Guía para **salir del bucle mental**

Comprender la rumiación sin pelearte con tu mente

¿Sientes que **tu cabeza vuelve una y otra vez al mismo lugar**? Repasas una conversación. Piensas en lo que hiciste, en lo que podrías haber dicho o en lo que quizá ocurra mañana.

Intentas encontrar una explicación, asegurarte de que todo estará bien o llegar a una conclusión que te permita quedarte tranquilx...

Pero **cuanto más piensas, más preguntas aparecen**. **A esto lo llamamos rumiación.**



Rumiar consiste en **quedarse enganchado de manera repetitiva a determinados pensamientos, preocupaciones o situaciones**, intentando comprenderlas o resolverlas sin llegar realmente a una solución.

Pensar sobre algo no es necesariamente un problema.
Reflexionar puede ayudarnos a comprender lo ocurrido, tomar una decisión o buscar una solución. La diferencia aparece cuando pensar deja de llevarte hacia algún sitio y comienza a hacerte recorrer una y otra vez el mismo camino, generando malestar.

Esta guía no pretende enseñarte a dejar la mente en blanco, te propone algo diferente: aprender a reconocer cuándo has entrado en un bucle, comprender mejor tus pensamientos y decidir cuándo merece la pena seguirles la conversación. Para ello, te proponemos los siguientes ejercicios:

1. Identificando mis pensamientos

Muchas veces **empezamos a rumiar sin darnos cuenta.**
Un pensamiento lleva a otro, después aparece una nueva pregunta y, cuando te das cuenta, llevas varios minutos, o incluso horas, repasando la misma situación.

Por eso, el primer paso no es intentar cambiar lo que piensas, sino **darte cuenta de qué está ocurriendo en tu cabeza.**
Prueba a prestar atención a tus pensamientos como si estuvieras tomando nota de ellos:

- “¿Por qué dije eso?”
- “Seguro que piensa mal de mí.”
- “¿Y si mañana ocurre algo?”
- “Tendría que haberlo hecho de otra manera.”

2. ¿Esto necesita una respuesta o necesita espacio?

Cuando algo nos preocupa, la mente suele reaccionar intentando analizarlo más. Sin embargo, **no todas las preguntas tienen una respuesta inmediata y algunas ni siquiera tienen una respuesta completamente segura**.

Antes de seguir pensando, pregúntate:
¿Hay alguna acción concreta que pueda realizar ahora? Si la respuesta es sí, intenta convertir el pensamiento en una acción pequeña:

- "*¿Y si suspendo?*" → Puedo organizar una hora de estudio esta tarde.
- "*¿Habré molestado a esta persona?*" → Si hay un motivo concreto para aclararlo, puedo hablar con ella, sin buscar confirmación una y otra vez.

Pero **si no existe ninguna acción posible en este momento, quizá seguir pensando no esté resolviendo el problema, sino intentando eliminar la incertidumbre.** En ese caso, el objetivo cambia: **No necesitas encontrar otra respuesta; necesitas aprender a dejar la pregunta abierta.**

3. No discutas con cada pensamiento

Cuando aparece un pensamiento incómodo, es fácil entrar en una conversación interminable con él:
- "Eso no va a pasar." - "Pero... ¿y si sí?"
- "No tiene sentido." - "Ya, pero podría ocurrir."

Y sin darte cuenta, llevas veinte minutos intentando convencer a tu propia mente. Por eso: **No todos los pensamientos necesitan ser respondidos.** Un pensamiento puede aparecer sin que tengas que demostrar que es verdadero o falso.

Prueba a cambiar:

"¿Y si esto ocurre?" → "Estoy teniendo el pensamiento de que esto podría ocurrir."
O: *"Seguro que hice el ridículo." → "Mi mente está repasando otra vez lo que ocurrió."*

Puede parecer un cambio pequeño, pero **introduce algo importante: distancia**. No intentas eliminar el pensamiento. Simplemente dejas de tratarlo automáticamente como un problema que tienes que resolver. Por eso, puede ayudarte acompañar el pensamiento de una emocion.

4. La importancia de las emociones

Una vez que hayas identificado el bucle: "Estoy repasando esta situación", trata de reconocer qué emoción lo acompaña. Por ejemplo:

- Rumiación:
  - *"Voy a suspender el examen"*
  - *"No he estudiado lo suficiente"*
  - *"Mis padres me van a castigar de por vida"...*

- Pensamiento + Emoción:
  - *"Estoy repasando mucho esta situación porque tengo miedo a suspender"*
  - *"Creo que le estoy dando muchas vueltas intentando anticipar algo que no ha ocurrido, porque me da miedo no aprobar y las consecuencias de eso".*

Estas son algunas formas de **reconocer lo que ocurre cuando tu cabeza está rumiando.** Identificar el pensamiento y la emoción que lo acompaña puede ayudarte a **comprender mejor qué te preocupa**, sin tener que encontrar una explicación perfecta.

5. Vuelve a lo que estabas haciendo, aunque el pensamiento siga ahí

Una vez que hayas identificado mejor el pensamiento, el siguiente paso es recordar que **no siempre necesitas resolverlo para continuar con tu día.**

Puedes reconocerlo, acoger la emoción que lo acompaña y retomar lo que estabas haciendo, aunque todavía sientas algo de malestar.

Por eso, no necesitas sentirte completamente tranquilx para volver a tu vida:

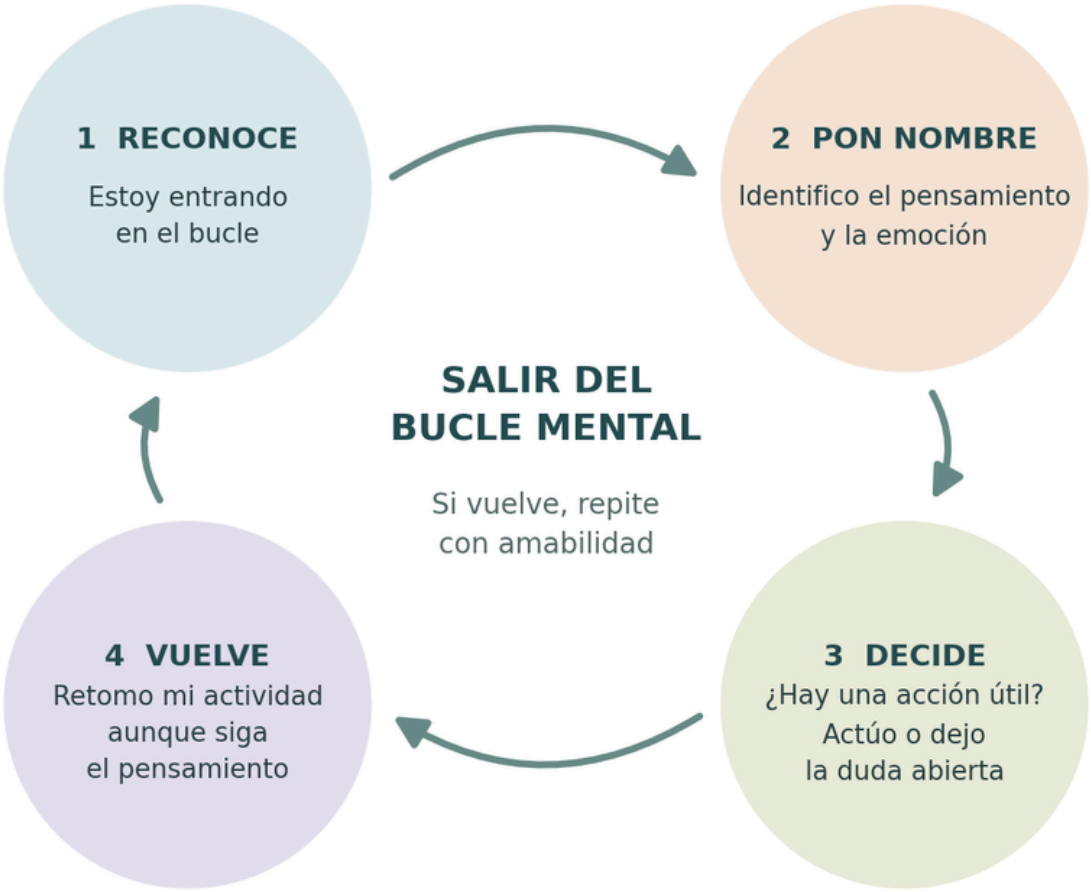
- Puedes seguir cocinando mientras tu mente sigue pensando.
- Puedes intentar estudiar aunque todavía haya una duda.
- Puedes salir a caminar sin haber entendido exactamente por qué ocurrió algo.
- Puedes hablar con alguien aunque una parte de ti continúe preocupada.

Por eso, pregúntate: ***Si no tuviera que resolver este pensamiento ahora mismo, ¿qué estaría haciendo?***

Después, intenta hacer durante unos minutos esa actividad. No como una estrategia para "distraerte" o conseguir que el pensamiento desaparezca, sino como una forma de recordarte que tu atención también puede dirigirse hacia otras cosas importantes para ti.

La meta no es dejar la mente en blanco.

La meta es que tu bienestar no tenga que esperar a que tu mente encuentre todas las respuestas.



Guía desarrollada por Alejandro Balsamo, psicólogo.

IMPORTANTE: Esta guía no sustituye un proceso terapéutico. Si notas que la rumiación ocupa gran parte de tu día, interfiere con el sueño, el trabajo, los estudios o tus relaciones, o genera un malestar difícil de manejar, **un profesional de la psicología puede ayudarte a comprender qué mantiene ese patrón y trabajar contigo nuevas formas de relacionarte con tus pensamientos.**

Sofía Rademaker
Directora

Centro psicológico SMC
Salud Mente Cuerpo

https://centropsicologicosmc.com/
centropsicologicosmc@gmail.com
C. de Cartagena, 103, 1D, 28002 Madrid

