

GUÍA GRATUITA

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

El botón de pausa

Ansiedad y Depresión · Guía gratuita

Un concepto. Un ejercicio. Dos minutos para empezar.

Un dato que cambia la forma de ver la ansiedad

El cuerpo no distingue entre un peligro real y un pensamiento que da miedo. Cuando pensás "esto va a salir mal", el sistema nervioso reacciona casi igual que si un peligro estuviera pasando ahora mismo: sube el pulso, se tensa la mandíbula, la respiración se acorta.

Esto explica algo que quizás ya notaste: no podés "convencer" a la ansiedad con lógica, porque no es un problema de lógica. Es un problema de activación física. Y ahí está la buena noticia: si el disparador es físico, la salida también puede serlo.

Existe un botón real, medible, que le avisa al cuerpo que puede bajar la guardia: la exhalación larga. Cada vez que el aire sale más lento de lo que entró, se activa el nervio vago, el mismo que le dice al sistema nervioso "no hay peligro, podés relajarte". No hace falta creer que va a funcionar para que funcione. Es fisiología, no fuerza de voluntad.

Herramienta 1: la respiración que activa el freno

Este ejercicio se puede hacer en cualquier lado, sentado, parado, incluso en medio de una conversación, sin que nadie note lo que estás haciendo.

Paso 1. Inhalá por la nariz contando lento hasta cuatro.

Paso 2. Sostené el aire contando hasta siete.

Paso 3. Soltá el aire por la boca, muy despacio, contando hasta ocho.

Paso 4. Repetí el ciclo entre cuatro y seis veces.

La parte que más importa es el paso 3: cuanto más larga la exhalación en comparación con la inhalación, más fuerte la señal de calma que recibe el cuerpo.

¿Cuándo usarlo? Antes de una situación que anticipás como difícil, en medio de un pico de ansiedad, o simplemente como pausa dentro del día, sin esperar a que la ansiedad aparezca.

Herramienta 2: volver al presente con los sentidos

Cuando la ansiedad ya te sacó del presente y te tiene proyectando catástrofes futuras, esta técnica corta ese viaje mental usando algo muy simple: los sentidos, que solo pueden existir en el ahora.

Nombrá, despacio, en silencio o en voz alta: cinco cosas que ves alrededor, cuatro que podés tocar, tres que podés escuchar, dos que podés oler, una que podés saborear.

No hace falta que sea perfecto ni que encuentres cinco cosas increíbles. El objetivo no es la lista, es el efecto de anclar la atención en el cuerpo y el entorno inmediato, en vez de en el pensamiento que dispara la ansiedad.

Herramienta 3: separar el pensamiento del hecho

Una de las trampas más comunes de la ansiedad es tratar cada pensamiento como si fuera información confirmada. "No voy a poder" se siente exactamente igual, en el momento, que "el semáforo está en rojo", aunque una es una predicción incierta y la otra es un hecho observable.

Cuando notes un pensamiento ansioso, probá agregarle esta frase adelante: "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Por ejemplo, en vez de "voy a arruinar la presentación", decite "estoy teniendo el pensamiento de que voy a arruinar la presentación".

Ese pequeño cambio de palabras hace algo importante: pone distancia entre vos y el pensamiento. Ya no es un hecho que estás viviendo, es un evento mental que estás observando, y esa distancia, aunque parezca poco, baja bastante la intensidad.

Un tema aparte: cuando lo que pesa es la tristeza

La ansiedad pide bajar activación. La tristeza y el desánimo sostenido piden algo distinto: generar un mínimo de movimiento cuando el cuerpo empuja hacia la quietud. Una herramienta simple para esos días: comprometerte con una tarea difícil por solo cinco minutos, ni uno más. Muchas veces, una vez en movimiento, el cuerpo sigue. Y si no sigue, igual ya hiciste algo, que es más de lo que hacía la inercia.

Señales de que conviene buscar acompañamiento profesional

Estas herramientas ayudan a atravesar momentos puntuales, pero no reemplazan un tratamiento cuando hace falta. Vale la pena consultar a un profesional de salud mental si notás varias de estas señales sostenidas por semanas: dificultad para dormir o dormir de más casi todos los días, pérdida de interés en cosas que antes disfrutabas, pensamientos de que no vale la pena seguir, o una ansiedad tan fuerte que interfiere con el trabajo, el estudio o los vínculos. Pedir ayuda en ese momento no es un fracaso, es la decisión más inteligente que se puede tomar.

PARA LEER DESPACIO

Hay un tipo de cansancio que no aparece en ninguna radiografía: el de sostener, todos los días, la versión de vos que parece estar bien. Contestar "todo tranquilo" cuando no es así. Sonreír en una reunión mientras por dentro suena una alarma. Ese esfuerzo cuenta, aunque nadie lo note, y merece ser reconocido, empezando por vos mismo.

Nombrar lo que sentís, como hiciste al llegar hasta esta página, ya es un movimiento valiente, no una señal de debilidad. No hace falta esperar a estar en crisis para merecer cuidarte. Se puede pedir una pausa antes de llegar al límite. Cuidarte a tiempo no es exagerar. Es, simplemente, cuidarte.

Una práctica simple para esta semana

Elegí una sola de estas tres herramientas y probala, al menos una vez por día, durante los próximos siete días, incluso en momentos donde la ansiedad esté baja. Practicarla sin urgencia hace que, cuando realmente la necesites en un pico, ya la tengas incorporada y no tengas que pensarla desde cero.

SEGUÍ APRENDIENDO

Estas tres herramientas trabajan el momento agudo y los primeros pasos con la tristeza sostenida. Pero hay una segunda parte del trabajo, igual de importante, que tiene que ver con entender tus propios patrones a lo largo del tiempo: qué días necesitás bajar activación, qué días necesitás subir energía, y cómo anticiparte antes de que el pico llegue.

La guía completa **Calma que se aprende** incluye un set más amplio de herramientas para los días sin pico (activación por anclas horarias, registro de logros mínimos, contacto social de bajo costo) y un ejercicio semanal de mapa de energía para identificar tus propios patrones antes de que se repitan.

Si estas herramientas te sirvieron, ahí está el resto de la caja.