BELÉN NAVARRETE
LIC. PSICOLOGÍA M.N. 72419

¿Por qué *tu ansiedad* siempre *vuelve?*

UNA GUÍA PARA ENTENDER QUÉ HAY DETRÁS DE TU ANSIEDAD
Y EMPEZAR A RELACIONARTE CON ELLA DE OTRA MANERA

Índice

1. Antes de empezar
2. ¿Qué es la ansiedad realmente?
3. ¿Cómo saber si lo que sentís es ansiedad?
4. ¿Por qué evitarla hace que vuelva más fuerte?
5. ¿Qué pasa durante un ataque de pánico?
6. ¿Por qué la ansiedad también se siente en el cuerpo?
7. ¿Por qué tu ansiedad siempre vuelve?
8. Herramientas para transitarla de otra manera
9. Para terminar

1. Antes de empezar

La ansiedad puede sentirse como algo que viene a complicarnos la vida. Pero, ¿y si en lugar de intentar callarla pudiéramos empezar a entender qué está intentando decirnos?

El objetivo de esta guía no es que la ansiedad desaparezca, sino ayudarte a mirarla de otra manera, comprenderla un poco más y empezar a relacionarte con ella desde un lugar diferente.

Este material es un recurso de acompañamiento, no un reemplazo de un proceso terapéutico. Por eso, si sentís que tu ansiedad interfiere significativamente en tu vida, buscá ayuda profesional.

2. ¿Qué es la ansiedad realmente?

La ansiedad es una respuesta compleja que involucra a nuestro cuerpo, pensamientos y conductas, todo al mismo tiempo.

Se trata de una respuesta adaptativa: nos protege, nos anticipa y prepara ante situaciones que podemos percibir como amenazantes.

Imaginá que mañana tenés una entrevista de trabajo importante: probablemente tu corazón lata más rápido, estés más atento/a o te cueste dormir. Eso también es ansiedad funcionando exactamente como tiene que funcionar.

El problema de la ansiedad es cuando se activa ante peligros que no existen o de forma desproporcionada.

Una forma de entenderlo: pensá en una alarma antirrobo.
Cuando funciona bien, se activa ante una amenaza real, pero si está defectuosa, lo hace ante cualquier cosa (el viento, un gato, nada).
La ansiedad desadaptativa funciona igual.

Ansiedad normal

- Episodios poco frecuentes
- Intensidad leve o media
- Duración limitada
- Reacción esperable ante la situación
- No interfiere en la vida cotidiana

Ansiedad que necesita atención

- Episodios repetidos y frecuentes
- Intensidad alta
- Duración desproporcionada
- Reacción excesiva ante la situación
- Interfiere en el trabajo, vínculos o bienestar

¿Cómo describirías tu ansiedad? ¿Se siente más como una respuesta a algo concreto o aparece sin una razón clara?

3. ¿Cómo saber si lo que sentís es ansiedad?

La ansiedad no se presenta igual en todos pero en el consultorio generalmente escucho a pacientes que la sienten en el cuerpo, en los pensamientos y en su forma de comportarse. Y muchas veces les aparece en las tres áreas al mismo tiempo.

Entonces, conocer cómo se manifiesta en vos es el primer paso para empezar a manejarla:

En los pensamientos

- Pensamientos acelerados o en loop que no podés detener.
- Anticipación de escenarios negativos o catastróficos.
- Dificultad para concentrarte (la mente salta de un lugar a otro).
- Sensación de extrañeza o de no estar del todo presente.
- Alteraciones del sueño (no podés apagar la cabeza para dormir).

En el cuerpo

- Palpitaciones o sensación de que el corazón se acelera.
- Tensión muscular (especialmente en cuello, hombros y mandíbula).
- Problemas gastrointestinales (náuseas, acidez, diarrea).
- Mareos, temblores o sensación de falta de aire.
- Sudoración excesiva sin causa física aparente.

En las conductas

- Evitar situaciones que generan ansiedad (y sentir alivio momentáneo al hacerlo).
- Movimientos repetitivos relacionados con el nerviosismo — mover la pierna, morderse las uñas.
- Hiperactividad o dificultad para estar quieto/a.
- Buscar constantemente tranquilidad o confirmación en los demás.

No tenés que tener todos estos síntomas para tener ansiedad porque cada persona la vive de una manera distinta. Lo importante acá es que puedas reconocer cómo se manifiesta en vos.

¿Dónde sentís más la ansiedad (en el cuerpo, en los pensamientos o en cómo te comportás)? ¿Cuáles de estas señales reconocés?

4. ¿Por qué evitarla hace que vuelva más fuerte?

El instinto natural de cuando algo nos genera ansiedad, **es evitarlo.** Y sí, tiene sentido porque si lo evitás, te sentís aliviado/a en el momento. Pero, lamentablemente el problema es lo que pasa después...

Cada vez que evitás algo que te genera ansiedad, le estás mandando un mensaje a tu cerebro: "Tenías razón, eso era peligroso". Entonces, la próxima vez, la ansiedad ante esa situación va a ser aún mayor.

El círculo de la evitación:
Situación ansiógena → Evitación → Alivio momentáneo → Más miedo la próxima vez → Más evitación

Imaginá que un día sentís mucha ansiedad manejando. Entonces, ese día decidís volver caminando y después haciendo eso sentís alivio. Pero al día siguiente, el cerebro recuerda: "manejar era peligroso". Entonces la ansiedad aumenta y cada vez necesitás evitar más situaciones.

La solución no es evitar sino aprender a estar con la incomodidad, tolerar la ansiedad sin escapar de ella y descubrir, quizás, que podemos atravesarla.

¿Qué situaciones, pensamientos o lugares evitás por la ansiedad? ¿Qué pasa cuando los evitás?

5. ¿Qué pasa durante un ataque de pánico?

Sin dudas, el ataque de pánico es una de las experiencias más difíciles que una persona puede vivir. Se trata de una crisis intensa de ansiedad con un componente físico muy alto como palpitaciones, sensación de ahogo, mareos, hormigueo, miedo a perder el control o miedo a morir, y todo en cuestión de pocos minutos.

En el consultorio, escuchando a los pacientes pude darme cuenta de que raramente la primera reacción de alguien con ataques de pánico es ir al psicólogo. La mayoría concurre primero al médico quien le hace estudios y de ahí los derivan. Tiene sentido porque realmente la intensidad de los síntomas físicos hace que parezca una emergencia médica.

Dato: un ataque de pánico no dura más de 15-20 minutos. Aunque se siente como si durara horas, el cuerpo no puede sostener ese nivel de activación por más tiempo.

¿Qué pasa después de un ataque de pánico?

Lo que puede pasar después es importante porque muchos pueden empezar a sobreobservarse prestando atención a sus sensaciones físicas y buscando señales de que puede volver a pasar.

Esa hipervigilancia, paradójicamente, aumenta las chances de que vuelva a ocurrir.

También es común empezar a evitar los lugares o situaciones donde ocurrió el primer ataque. Por ejemplo, si el primer episodio ocurrió en un cine, se puede empezar a evitar este lugar y después los espacios similares.

¿Alguna vez tuviste un ataque de pánico? ¿Cómo lo viviste?

6. ¿Por qué la ansiedad también se siente en el cuerpo?

Cuando aparece la ansiedad, el cuerpo entra en lo que se llama una respuesta de alarma que es un mecanismo que existe desde hace muchísimos años y nos preparaba para huir o pelear ante un peligro real.

El problema es que ese mismo mecanismo hoy se puede activar ante peligros "modernos" (una reunión difícil, deudas económicas, un examen, un conflicto vincular, una preocupación, etc), y el cuerpo reacciona como si hubiera un tigre enfrente...

¿Por qué el cuerpo reacciona así? Cada síntoma físico de la ansiedad tiene una razón de ser y entenderlos puede ayudar a no asustarse de ellos:

- **Las palpitaciones:** el corazón se acelera para mandar más sangre a los músculos y prepararte para la acción.
- **La tensión muscular:** los músculos se tensan para estar listos para responder.
- **La transpiración:** el cuerpo suda para regular su temperatura ante el esfuerzo que anticipa.
- **La falta de aire:** la respiración se acelera para tomar más oxígeno.
- **Los mareos:** la sangre se redistribuye hacia los músculos grandes, alejándose de la cabeza.
- **El nudo en el estómago:** la digestión se frena para ahorrar energía para lo que el cuerpo cree que viene.

Entonces el cuerpo seguramente no está fallando cuando sentís estos síntomas, sino que está haciendo precisamente lo que aprendió a hacer hace miles de años ante una amenaza real.

Cuando entendemos esto podemos dejar de asustarnos tanto de él y eso, aunque parezca insignificante, ayuda a cambiar la experiencia de la ansiedad.

¿Cuáles de estos síntomas físicos reconocés en vos cuando tenés ansiedad? ¿Cómo los interpretabas antes de leer esto?

7. ¿Por qué tu ansiedad siempre vuelve?

La ansiedad puede volver por distintas situaciones de vida que venimos pasando por alto:

- Vivimos con un nivel de exigencia que ya no podemos sostener.
- Sostenemos un vínculo que nos hace daño.
- Postergamos decisiones importantes o emociones que no nos permitimos sentir.
- Vivimos demasiado pendientes del futuro, intentando controlar todo lo que todavía no pasó.
- Dejamos sistemáticamente nuestras propias necesidades para después.
- Nos exigimos más de lo que podemos dar.

Con el tiempo algunos pacientes descubren que la ansiedad no era "el problema", sino que era solo un mensajero. Recién ahí pueden disponerse a empezar a escuchar el mensaje que tiene para darles.

Detrás de la ansiedad hay una historia que merece ser escuchada y no se trata de hacer que desaparezca sino de comprender qué intenta mostrarte.

Pelearle a la ansiedad, resistirla, negarla, eliminarla puede hacerla más fuerte, pero lo que sí funciona es empezar a registrarla, observarla y preguntarte: **¿qué me está tratando de decir?**

Si tu ansiedad pudiera hablar, ¿qué pensás que te diría? ¿Hay algo en tu vida que quizás viene señalando hace tiempo?

8. Herramientas para transitarla de otra manera

Estas herramientas no reemplazan un espacio de terapia pero te pueden ayudar a atravesar esos momentos difíciles:

1. Reconocé y nombrá

El primer paso es siempre el reconocimiento: cuando notés que la ansiedad aparece, nombrala: “estoy sintiendo ansiedad”. Este acto de observar activa el área prefrontal del cerebro (la parte racional) y empieza a bajar la intensidad de la respuesta automática.

2. No huyas, tolerá

En lugar de evitar la situación que te genera ansiedad, intentá quedarte en ella el tiempo que necesites para que la ansiedad baje sola. Esto le enseña al cerebro que la situación no es peligrosa.
Al principio es incómodo (lo sé) pero con el tiempo, el umbral de tolerancia sube.

3. Respiración consciente

La respiración es la herramienta más accesible que tenemos para bajar la activación del sistema nervioso. Te comparto una técnica muy sencilla: inhalá por 4 segundos, sostené 4, exhalá lentamente por 6-8 segundos. La exhalación larga es la clave porque activa el sistema parasimpático y le dice al cuerpo que el peligro pasó.

4. Anclaje al presente

Cuando la ansiedad se dispara, la mente se va al futuro anticipando catástrofes. Traerte al presente interrumpe ese ciclo, para eso te comparto la técnica 5-4-3-2-1: nombrá 5 cosas que ves, 4 que podés tocar, 3 que escuchás, 2 que olés, 1 que saboreás.

5. Actividad que requiera concentración

Hacer algo que requiera atención activa como cocinar, dibujar, escribir o armar algo, desplaza el foco de los pensamientos ansiosos. No es una distracción permanente pero te puede ayudar
a bajar la intensidad en el momento.

6. Movimiento

El cuerpo en estado de ansiedad está preparado para escapar o luchar, tiene energía acumulada que necesita una salida. Por eso, caminar, sacudir el cuerpo, bailar o cualquier forma de movimiento ayuda a liberar esa tensión física.

7. Hablate como le hablarías a alguien que querés

Cuando estamos ansiosos podemos llegar a decirnos frases como: “No puedo con esto”, “Otra vez me está pasando”, “No tendría que estar así”. Si podés, preguntate: ¿qué le diría a alguien que quiero mucho si estuviera pasando por esto? A veces podemos llegar a ser mucho más compasivos con los demás que con nosotros mismos.

Estas técnicas funcionan mejor cuando la ansiedad todavía no está en su pico máximo. En plena crisis lo mejor es dejarla pasar sin pelearle, y aplicar las herramientas después.

¿Cuáles creés que podrían funcionarte mejor? ¿Hay alguna que ya uses sin saber que era una técnica?

9. Para terminar...

Gracias por haberte tomado el tiempo de llegar hasta acá.

Ojalá esta guía te haya ayudado a mirar tu ansiedad desde otro lugar: no como algo que aparece una y otra vez para complicarte la vida, sino como una experiencia que, muchas veces, está intentando mostrarte algo importante.

La próxima vez que la ansiedad vuelva, en lugar de preguntarte: "¿Cómo hago para que desaparezca?" Quizás puedas preguntarte: **"¿Qué está intentando mostrarme hoy?"**

Aprender a registrar lo que sentimos, comprender qué hay detrás y ponerlo en palabras no hace que la ansiedad desaparezca de un día para el otro, pero sí puede cambiar profundamente la forma en la que la atravesamos y, muchas veces, ese ya es el comienzo del cambio.

¿Sentís que llegó el momento de empezar terapia?

Si la ansiedad, el sobrepensar o lo que estés atravesando ocupa demasiado espacio en tu vida, podemos trabajarlo juntas. Atiendo online y presencial en Flores, CABA.

WhatsApp 11 3757-1109 · www.poneloenpalabras.com