

# EVITAR LA RUMIACIÓN Y LA COMPARACIÓN SOCIAL



## La rumiación mental

Consiste en dar muchas vueltas a las causas y las consecuencias de su carácter, sus sentimientos y sus problemas. Obsesionarse con los porqués, los cómo y los “y si...” de los problemas no ayuda, y muchas veces incluso empeora la situación.

Para ser más felices hay que aprender a dejar de pensar demasiado sobre las experiencias negativas. Debemos dejar de buscar errores y problemas por todas partes y evitar que afecten su forma de sentirse con respecto a sí mismo y a su vida.

Quienes son realmente felices tienen la capacidad de distraerse y concentrarse en actividades que apartan su energía y concentración de reflexiones sombrías o ansiosas.

Los que analizan demasiado sus malas experiencias ven afectada su concentración y, al final, su rendimiento en actividades cotidianas que exigen atención. Además, estas personas son las que dicen que se sienten más infelices.

## La comparación social

Aunque la comparación social puede servir para luchar por una meta ambiciosa, o de consuelo al ver que los otros tienen problemas aún más graves, lo cierto es que muchas veces es dañina.

Al hacerlo con personas que nos superan causa sensación de inferioridad, disgusto y baja autoestima. Si nos comparamos con gente en peores condiciones, podemos tener emociones de culpa, temor a la envidia o miedo de que nos pase lo mismo.

Quienes prestan demasiada atención a las comparaciones sociales se sienten siempre vulnerables, amenazados e inseguros. No se puede ser envidioso y feliz al mismo tiempo.

Las personas felices no se comparan con otros, sino que usan su propio estándar interno para juzgarse a sí mismas.

## ¿Cómo librarse de la rumiación mental y la comparación social?

Si desea evitar pensar demasiado o evitar la comparación con otros, considere lo siguiente:

### 1. Detener la rumiación y comparación

Deje de pensar demasiado y de compararse con los demás usando una de estas 5 estrategias:

- **Distraerse.** Elija una actividad lo bastante fascinante como para no caer en elucubraciones. Lo mejor son las actividades que lo/a absorben y hacen sentir feliz, curioso, tranquilo, divertido u

# EVITAR LA RUMIACIÓN Y LA COMPARACIÓN SOCIAL

orgullosa. Puede ser escuchar una canción que le guste, leer un libro, hacer una actividad física.

- **La técnica del “¡basta!”**. Decirse “¡basta!” o “¡no!” cuando descubre que está pensando demasiado. Use su mente para pensar en otra cosa, como lo que hará el fin de semana o en la lista del supermercado.
- **Reservar un tiempo limitado para elucubrar**. Eso permite que se diga a sí mismo: “tendré oportunidad de pensar en esto más adelante”. Lo habitual es que llegado el momento le cueste y te resulte poco natural forzarse a pensar demasiado y que las cosas postergadas le parezcan menos trascendentales que antes.



claves del  
**bienestar**

- **Hablar con alguien comprensivo y de confianza sobre sus pensamientos**. Debe elegir bien a la persona, que sea alguien que piense con objetividad y no debe abusar, porque se puede cansar de usted y evitarlo.
- **Escribir sus elucubraciones, ya sea en un cuaderno o en su computador**. Eso le ayudará a ordenarlas, a encontrarles sentido y observar pautas que quizás no haya captado antes.

## 2. Actuar para resolver problemas

Trate de resolver los problemas que le hacen pensar demasiado. Dé pequeños pasos, por ejemplo, pida una hora con un consejero matrimonial, busque un nuevo trabajo o escriba un mensaje a un amigo con el que esté enojado. También puede hacer una lista con todas las posibles soluciones a un problema determinado y luego poner en práctica una de ellas. Si tiene dudas, piense qué solución elegiría alguien a quien respete o admire mucho.

## 3. Evitar lo que dispara el exceso de reflexión

Haga una lista de las situaciones (lugares, momentos y personas) que hacen que se ponga a pensar demasiado y trate de evitarlas o modifíquelas lo suficiente como para que no desencadenen la rumiación.

## 4. Aprender a meditar

Las habilidades que requiere esta técnica de relajación puede ayudarle a tomar distancia de sus preocupaciones y reflexiones y transmitir una sensación positiva de bienestar.

## 5. Desarrollar una perspectiva de largo plazo

Cada vez que se ponga a elucubrar o a hacer comparaciones (“últimamente Juan ha estado tan distante y mal genio”, “de nuevo el jefe se fijó más en la presentación de Cecilia que en la mía”), hágase la siguiente pregunta: “¿Tendrá esto importancia en un año más?”. Su respuesta le dará una idea general de sus problemas y disminuirá sus preocupaciones.

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD