

**Caminando con Propósito**

Serie: Tu mochila para los días difíciles

# Recomendaciones para luchar con la **NEBLINA MENTAL**





# ¿Niebla Mental?

La niebla mental (o brain fog) no es pereza, ni falta de voluntad. Es un síntoma real que puede aparecer con enfermedades autoinmunes, ansiedad, fatiga crónica, COVID persistente o simplemente en días de mucho agotamiento.

## Señales de que estás atravesando niebla mental

La niebla mental no siempre se presenta como algo evidente. A veces se disfraza de cansancio o de desánimo. Pero cuando la mente se nubla, estos pueden ser algunos de los indicios más comunes:

### 1. Te cuesta mantener el foco

Inicias una tarea... y tu mente ya está en otra parte. Leer una página, seguir una conversación o terminar algo que empezaste puede sentirse como escalar una montaña con niebla.

### 2. Sientes confusión o desorientación mental

Todo se siente como si estuviera “fuera de lugar”. La información no se ordena como antes, te cuesta seguir ideas o entender lo que sucede a tu alrededor.

### 3. Tu memoria está borrosa

Olvidas cosas simples, como por qué entraste a una habitación o qué ibas a decir. Tanto recuerdos recientes como antiguos se escapan fácilmente.

### 4. Tu pensamiento se vuelve lento

Tomar decisiones, responder preguntas o simplemente procesar lo que escuchas puede tomarte mucho más tiempo. Es como si tus pensamientos caminaran en cámara lenta.

## 5. Sientes una “pesadez” mental

No es solo cansancio. Es como si tu mente estuviera envuelta en una nube densa que no te deja pensar con claridad. No es visible, pero se siente muy real.

## 6. Te sientes mentalmente agotada/o

Aunque hayas dormido, tu mente sigue cansada. Como si no tuviera batería suficiente para enfrentar el día.

## 7. Te cuesta encontrar las palabras

Sabes lo que quieres decir... pero no logras expresarlo. Las palabras se esconden, se enredan o simplemente no llegan.

## 8. Pierdes el interés en lo que solías disfrutar

La falta de energía mental puede llevar a una pérdida de motivación. Las cosas que antes te hacían ilusión ahora solo te parecen lejanas o abrumadoras.

## 9. Fuertes dolores de cabeza

Experimentamos dolores de cabeza persistentes o una sensación de presión en la cabeza. Incluso a veces la sensación de perder el control.

Aquí tienes una guía práctica y amable para esos momentos en que sientes que tu mente camina lento.



## Ejercicio de asociación mental

### ¿Por qué sirve?

Activa partes del cerebro relacionadas con la memoria y el lenguaje sin presión.

### Ejercicio:

- Escribe una palabra clave, por ejemplo: "Montaña".
- Y luego, anota todo lo que te recuerde:  
Montaña → frío → café → tarde lluviosa → libro
- Hazlo durante 2 minutos.



No importa si parece "tonto". Es estimulación amable.



## Estímulo multisensorial suave

### ¿Por qué sirve?

Tu mente a veces necesita estímulos físicos para despertar.

### Ejercicio:

- Lava tus manos con agua tibia.
- Huele algo agradable (aceite esencial, café, una crema).
- Escucha 1 canción que te haga sentir bien.
- Estírate como si bostezaras.



Tu cuerpo es una entrada a tu mente.



## Realiza una tarea simple y concreta



### ¿Por qué sirve?

Cuando la mente está nublada, las tareas grandes abruman. Las pequeñas te devuelven el control.

### Ejercicio:

Elige una sola cosa sencilla:

- Doblar 3 prendas.
- Ordenar tu escritorio.
- Lavar una taza.

Al terminar, te dices: “Lo logré”.

Luego, si puedes, haz otra tarea.



## Haz una lista de “cosas que ya lograste”

### ¿Por qué sirve?

Porque muchas veces sientes que no has hecho nada... y no es cierto.

### Ejercicio:

Escribe 3 cosas que hiciste hoy (aunque sean pequeñas):

- Me levanté.
- Tomé agua.
- Contesté un mensaje.

Verás que sí estás avanzando.





## Escribe una frase de esperanza

### ¿Por qué sirve?

Porque reafirmas tu capacidad de seguir, incluso con niebla.

### Ejercicio:

Escribe en un post-it o libreta:

“Este día pasará. No tengo que hacerlo perfecto, solo seguir aquí.”

“Dios me sostiene incluso cuando yo no puedo.”



Ponlo donde puedas verlo (en el espejo, en la pantalla de la compu).



## “Entrena” tu cerebro con juegos simples



### ¿Por qué sirve?

Porque ejercitar la mente es como mover un músculo: poco a poco recupera agilidad.

### Ejercicio:

Dedica 5 minutos diarios a una actividad que estimule tu atención, como:

- Sopas de letras
- Rompecabezas
- Aplicaciones de memoria o lógica (tipo Lumosity o Peak)

No se trata de “ganar” sino de despertar conexiones dormidas.



## Revisa la calidad de tu sueño



### ¿Por qué sirve?

Porque una mente descansada es más clara, y la niebla mental empeora cuando dormimos mal.

### Ejercicio:

Haz un chequeo suave de tu rutina nocturna:

- ¿Cenas muy pesado?
- ¿Duermes con luces o pantallas encendidas?
- ¿Tu cuarto está cómodo?

Prueba con una rutina de desconexión 30 minutos antes de dormir (música suave, lectura ligera, aromaterapia).



## Incluye actividad física leve

### ¿Por qué sirve?

Porque el movimiento suave mejora la oxigenación del cerebro y regula las hormonas del bienestar.

### Ejercicio:

- Camina 10–15 minutos, aunque sea dentro de casa.
- Haz estiramientos al despertar.
- Baila una canción en tu sala.

No necesitas correr una maratón: solo moverte un poco puede ayudar a despejar la mente.





## Haz una pausa de para respirar consciente

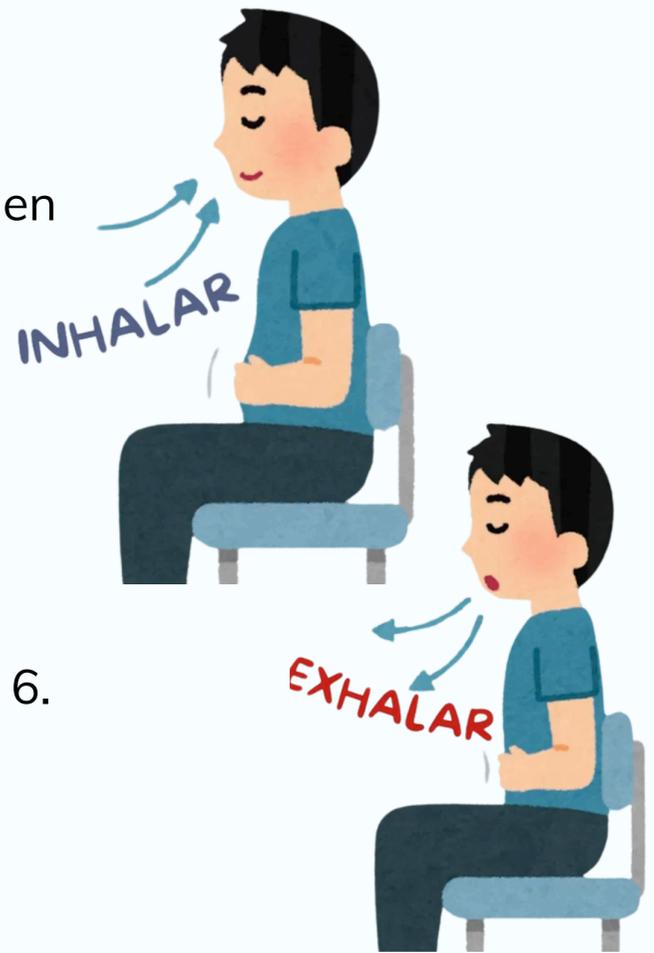
### ¿Por qué sirve?

Porque tu cerebro necesita recuperar energía en intervalos, no solo al final del día.

### Ejercicio:

1. Siéntate o recuéstate.
2. Cierra los ojos.
3. Respira profundo.
4. Inhala por 4 segundos, sostén 4, exhala en 6.

Hazlo 5 veces.



La niebla mental puede nublar tus pensamientos, pero no apaga tu luz. Algunas mañanas serán lentas, otras frustrantes, pero eso no borra lo que eres ni lo que vales. Tu mente merece cuidado, paciencia y ternura, especialmente cuando no puede dar su 100%.

Este no es un camino de exigencia, sino de amabilidad. Cada pequeño ejercicio, cada pausa consciente, es un acto de resistencia suave. Porque incluso en medio de la neblina, estás haciendo lo más importante: seguir.





# Caminando con Propósito

[www.caminandoconproposito.com](http://www.caminandoconproposito.com) | [@mi.camino.con.proposito](https://twitter.com/mi.camino.con.proposito)