



TALLER 6: SÍNDROME DE LA VIDA OCUPADA

¿Alguna vez has sentido que no paras ni un segundo? Que tu mente va a mil, tu agenda no da tregua y no recuerdas cuándo fue la última vez que respiraste sin prisa... Esto que te pasa tiene un nombre.

Imparte: Ester Redolosi Sánchez
Psicóloga sanitaria: AN05714

 Junta de Andalucía

Consejería de Universidad, Investigación e Innovación

Andalucía Emprende
Fundación Pública Andaluza



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

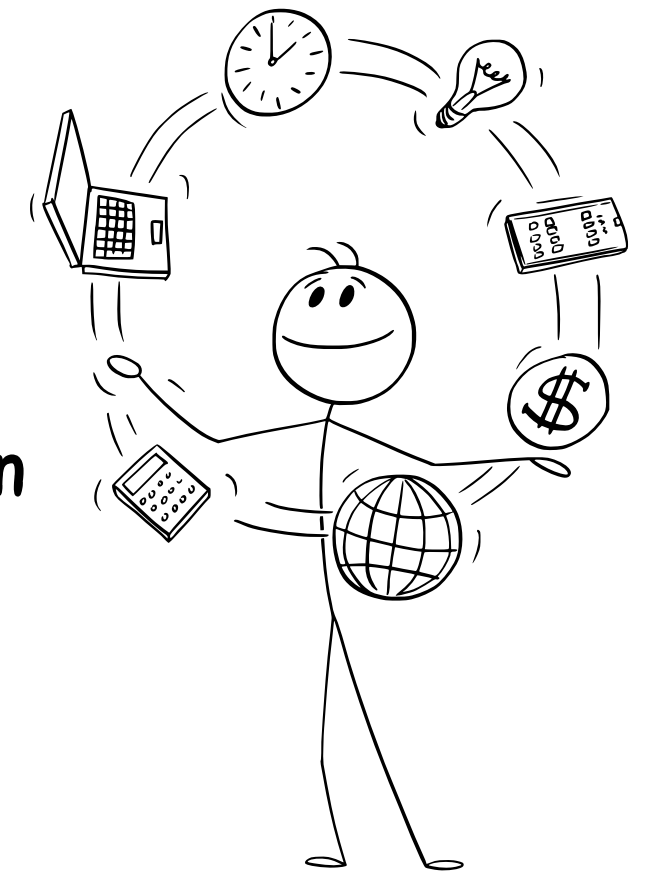
¿QUÉ ENTENDEMOS POR VIDA OCUPADA?

- Ritmo acelerado casi constante.
- Exceso de tareas, compromisos y responsabilidades.
- Sensación de urgencia permanente.
- Dificultad para parar, descansar o desconectar.
- Desconexión progresiva de las propias necesidades.

Una vida ocupada no siempre es una vida plena.

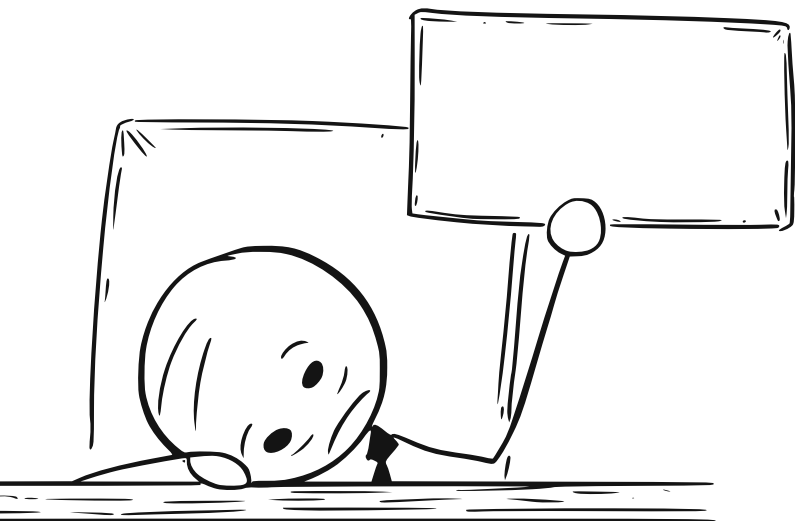


¿ES REALMENTE UN SÍNDROME?



- El "síndrome de la vida ocupada" no aparece en el DSM ni está considerado un trastorno psicológico.
- Es una expresión metafórica y popular que describe una forma de vivir: siempre apurados, sin pausa, sin espacio para el cuidado propio.
- Se ha extendido tanto que muchas personas se sienten identificadas... aunque no se hayan parado a ponerle nombre.
- Da lugar a trastornos de estrés y el síndrome de burnout (estar quemado).

Nombrarlo no lo patologiza, pero sí nos ayuda a tomar conciencia.



CARACTERÍSTICAS DEL SÍNDROME

MENTALES Y EMOCIONALES

- Mente siempre activa
- Dificultad para descansar
- Sentimiento de culpa al parar
- Irritabilidad
- Desconexión emocional

CONDUCTUALES Y FÍSICAS

- Multitarea como norma
- Ansiedad
- Agotamiento
- Insomnio

RELACIONALES

- Distanciamiento en relaciones cercanas
- Sensación de no estar disponible para nadie (ni para ti)

Vivir ocupados no siempre es sinónimo de vivir conectados.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

- En España, más del 40% de las personas afirma sentirse estresada con frecuencia por exceso de tareas (Fuente: INE / OMS).
- Las pausas están mal vistas: tomarse un descanso a menudo se percibe como pereza o ineficiencia.
- El “estar ocupado” se ha convertido en un símbolo de estatus y valía personal.



UNA SOCIEDAD QUE PREMIA LA PRODUCTIVIDAD

Vivimos en una cultura que confunde valor personal con rendimiento constante



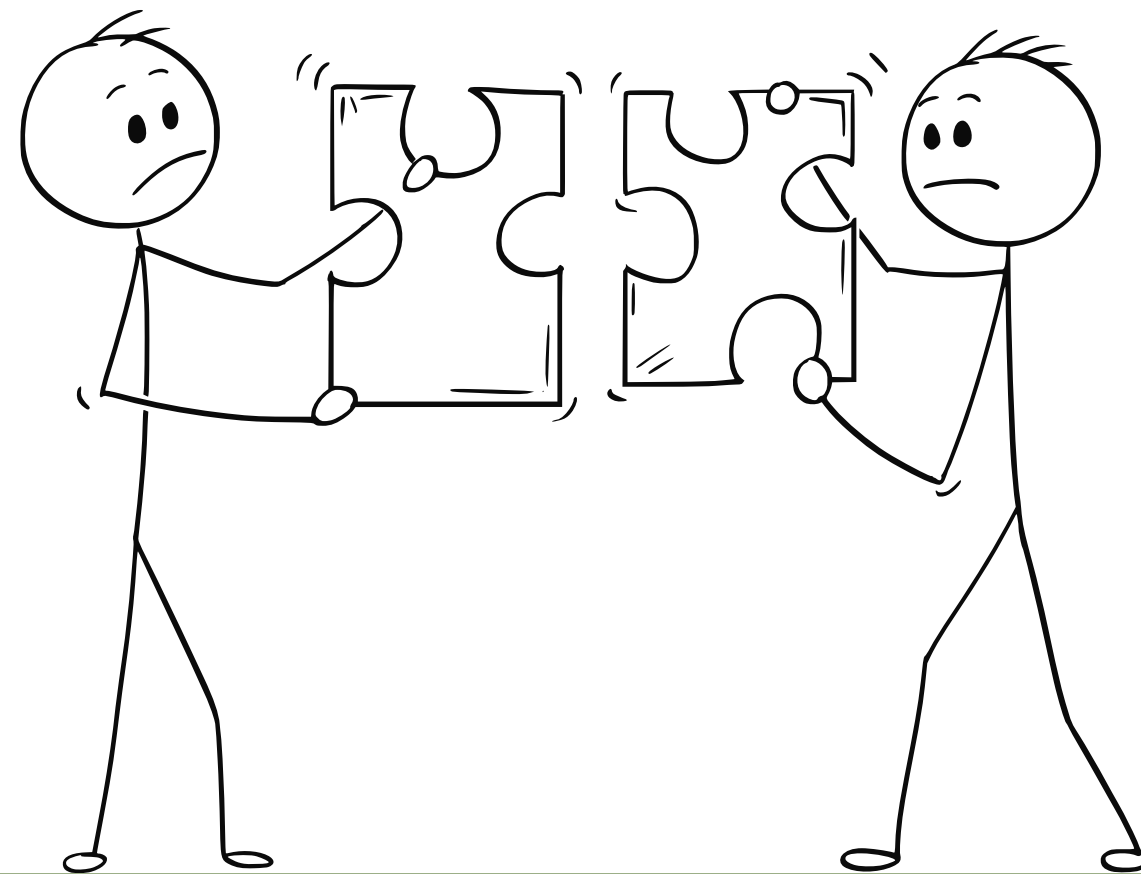
- “Si no produces, no vales” → mensaje implícito en muchos entornos laborales y sociales.
- Horarios extensos, hiperconectividad, falta de límites.
- Se prioriza el hacer frente al ser.
- No conciliar. Apretados por arriba y por abajo.
- Se infravalora el descanso.



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

Consecuencia:

Una desconexión profunda del cuerpo, del descanso y del sentido de lo que hacemos.



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

DOBLE INTERVENCIÓN:

Recursos



Nuestro interior: Sistema IFS

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

INTRODUCCIÓN AL MODELO IFS (INTERNAL FAMILY SYSTEMS)

No somos una sola voz. Somos un sistema interno lleno de partes.

El modelo de Sistemas Internos de Familia (IFS), creado por Richard Schwartz, parte de la idea de que todas las personas tenemos diferentes "partes" internas.

Estas partes actúan como subpersonalidades o voces internas que buscan protegernos, guiarnos o expresar necesidades. No son defectos, sino formas en las que nuestra psique intenta adaptarse.

Tipos de partes:

Exiliados: Emociones y vivencias pasadas que han sido aisladas o rechazadas. Llevan dolor no resuelto.

Protectores: Partes que se aseguran de que no suframos más. Suelen mantenernos hiperactivos, ocupados, alerta, productivos o desconectados.

Self o Capitán: Nuestro centro. Es la parte más sabia, calmada, compasiva. No juzga ni reacciona: observa, siente, lidera con claridad.

Escuchar tus partes no te fragmenta: te integra.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER



CAPITÁN



EXILIADOS



P
R
O
T
E
C
T
O
R
E
S



POLICIA



RETIRADO



BOMBERO



ANIMADOR

Crear una relación interna más armoniosa,
en la que el Self lidere y escuche a las
partes con interés y cuidado.

¿Qué pasa dentro de nosotros cuando vivimos siempre ocupados?

A veces, estar ocupadísimo es solo la forma en que una parte intenta protegernos del dolor no resuelto.

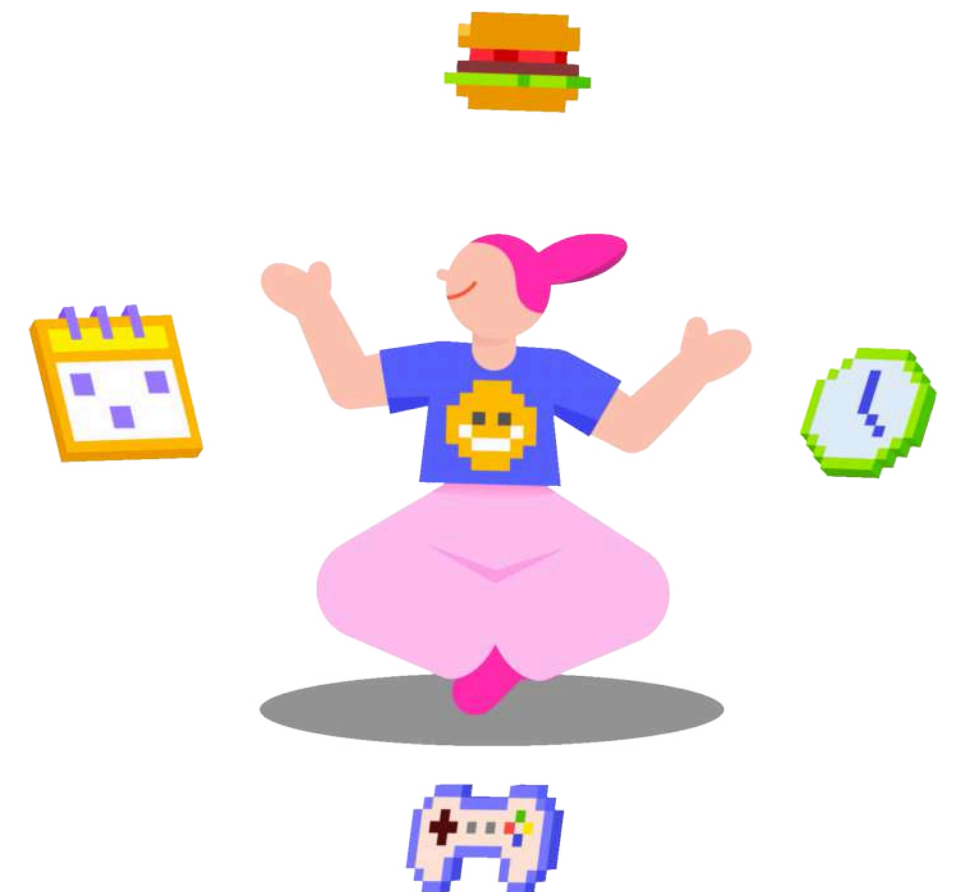
A veces, sin darnos cuenta, alguna parte de nosotras toma el control. Es como si, internamente, alguien más se pusiera al volante de nuestra vida por un momento.

Puede ser la parte exigente, la que cuida de todos, la que evita el conflicto, la que necesita hacerlo todo perfecto...

Hoy vamos a parar un momento para preguntarnos:

¿Quién está conduciendo ahora mismo?

¿Qué parte ha tomado el mando?



¿CÓMO SE MANIFIESTA ESTA PARTE?

Identificando a la parte ocupada

Preguntas guía:

¿Cómo actúo cuando esta parte toma el control?

¿Qué pensamientos se repiten?

¿Qué emociones predominan?

Ejemplos: "Tengo que hacerlo perfecto", "Si fallo, todo se viene abajo", ansiedad, control, hiperresponsabilidad...



¿QUÉ TEME ESTA PARTE SI PARAS?

Preguntas clave:

¿Qué podría pasar si me detengo?

¿Qué estoy evitando?



MUCHAS VECES EL MIEDO A PERDER EL CONTROL O A DECEPCIONAR ACTIVA A ESTA PARTE.

CUIDARME ES MI SÚPERPODER

¿QUÉ INTENTA CONSEGUIR POR TI?

Intenciones positivas de nuestras partes

Enumera posibles metas:

Seguridad

Control

Reconocimiento

Sentirse útil o valiosa



“Todas nuestras partes intentan protegernos.”

¿DESDE CUÁNDO ESTÁ AL MANDO?

Explora la historia:

¿Cuándo recuerdas haber sentido esto por primera vez?

¿En qué etapa de tu vida fue útil este mecanismo?

Esta parte puede haber surgido en la infancia o adolescencia para ayudarte a sobrevivir emocionalmente.



EMPEZAR UN DIÁLOGO COMPASIVO

Diálogo interno con esta parte

Instrucciones:

Escucha sin juzgar.

Agradece su función.

Pregunta: ¿Qué necesitas realmente?

Cierre: "No queremos eliminar estas partes. Queremos entenderlas, honrarlas y ayudarlas."



CULTURA DEL ESFUERZO MAL ENTENDIDA

Vivimos en una sociedad que aplaude el esfuerzo, pero muchas veces lo hace desde un enfoque distorsionado. Se nos enseña que el valor está en trabajar más, rendir siempre, aguantar sin quejarse y no parar nunca.

CREENCIAS ERRÓNEAS

Nuestra relación con el descanso está cargada de creencias culturales, familiares y personales que nos hacen verlo como un lujo, una debilidad o una pérdida de tiempo. Identificar estas ideas erróneas es el primer paso para empezar a descansar de verdad, desde el permiso y el cuidado.

CULTURA SLOW

Vivir con más conciencia, presencia y conexión. No se trata de hacer todo lentamente, sino de hacer las cosas al ritmo que realmente necesitan.

RESPONSABILIDADES

El exceso de responsabilidades nos hace vivir desconectados de nosotros mismos.

CONECTA CON TU CUERPO

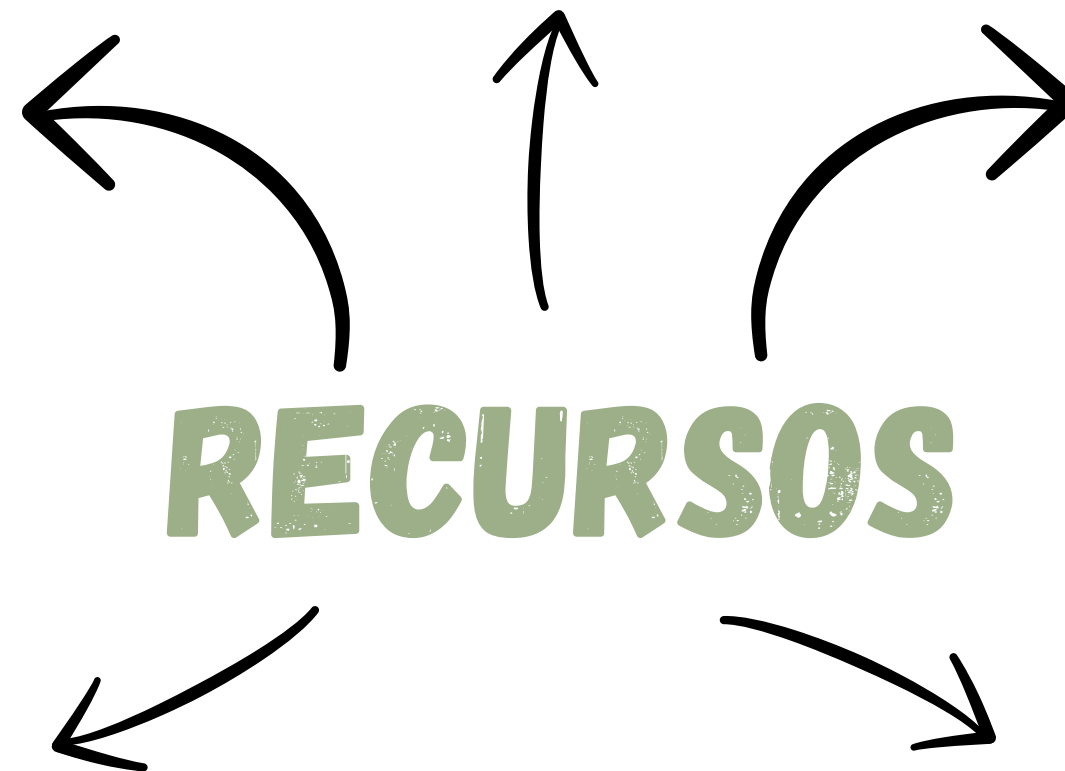
Si vivimos desconectados del cuerpo no somos conscientes de sus señales.

LADRONES DE NUESTRO TIEMPO

Los mayores ladrones de nuestro tiempo son otras personas.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Quando vivimos con el piloto automático activado, perdemos conexión con nuestras necesidades más básicas.



Aquí te comparto algunas de las más comunes:

- **"Descansar es perder el tiempo."** 🖱️ Descansar es una inversión en salud física, mental y emocional, no una pérdida de tiempo.
- **"Solo necesito descansar cuando estoy agotado/a."** 🖱️ Esperar al agotamiento es como esperar a tener sed extrema para beber agua: ya es tarde.
- **"Si no estoy haciendo nada productivo, me siento culpable."** 🖱️ El descanso también es productivo. Es lo que permite que lo demás funcione mejor.
- **"Puedo descansar mientras hago otras cosas, como ver el móvil o hacer tareas ligeras."** 🖱️ No todo lo que parece descanso realmente lo es. El descanso implica desconexión física y mental.
- **"Dormir es suficiente descanso."** 🖱️ El descanso va más allá del sueño: incluye pausas activas, descanso emocional, mental, sensorial y social.
- **"Descansar es solo para los débiles o vagos."** 🖱️ Esta creencia promueve el sobreesfuerzo y el burnout. El descanso es un acto de fortaleza y autocuidado.
- **"Si descanso, me voy a desconcentrar o perder el ritmo."** 🖱️ Al contrario: los descansos adecuados aumentan el rendimiento y la claridad mental.
- **"No tengo tiempo para descansar."** 🖱️ A menudo no es falta de tiempo, sino de prioridad. Un cuerpo y mente agotados rinden menos.
- **"Estoy descansando si no estoy en el trabajo."** 🖱️ A veces estamos en casa pero nuestra mente sigue trabajando. El descanso implica presencia y conexión con el momento.
- **"Solo se descansa en vacaciones."** 🖱️ El descanso debe ser diario, no solo estacional.



LA CULTURA DEL ESFUERZO (MAL ENTENDIDA)

Se nos ha enseñado que el valor está en aguantar, rendir y no parar nunca.

Pero esta idea lleva a:

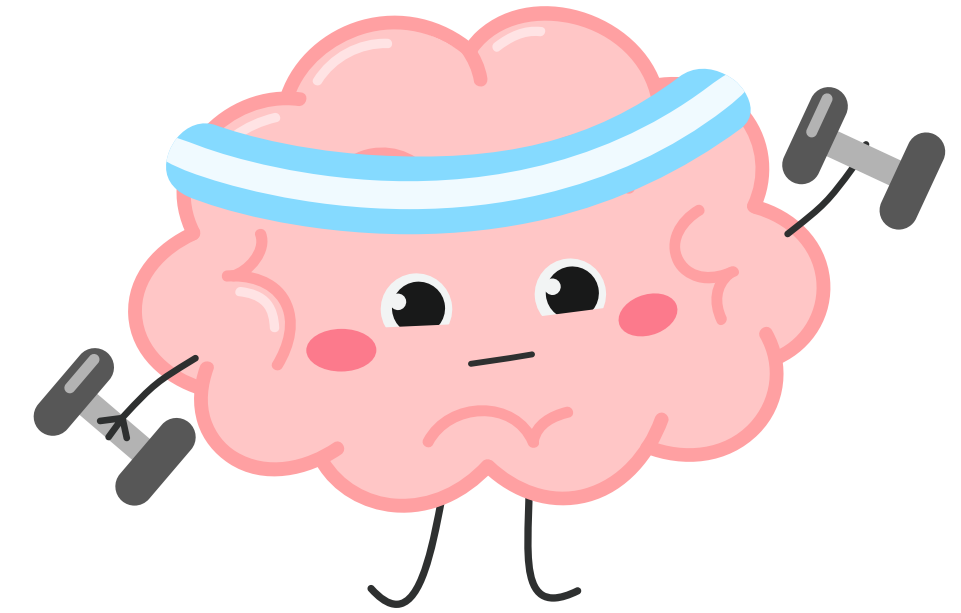
- Culpabilizar el descanso.
- Normalizar el agotamiento.
- Confundir constancia con autoexigencia extrema.

Frases típicas:

- "El que algo quiere, algo le cuesta."
- "Dormir es para flojos."
- "Ya descansarás cuando te mueras."

Esforzarse no es lo mismo que romperse. El verdadero esfuerzo también incluye:

- Saber parar.
- Escuchar al cuerpo.
- Cuidarse en el camino.



El verdadero esfuerzo saludable no nos aleja de nosotros mismos

¿QUÉ HACER CON LAS RESPONSABILIDADES?

1. Revisar de dónde vienen

- ¿Las elegí o las heredé?
- ¿A quién estoy complaciendo con esta carga?

2. Conectar con la parte interna que las sostiene

- ¿Qué parte de mí cree que tiene que poder con todo?
- ¿Qué temor estaría activando si dijera "no puedo"?

3. Distinguir entre obligación y elección

- No todo lo que hago es imprescindible.
- ¿Qué pasaría si soltara un poco?

4. Abrir espacio a la flexibilidad

- Ser responsable también es saber priorizar.
- Descansar no es dejar de ser responsable, es cuidar la capacidad de responder.

**RESPONSABILIDADES: ENTRE EL
COMPROMISO Y LA AUTOEXIGENCIA**
**✓ ELEGIDAS CON CONCIENCIA = NOS
SOSTIENEN**
**✗ SOSTENIDAS DESDE EL MIEDO O EL
DEBER RÍGIDO = NOS APLASTAN**



NO PODEMOS CON TODO (AUNQUE NOS LO HAYAN HECHO CREER)

Hemos aprendido a:

- Decir "sí" aunque el cuerpo grite "no"
- Sostener más de lo que pesa
- Ignorar las señales por miedo a "fallar"

😓 Pero cuando intentamos poder con todo...

➡ Nos desconectamos del cuerpo

➡ Nos volvemos sordos a sus señales

➡ Normalizamos el malestar: Dolores sin causa aparente, cansancio permanente, ansiedad constante y desánimo sin explicación



 **ESCUCHAR AL CUERPO NO ES DEBILIDAD.
ES INTELIGENCIA EMOCIONAL ENCARNADA.**

CUIDARME ES MI SÚPERPODER



EJERCICIO REFLEXIVO:

¿Qué señales te manda tu cuerpo cuando vas más rápido de lo que puedes?

LADRONES DE NUESTRO TIEMPO: RELACIONES PERSONALES



Algunos ladrones en las relaciones personales:

- **Personas tóxicas:**
- "Te drenan emocionalmente sin que lo notes, dejándote agotado después de cada encuentro."
- **Excesiva dependencia emocional:**
- "Te exigen más de lo que puedes dar, y aunque quieras ayudar, te sientes atrapado/a."
- **Falta de límites claros:**
- "No saber decir 'no' o poner límites nos lleva a aceptar lo inaceptable, generando resentimiento."
- **Relaciones desbalanceadas:**
- "Invertir más de lo que recibes, sin reciprocidad, nos deja con la sensación de estar dando sin recibir."
- **Expectativas no comunicadas:**
- "Las expectativas no expresadas crean malentendidos y frustración, desajustando el flujo de la relación."

💡 **RECUPERA TU TIEMPO Y ENERGÍA EMOCIONAL:**

- Reconoce las dinámicas que te desgastan.
- Pon límites claros para proteger tu bienestar.
- Cultiva relaciones que te sumen, no que te resten.



RECUPERANDO EL EQUILIBRIO: HÁBITOS QUE NOS DEVUELVEN A CASA

Cuando vivimos con el piloto automático activado, perdemos conexión con nuestras necesidades más básicas.

Estos hábitos no son un lujo, son el ancla que nos devuelve al presente y nos recuerda que somos cuerpo, mente y emoción.

Recursos clave:

- zzZ **Sueño reparador:** Priorizar el descanso para sostener la vida.
- 🥗 **Alimentación consciente:** Comer no solo para sobrevivir, sino para nutrirnos.
- 🏃 **Movimiento regular:** Caminar, estirarnos, bailar... habitar el cuerpo con amabilidad.
- 🌿 **Contacto con la naturaleza:** Bajar el ruido externo y reconectar con lo esencial.
- 🤍 **Silencio y pausas:** Espacios sin exigencias, donde simplemente ser.
- 👉 **Diálogo interno compasivo:** Escuchar cómo estamos y qué necesitamos.



CULTURA SLOW

Vivir con más conciencia, presencia y conexión. No se trata de hacer todo lentamente, sino de hacer las cosas al ritmo que realmente necesitan.

PRINCIPIOS CLAVE:

- Calma consciente en medio del ruido.
- Presencia plena frente al piloto automático.
- Simplicidad como estilo de vida.
- Conexión real contigo y con lo que haces.

PEQUEÑAS PRÁCTICAS SLOW PARA EL DÍA A DÍA:

- Comer sin pantallas.
- Caminar sin prisa.
- Escuchar de verdad.
- Respirar antes de responder.
- Dejar espacio entre una cosa y otra.

**DESACELERAR NO ES PERDER TIEMPO, ES GANARLE
PROFUNDIDAD A LA VIDA**



CUIDARME ES MI SÚPERPODER

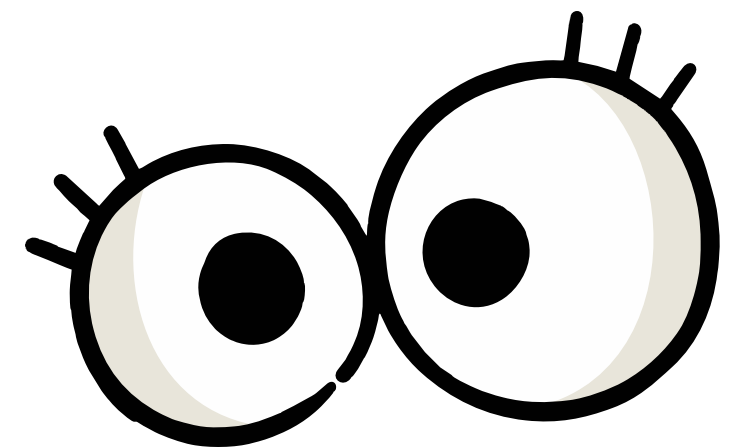
Como reflexión:

¿QUÉ PARTES DE TI HAS OBSERVADO DURANTE EL TALLER?"

¿Qué partes han estado más activas en ti durante el taller?

¿Qué parte te está impulsando a seguir en marcha sin parar?

¿Qué partes de ti necesitan descanso y atención?



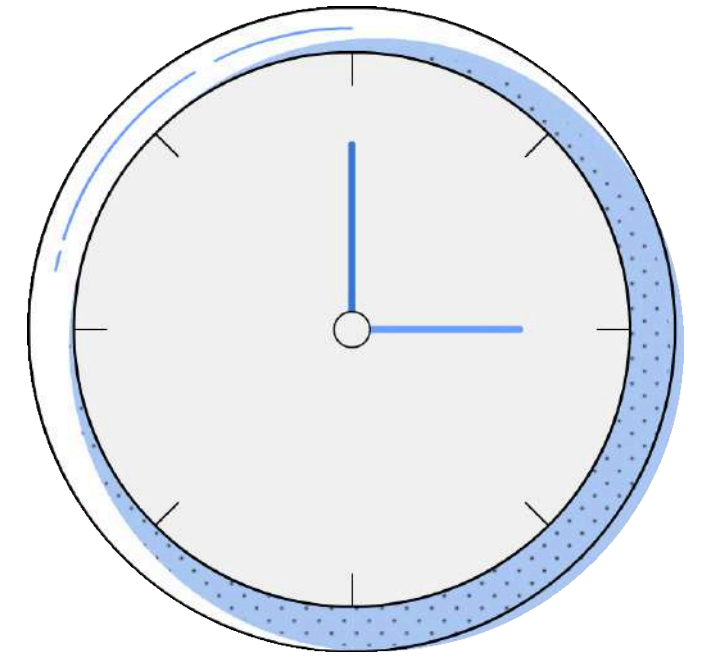
"LA PAUSA: UN ACTO INTERNO"

- La pausa no es solo externa, también es interna. Pausar es permitir que el Yo Adulto guíe.
- Tomate un momento para hacer una pausa y sentir qué partes están activas dentro de ti.



Al parar, conectas con tu Yo Adulto, la parte sabia que sabe cuándo actuar y cuándo descansar.

OS INVITO A:



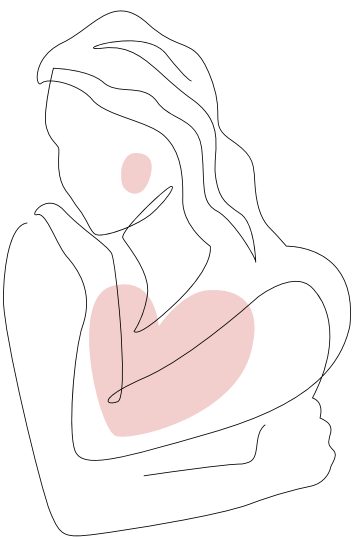
- Comprometerse con una práctica diaria de pausa consciente.
- Tómame unos segundos al día para conectar con tu Yo Adulto. Esto puede ser tan simple como respirar profundamente, caminar sin prisa o escribir en un diario.

Comprométete a escuchar tus partes y darles el descanso que necesitan.

**EL VERDADERO PODER ESTÁ EN SABER CUÁNDO PARAR. SOLO
ASÍ PODRÁS TOMAR DECISIONES MÁS CONSCIENTES Y ESTAR EN
EQUILIBRIO.**

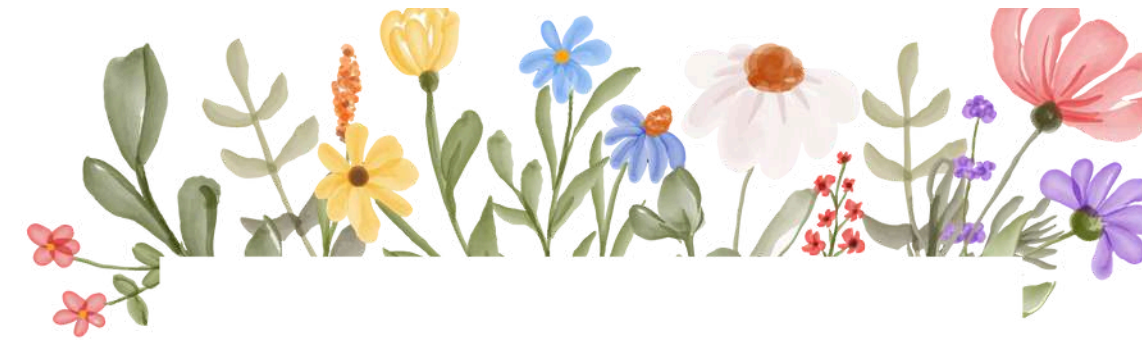
**"Respira profundamente, conecta con tu cuerpo, y observa qué partes
están presentes en ti ahora mismo."**

**"Deja que tu Yo Adulto te guíe hacia una decisión de autocuidado para
el día de hoy."**



✨ **"VIVE CON SENTIDO, NO COMO PREMIO SINO COMO DERECHO"** ✨





MUCHAS GRACIAS



- Ester Redolosi
- eredolosi@gmail.com
- 625136968
- www.esterredolosi.com



Nos vemos en el próximo taller el 19
de mayo
“Educar en las nuevas tecnologías”