



www.psicologialatir.com
psicologia.latir@gmail.com

¿Cómo dejar de darle vueltas a la cabeza?

Psicoeducación sobrepensamiento:

3 redes cerebrales:

- La red por defecto: se activa cuando no hay algo que requiere nuestra atención y estamos divagando.
- La red ejecutiva central: se activa cuando ocurre algo que requiere de nuestra concentración.
- La red de saliencia: se cree que funciona como interruptor entre las dos anteriores.

Los estudios dicen que sobrepensamos porque nos quedamos atrapados en la red por defecto y, a la vez, la red ejecutiva central, que normalmente nos ayuda a centrarnos, no es capaz de cortar el bucle.

¿Qué podemos hacer?

- **ENTRENAR LA ATENCIÓN** para pasar más tiempo en el presente, en el aquí y ahora, favoreciendo la conexión con el ejecutivo central.
 - **Mindfulness**: Llevar la atención intencionadamente al entorno:
 - 5 cosas que veo.
 - 4 cosas que siento físicamente.
 - 3 sonidos que escucho.
 - 2 olores que percibo.
 - 1 sabor que noto.

Objetivo: interrumpir temporalmente la atención autorreferencial y anclarla en estímulos presentes.

- **Atención plena en movimiento**
 - Caminar durante 5 minutos prestando atención a las sensaciones de los pies, el movimiento de las piernas, la respiración y los sonidos.
 - Cuando aparezca un pensamiento, reconocerlo y volver a las sensaciones corporales.

Especialmente útil para personas a las que les cuesta meditar sentadas o cerrar los ojos.

- **Anclaje en una actividad cotidiana**
 - Elegir una actividad sencilla — ducharse, cocinar, ordenar o lavarse los dientes— y hacerla prestando atención a sus sensaciones.

- No se trata de hacer desaparecer los pensamientos, sino de practicar el regreso voluntario al presente.
- **CAMBIAR LA RELACIÓN CON LOS PENSAMIENTOS.** Estas técnicas son especialmente interesantes cuando ya sabes que estás pensando demasiado, pero no consigues parar.
 - **Poner nombre al bucle**
 - En lugar de entrar directamente en el contenido, identificar el proceso:
 - «Estoy teniendo el pensamiento de que algo va a salir mal».
 - «Mi mente está intentando encontrar una certeza absoluta».
 - «Estoy anticipando escenarios que todavía no han ocurrido».

Clave clínica: pasar de «esto va a salir mal» a «estoy teniendo el pensamiento de que esto va a salir mal».

- **Tiempo programado para preocuparse**
 - Reservar 15–20 minutos al día para revisar las preocupaciones, en lugar de intentar resolverlas durante toda la jornada.
 - Cuando aparezca una preocupación fuera de ese momento:
 - Anotarla brevemente.
 - Decirse «lo revisaré en el momento que he reservado».
 - Volver a la actividad que estaba haciendo.
 - Es importante no utilizarlo como una obligación de rumiar después: si llega el momento y la preocupación ya no resulta relevante, no hace falta retomarla.
- **Dejar pasar el pensamiento sin resolverlo**
 - Imaginar los pensamientos como coches que pasan por una carretera o nubes que atraviesan el cielo.
 - La persona los observa, reconoce su presencia y permite que sigan su curso, sin perseguirlos ni intentar expulsarlos.
 - Objetivo: entrenar la capacidad de tolerar la incertidumbre y la presencia de pensamientos incómodos.
- **ROMPER EL CICLO DESDE EL CUERPO.**
 - **Respiración lenta**
 - Inspirar suavemente durante unos 4 segundos y espirar durante unos 6, durante 2–3 minutos, sin forzar ni retener el aire.
 - Puede ayudar a reducir la activación fisiológica que alimenta la preocupación. No es necesario que el pensamiento desaparezca para que el ejercicio sea útil.
 - **Cambio de estado mediante movimiento**
 - Caminar a paso ligero, bailar, estirar o hacer una actividad física breve durante 5–10 minutos.
 - Después, volver a la tarea que se estaba realizando.
 - Es especialmente útil cuando la persona lleva mucho tiempo sentada, está mentalmente agotada o nota que cada vuelta al pensamiento aumenta su tensión.
- **DIFERENCIAR RESOLVER EL PROBLEMA DE RUMIAR.**
 - ¿Estoy resolviendo o estoy rumiando?
 - Piensa en una preocupación que tengas ahora mismo y contesta:
 - ¿Hay algo concreto que pueda hacer para cambiar esta situación?
 - Sí, hay una acción concreta que puedo realizar.

- No, depende de factores que no controlo o todavía no tengo información suficiente.
- Practica aceptar lo que ahora no puedes resolver.
- Reconoce qué parte no depende de ti.
- Identifica qué incertidumbre estás intentando eliminar.
- Elige volver a una actividad valiosa aunque no tengas una respuesta definitiva.

Ahora mismo no puedo controlar....., pero si puedo.....

Ejemplo: no puedo saber qué pensará otra persona, pero puedo decidir cómo quiero actuar yo.

La pregunta central es: «¿Este pensamiento me está acercando a una solución o solo me está haciendo repetir el mismo recorrido?»

- **IDENTIFICAR QUÉ ALIMENTA EL BUCLE.**

¿Qué cumple el sobrepensamiento. No todas las personas rumian por el mismo motivo.

<u>Posible función</u>	<u>Intervención</u>
Intentar anticipar todos los riesgos	Exposición gradual a la incertidumbre y reducción de comprobaciones.
Buscar la respuesta perfecta	Trabajar el perfeccionismo y establecer un criterio de «suficientemente bueno».
Repasar errores del pasado	Autocompasión, aceptación y aprendizaje concreto sin autocastigo.
Intentar entender qué piensa otra persona	Diferenciar hechos, interpretaciones y aquello que no se puede conocer.
Evitar sentir tristeza, miedo o culpa	Identificación emocional, validación y procesamiento de la emoción.
Sentir que pensar equivale a tener el control	Examinar las creencias sobre la utilidad de preocuparse.

Otras técnicas:

- Registro de pensamientos: situación, pensamiento, emoción, respuesta y consecuencia. Permite identificar desencadenantes y patrones.
- Reestructuración cognitiva: revisar evidencias a favor y en contra de una interpretación, formular alternativas equilibradas y valorar qué cambia.

- Autocompasión: preguntarse «¿qué le diría a alguien a quien quiero si estuviera viviendo esto?».
- Resolución estructurada de problemas: definir el problema en una frase, generar opciones, elegir una y evaluar el resultado. Evita que la reflexión se convierta en análisis interminable.
- Activación conductual: programar actividades gratificantes, sociales o vinculadas a valores, aunque inicialmente no haya muchas ganas.
- Exposición a la incertidumbre: dejar de comprobar, preguntar o buscar garantías repetidamente en situaciones apropiadas, y observar que es posible tolerar el malestar.
- Parada y redirección atencional: detectar el bucle, nombrarlo y dirigir la atención hacia una tarea elegida. No consiste en luchar contra el pensamiento, sino en no seguir desarrollándolo.

Protocolo breve para utilizar cuando aparece el bucle

Este sería un ejercicio práctico para que la persona pueda llevárselo de sesión y aplicarlo en su día a día.



1. Detectar

«Me estoy dando cuenta de que he vuelto al mismo pensamiento».



2. Clasificar

«¿Hay un problema que pueda resolver ahora o estoy intentando conseguir una certeza que no tengo?».



3. Regular

Hacer tres respiraciones lentas o notar los pies apoyados en el suelo. No hace falta esperar a estar completamente tranquila.



4. Elegir

Si hay una acción útil, dar el siguiente paso. Si no la hay, regresar conscientemente a una actividad que importe.

El objetivo terapéutico sería que pueda notar un pensamiento, tolerar el malestar que genera y elegir si merece la pena dedicarle atención, sin que el pensamiento dirija automáticamente su conducta.



www.psicologia.latir.com
psicologia.latir@gmail.com