

CÓMO APAGAR TU MENTE



Cómo superar el overthinking

Lic. Daniel Osvaldo González Reyna

CÓMO APAGAR TU MENTE



Cómo superar el *overthinking*

Lic. Daniel Osvaldo González Reyna

Bienvenido/a a "*Cómo Apagar la Mente: Técnicas para Detener el*

***Sobrepensamiento*"**, un recurso diseñado para ayudarte a comprender y manejar el exceso de pensamientos que pueden afectar tu bienestar.

Pensar es una capacidad esencial del ser humano que nos permite analizar, reflexionar y resolver problemas. Sin embargo, cuando nuestra mente se ve atrapada en un ciclo repetitivo de pensamientos sin llegar a soluciones concretas, podemos experimentar agotamiento, ansiedad y una sensación de estar atrapados en preocupaciones constantes.

En este manual, aprenderás qué es el sobrepensamiento, cómo identificarlo y, lo más importante, cómo detenerlo mediante estrategias prácticas y ejercicios interactivos.

Es fundamental recordar que este material no reemplaza la consulta con un psicoterapeuta. Si sientes que tu sobrepensamiento interfiere significativamente en tu vida diaria, buscar ayuda profesional es el paso más adecuado.

¿Por qué sobrepensamos?

El sobrepensamiento, también conocido como *rumiación cognitiva*, se refiere a un estilo de respuesta cognitiva repetitiva y pasivamente focalizada en el malestar, que se ha identificado en los síntomas psicopatológicos internalizantes como la ansiedad y la depresión (*Toro et al., 2020*). Este patrón cognitivo puede surgir por diversas razones:

- **Ansiedad y miedo:** La preocupación constante por eventos futuros puede llevar a un ciclo de pensamientos repetitivos. Estudios recientes han demostrado que la ansiedad está estrechamente relacionada con patrones de pensamiento rumiativo (*Toro et al., 2020*).
- **Perfeccionismo:** La búsqueda de respuestas "perfectas" antes de actuar puede paralizarnos en un ciclo de análisis excesivo. Un artículo de 2019 destaca cómo el perfeccionismo se asocia con la rumiación y el sobrepensamiento (*Smith & Shafran, 2019*).
- **Inseguridad:** Dudar de nuestras decisiones y capacidades nos lleva a revisar constantemente nuestras acciones y pensamientos. Un estudio de 2021 encontró que la baja autoestima y la inseguridad personal son predictores significativos del sobrepensamiento (*Johnson et al., 2021*).
- **Experiencias pasadas:** Situaciones previas negativas pueden hacernos dudar del presente y anticipar resultados desfavorables. La terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser efectiva en abordar estos patrones de pensamiento, ayudando a las personas a reestructurar sus creencias negativas (*Beck, 2020*).

Si te identificas con alguna de estas razones, no estás solo/a. Muchas personas experimentan el sobrepensamiento en diferentes momentos de su vida. La buena noticia es que existen estrategias concretas para manejarlo y recuperar la calma mental.

Ejercicio Interactivo: Reflexionando sobre tu mente

A continuación, te invitamos a escribir sobre tu propia experiencia con el sobrepensamiento.

Esto te ayudará a identificar patrones y a tomar conciencia de cómo afecta tu día a día.

Ejercicio:

Piensa en un momento reciente en el que sentiste que tu mente no podía parar de pensar en lo mismo.

- ¿Qué estaba ocurriendo en ese momento?
- ¿Cuál era el pensamiento recurrente?
- ¿Cómo te sentiste física y emocionalmente?
- ¿Ese pensamiento te llevó a una solución o solo aumentó tu preocupación?

Escribe tus respuestas a continuación:

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Con este ejercicio, comenzarás a notar los patrones de tu sobrepensamiento y a tomar conciencia de cómo influye en tu bienestar. En las siguientes secciones, aprenderás cómo interrumpir estos patrones y recuperar el control sobre tu mente.

Tipos de Sobrepensamiento y Cómo Afectan tu Vida

El sobrepensamiento, o rumiación, se manifiesta de diversas formas, cada una con características y efectos específicos en nuestra salud mental. A continuación, se describen los principales tipos:

- **Rumiación sobre el pasado:** Consiste en revivir repetidamente eventos pasados, centrándose en errores o situaciones negativas. Este patrón está asociado con la depresión y puede impedir el procesamiento adaptativo de experiencias pasadas (*Nolen-Hoeksema et al., 2008*).
- **Preocupación excesiva por el futuro:** Implica anticipar constantemente posibles eventos negativos, generando ansiedad y estrés. Este tipo de sobrepensamiento está relacionado con trastornos de ansiedad generalizada (*McLaughlin et al., 2007*).
- **Autocrítica constante:** Se caracteriza por una evaluación negativa persistente de uno mismo, lo que puede conducir a una disminución de la autoestima y aumentar el riesgo de depresión (*Koster et al., 2011*).
- **Parálisis por análisis:** Ocurre cuando la sobreevaluación de opciones o situaciones lleva a la inacción, dificultando la toma de decisiones y generando frustración (*Schwartz, 2004*).

Ejercicio Interactivo:

Identificando tus Patrones de Sobrepensamiento

Reflexiona sobre las descripciones anteriores y responde a las siguientes preguntas:

Piensa en un momento reciente en el que sentiste que tu mente no podía parar de pensar en lo mismo.

- ¿Con cuál de estos tipos de sobrepensamiento te identificas más?
- ¿Cómo ha afectado este patrón a tu vida diaria?
- ¿En qué situaciones específicas notas que este tipo de sobrepensamiento se activa?

Escribe tus respuestas a continuación:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Al identificar tus patrones de sobrepensamiento, das el primer paso hacia la gestión efectiva de estos. En las próximas secciones, exploraremos técnicas prácticas para abordar y reducir el impacto del sobrepensamiento en tu vida.

Ejemplo Aplicado

María es una estudiante universitaria que constantemente piensa en los errores que cometió en exámenes pasados. Se dice a sí misma:

"Si hubiera estudiado más, habría sacado una mejor nota". y repasa una y otra vez qué pudo haber hecho diferente.

Este tipo de pensamiento la paraliza y le impide concentrarse en sus estudios actuales.

*A través del ejercicio de identificación de patrones, María se dio cuenta de que está atrapada en la **rumiación sobre el pasado** y comenzó a aplicar estrategias de reencuadre cognitivo para enfocarse en lo que puede mejorar en el futuro.*

Con este ejercicio, comenzarás a notar los patrones de tu sobrepensamiento y a tomar conciencia de cómo influye en tu bienestar.

En las siguientes secciones, aprenderás cómo interrumpir estos patrones y recuperar el control sobre tu mente.

Cuándo el Sobrepensamiento Se Convierte en un Problema Serio

Señales de advertencia:

- Afecta el sueño y el descanso.
- Provoca ansiedad o tristeza constante.
- Interfiere en la toma de decisiones y acciones.
- Genera estrés físico (tensión, fatiga).

¿Cuándo acudir a terapia?

El sobrepensamiento, si bien es algo que todos experimentamos en algún momento, puede volverse un problema serio cuando interfiere significativamente en la vida diaria. Este manual está diseñado para ofrecerte herramientas prácticas, pero no sustituye la atención profesional.

Algunos indicadores de que es necesario acudir a terapia incluyen:

- No poder controlar los pensamientos recurrentes a pesar de intentar distintas estrategias.
- Sensación de angustia constante.
- Aislamiento social o dificultad para relacionarse debido al sobrepensamiento.
- Impacto negativo en el trabajo, estudio o relaciones personales.
-

Si identificas estos signos en tu vida, buscar ayuda de un profesional de la salud mental puede proporcionarte herramientas adicionales y personalizadas para manejar el sobrepensamiento de manera efectiva.

Ejercicio Interactivo: Evaluando tu Bienestar Mental

Reflexiona sobre las señales de advertencia mencionadas y escribe tus respuestas:

- ¿Cuáles de estas señales has notado en tu día a día?
- ¿Cómo ha afectado el sobrepensamiento a tu bienestar emocional y físico?
- ¿Sientes que necesitas apoyo profesional para manejarlo?

Escribe tus respuestas a continuación:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

STOP: Detén el ciclo del pensamiento repetitivo

La técnica **STOP** ayuda a interrumpir el flujo incontrolado de pensamientos repetitivos. Se basa en el principio de **detener conscientemente el ciclo de sobrepensamiento y redirigir la mente** hacia el presente.

¿Por qué funciona?

- Rompe el patrón automático del sobrepensamiento, devolviéndote el control.
- Activa la parte racional del cerebro, evitando respuestas emocionales intensas.
- Fomenta la conciencia plena en el momento presente.

Beneficios:

- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Ayuda a recuperar el enfoque en tareas importantes.
- Evita la fatiga mental por pensamientos repetitivos

Ejemplo aplicado:

Carla tiene una entrevista importante y no deja de pensar en todo lo que podría salir mal. Su mente repite: *“¿Y si no me sé la respuesta a una pregunta? ¿Y si me ven nerviosa? ¿Y si cometo un error?”*. Cuando nota estos pensamientos, aplica la técnica STOP:

1. **S** (Stop): Se dice mentalmente *"Alto"*.
2. **T** (Take a breath): Respira profundo y exhala lentamente.
3. **O** (Observe): Analiza el pensamiento sin juzgarlo.
4. **P** (Proceed): Se pregunta: *¿Este pensamiento me ayuda? ¿Qué acción útil puedo tomar ahora?*

Ejercicio Interactivo: S.T.O.P

Piensa en una situación reciente en la que te atrapaste en un ciclo de pensamientos repetitivos.

- **Escribe tu pensamiento principal:**
- **Aplica la técnica STOP y describe cómo cambia tu perspectiva:**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

Diario del Pensador: Descarga y organiza tus pensamientos

Escribir los pensamientos recurrentes ayuda a procesarlos, reducir su intensidad y verlos con mayor claridad. Este ejercicio consiste en dedicar 5 minutos al día a escribir sin filtro todo lo que pasa por tu mente.

¿Por qué funciona?

- Escribir reduce la actividad de la amígdala, la parte del cerebro asociada con la ansiedad.
- Ayuda a externalizar los pensamientos en lugar de mantenerlos en la mente.
- Permite organizar ideas y encontrar patrones en el sobrepensamiento.

Beneficios:

- Disminuye la intensidad emocional de los pensamientos.
- Fomenta el autoconocimiento y la claridad mental.
- Mejora la capacidad de resolver problemas al estructurar ideas.

Ejemplo aplicado:

Luis siente ansiedad cada noche porque no deja de pensar en los pendientes del trabajo. En lugar de quedarse atrapado en sus pensamientos, escribe en su diario:

- **“Hoy me preocupé por no terminar el informe. Mañana me comprometo a enfocarme en una tarea a la vez.”**

Ejercicio Interactivo:

Diario del Pensador: Descarga y organiza tus pensamientos

Toma un papel o usa un documento digital y responde:

- ¿Cuál es el pensamiento que más ha rondado tu mente hoy?
- ¿Qué emociones te genera?
- ¿Cuál es una pequeña acción que podrías hacer al respecto?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

Pensamiento en Tercera Persona: Distancia emocional

Cuando nos referimos a nosotros mismos en tercera persona, creamos **distancia psicológica**, reduciendo la carga emocional del sobrepensamiento.

¿Por qué funciona?

- Disminuye la activación emocional negativa al generar una perspectiva más objetiva.
- Permite analizar la situación como si fuera un consejo a otra persona.
- Ayuda a romper patrones de autocrítica destructiva.

Beneficios:

- Reduce la intensidad emocional del sobrepensamiento.
- Ayuda a tomar decisiones con mayor claridad.
- Fomenta la autocompasión y la autoaceptación.

Ejemplo aplicado:

Carlos se dice: *“Soy un fracaso por haber cometido un error en la reunión”*. Pero al reformular en tercera persona, se dice: *“Carlos está sintiéndose mal por un error, pero sabe que todos se equivocan y que puede mejorar”*.

Toma un papel o usa un documento digital y responde:

-
- This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

Reencuadre Cognitivo: Reformula pensamientos negativos

Esta técnica ayuda a **cambiar la perspectiva** sobre un pensamiento recurrente, desafiando su validez y reformulándolo de manera más realista.

¿Por qué funciona?

- Interrumpe el sesgo negativo del pensamiento automático.
- Activa la corteza prefrontal, encargada del razonamiento lógico.
- Permite encontrar nuevas interpretaciones más adaptativas.

Beneficios:

- Reduce la ansiedad y la autocrítica.
- Fomenta una mentalidad más flexible y resiliente.
- Ayuda a desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas.

Ejemplo aplicado:

Julia se repite: “Nunca haré bien mi trabajo”. Aplicando el reencuadre, se pregunta:

- ¿Es esto 100% cierto?
- ¿Qué evidencia tengo en contra?
- ¿Cómo reformular este pensamiento?
- Nueva versión: “He cometido errores, pero también he logrado muchas cosas. Puedo aprender y mejorar”.

Ejercicio Interactivo:

Reencuadre Cognitivo: Reformula pensamientos negativos

Toma un papel o usa un documento digital y responde:

- Escribe un pensamiento negativo frecuente.
- Desafíalo con preguntas objetivas.
- Reformúlalo de manera más equilibrada.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

Caja de Preocupaciones: Diferenciar lo útil de lo innecesario

Esta técnica ayuda a separar preocupaciones **útiles (que puedes resolver)** de innecesarias (**que no dependen de ti o no tienen solución inmediata**).

¿Por qué funciona?

- Entrena al cerebro a diferenciar lo que puede controlar y lo que no.
- Reduce la carga mental al darle un "lugar" físico a las preocupaciones.
- Ayuda a reducir la sensación de indefensión ante el futuro.

Beneficios:

- Disminuye el estrés y la incertidumbre.
- Mejora la capacidad de tomar acción en lo que sí se puede cambiar.
- Fomenta una mentalidad más práctica y efectiva.

Ejemplo aplicado:

Daniel hace una lista de sus preocupaciones y las clasifica en dos columnas:

Preocupación	¿Puedo hacer algo al respecto?
"¿Y si me despiden?"	No, pero puedo mejorar mi desempeño
"¿Terminaré mi proyecto a tiempo?"	Sí, puedo organizarme mejor.

Ejercicio Interactivo:

Caja de Preocupaciones: Diferenciar lo útil de lo innecesario

Haz tu propia tabla de preocupaciones y clasificalas. Luego, elige una acción concreta que puedas tomar en las preocupaciones que sí puedes controlar.

Preocupación	¿Puedo hacer algo al respecto?

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento:

Mindfulness y Observación del Pensamiento

El mindfulness permite observar los pensamientos sin identificarse con ellos, reduciendo su poder sobre nuestras emociones.

¿Por qué funciona?

- Disminuye la hiperactividad de la mente, promoviendo un estado de calma.
- Activa la corteza prefrontal y reduce la activación de la amígdala.
- Permite que los pensamientos pasen sin engancharse en ellos.

Beneficios:

- Mejora la regulación emocional.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- Fomenta una actitud más relajada ante la vida.

Ejemplo aplicado:

Ana practica un ejercicio de mindfulness: cuando un pensamiento ansioso surge, en lugar de luchar contra él, lo observa como si fuera una nube pasando por el cielo.

Ejercicio Interactivo: Mindfulness y Observación del Pensamiento

Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y observa tus pensamientos por 3 minutos sin juzgarlos. Luego, anota:

- ¿Qué pensamientos surgieron?
- ¿Cómo cambió tu sensación al dejarlos pasar sin aferrarte a ellos?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de
necesitar más espacio)

Técnicas para Detener el Sobrepensamiento: Técnica del "Y Si..." vs. "Entonces Qué"

Las preocupaciones suelen iniciar con un "¿Y si...?" que genera ansiedad. Esta técnica ayuda a transformar esos pensamientos en "Entonces qué", buscando soluciones en lugar de solo preocuparse.

¿Por qué funciona?

- Reduce la incertidumbre al generar posibles soluciones.
- Desafía la tendencia a catastróficamente anticipar el futuro.
- Enfoca la mente en respuestas prácticas en lugar de preocupaciones abstractas.

Beneficios:

- Disminuye la ansiedad por el futuro.
- Fomenta una mentalidad orientada a soluciones.
- Ayuda a desarrollar resiliencia ante situaciones inciertas.

Ejemplo aplicado:

Pedro se dice: "¿Y si repruebo el examen?"

- Reformulación: "Entonces qué... si repruebo, podré estudiar mejor para la siguiente oportunidad."

Ejercicio Interactivo: Técnica del "Y Si..." vs. "Entonces Qué"

Toma un papel o usa un documento digital y responde:

- Escribe una preocupación comenzando con **"¿Y si...?"**
- Reformúlala con **"Entonces qué..."** y busca una respuesta realista y accionable.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Reflexión Final:

Tomando el Control de tu Mente

A lo largo de este manual, has aprendido sobre el sobrepensamiento, sus tipos y cómo afecta tu bienestar. También exploraste técnicas prácticas para reducir la rumiación mental y recuperar el control sobre tus pensamientos.

Es importante recordar que no se trata de eliminar los pensamientos negativos por completo, sino de aprender a manejarlos de manera más saludable. Pensar es una herramienta poderosa, pero solo si sabemos cómo dirigir nuestros pensamientos de forma constructiva.

El cambio no ocurre de la noche a la mañana, pero cada pequeña acción que tomes para aplicar estas técnicas te acercará a una mente más libre y en calma.

Recomendaciones para Mantener una Mente Más Tranquila

1. Sé paciente contigo mismo/a

El sobrepensamiento no desaparece de un día para otro. Sé compasivo/a contigo mismo/a y permite que el proceso de cambio ocurra de manera progresiva.

2. Crea una rutina de reflexión diaria

Dedica unos minutos cada día para practicar alguna de las técnicas de este manual. Puede ser escribir en tu Diario del Pensador, aplicar el STOP, o practicar Mindfulness.

3. Reduce la multitarea y el ruido mental

El sobrepensamiento se alimenta del exceso de estímulos. Evita hacer muchas cosas a la vez y date momentos de descanso real.

4. Identifica patrones y ajusta estrategias

No todas las técnicas funcionan igual para todas las personas. Observa cuáles te ayudan más y adáptalas a tu estilo de vida.

5. Programa pausas de evaluación Cada dos semanas, reflexiona:

- ¿Qué técnicas has aplicado?
- ¿Cuáles te han funcionado mejor?
- ¿En qué momentos tu mente sigue sobrepensando más?

Cuándo Repetir los Ejercicios y Cómo Convertirlos en Hábitos

Para que estas estrategias sean efectivas, es importante practicarlas de manera consistente. Aquí te dejo una guía para integrarlas en tu día a día:

STOP → Cuando notes que un pensamiento repetitivo está tomando el control.

Diario del Pensador → Al final del día, para liberar la mente antes de dormir.

Pensamiento en Tercera Persona → Cuando te sientas atrapado/a en la autocrítica.

Reencuadre Cognitivo → Cada vez que un pensamiento negativo te abrume.

Caja de Preocupaciones → Una vez a la semana, para organizar tus pensamientos.

Mindfulness → Como parte de tu rutina de relajación, al menos 5 minutos al día.

"Y Si..." vs. "Entonces Qué" → Cuando la ansiedad por el futuro te abrume.

Carta a Tu "Yo del Futuro"

Para cerrar este manual, te invito a escribir una carta para tu yo del futuro. Esta carta servirá como un recordatorio en momentos en los que sientas que tu mente vuelve a sobrepensar en exceso.

Instrucciones:

1. Escribe desde el presente para tu "yo del futuro" con consejos sobre cómo manejar la rumiación mental.
2. Incluye las técnicas que más te han funcionado.
3. Recuérdate a ti mismo/a que has aprendido a manejar estos pensamientos y que tienes herramientas para enfrentarlos.
4. Guárdala en un lugar especial o prográmala en tu correo para recibirla dentro de unos meses.

Ejemplo:

"Querido/a yo del futuro,

Sé que en este momento puedes estar sintiéndote atrapado/a en tus pensamientos, pero quiero recordarte que ya has pasado por esto antes y has encontrado formas de manejarlo. Recuerda el STOP, el Diario del Pensador y la Caja de Preocupaciones. Has aprendido que los pensamientos no son la realidad y que tú tienes el control. Respira, vuelve al presente y confía en que todo estará bien.

Con cariño, tu yo del pasado."

Carta a Tu "Yo del Futuro"

Escribe tu carta a continuación:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Siéntete libre de usar una hoja extra o una libreta en caso de necesitar más espacio)

Guarda esta carta y léela cuando sientas que el sobrepensamiento vuelve a tomar el control.

Felicidades!

Has dado un gran paso en el camino hacia una mente más tranquila y equilibrada. Recuerda que el cambio es un proceso y que cada día es una nueva oportunidad para aplicar lo aprendido.

Tienes herramientas poderosas para manejar tu mente. Ahora es momento de usarlas.

Bibliografía

García, E. (2018). La técnica de la reestructuración cognitiva.

Sánchez Gutiérrez, G. (2018). Meditación, mindfulness y sus efectos biopsicosociales: Revisión de literatura.

Toro, R. A., Vulbuena-Martin, M., Riveros-Lopez, D., Zapata-Orjuela, M., & Florez-Tovar, A. (2020). Rumiación cognitiva y su relación con las psicopatologías internalizantes: una revisión sistemática. PSICUMEX, 10(2), 1-28.