



Qué hacer cuando la ansiedad aparece justo al acostarte

Por qué la mente se activa justo cuando intentas dormir, y estrategias concretas para cortar ese ciclo.

- ✓ La ansiedad nocturna no aparece al azar: es la mente "poniéndose al día" cuando por fin hay silencio.
- ✓ Un "cierre de preocupaciones" por escrito antes de acostarte ayuda a cortar el ciclo.
- ✓ Si la ansiedad nocturna es frecuente o intensa, buscar apoyo profesional es el paso más efectivo.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

