

Guía SOS para bajar el cortisol

mientras preparas el examen de grado

Si estás leyendo esto, es porque tu cuerpo empezó a hablar. El colon irritable, el bruxismo que aprietas de noche, el insomnio, la caída del pelo. No es casualidad, y no son mañas. Es la respuesta de tu cuerpo a algo muy concreto. Y tiene explicación.

1. Por qué te pasa

Cada vez que piensas en el examen, se activa tu **amígdala**: la parte del cerebro que detecta amenazas. El problema es que la amígdala no distingue entre una evaluación y un peligro real. Para ella, los dos son lo mismo. Y frente a una amenaza hace siempre lo mismo: da la orden de liberar **cortisol**.

El cortisol pone tu cuerpo en modo alerta. Lo prepara para huir o pelear, y para eso apaga todo lo que en ese momento no considera urgente. Lo primero que sacrifica es la **digestión**.

Acá entra tu **segundo cerebro**: el sistema nervioso entérico, esa red de neuronas que recubre tu intestino y que se comunica con tu cabeza a través del nervio vago. Cuando el cortisol manda la señal de alerta, tu intestino la recibe de inmediato. Y se altera.

Si esto pasara un día, no habría problema: la alerta se dispara, pasa la amenaza y el cuerpo vuelve a su eje. El asunto es cuando la señal **no se apaga**. Cuando llevas semanas, o meses, con el examen en la cabeza todo el día. Ahí el cortisol deja de ser una alarma puntual y se transforma en un ruido de fondo permanente. El cuerpo nunca baja la guardia. Y el síntoma se hace crónico.

Tu cuerpo no está fallando. Está haciendo exactamente lo que evolucionó para hacer: protegerte. **El problema no eres tú: es una alarma que se quedó encendida. Y una alarma encendida se puede volver a apagar.**

2. Tres ejercicios para bajar la señal de alerta

Estos tres ejercicios sirven para una cosa muy específica: **bajar la activación en el momento agudo**. Ese minuto en que el pecho se aprieta, el estómago se cierra y la cabeza se acelera. No sanan el colon irritable ni ningún síntoma físico —eso requiere otra cosa, y te la explico al final—, pero sí le avisan a tu cuerpo, ahí mismo, que puede bajar la guardia.

Los tres trabajan sobre lo mismo: la **exhalación larga**, que es la parte de la respiración que activa el freno de tu sistema nervioso.

Ejercicio 1 · Respiración 4-7-8

Para qué sirve: es la más potente para cortar rápido una espiral de ansiedad. Al alargar tanto la exhalación, obliga a tu cuerpo a soltar la tensión.

1. Vacía todo el aire por la boca.
2. Inhala por la nariz contando hasta 4.
3. Retén el aire contando hasta 7.
4. Exhala por la boca, lento, contando hasta 8.
5. Repite el ciclo 4 veces.

Ejercicio 2 · Respiración diafragmática (abdominal)

Para qué sirve: le enseña a tu cuerpo a respirar desde el diafragma y no desde el pecho. La respiración de pecho sostiene la alerta; la abdominal la desactiva.

1. Pon una mano en el pecho y la otra sobre la guata.
2. Inhala lento por la nariz. La mano de la guata sube; la del pecho casi no se mueve.
3. Exhala lento por la boca y siente cómo baja la guata.
4. Repite durante 2 o 3 minutos.

Ejercicio 3 · Suspiro fisiológico

Para qué sirve: es el reset más rápido que existe. Tu cuerpo lo hace solo cuando lloras o después de un sobresalto: es su forma natural de recuperar la calma.

1. Inhala por la nariz hasta llenar los pulmones.
2. Sin botar el aire, haz una segunda inhalación corta por la nariz para terminar de llenarlos.
3. Exhala largo y lento por la boca, vaciando todo.
4. Repite de 1 a 3 veces.

No necesitas hacer los tres. Elige el que te acomode y tenlo a mano para el momento en que lo necesites. **La idea no es que sea perfecto: es que sea tuyo.**

3. Lo que sigue: de la curita a atender bien la herida

Ahora quiero ser honesta contigo.

Estos tres ejercicios son una **curita**. Y lo son a propósito. Funcionan justo en el momento en que tu cuerpo se dispara, te dan aire —literalmente— para seguir. Pero son eso: un primer auxilio. Un parche que alivia mientras pasa la ola.

El punto es que la emoción va a volver. Mañana, la próxima semana, el día del examen. Y cada vez vas a estar sacando la misma curita. Alivia, pero no atiende lo que hay debajo.

Si quieres atender bien lo que te pasa cada vez que aparezca —y no solo taparlo— necesitas el “botiquín” completo. Eso es el **Kit de Emergencia Emocional**.

No es solo respiración. Es el protocolo completo para gestionar cada emoción que aparece durante la preparación del grado —el pánico, la culpa, el bloqueo, la sensación de vacío—, la cajita de los cinco sentidos para anclarte cuando la cabeza se va, y el audio de visualización para entrenar a tu cuerpo a llegar en calma al examen.

La guía es la curita. El Kit es el botiquín que atiende bien la herida.

Kit de Emergencia Emocional

La caja de herramientas completa para gestionar la emoción cada vez que aparezca, durante toda tu preparación.

Para más información
pincha aquí

Nota importante. Esta guía es un recurso de gestión emocional y no reemplaza la atención médica. Los ejercicios de respiración ayudan a bajar la activación en el momento, pero no curan ningún síntoma físico. Si el colon irritable, el bruxismo, el insomnio, la caída del cabello u otro síntoma persisten, consulta a un profesional de la salud. El colon irritable requiere diagnóstico médico.

@grado_facil

El examen de grado es 50% conocimiento y 50% actitud