

Qué significa mover un pie de forma repetitiva contra el piso, según una especialista

06/01/2025



Los **movimientos corporales**, sobre todo aquellos que involucran las piernas y los pies, forman **parte importante de la comunicación no verbal**. Aunque suelen pasar desapercibidos, estos gestos pueden revelar mucho sobre el estado emocional de una persona. Un comportamiento común como mover el pie repetidamente tiene interpretaciones diversas según el contexto en el que ocurre, y a menudo está vinculado a factores psicológicos subyacentes.

Según la psicóloga y psiquiatra Judith Joseph, el **movimiento repetitivo del pie puede estar relacionado con la ansiedad**. Este gesto, que incluye golpeteos rítmicos contra el suelo, es una **reacción física que el cuerpo utiliza para liberar tensión** emocional acumulada. “La ansiedad generalizada puede desencadenar movimientos involuntarios como estos, ya que el cuerpo intenta liberar la tensión que no puede procesar de

otra manera”, señaló la especialista a *Daily Mail*.



Esto puede estar relacionado con la ansiedad (Foto: Freepik), Además, la especialista destacó que las personas que experimentan **ansiedad anticipatoria**, caracterizada por preocupaciones excesivas sobre eventos futuros, suelen mostrar este tipo de comportamiento. Puede observarse, por ejemplo, durante reuniones laborales o situaciones sociales que generan incomodidad emocional. “El movimiento repetitivo de los pies puede ser una señal de que la persona está lidiando con una tensión interna o con pensamientos ansiosos que no puede controlar”, comentó.

Otra causa frecuente de este comportamiento es la **hiperactividad** o la presencia de un **estado de alerta elevado**. En estos casos, el pie tiende a moverse de manera más rápida y errática, lo que indica una incapacidad para mantenerse quieto. Este tipo de reacción es común en personas que enfrentan altos niveles de estrés o que tienen trastornos de hiperactividad. “Cuando el pie se mueve de manera constante y de forma desorganizada, podría ser un signo de exceso de

energía o de una necesidad inconsciente de liberar esa acumulación emocional”, agregó.

Y por último, la especialista dijo que el movimiento repetitivo del pie puede seguir un patrón específico y estar asociado al **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)**: “Cuando una persona repite estos movimientos de manera controlada, incluso contando los pasos o siguiendo una rutina específica, esto puede indicar la presencia de síntomas relacionados con el TOC”.



Esta actitud puede estar relacionada con un Trastorno Obsesivo Compulsivo (Foto: Freepik).

Qué hacer en caso de mover un pie de forma repetitiva contra el piso

Identificar la causa subyacente:

- Reconocer si el movimiento está relacionado con

ansiedad, hiperactividad, TOC o incomodidad emocional.

- Consultar con un especialista en salud mental para un diagnóstico adecuado.

Prácticas de relajación:

- Incorporar técnicas como la meditación o ejercicios de respiración profunda.
- Probar yoga o actividades que promuevan la calma y reduzcan el estrés.

Gestionar la ansiedad:

- Establecer rutinas diarias que incluyan descansos y actividades placenteras.
- Hablar con un terapeuta para aprender estrategias de manejo de la ansiedad.

Reducción del estrés físico:

- Realizar estiramientos o masajes para aliviar la tensión en las piernas y pies.
- Cambiar de postura para evitar la acumulación de tensión.

Canalizar la energía:

- Incorporar actividades físicas como caminar, trotar o ejercicios aeróbicos.
- Usar herramientas como pelotas antiestrés o bandas elásticas para liberar energía.

Modificar patrones compulsivos:

- Identificar y registrar patrones repetitivos para tener mayor conciencia de ellos.
- Implementar técnicas de reemplazo, como cambiar el movimiento repetitivo por otro más funcional.

Ambiente calmado:

- Crear espacios tranquilos y cómodos para trabajar o relajarse.
- Evitar ruidos fuertes y otros estímulos que puedan incrementar la inquietud.

Ayuda profesional:

- Buscar terapia cognitivo-conductual (TCC) para aprender a manejar pensamientos intrusivos.
- Considerar opciones farmacológicas si un especialista lo recomienda

Fuente: TN