RECURSO PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL

5 técnicas poderosas para dejar de pensar

Herramientas para bajar las vueltas mentales y volver al presente.

Incluye: prácticas para flexibilizar el control excesivo.

¿Tu cabeza vuelve una y otra vez al mismo tema? ¿Repasás conversaciones, anticipás problemas o buscás una respuesta que nunca parece suficiente? Esa repetición puede agotarte, aunque estés intentando resolver algo.

En esta guía, “dejar de pensar” significa dejar de quedar atrapado en el pensamiento repetitivo. La meta es recuperar margen para elegir qué hacer, incluso cuando la mente sigue hablando.

> No necesitás tener la mente en blanco para descansar o seguir con tu día. Podés practicar volver a lo que importa, una vez más.

Cómo usar esta guía
Elegí una técnica y probala unos minutos. No hace falta hacer las cinco ni convertirlas en otra exigencia. El avance puede ser pequeño: darte cuenta antes del bucle y regresar a tu actividad.

Lic. en Psicología María Florencia Rodríguez

florrodriguezpsi.com.ar · @florrodriguez.psi

Tomar distancia y volver al presente

01 / Nombrá el pensamiento

Cuándo usarla: cuando una idea se siente como una certeza o una orden.

1. Detectá la frase que se repite, sin discutir con ella.

2. Agregá: “Estoy teniendo el pensamiento de que…”.

3. Nombrá el proceso: “Mi mente está anticipando” o “Estoy repasando lo que pasó”.

4. Volvé a una acción concreta: seguir leyendo, escuchar a alguien o preparar tu comida.

Ejemplo: En lugar de “Voy a hacerlo mal”, probá: “Estoy teniendo el pensamiento de que voy a hacerlo mal”. Luego retomá el primer paso de la tarea.

> Un pensamiento puede aparecer sin que tengas que obedecerlo ni resolverlo de inmediato.

02 / Anclate con los sentidos

Cuándo usarla: cuando estás perdido en escenarios futuros o conversaciones pasadas.

1. Sentí el apoyo de los pies y aflojá los hombros, si te resulta cómodo.

2. Nombrá tres cosas que ves, dos sonidos que escuchás y una sensación de contacto, como la ropa sobre la piel.

3. Describí un detalle: una textura, una forma o un color.

4. Llevá esa atención a la actividad que tenés delante.

Ejemplo: Mientras esperás una respuesta, observá la luz en la pared, escuchá los sonidos cercanos y sentí el apoyo de la silla. Después retomá lo que estabas haciendo.

> Si te distraés, podés volver. No necesitás repetir el ejercicio hasta sentirte completamente en calma.

03 / Respirá con suavidad

Cuándo usarla: cuando el pensamiento viene acompañado de tensión o apuro.

1. Buscá una postura cómoda y soltá un poco la mandíbula.

2. Dejá entrar y salir el aire sin forzarlo. Si ayuda, contá despacio hasta cuatro al inhalar y al exhalar; ajustá el ritmo a tu comodidad.

3. Practicá unos minutos, sin contener el aire ni buscar respiraciones enormes.

4. Después elegí qué hacer, aunque todavía quede algo de inquietud.

Ejemplo: Antes de responder un mensaje que te activó, hacé una pausa para respirar suavemente y luego escribí.

> Si aparece mareo o incomodidad, dejá el conteo y respirá de forma habitual. También podés elegir el anclaje con los sentidos.

04 / Dale una cita a la preocupación

Cuándo usarla: cuando un mismo asunto ocupa todo el día.

1. Elegí un horario de 10 a 15 minutos, preferentemente fuera del momento de acostarte.

2. Si la preocupación aparece antes, anotá una frase y recordá: “Lo voy a revisar en el horario que elegí”.

3. Durante ese rato, preguntate qué parte requiere una acción y cuál queda fuera de tu control.

4. Al terminar, cerrá la nota y retomá tu día. No extiendas el tiempo para conseguir certeza total.

Ejemplo: “¿Y si mañana sale mal?” → anotás “reunión de mañana”. En el horario elegido, decidís preparar dos puntos; el resultado completo no depende de vos.

> Reservar un momento no implica ignorar un problema urgente. Lo que necesita atención inmediata se atiende.

Pasar del bucle a un paso posible

05 / Elegí una acción pequeña

Cuándo usarla: cuando seguís analizando pero no aparece información nueva.

1. Preguntate: “¿Esto me ayuda a decidir o estoy dando otra vuelta?”.

2. Si hay algo por resolver, elegí un paso concreto y acotado: pedir un dato, anotar una fecha o empezar durante cinco minutos.

3. Si ahora no podés resolverlo, elegí una actividad valiosa: caminar, cocinar, conversar o retomar una tarea.

4. Hacelo con el pensamiento presente, sin esperar a que desaparezca.

Ejemplo: Tras repasar varias veces cómo te fue en una conversación, reconocés que no hay datos nuevos. Elegís volver a cenar con atención, aunque quede una duda.

> Podés avanzar sin sentirte totalmente seguro. Una acción pequeña también cuenta.

¿Por dónde empezar?

Una idea se siente como verdad: técnica 1.
Te perdiste en el pasado o el futuro: técnica 2.
Tu cuerpo está tenso: técnica 3.
La preocupación vuelve todo el día: técnica 4.
Analizás sin avanzar: técnica 5.

Una práctica para hoy: elegí una situación y una técnica. Después preguntate: “¿Pude volver un poco a lo que estaba haciendo?”. No hace falta evaluar si el pensamiento desapareció.

Fuentes de consulta

OMS · En tiempos de estrés, haz lo que importa (2020)

NHS · Tackling your worries

NHS · Breathing exercises for stress

Redacción psicoeducativa original basada en estrategias de atención al presente, distanciamiento de pensamientos y manejo de preocupaciones. Sin promesa de resultados inmediatos.

CCI · Perfectionism in Perspective: reducir conductas perfeccionistas

SECCIÓN COMPLEMENTARIA

Cuando necesitás controlar las situaciones

Puede aparecer como la necesidad de prever cada detalle, revisar muchas veces, organizar lo que hacen otros o sentir que solo podés descansar cuando todo está resuelto. A veces, detrás hay miedo a equivocarte, a sufrir o a no saber cómo responder si algo cambia.

La planificación ayuda cuando permite decidir y seguir. El control se vuelve costoso cuando la preparación nunca alcanza, exige nuevas comprobaciones o te impide disfrutar y compartir responsabilidades.

> Podés ocuparte de lo que te corresponde y dejar un margen para lo imprevisible. Flexibilizar el control se practica con pasos pequeños.

1. Separá responsabilidad y resultado

Elegí una situación y escribí tres columnas:

Depende de mí: mis decisiones, cómo me comunico y el paso que voy a dar.
Puedo influir: hacer una propuesta, pedir ayuda o acordar algo.
No puedo garantizar: lo que otros piensan, cómo reaccionan o que todo salga como espero.

Ejemplo: para una reunión puedo preparar mis ideas y pedir claridad. La reacción de cada persona y el resultado final no quedan bajo mi control.

2. Detectá qué estás intentando asegurar

Cuando aparezca la urgencia de controlar, preguntate: “¿Qué temo que pase si no intervengo?” y “¿Hay una necesidad concreta ahora o busco sentirme completamente seguro?”. Elegí una respuesta proporcionada a la situación.

3. Dejá espacio para otras maneras

En una tarea compartida, acordá qué resultado hace falta, cuándo y cuáles son los límites importantes. Permití que la otra persona elija cómo hacerlo. Antes de corregir, preguntate: “¿Esto genera un problema real o simplemente es diferente de mi preferencia?”.

Entrená la flexibilidad de a poco

Elegí una situación cotidiana de bajo impacto. Buscá un desafío tolerable, sin descuidar responsabilidades de salud o seguridad.

Ejercicio 1 · Una comprobación menos
Si solés releer cinco veces un mensaje informal, probá hacerlo cuatro. Acordá el límite antes de empezar y enviá el mensaje aunque quede una pequeña duda. Evitá reemplazar esa revisión por pedir a alguien que te asegure que está perfecto.

Ejercicio 2 · Delegar con un acuerdo
Dejá a otra persona una tarea sencilla, como elegir la música o preparar una merienda. Acordá lo necesario y probá no supervisar cada paso. Observá qué pasa cuando el resultado tiene un estilo distinto del tuyo.

Ejercicio 3 · Un plan con margen
Organizá una salida simple dejando un detalle abierto: el recorrido de un paseo o dónde tomar un café. Si aparece incomodidad, reconocela y seguí con el plan sin resolver enseguida ese detalle.

> Frase para acompañarte: “Puedo sentir incertidumbre y elegir cómo actuar. No necesito resolver cada detalle ahora”.

Después de cada práctica

Anotá brevemente:
• ¿Qué temía que pasara?
• ¿Qué ocurrió en realidad?
• ¿Cómo respondí si algo no salió como esperaba?
• ¿Qué paso pequeño quiero repetir?

El aprendizaje puede ser descubrir que algo sale distinto y aun así podés manejarlo. Si un paso resulta demasiado intenso, hacelo más pequeño. Evitá transformar la práctica en una obligación de hacerlo perfecto.

Si el pensamiento repetitivo o la necesidad de controlar afectan de forma persistente tu descanso, tus vínculos o tus actividades, podés trabajarlos en un espacio profesional. Esta guía es un recurso psicoeducativo y no reemplaza una evaluación individual.