

La urgencia no es salud

Seis ideas para bajar el ritmo y volver habitable el día.

La urgencia no es salud.

Vivir corriendo no siempre es vivir mejor: muchas veces es huir de uno mismo.

¿Qué perdés cuando vivís solo en “modo urgencia”?



En un mundo que corre detrás de respuestas rápidas, la terapia propone otra lógica: **detenerse, escuchar y sostener lo singular.**

No todo se resuelve con un manual.

A veces la transformación empieza con una pregunta que incomoda.



**Nunca estuvimos tan
conectados... y nunca hubo
tanta soledad.**

El like calma por un rato, pero
no reemplaza un lazo real.

La terapia escucha lo que las
redes no alcanzan a contener.



El mandato de felicidad cansa.

“Tenés que estar bien” se convierte en exigencia que genera más dolor.

¿Qué pasa si dejás de exigirte estar siempre feliz?



Cambiar no siempre libera de inmediato.

A veces el alivio llega después
del miedo, no antes.

¿Qué cambio difícil hoy podría
traerte alivio mañana?



En terapia no hay recetas.

Lo que sirve a uno puede dañar a otro: cada historia pide su modo.

¿Qué espacio tenés donde se respete tu singularidad?





**Agustín
Menéndez**
Psicólogo

