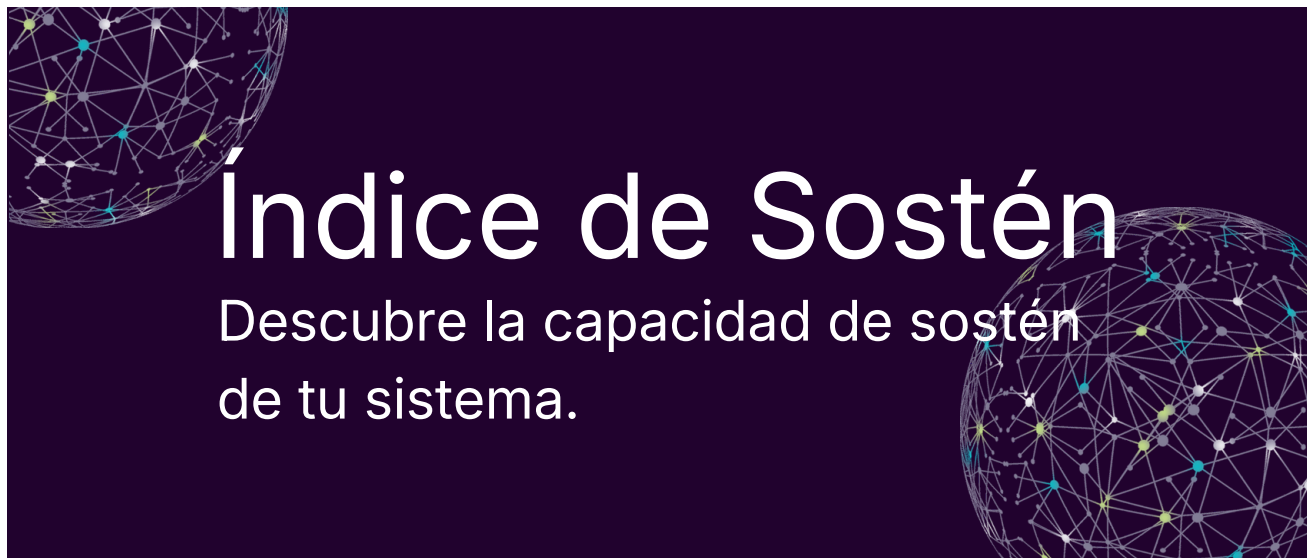




Antes de construir más, descubre cuánto puede sostener tu vida hoy.

Contenido

La Adaptación	2
¿Qué está intentando decirte tu sistema	3
Índice de Sostén	7
Hoja de respuestas	9
Comprende el estado de tu sistema	10
Reflexión final.	13



Copyright © 2026 Diana Varela Valadez

Primera edición 2026

Todos los derechos reservados.

Esta obra está protegida por las leyes de derechos de autor. Ninguna parte de esta obra podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación o transmitirse por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro, sin la autorización previa y por escrito de la autora.

Índice de Sostén forma parte de la metodología *Arquitectura de Planetas*, desarrollada por Diana Varela Valadez.

La adaptación...

Lo peligroso del estrés no es sentirlo. Es acostumbrarte a él.

El ser humano tiene una extraordinaria capacidad para adaptarse a las circunstancias más difíciles pero la resiliencia no debe ser una adaptación al dolor porque estar ahí debilita todo tu sistema.

A veces las personas pueden adaptarse a vivir agotados.

A dormir mal.

A vivir con contracturas.

A sentirse irritable.

A no disfrutar.

A posponer las vacaciones.

A pensar que eso ya es "normal".

¿Te has sentido así?

Todos hemos pasado por ahí en algún punto ¿Pero dónde está la línea que divide el cansancio "normal" del que sigilosamente empieza a afectar otras áreas de tu vida?



¿Qué está intentando decirte tu sistema?

Hay varios indicadores pero lo importante es ver por qué se incluye cada uno porque están tratando de darte un mensaje.

Ningún indicador, por sí solo, define el estado de tu sistema. Pero cuando varias señales aparecen al mismo tiempo, conviene prestar atención. Los patrones suelen revelar más que los síntomas aislados.

NUTRICIÓN

La alimentación no sólo aporta energía. También determina la calidad con la que funciona tu cerebro.

Cuando la nutrición es insuficiente o de baja calidad, solemos notar primero pequeñas señales: dificultad para concentrarnos, pesadez, sueño o menor claridad mental. Muchas personas las consideran normales y continúan con su rutina, pero el cuerpo ya está comunicando que el sistema está funcionando con menos recursos de los que necesita.

No se trata de comer "perfecto". Se trata de preguntarte:

¿Cómo se siente mi cuerpo después de alimentarse?

Porque la nutrición no sólo sostiene al cuerpo. También sostiene la calidad de tus decisiones.

SUEÑO

Dormir es uno de los principales procesos de recuperación del sistema.

Mientras duermes, el cerebro reorganiza información, consolida recuerdos y realiza procesos de reparación física y mental.

Cuando el descanso deja de ser reparador, rara vez el problema está únicamente en el sueño.

Pregúntate:

¿Mi cuerpo no logra descansar... o mi sistema no logra desconectarse?

A veces el insomnio no es el problema, es el mensaje.



ENERGÍA

La energía es una de las formas más honestas que tiene el cuerpo para decirte si el ritmo de vida que llevas es sostenible.

El cansancio después de un esfuerzo es normal.

Vivir cansado todos los días no debería serlo.

La pregunta no es cuánto haces.

La pregunta es:

¿Tu sistema logra recuperarse antes de volver a exigirse?

BALANCE EMOCIONAL

Las emociones no son un estorbo.

Son información.

La irritabilidad constante, la tristeza persistente o la sensación de estar "de mecha corta" no necesariamente hablan de debilidad emocional.

Muchas veces hablan de un sistema que lleva demasiado tiempo funcionando bajo presión.

No se trata de no sentir emociones difíciles.

Se trata de observar:

¿Con qué facilidad vuelves a sentirte en equilibrio?

CLARIDAD MENTAL

La claridad mental no consiste únicamente en concentrarse.

También implica poder pensar con profundidad, tomar decisiones y generar nuevas ideas sin sentir que cada tarea requiere un esfuerzo excesivo.

El café puede ayudarte a despertar.

Pero no debería ser el responsable de que tu mente funcione.

Pregúntate:

¿Estoy utilizando mi energía mental... o estoy luchando contra ella?



CABEZA, CUELLO Y HOMBROS

La tensión muscular suele aparecer cuando el cuerpo permanece demasiado tiempo en estado de alerta.

Muchas personas dejan de notar esa tensión porque aprendieron a vivir con ella. Pero que una contractura sea frecuente no significa que sea normal.

Pregúntate:

¿Mi cuerpo sabe relajarse... o solamente aprendió a soportar la tensión?

DIGESTIÓN

El sistema digestivo suele ser muy sensible al estrés sostenido.

Cuando vivimos bajo una sobrecarga constante, algunas personas experimentan cambios en la digestión, inflamación o molestias gastrointestinales.

No siempre significan lo mismo, ni todas tienen el mismo origen.

Pero sí pueden ser una invitación a preguntarte:

¿Mi cuerpo está teniendo suficiente espacio para recuperarse?

PAZ MENTAL

En general ¿Tienes paz o agobio? Un poco de estrés es muy bueno porque nos activa, nos motiva a movernos pero ¿Qué tanto le estás dando vueltas a los problemas en tu cabeza?

Nuestro cerebro ha evolucionado para mantenernos a salvo y está detectando constantemente los problemas para que los resolvamos y eso es normal pero

¿Qué tanto tienes periodos largos de paz?

Cuando no podemos regresar a esa paz el sistema de nuestra vida está claramente sobrecargado.

La paz mental no significa ausencia de problemas, significa que tu sistema todavía tiene espacio para procesarlos sin vivir permanentemente en estado de alerta.



INMUNIDAD

El sistema inmunológico también responde al estado general del organismo. Cuando el cuerpo dispone de recursos suficientes suele recuperarse con mayor facilidad.

Si notas que enfermas con frecuencia o tardas mucho en recuperarte, vale la pena preguntarte si tu sistema ha tenido realmente oportunidades para descansar y regenerarse.

EJERCICIO

El ejercicio no sólo fortalece los músculos. También mejora la regulación emocional, la claridad mental y la capacidad de recuperación.

Por eso no debería verse como el tiempo que sobra. Sino como parte del sistema que sostiene todo lo demás.

Pregúntate:

¿Mi agenda refleja que cuidar mi cuerpo es una prioridad... o sólo ocurre cuando queda tiempo?

RELACIONES

¿Cómo te sientes con respecto a la gente que te rodea? Para que un sistema funcione, necesitamos rodearnos de personas que aporten cosas buenas y que nosotros apoyemos también.

¿Las personas cercanas a ti te elevan o son una fuente de estrés y preocupación constante?

Sabemos que no todas las personas son fáciles pero ¿Cuál sería el promedio de quienes te rodean? ¿Qué dice eso de tus límites y estándares que tienes para tu vida?

¿Tu entorno aporta estabilidad... o aumenta la carga que ya estás sosteniendo?



La evaluación...

Índice de Sosten

Califica cada rubro (donde cero es muy mal, 5 es un punto intermedio y 10 es lo mejor que te puedes sentir).

Nutrición

¿Qué tan buena es mi alimentación?

En "0" es 100% comida procesada y no saludable, o bien, paso ratos de hambre por estar ocupad@ o al contrario, me la paso comiendo y me atracones de comida.

En cambio "10" es comida variada, casera, mayormente sin conservadores, incluyo fibra de verduras y algunas frutas, es baja en azúcares, baja en harinas, sin excesos, etc... y respeto cantidades razonables y horarios regulares de comida.

Sueño

¿Qué tan bien estoy durmiendo?

En "0" tengo problemas de sueño severos como insomnio, no descanso bien, me despierto constantemente y cansad@ al día siguiente.

En "10" duermo mis horas de corrido, me quedo dormid@ rápido, sueño seguido aunque no siempre lo recuerdo. Además despierto con facilidad al día siguiente y con mucha energía.

Energía

¿Cómo están mis niveles de energía durante el día?

En "0" me canso rápido y es mi estado general, es decir, lo normal para mí es el cansancio.

En "10" termino el día de buenas y con una energía que pareciera inagotable.

Balance Emocional

¿Qué tanto tengo mis emociones en equilibrio?

En "0" estoy muy irritable, hago corajes, siento ira o tristeza, ya sea que exploto o lloro a la mínima provocación.

En "10" me siento emocionalmente estable a pesar de la situación y soy tan tolerante a la frustración como un monje budista.

Claridad Mental - Enfoque

¿Cómo está mi claridad mental?

En "0" mi mente está muy dispersa, me cuesta trabajo concentrarme y hago muchas cosas, pero siento que no avanzo.

En "10" tengo una mente clara y enfocada en lo que necesito hacer y se me ocurren soluciones creativas todo el tiempo que me hacen avanzar en la vida.



Cabeza, Cuello y Hombros

¿Cómo están mi cabeza, cuello y hombros?

En "0" me duele la cabeza y tengo tan contracturados el cuello y los hombros que no los siento tan flexibles.

En "10" no hay dolor, mis músculos de cuello y hombros se sienten sin nudos (como cuando me acaban de dar un masaje y tengo buena movilidad si no hay ninguna lesión).

Digestión

¿Cómo está mi sistema digestivo completo?

En "0" Tengo alguna o varias incomodidades constantes como gastritis, inflamación, gases, acidez, diarrea o estreñimiento y dolor.

En "10" mi digestión no podría estar mejor, la mayoría de la comida me cae bien, no tengo molestias y sin problemas para ir al baño.

Paz Mental

¿Qué tan abrumad@ o tranquil@ me siento?

En "0" siento mucho agobio y estoy dándole muchas vueltas a los problemas, con pensamientos negativos intrusivos aunque trato de relajarme o soltar el tema, me doy cuenta que vuelvo a darle vueltas.

En "10" siento tranquilidad a pesar de la situación, como cuando haces respiraciones largas y profundas y se siente paz porque aunque hay cosas importantes que resolver, no se siente como problema real porque saldrá bien.

Inmunidad

¿Qué tan fuerte está mi sistema inmune?

En "0" tengo infecciones de cualquier tipo o molestias como alergias o dolores constantes que atiendo, se alivian y regresan para volver a empezar el tratamiento.

En "10" no me enfermo de nada, nada me molesta en mi cuerpo y me siento imparable físicamente.

Ejercicio

¿Qué tanto estoy ejercitando mi cuerpo?

En "0" es nada, tengo una vida sedentaria y honestamente una mala condición física.

En "10" tengo una rutina de ejercicio que te hace sudar, fortalece visiblemente mi cuerpo y moldea mi figura.

Relaciones

¿Cómo me siento con respecto a la gente que me rodea?

En "0" es cuando quienes me rodean me estresan más, me causan tristeza, preocupación o enojo, son gente que tienen unas dinámicas que me roban mi paz (juicios hacia mí, o hacia otros, críticas, o siempre están estresados o con más problemas).

En "0" también puede ser cuando me doy cuenta de que me estoy aislando al no hacer cosas divertidas con amigos.

En cambio en "10" convivo constantemente con personas que son mi red de apoyo, son gente que aporta PAZ además de cariño y que cuando estoy con ellos siempre me siento mejor.



Hoja de respuestas

Rellena el círculo y une los puntos para ver el patrón.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nutrición	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sueño	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energía	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Balance Emocional Equilibrio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Claridad Mental Enfoque o dispersión mental	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
CCH Cabeza, cuello y hombros	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Digestión	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paz Mental ¿Abrumad@ o tranquil@?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inmunidad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ejercicio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Relaciones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Comprende el estado de tu sistema

Antes de responder...

El objetivo del Tranquilómetro no es descubrir todo lo que está mal.

Es comprender cómo se está comportando tu sistema hoy.

No busques una puntuación perfecta. Las puntuaciones son información, los patrones son comprensión.

Busca relaciones y patrones.

Pregúntate:

¿Qué áreas parecen debilitarse al mismo tiempo?

¿Qué síntomas parecen repetirse?

¿Qué parte de tu sistema podría estar sosteniendo demasiada carga?

Porque un sistema rara vez falla en un solo lugar.

¿Qué patrón descubro?

¿Qué señales había normalizado?

¿Qué áreas parecen estar conectadas?

Área prioritaria #1

¿Qué pequeña acción podría generar el mayor cambio?

Área prioritaria #2

¿Qué pequeña acción podría fortalecer más mi sistema?

¿Qué descubrimientos me llevo de este ejercicio?



Ahora que observaste tus resultados, no te apresures a elegir un área para mejorar.

Primero intenta comprender lo que tu sistema está tratando de comunicarte. Las puntuaciones son información.

Los patrones son comprensión.

Un indicador aislado rara vez explica toda la historia. Cuando varias áreas cambian al mismo tiempo, normalmente existe una relación entre ellas.

¿Qué patrón descubro?

Observa tu Tranquilómetro completo.

No te concentres únicamente en la puntuación más baja.

Pregúntate:

- ¿Hay varias áreas con puntuaciones similares?
- ¿Las dificultades aparecen alrededor de un mismo tema?
- ¿Existe alguna fortaleza que esté compensando varias debilidades?

El objetivo no es encontrar "lo peor", sino descubrir qué historia cuentan tus resultados cuando los observas como un conjunto.

¿Qué funciones parecen estar relacionadas?

En un sistema, casi nada ocurre de manera aislada.

Tal vez descubriste que cuando duermes poco también disminuye tu claridad mental, tienes menos energía y te cuesta regular tus emociones.

O quizá notaste que una etapa de mucho estrés coincide con peor alimentación, menos ejercicio y más tensión muscular.

Empieza a unir los puntos.

No preguntes únicamente:

¿Qué está mal?

Pregunta:

¿Qué parece estar conectado?

Cuando entiendes esas relaciones, dejas de perseguir síntomas y comienzas a comprender el funcionamiento de tu sistema.



¿Qué área parece sostener más carga?

No todas las áreas tienen el mismo peso.

Hay momentos en los que una sola parte de nuestra vida sostiene demasiado. Puede ser:

- El trabajo.
- Una relación.
- La salud.
- Las preocupaciones económicas.
- El cuidado de alguien más.

Pregúntate:

¿Qué parte de mi vida está exigiendo más recursos físicos, mentales o emocionales de los que hoy puede sostener mi sistema?

Muchas veces esa no es el área con la puntuación más baja. Es la que está obligando a las demás a compensar.

¿Qué señales había normalizado?

Uno de los riesgos del estrés sostenido es que deja de sentirse extraordinario.

Nos acostumbramos, empezamos a pensar que es normal dormir poco, vivir cansados, tener contracturas constantes o sentir que nunca hay tiempo suficiente.

Pero que algo sea frecuente no significa que sea saludable.

Pregúntate:

- **¿Qué síntomas dejé de cuestionar?**
- **¿Qué cosas digo "así soy yo", cuando en realidad podrían ser señales de sobrecarga?**
- **¿Qué situaciones acepté como normales simplemente porque llevan mucho tiempo conmigo?**

Normalizar una señal no hace que desaparezca, solo hace que dejemos de escucharla.



¿Qué pequeñas mejoras tendrían el mayor efecto?

La buena noticia es que no necesitas transformar toda tu vida de una vez. Los sistemas suelen responder mejor a cambios pequeños, pero sostenidos. Piensa en aquellas acciones que, con poco esfuerzo, podrían generar un efecto positivo en varias áreas al mismo tiempo.

Por ejemplo:

- Dormir treinta minutos más.
- Preparar mejor tus alimentos.
- Salir a caminar diariamente.
- Reservar un espacio sin pantallas antes de dormir.
- Hablar de un problema que llevas tiempo cargando.
- Establecer un límite que has estado postergando.

No busques hacer más.

Busca fortalecer el sistema que sostiene todo lo demás.

Reflexión final

El Tranquilómetro no busca decirte quién eres, tampoco pretende señalar todo lo que está mal.

Su propósito es ayudarte a escuchar lo que tu sistema ha intentado comunicarte, quizá desde hace mucho tiempo.

Porque cuando entiendes el patrón, las decisiones dejan de ser una reacción y comienzan a convertirse en diseño.

Aquí lo importante es ver si tu sistema está mostrando varias señales compatibles con una disminución de su capacidad de sostén.

