FICHA 03 · PARA EL PSICÓLOGO

¿Útil o en bucle?

Distinguir la reflexión que ayuda de la rumiación

OBJETIVO

Aprender a detectar cuándo se « da vueltas » (preguntas abstractas, « ¿por qué…? ») y pasar a un pensamiento concreto, orientado a la siguiente acción.

PARA QUIÉN

Rumiación ansiosa o depresiva, tendencia a analizar sin fin, rumiación tras un error o un conflicto.

DURACIÓN

15 min en sesión, después en cada episodio de rumiación

DESARROLLO

1. Explora un episodio reciente: de qué trataban los pensamientos, cuánto duró, cómo se sentía la persona después.
2. Presenta los dos modos: abstracto (« ¿Por qué me pasa esto? ¿Qué dice de mí? ») y concreto (« ¿Qué pasó exactamente? ¿Cuál es el siguiente paso pequeño? »).
3. Haz la prueba de las tres preguntas de la página 2 con el episodio elegido.
4. Entrena el cambio: reformular una pregunta « por qué » como pregunta « cómo » o « qué ».
5. Identifica los desencadenantes (hora, lugar, estado de ánimo) para prever una actividad alternativa.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Reflexionar no es malo en sí: se trata de detectar la reflexión que no lleva a nada. Evita que la persona se reproche rumiar, porque eso alimenta un nuevo bucle.

REFERENCIAS

Watkins, E. R. (2016). Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression. Guilford.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. Psychological Bulletin, 134(2), 163-206.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 03 · HOJA PARA ENTREGAR

¿Útil o en bucle?

Pensar puede ayudar. Dar vueltas, mucho menos. Estas tres preguntas te ayudan a ver la diferencia.

1. ¿Estoy avanzando hacia una solución o una decisión? (sí / no)
2. ¿Estoy entendiendo algo nuevo? (sí / no)
3. ¿Me siento un poco mejor o peor? (mejor / peor)
4. Dos « no » y « peor »: probablemente es un bucle. Paso a la pregunta concreta: « ¿Cuál es el siguiente paso pequeño, y cuándo? »

Pregunta que da vueltas (« ¿por qué…? »)	Versión concreta (« ¿cómo / qué…? »)	Siguiente paso pequeño	Cuándo

¿Qué me ayuda a salir del bucle (actividad, lugar, persona)?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones