

Guía Práctica: ¿Cómo salir de la rumiación y recuperar la calma mental?



Christinne Pajares Osorio

Psicóloga Sanitaria



@CHRISTINNE.PSICOLOGA



1. ¿Qué es la rumia?

La rumiación es uno de los motivos de malestar más comunes en terapia. Muchas personas la describen con frases como:

- “No paro de darle vueltas a lo mismo”
- “Mi cabeza no se calla”
- “Incluso de noche sigo pensando en lo que pasó”

Este fenómeno ocurre cuando la mente se engancha en pensamientos repetitivos, generalmente relacionados con experiencias dolorosas, preocupaciones o culpas del pasado.

Es importante aclarar que rumiar no es lo mismo que reflexionar. Reflexionar implica analizar un hecho para aprender, comprender y encontrar nuevas perspectivas. En cambio, la rumiación es un círculo cerrado, donde los pensamientos se repiten sin aportar soluciones y terminan aumentando la ansiedad y la tristeza.

✚ La ciencia confirma este efecto: la investigadora Susan Nolen-Hoeksema (2000), pionera en el estudio de la rumiación,

demonstró que las personas con altos niveles de rumiación tienen mayor riesgo de depresión y ansiedad, porque la mente se “atasca” en lo negativo en lugar de buscar salidas.

El objetivo de esta guía es ofrecerte herramientas prácticas y accesibles que puedes poner en marcha desde casa para:

- Identificar cuándo estás rumiando.
- Aprender a cortar el bucle mental.
- Recuperar calma en tu cuerpo y claridad en tu mente.
- Crear hábitos de pensamiento más útiles y constructivos.

Todas las estrategias están respaldadas por investigaciones científicas en psicología y neurociencia, pero explicadas de forma clara y sencilla para que puedas aplicarlas en tu vida diaria.

2. Diferencia entre Reflexión y Rumiación

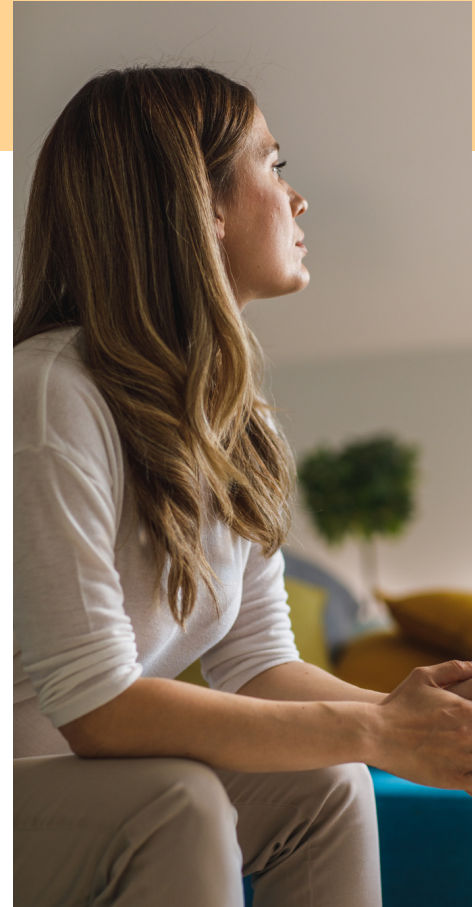
Para comprender mejor el problema, es necesario distinguir dos procesos mentales distintos: reflexión y rumiación.

◆ **La reflexión** es una habilidad saludable y necesaria. Consiste en mirar hacia atrás o hacia dentro con un propósito claro: aprender, comprender o tomar decisiones.

- Busca comprensión y aprendizaje.
- Está orientada a soluciones y a la acción.
- Ayuda a tomar decisiones más conscientes.
- Ejemplo: “Discutí con un amigo, me siento mal. ¿Qué parte de esto depende de mí y cómo puedo resolverlo?”
- Treynor, Gonzalez y Nolen-Hoeksema (2003) encontraron que la reflexión adaptativa puede ser útil, porque ayuda a procesar experiencias con un enfoque constructivo.

◆ **La rumiación**, en cambio, es un proceso poco saludable. Se caracteriza por un darle vueltas a lo mismo sin llegar a conclusiones útiles, atrapando a la persona en un bucle de malestar.

- Repite los mismos pensamientos sin fin.
- Aumenta la ansiedad, la tristeza y el estrés físico.
- Bloquea la acción, porque la energía se gasta en pensar en lugar de actuar.
- Ejemplo: “Siempre lo arruino todo, nunca voy a cambiar, seguro todos piensan mal de mí.”



- Referencia: Watkins (2008) mostró que la rumiación no solo mantiene el malestar, sino que también reduce la motivación y la capacidad para resolver problemas, atrapando al individuo en un círculo de pensamientos negativos.

Reflexión = pensar para aprender.

Rumiación = pensar para sufrir.

3. Impacto de la rumiación en tu vida

La rumiación no es solo “pensar demasiado”. Afecta a todos los niveles de tu bienestar: mente, cuerpo, emociones y relaciones. Veámoslo con detalle:

1) Mente: Cuando rumiamos, nuestros pensamientos se vuelven repetitivos, rígidos y sesgados.

- Surgen distorsiones cognitivas como la generalización (“si fallé una vez, siempre fallaré”), el catastrofismo (“esto será un desastre”), o la sobrerresponsabilización (“todo es culpa mía”).
- Estos patrones crean pensamientos obsesivos, difíciles de detener, que dan la sensación de que la mente está “atascada”.

2) Cuerpo: La rumiación no solo está en la mente: se refleja físicamente.

- El cuerpo entra en estado de alerta crónica, con aumento de tensión muscular.
- El insomnio es frecuente: la mente activa impide descansar.
- A largo plazo, el cansancio y la fatiga afectan la energía y la concentración.

3) Emociones: La rumiación alimenta un círculo vicioso emocional.

- En lugar de aliviar la tristeza o la ansiedad, las intensifica.
- Genera culpa (“no debería pensar así”, “debería superarlo ya”), lo que aumenta el malestar.
- Puede derivar en desesperanza si se mantiene en el tiempo.

4) Relaciones: Cuando alguien rumiando se siente atrapado en sus pensamientos:

- Tiende al aislamiento, porque “no quiere molestar” o siente que nadie lo entenderá.
- Aparece la autoexigencia, que dificulta compartir vulnerabilidad.
- En pareja o familia, puede generar conflictos al estar ausente mentalmente o irritado.



4. Identifica si estás rumiando

A veces es difícil reconocer cuándo estamos reflexionando de manera útil o cuándo hemos caído en la rumiación. Para ayudarte, aquí tienes una lista de señales prácticas.

✓ Checklist: ¿Estoy rumiando? ✓

- ¿Piensas lo mismo una y otra vez, sin encontrar soluciones nuevas?
- ¿Tu ansiedad o tristeza aumentan después de pensar en ello?
- ¿Tus pensamientos aparecen de forma intrusiva cuando intentas dormir?
- ¿Notas que tus pensamientos te roban concentración en el trabajo o estudios?
- ¿Te aíslas de otras personas porque prefieres quedarte “en tu cabeza”?
- ¿Te criticas constantemente y te resulta difícil hablarte con amabilidad?
- ¿Te cuesta disfrutar del presente porque siempre vuelves al mismo tema mental?

Si respondiste “sí” a varias, probablemente estás en un ciclo de rumiación. Reconocerlo es el primer paso para cambiarlo.



5. Ejercicio 1: Diario de pensamientos

El escribir lo que piensas ayuda a ver los pensamientos “desde fuera”. Al ponerlos en papel, lo que parecía inmenso pierde fuerza o se vuelve más claro.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Busca un espacio tranquilo con cuaderno y bolígrafo (o tu ordenador, si lo prefieres).
2. Pon un temporizador de 10 minutos. Durante ese tiempo escribe todo lo que pase por tu mente, sin juzgar, sin corregir y sin preocuparte por la ortografía.
3. No te censes: escribe incluso lo que te da vergüenza o lo que parece repetitivo. La idea es vaciar la mente.
4. Al terminar, revisa lo escrito y hazte dos preguntas clave:
 - ¿Este pensamiento me ayuda a encontrar soluciones?
 - ¿O me atrapa en un bucle sin salida

Ejemplo:

- Pensamiento escrito: “Seguramente mi jefe piensa que soy incompetente porque olvidé un detalle en la reunión.”
- Pregunta: ¿Me ayuda o me atrapa?
 - Me atrapa → porque no me lleva a soluciones.
 - Posible salida → “¿Qué acción concreta puedo hacer para mejorar en la próxima reunión?”



STOP

5. Ejercicio 2: Grounding con objetos cotidianos

. El grounding (anclaje) es una técnica muy poderosa que utiliza objetos físicos para “traerte de vuelta” al presente.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Elige un objeto sencillo y accesible (una taza, una piedra, un bolígrafo, una llave).
2. Obsérvalo con detalle, como si nunca lo hubieras visto antes:
 - Colores, formas, sombras.
 - Textura (áspero, liso, rugoso).
 - Peso (ligero, pesado).
 - Temperatura (frío, cálido).
3. Involucra todos tus sentidos: tócala, gírala en tus manos, acércala a tu nariz, escucha si hace algún sonido.
4. Permanece 2-3 minutos en esta observación plena. Si tu mente divaga hacia pensamientos rumiativos, regresa al objeto.

Ejemplo:

Estás en la sala de espera antes de una entrevista y piensas: “Voy a fallar, seguro no soy suficiente.”

- Tomas tu bolígrafo, lo giras entre tus dedos, notas la suavidad del plástico, el clic de la punta.
- Tu mente se enfoca en el objeto y la ansiedad baja.

6. Ejercicio 3: Técnica del “Parar y Cambiar”

La mente a veces entra en “piloto automático” y repite pensamientos negativos sin control. Esta técnica entrena tu cerebro para interrumpir el bucle y redirigir la atención hacia otra actividad.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Detecta el bucle. Date cuenta cuando un pensamiento empieza a repetirse.
2. Di en voz baja (o mentalmente) “¡STOP!”. Incluso puedes imaginar un cartel de STOP.
3. Elige una acción inmediata que te saque del bucle. Algunas ideas:
 - Levántate y camina un minuto.
 - Bebe un vaso de agua.
 - Lava tus manos con agua fría.
 - Pon música y escucha conscientemente 1 canción (canta, tararea).
 - Haz 5 respiraciones profundas contando hasta 4 al inhalar y hasta 6 al exhalar.
4. Vuelve a tu tarea o actividad inicial con la mente más despejada.

Ejemplo:

- Pensamiento: “Seguro mi pareja está molesta conmigo, lo arruino todo siempre.”
- STOP → levantarte de la silla.
- Acción → caminar hasta la cocina, beber agua y volver.
- Resultado → tu mente se interrumpe y reduces la intensidad emocional del pensamiento.



7. Ejercicio 4: Mindfulness (5 sentidos)

El ejercicio de los 5 sentidos es una técnica simple de mindfulness que te devuelve al momento presente

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Siéntate o permanece de pie en un lugar tranquilo y respira profundo una vez para centrarte.
2. Luego, sigue este orden:
 - 5 cosas que ves: observa tu alrededor (colores, objetos, personas, luces).
 - 4 cosas que oyes: escucha (un reloj, coches, tu propia respiración, voces).
 - 3 cosas que tocas: nota la textura de la ropa, la silla, tus manos, la piel.
 - 2 cosas que hueles: percibe aromas (tu café, tu perfume, el aire, algún jabón).
 - 1 cosa que saboreas: reconoce el sabor (menta, comida reciente, agua).

Ejemplo:

Estás en el trabajo y tu mente repite: “Voy a fallar en la presentación, todo saldrá mal.”

- Ves: tu mesa, la pantalla, un bolígrafo.
- Oyes: el teclado, voces en la oficina.
- Tocas: el asiento, la mesa, tu jersey.
- Hueles: café, papel.
- Saboreas: menta del chicle.

En menos de 3 minutos, tu mente deja de estar en el “qué pasará” y se centra en el “aquí y ahora”.

8. Ejercicio 5: Respiración 4-7-8

Cuando rumiamos, el cuerpo entra en un estado de alerta constante (respiración rápida, corazón acelerado, tensión muscular). La técnica 4-7-8 calma el sistema nervioso, activa la respuesta de relajación y ayuda a cortar el bucle mental.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Siéntate o recuéstate en una postura cómoda.
2. Coloca la lengua detrás de los dientes superiores, tocando el paladar.
3. Inhala suavemente por la nariz contando 4 segundos.
4. Retén el aire durante 7 segundos (si cuesta al principio, empieza con menos y aumenta con la práctica).
5. Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos, como si soplaras suavemente una vela.
6. Repite 3 veces (puedes aumentar hasta 5 repeticiones cuando te acostumbres).

Ejemplo:

Por la noche, no puedes dormir porque piensas: “Mañana no rendiré, voy a estar agotado.”

- Haces 3 ciclos de respiración 4-7-8.
- Tu cuerpo baja la frecuencia cardíaca.
- Tu mente deja de girar en pensamientos y se enfoca en el ritmo de la respiración.

9. Cultivar pensamientos más útiles

La rumiación se alimenta de pensamientos distorsionados: “Siempre me equivoco”, “No valgo nada”, “Todo saldrá mal”.

El primer paso para romper este ciclo es aprender a cuestionar y reformular esos pensamientos, sustituyendo el juicio automático por perspectivas más realistas y compasivas.

¿Cómo hacerlo paso a paso?

1. Identifica el pensamiento rumiativo → Escríbelo en tu diario.
2. Ejemplo: “Seguro voy a fracasar en este proyecto.”
3. Pregúntate:
 - ¿Esto es un hecho o una interpretación?
 - ¿Qué evidencia real tengo de que sea cierto?
 - ¿Qué evidencia tengo de lo contrario?
 - ¿Qué le diría a un amigo que pensara así?
4. Reformula el pensamiento → Cámbialo por una versión más útil y equilibrada.
5. Ejemplo: “Estoy nervioso, pero me he preparado. He tenido logros antes y puedo manejar este reto.”

Ejemplo:

Situación: discutiste con tu pareja y piensas “nuestra relación está condenada.”

- Hecho vs interpretación: El hecho es que tuvieron una discusión. La interpretación es que eso significa el fin.
- Evidencia: Han discutido antes y lograron solucionarlo.
- A un amigo le dirías: “Una pelea no define toda la relación.”
- Pensamiento reformulado: “Fue una discusión difícil, pero podemos hablar y resolverlo como otras veces.”



10. Cuida tu cuerpo para calmar tu mente

La rumiación no solo está en la mente, también en el cuerpo. Cuando tu sistema nervioso está en tensión, es mucho más fácil quedar atrapado en pensamientos repetitivos. Por eso, cuidar tu cuerpo es clave para darle a tu mente un respiro.

¡Muévete!

- Caminar: Sal a dar un paseo de 10–15 minutos prestando atención a tus pasos y respiración. El movimiento activa la circulación y ayuda a despejar la mente.
- Bailar: Pon una canción que te guste y muévete libremente. No es para “hacerlo bien”, sino para liberar energía.
- Yoga o estiramientos suaves: Dedica 5–10 minutos a estirar la espalda, el cuello y los hombros. El cuerpo relajado envía señales de calma al cerebro.

Ejemplo: Si notas que estás atrapado en pensamientos antes de dormir, haz 10 estiramientos sencillos y respira profundo.



11. Conclusiones

- La rumiación no es reflexión: pensar demasiado sin salida solo aumenta el malestar.
- Identificarla y diferenciarla de la reflexión es el primer paso para liberarse de ella.
- Herramientas como el diario de pensamientos, mindfulness, grounding, respiración consciente y reestructuración cognitiva son estrategias prácticas que puedes usar en tu día a día.
- El cuerpo y la mente están conectados: al cuidar tu cuerpo con movimiento, respiración y relajación, ayudas a tu mente a encontrar calma.
- Romper con la rumiación es un proceso, no un cambio inmediato. Cada vez que aplicas una de estas técnicas, estás entrenando a tu cerebro para salir del bucle.

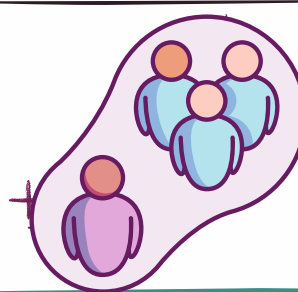
No necesitas luchar contra cada pensamiento, basta con crear nuevas rutas de calma y seguridad. Paso a paso, puedes transformar tu relación con tu mente.

@CHRISTINNE.PSICOLOGA

✦ DISTORSIONES COGNITIVA I ✦



- ① Catastrofismo
Imagina siempre el peor escenario posible.
“Si cometo un error, me despedirán y perderé todo.”

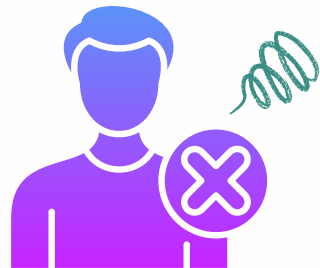


- ② Sobregeneralización
Sacas una conclusión amplia a partir de un solo hecho.
“Me rechazaron en esta entrevista, nunca conseguiré trabajo.”



- ③ Filtro negativo
Solo te enfocas en lo malo, ignorando lo positivo.
“Me felicitaron por el proyecto, pero solo pienso en el pequeño error que cometí.”

@CHRISTINNE.PSICOLOGA



- ④ Descalificar lo positivo
Restas importancia a los logros o cumplidos.
“Me fue bien en el examen, pero fue pura suerte.”



- ⑤ Adivinación del futuro
Predices que las cosas saldrán mal, sin pruebas.
“Voy a fracasar en la presentación, lo sé.”

@CHRISTINNE.PSICOLOGA

✦✦ DISTORSIONES COGNITIVA II ✦✦



- 1 Pensamiento dicotómico (todo o nada)
Ves las cosas solo en extremos: blanco o negro.
“Si no hago esto perfecto, soy un fracaso.”



- 2 Personalización
Te culpas de todo lo malo, aunque no tengas control.
“Mi hijo está triste, seguro es porque no soy buen padre/madre.”



- 3 “Debería” y “tengo que”
Te impones exigencias rígidas e irreales.
“Debería estar siempre feliz, nunca puedo fallar.”

@CHRISTINNE.PSICOLOGA



- 4 Lectura de mente
Crees saber lo que los demás piensan (y casi siempre es negativo).
“Seguro piensa que soy aburrido.”



- 5 Etiquetado
Te defines a ti mismo con una palabra negativa.
“Soy un inútil.”

Testimonios



Inés G. ★★★★★

Estoy muy contenta con mi psicóloga. Desde el primer día me sentí escuchada y comprendida. Es muy profesional, cercana y me ha dado herramientas que realmente me han ayudado. Sin duda, la recomendaría a cualquiera que esté buscando un buen acompañamiento psicológico.

María G. ★★★★★

Un espacio seguro donde contar tus problemas y sentirte escuchada y comprendida. Gracias a su apoyo cada vez entiendo mejor lo que me pasa, por qué me pasa y sobre todo a gestionarlo.



R.S. ★★★★★

Una profesional excepcional. Mi hija, en la infancia, le marcó una situación que no lograba gestionar, comprender y le bloqueaba. Gracias a su calidez, empatía y calidad con la que fue acompañada pudo resignificar lo vivido y avanzar con mayor confianza y tranquilidad. Estamos enormemente agradecidas por su apoyo y compromiso.

Testimonios



Ramiro F. ★★★★★

Nunca había ido a terapia y no sabía qué esperar. Me sorprendió lo cómodo que me sentí desde la primera sesión. He aprendido a gestionar mejor mi estrés y a expresar lo que siento.

Cecilia P. ★★★★★

Christinne es una gran profesional. A pesar de hacer las sesiones online, es capaz de leer e interpretar gestos que hacemos inconscientemente para hacernos ver como nuestras emociones se reflejan en ellas. Muy recomendable!!



M.C. ★★★★★

Es la psicóloga de mi hijo adolescente. Estoy muy satisfecha con su tratamiento. Es una profesional muy preparada y rica en conocimientos para abordar los temas y problemas que los adolescentes tienen en la actualidad y que a los padres se nos escapan al entendimiento. Recomendable al 100%. Le estamos enormemente agradecidos.



Christinne Pajares

Psicóloga Sanitaria | Especialista en Autoestima, Trauma & Relaciones de Pareja

🧠 Trauma, Apego, Heridas de la Infancia & Autoestima

💖 Terapia Individual y de Pareja

Soy Christinne Pajares, psicóloga formada en la Universidad de Sevilla, con especialización en trauma, apego, EMDR, IFS y terapia de pareja.

✂️ Experiencia en:

- ✓ Autoestima, rupturas y relaciones
- ✓ Neuropsicología y rehabilitación cognitiva
- ✓ Trabajo con comunidad LGBTI+ y menores trans
- ✓ Investigación en salud mental

✨ Ofrezco un espacio seguro, humano e integrador para tu bienestar.
¡Escríbeme! ✨

Si quieres saber más:



Christinne Pajares

christinne.psicologa@gmail.com



Christinne Pajares Osorio

Psicóloga Sanitaria

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). Guilford Press.

Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 11(4), 711–717. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.711>

Conrad, A., & Roth, W. T. (2007). Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 243–264. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.05.002>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect, and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, 874. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

Najavits, L. M. (2002). *Seeking Safety: A treatment manual for PTSD and substance abuse*. Guilford Press.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.



Christinne Pajares Osorio
Psicóloga Sanitaria



Telf. 611 14 26 64
E-mail: christinne.psicologa@gmail.com
Nº Colegiada: AN11943