

Mi diario de preocupaciones de 3am

Una hoja para cuando el pecho se aprieta y la cabeza no para.

Cuando te despiertas a las 3am con el pecho apretado y la cabeza que no para, esta hoja es para ti. **No es para resolver nada. Es para soltar.**

La noche en que estás leyendo esto

Fecha: _____ Hora: _____

¿Cómo se siente tu cuerpo ahora mismo? (Marca todas las que apliquen)

Corazón rápido o fuerte Sensación de ahogo Tensión en hombros/cuello

Sudoración Pensamientos repetitivos Miedo difuso sin causa

Otra: _____

Paso 1 · Respiración 4-7-8 (60 segundos)

Antes de escribir, regula el cuerpo. 4 ciclos:

Inhala por la nariz: 1 · 2 · 3 · 4

Sostén: 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7

Exhala por la boca: 1 · 2 · 3 · 4 · 5 · 6 · 7 · 8

Repite 4 veces. Deberían ser 60 segundos.

Paso 2 · Escribe el pensamiento (3 minutos)

Abre la libreta de notas del celular o esta hoja. Escribe:

Pensamiento (sin filtro): " _____ "

Emoción (una palabra): _____

Alternativa más amable (aunque no te la creas):

" _____ "

Paso 3 · Grounding 5-4-3-2-1 (3 minutos)

Nombra, en voz alta si puedes:

5 cosas que puedes VER:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

4 cosas que puedes TOCAR:

- _____
- _____
- _____
- _____

3 cosas que puedes OÍR:

- _____
- _____
- _____

2 cosas que puedes OLER:

- _____
- _____

1 cosa que puedes SABOREAR:

- _____

Si esto te pasa más de 3 veces por semana

No es un blip. Es un patrón. Merece atención.

Tres señales de que vale la pena hablar con alguien:

1. Te da miedo irte a dormir porque ya sabes lo que va a pasar.
2. Empiezas a evitar situaciones por el cansancio acumulado.
3. Estás usando alcohol o pastillas para "poder descansar".

Si quieres explorar más, el [hub de ansiedad de MomentoVital](#) tiene guías, micro-aplicaciones de 5 minutos y un glosario de términos.

Si quieres trabajar esto con alguien, te dejo la puerta abierta:

Rick de Castro, psicólogo · rdkterapia.com

© 2026 MomentoVital · Una hoja, no una cura. Si estás en crisis, usa la caja de crisis al final de la página.