


Ayelenaguirre\_sistémica

# ¿QUIÉN CUIDA A QUIEN CUIDA?

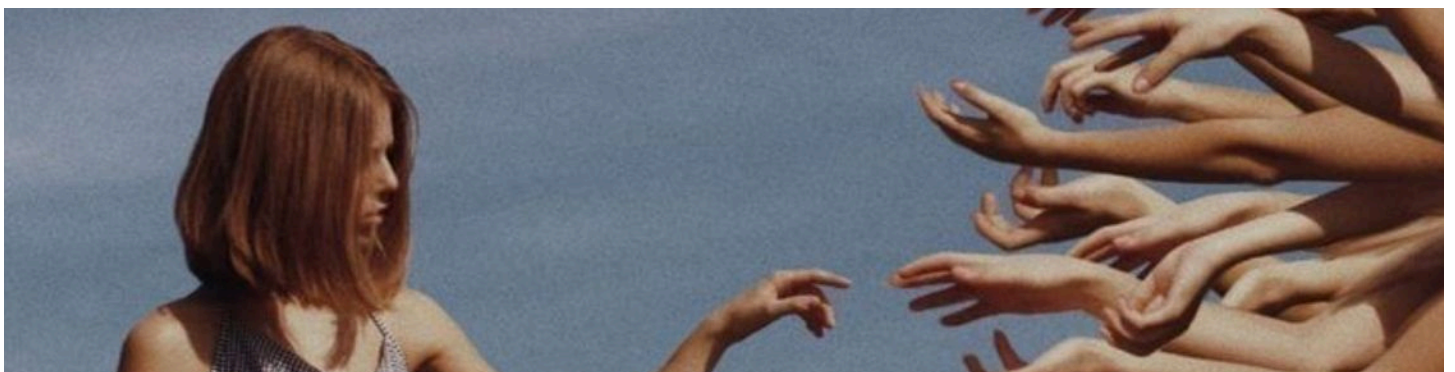


*En todo sistema, nada se sostiene si la energía no circula. Cuando alguien cuida sin descanso, el equilibrio se rompe: la cuidadora se vacía y el otro queda en deuda. Y la deuda pesa tanto como el vacío. Porque dar sin recibir no solo agota; también deja sola a quien entrega.*

La mirada sistémica nos enseña que el cuidado necesita ser **compartido**. No se trata de heroísmo, sino de equilibrio. Un sistema sano no depende de una sola persona; encuentra formas de redistribuir el peso, de abrir espacios donde cada quien pueda **sostener y también ser sostenido**. Por eso proponemos hábitos pequeños pero constantes, casi invisibles a simple vista, que cambian el curso de lo cotidiano. Son lo que James Clear llamó **hábitos atómicos**: mínimas acciones que, repetidas día a día, modifican el rumbo entero de una vida.

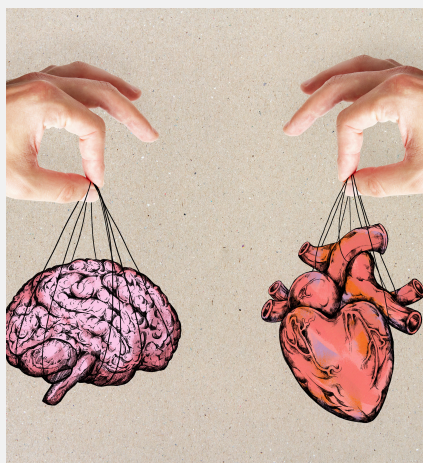
Uno de esos gestos es la **meditación cerebro-corazón**. Al despertar, antes de agarrar el celular, unos minutos de respiración y presencia regulan el sistema nervioso, bajan el estrés y encienden coherencia interna. Lo que parece mínimo se expande como una onda: **ordena el cuerpo, la mente y también la forma en que nos vinculamos**.

Este documento reúne hábitos cotidianos y herramientas puntuales para que el acto de cuidar no sea sinónimo de vaciarse. Son recursos simples, no recetas rígidas, para volver al cuerpo, pedir ayuda y sostenerse en red. *Porque nadie regula si no está regulado.*





Materiales



Hábitos cotidianos



Herramientas para  
descomprimir

## Materiales que vas a necesitar

- Un cuaderno o anotador (puede ser cualquier libreta que tengas a mano).
- Un lápiz o bolígrafo.
- Si lo preferís, podés hacerlo en las notas del celular: lo importante es escribir, no el soporte.
- Auriculares o parlante para escuchar la [playlist de meditación “Cerebro–Corazón”](#).


## Hábitos cotidianos (tu base de sostén)

### 1. Meditación cerebro–corazón al despertar

Antes de que el día te atrape, regalate unos minutos para vos. Sentate cómoda, cerrá los ojos y apoyá una mano en el pecho. Inhalá profundo, exhalá lento. Mientras respirás, pensá en algo que despierte una emoción cálida: puede ser una persona que amás, un recuerdo que te calma, la idea de un lugar donde te sentís segura. Dejá que esa emoción se expanda con la respiración.

Lo que hacés en esos minutos es sincronizar dos antenas de tu cuerpo —el corazón y el cerebro—. Y cuando están en sintonía, el resto del sistema se ordena. El día arranca distinto: menos ruido interno, más claridad.

Podés sumar música suave o instrumental que te acompañe. Sonidos de cuencos, piano lento o frecuencias de coherencia cardíaca funcionan muy bien. Para que sea más fácil, podés usar esta [lista de Spotify “Cerebro–Corazón”](#), armada especialmente para esta práctica.

 Duración recomendada: entre 5 y 10 minutos. Con el tiempo, vas a notar que no hace falta más para cambiar la calidad de tu día.


### 2. Escritura de 3 renglones + agradecimiento

Al terminar el día, buscá un cuaderno y algo para escribir. No hace falta mucho tiempo ni estilo literario. Simplemente anotá, en tres renglones, cómo te sentiste. Puede ser caótico, sereno, contradictorio o repetitivo: ponelo ahí, sin filtros.

Después sumá una palabra de agradecimiento. No tiene que ser grandiosa. A veces será algo pequeño: “pude descansar cinco minutos”, “me reí con un mensaje”, “sentí alivio al hablar con alguien”.

Ese gesto sencillo es como tomarle una foto al universo interno de tu día. Congela lo que de otro modo quedaría dando vueltas en la mente. Al plasmarlo, se ordena. La carga mental baja, el cuerpo se afloja y el descanso llega más liviano.


**El agradecimiento no es optimismo vacío.** Es una brújula: incluso en días difíciles, siempre hay algo —pequeño o enorme— que sostuvo. Reconocerlo cambia la forma en que miramos lo vivido, como si la lente se acomodara y pudiéramos ver con más claridad.


 Duración recomendada: 5 minutos antes de dormir. Una práctica breve que, repetida, deja huellas profundas en la forma de habitar el día siguiente.

## Herramientas cuando el rol aprieta (para descomprimir)


### 3. Termómetro de pedir ayuda


 Cuándo: cuando sientas que estás al límite, con el cuerpo tenso o la mente acelerada.


 Cómo: frená un momento y preguntate: “¿Cómo me siento si pienso en pedir ayuda ahora mismo?”. Podés anotarlo en una palabra (culpa, incomodidad, alivio, miedo) o simplemente reconocerlo en tu cuerpo.

 Para qué: ponerle nombre a lo que pasa ya abre espacio. La emoción deja de ser invisible y empieza a ordenarse.

### 4. Ensayo de pedido


 Cuándo: cuando sepas que necesitás ayuda, pero no te animes a pedirla todavía.

 Cómo: escribí o decí en voz alta una frase concreta y simple. Ejemplo: “¿Podés pasar a comprar pan hoy?” o “¿Podés quedarte con los chicos media hora mientras descanso?”. No adornes ni te excuses: solo lo esencial.

 Para qué: es un entrenamiento. Como ensayar un instrumento, la práctica suaviza la incomodidad. Con el tiempo, el pedido real se vuelve más natural.

### 5. Ejercicio de la mochila

 Cuándo: cuando sientas que cargás con demasiado y que nada alcanza.

 Cómo: cerrá los ojos un minuto e imaginá que todo lo que estás sosteniendo está en una mochila sobre tus hombros. Sentí el peso. Después, mentalmente sacá de esa mochila lo que podrías soltar,

delegar o postergar. Si querés, anotá en dos columnas: “carga” / “puedo soltar”.

🌌 Para qué: darle forma simbólica al peso ayuda al cuerpo a soltar tensión. Y te permite ver que no todo es para hoy ni para vos sola.

## 6. Prioridades rápidas

📌 Cuándo: cuando el día parece imposible y todo grita “urgente”.

⚙️ Cómo: escribí en un papel las tareas que tenés. Elegí solo 1 o 2 que sí o sí van hoy. El resto lo dejás para mañana o para otra persona.

🌌 Para qué: ordenar es más eficaz que empujar. Cuando definís prioridades, el cerebro baja el ruido y aparece alivio inmediato.

*Estas son herramientas de uso cotidiano. Podés usarlas cuando lo necesites y también compartirlas si te resuenan. Al ser simples, ofrecen poca resistencia: no exigen tiempo extra ni grandes preparativos, solo pequeños gestos que ordenan y alivian.*

**No reemplazan un proceso terapéutico**, pero sí son aliados concretos para volver al cuerpo, bajar el ruido y recuperar la sensación de que no estás sola en lo que sostenés.

🌟 Si sentís que este material te sirvió, podés encontrar más recursos, reflexiones y propuestas en mis redes. **Porque cuidar también implica abrir espacios donde alguien más te cuide a vos.** 🌱



Ayelén Aguirre

lg.ayelenaguirre\_sistemica

www.ayelenaguirresistemica.com

Escuela@ayelenaguirre.com



○

Este material es de uso personal. Podés compartirlo siempre que cites la fuente: Ayelén Aguirre Sistémica (@ayelenaguirre\_sistemica). Queda prohibida su reproducción con fines comerciales sin autorización