

Ansiedad y preocupación: por qué tu mente no tiene descanso

Hay momentos en la vida en los que sientes que tu mente va más rápido que tú. Esto puede hacerte sentir nervios, intranquilidad, tensión o dificultad para desconectarte. Tus pensamientos pueden ir demasiado rápido, repetirse sin pausa, saltar de un tema a otro o volver una y otra vez a los mismos momentos. Puede suceder que ahora te preocupes por cosas que antes no te molestaban o sientas agobio al tomar decisiones que antes te parecían sencillas.

Si esto te suena familiar, no estás solo/a. La ansiedad, la preocupación y el estrés son muy comunes, en especial cuando la vida se vuelve incierta, atareada o cargada de emociones. Nada de esto te hace débil. Te hace más humano/a.

Comprender la ansiedad puede ser el primer paso para encontrar mayor tranquilidad.

¿Por qué aparece la ansiedad?

Tu cerebro está diseñado para protegerte. Cuando algo parece incierto o abrumador, tu cerebro le presta más atención. Analiza los peligros, intenta predecir lo que podría salir mal y te incita a prepararte.

Esto es útil cuando te enfrentas a un peligro real, pero en la vida cotidiana puede resultar muy abrumador.

Tu cerebro puede pasar al "modo alerta" incluso cuando la amenaza es emocional y no física. Por ejemplo:

- estrés laboral
- tensión en una relación
- presión financiera
- preocupaciones por la salud
- decisiones importantes
- experiencias pasadas que reaparecen
- incertidumbre general

La ansiedad es la forma que tiene tu cuerpo de decirte: "Estoy tratando de mantenerte a salvo", incluso cuando la situación no requiere ese nivel de protección.

¿Cómo se sienten la ansiedad y la preocupación en tu cuerpo?

La ansiedad suele manifestarse en el cuerpo mucho antes de que la reconozcas en la mente. Es posible que notes:

- opresión en el pecho
- ritmo cardíaco acelerado
- respiración agitada
- un nudo en el estómago
- manos sudorosas o temblorosas
- problemas para dormir
- dificultad para concentrarte
- sensación de irritabilidad o inquietud

Son reacciones biológicas normales, no defectos personales. Tu cuerpo se está preparando para responder al estrés, aunque no estés en peligro.

Cuando la preocupación se convierte en un círculo vicioso...

La preocupación puede parecerse a la planificación o resolución de problemas. Pero a partir de cierto punto, deja de ser útil y empieza a convertirse en un círculo vicioso.

Tu mente puede reproducir pensamientos como:

- "¿Y si no puedo con esto?"
- "¿Y si algo sale mal?"
- "¿Por qué no puedo dejar de pensar en esto?"
- "Debería estar afrontándolo mejor"

Estos pensamientos recurrentes pueden drenar tu energía. Cuanto más intentas controlar los pensamientos, más fuertes se vuelven.

No es tu culpa. En realidad, así es cómo reacciona la mente bajo presión.

¿Por qué te cuesta desconectarte?

Cuando el estrés se acumula, tu sistema de alarma interno se vuelve más sensible.

Eso significa que:

- Las tareas pequeñas parecen grandes
- Las preocupaciones ligeras se sienten más intensas
- Las decisiones parecen más difíciles

Mental Health Check In

- Tu mente crea los peores escenarios posibles
- Tu cuerpo permanece tenso incluso cuando quieres relajarte

Estos son signos frecuentes de que te estás sobrepasando, no de que hayas fracasado.

¿Qué puede ayudar a calmarte?

Cuando tu mente está acelerada, pequeños momentos de conexión con la tierra pueden ayudar a tu cuerpo a calmarse. Puedes intentar:

- inhalar lentamente y tomarte más tiempo al exhalar
- prestar atención a tus pies en contacto con el suelo
- mirar a tu alrededor y nombrar cinco cosas que puedas ver
- beber un vaso de agua
- salir a tomar aire fresco
- realizar una tarea sencilla

Estas pequeñas acciones le indican a tu sistema nervioso que estás a salvo.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Aunque la ansiedad te haga sentir soledad, hay ayuda disponible. No tienes que esperar a que las cosas empeoren para pedir ayuda. Puedes solicitar ayuda en cualquier momento.

Puedes hablar con alguien de confianza, consultar a tu médico de cabecera, llamar a la [Línea de Salud Mental de Medicare](#) o acudir a un [Centro de Salud Mental de Medicare](#).

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

Mereces sentirte comprendido/a y acompañado/a.

La ansiedad no es símbolo de debilidad. Es una señal de que has estado lidiando con el estrés, el miedo o la incertidumbre durante mucho tiempo. Con el apoyo adecuado y el acceso a herramientas sencillas y confiables, es posible que sientas más calma, claridad y conexión contigo. No tienes que cargar con esto por tu cuenta.