

¿No puede dejar de sobrepensar? Claves para manejarlo en medio de la vuelta a la rutina

Especialistas señalan que es importante identificar y poner nombre a estos pensamientos, "pasar al papel" las preocupaciones, tomar distancia de la situación y enfocarse en el presente.

ANNA NADOR

Volver a la rutina en marzo no solo implica retomar horarios y responsabilidades. Para muchas personas, también puede significar enfrentarse a pensamientos que se repiten una y otra vez sin llegar a una solución: el sobrepensamiento u *overthinking*.

María Paz Altuzarra, psicóloga de la Clínica U. de los Andes, señala que este término "se refiere a un patrón de pensamiento repetitivo en torno a una preocupación específica. La persona queda atrapada

en un ciclo mental en el que analiza una situación muchas veces, revisa distintos escenarios posibles, intenta anticipar consecuencias o encontrar una solución, pero el pensamiento termina volviéndose circular, no logra avanzar hacia una resolución y termina generando mayor malestar emocional".

"Suele ser el resultado de situaciones o estados de ánimo específicos que intensifican la tendencia a reflexionar", explica María de los Angeles Varas, psicóloga clínica de la Clínica Alemana. Entre ellos pueden estar periodos de estrés laboral o emocional, como marzo o fin de año, así como una condición médica o enfermedad reciente.

En ese contexto, expertos señalan qué estrategias pueden ayudar a manejar este patrón y disminuir el malestar asociado, como el cansancio o la sintomatología ansiosa.

El primer paso, coinciden, es reconocer que se

está sobrepensando. Gabriel Reyes, director del Laboratorio de Ciencias Cognitivas de la U. del Desarrollo, señala que "lo relevante no es sobre qué se piensa, sino si uno puede o no mover la atención hacia otra cosa. La pregunta práctica es: ¿puedo dejar de pensar en esto cuando quiero?".

1 No suprimir el pensamiento

Una vez identificado este comportamiento, suele ser contraproducente intentar suprimirlo. "Cuando le pedimos a alguien que no piense en algo, lo primero que hará es pensar en eso. Suprimir un pensamiento requiere monitorearlo constantemente para verificar que no aparezca, y ese monitoreo es justamente lo que lo mantiene activo", acota Reyes.

En ese sentido, Alejandra Rossi, académica del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales, recomienda aceptar el pensamiento y ponerle un nombre. "Solo hacer ese ejercicio, decir 'estoy sobrepensando, porque estoy preocupada', puede bajar la alerta, porque reduce esta pelea con la mente y también ayuda a darnos un sentido de control que muchas veces sentimos que perdimos y por eso estamos sobrepensando".

2 ¿Agendar las preocupaciones?

Otra estrategia es reservar un momento específico del día para revisar las preocupaciones. "Esto implica destinar un espacio acota-

Cuándo preocuparse

Alejandra Rossi recuerda que "es inevitable sobrepensar. Todos lo hacemos; es parte de la vida y es normal. Pero si hay que preocuparse cuando ocurre todos los días o casi todos los días, por un período largo de tiempo, nos afecta el sueño por varios días o semanas, impacta la forma en que nos relacionamos con el resto y si se acompaña de crisis de angustia o ataques de pánico". En ese sentido, María Paz Altuzarra agrega que "es importante distinguir entre un sobrepensamiento ocasional, que puede ser una reacción normal frente a una preocupación concreta, y un patrón persistente que comienza a afectar el sueño, la concentración, la funcionalidad diaria o las relaciones interpersonales. Cuando ocurre esto último, puede ser útil consultar con un profesional de salud mental para evaluar con mayor profundidad lo que está pasando".

do, por ejemplo, diez o quince minutos, para escribir o reflexionar sobre aquello que preocupa. Durante el resto del día, si el pensamiento aparece, la persona puede recordarse que tendrá un momento más tarde para abordarlo. (...) Cuando se delimita un espacio específico para pensar en las preocupaciones, estas tienden a perder intensidad", dice Altuzarra.

Rossi matiza esta recomendación: "Agendar un tiempo para preocuparse puede ser un lujo que no se tiene. Entonces, más que agendar, recomendaría 'pasar al papel' lo que se está sobrepensando en el momento que se tenga. Ponerlo en papel nos ayuda a 'sacarlo' de la mente y ponerlo en algo concreto; a su vez, eso nos ayuda a ordenarlo, y el hecho de

ordenarlo también baja la ansiedad".

3 Tomar distancia

En estas circunstancias, también es importante intentar tomar distancia. "Hacer el ejercicio de preguntarnos si esto va a ser importante en un mes, en un año o en cinco. O sea, preguntarse, por ejemplo, ¿voy a estar preocupada de la respuesta que le di a mi pololo o polola en cinco años más?". A lo mejor no. Esto me ayuda a tomar perspectiva", afirma Rossi.

Incluso, agrega, "también ayuda hablarse en segunda persona: 'A ver, Alejandra, nos estresamos, metimos la pata, nos equivocamos, pero todos se equivocan'. Es decir, hablarse a uno mismo como uno le hablaría a una amiga o a un familiar, ya que uno tiende a ser mucho más duro con uno mismo. Este ejercicio da un poco de distancia emocional".

4 Volver al presente

Otra medida es intentar enfocarse en el presente. Una forma de lograrlo es cambiar el entorno. "Salir a caminar, subir y bajar escaleras, ordenar el escritorio, bañarnos, mojarnos la cara, pasarnos un hielo, nos puede ayudar también, porque nos trae de forma obligatoria al presente, al aquí y ahora. Eso ayuda a bajar el correlato emocional y ansioso que provoca el sobrepensamiento", dice Rossi.

Varas sugiere que "puede ayudar practicar la atención plena y la meditación. El *mindfulness* es una técnica que ayuda a focalizarse en el presente, observando los pensamientos sin dejarse llevar por ellos. Esto ayuda a controlar en cierta medida el sobrepensar, al constantemente volver al foco del 'aquí y el ahora' y no pensamientos de cosas que han pasado, o de cosas que ocurrirán a futuro".

"Uno puede sobrepensar desde temas chicos (...) hasta temas más generales, a nivel de país o del mundo. Tiene que ver con escenarios inciertos", dice la académica Alejandra Rossi.