

Apego ansioso y regulación emocional

Guía breve para entender por qué tu cuerpo está siempre en alerta y cómo empezar a calmarlo



Por qué tu cuerpo está siempre en alerta

y cómo empezar a calmarlo

No estás rota.

Tu cuerpo aprendió a protegerse.

Y hoy puede aprender a descansar.

Refugio Emocional

Refugio Emocional

con Mirian Rios

Cuando tu cuerpo vive en alerta

Si te cuesta relajarte, si tu mente no para de anticipar problemas o sentís el cuerpo tenso aunque no haya una amenaza real, puede que tu sistema nervioso esté funcionando en alerta constante.

No es un defecto.

No es exageración.

No es que "sos demasiado sensible".

Muchas veces es una respuesta aprendida: una forma en la que tu cuerpo intentó cuidarte cuando necesitabas sentir seguridad, amor o estabilidad.

En esta guía vas a encontrar una explicación simple, señales para reconocerlo y algunas herramientas para empezar a regularte de a poco.

No tenés que resolverlo todo hoy.

Podés empezar por un respiro.

¿Qué es el apego ansioso?

El apego ansioso suele aparecer cuando los vínculos importantes de la infancia fueron impredecibles: a veces cálidos, a veces distantes, a veces disponibles y otras veces desbordados.

Entonces, tu mente y tu cuerpo aprendieron a estar atentos para no perder amor, conexión o seguridad.

Puede sentirse como:

- Estar muy pendiente de los gestos de los demás.
- Anticipar conflictos antes de que pasen.
- Necesitar aprobación para sentir tranquilidad.
- Tener miedo a molestar, decepcionar o ser abandonada.
- Decir que sí cuando en realidad querías decir que no.
- Sentir que un silencio, una demora o un cambio de tono significan peligro.

Esto no habla de una falla tuya.

Habla de un sistema interno que aprendió a sobrevivir.

Tu sistema nervioso también cuenta una historia

Tu cuerpo tiene mecanismos que te ayudan a activarte o a calmarte.

Sistema Simpático

Te activa, te pone en alerta y prepara al cuerpo para defenderse, huir o responder rápido.

Sistema Parasimpático

Te ayuda a descansar, regularte, respirar con más calma y volver a sentir seguridad.

Cuando vivís mucho tiempo en alerta, el cuerpo puede quedarse como si la alarma interna estuviera encendida.

Y eso puede sentirse como:

- Mandíbula apretada.
- Hombros tensos.
- Insomnio o sueño poco reparador.
- Cansancio aunque hayas dormido.
- Mente acelerada.
- Nudo en el estómago.
- Sensación de que algo malo va a pasar.

Tu cuerpo no está en tu contra.

Está intentando protegerte con los recursos que aprendió.

Señales de que tu cuerpo puede estar desregulado

No siempre la ansiedad aparece como una crisis intensa. A veces se muestra de formas más silenciosas.

Podés preguntarte:

- ¿Me despierto cansada aunque haya dormido?
- ¿Tengo tensión en la mandíbula, el cuello o los hombros?
- ¿Me cuesta parar sin sentir culpa o ansiedad?
- ¿Necesito estar siempre haciendo algo?
- ¿Mi mente repite una y otra vez las mismas preocupaciones?
- ¿Me cuesta tomar decisiones pequeñas?
- ¿Siento que cualquier imprevisto puede transformarse en una catástrofe?
- ¿Me cuesta poner límites por miedo a que el otro se aleje?

Si varias de estas señales te resuenan, no significa que estés fallando.

Puede significar que tu cuerpo está pidiendo calma, seguridad y presencia.

Herramientas simples para volver a vos

No necesitás hacer todo perfecto. Elegí una y empezá por ahí.

1. Respiración de anclaje

Inhalá por la nariz durante 4 segundos y exhalá por la boca durante 6 segundos.

Repetilo 5 veces.

La exhalación más larga ayuda al cuerpo a recibir una señal de calma.

2. Micro pausas

Cada dos horas, frená 30 segundos y preguntate:

¿Cómo está mi mandíbula?

¿Cómo están mis hombros?

¿Cómo está mi respiración?

Notar también es una forma de regular.

3. Escaneo corporal rápido

Recorré con atención tu cuerpo: mandíbula, hombros, manos, pecho y estómago.

No hace falta cambiar nada. Solo observar.

4. Freno de 3 segundos

Antes de responder automáticamente, respirá y preguntate:

¿Realmente quiero hacer esto?

¿Estoy eligiendo o estoy reaccionando?

5. Límites chiquitos

Probá con límites pequeños: responder más tarde, decir "ahora no puedo" o no justificarte de más.

Cada límite sano le enseña a tu cuerpo que cuidarte no significa perder amor.

Un ejercicio breve para volver a vos

Buscá un lugar tranquilo, aunque sea por unos minutos.

1. Sentate cómoda y apoyá los pies en el suelo.
2. Llevá una mano al pecho y otra al vientre.
3. Inhalá contando hasta 4.
4. Exhalá contando hasta 6.
5. Repetilo 5 veces.
6. Observá si hay tensión en tu cuerpo, sin exigirte cambiarla.
7. Decí en voz baja o mentalmente:

**No tengo que resolver toda la ansiedad ahora.
Solo este respiro.**

Podés volver a este ejercicio cada vez que sientas que la ansiedad empieza a subir.

No esperes a estar desbordada.

Tu cuerpo también necesita pequeñas señales de cuidado.

Tu cuerpo puede aprender a descansar

No se trata de eliminar la ansiedad de un día para otro.

**Se trata de mostrarle a tu cuerpo, de a poco, que ya no
todo es peligro.**

Que podés poner límites sin que el mundo se termine.

Que podés parar sin dejar de valer.

Que podés respirar antes de responder.

Que podés cuidarte sin abandonarte.

Cada micro pausa, cada respiración, cada "no puedo ahora",
cada momento en el que volvés a vos, es una nueva forma de
habitar tu cuerpo.

Tu valor no depende de cuánto sostenés.

También importa que vos te quedes con vos.

Gracias por refugiarte acá.

Material de acompañamiento · No reemplaza un proceso terapéutico profesional

Para seguir acompañándote

Este cuadernillo acompaña el episodio:

El síndrome de la buena hija

Podcast Refugio Emocional

Podés escucharlo en Spotify o verlo en YouTube.

También podés encontrar más artículos, recursos y
descargables en:

refugioemocional.com.ar

Si sentís que necesitás un espacio más personalizado, podés
agendar una sesión online.

Refugio Emocional

Un espacio para escucharte, comprenderte y volver a vos.

refugioemocional.com.ar

[@refugioemocional.psi](https://www.instagram.com/refugioemocional.psi)

