

# El agotamiento de vivir en alerta constante

05/03/2025



Cierras los ojos, pero la cabeza sigue encendida.

Intentas relajarte, pero los pensamientos no te dejan en paz. Vas de una tarea a otra, de una preocupación a la siguiente, y cuando por fin podrías descansar... boom, la mente decide repasar cada error, cada pendiente, cada "debería haber hecho esto mejor".

Es agotador. Y lo peor es que ni siquiera nos damos cuenta de cuánto nos está afectando.

Pensamos que preocuparnos mucho nos hará estar más preparados, que ser exigentes nos hará mejores, que nunca bajar la guardia nos hará más fuertes. Pero en

realidad, solo nos está consumiendo.

## La trampa de la hiperactividad mental

Vivir con la mente en constante alerta es como tener cien pestañas abiertas en el navegador y no cerrar ninguna. El sistema se sobrecarga, el rendimiento cae y, tarde o temprano, todo colapsa.

## Pero, ¿por qué pasa esto?

Algunas razones pueden ser:

- Exceso de preocupaciones: sientes que tienes que

anticiparte a todo, evitar errores, controlar lo incontrolable.

- Autoexigencia desmedida: nunca es suficiente, siempre hay algo más que hacer, mejorar o corregir.
- Miedo al descanso: porque "si paro, me atraso", "si me relajo, me vuelvo perezoso", como si descansar fuera un crimen.

### **Lo que no nos dijeron sobre la mente inquieta**

Nos enseñaron a estar ocupados, a producir, a ser eficientes. Pero no nos enseñaron a pausar sin culpa, a descansar sin sentirnos improductivos, a vivir sin que la mente nos pase factura.

Porque la verdadera productividad no viene de exprimarnos hasta el límite, sino de aprender a gestionar la energía mental.

### **¿Cómo bajar el ruido mental?**

- Aprende a soltar lo que no puedes controlar. Si no está en tus manos cambiarlo, ¿por qué dejar que te robe la paz?
- Haz pausas intencionales. No esperes a estar al borde del colapso para darte permiso de frenar.
- Cuestiona tus pensamientos. No todo lo que tu mente te dice es cierto.
- Acepta que hacer menos también es hacer. Descansar no es perder el tiempo, es permitirte funcionar mejor.

Si sientes que tu mente no para, que el agotamiento mental te consume, que cada día es una lucha contra el propio pensamiento, recuerda esto: No eres una máquina. No estás aquí solo para producir.

Y mereces paz mental, no solo sobrevivir.