



Pensar es una actividad importante y necesaria en la vida, sin embargo, dedicar demasiado tiempo a ello, sin realmente tomar acción, puede alejarte de la vida que realmente deseas tener. Si notas que tiendes a reflexionar de manera intensa y prolongada, y que a menudo no llevas a una conclusión o toma de decisiones concreta, debes tener en cuenta esta información.

¿Has notado los inconvenientes de dedicar tanto tiempo a tus pensamientos o preocupaciones?

Aunque puede haber ciertos beneficios asociados a pensar mucho, como la resolución de problemas complejos o la generación de ideas creativas, también existen desventajas que se deben considerar. Algunas de ellas son:

- El experimentar mayores niveles de **ansiedad**, ya que se genera una preocupación excesiva sobre situaciones o eventos futuros. Además este aumento del malestar provoca mayor necesidad de "resolver" la situación que te preocupa, por lo que de nuevo se dedica tiempo a seguir pensando; provocando un círculo vicioso del que es difícil salir.
- El **estrés** también puede ser una consecuencia de pensar demasiado, especialmente cuando se trata de pensamientos desagradables o preocupaciones constantes.
- El pensamiento excesivo puede dificultarte tomar decisiones efectivas, por la dificultad de llegar a una conclusión y actuar en consecuencia. Esto se llama **"parálisis por sobre análisis"** y puede ser especialmente problemático en situaciones donde se requiere una acción rápida.

Pensar demasiado

Escrito por Cristina Garrido

- -Relacionado con el punto anterior, la sobrecarga mental puede **agotar la energía mental y emocional**, lo que puede dificultar tu capacidad de concentración y atención para hacer frente a tus tareas diarias.
-
- -Puedes presentar **falta de espontaneidad** ante la necesidad de la planificación excesiva, lo que puede limitar tu capacidad para disfrutar el momento presente y adaptarte a situaciones inesperadas.
-
- -Si te dedicas constantemente a sobrepensar, puedes **aislarte socialmente** al perder la conexión con amigos, familiares y otras personas importantes en su vida por estar constantemente pensando en lugar de viviendo.
-
- -El pensamiento excesivo y la preocupación constante pueden **afectar el rendimiento** en el trabajo o en cualquier otra actividad, al dificultar que prestes atención a lo que estás haciendo.
-
- -Dedicar mucho tiempo a tus pensamientos puede **reducir la calidad de tu sueño**, especialmente si te mantienes despierto mientras piensas en un problema o preocupación. Además al verse afectada tu capacidad de dormir bien, también se ve afectado tu estado de ánimo y tu salud en general.
-
- -Sobrepensar puede llevar a la **inseguridad** y a la falta de confianza tanto en las relaciones con los demás (puede tener un efecto negativo en tus amistades y en relaciones íntimas), como en ti mismo (lo que puede limitar tu desarrollo personal y profesional).
-
- -No podemos olvidar la **pérdida de tiempo**. Cuando piensas en exceso en algo sin llegar a ninguna solución o acción concreta, estás dedicando un tiempo valioso que podrías haber empleado en resolver el dilema o aceptar lo que te genera malestar, para dedicar ese tiempo a otras actividades valiosas para ti.
-
- - El sobrepensar puede llevarte a una **autoexigencia excesiva**, donde se busca la perfección en todo lo que se hace, lo que puede ser perjudicial para tu autoestima y salud mental.

Tras esta larga lista, seguro que tienes claro la necesidad de dedicar menos a los pensamientos, por lo que, **No Lo Pienses Más y permítete cambiar la forma en que te**

relacionas con tus preocupaciones.

Pero...¿ cómo?

¿Qué hacer para dejar de pensar demasiado?

Puede ser agotador estar todo el día pensando. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para dejar de sentirte tan abrumado:

- **-Practicar atención plena** te ayudará a centrar tu mente en el presente, siendo consciente de la presencia de pensamientos intrusivos y reconduciendo tu atención a la actividad que estés realizando. Dedicar unos minutos al día para practicar meditación y observar tus pensamientos, puede ayudarte a reducir la rumia.
-
- **-Hacer ejercicio** es una excelente manera de liberar el estrés y la ansiedad. Al ejercitarte, tu cuerpo liberará endorfinas, lo que te ayudará a sentirte mejor y a reducir tu necesidad de dedicar tiempo a pensamientos inútiles
-
- **-Realizar actividades que disfrutas** o hacer cosas que te gustan puede ayudarte a despejar tu mente. Dedicar tiempo a tus hobbies y actividades favoritas.
-
- **-Escribir tus pensamientos**, especialmente aquellos que te estén agobiando, puede ayudarte a desahogarte y a liberar de cierta forma la necesidad de seguir dedicándole tiempo a esas ideas que no llevan a nada bueno para tu vida.
-
- -A veces, necesitamos un descanso para no dejarnos llevar por ese aluvión de

pensamientos que es imposible frenar.
mismo

Permítete parar, respirar y conectar contigo

en diferentes momentos del día. No tiene que ser durante un tiempo muy prolongado, unos minutos o segundos pueden ser suficientes para tomar consciencia de cómo estás y cubrir tus necesidades.

Dejar de pensar demasiado puede llevar tiempo y esfuerzo pero que con práctica y paciencia, es posible. Es importante encontrar un equilibrio saludable entre el análisis (reflexionar/pensar) y la acción, para evitar los efectos negativos asociados a pensar demasiado, que hemos comentado al inicio de este post. Y recuerda, si tus pensamientos te están causando mucho estrés o ansiedad, es posible que desees considerar hablar con un profesional de la salud mental.

¡Permítete darte la oportunidad de cambiar!