

Termómetro y curva de la ansiedad

Cómo sube y baja la ansiedad y qué suele ayudar en cada tramo

Cuando la ansiedad aprieta, parece que va a seguir subiendo sin parar y que nunca va a terminar. El corazón se acelera, la respiración se vuelve corta y la cabeza solo piensa en salir de ahí. Sin embargo, la ansiedad tiene una forma bastante previsible: sube, alcanza un techo y, con el tiempo, baja. Conocer esa curva y aprender a situarte en ella, como si miraras un termómetro, cambia mucho la manera de vivirla.

Para qué te sirve esta ficha

- Entender que la ansiedad tiene un recorrido y un final.
- Saber en qué punto del termómetro estás en cada momento.
- Elegir recursos que encajen con cada nivel de activación.

01 – Cómo funciona la curva

La curva

La ansiedad sube, llega a un techo y, con el tiempo, baja por sí sola. Ninguna activación se mantiene en lo más alto de forma indefinida. El acelerador del cuerpo es rapidísimo; el freno llega siempre, pero tarda un poco más.

Aunque en el pico parezca eterno, el cuerpo no puede sostener ese nivel durante horas.

La gacela y el guepardo

La gacela huye y, cuando el peligro se va, vuelve a pastar. Las personas nos quedamos vigilando, recordando y anticipando, y por eso la alarma sigue encendida aunque ya no haya guepardo.

Darle vueltas por la noche a la reunión de la mañana mantiene el cuerpo en guardia aunque ya pasó.

Si huyes, baja rápido pero vuelve

Escapar alivia al momento, pero el cerebro aprende que la situación era peligrosa y que solo te salvó salir corriendo. La siguiente vez, la ansiedad aparece antes.

Salir del supermercado a medio hacer la compra y, a la semana, notar ansiedad solo con pensar en ir.

Si te quedas, aprendes que puedes

Al permanecer, la ansiedad sube, se estabiliza y desciende. Tu cerebro guarda que lo superaste, y con la práctica la curva suele ser más baja. Funciona como un músculo: se entrena con repeticiones pequeñas.

Quedarte dos minutos más en la cola aunque el cuerpo te pida irte, y notar cómo el agobio afloja.

02 – El termómetro: qué ayuda en cada tramo

Puntúa tu ansiedad de 0 a 10. No es lo mismo un 3 que un 9, y lo que sirve en uno puede no servir en el otro. Por encima del 5, lo que antes funcionaba (relajarte, distraerte, no pensar) empieza a fallar, y empeñarse más suele añadir frustración.

Del 0 al 4: tensión de fondo

Funcionan los recursos de siempre. Es el mejor momento para cuidarte y para practicar técnicas que usarás en niveles más altos.

Moverte, hablar con alguien, ordenar tareas, respirar despacio, descansar.

Del 5 al 7: estrés alto

Relajarte o distraerte cuesta más y a veces falla. Ayuda bajar el ritmo, no pelearte con las sensaciones y anclarte al presente con los sentidos.

Notar los pies en el suelo, describir lo que ves alrededor, beber agua despacio.

Del 8 al 10: alarma disparada

Razonar ya no sirve y forzarte a calmarte puede empeorarlo. Recuerdate que la curva tiene techo, respira lento y no tomes decisiones hasta que descienda.

«Esto es la alarma, está en lo más alto y va a bajar.»

03 – Tres movimientos para atravesar la curva

- 1 Obsérvala en lugar de pelearte.** Localiza dónde la notas, qué forma tiene, si aprieta o vibra. Mirarla con curiosidad, en vez de exigirle que se vaya ya, suele bastar para que baje un poco.
- 2 Vuelve a lo que estabas haciendo.** Retoma la acción aunque sea más despacio: seguir cocinando, terminar el correo, ir a ver a quien habías quedado. Así la ansiedad deja de decidir el plan.
- 3 Entrena en pequeño.** No hace falta enfrentarte a lo que más miedo te da: miniexposiciones de unos minutos, repetidas, enseñan más que una prueba heroica.

04 – Errores frecuentes

- Usar en un 9 lo que solo funciona en un 3: discutir con los pensamientos en plena alarma suele frustrar.
- Medir el éxito por si la ansiedad desaparece: el objetivo es atravesarla, no que no aparezca.
- Salir siempre en el pico: es justo el momento en que el cerebro aprende que la situación era peligrosa.
- Exponerte de golpe a lo que más miedo te da: mejor por escalones.

05 – Mi termómetro personal

Durante una o dos semanas, anota los momentos de ansiedad. Con el tiempo verás tus señales, cuánto tarda en bajar y lo que te sirve en cada nivel.

Situación	Nivel máximo (0-10)	Qué noté en el cuerpo	Qué hice	¿Me quedé o me fui?	Cuánto tardó en bajar

Cuándo pedir ayuda

Si vives a menudo por encima del 5, si lo que antes te servía ya no te funciona, si las crisis se repiten o si empiezas a dejar de hacer cosas por miedo a que aparezca, es un buen momento para pedir ayuda profesional. La ansiedad responde bien al tratamiento psicológico.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Crisis de ansiedad](#) · [Ataques de pánico](#) · [Test de ansiedad \(GAD-7\)](#)