

¿Por qué siento ansiedad al despertar? Identifica las causas y cómo reducirla

Si te despiertas con un nudo en el estómago y tu mente no deja de anticipar hechos negativos sobre ese día que tienes por delante, las técnicas de «toma a tierra» te ayudarán frente a esa ansiedad. Enseguida te damos más datos.

Taquicardias, presión en el pecho, boca seca, angustia repentina, sensación de amenaza o peligro... La ansiedad, como ya sabes, se manifiesta de muchas maneras, y algunas personas que la sufren evidencian una sintomatología más intensa al despertar. Algo así resulta muy invalidante, porque dificulta iniciar tus jornadas de manera más positiva y resolutiva.



Si es tu caso, te ayudará saber que **los picos ansiosos suelen elevarse por las mañanas debido al aumento de cortisol en nuestro organismo**. A su vez, es frecuente que el hecho de anticipar todo lo que tienes que resolver y afrontar ese día

incremente tu malestar y desregule tu sistema nervioso. Si bien hay más causas que ahora analizaremos, debes saber que existen herramientas favorables en estas situaciones.

Cómo se manifiesta la ansiedad matutina

Lo primero que debemos aclararte es que **experimentar cierto grado de ansiedad por las mañanas es una reacción normal**. Este mecanismo psicofisiológico te prepara para encarar todos los retos y obligaciones que tienes por delante. Ahora bien, cuando esta emoción se vive de forma persistente y limitante, conviene saber qué hay detrás.

1. Síntomas de la ansiedad en el cuerpo

- **Fatiga o debilidad:** a pesar de haber dormido, es común que percibas agotamiento físico o mental al despertar.
- **Temblores o sacudidas:** la activación del sistema nervioso al estar ansiosos se manifiesta, a veces, con cierto temblor físico que no puedes controlar.
- **Náuseas o molestias estomacales:** el sistema digestivo es esa parte de tu organismo que más somatiza las emociones. Ello explica que, en ocasiones, por la mañana, te levantes con náuseas, diarrea o dolor abdominal.
- **Presión en el pecho:** la respuesta ansiosa se activa a través de la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, y uno de los síntomas que esto desencadena es cierta pesadez en el pecho, así como una ligera aceleración del ritmo cardíaco (taquicardia).
- **Sudoración excesiva:** es muy posible que, en algún momento, sientas cierto exceso de sudoración corporal en esos primeros momentos tras despertarte. En cuanto tu mente empieza a darle vueltas a ciertos pensamientos e ideas, tu cuerpo comienza a elevar su temperatura.

2. Síntomas emocionales

- **Irritabilidad:** tu estado de ánimo es más sensible por la mañana, hasta el punto de enfadarte por nada y discutir con tu familia o quien tengas a tu alrededor.
- **Sensación de desesperanza:** algunas personas sienten que el día será muy difícil de afrontar. Tal pensamiento debilitante acaba reforzando la indefensión y la falta de esperanza.
- **Malestar inexplicable:** acaba de empezar la mañana, sin embargo, te sientes drenado/a emocionalmente, la motivación no aparece, solo notas malestar psicológico y no sabes cómo llevar a cabo todas tus obligaciones.

3. Síntomas cognitivos

- **Dificultad para concentrarte:** la niebla mental te impide pensar con claridad. Tanto así que, a veces, cuando sales de la cama y te vistes, no sabes muy bien qué tienes que hacer después.
- **Preocupación excesiva:** apenas abres los ojos, la fábrica de pensamientos adversos de tu cerebro enciende su motor. No sabes muy bien por qué, pero la sensación de alarma o de que va a pasar algo malo, colapsa toda tu mente.

4. Comportamientos asociados

- **Hipervigilancia:** un síntoma recurrente es la sensación de estar en alerta, de que va a suceder algo malo. De hecho, cuando te levantes, buscarás señales de peligro o problemas en el entorno.
- **Evitación:** esta condición se manifiesta la mayoría de las veces con conductas evitativas y de procrastinación. Optas por posponer actividades o incluso por permanecer en cama y no salir de casa si es posible.
- **Cambios en el apetito:** estar ansiosos puede reducir tus

ganas de comer o, por contra, hacer que comas en exceso productos poco saludables como repostería, solo por el subidón de la dopamina (hambre emocional).

Causas de la ansiedad al despertar

Despertarse ansiosos puede deberse a una amplia combinación de factores físicos, emocionales y ambientales. Te damos la información, a continuación.

Aumento del cortisol

La teoría de la respuesta del cortisol al levantarnos justifica, en muchos casos, estar ansiosos. **Al despertar, los niveles de esta hormona alcanzan su punto más alto**, para ayudar al cuerpo a activarse.

Como señalan en *Endocrine Reviews*, ese pico suele mantenerse entre 30 y 45 minutos después de levantarte. Ahora bien, **en personas propensas a la ansiedad, este aumento puede ser excesivo** o incluso generar una respuesta emocional negativa, provocando inquietud disfuncional, tensión muscular, palpitaciones, etc.

Pensamientos anticipatorios

En específico, nos referimos a la presión y la preocupación por las tareas que debes realizar a lo largo del día. No podemos dejar de lado que vivimos en escenarios complejos y demandantes que, muchas veces, ocasionan un elevado desgaste mental. **Las inquietudes desencadenan pensamientos obsesivos o anticipaciones negativas que incrementan la sensación de angustia.**

Conflictos relacionales

Las desavenencias relacionales pueden amplificarse al despertar, justo cuando el cerebro reflexiona en los desafíos

por delante. De pronto, te vienen a la mente las discusiones no resueltas con tu pareja, estar nervioso/a por un familiar, la tensión con quien te falta el respeto en la empresa... Todo ello te pondría ansioso/a.

Dificultades económicas

La incertidumbre financiera, como **deudas, dificultad para pagar cuentas o el miedo a la inestabilidad laboral, afecta de forma directa tu bienestar emocional.** Es común que estos asuntos resurjan con fuerza, sobre todo si el inicio del día incluye enfrentarse a decisiones económicas, como pagos o compromisos laborales relacionados con el dinero.

Enfermedades

Tener una enfermedad crónica o una condición médica resulta una fuente constante de preocupación. Es más, es frecuente que por la mañana el cuerpo se sienta más rígido, fatigado o incómodo, lo que puede intensificar la percepción de vulnerabilidad y aumentar los niveles ansiosos.

Problemas de salud mental

Las **personas con ansiedad generalizada, depresión o trastorno de pánico experimentan pensamientos intrusivos o catastróficos al inicio del día;** además de mayores síntomas físicos por la hiperactividad del sistema nervioso, alimentando aún más la ansiedad al despertar.

Claves para regular la ansiedad por las mañanas

Es cierto que dicha condición puede aparecer en cualquier momento, pero cuando lo hace por las mañanas es posible que te limite por completo. Enseguida, te describimos algunas herramientas útiles para regular esta realidad clínica.

Establecer una rutina matutina estructurada

Tener hábitos predecibles al despertar permitirá una mayor **sensación de control**. De ese modo, no dejas espacio a que tu mente se pierda en un bucle de pensamientos negativos e inicie más centrada y tranquila. Te proponemos algunas tareas muy sencillas que requieren, en todos los casos, que te levantes un poco antes:

- Leer
- Meditar
- Hacer ejercicios de yoga
- Tomar una ducha relajante
- Escuchar una *playlist* con sonidos de la naturaleza

Técnicas de regulación del sistema nervioso

La teoría polivagal, enunciada por Stephen Porges en los años 90, nos recuerda que **es importante regular el sistema nervioso para recuperar el bienestar emocional**. Esa ansiedad que alcanza sus topos por la mañana, puede reducirse si integras en tu rutina alguna de estas estrategias:

- **Respiración diafragmática:** tomar respiraciones profundas y lentas ayuda a calmar el sistema nervioso desregulado y a reducir la respuesta de lucha o huida asociada en las personas ansiosas.
- **Relajación muscular progresiva de Jacobson:** tensar y relajar los músculos del cuerpo, siguiendo una secuencia desde la cabeza hasta los pies, colabora en calmar las sensaciones físicas si estas ansioso/a.
- **Atención plena:** el *mindfulness* es una práctica que contribuirá cada día a enfocarte en el presente para disminuir los pensamientos rumiativos y ser más consciente de tus necesidades. Es más, se ha sugerido

que este recurso tiene una eficacia comparable a los tratamientos farmacológicos.

Técnicas de toma a tierra

Las técnicas de toma a tierra son estrategias sencillas y eficaces para abordar la intranquilidad en las mañanas. Lo que te permitirán estos métodos es no fusionarte con los pensamientos inquietantes, para centrarte en el presente y disminuir la sensación de angustia emocional. Una de las más comunes es la técnica 5-4-3-2-1, que utiliza los sentidos. Toma nota:

- Observa 5 cosas que puedas ver a tu alrededor.
- Identifica 4 cosas que puedas tocar y siente su textura.
- Escucha 3 sonidos presentes en tu entorno.
- Nota 2 cosas que puedas oler (o imagínalas si no están cerca).
- Reconoce 1 cosa que puedas saborear o enfócate en la sensación de tu boca.

Mover el cuerpo

Es cierto que hacer ejercicio al levantarse no es algo fácil y no siempre apetece. Sin embargo, **realizar alguna actividad física, aunque sea moderada, te permitirá reducir el peso de la angustia.** Una publicación de *Frontiers in Psychology* recomienda, sobre todo, ejercicios aeróbicos (caminar, bailar, ir en bici...).

Entender tu excitación fisiológica

En la mayoría de los casos, sentir algo de ansiedad por la mañana es normal. Aquí entra en valor la psicoeducación y entender mecanismos como la respuesta del cortisol. **Si experimentas un poco más de tensión y nervios al despertarte, recuerda que tu cerebro quiere darte la activación que necesitas** para afrontar los retos que te esperan a lo largo de

la jornada.

Buscar apoyo profesional, si es necesario

Cuando tu ansiedad al despertar te impida desempeñar tus obligaciones, consulta con un médico. **Es importante descartar, en primer lugar, cuestiones de salud.** Así, en caso de que no existan temas médicos e intuyas que tu problema no es físico, habla con un psicólogo. En ocasiones, hay realidades internas que nos superan y que se manifiestan en esa angustia que bloquea y apaga el ánimo.

Procura mantener siempre la ansiedad bajo control

La ansiedad forma parte de nuestra vida. Es cierto que, a menudo, nos desborda y se transforma en ese nudo en el estómago que tanto nos hace sufrir. Sin embargo, este mecanismo también cumple su función y nos facilita conquistar metas y resolver problemas. Si llevas tiempo sintiendo su presencia en mayor grado por las mañanas, no dudes en comprender qué quiere decirte.

A veces, solo es un aviso de que debes tomarte las cosas de otra manera, **necesitas realizar algún cambio, ser más autocompasivo/a, practicar el autocuidado o priorizar ciertas tareas y dejar otras.** Sea como sea, no omitas esa realidad y entiéndela. En caso de que percibas que esta sensación te sobrepasa, busca apoyo psicológico. Mereces sentirte bien.

Fuente: lamenteesmaravillosa.