

# Clase 2 - Controlar el sobrepensamiento

:BoBxITikTok: [@jezhusky\\_|\\_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky\\_|\\_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) 

## Objetivo.

- ¿Que es el sobre pensamiento y por que ocurre?
- Soluciones y herramientas para controlar el sobre-pensamiento.

## Acerca del sobre-pensamiento.

### ¿Que es el sobre-pensamiento? ¿Características?

- Es pensar dando mas vueltas de las necesarias acerca de una situación, problema o decisión.
  - Repetitiva, intrusiva y difícil de detener.
  - Quedas atrapado en un bucle de pensamiento.
- No solo con palabras, también con la imaginación de escenarios ficticios.

### Lo que es y lo que NO es

- Ante una decisión difícil es normal pensar mucho, pero cuando el sobre análisis, y pensar en exceso se transforma en una forma de aplazar una decisión, es contraproducente (y es sobre-pensar). (forma leve).
- Pensar mucho no es malo, puede ser tu estilo de pensamiento (siempre has sido así y es normal para ti), pero cuando se transforma en un hábito que provoca estrés se transforma en algo negativo (forma mas exagerada).

### Formas de sobre-pensar.

- Rumiación: pensamientos negativos repetitivos que no tienen una solución real, no llegan a una conclusión.
- Proyección: Hacer predicciones a menudo catastróficas sobre el futuro, es anticiparse a algo que saldrá mal.
- Preocupación: Pensar repetidamente en problemas o situaciones estresantes.
- Sobre-análisis: Desmenuzar y analizar cada pequeño detalle de una situación, a menudo llevando a la indecisión (Parálisis por análisis).

## Causas del sobre-pensamiento y soluciones.

### ⚠️ 0.- Una decisión difícil.

- Es el caso mas común en una persona "sana" y ocurre de forma circunstancial. También es la presentación mas leve de sobrepensamiento.
- Se expresa como un sobre-análisis frente a una decisión que se considera importante.
  - EJ: Elección de carrera universitaria, la compra de una casa, etc.
  - Parálisis por análisis: Ninguna opción te satisface. "Y si me arrepiento?"
- También puede ocurrir cuando tienes demasiadas opciones.

### 🔗 Solución

1. El método de John Boyd para la toma de decisiones efectivas:
  - John nos dice que se requiere el 70% de la información disponible para tomar una decisión de forma efectiva.
    - Sobre el 70% corremos el riesgo de perder tiempo (y sobrepensar).
    - Menos del 70% corres el riesgo de equivocarte por falta de información.
2. Esta bien pensar mucho para tomar una decisión, solo tienes que saber hacerlo bien (y no pensar en exceso).
  - Crea una lista de opciones.
    - Si es necesario, límitalas según un criterio rápido.
    - Muchas opciones pueden agobiarte.
  - Evalua los pros y contras. Realiza una investigación con el método de John si corresponde.
    - Aplica el principio de Pareto. (80/20).
      - Concéntrate en ese 20% de información relevante.

- Ordénalas por prioridades según tu criterio y valores.
  - Quédate con la primera opción.
3. Acepta que no existe la decisión perfecta.
- Cada opción tendrá sus ventajas y desventajas, así que una opción no puede tenerlo todo. No te enfoques en las ventajas que te pierdes por tomar una decisión.
  - Practica la autocompasión contigo: No eres perfecto tampoco. Tu haces lo que puedes, con lo que tienes, con lo que sabes.
  - Sigue el principio de "suficientemente bueno" y elige la opción que satisface la mayoría de tus necesidades y confía que en este momento, es la mejor opción.

### 1.- Pensamiento ansioso.

- Consiste en anticipar posibles problemas o peligros (futuros).
- La mente, en un esfuerzo por sentirse preparada, comienza a sobre-pensar posibles escenarios negativos.
- Se busca la sensación de "control".
- Caso extremo: Trastorno de ansiedad anticipatoria: Va a ocurrir lo peor.
- Imaginar eventos catastróficos poco probables.

#### Solución

##### 1. Meditación y Mindfulness.

- Céntrate en el momento actual, en lugar de quedarte atrapado en pensamientos sobre el pasado o el futuro.
- Por ejemplo, puedes prestar atención a tu respiración, observar tu entorno, enfocarte en una actividad que estés realizando o vayas a realizar, visualizar una imagen positiva o repitiendo un mantra.
- Una práctica simple de respiración: **Inhala profundamente por 4 segundos, sostén la respiración por 4 segundos y exhala por 4 segundos.**
- Puedes dedicar un momento específico del día para atender esos pensamientos intrusivos.
  - Toma ese pensamiento y mételo en una cajita mental para atenderlo después.

##### 2. Cuestiona los pensamientos.

- Si los escribes en un cuaderno, mejor aun.
  - Describe el problema o miedo lo mas especifico posible.
- Cuestiona la veracidad de tus afirmaciones y miedos.
  - ¿Se justifica pensar asi?
  - ¿Que evidencia tengo?
  - ¿Que tan probable es que ocurra? ¿Estaré exagerando?
  - ¿Cuántas veces me he equivocado en mi predicción?
  - ¿Si le pasara a un amigo?
- 3. Toma accion.
  - Concéntrate en lo que puedes controlar y pregúntate ¿Que puedo hacer ahora para acercarme al futuro que deseo? (O alejarme del que me da miedo).
  - Tomar pequeñas acciones que te preocupan te darán una mayor sensación de control sobre la situación.

## 2.- Perfeccionismo

- La búsqueda de un resultado impecable y el miedo a cometer errores les hace sobrepensar.
- Obsesión por el detalle.

### Solución

1. Reflexiona acerca de tu perfeccionismo.
  1. ¿Por que pienso asi? ¿Me es útil? ¿Cuál es su lado negativo? ¿Miedo al fracaso? ¿Miedo a no ser suficiente? ¿Búsqueda de reconocimiento y aprobación? ¿capricho obsesivo?
  2. Esta bien querer buscar resultados mejores, pero debes buscar esa perfección sana.
    1. No te genera estrés, ansiedad y frustración.
    2. No te paraliza ni atrasa.
2. Cambio de punto de vista.
  1. El ser humano es imperfecto, al igual que sus creaciones.
    1. Cometer errores nos hace humanos.
    2. El fracaso es parte del camino al éxito.
  2. Intenta cambiar tu punto de vista por uno mas saludable y realista.

1. No busques perfección, busca progreso. Intenta competir solo contigo mismo.
2. El principio de "suficientemente bueno".
3. Enfócate en el proceso mas que el resultado.
  1. "Hago lo que mejor que puedo, y es suficiente".
4. Enfócate en las cosas buenas. Si te enfocas en lo negativo acabaras deprimido.
5. ¿En serio un pequeño error vale mas que 99 aciertos?
6. Practica la autocompasión.

### 3.- Inseguridad y baja autoestima

- La Inseguridad y baja autoestima te hacen dudar de tus decisiones y habilidades, lo que te hace sobrepensar.
- Pensamientos rumiantes con tendencias depresivas.

#### Solución

1. Practicar el dialogo interno positivo.
  1. Un paso importante para combatir los pensamientos rumiantes es **reemplazar el diálogo interno negativo** con afirmaciones positivas. Cuando surgen pensamientos críticos, intenta cuestionarlos y cambiarlos.
    1. Por ejemplo, si piensas "nunca haré esto bien", puedes cambiarlo por "puedo aprender y mejorar con la práctica".
  2. Practica la autocompasión.
    1. Trátate como tratarías a un amigo.
  3. Escribe mantras positivos acerca de ti mismo y repítelos todos los días.
    1. "Soy suficiente", "Me agrada mi persona", "Hago lo mejor que puedo y es suficiente".
  4. Escribe una lista de tus logros para recordarte tus fortalezas y habilidades.
  5. Cuestiona tus pensamientos auto limitantes.
    1. ¿Tengo pruebas para pensar así? ¿Estoy exagerando?
2. Establece metas y trabaja en ellas.
  1. Lo ideal es que al principio sean pequeñas y alcanzables.
  2. Una de las bases de la autoestima es la autoeficacia. Si empiezas a sentirte competente y capaz de conseguir algo importante para ti, tu

autoestima aumentar.

1. Te das cuenta de lo que eres capaz de lograr.
3. Practica el desapego de la emoción negativa.
  1. Tienes que aprender a dejarlo ir. Mirarlo sin aferrarte a el.
  2. ¿Que historia te cuentas a ti mismo?
    1. Tu identidad.
      1. Los pensamientos refuerzan emociones.
      2. Las emociones refuerzan ese pensamiento.
    2. Detener el ciclo.
      1. Subir en la escala de emociones.
      2. Ira > Depresión.
  3. El magnetismo de las emociones.



#### ⚠️ 4.- Encontrar significados ocultos - personalización.

- Tomar acciones de las otras personas muy personales y sobrepensarlas.
  - Tu jefe te mira.
    - "Me va a regañar", "Me va a despedir", "Hice algo malo", "Me veo mal"
  - Una persona random en la calle se ríe y te mira por un momento.
    - "Seguro se ríe de mi", "Tengo el pelo despeinado", "Mi polera debe estar fea"

#### 💡 Solución

1. Regla 90/10.
  1. Esta regla sugiere que **el 90% de las veces** lo que hacen o dicen los demás **no tiene nada que ver contigo**, y solo el 10% puede estar relacionado contigo de alguna manera.

2. Seguro te ofenderías de lo poco que piensan en ti las personas.
2. Cuestiona los pensamientos.
  1. ¿Que otra explicación puede haber?
  2. Busca otras alternativas mas neutrales o positivas.
  3. Practica la despersonalización.
    1. No te lo tomes personal. Piensa objetivamente: ¿Si a un amigo le pasara, que le recomendaría?
3. Aprende a dejar ir.
  1. Piensa que no puedes controlar lo que hagan los demás ni lo que piensen de ti. Solo puedes controlar tu propio pensamiento.
    1. Las cosas solo tienen la importancia que decides darle.
    2. Haz que te importe una mier\*\* (medio exagerado, pero espero que se entienda).
  2. Cuando aparezca el pensamiento, interrúmpelo con un mantra que diga "No tiene nada que ver conmigo" para cortar el ciclo de sobrepensamiento.

## 5.- Traumas pasados - Anclarse al pasado.

- Las experiencias traumáticas o dolorosas en el pasado pueden hacer que una persona se quede atrapada en el ciclo de sobrepensamiento, reviviendo esos eventos o preocupándose por que vuelvan a suceder.
  - Si tuviste un accidente de tránsito, seguro manejaras con sobre-cuidado y estrés.
  - Si te abandonaron tus padres o tu pareja, quizás desarrolles el miedo al abandono y te preocupa que la gente te abandone.
- Algo similar ocurre con "Anclarse al pasado", en el que uno sobrepensa errores propios, o vive resentido y culpa a objetos y personas. Arrepentimientos.
  - Victimización donde se culpa al pasado de forma reiterada (sobrepensamiento) por la situación del presente.
  - "¿Como pude ser tan tonto... debería haber hecho esto".
  - "Si tan solo hubiera tenido una mejor infancia y mejor educación no estaría aquí... "

## Solución

1. Si hay trauma: Psicólogo.

2. Exposición gradual.
  1. Una forma de tratar las fobias es la exposición controlada a lo que se teme.
  2. Desensibilización: Al hacerlo, el cerebro aprende que esos estímulos no son tan amenazantes como parecen.
    1. Disminuye la ansiedad y estrés.
3. Meditación y cambio de enfoque (casos menos graves).
  1. Una mal pasado no significa un mal futuro.
    1. Una infidelidad no significa que tu pareja actual sea infiel.
  2. No dejes que tu pasado imperfecto obstaculice tu futuro. Que no se afecten tu decisiones.
  3. Aprende a perdonar y dejar ir.
    1. Para dejar ir, es necesario perdonar y seguir adelante.
4. Aprende a relativizar (para el anclaje al pasado).
  1. Darle la importancia que merece.
  2. Reflexiona para que sirve darle tanta importancia.
    1. ¿Que ganas al pensar "Por que a mi?", "Que injusta es la vida"?
    2. ¿Vale la pena amargarte por algo que ya no puedes controlar?
5. Re-enfoque.
  1. No podemos cambiar el pasado, pero si nuestra interpretación de los hechos.
  2. Busca otro punto de vista.
    1. Si culpas a tus padres, pregúntales porque hicieron lo que hicieron.
    2. Escribe consecuencias positivas de eso. ¿Que ventajas tiene?
      1. A veces, con el tiempo lo malo se vuelve bueno.
    3. ¿Si le pasara a un amigo, que le diría?
6. Regla 10-10-10.
  1. Pregúntate que tan importante es lo que te acaba de ocurrir:
    1. En 10 min.
    2. En 10 dias: Descubrirás que a partir de aquí, quizás ni te acuerdes de eso que te amargo.
    3. En 10 meses.

## 6.- Presión social.

- La presión social o las expectativas impuestas por los demás (familia, amigos, sociedad) provocan la sensación de ser evaluado o juzgado, lo que desencadena el sobrepensamiento.
- Pones el foco de manera excesiva en lo que pueden pensar los demás.
  - Necesidad de aprobación.

### Solución

1. Reflexión y meditación.
  1. ¿Por que le das tanta importancia a lo que digan los demás? ¿Tienes miedo al "que diran"?
  2. Piensa en lo peor que podría ocurrir.
    1. Podrás anticiparte a los comentarios negativos y no afectaran tanto.
  3. Imagina que le pasara a otra persona. ¿Que pensarías de el?
  4. Distingue criticas constructivas de las destructivas.
    1. ¿Me ayuda a crecer? ¿Me potencia?
    2. ¿Trata de hacerme daño?
    3. ¿Me lo tomo muy personal?
    4. ¿Me critica a mi o a mi comportamiento?
2. Aléjate de personas toxicas.
  1. Limita tu exposición a personas que no te aportan nada y son negativas.
  2. "Es mas facil evitar la tentación que resistirla".
  3. Evita a las personas que te juzgan y te critican de manera destructiva.
3. Réstale importancia (Relativizar).
  1. Regla 10-10-10.
  2. Que no te preocupe la opinión de los otros. Mándalos a la mier\*\*.
  3. Que la aprobación sea por preferencia y no por exigencia.

### 7.- Emociones no resultas, experiencias fuertes emocionalmente.

- Ocurre ante una situación muy emocional (La muerte de un ser querido o una ruptura amorosa).

### Solución

1. Permitir el duelo y procesar las emociones.

1. No ignores, reprimas o minimices la emoción. No te fuerces a sentirte feliz cuando no lo estas.
  2. Tienes que validar la emoción.
    1. La tristeza debe atenderse como atiendes cualquier otra emoción.
  3. Expresa la emoción: Llorar, hablar con un amigo o escribir un diario.
2. Escribe una carta que nunca recibirá.
    1. A veces sentimos que nos quedaron cosas por decir, explicar y necesitamos desahogarnos y expresarnos para cerrar el ciclo.
    2. Para esto, escribe una carta donde expresas todo lo que quieras expresar.

### 8.- "No quiero, pero debo" - Procrastinación.

- Tenemos que hacer algo que no queremos, no lo hacemos y sentimos culpa por no ser capaces de acabar la tarea.

#### Solución

1. Acabar la tarea.
  1. Escribe un plan de acción (hazlo obvio).
    1. ¿Que harás?
    2. ¿Cuándo?
    3. ¿Conde?
  2. Divide la tarea en pequeños paso a paso. (Hazlo sencillo).
  3. Empieza inmediatamente.
2. Regla de los 5 minutos.
  1. Antes de que tu cerebro genere excusas y razones para quedarte donde estas, ponte manos a la obra.
3. Practica la autocompasión.
  1. Procrastinar es algo común y no deberías martirizarte por ello.

## Soluciones generales para controlar el sobre pensamiento.

- ✓ 1.- Tomar conciencia.

Lo primero que tenemos que hacer, es dejar el piloto automático y ser conscientes de CUANDO sobre-pensamos y de COMO sobre-pensamos (tipo).

- Identifica los patrones de pensamiento que tienes.

### ✓ Intenta distraer tu mente de forma saludable.

- Útil en todos los tipos.
  - Efectivo para cortar el ciclo de sobre-pensamiento.
  - No te aferres a los pensamientos recurrentes. Déjalos ir.
- Involúcrate en actividades que te gusten y requieran tu atención (lado consiente).
  - Mientras mas nueva la actividad, mejor.
  - Mientras mas personas involucre mejor.
  - Si haces actividad física, mejor.
  - Si es en un lugar desconocido (nuevo ambiente), mejor.
- Esto mantendrá tu mente ocupada y al ser una actividad que te gusta puede mejorar tu estado de animo.

### ✓ Practica la gratitud

- Estrategia a largo plazo para pensar mas positivo.
- Toma un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido.
  - "Agradezco por mi madre, que se preocupa por mi, en que tenga almuerzo".
  - "Agradezco por tener la oportunidad y el tiempo para practicar tenis con mis amigos".
- Puedes mirar en retrospectiva hacia un pasado no deseado y buscarle la ventaja/lado positivo y agradecer por el. No se trata de justificar lo malo, sino de extraer algo bueno de una mala experiencia.
  - "Agradezco que los maltratos de mi padre me hicieran una mas fuerte y empática con otras personas".
  - "Agradezco no haber tenido una infancia con muchos lujos porque me hicieron valorar los pequeños gestos".

### ✓ Intencion paradójica.

- Es útil en situaciones obsesivas.

- Intenta realizar precisamente aquello que temes, al menos 1 vez.
- Por ejemplo, el temor al insomnio produce una hiperintención por quedarse dormido, que a la vez, impide conciliar el sueño.
  - Aquí el consejo es que se resista a dormir. Que permanezca despierto.
  - El paciente deja de enfrentarse a sus obsesiones e intenta ridiculizarlas procediendo con ironía.

## Actividades.

### Caso estudio: Camila y su apego ansioso.

Camila es una chica con baja autoestima y tiene la creencia de que su pareja lo va a engañar.

- Sobrepensamiento:
  - "Ya no me ama", "Esta con otra", "¿Con quien se mensajea tanto?", "¿Por que se quedo hasta tan tarde?", "Esta en linea y no me habla... me esta engañando"
- ¿Que hacemos?

1. El efecto camello.
  1. 3 fases de 2 minutos.
    1. Imagina un camello. Visualízalo y concéntrate en él, que no se valla.
      1. Intenta no pensar en el camello, trata de apartarlo, de quitarlo de tu mente.
        1. Piensa en cualquier otra cosa. Si aparece el camello, no intentes apartarlo, solo déjalo ir.
2. Cuando uno intenta quitar un pensamiento, este se refuerza.