

MINI GUÍA

Anti- Rumiación

herramientas prácticas para detener
el pensamiento repetitivo

RELAX



PSICOLOGIC

CONTENIDO

- Entiende el ciclo de la rumiación
- Identifica tus pensamientos rumiantes
- Cuestiónalos con lógica y compasión
- Usa técnicas de aterrizaje mental
- No luches contra el pensamiento, déjalo pasar
- Sustituye la rumiación por autoinstrucciones de afrontamiento
- Refuerza el nuevo hábito
- Ejercicio diario (5 minutos)
- Conclusión



NOTA IMPORTANTE

Esta guía tiene fines exclusivamente didácticos y psicoeducativos. No sustituye un proceso de evaluación ni tratamiento psicológico o psiquiátrico profesional. Si experimentas ansiedad intensa, pensamientos intrusivos persistentes o malestar emocional significativo, busca acompañamiento terapéutico con un profesional de la salud mental.

INTRODUCCIÓN

Todos pensamos demasiado a veces.

Pero cuando la mente se enreda una y otra vez en los mismos pensamientos (analizando, anticipando, culpándose o imaginando lo peor), entra en un estado de rumiación.

La rumiación no resuelve nada: solo aumenta la ansiedad, agota la energía mental y mantiene al cuerpo en alerta.

Esta mini-guía reúne estrategias de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), adaptadas para ayudarte a detener el ciclo de los pensamientos intrusivos y recuperar la calma.

No se trata de eliminar tus pensamientos, sino de cambiar tu relación con ellos: observarlos, cuestionarlos y soltar lo que no te sirve.



1. ENTIENDE EL CICLO DE LA RUMIACIÓN

Los pensamientos intrusivos no son peligrosos: son solo activaciones del sistema de alarma.

Cuando los interpretas como una amenaza ("¿Y si no puedo controlarlo?", "¿Y si me pasa algo?"), se activa un círculo vicioso:



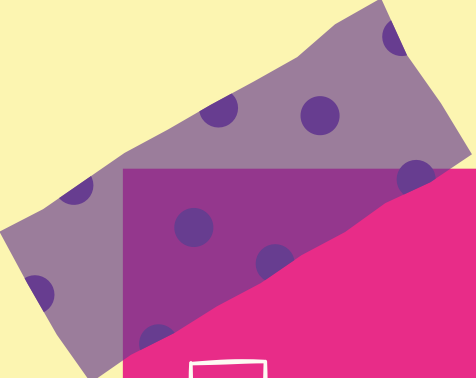
2. IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS RUMIANTES

Objetivo: romper con el círculo de la rumiación



5–7 minutos

Pasos: Contesta estas preguntas

- 
- ☐ ¿Qué me estoy diciendo en este momento?
 - ☐ ¿Qué es lo peor que creo que puede pasar?
 - ☐ ¿Qué evidencia real tengo de eso?
 - ☐ ¿Me ha pasado antes? ¿Cómo terminó?

Anótalos. Escribirlos reduce su intensidad y te permite verlos como lo que son: hipótesis, no hechos.

3. CUESTIÓNALOS CON LÓGICA Y COMPASIÓN

Objetivo: Contrastar los pensamientos rumiantes y salir del bucle de “piloto automático” al hacerlos conscientes.

Duración: 3–5 minutos.

Aplica el método cognitivo:

Responde estas preguntas:

- ¿Qué evidencia hay a favor y en contra de este pensamiento?
- ¿Estoy confundiendo una posibilidad con una certeza?
- Si un amigo pensara esto, ¿qué le diría?



4. USA TÉCNICAS DE ATERRIZAJE MENTAL

Cuando la mente se atasca, el cuerpo puede ayudarte a salir del bucle:

Respiración diafragmática lenta:
Inhala **4 s**, retén **2 s**, exhala **6 s**.
(El cuerpo entiende "no hay peligro").



Relajación muscular:
Tensa y **suelta** grupos musculares lentamente
(manos, hombros, rostro...).



Distracción saludable:
Observa 5 cosas a tu alrededor,
escucha 3 sonidos, **siente 2**
texturas, **nombra 1** olor.
Esto interrumpe la hipervigilancia interna.



5. NO LUCHES CONTRA EL PENSAMIENTO, DÉJALO PASAR

Entre más intentas “No pensar” en algo, más vuelve.

Practica decirte:

**ESTE PENSAMIENTO PUEDE QUEDARSE UN RATO,
PERO NO TENGO QUE SEGUIRLO.**



6. SUSTITUYE LA RUMIACIÓN POR AUTOINSTRUCCIONES DE AFRONTAMIENTO

USA FRASES REALISTAS Y EN PRESENTE:

- “Estoy a salvo.”
- “Esto es solo ansiedad, no peligro.”
- “Puedo tolerar esta sensación, pasará.”
- “No necesito tener certezas, solo respirar.”

Repite una de ellas cada vez que notes que el pensamiento se repite.



7. REFUERZA EL NUEVO HÁBITO



Cada vez que logres observar sin engancharte, **felicítate**.



No busques eliminar la rumiación: busca **reducir su poder**.



La mente aprende por repetición; cuando eliges no creerle, **se debilita su impulso automático**.

Recuerda:
"La práctica hace al maestro"

8. EJERCICIO DIARIO (5 MINUTOS)

		
	Detén tu día un momento	☐
		
	Identifica un pensamiento que se repita. Escríbelo.	☐
		
	Respira diafragmáticamente tres ciclos.	☐
		
	Reformúlalo por uno más realista.	☐
		
	Cierra con una autoinstrucción calmante.	☐
		
		
		
	Ejemplo:	
	“Y si me pasa otra vez...”	
	“No lo sé, pero puedo manejarlo como antes.”	
		

9. CONCLUSIÓN

“LA PAZ MENTAL NO LLEGA CUANDO LOS PENSAMIENTOS SE CALLAN, SINO CUANDO APRENDEMOS A NO CREERLES TODO LO QUE DICEN.”



BIBLIOGRAFÍA

- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. (s.f.). Guía de manejo para pacientes con trastornos de ansiedad. Ciudad de México, México: INPRFM.
- Mombelli, M. A. (s.f.). El trastorno de pánico: Manual para el paciente. Buenos Aires, Argentina: Autor.
- Barlow, D. H., & Cerny, J. A. (1988). Psychological treatment of panic: A therapist's guide. New York, NY: Guilford Press.
- Cía, A. (2000). Estrategias para superar el pánico y la agorafobia. Buenos Aires, Argentina: El Ateneo.
- Anthony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). Phobic disorders and panic in adults: A guide to assessment and treatment. Washington, DC: American Psychological Association.



• PSICOLOGIC

Agenda tu sesión
56-4753-4152

¡DA TU PRIMER PASO HOY!

