

RECURSO CLÍNICO · GUÍA DE USO

El rumiador

Seis semanas para dejar de dar vueltas

La idea que sostiene todo el programa

El problema no es cuánto piensas. Es **cómo**. Dos personas pueden dedicarle los mismos minutos al mismo problema y salir de sitios opuestos: una acaba con un plan y la otra, agotada y en el mismo punto.

La diferencia no está en el tiempo ni en el esfuerzo, sino en el **tipo de pregunta** que cada una se hace. Y esa sí se puede cambiar. Eso es lo que vas a entrenar aquí.

El recurso interactivo

Esta guía explica cómo funciona el programa. El traductor de preguntas, el registro con gráficas y la ventana de preocupación están en la web, y son gratuitos y sin registro.

clinicaperezvieco.com/recursos/rumiacion-sobrepensamiento/

Toca el enlace o escríbelo en el navegador.

Los dos modos de pensar

Modo	Cómo suena	Qué pasa
Abstracto Gira	«¿Por qué siempre me pasa lo mismo?» «¿Qué dice esto de mí?»	No termina en nada, porque la pregunta no tiene respuesta comprobable. Puede repetirse indefinidamente.
Concreto Avanza	«¿Qué pasó exactamente?» «¿Cuál es el primer paso?»	Termina en algo: una conclusión, un plan o un dato. Por eso se agota solo.

Truco para distinguirlas sin ninguna herramienta. Si la pregunta se puede responder con un dato observable, es concreta. Si solo se puede responder con una opinión sobre ti, es abstracta y va a girar.

Esto no consiste en pensar menos

Es importante que quede claro desde el principio, porque casi todo el mundo llega con esa idea. No vamos a intentar que dejes de pensar en lo que te preocupa: eso no funciona y además tiene efecto rebote. Lo que vamos a hacer es que **el mismo tiempo de pensamiento produzca algo**.

Por eso el indicador que miramos no son los minutos. Es la proporción de pensamiento concreto. Alguien que rumia cuarenta minutos en modo concreto está mejor que alguien que rumia quince en modo abstracto.

Cómo se usa, semana a semana

Seis semanas. Cada una añade una pieza sobre la anterior, y ninguna te pide dejar de pensar.

Semana	Qué hacer
1	Solo registrar. Cuántos episodios, cuánto duran, qué los dispara y en qué franja aparecen. Sin intentar reducirlos: primero hay que ver el patrón.
2	Clasificar cada episodio como abstracto o concreto. Al final de la semana ya se ve tu proporción de partida, que es el dato que vamos a mover.
3	Usar el traductor cada vez que detectes un episodio abstracto. No para que desaparezca, sino para cambiarle la pregunta mientras está ocurriendo.
4	Instalar la ventana de preocupación. Fijar una hora al día y empezar a aplazar.
5	Localizar las señales de aviso. Casi siempre hay una situación, una hora o una postura que arranca el episodio.
6	Repetir la escala del principio y comparar. Si la proporción concreta ha subido y el malestar ha bajado, se consolida.

El traductor de preguntas

Es la herramienta central del programa. Escribes la pregunta que te está dando vueltas, tal cual te suena en la cabeza, y te devuelve cuatro reformulaciones que sí llevan a algún sitio.

- Escribe la pregunta en el recuadro de la izquierda y pulsa **Traducir**.
- Aparecen cuatro alternativas a la derecha, adaptadas al tipo de pregunta que escribiste.
- Al pulsar una, se copia al registro y marca el episodio como concreto.
- Con la práctica de unas semanas, la traducción empieza a hacerse sola y ya no necesitas la herramienta.

No se envía nada a ningún sitio: la traducción se genera en tu propio dispositivo.

La ventana de preocupación

No consiste en no pensar, que ya hemos visto que no funciona. Consiste en **aplazar con cita**: cuando aparezca la vuelta, anotas una línea y le dices a tu cabeza que la atenderá a una hora concreta. Después, en esa ventana, piensas a propósito y con reloj.

Paso	Detalle
Elige la hora	La misma cada día, y nunca en la hora previa a dormir. A media tarde suele funcionar bien.
Aplaza durante el día	Anota una línea y sigue con lo que estabas haciendo. No es reprimir: es posponer.
Piensa con reloj	En la ventana, coge la lista y dedícale los quince minutos enteros, en modo concreto.
Cierra	Cuando suene, se acaba. Lo que quede pasa a la ventana de mañana.

Las primeras veces cuesta y la lista se llena. Es lo esperable. Lo que suele sorprender es que, al llegar la ventana, buena parte de lo anotado ya no parece tan urgente.

El registro de episodios

Anota cada vez que te pilles dando vueltas. No hace falta que sea en el momento: vale al final del día. Lo que importa no es la cantidad de registros, sino que la proporción concreta suba con las semanas.

Campo	Qué anotar
Día y franja	Cuándo ocurrió. La franja sirve para localizar en qué momento del día conviene intervenir antes.
Minutos	Aproximados. No hace falta cronometrar.
Qué lo disparó	Una conversación, un correo, acostarse. Con las semanas se ven los repetidos.
Tipo de pensamiento	Abstracto si era «por qué» o «qué dice de mí». Concreto si era «qué pasó» o «qué hago ahora».
¿Terminó en algo?	Una acción, una conclusión o un dato. Si no terminó en nada, escríbelo tal cual.
Malestar al terminar	De 0 a 10. Suele bajar antes que los minutos.

La casilla «¿terminó en algo?» es la más importante

Mucha gente cree que da vueltas porque está intentando resolver algo, y es una creencia razonable: pensar en un problema parece lo responsable. La prueba está justo ahí.

Si en esa columna aparece «en nada» la mayoría de las veces, ese tiempo no está resolviendo: está girando. Y verlo escrito convence bastante más que oírmelo decir a mí.

Las tres gráficas

Gráfica	Qué mira
Minutos al día	El tiempo total. Está bien que baje, pero no es lo que más importa.
Proporción concreta	Esta es la que informa. El porcentaje de episodios en modo concreto. Es lo que conviene ver subir.
Cuándo aparece	Los episodios por franja horaria. Señala dónde colocar las señales de aviso.

Mi espacio: cómo enviármelo

Al final del registro hay un bloque llamado **Mi espacio**. Ahí se resume tu trabajo y desde ahí me lo envías. La primera vez guarda mi contacto: se queda en tu dispositivo y ya no hay que volver a escribirlo.

Botón	Qué hace
Guardar contacto	Guarda tu nombre, mi WhatsApp y mi correo en este dispositivo. Solo una vez.
Ver antes de enviar	Te muestra el texto exacto que se va a mandar. Léelo antes.
Enviar por WhatsApp	Abre WhatsApp con el informe escrito. Tú le das a enviar.
Enviar por correo	Igual, con tu aplicación de correo.
Imprimir o guardar en PDF	Por si prefieres traerlo en papel.

Qué hacer y cuándo

Cada día: registrar los episodios que hayas tenido, aunque sea al final de la jornada.

Antes de cada sesión: enviarme el informe desde Mi espacio.

Si una semana no registras nada: también me sirve saberlo. No lo rellenes de memoria el día antes.

Tres cosas que quiero decirte

Registrar un mal día no es fracasar

Es al revés. Los días con más episodios son los que más información dan, y un registro donde solo aparecen días buenos no me sirve para nada.

No lo rellenes pensando en lo que voy a opinar

Si empiezas a maquillarlo, el registro deja de tener sentido. Aquí no hay nota ni aprobado. Hay datos, y los datos solo sirven si son ciertos.

Si a las seis semanas no se ha movido nada

No significa que no tenga solución. Significa que hay algo más de fondo que conviene valorar, y eso también es información útil. Me lo dices y cambiamos el enfoque.

Si el malestar aprieta

Dar vueltas de forma sostenida se asocia con ansiedad y con estado de ánimo bajo. Si el malestar es intenso, dura semanas o interfiere en tu vida diaria, dímelo sin esperar a la próxima cita.

024 · Línea de atención a la conducta suicida. Gratuita, confidencial y disponible las veinticuatro horas, todos los días.

112 · Si hay riesgo inmediato.

601 082 966 · Mi número de consulta, de lunes a jueves de 9:00 a 21:00.

En qué se apoya el programa

- **Teoría de los estilos de respuesta.** La rumiación como estilo de respuesta predice la aparición y la duración de episodios depresivos.
- **Terapia cognitivo-conductual centrada en la rumiación.** El componente activo es el entrenamiento en concreción: pasar del procesamiento abstracto al concreto.
- **Aplazamiento del preocuparse.** Fijar un momento y un lugar reduce el tiempo total, sin necesidad de suprimir el pensamiento.
- **Terapia metacognitiva.** El foco no está en el contenido, sino en las creencias sobre pensar.

Aviso

La escala inicial del recurso es orientativa y no está validada como instrumento de medida: sirve para compararte contigo mismo, no para clasificarte. El programa no sustituye a un tratamiento psicológico ni a una valoración clínica.

Sergio Pérez Serer · Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 · Sexólogo clínico

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28, 46022 Valencia

601 082 966 · info@sexologosvalencia.es · Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

El recurso completo está en clinicaperezvieco.com/recursos/rumiacion-sobrepensamiento/

Edición de septiembre de 2026