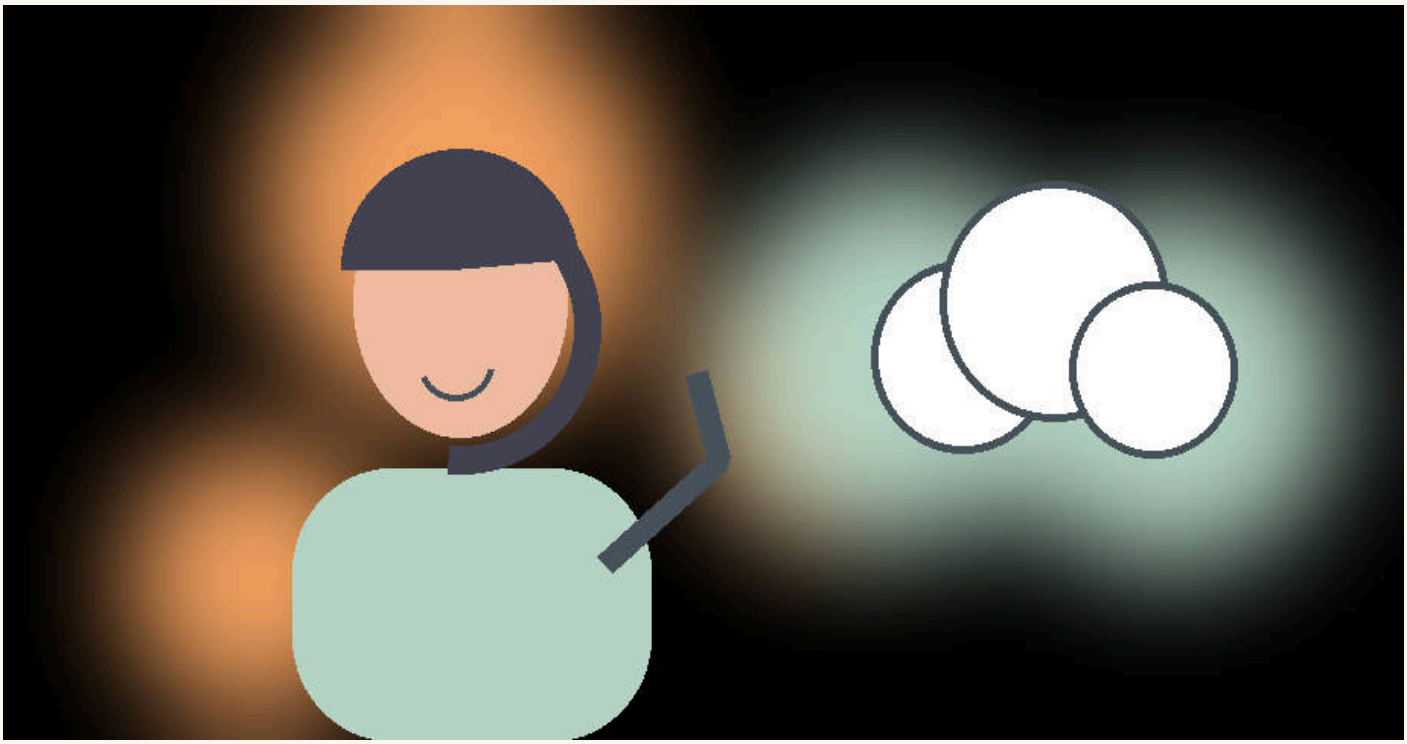
GUÍA PRÁCTICA · BIENESTAR

CUANDO EL «PUEDO CON TODO»

SE CONVIERTE EN TRAMPA

Identifica tu fatiga invisible

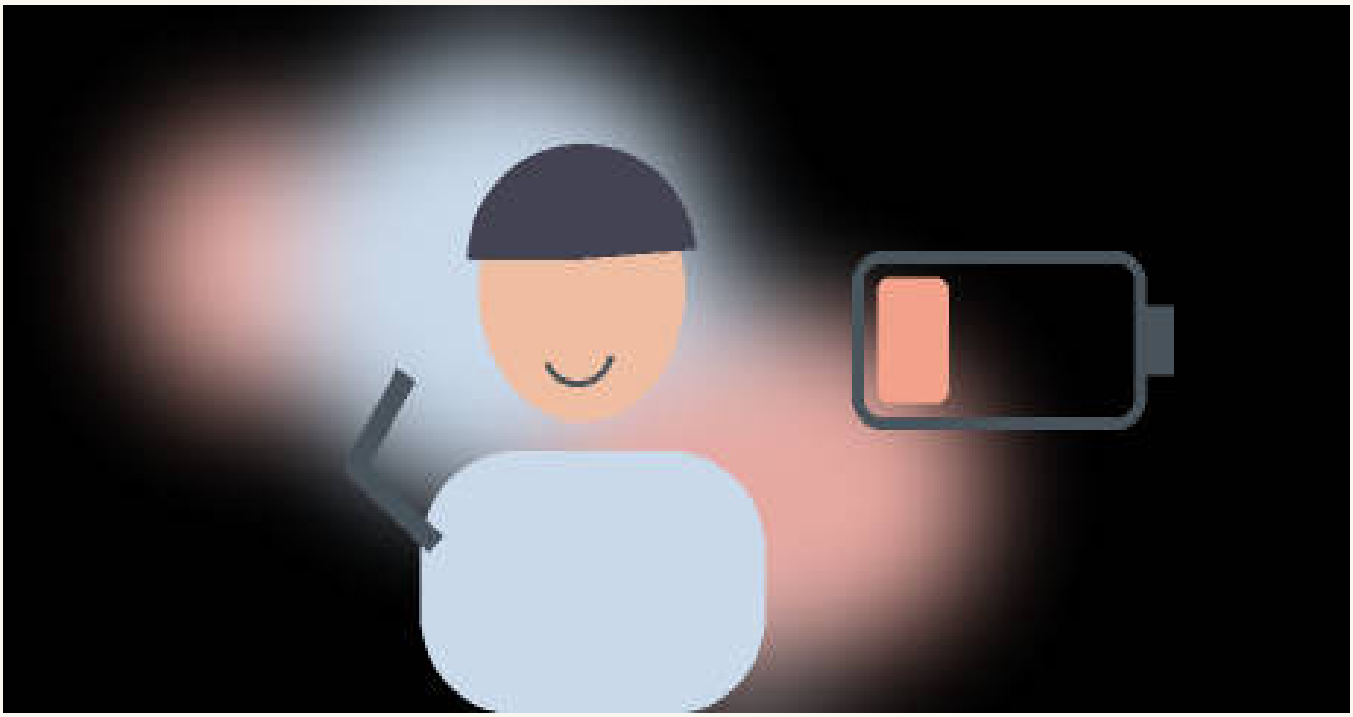


NO TIENES QUE PODER CON TODO

Una guía para reconocer la sobrecarga emocional, entender sus señales y pedir apoyo antes de llegar al límite.

Tu Camino PSICOLOGÍA

1. Descansar ya no te recupera



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

Duermes o paras un rato, pero al volver a tus tareas sigues sin energía. El descanso es necesario, aunque no siempre basta cuando la sobrecarga se mantiene.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Anota durante una semana cómo despiertas y cómo terminas el día.

El cansancio persistente merece atención, no reproches.

2. Todo parece urgente



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

Las tareas pequeñas se convierten en una sucesión de alarmas. Tu mente permanece pendiente de lo siguiente, incluso cuando no hay una urgencia real.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Separa lo importante de lo inmediato y reserva pausas reales.

No todo necesita resolverse hoy.

3. Te irritas por cosas mínimas



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

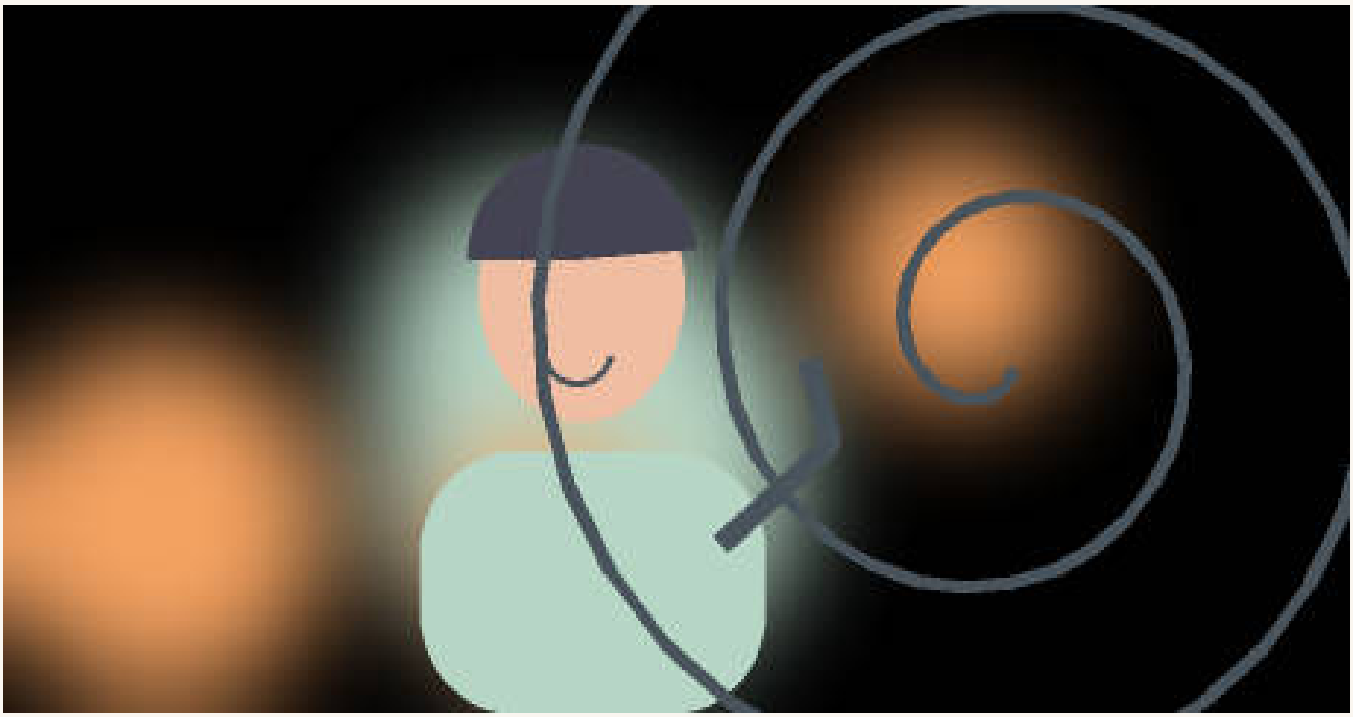
Quizá respondes con brusquedad o tienes menos paciencia. No significa que seas una mala persona: puede ser una señal de saturación emocional.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Detecta los momentos de mayor tensión antes de responder.

La irritabilidad puede ser una señal de cansancio.

4. Tu cabeza no desconecta



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

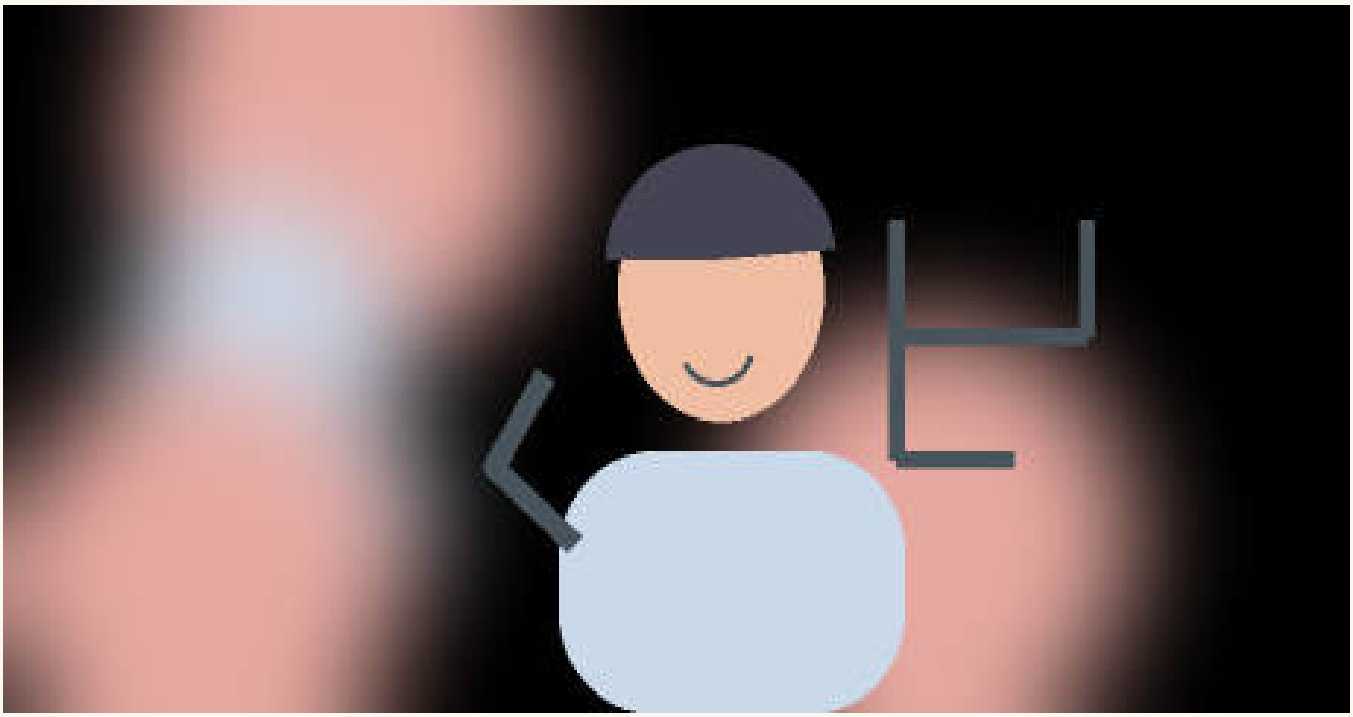
Repasas conversaciones, anticipas problemas o haces listas mentales a todas horas. Incluso el ocio se convierte en tiempo de planificación.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Prueba a descargar pendientes en papel y delimitar una hora de cierre.

Desconectar también se aprende.

5. Te cuesta decidir



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

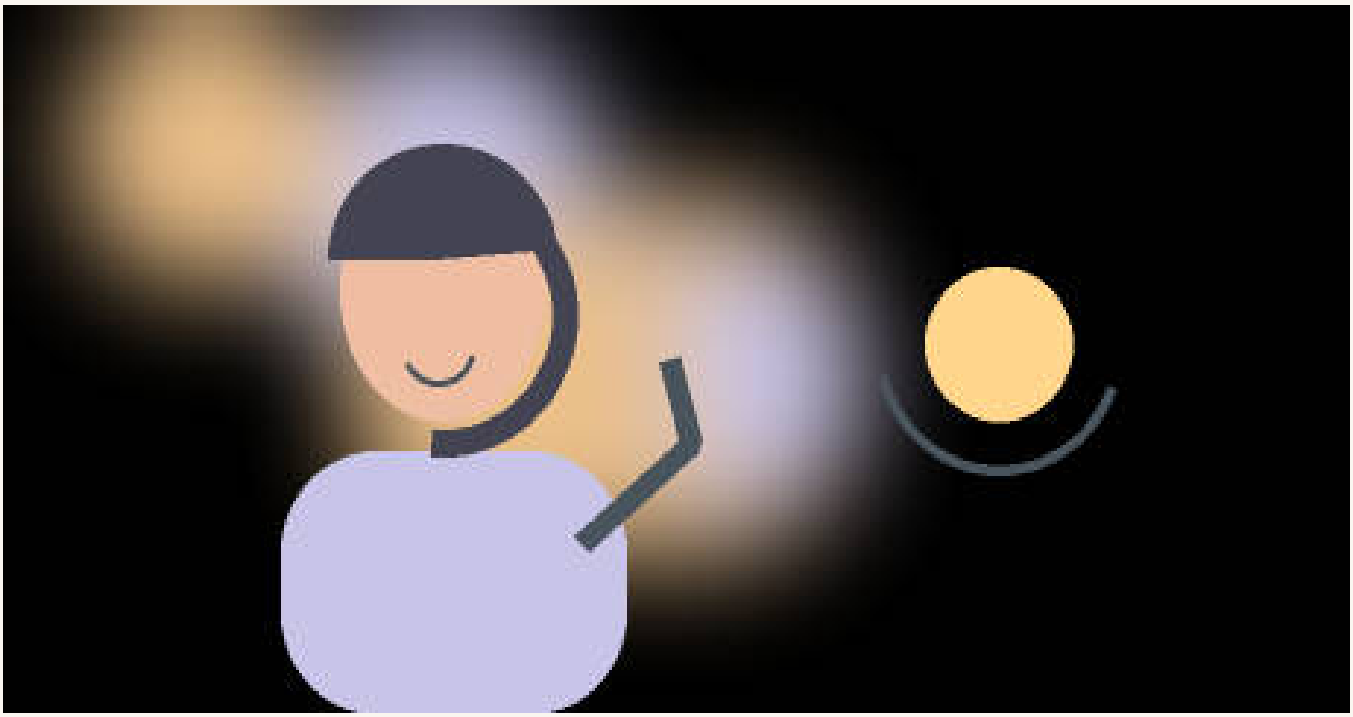
Elegir algo sencillo se hace pesado. Cuando acumulas exigencias, incluso las decisiones cotidianas consumen recursos que ya escasean.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Reduce decisiones innecesarias y pide ayuda para priorizar.

No es falta de capacidad: puede ser sobrecarga.

6. Has dejado de disfrutar



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

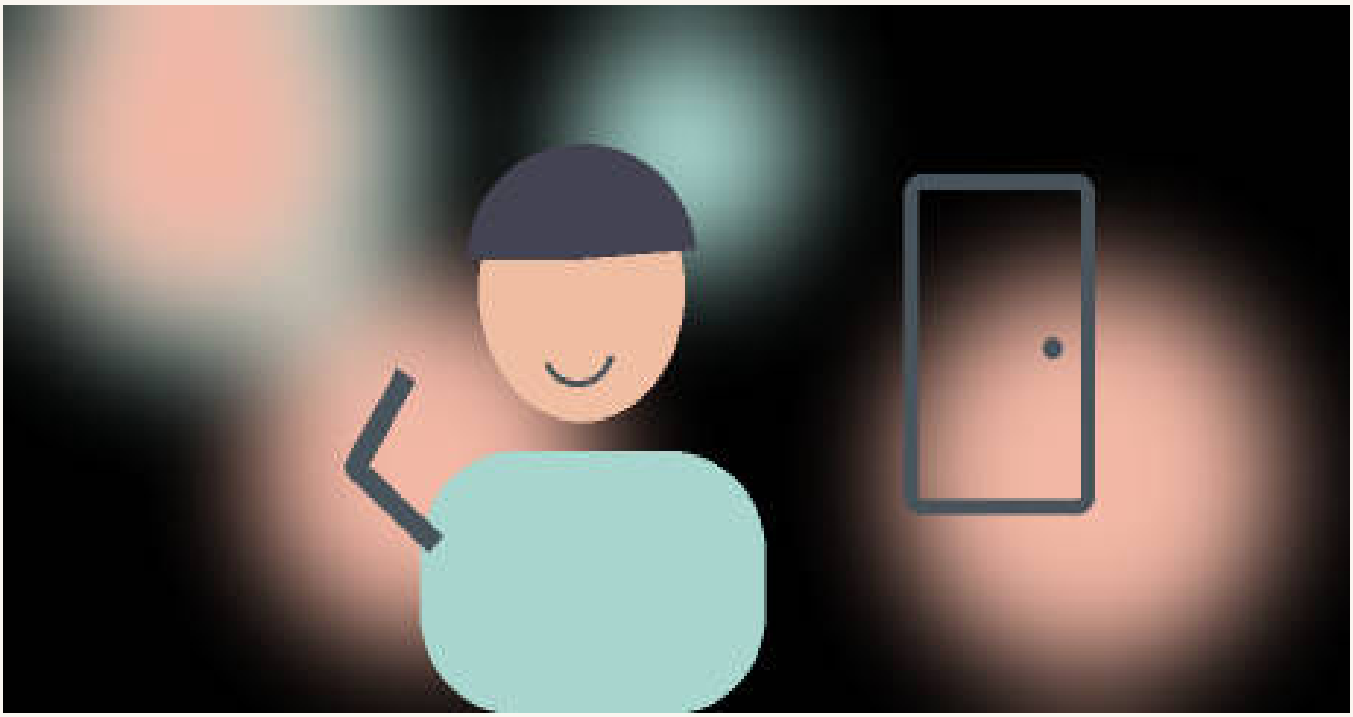
Actividades que antes te apetecían ahora parecen una obligación más. La pérdida de interés persistente merece ser explorada sin sacar conclusiones precipitadas.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Recupera pequeñas actividades agradables sin convertirlas en deberes.

El disfrute no debería ser otra tarea pendiente.

7. Siempre dices que sí



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

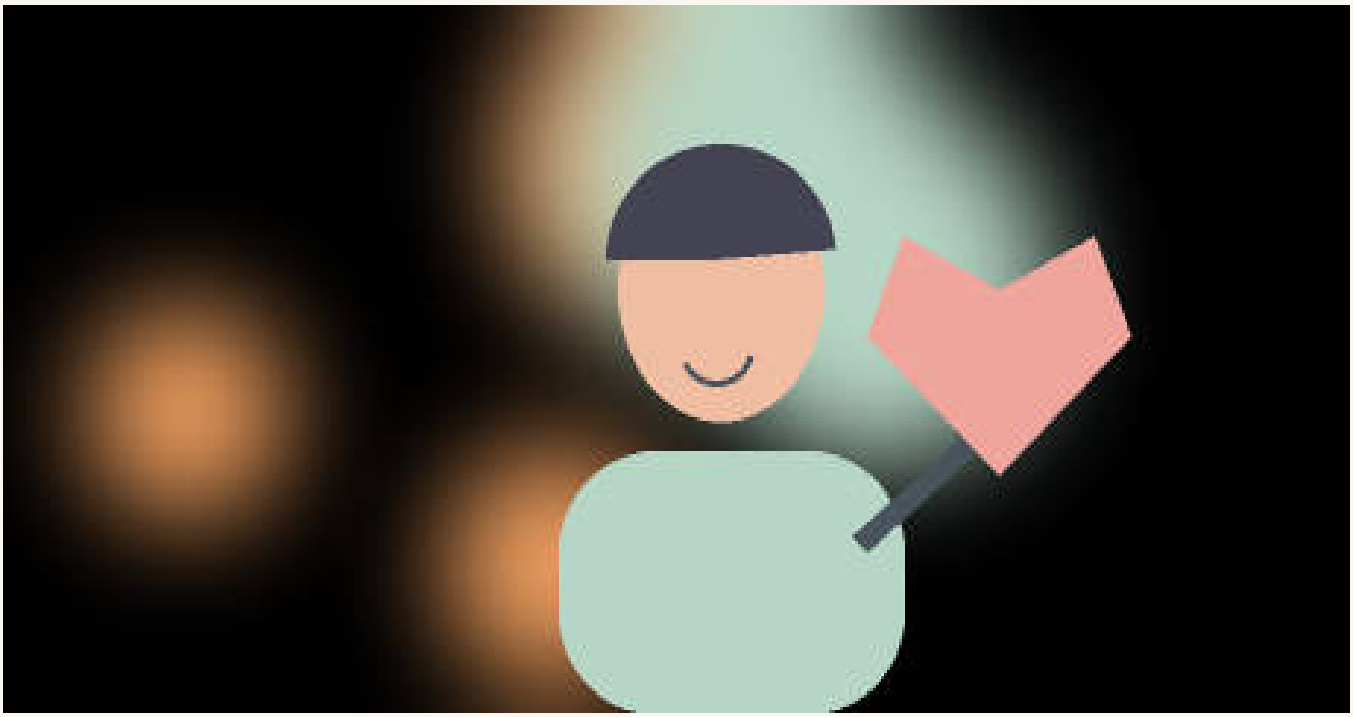
Aceptas favores, tareas o compromisos aunque no tengas margen. A veces tememos decepcionar más que agotarnos.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Ensaya una respuesta breve: «Ahora no puedo asumirlo».

Poner límites también es cuidar los vínculos.

8. El cuerpo empieza a hablar



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

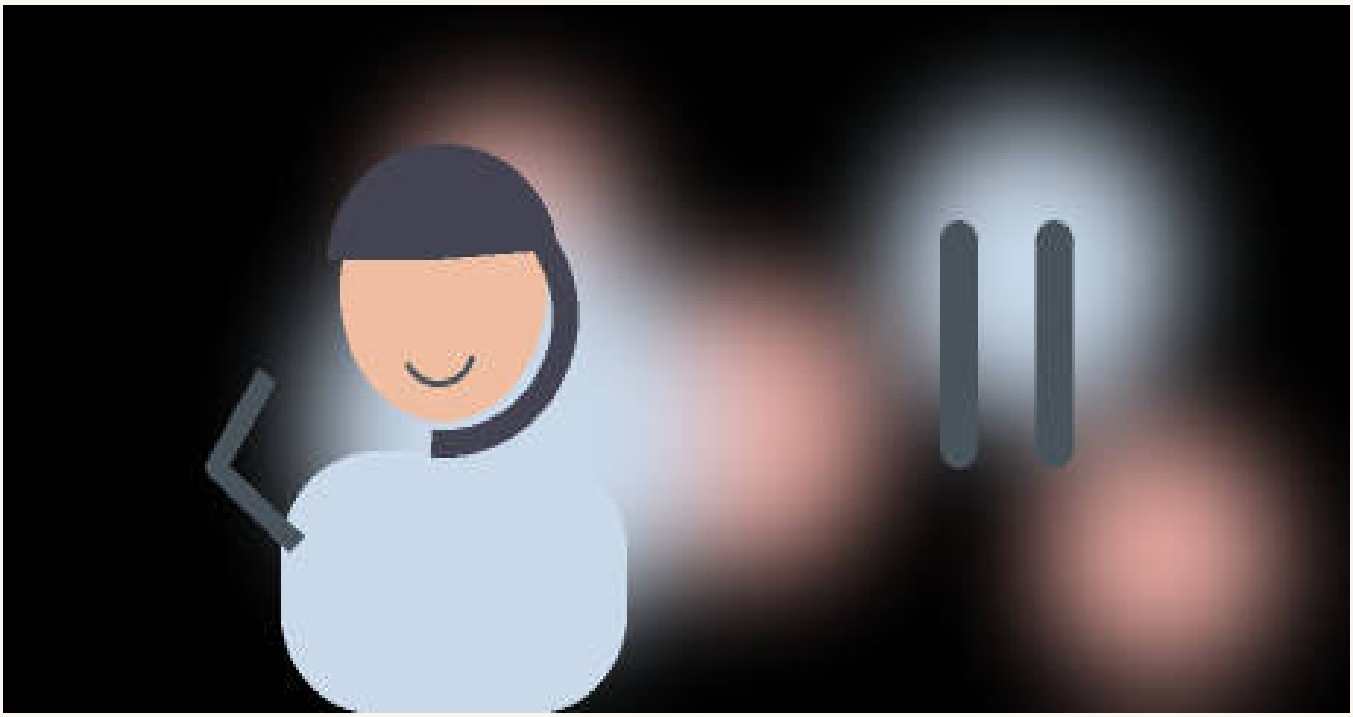
Tensión muscular, dolores de cabeza o molestias digestivas pueden coincidir con periodos de estrés. No conviene atribuir automáticamente estos síntomas a causas psicológicas.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Consulta con un profesional sanitario si son nuevos, intensos o persistentes.

Cuerpo y mente merecen atención conjunta.

9. Te sientes culpable al parar



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

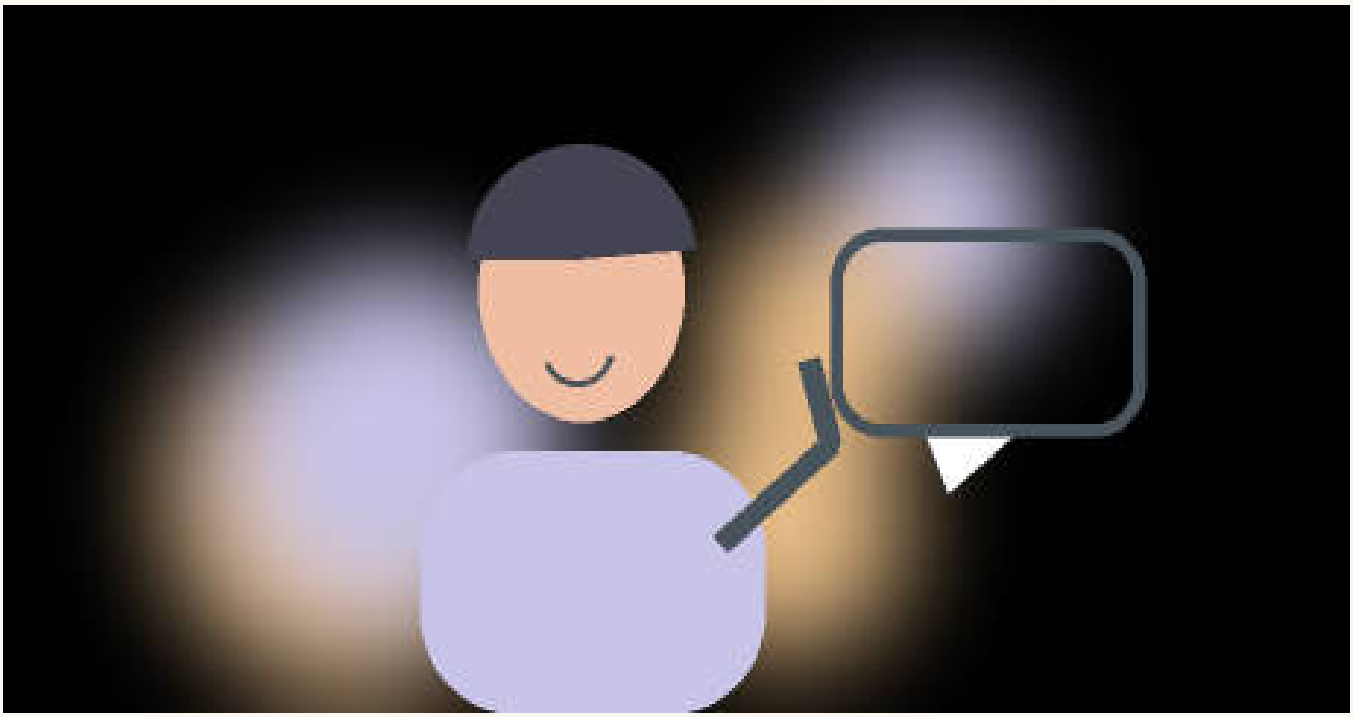
Descansas y aparece la idea de que deberías estar haciendo algo útil. El valor personal no depende de mantenerte productivo sin descanso.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Cuestiona la regla «si no produzco, no valgo».

El descanso no es un premio que debas ganarte.

10. Te aíslas sin querer



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

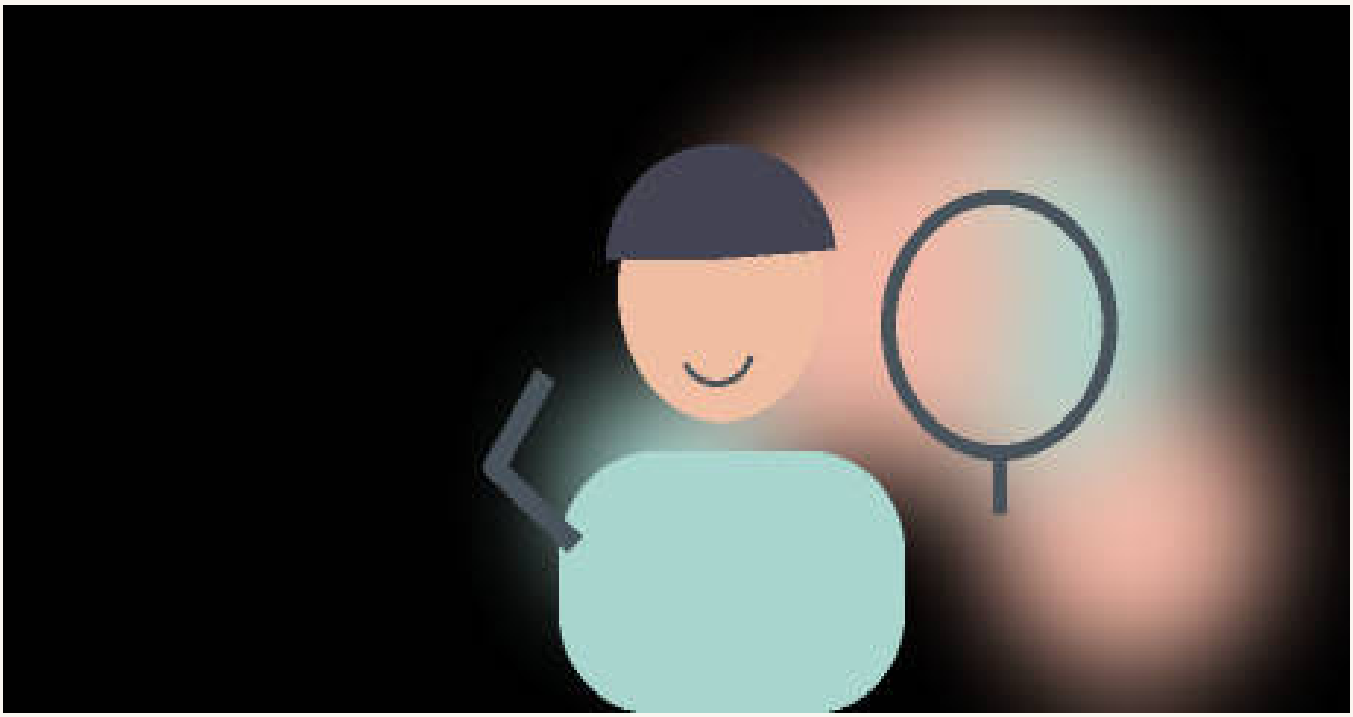
Responder mensajes o quedar con alguien requiere un esfuerzo enorme. Puedes necesitar soledad, pero también apoyo y conexión.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Busca un contacto sencillo y seguro, sin exigirte grandes planes.

No tienes por qué sostenerlo todo en soledad.

11. Te hablas con dureza



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

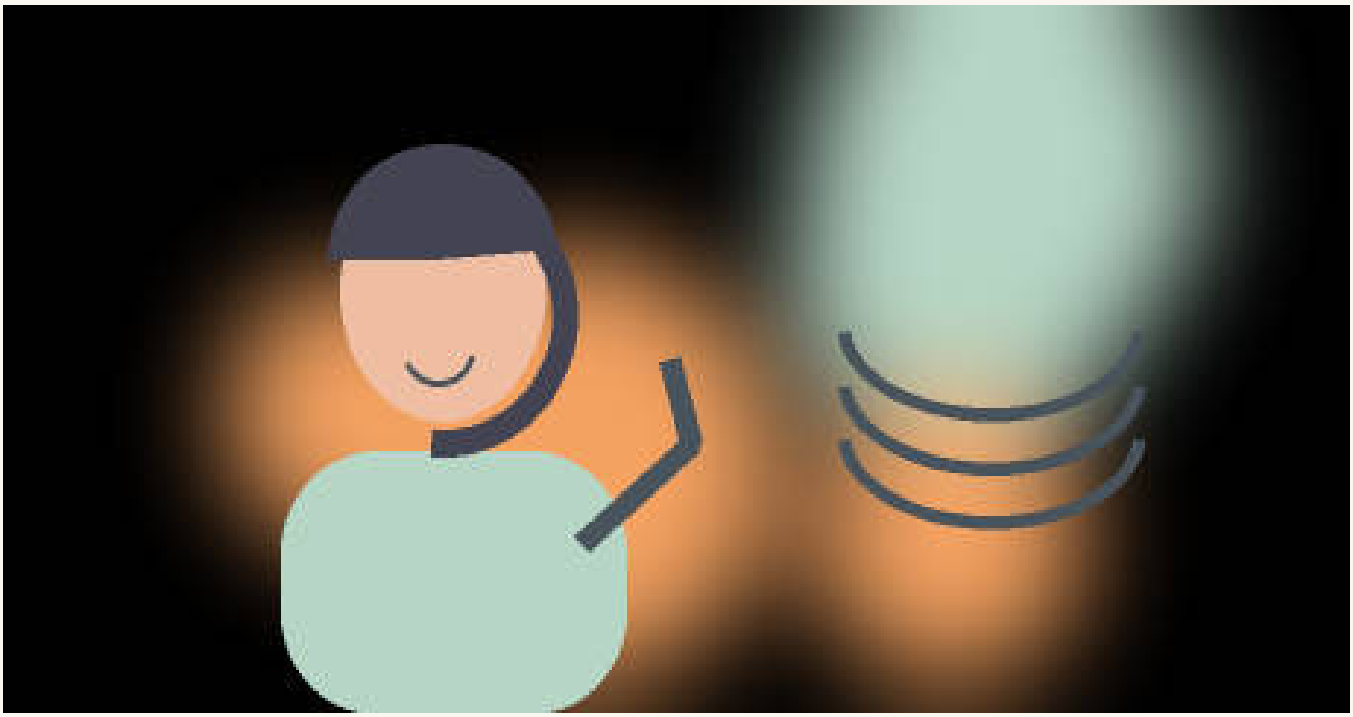
«No llego», «debería poder», «los demás sí pueden». La autocrítica puede empujar a seguir cuando lo que necesitas es revisar tus límites.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Pregúntate qué le dirías a una persona querida en tu situación.

Exigirte más no siempre te ayuda más.

12. Vives en modo automático



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

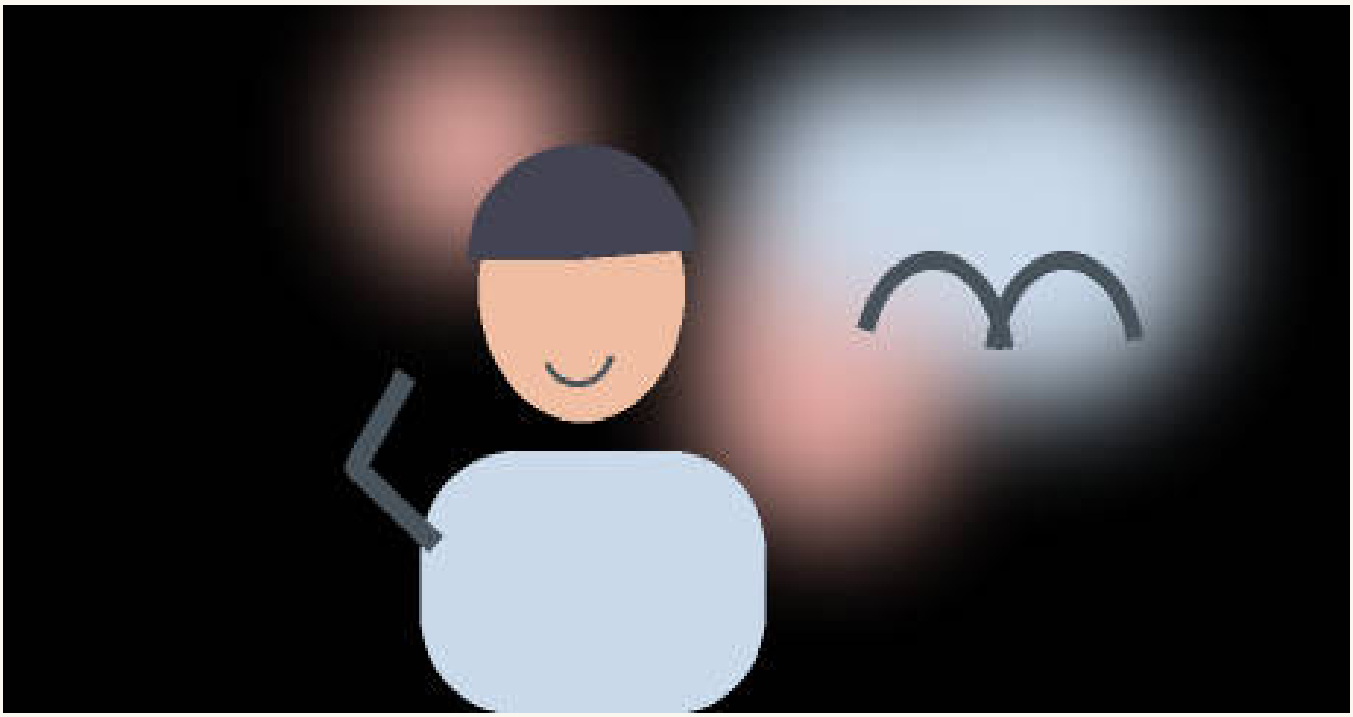
Pasas de una obligación a otra y apenas recuerdas cómo te has sentido. Cumplir no equivale necesariamente a estar bien.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Haz dos pausas al día para identificar emoción, energía y necesidad.

Escucharte es una forma de prevención.

¿Cuándo conviene pedir ayuda?



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

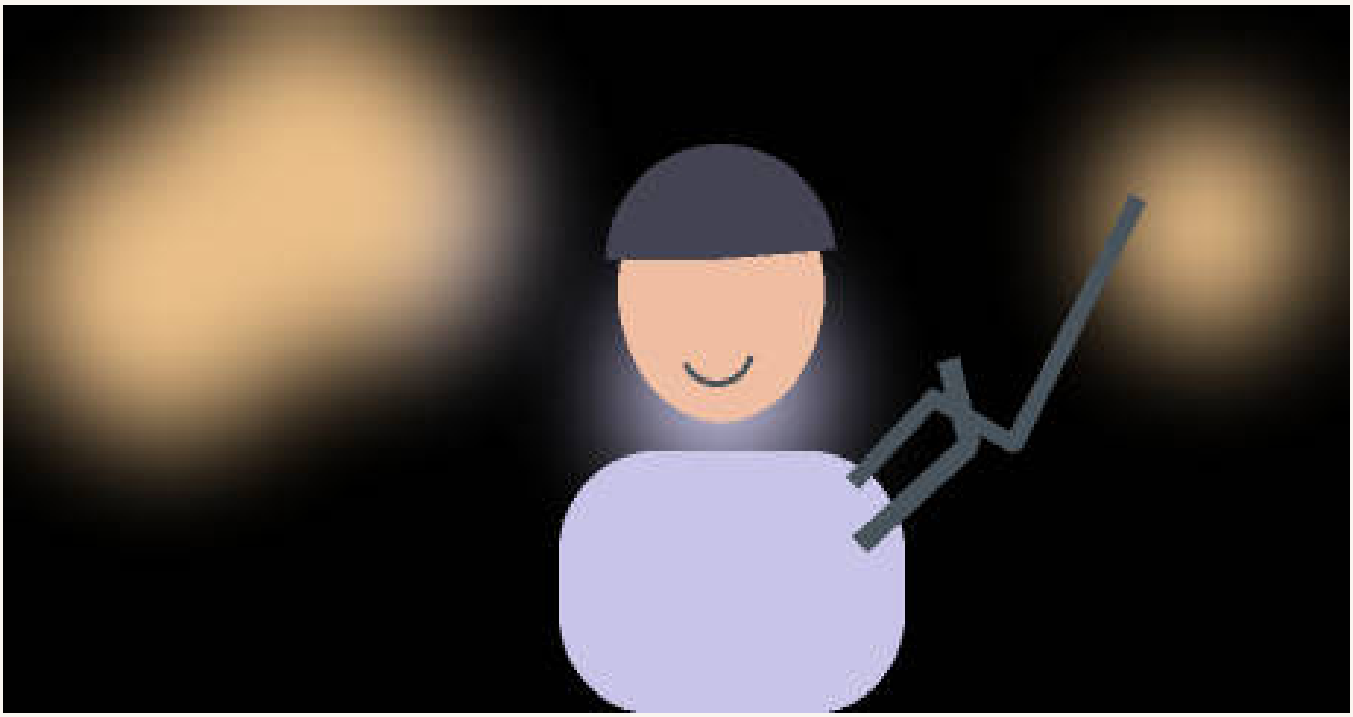
Si el malestar persiste, afecta a tu sueño, relaciones, trabajo o bienestar, una consulta psicológica puede ayudarte a comprender qué ocurre y decidir próximos pasos.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

No necesitas esperar a una crisis. Si hay síntomas físicos, consulta también con medicina.

Pedir apoyo a tiempo es una decisión válida.

Un primer paso posible



LO QUE PUEDE ESTAR PASANDO

Puedes empezar diciendo: «Últimamente puedo con todo por fuera, pero por dentro estoy agotada/o». Una psicóloga puede ayudarte a explorar tus necesidades y encontrar estrategias ajustadas a ti.

UNA PAUTA PARA EMPEZAR

Elige un momento tranquilo, apunta tus dudas y solicita una primera orientación.

No tienes que demostrar que estás al límite para merecer ayuda.