



Psicología
para Ansiosos

GUÍA BREVE · 6 MINUTOS DE LECTURA

Frenar el sobrepensamiento

Qué hacer con el resultado de tu test

Para empresarios, profesionales y dueños de negocio que cumplen con todo, pero no logran apagar la cabeza.

Lic. Dardo de la Torre · Psicólogo · M.P. 4984

Universidad de Mendoza · Terapia Cognitivo-Conductual

psicologiaparaansiosos.com

Cómo leer tu puntaje

El test no diagnostica nada y su puntaje no es una etiqueta. Lo único que hace —y no es poco— es mostrarte **dónde está cargado el peso**. Buscá tu bloque más alto: por ahí conviene empezar.

BLOQUE A

Preocupación y sobrepensamiento

Si acá marcaste varias veces «casi siempre», tu cabeza está trabajando de más sobre cosas que todavía no pasaron. Resolvés una y aparece otra. El problema no es el contenido de cada preocupación —muchas son razonables—, sino que el análisis no se cierra nunca.

Empezá por la **Práctica 1**: distinguir un problema de una cadena de «¿y si pasa tal cosa?».

BLOQUE B · EL QUE SOSTIENE TODO

Búsqueda de certeza

Revisar, preguntar de nuevo, comprobar, postergar hasta estar seguro. Cada una de esas conductas te da alivio, y por eso las repetís. Pero el alivio dura poco y le enseña a tu cabeza que la duda era peligrosa de verdad. **Este bloque es el motor del ciclo**, y es el más modificable de los tres.

Empezá por la **Práctica 2**: un experimento chico con una sola comprobación.

BLOQUE C

Lo que te está costando

Sueño, concentración, presencia con tu gente, planes que postergás. Acá no está el origen del problema: está la factura. Si este bloque es el más alto, el costo ya es alto, y lo primero es recuperar descanso.

Empezá por la **Práctica 3**: el plan para la preocupación nocturna.

BLOQUE D · VA POR SU CUENTA

Crisis de ansiedad y pánico

Momentos de miedo intenso que aparecen de golpe, con el cuerpo adelantándose: corazón, aire, mareo. Si acá hay «casi siempre», esto merece atención por sí mismo, independientemente del total. No depende de cuánto pensás, sino de cómo reaccionás a lo que sentís en el cuerpo. Y es de lo que mejor responde al tratamiento.

Andá a la **Práctica 4**: qué hacer cuando el cuerpo se adelanta.

Si varios están parejos y altos, no intentes todo a la vez. Elegí una práctica, sostenela una semana, y recién después sumá la siguiente.

El ciclo

Preocuparte se siente productivo. Esa es la trampa: mientras le das vueltas, tenés la sensación de estar haciendo algo con el problema. Pero mirá la secuencia completa.

- 1 Aparece una duda**
Un mail sin responder, un número que no cierra, algo que dijo alguien.
- 2 Tu cabeza abre escenarios**
«¿Y si sale mal?», «¿y si después no lo puedo arreglar?». Uno lleva al siguiente.
- 3 Hacés algo para quedarte tranquilo**
Revisás, preguntás, comprobás, postergás la decisión, o seguís pensando «hasta resolverlo».
- 4 Llega el alivio**
Real, pero corto. Dura hasta que aparece el siguiente «¿y si pasa esto otro?».
- 5 Y la próxima duda pesa un poco más**
Porque acabás de confirmarle a tu sistema que sin esa comprobación no se podía estar tranquilo.

Por eso **preocuparte más no te tranquiliza**: el paso 3 es el que mantiene todo funcionando. No es falta de voluntad ni de organización, y no se arregla pensando mejor. Se corta cambiando lo que hacés cuando aparece la duda.

Hay una segunda razón, más incómoda: en algún momento te funcionó. Anticipar problemas te sirvió para llegar a donde estás. Por eso cuesta soltarlo, y por eso no se trata de dejar de pensar, sino de decidir cuándo pensar sirve y cuándo ya dejó de servir.

Las tres prácticas que siguen apuntan al mismo punto del ciclo desde ángulos distintos, y la cuarta se ocupa de las crisis. Ninguna es una técnica de relajación: son formas de cambiar tu respuesta.

Dos movimientos para empezar

01 La pregunta de dos minutos

SI TU BLOQUE ALTO FUE EL A

Cuando te descubras dándole vueltas a algo, poné dos minutos y respondé una sola pregunta: **«¿hay una acción concreta que pueda hacer hoy?»**.

1. **Si la hay:** escribila en una línea, ponele día y hora, y cerrá el tema. Aunque la duda siga.
2. **Si no la hay:** no es un problema a resolver, es una cadena de «¿y si pasa esto?», «¿y si pasa lo otro?». Tu tarea no es contestarla: es volver a lo que estabas haciendo, con la duda puesta.
3. **Si no sabés:** tratalo como si no la hubiera. Si mañana aparece una acción, la vas a ver más claro que hoy.

Lo que hace difícil esto: volver a la actividad sin haber resuelto nada se siente como irresponsabilidad. No lo es. Estás eligiendo dónde poner tu atención, que es distinto de ignorar el problema.

02 Un experimento chico

SI TU BLOQUE ALTO FUE EL B

Elegí **una sola** comprobación que hacés para quedarte tranquilo: releer un mail antes de mandarlo por tercera vez, revisar el saldo, preguntarle a alguien si estuvo bien, mirar el teléfono a ver si contestaron.

1. Antes: anotá qué creés que va a pasar si no la hacés, y cuánta ansiedad esperás (0 a 10).
2. No la hagas durante 24 horas. Una sola comprobación, no todas.
3. Después: anotá qué pasó de verdad y cuánta ansiedad hubo (0 a 10).

Elegí una fácil primero. No empieces por la que más miedo te da. Y mantené las comprobaciones que son necesarias y proporcionadas: esto no se trata de descuidar tu negocio, sino de sacarle las que ya no aportan información.

La cabeza a la noche

03 Antes de dormir, y si te despertás

SI TU BLOQUE ALTO FUE EL C

Al final del día, con papel: diez minutos, siempre a la misma hora y nunca en la cama. Escribí lo que te esté dando vueltas y, al lado de cada cosa, la primera acción concreta o «no depende de mí». Cerrás el cuaderno. Lo que quedó sin resolver se retoma mañana, no esta noche.

Si te despertás a las tres y la cabeza arranca: a esa hora no se decide nada. Tu cerebro cansado exagera la amenaza y esconde las soluciones. Lo único que hacés es anotar una palabra en el teléfono o en un papel al lado de la cama —«proveedor», «reunión»— y volver a apoyar la cabeza. Si a los veinte minutos seguís despierto, levántate, andá a otro ambiente con luz baja y volvé cuando tengas sueño.

1. No mires la hora repetidamente. Girá el reloj.
2. No abras el mail ni el chat del trabajo. Confirma que era urgente.
3. A la mañana, leé lo que anotaste. Casi siempre es más chico de lo que parecía.

Si el problema principal es dormir y no la preocupación —te cuesta dormirte incluso en semanas tranquilas, hace meses que pasa—, hay un tratamiento específico para el insomnio que funciona mejor que estas pautas solas. Vale la pena consultarlo.

Cuando el cuerpo se adelanta

04 Qué hacer en una crisis de ansiedad

SI TU BLOQUE ALTO FUE EL D

Qué está pasando en tu cuerpo. Una crisis es la alarma de emergencia disparada sin emergencia: adrenalina, el corazón acelera para bombear, la respiración se vuelve corta y alta para cargar oxígeno, los músculos se tensan. Es la misma reacción que te salvaría de un peligro real, solo que acá no hay ninguno. Por eso **no es peligrosa**: el cuerpo está preparado para sostenerla. Sube, llega a un pico y baja sola en unos minutos, porque la adrenalina se agota.

Qué la mantiene viva. No la sensación, sino lo que hacés con ella: irte, sentarte cerca de la puerta, controlarte el pulso, llevar agua «por las dudas», ir acompañado. Cada vez que escapás y llega el alivio, el cuerpo aprende que la sensación era peligrosa de verdad. La próxima asusta un poco más, y el mapa de lo que podés hacer se achica.

La respiración que sí sirve: el suspiro fisiológico. Es lo que el cuerpo hace solo antes de dormirse o después de llorar, y es la forma más rápida que se conoce de bajar la activación. Dos inhalaciones por la nariz, una larga y otra corta encima, sin soltar; después una exhalación larga y lenta por la boca, hasta vaciar. La doble inhalación vuelve a abrir los sacos de aire que se achican con la respiración corta; la exhalación larga le avisa al corazón que puede bajar. Con **una a tres veces** alcanza. No es para «cortar» la crisis ni para escapar de ella: es para bajar el volumen del cuerpo y poder quedarte.

1. **Nombrala.** «Es una crisis de ansiedad. Ya la conozco. No es peligrosa.»
2. **Un suspiro fisiológico.** Dos inhalaciones por la nariz, una exhalación larga por la boca. Si hace falta, dos o tres. Después dejá que la respiración siga sola.
3. **No te vayas.** Quedate donde estás y seguí con lo que estabas haciendo, aunque sea más lento.
4. **Dejala pasar.** Que suba, llegue al pico y baje. Ponele un número al miedo, de 0 a 10, y volvé a medir a los dos minutos. Casi siempre ya bajó.
5. **Anotala después.** Fecha, dónde estabas, qué sentiste, qué hiciste, cuánto duró. Es un dato, no una recaída.

Dos cosas antes de empezar. Si nunca te revisó un médico por estos síntomas, sobre todo el corazón y la respiración, hacelo una vez, para trabajar tranquilo. Y si ya estás evitando lugares, actividades o esfuerzos por miedo a que te dé, eso no se resuelve con esta página: se trabaja con exposición gradual, a las sensaciones y a las situaciones, con alguien que lo revise con vos. Es lo que hacemos en el programa cuando hay crisis.

Tu registro de siete días

Una línea por día, treinta segundos. Sin esto no vas a saber si algo cambió: la sensación de «sigo igual» casi nunca coincide con los números.

Minutos enganchado: tu estimación de cuánto tiempo pasaste dándole vueltas a algo, sin cronometrar nada. **Noche:** cuánto interfirió la preocupación al dormir o al despertarte, de 0 (nada) a 10 (toda la noche). **Crisis:** solo si te tocó el bloque D: cuántas hubo ese día y cuánto miedo te dieron.

DÍA	MINUTOS ENGANCHADO (APROX.)	PRÁCTICA QUE HICE	NOCHE (0 A 10)	CRISIS (CUÁNTAS / MIEDO 0 A 10)
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Al séptimo día, comparará el lunes con el domingo. Buscá el cambio en los minutos y en la noche, no en «cuántas veces me preocupé».

Qué esperar de esto

Una semana no alcanza para cambiar un patrón de años, y nadie honesto te va a decir lo contrario. Lo primero que se mueve no es la cantidad de preocupaciones: es **el tiempo que pasás enganchado en cada una**. Eso ya se nota en el descanso.

También vas a tener días peores, sobre todo en semanas exigentes. Un día malo no borra el progreso; forma parte de él. Lo que importa es que sepas qué hacer cuando vuelve, y eso se entrena.

Cuándo esto no alcanza

- Crisis de ansiedad con una evitación que ya te limita mucho: no manejar, no viajar, no quedarte solo. Se trabaja, y bien, pero no con una guía.
- Ánimo muy bajo hace semanas, sin ganas de nada.
- El alcohol o alguna sustancia en el centro del cuadro.
- Insomnio persistente que no se explica por la preocupación.

Nada de esto te descalifica: necesita otro tipo de atención. **Si aparecen pensamientos de hacerte daño, buscá ayuda profesional o de urgencias en tu zona hoy mismo**; no lo dejes para más adelante.

¿Querés saber si esto se puede trabajar en *tu caso*?

Agendá una llamada de 30 minutos, sin costo. Me contás qué te pasa, te digo con honestidad si mi programa individual de 90 días es para vos o si te conviene otra cosa. Sin vueltas y sin presión para decidir en el momento.

psicologiaparaansiosos.com → Agendar llamada

Este material es psicoeducativo y de orientación general. No constituye un diagnóstico, un tratamiento ni una evaluación profesional, y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud mental. Las prácticas descritas se apoyan en principios de la terapia cognitivo-conductual, pero su aplicación debe adaptarse a cada persona. **Lic. Dardo de la Torre** · Psicólogo · M.P. 4984 · Universidad de Mendoza · Mendoza, Argentina · psicologiaparaansiosos.com