

Cuando te despiertas a las 3am con taquicardia

Si te despertó el corazón, los médicos dicen que estás bien y no te lo explican: **esto no es un infarto**. Es una necesidad emocional no resuelta que tu cuerpo está cobrando de noche. Y hay una forma de bajarle las RPM.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La primera trampa: pensar que es cardíaco, no emocional

Cuando el corazón se acelera sin causa médica a las 3am, la mente traduce a urgencia cardíaca. Es lógico —es lo único que tenemos culturalmente para explicar un corazón que se sale del ritmo. Pero esa traducción es una trampa, y te mantiene despierta.

Ya te hiciste los chequeos. Salieron bien. Y aun así tu mente sigue buscando una explicación que no sea *estoy sobrecargada*, porque esa palabra da menos miedo si viene con un nombre de enfermedad.

El cuerpo no está mintiendo cuando se acelera. Solo grita de la única forma que sabe cuando el sistema nervioso lleva demasiado tiempo en alerta. Esa es la trampa que te mantiene despierta.

De dónde viene eso: el patrón que heredaste sin pedirlo

Tu cuerpo no aprendió esto solo. Lo aprendió de alguien, en algún lugar, hace tiempo.

Probablemente en una casa donde alguien dormía mal y se hacía el dormido. Donde las cosas importantes no se hablaban de día, o se hablaban con la puerta del baño cerrada. Donde la regla era *de día se aguanta, de noche se factura*.

No te estoy pidiendo genealogía. Solo una cosa: no naciste así. Esto es algo que tu cuerpo aprendió a hacer, y aprendió bien —tanto que ahora lo hace solo. Saber de dónde viene no te excusa. Te libera de seguir obedeciéndolo en automático.

La imagen que quiero que te quede

Tu cuerpo es como un motor con el acelerador pegado a 3000 RPM en neutro. No está roto —está revolucionado de más. Y tú puedes ser quien le baja las RPM.

Pon tu mano en el pecho. Ahora respira una vez. Sientes eso: los latidos, el calor, la contracción. Eso no es una emergencia nueva. Es tu cuerpo hablando. Y te está diciendo que de día no cobraste algo que tenías que cobrar.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificás con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · INFARTO

"Me va a dar un infarto sola de noche."

Traducción: Tengo miedo y no tengo a nadie que me lo baje ahora mismo.

PENSAMIENTO 2 · MÉDICOS

"Los médicos dicen que estoy bien, pero algo anda mal."

Traducción: Mi cuerpo me está diciendo algo y la medicina no me lo lee.

PENSAMIENTO 3 · ALGO ESTÁ MUY MAL

"Si me despierto así, algo en mi vida está muy mal."

Traducción: Una cosa puntual me pesa más de lo que admito. No todo —una.

PENSAMIENTO 4 · SE ME VA A OLVIDAR

"Si me calmo, se me va a olvidar."

Traducción: La ansiedad me vende que ella me organiza. No —te confunde.

PENSAMIENTO 5 · SOLA A LAS 3AM

"A esta hora no tengo a quién pedirle ayuda."

Traducción: De día no te dejas pedir ayuda. La noche te lo cobra.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"esto no es una emergencia nueva cada noche. Es algo viejo pidiendo atención de día."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Identifica cuál de los 5 pensamientos es el tuyo. Anótalo en una línea.
Día 2	Respiración 4-7-8 al acostarte, 2 ciclos. Mira si cambia algo del sueño.
Día 3	Escribe eso que no cobraste de día. Una sola frase. La guardas.
Día 4	Repite el paso 3 pero ahora díselo a alguien de confianza.
Día 5	Revisa la tarjeta-ancha antes de dormir. Imprímela o guárdala en el teléfono.
Día 6	Elige una cosa pendiente y cobrala. Dosis chica, no salto heroico.
Día 7	Mira atrás: cuántas noches pasaron sin taquicardia. Anótalo. Celébralo.

Herramienta: una inmersión de 8 pasos (~18 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se manda a ningún servidor. Lo que escribas aquí no se guarda en la nube, no se analiza, no te llega a un mail.

PASO A PASO

- 1 **Reconocer.** Pon tu mano en el pecho. ¿Qué tiene tu cuerpo que no cobraste de día?
- 2 **Respiración 4-7-8 (1ª mitad).** Inhala 4s, retén 7s, exhala 8s. Dos ciclos. (38 segundos)
- 3 **Respiración 4-7-8 (2ª mitad).** Otros dos ciclos. Tu cuerpo empieza a bajar las RPM. (38 segundos)
- 4 **Checkpoint.** ¿Cómo vas? Carita del 1 al 5. Si es 2 o menos, espera 40 segundos antes de seguir.
- 5 **Aplazar por escrito.** Anota eso que no cobraste en una frase. Una sola. La herramienta la va a guardar.
- 6 **Metáfora + reverso.** ¿Qué RPM tiene tu cuerpo ahora? Anótalo del 1 al 10. Mira si bajó respecto a cuando empezaste.
- 7 **Cierre.** Frase-áncla + botón Volver a la cama.
- 8 **Plan de mañana.** Una sola cosa que vas a hacer mañana de día. Una. Pequeña.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

*"esto no es una emergencia nueva cada noche.
Es algo viejo pidiendo atención de día."*