

BIOPAUSIA

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Gilges, Gisela

Biopausia / Gisela Gilges. - 2a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

176 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1820-7

1. Superación Personal. 2. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

Biopausia

© Gisela Gilges, 2026

Derechos mundiales exclusivos de edición para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

1ª edición (ed. rústica): julio de 2025

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

2ª edición (ed. tapa dura): octubre de 2026

Edición: Marina Fucito

ISBN: 978-950-02-1820-7

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Impreso en Latingráfica,

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Rocamora 4161, CABA,

Diseño de tapa: Carolina Marando

en octubre de 2026.

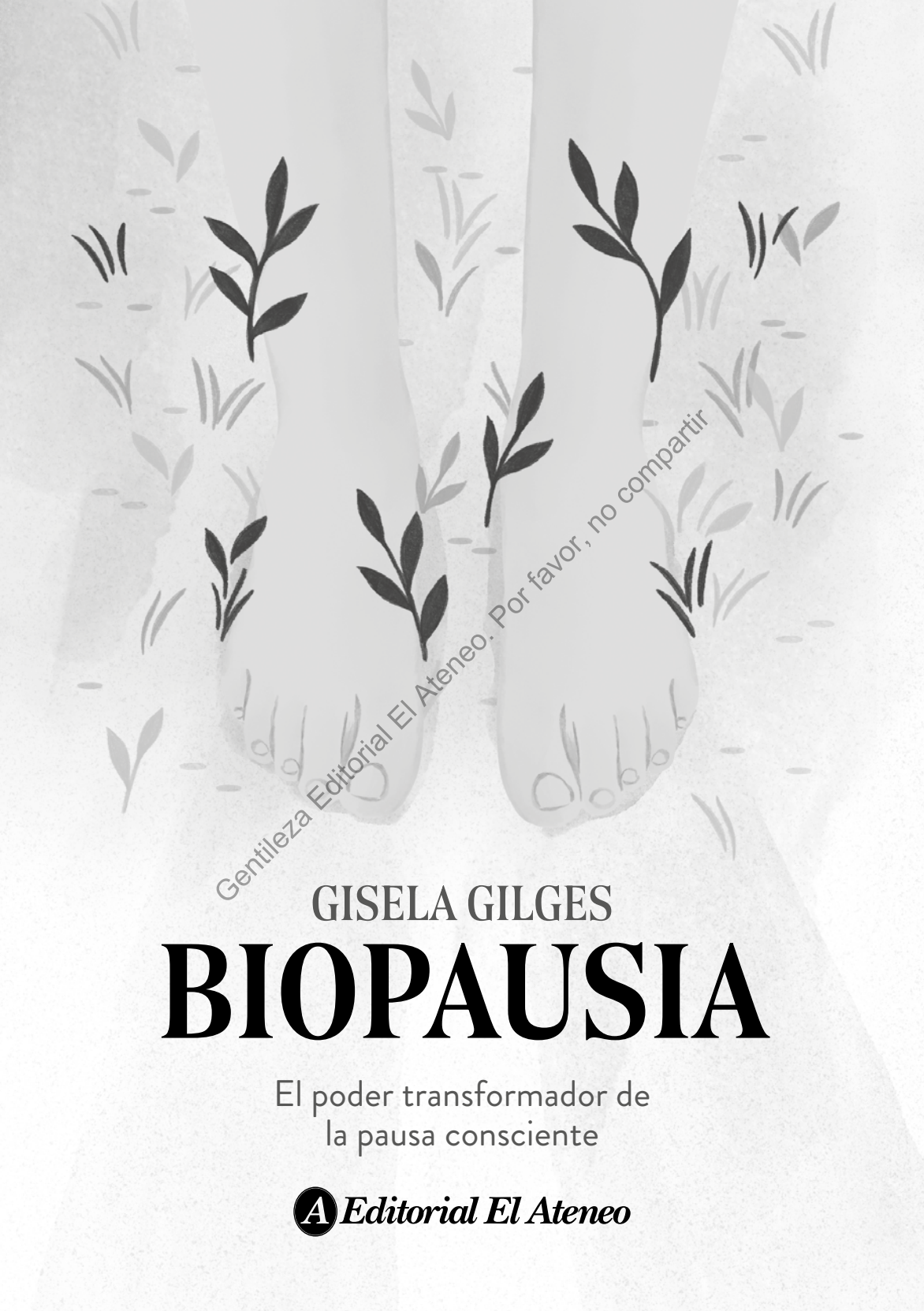
Armado de interior: Claudia Solari

Tirada: 3.000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723. Libro de edición argentina.

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

GISELA GILGES

BIOPAUSIA

El poder transformador de
la pausa consciente

 **Editorial El Ateneo**

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

A los que no supieron frenar a tiempo
y cargaron con culpas por no haberlo sabido hacer mejor.
Y a los que hoy desean aprender a frenar con amor.

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Índice

Introducción	11
Biopausa: cuando la vida te pide que frenes.	13
Parte 1. La última danza	15
1. El ruido del silencio.	17
2. El peso de las apariencias	25
Parte 2. Sofía: La heredera	41
3. El cuaderno	43
Un día en la vida de Sofía.	46
4. Cuando el desgaste se vuelve invisible	53
Por qué nos cuesta tanto parar.	57
5. Cuando el cuerpo habla fuerte	61
El momento de hablar	63
Vivir con la cabeza vs. vivir con el cuerpo	66
El ciclo de la pausa: cuanto más tarde frenas, más cuesta hacerlo.	66
El estrés como segunda piel: cuando deja de ser un síntoma y se convierte en identidad	68
¿Por qué nos pasa esto?	68
¿Cómo nos afecta esta segunda piel?.	70
¿Cómo empezar a quitarse esta segunda piel?	71
Los sueños nos muestran el camino que no vemos despiertos.	71
6. Sin presente, no hay futuro	75
Cuando una sola decisión cambia todo	77

Parte 3. Nicolás: ¿Cuánto pesa un secreto?	79
7. La voz que sigue viva	81
Damos lo que creemos que somos	82
El arte de culpar al mundo.	84
Un día en la vida de Nicolás	86
El fondo no está abajo, está adentro	89
8. Nacido del miedo, criado por la culpa	93
La verdad hiere menos que el silencio	97
Empezar a hacerse cargo.	98
Pausa no es frenar, pausa es sentir	100
9. Aprender a frenar a tiempo	
como acto de amor propio	103
Fase 1: ¿Cómo saber si ya estás ahí?	103
El poder de frenar a tiempo	105
Parte 4. Emma: El lugar que ocupamos	109
10. El tiempo que no quería tener	111
Un día en la vida de Emma	111
La pausa obligada	113
Cuando el ruido se apaga	117
La cena con Laura	118
El desayuno con Sofía	119
11. El mapa en una servilleta	123
El menos pensado.	128
12. Todo cambia cuando te animas a cambiar	133
Señales que no vio	138
El cuerpo decide por nosotros.	141
¿Cómo llegamos hasta acá?	143
El aprendizaje de la pausa obligada	145

Parte 5. Antonio: Romper los puentes	147
13. La servilleta	149
Un día en la vida de Antonio.	149
Los atajos que te atascan.	151
Cuando frenar es avanzar	154
La vida después del después	156
14. Los esp-hijos: hijos espejo.	161
Carta a Josefina: la vida después del después	163
¿Cómo funciona la biopausa?	164
Fase 0: La pausa de la vida	165
Fase 1: La pausa sana o BP1	166
Fase 2: La pausa a tiempo o BP2	166
Fase 3: La pausa obligada o BP3	167
ONIX-14. Aprender a frenar antes de romperse	169
 Palabras finales. Un mapa para entenderse y sanar	 173

Gentileza Editorial El Aeneo. Por favor, no compartir

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Introducción



A todos, en algún momento, la vida se nos desordena. No importa cuán organizados seamos, cuántos planes tracemos o cuánto intentemos tener todo bajo control: hay días —o épocas enteras— en los que el rumbo se nos escapa como agua entre los dedos. Lo inesperado nos sacude. Lo no deseado aparece. La comparación lastima. El cansancio se acumula. Y sin darnos cuenta, entregamos el mando a eso que muchos llaman “suerte”.

Este libro nace para recordarte algo esencial: eso nos pasa a todos. No es que algunos tengan vidas más prolijas y otros sean un desastre. No es que haya gente destinada al equilibrio y otra al caos. **La diferencia no está en lo que nos pasa, sino en cómo respondemos cuando todo tiembla.** Lo que nos distingue no es la suerte, sino lo que hacemos con el desorden.

Vivimos en una cultura que valora la eficiencia, la certeza, el control. Y, sin embargo, la vida real se parece mucho más a una tormenta que a un plan de ruta. Por eso, el verdadero desafío no es evitar el desorden, sino aprender a habitarlo. Aprender a sentirlo sin huir. A escucharlo

sin juzgar. A **reaccionar con conciencia en lugar de repetir sin pensar.**

Porque si no lo hacemos... el ruido sube.

Primero la vida susurra. Nos lanza pequeñas señales: un desgano persistente, una charla que nos deja vacíos, un cuerpo que se queja sin explicación. Pero, si no escuchamos, el volumen sube. Se vuelve más insistente. El cuerpo empieza a hablar más fuerte. Las relaciones se tensan. El sentido se desdibuja.

Y si seguimos sin frenar... la vida grita.

Y muchas veces, duele.

Este libro es una invitación a escuchar antes del grito. A no esperar el derrumbe para hacer un cambio. A entender que frenar no es rendirse, es elegir. No es debilidad, es lucidez. Que las pausas no son frenos al crecimiento, sino fertilizantes de él.

Vas a conocer historias: las de Josefina, Sofía, Antonio, Nicolás..., que podrían ser la tuya o la de alguien muy cercano. Y por eso, es posible que te conmuevan, te desafíen o te abracen en lugares donde ya ni sabías que dolía.

Y no —por si lo piensas—, yo no escribo esto desde un pedestal de certezas que me hacen inalcanzable para el caos. No tengo todo resuelto. Aprender a frenar, a volverme a escuchar, a soltar lo que ya no va es una práctica diaria. Que algunas veces sale mejor que otras.

Mi deseo con este libro es claro: que entre estas páginas descubras un espejo. Un punto de encuentro con tus propias pausas, tus vacíos, tus llamados internos. Que algo de lo que leas acá te sirva como impulso. Para frenar antes de romperte. Para respirar antes de apagar tu luz. Para reencontrarte antes de olvidarte de tu origen.

Porque cada pausa es una posibilidad. Un lugar donde poder reconstruirse, reconfigurarse, fortalecerse. Y, entonces, quizás aquí encuentres ese pequeño empujón que estabas necesitando.

Que la suerte existe, sí, pero para ganar la lotería. Luego, la vida es un reflejo de tus decisiones. Y yo solo deseo que te vuelvas protagonista de una vida que te emocione vivir.

Biopausia: cuando la vida te pide que frenes

Hay pausas que no elegimos, pero nos salvan. Hay otras que ignoramos, y nos quiebran.

A veces frenar parece un lujo. Una fantasía reservada para quien tiene tiempo, recursos o coraje. Pero hay pausas que no llegan como descansos, sino como límites. Como un “hasta acá”. Y esas no se pueden posponer.

La biopausia es ese momento en que el cuerpo, la mente o las emociones dicen basta.

Es cuando lo que te sorprende o, en su extremo, lo que callaste demasiado tiempo, empieza a hablar.

Cuando lo que ignoraste se vuelve un síntoma. Cuando lo que sostenías con fuerza empieza a caerse, pedacito por pedacito, hasta que ya no puedes fingir que estás bien.

Frenar parece una amenaza. Pero quizás sea lo más valiente que podamos hacer.

Porque frenar no es detener el mundo. Es detener el personaje. Es mirarte de frente, sin disfraces.

Es volver a preguntarte cosas que creías resueltas: ¿Quién soy cuando no produzco? ¿Para quién hago todo lo que hago? ¿Y qué parte de mí se

quedó esperando... que la escuche? ¿Por qué me dolió? ¿Qué es lo que siento? Todas preguntas sencillas de formular, difíciles de responder.

Este libro no es un manual. No tiene fórmulas. Tampoco es una historia heroica donde todo sale bien al final. Es ficción, pero está un poquito basado en historias reales, de personas que no pudieron hacerlo mejor, pero que con su historia enseñan a los que todavía pueden.

Hay personajes que te van a doler, otros que te van a incomodar y quizás alguno te devuelva el reflejo de tu propio cansancio. No porque tengas la misma historia, sino porque todos —en algún punto— cargamos la misma presión: ser suficiente. Ser funcionales. Ser fuertes.

Pero, en el fondo, lo que más nos cuesta es ser humanos.

Y eso implica parar. Sentir. Dudar. Escuchar. Y, a veces, reconstruirnos desde donde creíamos que ya no había nada.

Biopausa no es el fin. Es la rendija por donde se cuele una nueva forma de vivir. Más honesta. Más presente. Más viva. Este libro es una invitación. No para que frenes todo. Sino para que te detengas un instante y te preguntes: **¿En qué parte de mi vida estoy yendo tan rápido que no me doy cuenta de que ya no soy yo la que está manejando?**

Ojalá encuentres entre estas páginas una pausa que no duela, una verdad que te abraze y un permiso que tal vez no te habías dado.

A light gray background featuring a faint illustration of two feet. From the soles of the feet, several stylized black plants with multiple leaves sprout upwards. The plants are of varying heights and orientations, creating a sense of growth and movement.

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

PARTE 1

La última danza

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Capítulo 1

El ruido del silencio



Nadie en su familia lo podía creer. Su muerte llegó como una tormenta repentina, devastadora, pero al mismo tiempo silenciosa. “Murió en 48 horas”. Esa era la frase que se repetía una y otra vez en los mensajes del celular, en las conversaciones entre sus amigos y conocidos, en las miradas de los vecinos cuando llegaban las noticias de que Josefina, la mujer que siempre irradiaba energía, siempre en movimiento, siempre ocupada y preocupada por los demás, se había ido. Partió del mundo tan rápido que nadie alcanzó a despedirla. La sorpresa competía con la tristeza.

La noche anterior había estado organizando la muestra de flamenco que preparaba con sus compañeras para fin de año. Josefina amaba bailar. Era lo único que la hacía desconectar de la rutina y del peso que cargaba en silencio. Sus compañeras del grupo de baile la adoraban; siempre sonriente, siempre positiva, como si nada pudiera con ella. Pero lo que nadie veía era que, detrás de esa energía inagotable, había una mujer que creía que lo sostenía todo y que no sabía cómo pedir ayuda.

Antonio, su esposo, permanecía sentado en el sillón de la sala, en el mismo lugar donde había recibido la noticia. No había cambiado de posición en horas, con la mirada fija en una foto de Josefina que

descansaba sobre la mesa. En esa imagen, ella estaba sonriente, con el vestido rojo que siempre usaba para sus presentaciones de flamenco. Antonio pasaba el dedo por el borde del marco, como si al tocarlo pudiera sentirla una vez más.

—Se fue sin avisar —murmuró, casi para sí mismo.

Sara, la mujer que trabajaba en su casa, estaba ahí, sin saber qué decir y también conmovida por la tristeza. Era extraño ver a Antonio, normalmente tan reservado y práctico, mostrar esa vulnerabilidad. Era extraña la casa con tanto silencio.

—Antonio, ¿le puedo ofrecer un té? —dijo Sara para dar lo único que sentía que podía en ese momento.

Antonio negó con la cabeza, apretando la mandíbula.

—Mi querida Josefina siempre supo cómo mantenernos unidos. ¿Y ahora qué? —preguntó con voz quebrada—. Me quedé sin ella y sin saber cómo seguir.

El silencio llenó la sala por un instante. Antonio nunca había sido un hombre de muchas palabras, pero su dolor era palpable.

La pérdida de Josefina había dejado a Antonio inmerso en una soledad abrumadora, una que parecía resonar en cada rincón de la casa. Pero lo que más lo golpeaba no era solo su ausencia, sino todo el peso que ella había llevado. Antonio lo intuía, aunque nunca lo hubiera dicho en voz alta: Josefina había sido la columna que sostenía a todos, pero también era la que cargaba con el legado de su madre, Carmen, una mujer cuya fortaleza marcó cada aspecto de su vida.

Carmen había moldeado a Josefina desde niña, enseñándole que la vulnerabilidad no era una opción. Esa enseñanza, transmitida como un escudo contra la adversidad, se convirtió en la brújula de Josefina, que la guiaba para mostrarse siempre fuerte. Antonio sabía de esas raíces

profundas, aunque rara vez hablaban de ellas. Ahora, sentado frente a la foto de Josefina, no podía evitar preguntarse cuánto había sido una elección y cuánto una obligación heredada.

Josefina había escuchado por años a su madre decirle que debía ser fuerte, que no debía mostrarse débil y que nadie debía verla tambalear. Esa enseñanza, repetida como un mantra en su infancia, se convirtió en su principal rector: que siempre la vieran bien.

Carmen sostenía que mostrarse triste o cansado era una forma de debilidad y que no solo los hombres debían ser fuertes, las mujeres también. Claro, su propia historia le había enseñado a vivir así, como forma de supervivencia.

Carmen había crecido en tiempos difíciles. Su llegada a tierras desconocidas como inmigrante durante la Segunda Guerra Mundial había dejado huellas profundas en ella. Apenas una niña, a los 6 años, fue arrancada de su hogar en Italia y trasladada a un país nuevo y extraño. Con una madre y un padre desaparecidos en medio del conflicto, quedó al cuidado de una tía que vivía de la costura, una mujer severa y abnegada que apenas alcanzaba a cubrir las necesidades básicas de la pequeña.

La tía de Carmen le enseñó desde temprano el valor del sacrificio y el trabajo arduo, recordándole cada día que la supervivencia era cuestión de fortaleza y carácter. Fue así como ella aprendió a no llorar, a no quejarse, y a llevar las dificultades con una mezcla de orgullo y resignación. Estas enseñanzas se convirtieron en su escudo y en su forma de enfrentar al mundo. Con el tiempo, Carmen encontró su propio camino, trabajó duro y formó una familia, pero esa filosofía de vida —la de mostrarse siempre fuerte, pase lo que pase— continuó presente en su forma de ser.

Al llegar a su adultez y convertirse en madre de Josefina, le transmitió esas mismas enseñanzas. Para ella, la vulnerabilidad era un lujo que no podían permitirse. De este modo, Josefina creció bajo la creencia de que debía mantener siempre una apariencia firme y positiva, sin importar cuán difícil fuera la situación. Así, la sonrisa permanente de Josefina se convirtió en su propia armadura, un reflejo de la enseñanza de su madre.

Pero, detrás de esa fachada alegre y entusiasta, Josefina lidiaba con presiones y preocupaciones que rara vez compartía. Fue así como sus hijos crecieron viéndola ser siempre el centro de la familia, el apoyo incondicional en el que todos confiaban, y nunca imaginaron que esa fortaleza, tan admirada, podría haber tenido un costo. Con los años, ella había aprendido a contener sus propias emociones, a ocultar la tristeza o el cansancio detrás de una sonrisa cálida, y a disfrazar el dolor con la rutina de cuidar a los demás, para sentir así una brisa de orgullo de su madre hacia ella. Brisa que desaparecía rápidamente con cada frecuente crítica de Carmen, como si nada fuera suficiente.

Sin embargo, aquella noche, mientras preparaba el ensayo final para la muestra de flamenco, algo en su interior comenzó a sentirse extraño. Como tantas otras veces, decidió ignorarlo, convencida de que, al no prestarle atención, desaparecería. En las últimas semanas, había tenido noches de insomnio cada vez más frecuentes, punzadas en el pecho que atribuía al estrés de fin de año y una inquietud persistente, un cansancio que sentía cada vez más profundo. Pero, como siempre, lo ocultaba, guardando sus miedos y molestias detrás de su sonrisa.

Esos síntomas eran apenas la superficie de un malestar que nadie en su vida alcanzaba a ver, quizás incluso ni siquiera ella, porque, en su empeño por ser fuerte, había aprendido a esconderlo todo. **¿Cómo podrían sus seres queridos sospechar que, detrás de la mujer que**

siempre resolvía los problemas ajenos, había una persona que también necesitaba ser abrazada, sostenida, o simplemente escuchada?

Los últimos días, mientras la fatiga se hacía más evidente y los síntomas físicos más frecuentes, Josefina se miraba al espejo con cierta desconfianza. Era como si, por primera vez, recién a sus 68 años, dudara de la imagen que le devolvía su reflejo. ¿De verdad tenía que poder con todo? ¿Y si, en realidad, no podía? Estas preguntas, antes imposibles de formular, surgían tímidamente, pero aún no encontraba la manera de darles respuesta. **Jamás le habían enseñado a rendirse, ni siquiera a aceptar que, en ocasiones, el camino más valiente era reconocer que necesitaba apoyo.**

Fue entonces cuando su hija Sofía, siempre apresurada, entró en la cocina esa misma mañana y notó el cansancio en el rostro de su madre. “Mamá, ¿estás bien?”, le preguntó con una mezcla de preocupación y desconcierto. Josefina sonrió, como de costumbre, y aseguró que estaba perfecta. Pero, en esa breve interacción, en la forma en la que Sofía la miraba, Josefina sintió por primera vez un deseo, una pequeña pulsión de decirle a su hija cuánto la agotaba esa fortaleza impostada. Quiso decirle que necesitaba un descanso, que deseaba que alguien más la cuidara por un rato. Pero, como siempre, dejó que esas palabras se perdieran en el aire y prefirió volver a sus tareas, pues Sofía tampoco parecía estar tan interesada, era como si esa pregunta hubiera sido parte de una rutina, pero no de una real preocupación. “Ay, menos mal, entonces cambia la cara. Me voy, que no llego”, y salió disparada mientras mandaba un mensaje de voz.

Su marido, Antonio, era el que menos comprendía; estaba pasando por su propio duelo previo a la muerte de Josefina. Después de

treinta años al frente de su empresa, la había tenido que cerrar. Su socio, Osvaldo, había decidido irse a recorrer el mundo con su esposa, pues entendía que ya era tiempo de descansar luego de tanto tiempo de trabajo y con el ahorro generado tras años exitosos de compañía. Antonio había hecho todo lo posible para no cerrar la empresa, ya que no quería seguir solo. Les pidió a sus hijos que se sumaran como socios (a fin de cuentas, era un negocio rentable que por muchos años dio de comer a dos familias); pero ninguno quiso continuar de la mano de su padre. Cada uno tenía su independencia, su profesión y sus deseos, bien distintos de lo que implicaba trabajar con Antonio. Eso lo había dejado devastado. Llevaba ya muchos meses refugiado en su computadora, revisando correos vacíos como si esperara que alguna respuesta mágica llegara. Josefina lo veía perderse en su tristeza, pero no tenía la fuerza para cargar con todos los temas que tenía ella y el de él al mismo tiempo, entonces había decidido hacer de cuenta que no pasaba nada.

A Josefina la hacía sentir en falta ignorar el dolor de Antonio; sin embargo, no era por maldad que lo hacía, era por incapacidad. **Muchas veces las ausencias que solemos generar en las personas que amamos están más cargadas de ignorancia que de desinterés.** No es que no queremos, es que no podemos o no sabemos cómo.

Ese día, mientras preparaba el desayuno, una punzada fuerte en el pecho la obligó a detenerse un instante. Fue más intensa que otras veces, un dolor sordo y profundo, pero la dejó pasar. “Debe ser el estrés”, pensó, vertiendo el agua caliente sobre el té verde que tomaba cada mañana, su pequeño ritual de “detox”, como si esa taza pudiera borrar las tensiones que se habían ido acumulando. Se llevó el té a los labios, respiró hondo y trató de sacudirse la inquietud, convencida de que solo necesitaba calmarse.

El estrés, en realidad, se le había vuelto tan familiar que ni lo sentía como algo externo; era casi una segunda piel, algo que la acompañaba en silencio, siempre al acecho. Al principio había sido un visitante indeseado, algo que notaba y trataba de aliviar, pero con el tiempo lo fue dejando pasar, se fue acostumbrando a esa sensación de peso constante. Vivir así se le había vuelto tan normal que, en el fondo, hubiera sido raro sentir otra cosa.

Aunque esa punzada fue distinta, más aguda, Josefina hizo lo que hacía siempre: respiró hondo y siguió adelante. **Era más fácil restarle importancia que detenerse a escuchar lo que su propio cuerpo parecía estar pidiéndole.**

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir

Gentileza Editorial El Ateneo. Por favor, no compartir