



# **El cansancio que no se va durmiendo**

**Cansancio estructural y suspensión del imperativo**

**20 de junio 2026**

**Seminario intensivo · 7 horas**

Dirigido por Luis M. Vinuesa

📄 PRESENTACIÓN

# Un agotamiento que el reposo no cura

La fatiga persistente que no mejora con el reposo constituye uno de los fenómenos más extendidos y menos comprendidos de la experiencia contemporánea. No se trata únicamente de una fatiga fisiológica ni de un agotamiento profesional clásico, sino de un **régimen estructural** donde el cuerpo sigue funcionando mientras pierde su margen interno.

Este seminario propone un acercamiento conceptual y vivencial al agotamiento estructural, a partir del marco desarrollado en *El cansancio que no se va durmiendo* y del sistema de las Curvaturas. El objetivo: **comprender y desactivar el régimen imperativo** que sostiene el desgaste prolongado.

# Lo que aprenderás

El seminario tiene como objetivo dotar a los participantes de un marco conceptual preciso para identificar, comprender y suspender los mecanismos estructurales del agotamiento crónico. Seis objetivos fundamentales guían esta jornada intensiva.

1

## Diferenciar las fatigas

Fatiga fisiológica, fatiga emocional y fatiga estructural

2

## Modelo dinámico

Comprender la habitabilidad (H), la presión imperativa (PI) y la respuesta reactiva (R)

3

## El impulso crónico

Reconocer el empuje como operador adaptativo que se ha vuelto permanente

4

## Curvatura XVI

Introducir la Suspensión del Imperativo como espacio de recuperación

# ¿A quién va dirigido este seminario?

Esta experiencia está diseñada para una amplia gama de profesionales y personas afectadas por el agotamiento estructural. No se requieren conocimientos técnicos previos, solo la disposición a explorar una perspectiva diferente sobre la fatiga.



## **Salud mental**

Psicólogos, psiquiatras, terapeutas especializados y enfermeros de salud mental



## **Profesionales sanitarios**

Médicos de atención primaria, enfermeros, trabajadores sociales y educadores relacionados con la salud



## **Acompañamiento y liderazgo**

Acompañantes terapéuticos, supervisores clínicos, directores en burnout silencioso



## **Personas con agotamiento persistente**

Fatiga estructural sin diagnóstico claro, presión interna sostenida, impulso crónico sin recuperación

# Cinco bloques, un día transformador

El seminario se desarrolla en cinco bloques temáticos de 1h30 cada uno, alternando una rigurosa exposición conceptual, trabajo reflexivo individual y experiencias de suspensión operativa. Cada bloque construye progresivamente el marco necesario para comprender la arquitectura interna del agotamiento.

## **Bloque I · Cartografía**

Cartografía de la fatiga estructural: modelo H - PI - R y mapa personal del régimen de fatiga

## **Bloque II · El régimen imperativo**

Presión interna, cultura del rendimiento y burnout diario. Identificación de las frases imperativas internas

## **Bloque III · El impulso como identidad**

Vigilancia corporal sostenida, pérdida progresiva de margen. Reconocimiento de los micro-impulsos

## **Bloque IV · Curvatura XVI**

Suspensión del Imperativo: diferencia entre soltar y rendirse. Ejercicio de no-respuesta estructural

## **Bloque V · Recuperar sin forzar**

La recuperación como efecto lateral. Construcción de continuidad sin impulso. Integración clínica y personal

# Suspender el imperativo

*No se trata de soltar.*

*Se trata de dejar de responder a lo que ya no exige respuesta.*

La Curvatura XVI — Suspensión del Imperativo — constituye el corazón conceptual del seminario. Distingue claramente entre **soltar** y **rendirse**, introduciendo el estado  $\Phi$ : una habitabilidad mínima suficiente donde la pérdida de margen finalmente cesa. No es ni una técnica de meditación ni un protocolo terapéutico — es un **cambio de régimen interno**.

# Lo que se llevará

Al finalizar esta jornada intensiva, cada participante dispondrá de herramientas conceptuales precisas para transformar su comprensión del agotamiento — tanto en su práctica clínica como en su vida personal.



## Identificar

Reconocer la presión imperativa en uno mismo o en sus pacientes



## Diferenciar

Distinguir la acción libre de la respuesta reactiva automática



## Comprender

Por qué el descanso no repara en ciertos regímenes estructurales

## Suspender sin convertir en técnica

Introducir la suspensión del imperativo como un cambio de régimen, no como una herramienta adicional en el arsenal terapéutico

## Reducir la violencia estructural

Disminuir el impacto del impulso crónico en el cuerpo y la mente, comprendiendo su mecánica profunda

 INFORMACIÓN PRÁCTICA

# Lugar, fecha y formato

**7h**

## Duración total

Jornada intensiva completa

**15-30**

## Participantes

Grupo reducido para un trabajo en profundidad

**97,80€**

## Inversión

Todo incluido: seminario, material, libro y restauración

**Antigua Casilla del Sereno - Asador**

Aulago · Almería, España

 July  
17

**20 de junio de 2026**

De 10:00 a 19:00



Celebrar este seminario en un entorno rural no es un detalle estético, sino una condición estructural que modifica la experiencia. La menor densidad de estímulos, el silencio real y el ritmo desacelerado reducen la presión imperativa que en contextos urbanos permanece activa incluso cuando se intenta suspenderla. El paisaje abierto y la distancia respecto a las demandas habituales permiten que la retirada del empuje no sea solo conceptual, sino corporalmente verificable.

Lo rural no promete descanso automático ni bienestar inmediato. Ofrece algo más preciso: un marco donde el cuerpo puede experimentar continuidad sin sobrecarga constante. En ese contexto, el trabajo del seminario se vuelve más estable y menos reactivo, facilitando una suspensión real de la exigencia.



🎁 INCLUIDO

## Todo incluido en tu inscripción

El precio de 97,80 € incluye la totalidad de la experiencia: desde la participación en el seminario hasta la degustación de productos regionales. Cada detalle ha sido pensado para que puedas dedicarte por completo a la exploración conceptual, sin ninguna preocupación logística.



### Libro + material digital

*El cansancio que no se va durmiendo* + formularios y soportes digitales



### Pausas para café

Momentos de respiro integrados al ritmo del seminario



### Catering regional

Degustación de productos regionales de 14:30 a 16:00

# Plazas limitadas · Inscríbese ahora

El formato de grupo reducido garantiza una experiencia profunda y personalizada. No permita que la fatiga estructural siga erosionando su margen interno — **compréndala y luego suspenda el régimen que la sustenta.**



Inscripción: [cre-cea.ch](https://cre-cea.ch)



[Info@cre-cea.ch](mailto:Info@cre-cea.ch)



+34 633 882 185 · +41 76 454 24 29

**Comparta esta publicación** con un·a colega o un·a ser querido que experimente esta fatiga que el sueño no repara.