

M É T O D O R A Í Z

Bienestar Circular®

No solo vivís en un entorno. Sos un entorno.

Documento fundacional
Una idea de Ximena Sureda · Método Raíz

Primera edición · 2026

NOTA PRELIMINAR

Este documento reúne y desarrolla el concepto de **Bienestar Circular®**, formulado por Ximena Sureda en el marco del trabajo de Método Raíz. Recoge una línea de pensamiento desarrollada a lo largo de años de estudio del sistema nervioso y de trabajo clínico y formativo, y la ordena por primera vez como cuerpo conceptual.

Bienestar Circular® es una marca de Método Raíz. El presente texto constituye obra de autoría de Ximena Sureda; su reproducción total o parcial requiere atribución a la autora y a Método Raíz.



I. La observación que lo cambia todo

Durante casi toda la historia moderna, pensamos la salud mental como algo que ocurre puertas adentro de una persona. Un asunto privado. Individual. Encerrado en la intimidad de cada quien.

Es una idea razonable. Y, sin embargo, incompleta.

Porque cuanto más se estudia el sistema nervioso humano, más evidente se vuelve una verdad simple que rara vez nombramos: nuestro estado interno no se queda dentro de nosotros. Viaja. Se expresa en el cuerpo, en la voz, en la mirada, en el ritmo con que respiramos y hablamos. Y, sobre todo, se transmite a quienes tenemos cerca.

| ***Tu estado no es privado. Circula.***

Cada uno de nosotros llega a su casa siendo un entorno. Llega a su trabajo siendo un entorno. Entra a una reunión, a una conversación, a la habitación de un hijo, siendo un entorno. No llevamos solo nuestras ideas o nuestras palabras: llevamos un estado biológico completo, un sistema nervioso que se regula —o se desregula— en tiempo real, y que las personas a nuestro alrededor perciben y, en buena medida, absorben.

Si vivimos dominados por la alerta, el agotamiento, el enojo o la sensación permanente de amenaza, ese estado no permanece contenido. Pasa a nuestra familia. A nuestros hijos. A nuestros equipos. A las personas que acompañamos. A quien tenemos enfrente. Los estados biológicos, como las emociones, también se contagian.

Y aquí aparece el giro que da nombre a todo este cuerpo de ideas: si el malestar circula, **el bienestar también.**

II. Qué es Bienestar Circular

Bienestar Circular® es la convicción de que cuidar el propio estado interno es también un acto de responsabilidad hacia quienes nos rodean. Porque ese estado —inevitablemente— impactará en el entorno humano que habitamos.

No se trata de una técnica ni de un método terapéutico. Es una forma de mirar la realidad. Un marco desde el cual la salud, el liderazgo, la crianza, la vida en las organizaciones y los vínculos pueden comprenderse de otra manera.

La palabra circular no es decorativa. Nombra un movimiento real: lo que regulamos en nosotros vuelve al mundo como entorno más habitable; lo que dejamos sin regular vuelve al mundo como tensión, reactividad o daño. El bienestar —o su ausencia— describe un círculo que empieza y vuelve a nosotros a través de los demás.

De esta observación se desprende una consecuencia que conviene enunciar con cuidado, porque es delicada y poderosa a la vez: la salud mental no puede seguir pensándose únicamente como un problema individual. Si los estados circulan, entonces el bienestar tiene también una dimensión colectiva. No como consigna, sino como hecho.

Y, sin embargo, Bienestar Circular no propone una utopía ni una obligación moral. Propone una pregunta. Una que, bien mirada, puede ser una de las más importantes de esta época:

| *¿Qué clase de entorno estoy siendo para los demás?*

III. El fundamento: por qué los estados circulan

La intuición de que el ánimo se contagia es antigua. Lo nuevo es que hoy comprendemos, con creciente detalle, los mecanismos por los cuales eso sucede. Bienestar Circular no es una metáfora poética: se apoya en principios reconocidos del funcionamiento del sistema nervioso humano. Vale la pena nombrarlos, porque son el suelo firme sobre el que descansa toda la idea.

La co-regulación

El sistema nervioso humano no madura ni funciona en aislamiento. Desde el inicio de la vida, se regula en relación con otro. Un bebé no aprende a calmarse solo:

aprende a calmarse siendo calmado. A ese proceso, por el cual el estado de una persona ayuda a organizar el estado de otra, se lo denomina co-regulación. No es exclusivo de la infancia: nos acompaña toda la vida. En una conversación, en un equipo, en una sala de espera, los sistemas nerviosos presentes se influyen mutuamente, buscando —o perdiendo— un punto común de regulación.

La señalización entre cuerpos

Gran parte de la comunicación humana no ocurre por las palabras. El tono de voz, el ritmo respiratorio, la tensión facial, la postura y la mirada transmiten, de manera continua y en buena medida involuntaria, información sobre nuestro estado interno. El sistema nervioso del otro lee esas señales de seguridad o de amenaza antes de que la conciencia intervenga, y responde en consecuencia. Por eso una persona regulada puede volver más segura una habitación entera, y una persona en alerta puede tensarla sin decir una palabra.

El estado precede a la conducta

Solemos creer que primero pensamos y luego sentimos. En buena medida, ocurre al revés: el estado del sistema nervioso condiciona qué pensamientos, qué decisiones y qué conductas nos resultan posibles. Desde un estado de amenaza, el repertorio se estrecha: reaccionamos, nos defendemos, perdemos matices. Desde un estado regulado, se amplía: podemos escuchar, considerar, crear. Esto tiene una implicancia directa: no se trata solo de qué decimos o hacemos, sino del estado desde el cual lo decimos y lo hacemos. Y ese estado es lo que el entorno percibe primero.

Este documento presenta estos principios como marco general de comprensión, no como afirmaciones clínicas ni como descripción de un tratamiento. Bienestar Circular es una forma de pensar la salud y los vínculos; no sustituye la atención profesional de la salud.

IV. Los cinco entornos

Si los estados circulan, entonces circulan en todas partes. La misma verdad se expresa en los cinco lugares donde transcurre la vida. Verlos por separado ayuda a comprender el alcance de la idea.

1 • En casa

Criamos con nuestro sistema nervioso, no con nuestras palabras. Un niño no aprende principalmente de lo que se le dice, sino del estado desde el cual se le dice. Aprende seguridad estando junto a alguien seguro; aprende regulación siendo regulado. La calma, como la alarma, se transmite de una generación a otra mucho antes que cualquier discurso. El primer entorno de un hijo es el sistema nervioso de quienes lo cuidan.

2 • En el trabajo

El clima de un equipo es biológico, no de actitud. El estado de quien conduce se propaga a quienes conduce. Un líder en alerta permanente instala alerta a su alrededor: baja la claridad, sube el error, se deterioran los vínculos. Un líder regulado no da necesariamente mejores instrucciones: crea un entorno en el que las personas pueden pensar, decidir y colaborar. Las organizaciones que comprenden esto dejan de exigir “mejor actitud” y empiezan a cuidar el estado desde el cual sus equipos operan.

3 • En el acompañamiento

Quien acompaña también es un entorno. Un terapeuta, un médico, un docente, un cuidador, no intervienen únicamente con lo que saben, sino con el estado desde el cual están presentes. Puede transmitirse seguridad o transmitirse tensión. Por eso quien dedica su vida a acompañar a otros necesita, antes que nada, poder regularse a sí mismo: no como lujo personal, sino como parte esencial de su tarea. No se puede ofrecer calma desde la propia alarma.

4 • En vos

Todo empieza por el primer entorno: el propio. Antes de ser entorno para otros, cada persona es su propio entorno. Regularse no es un acto egoísta ni un capricho de autocuidado: es la condición de posibilidad de todo lo demás. Quien aprende a reconocer cuándo se desregula, y a volver a su eje, no solo mejora su propia vida. Se vuelve capaz de no descargar sobre los demás aquello que le sobra.

5 · En lo social

Quizás el mayor acto de responsabilidad de esta época. Vivimos tiempos de crispación, de estados colectivos de amenaza que se propagan a enorme velocidad. En ese contexto, quizás la mayor contribución que una persona puede hacer no sea convencer a otros de pensar como ella. Quizás sea, sencillamente, dejar de contagiar aquello que todavía no fue capaz de regular. Una sociedad más habitable no empieza en una idea compartida. Empieza en muchos sistemas nerviosos que dejaron de propagar alarma.

V. Por qué ahora

Ninguna idea aparece por casualidad en un momento determinado. Bienestar Circular cobra sentido hoy por razones concretas.

Vivimos una época de sobreexposición y aceleración. Los entornos cambian a una velocidad para la que nuestro sistema nervioso no fue diseñado. La migración, la incertidumbre económica, la hiperconectividad y la crispación pública mantienen a muchas personas en estados de activación sostenida. Y, como hemos visto, esos estados no se quedan quietos: circulan.

Al mismo tiempo, la conversación sobre salud mental creció enormemente —lo cual es valioso— pero permaneció, en gran medida, anclada en lo individual: el diagnóstico, el tratamiento, el esfuerzo personal. Bienestar Circular propone ampliar el foco sin negar lo individual: sí, cada quien trabaja su regulación; y, además, cada quien es responsable del entorno que su estado genera.

No es una idea que reemplace a la terapia, ni al sistema de salud, ni a las políticas públicas. Es una lente que los complementa, devolviéndole a cada persona un lugar activo: no solo como paciente de su malestar, sino como agente del bienestar que puede hacer circular.



Cuando una persona se regula, no cambia solamente su vida. Empieza, en silencio, a cambiar el mundo que toca.

Eso es Bienestar Circular. No una promesa, sino una forma de mirar. No una obligación, sino una invitación. La de asumir que el estado que cultivamos dentro es, también, un modo de cuidar —o de descuidar— a quienes amamos, lideramos, acompañamos y encontramos en el camino.

Y la de responder, cada día, con honestidad, a una sola pregunta:

¿Qué clase de entorno estoy siendo para los demás?

Ximena Sureda

Creadora de Método Raíz

Bienestar Circular® · una idea de Método Raíz