

STUDIO RENACER

GUÍA GRATUITA · PSICOEDUCACIÓN

5 señales de que tu ansiedad *es laboral*

(y qué hacer con cada una)

Andrea Fernández

Studio Renacer

studiorenacer.com

Si llevas tiempo a tope, esto es para ti

Si no sabes si lo tuyo es «el estrés normal del trabajo» o algo más, esta guía es para ti.

No para diagnosticarte —eso no se hace con un PDF— sino para que pongas nombre a lo que te pasa y tengas algo concreto que hacer hoy.

Te digo una cosa desde el principio: la ansiedad del trabajo casi nunca se arregla con un truco. Pero reconocerla a tiempo lo cambia todo. Vamos, sin prisa.

1 El domingo por la tarde ya no es tuyo

LA SEÑAL

A media tarde del domingo aparece un nudo en el estómago, irritabilidad o un bajón. No estás triste por nada concreto: tu cabeza ya está en el lunes.

POR QUÉ PASA

Es ansiedad anticipatoria. Tu sistema nervioso «ensaya» la semana por adelantado para protegerte; cuando el trabajo es una fuente de tensión sostenida, lo hace cada vez más pronto.

QUÉ HACER HOY

Dedica 10 minutos a sacar de la cabeza al papel todo lo que temes del lunes (tareas, conversaciones, correos). Al lado de cada cosa, escribe solo el primer paso pequeño. No resuelve la semana, pero baja el volumen: lo que está escrito deja de dar vueltas.

2 Tu cuerpo se queja antes que tu cabeza

LA SEÑAL

Mandíbula apretada, cuello y hombros cargados, sueño que no descansa, digestiones revueltas, dolores de cabeza, palpitaciones. En la revisión «todo bien», pero el cuerpo va tenso.

POR QUÉ PASA

La ansiedad sostenida vive en el cuerpo antes que en los pensamientos. Cuando la fuente es el trabajo, suele salir primero en lo físico: es más fácil ignorar una preocupación que un dolor.

QUÉ HACER HOY

Haz la prueba del patrón: ¿esos síntomas aparecen en días u horas de trabajo y aflojan el fin de semana o en vacaciones? Si la respuesta es sí, no es casualidad. Apúntalo durante una semana; ese patrón es información de oro.

3 Desconectar te cuesta, o te da culpa

LA SEÑAL

Sigues mirando el correo fuera de hora «solo por si acaso». Y cuando por fin paras, en lugar de descansar, sientes culpa.

POR QUÉ PASA

Es hipervigilancia más autoexigencia. Si tu valor está muy unido a tu rendimiento, parar se vive como una amenaza y no como un descanso.

QUÉ HACER HOY

Crea un ritual de cierre de jornada de 3 minutos: una frase («por hoy, hasta aquí»), cerrar pestañas y una acción física que marque el final (apagar el ordenador, salir a la calle, cambiarte de ropa). Le enseñas a tu cerebro dónde termina el trabajo.

4 Por fuera rindes igual; por dentro estás al límite

LA SEÑAL

Cumples, entregas, nadie diría que estás mal. Pero por dentro vas con el freno de mano echado: te cuesta el doble y temes que se note.

POR QUÉ PASA

Es la ansiedad de alto rendimiento. Compensas el malestar con más esfuerzo, así que nadie lo ve... hasta que el cuerpo dice basta (a veces, en forma de baja). Aguantar no es lo mismo que estar bien.

QUÉ HACER HOY

Empieza a medir tu energía, no solo tus tareas. Al acabar el día, puntúa del 1 al 10 cómo de vacía/o terminaste. Pedir ayuda cuando los números bajan no es bajar el rendimiento: es justo lo que lo protege.

5 Lo que antes te llenaba ahora te da igual (o todo te irrita)

LA SEÑAL

Cosas que disfrutabas ya no te dicen nada, o saltas a la mínima. Te notas más cínica/o o «desconectada/o» del trabajo y de la gente.

POR QUÉ PASA

Son señales de desgaste (burnout), que no es solo cansancio: es agotamiento emocional, distancia y la sensación de que nada de lo que haces sirve. El cuerpo apaga lo que no puede sostener.

QUÉ HACER HOY

Distingue el cansancio puntual del desgaste sostenido. ¿Llevas así días sueltos o semanas seguidas? Si son semanas, no es «una mala racha»: es una señal clara de que toca parar a mirar la raíz, no apretar más.

Y AHORA

¿Te has reconocido en dos o más?

No es debilidad ni «ser flojo». Es tu cuerpo y tu mente avisándote de que este ritmo no es sostenible — y eso tiene solución.

LO QUE NO FUNCIONA

Aguantar y esperar a que pase solo, o tapar la ansiedad con un consejo suelto.

LO QUE SÍ

Ir a la raíz, a tu ritmo, con un acompañamiento de verdad. Sin prisa y sin renunciar a tu carrera.

¿Quieres dar el primer paso?

Escríbeme y empezamos, sin compromiso.

info@studiorenacer.com · WhatsApp [+34 668 541 597](tel:+34668541597) · Instagram [@andreapsicologaonline](https://www.instagram.com/andreapsicologaonline) · studiorenacer.com

— *Andrea Fernández · Studio Renacer*

Esta guía es información educativa; no es una consulta ni un diagnóstico. Si lo estás pasando mal, hablar con un profesional ayuda. Si estás en una crisis, en España puedes llamar al 024 (conducta suicida) o al 112. · © 2026 Studio Renacer · Andrea Fernández, psicóloga colegiada n.º 27327.