

CUADERNOS  
**ESI**

NUMERO 5



Escuela de  
Sabiduría Interior

# La Ansiedad: comprender lo que pide



Por Laura Rodríguez



## Ansiedad: una señal que puede abrir un camino de transformación.

---

La ansiedad no siempre es un enemigo. A veces, es una señal. Una señal de que algo dentro de nosotros necesita ser visto, escuchado y comprendido con más profundidad. Aunque se sienta incómoda, desordenada o incluso aterradora, muchas veces no aparece para dañarnos, sino como una respuesta del cuerpo ante algo que, en algún nivel, fue vivido como demasiado.

Quienes la han sentido de cerca saben que puede irrumpir con fuerza: acelera el pensamiento, altera el descanso, cambia la respiración y nos llena de alerta. Y en medio de esa experiencia, es fácil creer que algo se ha roto dentro de nosotros o que el cuerpo está actuando en nuestra contra.

Pero el cuerpo no suele reaccionar sin motivo. Más bien responde a lo que percibe, a lo que ha quedado pendiente, a lo que en algún momento no pudo procesarse del todo.

Por eso, quizá podamos empezar a mirar la ansiedad de otra manera. No solo como un síntoma que queremos hacer desaparecer, sino como una manifestación que tal vez intenta mostrar algo más profundo.

A veces aparece cuando hemos vivido situaciones que nos sobrepasan. A veces surge cuando sostenemos durante demasiado tiempo cargas emocionales que no hemos podido expresar. A veces nos habla de un miedo antiguo, de una vivencia no resuelta o de una tensión interna que pide atención.

Y entonces, en lugar de preguntarnos únicamente cómo hacer para que desaparezca, tal vez podamos abrir una pregunta más amorosa:

¿Qué hay detrás de lo que hoy mi cuerpo está expresando?

¿Qué emoción necesita ser reconocida?

¿Qué parte de mi historia está pidiendo ser mirada con más verdad y más compasión?

Ir más allá del síntoma no significa restarle importancia al malestar. Al contrario. Significa honrarlo lo suficiente como para no quedarnos solo en la superficie. Significa darnos la oportunidad de comprender qué quiere mostrarnos eso que hoy duele, inquieta o desborda.

A veces, cuando empezamos a mirar en esa dirección, descubrimos que el cuerpo no estaba fallando. Estaba hablando.

Y quizá escuchar ese mensaje sea el comienzo de una transformación más profunda.

Si sientes que ha llegado el momento de mirar más allá de lo evidente y acercarte al origen emocional de lo que estás atravesando, la biodescodificación puede ser una herramienta de acompañamiento para comprender lo que tu cuerpo expresa y abrir un cambio de percepción que te permita mirar tu historia con más conciencia, verdad y compasión.