

cómo dejar de vivir en alerta constante

guía para calmar la ansiedad

*la ansiedad te mantiene alerta;
la calma te devuelve a ti.*



bamalapsicologia.com

Cómo dejar de vivir en alerta constante

una guía breve para volver a sentir calma y seguridad

Vivimos rápido.

Contestamos mensajes mientras pensamos en mañana, repasamos conversaciones del pasado y sentimos que **nuestra mente nunca termina de descansar.**

Muchas personas se acostumbran a vivir tensas sin darse cuenta.

El cuerpo permanece alerta incluso cuando intentamos descansar. La mente sigue **anticipando problemas.** Y poco a poco aparece la sensación de estar sobreviviendo en lugar de vivir.

Y lo más difícil es que, con el tiempo, ese estado **empieza a parecer normal.**

Pero vivir en alerta constante no es vivir en calma.

Tu sistema nervioso probablemente aprendió a mantenerse activado para protegerte.

Quizás llevas mucho tiempo sosteniendo **estrés, preocupaciones, exigencia, ansiedad o situaciones emocionales difíciles.** Y cuando el cuerpo pasa demasiado tiempo intentando protegerse, le cuesta volver a sentirse seguro.

Por eso, aunque racionalmente sepas que “todo está bien”, tu cuerpo sigue reaccionando como si tuviera que prepararse para algo.

La buena noticia es que **esto puede cambiar.**

El sistema nervioso también puede **aprender seguridad, calma y descanso.**

No de golpe. No de un día para otro.

Pero sí poco a poco, con pequeñas experiencias que le enseñen a tu cuerpo que ya no necesita estar en tensión permanente.

Si sientes que estás siempre en tensión, pendiente de todo o esperando que algo salga mal, **esta guía es para ti.**

El objetivo de esta guía es **ayudarte a entender lo que te pasa,** tratarte con más suavidad y empezar a salir poco a poco del modo supervivencia.

Porque no naciste para vivir siempre alerta.



¿Qué significa vivir en alerta constante?

Es sentir que tu mente y tu cuerpo nunca terminan de relajarse.

Esta sensación puede aparecer como:

- pensar demasiado en todo
- necesidad de tenerlo todo controlado
- dificultad para descansar o desconectar
- sensación de tensión física constante
- estar pendiente de posibles problemas
- cansancio mental incluso después de dormir
- irritabilidad o sensibilidad emocional

Tu sistema nervioso actúa como si siempre hubiera peligro, aunque objetivamente no lo haya.

Señales de que tu cuerpo está agotado

A veces creemos que solo estamos “estresados”, pero el cuerpo suele avisar antes de que nos demos cuenta.

Algunas señales frecuentes:

- dolor de cabeza o tensión muscular
- problemas de sueño
- sensación de nudo en el pecho o en el estómago
- respiración rápida
- cansancio constante
- dificultad para concentrarte
- necesidad de distraerte todo el tiempo

No es debilidad. Es un **sistema nervioso saturado**.



5 cosas que pueden ayudarte a salir del modo alerta

1. Baja el ritmo de forma intencional

Cuando vivimos mucho tiempo en alerta, el cuerpo se acostumbra a ir rápido.

Incluso en momentos tranquilos, seguimos pensando, haciendo cosas o buscando distracciones porque el silencio y la calma pueden resultar incómodos.

Por eso, bajar el ritmo necesita hacerse de manera consciente.

No hace falta cambiar toda tu vida de golpe. Empieza con pequeños momentos donde tu sistema nervioso pueda experimentar seguridad:

- caminar sin móvil
- comer más despacio
- respirar profundo durante 1 minuto
- tener pequeños momentos sin estímulos

Al principio puede costar. Muchas personas sienten incluso más ansiedad cuando intentan parar. Es normal.

La calma también se entrena.

2. Deja de exigirte productividad a cada momento

A veces creemos que descansar es simplemente dejar de trabajar.

Pero si mientras descansas sigues pensando en todo lo que te queda por hacer, tu cuerpo realmente no desconecta.

Muchas personas viven en alerta porque sienten que siempre deberían estar haciendo más, resolviendo más o siendo más eficientes.

Y cuando intentan parar, aparece culpa.

Pregúntate:

“¿Estoy descansando de verdad o sigo mentalmente activada?”

Descansar no es perder el tiempo.

El descanso real implica permitirle al cuerpo bajar la guardia sin sentir que está haciendo algo mal.



3. Aprende a detectar qué activa tu alarma

La alerta no aparece porque sí.

Normalmente hay situaciones, pensamientos o emociones que activan automáticamente esa sensación de peligro.

A veces ocurre en conflictos, cuando sentimos incertidumbre, cuando pensamos en el futuro o incluso cuando alguien tarda en responder un mensaje.

Empieza a observar:

- ¿qué situaciones te tensan?
- ¿qué pensamientos aparecen?
- ¿qué intentas controlar?
- ¿qué miedo hay detrás?

No hace falta analizarlo todo perfectamente.

Solo empezar a darte cuenta ya ayuda mucho.

Ponerle nombre a lo que sientes ayuda a que el cerebro deje de verlo como una amenaza invisible.

4. Vuelve al presente

La mente ansiosa suele vivir anticipando problemas.

Se mueve constantemente entre:

“¿Y si pasa algo?”

“¿Y si sale mal?”

“¿Y si no puedo con ello?”

Pero el cuerpo responde a esos pensamientos como si el peligro estuviera ocurriendo ahora mismo.

Por eso es importante volver al presente.

Cuando notes que tu cabeza se dispara:

- mira 5 cosas a tu alrededor.
- apoya los pies en el suelo.
- nota tu respiración.
- pregúntate: “ahora mismo, en este instante, ¿estoy a salvo?”

Tu cuerpo necesita aprender la diferencia entre peligro real y miedo anticipado.



5. Habla contigo con más suavidad

Muchas personas viven en alerta porque sienten que no pueden fallar.

Se hablan desde la presión, la autoexigencia o el miedo a decepcionar.

Y aunque parezca que eso ayuda a “mantener el control”, en realidad mantiene activado el sistema nervioso.

Observa cómo te hablas cuando estás cansada, nerviosa o saturada.

¿Te exigirías lo mismo si fuese alguien que quieres?

Prueba cambiar frases como:

“Tengo que poder con todo” por “Puedo ir poco a poco.”

“No debería sentirme así” por “tiene sentido que necesite descansar”

La exigencia mantiene activado el sistema nervioso.

Hablarte con más suavidad no te hace débil.

Te ayuda a sentirte más seguro contigo mismo.

Un ejercicio rápido para regular el cuerpo

Respiración 4-6

1.inhala por la nariz durante 4 segundos.

2.exhala lentamente durante 6 segundos.

3.repite durante 1-2 minutos.

La exhalación lenta ayuda a enviarle al cerebro una señal de seguridad.





bamalapsicologia.com