


5 señales de que tu cuerpo vive en alerta

Una ficha para reconocer cuándo el sistema nervioso está funcionando como si tuviera que protegerte. No es una etiqueta ni un diagnóstico: es un mapa sencillo para observar, comprender y empezar a volver a la calma.




Idea clave Inout: la alerta es útil cuando hay peligro. El problema aparece cuando el cuerpo se queda demasiado tiempo intentando defenderse.

1  **Mente en modo radar**


Señal: Rumiación, anticipación, dificultad para concentrarte o sensación de “no poder parar”.

Clave: Puede ser un sistema nervioso buscando controlar el entorno para sentirse a salvo.

2  **Pecho y respiración**


Señal: Opresión, respiración corta, palpitaciones, nudo en la garganta o sensación de urgencia.

Clave: El cuerpo moviliza energía para responder, aunque no haya un peligro inmediato.

3  **Abdomen reactivo**


Señal: Nudo, gases, náuseas, digestión lenta, urgencia o cambios intestinales en momentos de tensión.

Clave: La digestión y la alerta comparten vías de comunicación con el sistema nervioso.

4  **Sueño no reparador**

Señal: Te cuesta dormir, te despiertas en alerta o descansas pero te levantas sin recuperación.




Clave: Si el cuerpo no se siente seguro, puede costarle entrar en reparación profunda.

5  **Tensión, dolor o energía irregular**

Señal: Mandíbula, cuello, espalda, piel sensible, dolor difuso, cansancio con inquietud interna.

Clave: Un cuerpo en defensa sostenida puede volverse más sensible y gastar más energía.

Semáforo corporal

-  Verde: Señales leves que bajan con descanso.
-  Ámbar: Se repiten y te cuesta volver.
-  Coral: Interfieren o se intensifican: pide ayuda.

Micropráctica de 60 segundos: vuelve al presente sin forzarte

- 1** Pausa
No luches contra la señal. Detente un momento.
- 2** Nombra
“Mi cuerpo está en alerta”. Nombrar ordena.
- 3** Ubica
¿Dónde lo noto: pecho, abdomen, cabeza, piel?
- 4** Seguridad
Busca una señal simple: apoyo, aire, mirada, agua, contacto.

Contenido divulgativo. No sustituye valoración médica, psicológica o terapéutica individualizada. Si los síntomas son intensos, persistentes, aparecen de forma brusca o interfieren en tu vida diaria, pide ayuda profesional.

Base científica general: sistema nervioso autónomo y respuesta de estrés; carga alostática; sueño y regulación emocional. Fuentes: Cleveland Clinic; Pfaltz et al., 2023; Lollies et al., 2022.