

**modo.  
ramen**

# GUÍA PARA ELIMINAR EL ESTRÉS CRÓNICO

E-BOOK MODO RAMEN

La guía de **Modo Ramen** para una vida sin estrés



**@modo.ramen**



## EL CAMINO HACÍA UNA VIDA SIN ESTRÉS



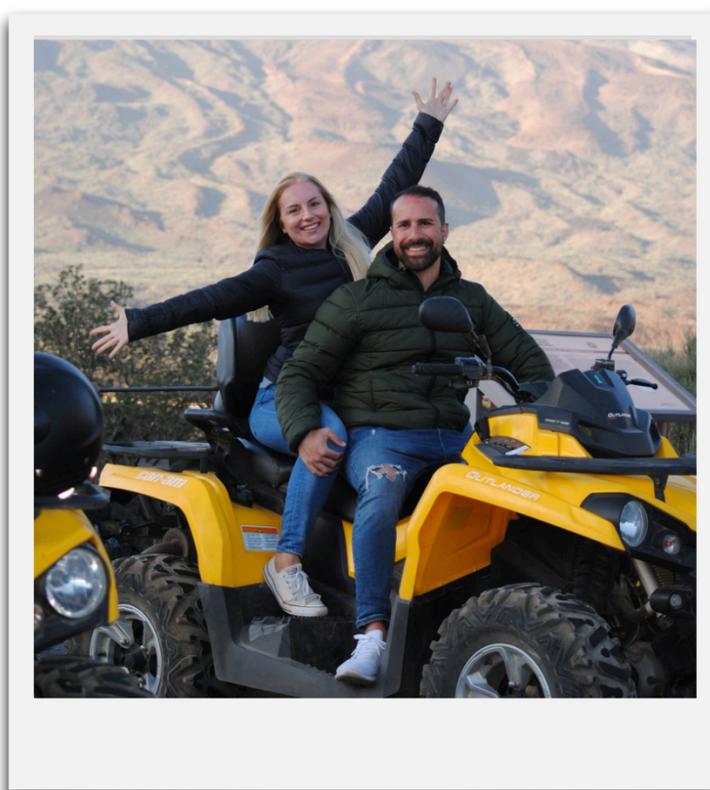
En Modo Ramen creemos que una **vida equilibrada, saludable y alineada con tu propósito** es la clave del bienestar físico y mental. Pero nada nos desconecta tanto de nosotros/as como el **estrés crónico**: una experiencia invisible pero profundamente limitante que normalizamos hasta que el cuerpo y la mente se plantan y te dicen "basta".

En estas páginas te acompañamos, paso a paso, para **entender qué es** el estrés crónico, **aprender a detectarlo** y, lo más importante, **empezar a salir de ese estado de alerta constante** que drena tu energía vital.

No encontrarás aquí fórmulas mágicas, sino una invitación honesta a observarte desde otro lugar, con **herramientas respaldadas por la ciencia y nuestra propia experiencia**.

Porque **sí puedes recuperar la calma, la claridad y el control de tu energía**. El hecho de que estés leyendo esto ya es la primera señal de que estás listo/a para dar el primer paso. Vamos juntos, con amabilidad e intención, a **salir del modo supervivencia** para volver a tu centro.

**¡EMPIEZA TU VIAJE DE TRANSFORMACIÓN!**



## ÍNDICE



### ¿QUÉ VOY A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

---

- 1 ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?
  - 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.
  - 3 Causas comunes del estrés crónico.
  - 4 Tratamiento para combatir el estrés crónico.
  - 5 Aprender a convivir con situaciones estresantes.
- 

En cada capítulo encontrarás ejercicios prácticos que te ayudarán a entender mejor la teoría.



**CAPÍTULO 1**

**¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y  
PORQUÉ SE VUELVE  
CRÓNICO?**



# 1 ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?

El estrés es una **respuesta natural y adaptativa** que nuestro cuerpo experimenta frente a situaciones percibidas como **peligrosas o amenazantes**, ya sean **reales, potenciales o imaginarias**. Su propósito principal es **ayudarnos a sobrevivir**.

A diferencia del **estrés agudo**, que es **temporal**, el estrés crónico puede afectar negativamente a la salud física y mental si no se gestiona adecuadamente.

El estrés es una respuesta fisiológica automática diseñada para protegerte en situaciones de **peligro real o percibido**. Este mecanismo se llama "respuesta de lucha o huida" (fight or flight response) y está dirigido por el sistema nervioso autónomo, concretamente por el **sistema simpático**.

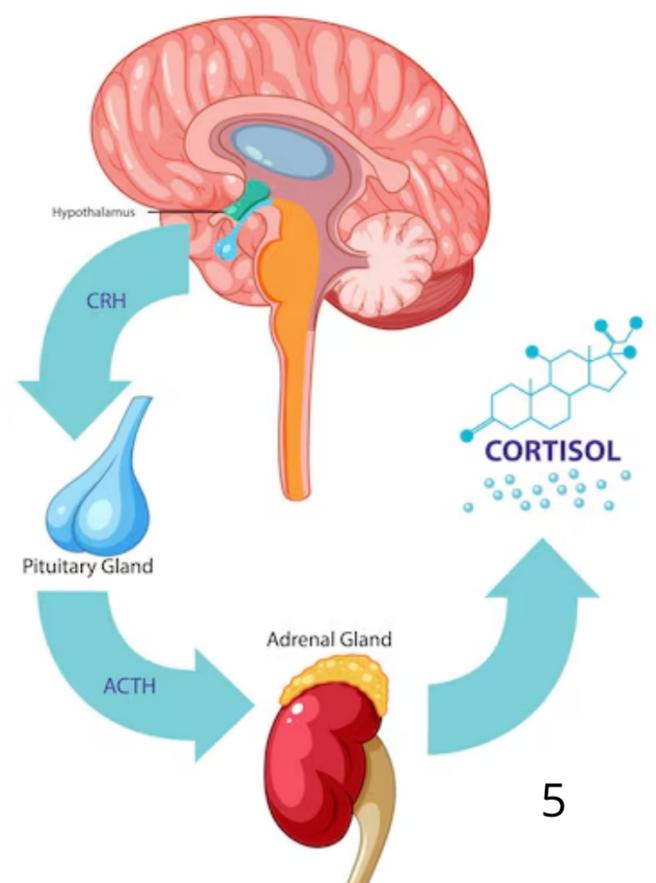
## Las etapas de la respuesta al estrés:

### 1. Percepción del peligro o amenaza:

Tu cerebro interpreta una situación como estresante, ya sea real (como un accidente) o percibida (una discusión, una fecha límite, una notificación del móvil). El encargado principal es el **hipotálamo**, una parte del cerebro que activa todo el sistema de alarma.

### 2. Activación del eje HHA (hipotálamo-hipófisis-adrenal):

Se activa este eje que es el sistema de comunicación entre el cerebro y las glándulas suprarrenales. El **hipotálamo** envía una señal a la **hipófisis** (otra glándula del cerebro), que a su vez le dice a las **glándulas suprarrenales** (sobre los riñones) que liberen:



# 1 ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?

**Adrenalina y noradrenalina** → aumentan el ritmo cardíaco, la presión arterial y el flujo sanguíneo a músculos.

**Cortisol** → hormona del estrés que mantiene tu cuerpo en alerta prolongada.

## 3. Cambios inmediatos en tu cuerpo:

- ❤️ Aumenta el ritmo cardíaco.
- 🌬️ Se acelera la respiración.
- 🧑♂️ Se tensan los músculos.
- ❄️ Se reduce la digestión (no es prioritaria para sobrevivir).
- 🧠 Se activa el enfoque en el peligro, reduciendo la capacidad de pensar a largo plazo o con claridad

Todo esto es útil si tienes que huir de un león pero no tanto si lo que te estresa es tu jefe/a.

## 4. El cuerpo debería volver a la calma

Una vez pasa el "peligro", se activa el **sistema nervioso parasimpático**, que es el encargado de llevarte de vuelta al estado de calma y recuperación.

PERO...



## 🚩 ¿Qué pasa en el estrés crónico?

- El cuerpo no recibe la señal de que ya está a salvo, y se queda atrapado en modo alerta constante.
- El cortisol se mantiene elevado durante días, semanas o meses.
- Esto altera la inmunidad, el sueño, la digestión, las emociones, la memoria y las hormonas.



¿Te identificas con estos síntomas?

# 1 ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?

En resumen, el estrés crónico implica una **sobrecarga del sistema** de respuesta al estrés. Las **glándulas suprarrenales** liberan continuamente cortisol, una hormona clave en esta respuesta. Sin embargo, esta producción sostenida agota al cuerpo.

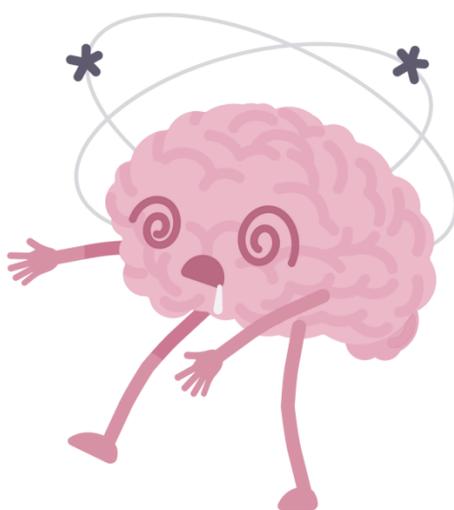


Aparece una "**resistencia al cortisol**", es decir, el cuerpo responde menos a su efecto antiinflamatorio natural, aumentando así la **inflamación en el organismo**.

Esto produce un estado de **hiperactividad del sistema nervioso**, que con el tiempo lleva a una **sensación constante de agotamiento, tanto físico como mental**. La persona siente que no puede descansar adecuadamente ni recuperarse, lo que afecta su calidad de vida.

El estrés es natural y necesario, pero está diseñado para ser puntual. Cuando se vuelve crónico, **el sistema de alarma se queda encendido** y eso afecta todo tu equilibrio físico y emocional.

A largo plazo, el estrés crónico se relaciona con **problemas de salud más severos** que veremos en detalle más adelante.



1

# ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?

## Ejercicio 1



### PAUSAS BREVES

Durante un día, toma **3 pausas breves** (1 minuto) y anota en este espacio cómo está tu cuerpo, tu respiración y tus pensamientos.

Pregúntate: ¿Hay tensión? ¿Estás acelerado/a? Solo obsérvate sin juicio.

**Anota aquí tus reflexiones:**



**Pausa 1**

---

---

---

---



**Pausa 2**

---

---

---

---



**Pausa 3**

---

---

---

---

# 1 ¿Qué es el estrés y por qué se vuelve crónico?

El diagnóstico debe ser realizado por un profesional de la salud y con una evaluación clínica completa.

También se pueden utilizar biomarcadores como la **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC)**, que informa sobre el equilibrio del sistema nervioso o analítica de sangre para evaluar los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

En Modo Ramen queremos ayudarte y es por eso que hemos diseñado un **test GRATUITO** de 20 preguntas para realizar una autoevaluación, a modo orientativo, con el fin de **identificar cuál es tu nivel de estrés**. Sólo necesitas **5 minutos de tu tiempo** y obtendrás un **resultado preciso** para ayudarte a tomar conciencia. En este test se evalúan las siguientes áreas:

- Cognitiva
- Emocional
- Física
- Conductual

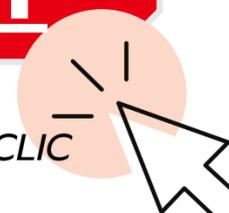


## Ejercicio 2

### TEST DEL ESTRÉS: AUTOEVALUACIÓN

**Hacer TEST**

HAZ CLIC



#### RESUMEN 🔥

El estrés crónico no es solo estar estresado. Es vivir atrapado en un estado de alerta constante, como si el cuerpo hubiera olvidado cómo volver a la calma. **Si te reconoces en varios de ellos**, tu sistema nervioso podría estar saturado, y es momento de escucharlo con amabilidad.

**CAPÍTULO 2**

**SÍNTOMAS DEL ESTRÉS  
CRÓNICO: CUERPO,  
MENTE Y EMOCIONES.**



## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

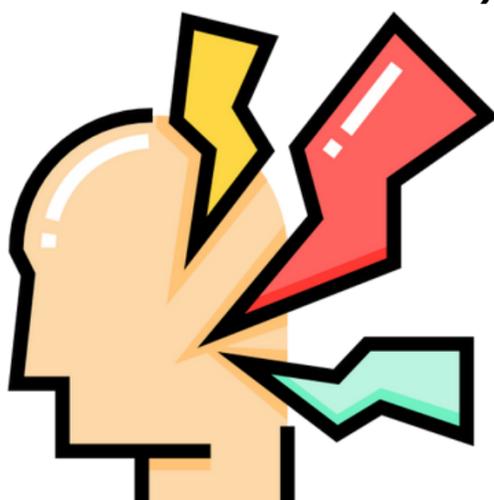
Como hemos visto en el capítulo anterior, el estrés es una respuesta natural y útil en situaciones puntuales. Pero cuando se convierte en un estado constante, es decir, cuando el cuerpo no vuelve a la calma, **sus efectos** ya no son adaptativos, sino **profundamente perjudiciales para la salud física y emocional**.

### Fase inicial: señales de alarma del cuerpo:

En las primeras etapas, el cuerpo empieza a expresar el malestar a través de **síntomas físicos comunes**, pero muchas veces **ignorados**:

- Dolores de cabeza frecuentes, por tensión muscular o sobreestimulación del sistema nervioso.
- Mareos o sensación de vértigo, asociados al exceso de cortisol y desequilibrio del sistema autónomo.
- Contracturas musculares, especialmente en cuello, hombros y espalda, por activación constante de la musculatura postural.
- Tensión mandibular y bruxismo, una señal clara de activación simpática durante el día y la noche.

Estas señales son el **lenguaje del cuerpo** cuando el sistema nervioso simpático (modo lucha/huida) está sobreexcitado.



## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

Cuando el estrés se mantiene en el tiempo, **el cuerpo** no solo se adapta: **se desequilibra**. La **activación constante del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenales (HHS)** altera múltiples sistemas fisiológicos esenciales. Estos cambios no son psicológicos, **son biológicos y medibles**.



### 1. Sistema digestivo:

El estrés crónico **inhibe la función del sistema parasimpático** (responsable de la digestión y reparación), lo que deteriora la capacidad del cuerpo para procesar correctamente los alimentos. Esto puede provocar:

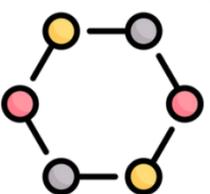
- **Hipoclorhidria** (baja producción de ácido gástrico), que dificulta la digestión y absorción de nutrientes.
- **Síndrome del intestino irritable (SII)**, vinculado a la hiperactividad del eje intestino-cerebro y la disbiosis.
- **Malabsorción y permeabilidad intestinal**, que favorecen la inflamación sistémica y la aparición de intolerancias alimentarias.

La investigación también ha demostrado que el estrés **modifica la composición de la microbiota intestinal**, afectando directamente la inmunidad y el estado de ánimo (Cryan & Dinan, 2012).

### 2. Sistema hormonal:

- El cortisol elevado de forma sostenida interfiere con el equilibrio hormonal general. Esto incluye:

- **Alteraciones en el eje HPG** (hipotálamo-hipófisis-gónadas), que afectan la fertilidad, la menstruación y la libido, en hombres y mujeres.



## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

- **Supresión de la función tiroidea**, especialmente por inhibición de la conversión de T4 en T3 activa, generando síntomas de hipotiroidismo funcional.
- **Alteración del eje HPT** (hipotálamo-hipófisis-tiroides), con interrupciones en el metabolismo, la temperatura corporal y el nivel de energía.

### 3. Sistema inmunológico:



El cortisol, en niveles moderados, tiene una acción antiinflamatoria útil. Pero cuando se mantiene crónicamente alto, suprime la respuesta inmunitaria de forma perjudicial:

- **Mayor susceptibilidad a infecciones** víricas o bacterianas.
- Aumento del riesgo de **enfermedades autoinmunes**, debido a una desregulación inmunitaria.
- Dificultades en los procesos de **reparación celular y cicatrización**.

\*Estudios muestran que el **estrés psicosocial** sostenido reduce la eficacia de linfocitos T y células NK, afectando la primera línea de defensa del cuerpo (Segerstrom & Miller, 2004).

### 4. Neurotransmisores y salud emocional:



El estrés crónico altera los niveles de neurotransmisores clave implicados en el bienestar mental:

- **Serotonina:** baja su síntesis, afectando el estado de ánimo, el sueño y el apetito.
- **Dopamina:** disminuye, reduciendo la motivación, la concentración y el placer.
- **GABA:** se ve afectado, aumentando la ansiedad, la hiperactividad mental y la dificultad para relajarse.

Esta disfunción neuroquímica además, favorece la aparición de **trastornos como la ansiedad generalizada, la depresión, el insomnio o el agotamiento emocional persistente**.

## **2** Síntomas del estrés crónico: **cuerpo, mente y emociones.**

A continuación, te enumeramos, a modo resumen, la **lista completa** los principales problemas de salud a lo que te puedes enfrentar si no tomas acción y solucionas tus problemas de estrés crónico:

### **1. Salud mental y emocional**

- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del estado de ánimo
- Sensación de desbordamiento emocional
- Dificultad para concentrarse y problemas de memoria
- Aumento del riesgo de adicciones (alcohol, comida, dispositivos, etc.)

### **2. Alteraciones del sueño y del descanso**

- Insomnio o sueño no reparador
- Cansancio constante, incluso tras dormir
- Pesadillas o sueño interrumpido

### **3. Dolor físico y tensiones musculares**

- Dolores de cabeza frecuentes
- Tensión y dolor muscular (cuello, espalda, mandíbula)
- Sensibilidad al dolor aumentada (sensibilización central y periférica)
- Dolor crónico, como fibromialgia o dolor neuropático

### **4. Sistema inmunológico debilitado**

- Mayor susceptibilidad a enfermedades comunes (resfriados, gripes)
- Mayor riesgo de infecciones o enfermedades autoinmunes
- Procesos inflamatorios de bajo grado persistente
- Síndrome Metabólico

2

## **Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.**

### **5. Problemas digestivos y metabólicos**

- Malestares estomacales, acidez, colon irritable
- Cambios en el apetito (comer en exceso o falta de hambre)
- Resistencia a la insulina
- Obesidad y sobrepeso
- Diabetes tipo 2
- Colesterol elevado e hipertrigliceridemia

### **6. Enfermedades cardiovasculares y hormonales**

- Hipertensión arterial
- Riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares (ACV)
- Alteraciones hormonales:
- Síndrome de ovario poliquístico
- Endometriosis
- Trastornos menstruales
- Fatiga suprarrenal por exceso de cortisol
- Retardo en la cicatrización y regeneración celular

### **7. Neurodegeneración (a largo plazo)**

- Hiperexcitabilidad cerebral
- Deterioro progresivo del sistema nervioso
- Riesgo incrementado de enfermedades como Alzheimer, Parkinson o demencias
- Procesos de muerte neuronal precoz si no se regula el estado de tensión cerebral

## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

### Un concepto clave: la Carga Alostática (Allostatic Load)

#### 1. ¿Qué es la alostasis y la carga alostática?

La alostasis se refiere al proceso mediante el cual el cuerpo mantiene su estabilidad interna (homeostasis) ante cambios internos o externos, liberando hormonas como el cortisol y la adrenalina para gestionar el estrés. Cuando este “modo de supervivencia” se activa de manera ocasional, es adaptativo y beneficioso. Sin embargo, el problema surge cuando se mantiene activado de forma repetida o durante períodos prolongados. Según el neurocientífico Bruce McEwen, esta activación continua genera un desgaste profundo y silencioso conocido como carga alostática: el costo fisiológico que enfrentamos por sostener un estado de alerta crónico en nuestro cuerpo.

#### 2. Sistemas fisiológicos más afectados:

Aunque a menudo no se presenten síntomas evidentes, la **carga alostática** perjudica a varios sistemas:

- **Sistema hormonal:** El eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) se agota; el cortisol pierde eficacia y pueden aparecer síntomas como fatiga crónica, alteraciones del sueño y cambios en el apetito o en la menstruación.
- **Sistema cardiovascular:** La presión arterial se mantiene elevada de forma constante, aumentando el riesgo de hipertensión, infartos y accidentes cerebrovasculares (ACV).
- **Sistema inmunológico:** La respuesta inmune se debilita, lo que facilita la aparición de infecciones frecuentes y procesos de inflamación crónica de bajo grado.

## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

### Un concepto clave: la Carga Alostática (Allostatic Load)

- **Sistema nervioso:** La exposición prolongada al cortisol y otros neurotransmisores altera el estado de ánimo, la concentración y la motivación, contribuyendo a cuadros de ansiedad y depresión.
- **Metabolismo:** Se dificulta el control del peso y la regulación de glucosa y lípidos, favoreciendo la resistencia a la insulina, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2.

**Dato clave:** Este desgaste no es solo psicológico, sino biológico, y puede medirse mediante marcadores como la **variabilidad de la frecuencia cardíaca, niveles de cortisol o proteínas inflamatorias.**

### 3. Importancia de conocer la carga alostática:

- **Límite fisiológico:** A menudo subestimamos las consecuencias del estrés, pensando que “solo es mental” o que basta con “aguantar un poco más”. La carga alostática recuerda que nuestro cuerpo también tiene un umbral de resistencia.
- **Prevención a largo plazo:** Detectarla a tiempo permite regular el sistema nervioso y evitar enfermedades crónicas, envejecimiento prematuro y deterioro cognitivo. Actuar proactivamente no es un lujo, sino una necesidad para proteger la salud futura.

### 4. ¿Cómo se mide la carga alostática?

No existe una única prueba clínica; en cambio, los investigadores utilizan varios biomarcadores que, combinados, forman un índice de carga alostática:

## 2 Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.



### Un concepto clave: la Carga Alostática (Allostatic Load)

#### 1. Marcadores del sistema nervioso autónomo

- Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC): refleja la capacidad de adaptación al estrés; una VFC baja indica sobreactivación simpática y escasa recuperación.
- Frecuencia cardíaca en reposo: pulsaciones elevadas señalan activación continua.

#### 2. Marcadores hormonales

- Cortisol (saliva, sangre u orina): niveles muy altos o bajos pueden indicar fatiga del eje HHA.
- DHEA: concentraciones bajas asocian envejecimiento acelerado y estrés prolongado.

#### 3. Marcadores metabólicos

- Presión arterial sostenidamente alta.
- Perfil lipídico (colesterol total, HDL/LDL, triglicéridos).
- Glucosa en ayunas y hemoglobina glicosilada (HbA1c).

#### 4. Marcadores inflamatorios e inmunológicos

- Proteína C-reactiva (PCR) ultrasensible, interleucinas (p. ej. IL-6) y factor de necrosis tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ): indicadores de inflamación sistémica de bajo grado.

**Nota:** Aunque no todos estos análisis formen parte de un chequeo médico habitual, pueden solicitarse de forma individual si trabajas con especialistas en medicina integrativa o preventiva.

La carga alostática condensa el impacto acumulado del estrés crónico en nuestro organismo, afectando desde hormonas y presión arterial hasta la respuesta inmunitaria y el metabolismo. Conocerla y medirla mediante biomarcadores clave es el primer paso para diseñar estrategias personalizadas de regulación del sistema nervioso y prevención de enfermedades a largo plazo.

2

## Síntomas del estrés crónico: cuerpo, mente y emociones.

### Ejercicio 3



### DIARIO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

Anota en esta ficha, cada día y durante 1 semana, las señales que te está dando tu cuerpo.

**Desencadenante**



**Fecha:**

\_\_\_\_\_

**Sueño (registra las horas):**

Hora de acostarse:

\_\_\_\_\_

Hora de despertarse:

\_\_\_\_\_

Horas de sueño:

\_\_\_\_\_

Interrupciones:

\_\_\_\_\_

**Nivel de estrés**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Síntomas**

**Pensamientos**

**Estrategias para afrontarlo**

**CAPÍTULO 3**

**CAUSAS COMUNES DEL  
ESTRÉS CRÓNICO**



## 3 Causas comunes del estrés crónico

El estrés crónico no se origina a partir de un solo evento o circunstancia. Más bien, es el resultado de una carga continua sobre el sistema nervioso, provocada por factores internos y externos que, al mantenerse en el tiempo, impiden que tanto el cuerpo como la mente retornen a un estado de equilibrio.

Estas causas se pueden clasificar en tres amplias categorías:

### 1. Factores sociales y estructurales:

El entorno en el que vivimos, trabajamos y nos desarrollamos ejerce un impacto directo sobre nuestra salud mental y física. Actualmente, muchas personas enfrentan fuentes de estrés constantes que superan su capacidad de adaptación.

- **Inestabilidad económica y laboral:** La precariedad en el empleo, la dificultad para encontrar un trabajo digno, la presión por ser productivo y la incertidumbre económica son algunas de las principales razones detrás del estrés prolongado, especialmente entre los jóvenes. El economista Santiago Niño Becerra ha destacado que la desaparición del "ascensor social" y la falta de expectativas de progreso generan un clima generalizado de desmotivación y malestar crónico. Según datos oficiales del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, durante el año 2024 se registraron **643.861 bajas médicas** por motivos de salud mental en **España**.



# 3 Causas comunes del estrés crónico

## 2. Presión y Sobrecarga en el Trabajo

De acuerdo con el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), los principales factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral son:

- Carga de trabajo elevada
- Plazos ajustados
- Ritmos acelerados
- Falta de autonomía o control sobre las tareas

## 3. Dificultades para Acceder a la Vivienda

La situación de la vivienda en España revela que el 50% de las personas que viven de alquiler han experimentado estrés o ansiedad debido a la inseguridad residencial. Este tipo de incertidumbre, al igual que el desempleo, activa el sistema de amenaza del cerebro, dificultando la sensación de seguridad necesaria para la recuperación.

## 4. Salud Mental Desatendida y Falta de Recursos

En España, según un informe de Ipsos (2024):

- El 60% de la población afirma que el estrés impacta en su vida diaria.
- El 34% padece problemas de salud mental, y un 17% presenta síntomas de depresión.
- El 65% ha consultado a un especialista en salud mental en el último año.
- El uso de ansiolíticos, antidepresivos y somníferos sigue en aumento.

## **3** Causas comunes del estrés crónico

Este escenario demuestra que el malestar psicológico no es un fenómeno aislado, sino que resulta directamente de **entornos sociales, económicos y culturales desregulados**.

### **Factores Internos: Percepción, Exigencia y Autodiálogo**

No solo el entorno provoca estrés; también nuestra **manera de interpretar la realidad, los pensamientos que alimentamos y cómo nos hablamos a nosotros mismos** son influyentes.

- **Autoexigencia y Perfeccionismo**

Una de las causas más frecuentes del estrés crónico es la creencia de que nunca es suficiente: no trabajas lo suficiente, no eres lo suficientemente productivo, no logras cumplir con todo. Esta narrativa crea una presión constante y silenciosa que agota el sistema nervioso.

- **Falta de Gestión Emocional**

La represión o desconexión de nuestras emociones (ya sea por educación, trauma o hábitos culturales) provoca que el cuerpo acumule tensión sin liberar, manteniendo al sistema en modo alerta. La ausencia de espacios para expresar y procesar emociones como el miedo, la tristeza o la ira contribuye al agotamiento emocional y físico.

- **Sensación de Falta de Control**

Cuando sentimos que no podemos hacer nada para cambiar una situación, el estrés se torna tóxico. Esto activa el circuito cerebral del "desamparo aprendido", asociado con depresión, ansiedad y bloqueo cognitivo.

## 3 Causas comunes del estrés crónico

### Una mirada ampliada: tensión cerebral sostenida

Desde la perspectiva de la **Neurociencia Osteopática Integral**, el estrés crónico también puede entenderse como una **tensión física** persistente en el tejido cerebral, similar a una contractura muscular pero a nivel del sistema nervioso central.

Este enfoque plantea que, al igual que los músculos pueden entrar en rigidez por sobreuso o trauma, el cerebro puede sufrir una sobrecarga bioeléctrica y estructural que:

- Aumenta el tono simpático (estrés físico y mental)
- Genera dolor físico sin causa aparente
- Afecta funciones cognitivas (memoria, enfoque, regulación emocional)

Según esta visión, el estrés no es solo psicológico ni emocional, sino que tiene una **dimensión física y tangible que puede tratarse también desde el cuerpo** (mediante respiración, movimiento consciente, estimulación vagal, osteopatía, etc.).



# 3 Causas comunes del estrés crónico

## Una mirada integral:

### El modelo biopsicosocial del estrés:

El modelo biopsicosocial, propuesto por el médico **George Engel** en 1977, cambió la forma en que entendemos la salud y la enfermedad. Según este enfoque, el estrés no puede explicarse solo por factores biológicos (como las hormonas), sino que es el resultado de la interacción entre:

- **Factores biológicos:** genética, salud física, sistema nervioso, neuroquímica.
- **Factores psicológicos:** pensamientos, creencias, emociones, personalidad.
- **Factores sociales:** entorno laboral, relaciones, situación económica, cultura.

📌 Este modelo respalda la idea de que el estrés crónico no es “todo mental”, ni solo “del cuerpo”. Es una **respuesta compleja a múltiples niveles** de nuestra vida que interactúan entre sí constantemente.

Comprender esto nos permite dejar de culparnos por lo que sentimos y empezar a ver el estrés como una **respuesta natural a un entorno o percepción desregulada**, que puede abordarse desde distintas áreas.

# 3 Causas comunes del estrés crónico

## Ejercicio 4

### IDENTIFICA TUS FUENTES DE ESTRÉS

A veces sentimos que “todo” nos estresa, pero cuando lo analizamos con calma, descubrimos que hay ciertos focos principales. Este ejercicio te ayuda a observar y clasificar tus propias fuentes de estrés:

#### Paso 1 – Lista tus estresores actuales

Piensa en los últimos días o semanas. ¿Qué situaciones, personas o pensamientos han generado tensión, ansiedad o malestar?

#### Ejemplo:

- Reuniones laborales sin fin
- Miedo a no llegar a fin de mes
- Cuidar de familiares
- Exceso de autoexigencia

#### Paso 2 – Clasifícalos

Completa esta tabla simple:

Fuente de estrés	¿es externa o interna?	¿Lo puedes cambiar?	¿Qué acción podrías tomar?

#### \*Pro Tip

No todo se puede cambiar, pero sí puedes aprender a responder de otra forma. El simple hecho de identificarlo ya empieza a liberar tensión.

**CAPÍTULO 4**

**TRATAMIENTO PARA  
COMBATIR EL ESTRÉS  
CRÓNICO**



4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

El estrés crónico no se resuelve con fuerza de voluntad, ni con “pensar en positivo”. Es un proceso profundo de reequilibrio que involucra el cuerpo, la mente, el entorno y la forma en que interpretamos lo que vivimos.

Para salir del estado de activación constante es necesario que el sistema nervioso vuelva a confiar en que puede bajar la guardia. Eso requiere tiempo, repetición y herramientas adecuadas.

### ¿Por qué es necesario un enfoque integral?

Porque el estrés crónico afecta múltiples niveles:

- Tu neuroquímica (cortisol, serotonina, dopamina...)
- Tu sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático)
- Tus creencias y patrones mentales
- Tu comportamiento diario y hábitos

No existe una única herramienta mágica. La salida es multidisciplinar y progresiva.

### La neuroplasticidad: entrenar la calma

Durante mucho tiempo se creyó que el cerebro era “fijo”, pero hoy sabemos que es altamente moldeable. A esto se le llama **neuroplasticidad**.

Cada vez que practicas una respiración consciente, que tomas una pausa, que eliges responder en vez de reaccionar... estás **enseñando a tu sistema nervioso** una nueva forma de estar. Cuanto más repites estas nuevas respuestas, más se fortalecen los “caminos de calma” en tu cerebro.

# 4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

El tratamiento del estrés crónico debe ser integral y personalizado. Requiere un enfoque multidisciplinar que puede incluir:

- Psicoterapia cognitivo-conductual.
- Técnicas de respiración, relajación y atención plena.
- Intervenciones manuales (según Neurociencia Osteopática Integral).
- Actividad física como el yoga ayudan a equilibrar el sistema nervioso.
- Reentrenamiento cerebral para desactivar programas de respuesta al estrés.
- Coaching personalizado para enfocarnos en los agentes estresantes.

El objetivo es reducir la hiperexcitabilidad neuronal, restaurar el equilibrio del sistema nervioso y resolver los síntomas de forma duradera. **Si no se trata**, el estrés crónico deteriora progresivamente la salud general y favorece el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas como **Alzheimer, Parkinson o demencias**. Actuar a tiempo y de forma adecuada permite no solo mejorar el bienestar, sino también prevenir daños mayores a largo plazo.

Es muy importante, **prevenir** el estrés crónico y ello implica adoptar un estilo de vida saludable:

- **Realizar actividad física regular:** mejora la función cerebral y regula el sistema nervioso.
- **Dormir adecuadamente:** tanto en cantidad como en calidad.
- **Alimentarse bien:** evitar azúcares y procesados, y priorizar alimentos naturales.
- **Aprender a identificar pensamientos irracionales** y modificar conductas que disparan el estrés.
- **Entrenar al cerebro mediante técnicas de relajación**, mindfulness, neurofeedback, etc.

4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

### Tipos de tratamiento para el estrés crónico

El tratamiento más efectivo del estrés crónico no es único ni rígido: debe adaptarse a tu historia, tus síntomas y tus recursos. Lo ideal es combinar diferentes enfoques que trabajen a distintos niveles: físico, mental, emocional y conductual.

#### 1. Terapias psicológicas basadas en evidencia

##### Psicoterapia cognitivo-conductual (TCC)

Ayuda a identificar pensamientos automáticos negativos, creencias limitantes y patrones de comportamiento que sostienen el estrés. Enseña a reinterpretar las situaciones y responder con mayor calma.

💡 Ejemplo: Aprender a cuestionar pensamientos como “no puedo con esto” por “voy a hacer lo mejor posible con lo que tengo ahora”.

- **Terapia centrada en el cuerpo (somática):** Explora las sensaciones físicas asociadas al estrés (tensión, opresión, hipervigilancia).

Se trabaja con el cuerpo para liberar bloqueos y restaurar una sensación de seguridad.

- **Terapias para trauma (EMDR, IFS, Brainspotting):** Muy útiles cuando el estrés crónico está vinculado a experiencias pasadas no integradas. Ayudan a reprocesar recuerdos dolorosos y reducir la reactividad emocional asociada.

**2. Técnicas de regulación del sistema nervioso\_** Estas prácticas estimulan el sistema parasimpático, encargado de la calma, la digestión y la recuperación.

- **Respiración consciente:** Técnicas como la respiración 4-7-8, coherencia cardíaca o respiro cuadrado (box breathing) activan el nervio vago. Puedes practicarlas en solo 3–5 minutos.

# 4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

- **Meditación y mindfulness:** Entrenan la atención y reducen la reactividad automática al estrés.

Estudios muestran que disminuyen el cortisol y mejoran la conectividad cerebral entre las zonas de autocontrol y calma (prefrontal – amígdala).

- **Relajación muscular progresiva:** Implica tensar y relajar grupos musculares para liberar tensión acumulada.

Muy útil antes de dormir o después de jornadas exigentes.

**3. Intervenciones físicas y corporales:** El cuerpo es una puerta directa para reducir la carga alostática.

- **Movimiento físico:** Ejercicio aeróbico (caminar, nadar, bailar, correr) mejora el estado de ánimo y regula neurotransmisores como serotonina y dopamina.

También reduce el exceso de adrenalina circulante.

- **Yoga, tai chi, qi gong:** Combinan respiración, movimiento suave y presencia.

Favorecen la autorregulación emocional y la percepción interna (interocepción).

- **Osteopatía, masaje o acupuntura:** Pueden liberar tensiones crónicas en el sistema nervioso periférico y fascial. La estimulación manual del sistema nervioso autónomo tiene evidencia creciente en casos de estrés persistente.

**4. Enfoques complementarios (si hay acceso y recursos)**

- **Neurofeedback o biofeedback:** Utilizan tecnología para mostrar en tiempo real la actividad cerebral o fisiológica. Permiten entrenar el cerebro a reducir la hiperactivación (ondas beta altas) y fomentar ondas alfa o teta, asociadas a estados de relajación.

4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

- **Terapias naturales de apoyo:** Suplementos como magnesio, ashwagandha, L-teanina o melatonina pueden ayudar (siempre con seguimiento profesional). La fitoterapia puede apoyar al sistema adaptativo en momentos específicos.

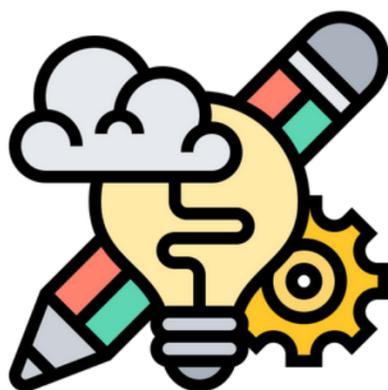
**Importante:** Estas terapias no reemplazan el acompañamiento médico, pero pueden integrarse como complemento cuando hay supervisión.

### 5. Acompañamiento mediante Coaching y red de apoyo.

El estrés crónico a menudo se agrava por el aislamiento. La conexión segura y el acompañamiento profesional pueden ser parte central de la sanación.

- **Coaching personal o de vida:** para recuperar dirección, motivación y acción sin exigencia.
- **Grupos de apoyo:** compartir con otras personas puede aliviar el peso emocional.
- **Terapia de pareja o familiar,** si el entorno cercano está influyendo en el estrés.

Desde Modo Ramen hemos diseñado un **programa completo** y adaptado a cada caso y con **enfoque práctico** para que puedas abordar tu situación personal nuestro acompañamiento profesional.



4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

En Modo Ramen hemos diseñado un **programa integral y práctico**, basado en la **ciencia y en nuestra experiencia**, para acompañarte de forma personalizada en cada fase de tu recuperación.

### **Diagnóstico inicial personalizado GRATUITO:**

- Pruebas diagnósticas + consulta breve por videollamada con nuestro equipo profesional.
- Informe de análisis personalizado.
- Definición de Objetivos (SMART) como mapa de ruta.

### **Plan de acción modular y flexible:**

- Módulos temáticos (respiración, movimiento consciente, reestructuración cognitiva, nutrición antiestrés...).
- Readaptación de hábitos y rutinas hacia una vida sin estrés.
- Rituales guiados con audio y vídeo.
- Hoja de ruta semanal que conecta teoría y práctica: cada semana desbloqueas un nuevo hábito.

### **El Plan incluye:**

- Sesiones quincenales con un coach especializado en estrés crónico para realizar un seguimiento de progresos.
- Comunidad y soporte grupal para resolver dudas, compartir avances y celebrar logros.
- Masterclasses con diferentes especialistas (psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas...)
- Retos de "Modo Calma" con dinámicas y premios para reforzar la motivación.
- Recursos de autoayuda y plantillas descargables para acompañarte en tu proceso de transformación.

4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

### 5 razones por las que nuestro acompañamiento marca la diferencia

#### 1. Diagnóstico inicial completamente personalizado

Realizamos un diagnóstico y una breve consulta online para mapear tus principales detonantes de estrés y definir objetivos SMART desde el primer día.

#### 2. Plan modular y flexible

Accede a módulos temáticos (respiración, movimiento consciente, nutrición antiestrés, reestructuración mental...) y sigue tu propia hoja de ruta semanal.

#### 3. Seguimiento experto continuo

Sesiones quincenales con nuestros coaches especializados, informes de progreso (calidad de sueño, diario emocional,...) y reajustes personalizados.

#### 4. Comunidad activa y apoyo mutuo

Forma parte de nuestro grupo privado, participa en masterclasses con expertos y refuerza tu motivación con retos de "Modo Calma".

#### 5. Recursos exclusivos 24/7

Biblioteca multimedia con vídeos, audios de relajación y plantillas descargables (planificador de pausas, registro de pensamientos, diario de autorreflexión) que actualizamos con contenido nuevo cada mes.

¿Listo/a para empezar?  
Reserva tu primera sesión sin compromiso.



**modo.  
ramen**

**AGENDA SESIÓN**

**GRATUITA**



4

## Tratamiento para combatir el estrés crónico

### Ejercicio 5

#### EL RITUAL DE DESACTIVACIÓN

Descubre el **“Ritual de Desactivación”** guiado, un ejercicio práctico de 5 minutos para que sientas el impacto inmediato de poderoso ejercicio.

 Te sugerimos grabar el siguiente texto en formato de nota de voz para poder realizar el ejercicio de forma fluida, sin necesidad de leerlo en el momento.

Entrena a tu cuerpo a salir del modo alerta. Solo necesitas 5 minutos y una intención clara. Este ejercicio combina respiración, presencia corporal y visualización. Es ideal para usar al final del día, después del trabajo, antes de dormir o tras una situación estresante.

Encuentra un lugar tranquilo y siéntate o recuéstate cómodamente. Cierra los ojos y coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu abdomen.

1. Respira profundamente 3 veces
2. Inhala por la nariz (4 segundos)
3. Retén el aire (4 segundos)
4. Exhala lentamente por la boca (6–8 segundos)
5. Siente cómo tu cuerpo empieza a soltar.
6. Escanea tu cuerpo de arriba a abajo
7. Lleva tu atención a cada parte: cabeza, cuello, hombros, pecho, abdomen, piernas...
8. Pregúntate: ¿Dónde estoy tensando sin darme cuenta?
9. Al exhalar, imagina que sueltas esa tensión.
10. Visualiza el “modo calma”
11. Imagínate en un lugar que te da paz: un bosque, una playa, tu rincón favorito...
12. Observa colores, sonidos, temperatura, sensación.
13. Siente que ese lugar está en ti. Respíralo.
14. Cierra con una frase ancla
15. Di internamente (o en voz baja):
16. “Estoy a salvo. Puedo relajarme. Mi cuerpo tiene permiso para descansar.”

#### Pro Tip

Este ritual activa tu sistema parasimpático, responsable de la calma y la regeneración. Repetido a diario, enseña a tu cuerpo que no necesita estar en alerta todo el tiempo. Puedes elegir una música suave, encender una vela o usar un aroma que asocies con descanso para reforzar el anclaje sensorial.

**CAPÍTULO 5**

**APRENDER A CONVIVIR  
CON SITUACIONES  
ESTRESANTES**



## **5 Aprender a convivir con situaciones estresantes**

Hasta ahora, hemos explorado qué es el estrés, cómo se manifiesta en tu cuerpo, sus causas profundas y cómo tratarlo desde diferentes niveles. Pero la verdad es que el estrés no desaparece mágicamente: siempre habrá factores externos, imprevistos o momentos emocionalmente exigentes.

Por eso, este capítulo no busca “eliminar el estrés”, sino ayudarte a desarrollar una nueva relación con él. Una relación en la que tú recuperas el poder, tu cuerpo aprende a autorregularse y tu mente se entrena para soltar la tensión antes de que se vuelva crónica.

Aquí encontrarás herramientas prácticas, simples y realistas para aplicar en tu día a día:

- Técnicas de respiración y relajación
- Estrategias de movimiento consciente
- Higiene del sueño
- Reestructuración de pensamientos
- Ejercicios de gratitud, autocuidado y apoyo emocional

La clave no está en hacer todo perfecto, sino en elegir lo que más resuena contigo, repetirlo con intención y crear microespacios de pausa en medio del caos.

Este capítulo es tu caja de herramientas vivas. Ábrela cada vez que lo necesites. Adáptala. Juega con ella. Hazla tuya.

Porque no se trata de vivir sin estrés...

Se trata de vivir contigo, incluso cuando hay estrés.

## 5 Aprender a convivir con situaciones estresantes

### 1. Técnicas de relajación y conexión mente-cuerpo

- Meditación guiada o libre.
- Respiración profunda (técnica 4-7-8):
- Inhala 4s → retén 7s → exhala 8s → repite 4 veces.
- Atención plena (mindfulness).
- Ejercicios de relajación muscular progresiva.

### 2. Actividad física y movimiento consciente

- Ejercicio regular (al menos 30 min al día): caminar, correr, yoga, bailar, nadar...
- Caminar sin móvil ni música: atención plena al cuerpo, respiración y entorno.

### 3. Higiene del sueño

- Rutinas regulares de sueño (acostarse y levantarse a la misma hora).
- Ambiente sin pantallas ni estímulos antes de dormir.
- Evitar cafeína o alcohol cerca de la hora de dormir.

### 4. Reestructuración cognitiva

- Identificar y modificar pensamientos irracionales.
- Cuestionar creencias automáticas de exigencia o miedo.
- Fomentar pensamientos de autocompasión y flexibilidad.

### 5. Ejercicios de gratitud y enfoque positivo

- Escribir cada noche 3 cosas buenas del día.
- (Ej. "Me reí con alguien", "comí algo rico", "tuve un momento de paz").
- Crear una lista personal de "lo que me recarga" (leer, hablar con alguien, dibujar...) y hacer al menos una cosa cada día, aunque sea 5 minutos.

## 5 Aprender a convivir con situaciones estresantes

### 6. Conexión y apoyo emocional

- Buscar apoyo en personas cercanas: hablar con alguien de confianza puede aliviar la carga.
- Pedir ayuda profesional: psicólogos, coaches o terapeutas especializados en estrés.
- Evitar el aislamiento prolongado.

### 7. Hábitos saludables y autocuidado diario

- Buena alimentación: equilibrada y nutritiva, evitando exceso de azúcar y procesados.
- Hidratación suficiente.
- Evitar consumo excesivo de alcohol, cafeína o estimulantes.
- Crear momentos de descanso sin estímulos (sin móvil, sin redes).

### 8. Entrenamiento cerebral y emocional

- Técnicas como neurofeedback, biofeedback o visualización (si tienes acceso).
- Lectura de contenidos que eduquen en gestión emocional.
- Prácticas de autorregulación emocional diaria (como parar y respirar antes de reaccionar).

### 9. Enfoque progresivo y realista

- “No tienes que hacerlo perfecto. Solo empezar poco a poco.”
- Dedicar 10 minutos al día a ti puede marcar una diferencia real y sostenible.

## 5 Aprender a convivir con situaciones estresantes

### ¿Cómo sostenerlo en el tiempo?

- Establecer metas realistas y alcanzables.
- Practicar la gratitud y el pensamiento positivo.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Buscar actividades que proporcionen placer y relajación

### Beneficios de vivir sin estrés crónico:

- Aumento de la energía y vitalidad.
- Mejora en las relaciones personales y laborales.
- Mayor claridad mental y capacidad de concentración.
- Reducción del riesgo de enfermedades físicas y mentales

**“A VECES LO MÁS PRODUCTIVO QUE PUEDES HACER ES RELAJARTE”**



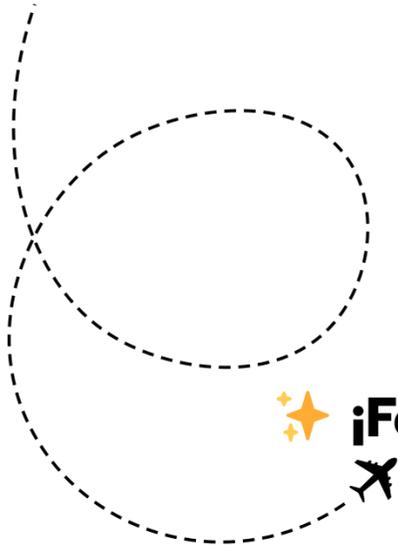
# 5 Aprender a convivir con situaciones estresantes

## Ejercicio 6

DIARIO DE AUTOOBSERVACIÓN:

¿CÓMO RESPONDE TU CUERPO AL ESTRÉS?

Día	Energía (1-10)	Síntomas físicos	Estado emocional	Pensamientos frecuentes	Nivel estrés percibido (1-10)
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



✨ **¡Felicidades por llegar hasta aquí!** ✨

Llegaste hasta aquí. Leíste, te observaste, conectaste con partes de ti que quizás habías ignorado por mucho tiempo. Eso ya es un gran paso. No todos se atreven. Ahora sabes que el estrés crónico no es una señal de debilidad, sino una respuesta natural de tu cuerpo que, cuando se vuelve constante, necesita ser escuchada y sostenida con amor.

También descubriste que **recuperar tu bienestar** no es cuestión de hacer más, sino de **hacer distinto**:

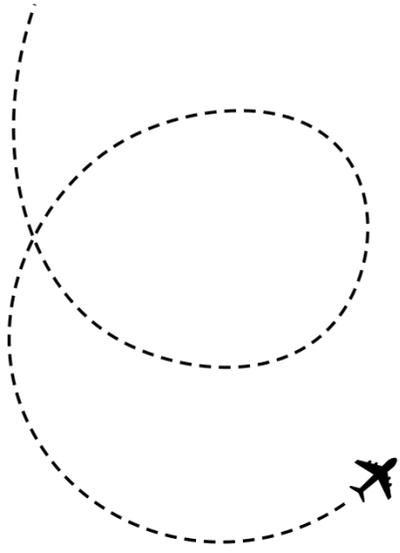
- Hacer pausas.
- Respirar con intención.
- Cuestionar tus pensamientos automáticos.
- Elegir desde el cuidado, no desde el deber.

Este ebook no es un fin. Es un inicio. Una invitación a **tratarte con amabilidad**, a **tomar decisiones más alineadas contigo**, y a recordar que **no estás solo/a en este camino**. Tu cuerpo sabe volver a la calma. Tu mente puede aprender nuevas formas. Tu vida merece ser vivida desde la presencia, no desde la supervivencia.



### **¡RECUERDA!**

El estrés no es el enemigo. El olvidarse de ti mismo/a sí lo es. No todo puede cambiar de inmediato, pero sí puedes empezar a cambiar tu forma de habitar lo que te toca vivir. No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar.



Lo mejor de este viaje es que acaba de empezar. **¡Sigue adelante con Modo Ramen y diseña la vida épica que mereces!**

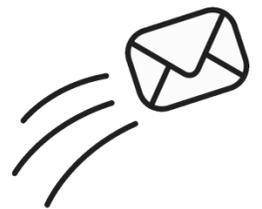
### **¿Te Acompañamos?**

Si has llegado hasta aquí, es porque sientes la llamada de priorizarte y tomar las riendas de tu vida. Sabemos que cada camino es único y, si **necesitas acompañamiento en tu proceso de transformación, estaremos encantados de ayudarte.**

Este es solo el inicio. Ahora es tu momento. ✨



Puedes encontrarnos en: [\*\*modoramen@gmail.com\*\*](mailto:modoramen@gmail.com)



Síguenos en:

**@modo.ramen**



## Referencias:



- *McEwen BS. Protective and damaging effects of stress mediators. N Engl J Med. 1998;338(3):171–179.*
- *McEwen BS, Stellar E. Stress and the individual: mechanisms leading to disease. Arch Intern Med. 1993;153(18):2093–2101.*
- *Seeman TE, McEwen BS, Rowe JW, Singer BH. Allostatic load as a marker of cumulative biological risk. Proc Natl Acad Sci U S A. 2001;98(8):4770–4775.*
- *Sterling P, Eyer J. Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher S, Reason J, editors. Handbook of Life Stress, Cognition and Health. Chichester: John Wiley & Sons; 1988. p. 629–649.*
- *Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use. Circulation. 1996;93(5):1043–1065.*
- *Goldstein DS. Adrenal responses to stress. Cell Mol Neurobiol. 2010;30(8):1433–1440.*
- *Sapolsky RM. Why zebras don't get ulcers: the acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. 3rd ed. New York: Holt Paperbacks; 2004.*

**modo.  
ramen**

# GUÍA PARA ELIMINAR EL ESTRÉS CRÓNICO

E-BOOK MODO RAMEN

La guía de **Modo Ramen** para una vida sin estrés



Ya estás preparadx para  
desarrollar tu mejor versión

**@modo.ramen**

