

L U M B R E



Ansiedad y rumiación: la alarma que no se apaga

Materia: Vida interior y mente

03/10/2026

Antes de empezar

Tema 4 de 9, etapa Las voces de la crisis. La ansiedad como alarma sin incendio, el miedo frente a la anticipación, la preocupación como hábito según Borkovec, la rumiación de Nolen-Hoeksema y sus cortes, el ataque de pánico con su curva, y el clasificador de preocupaciones con ejercicio nocturno. Cuatro videos verificados, tres diagramas propios y reactivos con evidencia.

QUÉ APRENDERÁS

- Diferenciar miedo y ansiedad, explicar la preocupación como hábito reforzado según Borkovec, describir la rumiación de Nolen-Hoeksema y su corte, explicar el ataque de pánico como falsa alarma con curva que baja, y clasificar preocupaciones resolubles e imaginarias con ejercicio de noche.

Ansiedad y rumiación: la alarma que no se apaga

Este tema trata la otra forma que toma el enemigo interior cuando no grita: la que susurra toda la noche. La ansiedad y la rumiación son de las experiencias más universales que existen y de las peor explicadas: se las confunde con debilidad, con febleza de carácter, con falta de fe o de disciplina. Nada de eso: son sistemas de alerta y de análisis funcionando con instrucciones defectuosas. Conocer las instrucciones es devolverles el trabajo y quitarles el mando.

Ficha del objeto · Lumbre

Curso: El enemigo interior · Ruta: Ruta del enemigo interior · Etapa: Las voces de la crisis · Tema 4 de 9 · Dificultad: inicial · Duración sugerida: dos horas y media con videos, tres diagramas propios y reactivos · Edad referencial: desde 15 años · Prerrequisito: tema 3: el crítico interno · Autoría: Roadwise Consulting.

La ansiedad es una alarma calibrada para la sabana y puesta en una oficina: suena con el informe como si fuera el león, y suena fuerte porque se toma muy en serio su trabajo.

El miedo responde a una amenaza presente y acaba; la ansiedad responde a una amenaza anticipada y no tiene punto final: por eso no se negocia con ella como se negocia con un guardia, porque es un guardia con demasiada imaginación.

El malestar anticipatorio no es moderno: Séneca lo dejó por escrito hace dos mil años — sufrimos más en la imaginación que en la realidad, y de los males que anticipamos,

unos no llegan, otros llegan tarde y casi todos llegan más pequeños.

1. Preocuparse: el falso remedio

Thomas Borkovec midió que la preocupación verbal baja por un rato la activación del cuerpo: la mente lo registra como que preocuparse ayuda, y ese registro es justo lo que vuelve la preocupación adictiva.

En qué se gasta la preocupación

Clasificación de preocupaciones según a qué problema real apuntan

Lumbre · Interior

HOGAR



Para la resoluble: un plan en una frase. Para la imaginaria: soltar con las manos, que es lo que se entrena.

Un ejercicio clásico de terapia conductual: clasificar cada preocupación en resoluble o imaginaria. La mayoría es imaginaria.

Antes de pelear con una preocupación hay que clasificarla: ¿apunta a un problema resoluble hoy, o a un escenario imaginario sobre lo que otros piensan o el mundo hará? Las dos merecen respuesta, pero una respuesta distinta.

VIDEO

7 síntomas de ansiedad que casi nadie te explica

La psicóloga describe manifestaciones físicas menos conocidas de la ansiedad: marca cuáles habías atribuido a otra cosa y revisa tus últimos tres meses con esa lupa.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=oEVBs77KG54>

VIDEO

Cómo romper el hábito de la preocupación excesiva

Presta atención a la parte en que tratan la preocupación como hábito y no como rasgo: ¿qué disparador del tuyo identificas con esa lógica?



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=ILv-ycmHL2o>

1. La preocupación crónica se mantiene activa a pesar de no resolver nada. ¿Qué mecanismo lo explica según Borkovec?

- ☐ Que las personas preocupadas disfrutan del drama
- ☐ Que preocuparse baja la activación del cuerpo a corto plazo, lo cual refuerza el hábito exactamente como un analgésico
- ☐ Que es un defecto de atención entrenable con apps
- ☐ Que la preocupación resuelve más de lo que creemos

2. La ansiedad es, por definición, una respuesta a un peligro presente y real.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

2. Rumiación: dar vueltas creyendo que se avanza

Susan Nolen-Hoeksema siguió durante más de una década a miles de personas y definió la rumiación como la forma repetitiva de concentrarse en el malestar sin llegar

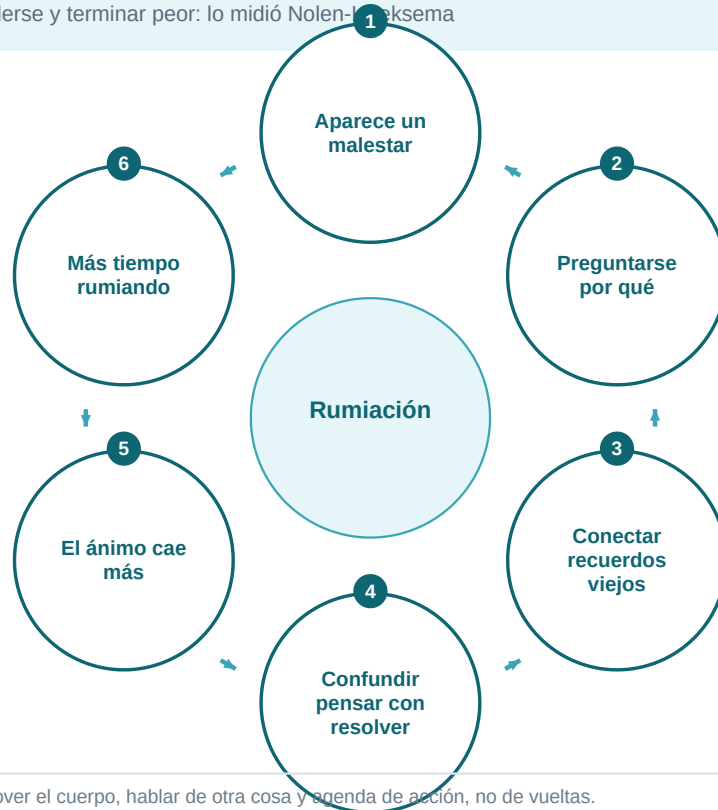
a ningún lado: preguntarse por qué una y otra vez sin preguntar qué sigue.

El bucle de la rumiación

Dar vueltas para entenderse y terminar peor: lo midió Nolen-Hoeksema

Lumbre · Interior

NOLAN-HOEKSEMA



Interrupción documentada: mover el cuerpo, hablar de otra cosa y agenda de acción, no de vueltas.

Susan Nolen-Hoeksema siguió a miles de personas: rumbrar no disuelve el malestar; lo prolonga y lo engrosa.

Rumiar se siente como entender: los experimentos de Nolen-Hoeksema mostraron lo contrario, que tras rumiar la persona ve el mundo más oscuro y se siente menos capaz — la confusión entre rumiar y resolver es el motor.

La interrupción que reporta la literatura no es una orden mental: es un cambio de estado — mover el cuerpo, una tarea externa con las manos, un plan concreto escrito contra el bucle vago.

Un ejemplo conocido: tras una discusión, la persona pasa la noche repasando la escena con un guion distinto. Siente que está «procesando» y es cierto a medias: el repaso activa el malestar sin cerrar el tema, porque la pregunta que repite —por qué me pasa esto— nunca recibe una respuesta accionable.

3. ¿En qué año publicó Susan Nolen-Hoeksema su teoría de los estilos de respuesta sobre la rumiación?

Respuesta: (año)

4. Dos personas viven el mismo evento social incómodo. Una lo rumia media hora diaria; la otra escribe qué haría distinto y cierra el tema. Según los hallazgos de Nolen-Hoeksema, ¿qué diferencia es razonable esperar a las tres semanas?

- ☐ Ninguna: rumiar solo es molesto, no tiene consecuencias
- ☐ Quien rumió reportará más ánimo bajo y más sensación de no poder con las cosas
- ☐ Quien rumió llegará más preparado: el repaso es práctica
- ☐ Solo difieren si el evento fue grave

Reflexiona: Rumiar no es prepararse: es remojar el mismo pan.

5. Ordena los cuatro movimientos del corte de rumiación documentado.

Notar que el disco rayó: la misma pregunta sin nueva información

Mover el estado: caminar, agua fría, tareas con las manos

Escribir el dato: qué paso concreto depende de mí _____

Agendar o archivar: acción con fecha, o renuncia explícita

Regla de las cuatro preguntas

Cuando el bucle vuelva, cuatro preguntas por escrito: ¿qué amenaza concreta percibo?, ¿es resoluble hoy?, ¿cuál es el primer paso?, ¿qué hago con el resto: esperar, soltar o pedir ayuda? Las vueltas viven de no tener estas respuestas.

3. El ataque de pánico: alarma con cuerpo verdadero

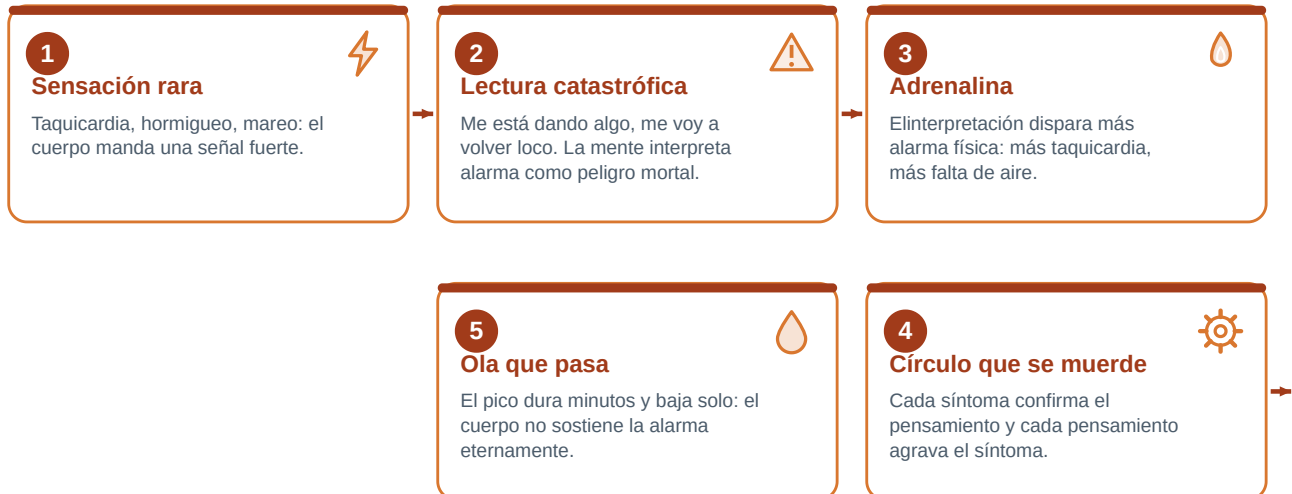
Un ataque de pánico es una alarma falsa con cuerpo verdadero: el corazón se acelera porque la adrenalina es real; lo único que no es real es el incendio que la alarma anuncia.

Qué pasa en un ataque de pánico

La alarma del cuerpo sonando con amenaza cero: la escalera del círculo

Lumbre · Interior

ALARMA



Saber que la ola baja es terapéutico: anticipar el fin del pico le quita poder al medio.

El pánico no es locura ni corazón roto: es alarma sin incendio, y las alarmas, aunque suenen fortísimo, se apagan.

La espiral del pánico se alimenta sola: sensación, lectura catastrófica y más sensación. Cortar la lectura no borra la adrenalina, pero le quita el acelerador.

La frase automática —así que algo grave me está pasando— es real como experiencia y falsa como diagnóstico.

La curva de un ataque de pánico llega a su pico en pocos minutos y baja: el cuerpo no puede sostener la corneta para siempre, y saberlo es la mitad del tratamiento de exposición. Después de un ataque, el miedo dominante es a otro ataque: el miedo al miedo achica la vida metro a metro, y ese achique no es un síntoma menor: es el cuadro clínico.

VIDEO

Ataque de pánico: qué le pasa al cuerpo (Dr. Daniel López Rosetti)

El médico explica la cascada adrenérgica del pánico: identifica qué parte del relato te baja el miedo a la próxima ola y por qué te la baja.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=tmGfn6cU6dI>

VIDEO

Luchar contra la depresión y la ansiedad (Dra. Marian Rojas Estapé)

La doctora conecta estrés sostenido, ansiedad y ánimo: toma nota de qué hábito concreto propone atacar primero y compáralo con el orden de este curso.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=6atAgt7MDvc>

ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

6. Una de estas tres líneas contiene el movimiento que dispara la espiral. ¿Cuál?



7. Completa: un ataque de pánico es una alarma _____ con _____ verdadero.

8. Cuatro escenarios, cuatro movimientos distintos de la misma alarma. Clasifica cada uno.

8.	Mañana presento y ensayo tres veces qué decir	-----
8.	¿Y si en la presentación me da algo y se ríen?	-----
8.	Anoche contesté mal y ya no puedo cambiarlo: repaso y repaso	-----
8.	Voy a sudor frío y no puedo respirar: me estoy muriendo	-----

Opciones: Preocupación resoluble: apunta a una acción con fecha · Escenario anticipatorio: mezcla pánico hipotético y juicio ajeno · Rumiación: repaso de lo cerrado sin próximo paso · Lectura catastrófica: sensación real interpretada como desastre

9. Clasifica: ¿esto interrumpe el bucle o le echa leña?

Elementos:

- Caminar diez minutos a paso vivo
- Buscar en internet los síntomas a las tres de la mañana
- Escribir el paso resoluble con fecha
- Posponer la exposición «hasta que me sienta seguro»
- Contar la ola anterior que ya bajó
- Reunir pruebas sobre lo que todos pensarán

Acción que corta	. . .
Acción que alimenta	. . .

Sufrimos más a menudo en la imaginación que en la realidad.

— Séneca, Cartas a Lucilio, resumen del curso

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE

10. ¿Ansiedad o aviso?



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

11. Decisiones del tema: ¿qué hacer con la preocupación de hoy?



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

12. Protocolo de aterrizaje para una noche de vueltas



ACTIVIDAD INTERACTIVA
DISPONIBLE EN LUMBRE

13. Clasificador de preocupaciones de esta semana



ACTIVIDAD
INTERACTIVA
DISPONIBLE EN
LUMBRE

14. ¿Con qué seguridad crees que el ataque de pánico, aunque sea horrible, no es peligroso por sí mismo?



- Ansiedad: alarma antigua con trabajo moderno; respétala, no le des el mando.
- Preocuparse alivia el cuerpo hoy y lo hunde mañana: es un hábito, no un rasgo.
- Rumiar no es resolver: corta el estado, escribe el paso, agenda o archiva.
- El pánico es pico y bajada: conocer la curva es mitad del tratamiento.
- Clasifica cada preocupación: resoluble con fecha o imaginaria con permiso.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN LUMBRE **15. Tarjetas del tema 4**



16. De tus últimas cinco preocupaciones fuertes, ¿cuántas eran resolubles con fecha y cuántas imaginarias sin jurisdicción? Escribe el conteo y qué harás distinto con las imaginarias.

El conteo sorprende casi siempre: la mayoría de las noches malas tienen jurisdicción cero.

Trazabilidad curricular del objeto

Dónde vive este objeto dentro de la ruta del curso

Campo	Valor
Categoría	Vida interior y mente
Curso	El enemigo interior
Ruta	Ruta del enemigo interior
Etapas	Las voces de la crisis
Área de conocimiento	Ansiedad y rumiación · preocupación, alarma y pánico
Tema	Ansiedad y rumiación: la alarma que no se apaga
Objeto en la ruta	4 de 9
Dificultad	Inicial
Modalidad	Autoestudio con video, diagrama propio y reactivos con evidencia
Prerrequisito	tema 3
Autoría	Roadwise Consulting

Referencia curricular

Materia:	Vida interior y mente
-----------------	-----------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/sc-04>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat