

CUANDO MI CABEZA NO PARA

1

— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —

Hay momentos en los que parece que nuestra cabeza no sabe poner el freno. Repasamos una conversación una y otra vez, imaginamos lo que podría salir mal, buscamos explicaciones, ensayamos respuestas o intentamos encontrar una certeza que nos deje tranquilos.

Y aunque sentimos que si seguimos pensando un poco más encontraremos la respuesta, muchas veces ocurre justo lo contrario: terminamos más cansados, más inseguros y con todavía más preguntas.

A esto lo llamamos **rumiación** cuando nuestra mente se queda dando vueltas repetidamente sobre aquello que ha ocurrido, cómo nos sentimos o lo que podríamos haber hecho diferente.

Cuando esos pensamientos se orientan principalmente hacia lo que podría suceder en el futuro, solemos hablar de **preocupación**.



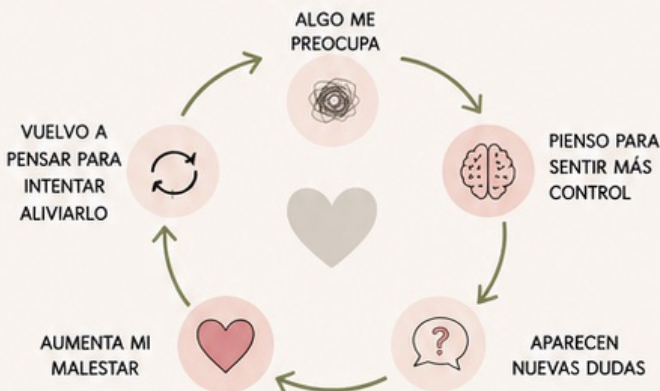
¿POR QUÉ MI MENTE HACE ESTO?

Tu cabeza no da vueltas porque sí. Muchas veces está intentando protegerte de la incertidumbre, anticiparse a un posible problema o evitar que vuelvas a pasarlo mal.

Por eso pueden aparecer pensamientos como:

- “¿Y si he dicho algo que le ha molestado?”
- “¿Por qué me contestó así?”
- “¿Y si mañana ocurre...?”
- “Debería haber respondido otra cosa.”
- “Necesito saber qué va a pasar.”

El problema aparece cuando pensar deja de acercarnos a una solución y empieza a convertirse en un círculo.



PENSAR ≠ RUMIAR



PENSAR PARA RESOLVER

Me ayuda a comprender lo que ocurre, tomar una decisión o realizar una acción. En algún momento puedo llegar a una conclusión y continuar.

DAR VUELTAS

Repito las mismas preguntas, busco una certeza absoluta, imagino diferentes escenarios y termino igual o más angustiado/a que al principio.



Una pregunta que puede ayudarte a diferenciarlos es:

“¿Este pensamiento me está acercando a algo que puedo hacer o solo me está llevando otra vez al mismo sitio?”

No necesitamos conseguir que nuestra cabeza deje de pensar. El objetivo será aprender a reconocer cuándo nuestros pensamientos nos están ayudando y cuándo hemos entrado en un bucle que solo está aumentando nuestro malestar.



En las siguientes páginas vamos a aprender a salir de él.



PSICOROIS
psicología

CUANDO MI CABEZA NO PARA

2



— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —



¿POR QUÉ ME CUESTA PARAR?

Nuestro cerebro busca seguridad. Cuando algo nos preocupa o nos duele, intenta prepararse para evitar que vuelva a pasar.

Dar vueltas puede ser una forma de sentir que estamos haciendo algo útil, aunque en realidad solo aumente el malestar.

A veces pensamos que si encontramos “la respuesta correcta” podremos tranquilizarnos, pero la mente siempre encuentra otra posibilidad que revisar.



NO QUIERE HACERTE DAÑO

Tu mente solo está intentando protegerte. La clave no es pelear contra tus pensamientos, sino aprender a acompañarlos de otra manera.



¿CÓMO ME AFECTA DAR VUELTAS?

Cuando la mente no para y el cuerpo permanece en alerta durante mucho tiempo, pueden aparecer:



Cansancio físico y mental



Ansiedad, tensión o irritabilidad



Falta de concentración



Dificultades para dormir



Sensación de estar desbordado/a



Baja autoestima y desánimo



¿CÓMO SÉ QUE ESTOY EN UN BUCLE?

- ✓ Repito las mismas preguntas una y otra vez.
- ✓ No encuentro una conclusión clara.
- ✓ Me siento igual o peor que al principio.
- ✓ Me cuesta enfocarme en lo que estoy haciendo.
- ✓ Aparecen más preocupaciones o escenarios negativos.
- ✓ Pienso mucho, pero no tomo decisiones.

RECUERDA



No puedes controlar todos tus pensamientos, pero sí puedes elegir qué hacer con ellos.



Pedir ayuda no es un signo de debilidad, es una forma de cuidarte.



Pensar menos no significa evitar problemas, sino dar espacio a soluciones reales, descanso y bienestar.

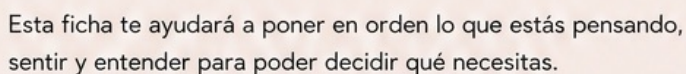
“

Tu mente busca protegerte, pero tú puedes enseñarle nuevas formas de cuidarte.”♡

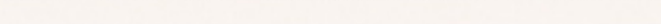


PSICOROIS
psicología

3



Describe brevemente qué ha ocurrido o qué está activando estos pensamientos.



No intentes cambiarlos, solo obsérvalos.

[illegible]

¿Qué emociones aparecen cuando pienso así?
Puedes elegir varias.

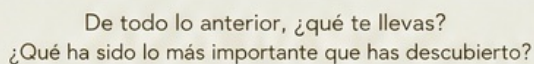


Otra:

¿Qué es lo peor que crees
que podría pasar?
Escríbelo.

¿Qué hechos tengo ahora mismo?
(Solo lo que sabes con certeza,
sin suposiciones).

¿Qué te ayudaría en este momento?
¿Qué necesitas hacer por ti?
(Puede ser algo pequeño).



Nombrar lo que piensas
y sientes es el primer
paso para poder elegir
qué hacer con ello.



CUANDO MI CABEZA NO PARA

3

— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —



FICHA 2: ORDENO LO QUE PIENSO

Esta ficha te ayudará a sacar tus pensamientos de la cabeza para poder verlos con más claridad y decidir qué hacer con ellos.

Sacar a la luz lo que pienso, me da libertad para elegir.

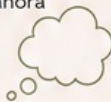
1 LA SITUACIÓN

Describe brevemente qué ha ocurrido o qué está activando estos pensamientos.



2 ¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

Escribe los pensamientos que más se repiten ahora mismo.



3 ¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

Identifica las emociones que aparecen cuando tienes estos pensamientos.



4 ¿CUÁNTO MALESTAR ME GENERA ESTO AHORA?

Puntúa del 0 al 10 el nivel de malestar que sientes.



5 ¿QUÉ TEMO QUE PASE?

¿Qué es lo peor que imaginas que podría ocurrir?



6 ¿QUÉ SÉ REALMENTE?

Escribe los hechos que sí son seguros, sin suposiciones ni "y si...".



➤ AHORA DECIDO: ¿QUÉ NECESITO HACER CON ESTOS PENSAMIENTOS? ➤

PUEDO HACER ALGO AL RESPECTO

Si hay algo que sí puedo hacer, escríbelo aquí.



NO PUEDO HACER NADA AHORA

Si ahora mismo no puedo hacer nada, ¿qué puedo hacer para cuidarme mientras tanto?





No se trata de dejar de pensar, sino de elegir en qué quiero enfocar mi energía. Mis pensamientos no siempre dicen la verdad, pero yo sí puedo elegir cómo cuidarme.



CUANDO MI CABEZA NO PARA

4



— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —

FICHA 3: ¿ME ESTÁ AYUDANDO A RESOLVER O SOLO ME HACE DAR VUELTAS?

A veces cuesta distinguir si lo que pienso me está acercando a una solución o si me está metiendo en un bucle. Esta ficha te ayudará a identificarlo.



Instrucciones: Elige un pensamiento que se repita con frecuencia y complétalo en la tabla. No hace falta que sea el “más importante”, solo uno que te gustaría entender mejor.



	CUANDO PIENSO ASÍ... (me ayuda a resolver)	CUANDO PIENSO ASÍ... (solo me hace dar vueltas)
¿Qué busco con este pensamiento? ¿Qué intento conseguir pensando esto?		
¿Me acerca a una solución real? ¿Puedo hacer algo concreto con este pensamiento?		
¿Cómo me hace sentir? ¿Qué emoción aparece en mí cuando pienso así?		
¿Qué efecto tiene en mi día a día? ¿Cómo influye este pensamiento en lo que hago (o dejo de hacer)?		
¿Qué necesito recordarme ahora? ¿Qué frase o verdad puede ayudarme a salir del bucle?		



REFLEXIÓN FINAL ♥

Después de completar la tabla:

- ¿Qué patrones has encontrado en tus pensamientos?
- ¿En qué situaciones sueles entrar más en el bucle?
- ¿Qué te gustaría empezar a hacer diferente la próxima vez?



No necesitas tener todos los pensamientos bajo control.
Solo aprender a elegir en cuáles te quedas y en cuáles dejas de insistir.



PSICOROIS
♦ psicología ♦

5

CUANDO MI CABEZA NO PARA

— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —



FICHA 4: CUANDO NO PUEDO RESOLVERLO AHORA



Escribe el pensamiento que no consigues soltar:

SÍ

¿Hay algo que pueda hacer ahora?

NO



Sí, hay algo que puedo hacer
¿Qué acción concreta y pequeña puedo realizar ahora mismo que me acerque a una solución?

Una acción pequeña es mejor que seguir pensando sin parar.



NO, no hay nada que pueda hacer ahora
¿Qué estoy intentando conseguir siguiendo con este pensamiento?

A veces intentamos encontrar seguridad, pero lo que necesitamos es aceptar la incertidumbre.



PONER ORDEN ME AYUDA A SOLTAR



Lo que mi mente quiere controlar

Escribe qué intenta controlar tu mente ahora mismo.



Lo que realmente depende de mí

¿Qué sí está en tus manos?



Lo que puedo dejar sin resolver hoy

¿Qué puedes soltar por ahora?



Por hoy, me doy permiso para no tener una respuesta sobre _____.



RECUERDA: No puedes solucionar todo ahora. No saber también está bien. No tener certezas no te convierte en alguien débil, te convierte en humana/o.



PSICOROIS
+ psicología +

6



CUANDO MI CABEZA NO PARA

— Entender por qué pensar más no siempre ayuda a encontrar una solución —

FICHA 5: MI PLAN PARA CUANDO MI CABEZA NO PARA



Esta ficha es tuya. Úsala como mapa para volver a ti cuando sientas que tu mente no para. No necesitas hacerlo perfecto, solo real y compasivo contigo.



1



SÉ QUE ESTOY ENTRANDO EN UN BUCLE CUANDO...

¿Qué señales físicas, emocionales o de pensamiento aparecen en ti?

2



LOS TEMAS CON LOS QUE MÁS ME OCURRE SON...

¿Sobre qué sueles darle vueltas una y otra vez?

3



LO QUE SUELO HACER Y TERMINA ALIMENTÁNDOLO...

¿Qué conductas o hábitos mantengo que hacen que mi mente no se calme?

4



UNA SEÑAL DE QUE YA NO ESTOY RESOLVIENDO SINO DANDO VUELTAS ES...

¿Cómo me doy cuenta de que ya no estoy buscando soluciones, sino solo repitiendo lo mismo?

5



ALGO QUE SÍ ME AYUDA A VOLVER AL PRESENTE ES...

¿Qué actividades, personas o prácticas me ayudan a salir del bucle?

6



SI HAY UNA ACCIÓN POSIBLE, HARÉ...

¿Cuál será mi próximo paso concreto y pequeño?

7



SI NO PUEDO HACER NADA AHORA, ME PERMITIRÉ...

¿Qué puedo recordarme para soltar la presión de tener que resolverlo todo hoy?

8



UNA FRASE QUE QUIERO RECORDAR LA PRÓXIMA VEZ ES...

Escribe aquí tu frase de apoyo personal.



No todo lo que preocupa a tu mente necesita una respuesta inmediata. A veces, salir del bucle no consiste en encontrar la certeza que buscas, sino en aprender que puedes continuar incluso sin tenerla.



PSICOROIS
• psicología •

Confía en ti.
Ya has salido
de muchos bucles
sin darte cuenta.

