

GUÍA GRATUITA

Funcionar no es estar bien

7 señales de que llevas demasiado tiempo en reserva

Escrita desde la consulta. Sin diagnósticos, sin listas de "cuídate más".



Ps. Sandra Ávila

Psicóloga clínica

T.P. 173985 · Col. Colombiano de Psicólogos

pssandraavila.com

Esto no es un test

Lo que sigue no diagnostica nada. Ninguna lista de señales puede hacerlo, y conviene desconfiar de la que diga lo contrario.

Son patrones que veo con frecuencia en consulta, en mujeres que llegan diciendo casi siempre la misma frase: "no sé por qué estoy así, si mi vida está bien".

Léelo con honestidad y sin castigarte. Reconocer algo no es haber fallado: es el punto donde empieza a poder cambiarse.

Si te reconoces en varias, no significa que tengas que cambiarlo todo mañana. Significa que vale la pena mirarlo acompañada.



SEÑAL 1

Cumples con todo y cada cosa cuesta el triple

Sigues llegando a las entregas, a la casa, a las llamadas. Desde afuera nada ha cambiado, porque los resultados siguen apareciendo.

Lo que cambió es el esfuerzo. Lo que antes hacías sin pensarlo ahora requiere una decisión consciente. A eso lo llamo funcionar en reserva: el tanque baja y el motor sigue andando.

Rendir puede ser una forma muy elegante de huir.

O2

SEÑAL 2

Duermes mal aunque estés agotada

Te acuestas rendida y la cabeza se enciende. Repasas conversaciones, revisas pendientes, ensayas escenarios que no han pasado.

No es insomnio por falta de cansancio: es activación. Tu sistema nervioso lleva el día entero en alerta y no encuentra la señal de que ya puede bajar.



SEÑAL 3

Descansar te genera culpa

Te sientas un rato y aparece la sensación de estar perdiendo el tiempo. Terminas llenando el descanso de pendientes pequeños para que "no sea en vano".

Esto suele venir de un aprendizaje temprano: que el valor propio se demuestra produciendo. Cuando eso se instala, parar no se siente como derecho sino como deuda.

Pregúntate: ¿cuándo fue la última vez que descansaste sin justificarlo?



SEÑAL 4

Nadie te pregunta si estás bien

Tu entorno lee lo que produces, no lo que te cuesta producirlo. Y tú, en algún momento, aprendiste a que no se notara.

Las dos cosas se refuerzan: cuanto mejor lo sostienes, menos te preguntan; y cuanto menos te preguntan, más te convences de que no es para tanto.

Quien sostiene a todos rara vez recibe la pregunta.



SEÑAL 5

Te exiges lo que no le exigirías a nadie

Con una amiga en tu misma situación serías comprensiva.
Contigo eres implacable.

Prueba esto: escribe lo que te dices cuando algo te sale regular, y léelo imaginando que se lo dices a alguien a quien quieres. Casi nadie soporta ese ejercicio.

06

SEÑAL 6

Terminar ya no da alivio

Tachas la tarea y en lugar de satisfacción aparece la siguiente. El listón se mueve solo, siempre un poco más arriba.

Cuando la meta se desplaza cada vez que la alcanzas, no hay logro que alcance. No es falta de ambición: es que la valía quedó condicionada al rendimiento.

Si nunca es suficiente, el problema no es cuánto haces.

Sabes todo esto y sigues igual

Quizá ya lo habías leído. Quizá se lo has explicado a alguien con total claridad. Y aun así, el lunes vuelves a hacer lo mismo.

Es lo más frecuente y lo que más frustra. Entender un patrón no lo desactiva: estos patrones se sostienen en el cuerpo y en la emoción, no solo en las ideas. Por eso se trabajan con método, no con fuerza de voluntad.

Si te reconociste sobre todo en esta, probablemente no te falta información. Te falta acompañamiento.

Tres cosas que sí puedes empezar esta semana

Registra. Durante siete días anota, sin analizar, los momentos en que sentiste culpa al parar o esfuerzo desproporcionado. Verlo fuera de tu cabeza cambia lo que puedes hacer con ello.

Recupera una sola cosa. Una actividad, una persona, un espacio que hayas dejado de lado. Una, no diez. La autonomía se reconstruye en concreto.

Practica un no pequeño. Empieza por algo de bajo riesgo. El objetivo no es el no: es comprobar que el mundo no se cae.

Y algo que conviene no hacer: convertir esta guía en una lista de tareas más. Si la lees y te exiges cumplirla perfecto, acabas de repetir el patrón.



Si te reconociste en varias

Reconocerte aquí no significa que tengas un diagnóstico. Significa que llevas tiempo sosteniendo más de lo que se puede sostener sin costo, y que vale la pena mirarlo con calma.

Trabajo esto todos los días en consulta, en terapia 100 % online. Si quieres conversarlo, escíbeme: la primera orientación no tiene compromiso.

Agenda tu cita online

pssandraavila.com

[@psicologa_sandraavila](https://www.instagram.com/psicologa_sandraavila)