

CLÍNICA PÉREZ-VIECO

La red

*Tus síntomas no están en fila:
están conectados. Guía de uso*

Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113

Sexólogo clínico

La red · Guía de uso

Qué es una red de síntomas, cómo se construye la tuya, cómo se lee y qué hacer con el nodo central.

Redacción y dirección clínica: Sergio Pérez Serer, Psicólogo General Sanitario, colegiado CV07113 por el Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana. Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia · 601 082 966.

Primera edición, octubre de 2026. Gratuita. Las redes de ejemplo son inventadas.

Aviso. No diagnostica, no mide gravedad y no sustituye una consulta. Lo que calcula son asociaciones entre tus propias puntuaciones: describen lo que ocurre a la vez, no qué causa qué. Ideas de hacerte daño: 024. Riesgo inmediato: 112.

Índice

1 La idea

Por qué los síntomas se sostienen entre ellos

2 Las doce señales

Qué se puntúa y por qué esas

3 Cómo se lee una red

Cuatro cosas, por orden

4 Dos redes comentadas

Y qué se decidió en cada una

5 Errores al interpretarla

Lo que el dibujo no dice

6 Qué hacer con el nodo central

El paso siguiente

CAPÍTULO UNO

La idea

Durante décadas el diagnóstico explicaba los síntomas. Hoy sabemos que también se explican entre ellos.

Dormir mal aumenta la irritabilidad; la irritabilidad tensa las relaciones; el conflicto quita el sueño. El círculo se sostiene solo, sin necesidad de una causa única escondida debajo. Esa es la idea del enfoque de redes: los síntomas no son señales de algo más profundo, son el sistema.

Mirada clásica	Mirada de red
Los síntomas son indicadores de un trastorno latente.	Los síntomas se activan unos a otros y forman el problema.
Dos personas con el mismo diagnóstico tienen lo mismo.	Dos personas con el mismo diagnóstico pueden tener redes muy distintas.
Se tratan todos los síntomas a la vez.	Se busca el nodo que más empuja y se empieza por ahí.

La pregunta que cambia

Deja de ser «**qué tengo**» y pasa a ser «**qué nuevo primero**». Y esa segunda tiene respuesta distinta en cada persona, que es justo lo que este recurso intenta averiguar.

CAPÍTULO DOS

Las doce señales

Diez cosas que pesan y dos que empujan en sentido contrario.

Señal	Qué se puntúa
Mal sueño	Despertares, costar dormirse o levantarse sin descansar.
Falta de energía	Cansancio que no se explica por lo que has hecho.
Ánimo bajo	Tristeza, apatía, que nada apetezca.
Ansiedad	Tensión corporal, inquietud, estar en guardia.
Rumiación	Pensar en bucle sin llegar a ninguna parte.
Irritabilidad	Saltar antes de tiempo o con poca cosa.
Evitación	Aplazar, cancelar o dar un rodeo.
Falta de concentración	Releer, perder el hilo, tardar el doble.
Aislamiento	No contestar, cancelar planes, quedarte en casa.
Molestias físicas	Dolor de cabeza, estómago, tensión muscular.
Actividad grata	Algo hecho porque sí, no por obligación.
Logro	Algo pendiente que has sacado.

Las dos últimas son las importantes: no son síntomas, son **palancas**. Si en tu red aparecen unidas a algo por una línea naranja, ahí tienes algo que depende de ti.

CAPÍTULO TRES

Cómo se lee una red

Cuatro cosas, por orden.

- 1 El nodo más grande.** Es el que más se mueve con el resto. Cada punto que baje ahí arrastra a varios.
- 2 Las líneas gruesas.** Pares que casi nunca aparecen solos. Trabajar uno sin el otro suele fallar.
- 3 Los nodos sueltos.** Molestan, pero no sostienen la red. Pueden esperar.
- 4 Las líneas naranjas.** Cuando una sube, la otra baja. Son palancas, no síntomas.

Cuántos días hacen falta

Diez para que aparezca la primera red. **Tres o cuatro semanas** para que sea razonablemente estable. Con menos, el dibujo se mueve mucho de un día a otro: el recurso te avisa mientras estés en esa fase.

CAPÍTULO CUATRO

Dos redes comentadas

Inventadas, para ver cómo se decide.

Red A • el sueño en el centro

Nodo más conectado: mal sueño, con once enlaces. Línea gruesa con rumiación y con falta de concentración. «Molestias físicas» aparece suelta. Decisión: empezar por el sueño, con un plan concreto, y no tocar lo demás durante tres semanas.

A las cuatro semanas, la media de carga total baja y la red se afloja entera. No porque se trabajara todo, sino porque se trabajó el nodo correcto.

Red B • la evitación en el centro

Nodo más conectado: evitación. Línea naranja fuerte entre «actividad grata» y «ánimo bajo»: los días con algo que le gusta, el ánimo sube. Decisión: activación conductual, una actividad al día, antes de tocar la ansiedad.

En las dos, lo que decidió el plan no fue el diagnóstico, sino el dibujo de cada persona.

CAPÍTULO CINCO

Errores al interpretarla

Lo que el dibujo no dice.

- **No dice qué causa qué.** Una línea significa que dos cosas se mueven juntas, no que una provoque la otra.
- **No mide gravedad.** Una red densa no es peor que una dispersa: es distinta.
- **No es estable con pocos días.** Antes de tres semanas, tómalala como un borrador.
- **No sustituye la conversación clínica.** La dirección de las flechas la pone el terapeuta contigo, no el cálculo.
- **No compares tu red con la de nadie.** Es justo lo contrario de lo que propone este enfoque.

CAPÍTULO SEIS

Qué hacer con el nodo central

El paso siguiente, que es el único que importa.

- 1 Elegir uno solo.** El más conectado. Nada de trabajar tres a la vez.
- 2 Buscar la herramienta que le corresponde.** Si es rumiación, el programa de rumiación; si es evitación, el mapa de evitación; si es sueño, el diario de sueño.
- 3 Seguir registrando mientras tanto.** Es lo que permite ver si la red se afloja.
- 4 Revisar a las tres o cuatro semanas.** Si el nodo ha cambiado, el plan también.

Llévala a consulta

El informe del recurso cabe en una pantalla y ordena en treinta segundos una conversación que normalmente lleva media sesión. Si estás en terapia, enséñalo; si no lo estás y la red sale densa, es un buen motivo para pedir cita.

024 · Ideas de hacerte daño, gratuito y confidencial. **112** · Riesgo inmediato. **601 082 966** · Clínica Pérez-Vieco.



Sergio Pérez Serer

Psicólogo General Sanitario · Colegiado CV07113
Sexólogo clínico · Director de Clínica Pérez-Vieco

Clínica Pérez-Vieco · Calle Maestro Valls 28 · 46022 Valencia
601 082 966 · info@sexologosvalencia.es
Lunes a jueves, de 9:00 a 21:00

Primera edición · Septiembre de 2026