

Tiende a asociarse a malestar, como cansancio o sintomatología ansiosa:

¿No puede dejar de sobrepensar? Claves para manejarlo en medio de la vuelta a la rutina

Especialistas señalan que es importante identificar y poner nombre a estos pensamientos, "pasar al papel" las preocupaciones, tomar distancia de la situación y enfocarse en el presente.

ANNA NADOR

Volver a la rutina en marzo no solo implica retomar horarios y responsabilidades. Para muchas personas, también puede significar enfrentarse a pensamientos que se repiten una y otra vez sin llegar a una solución: el sobrepensamiento u *overthinking*.

María Paz Altuzarra, psicóloga de la Clínica U. de los Andes, señala que este término "se refiere a un patrón de pensamiento repetitivo en torno a una preocupación específica. La persona queda atrapada

en un ciclo mental en el que analiza una situación muchas veces, revisa distintos escenarios posibles, intenta anticipar consecuencias o encontrar una solución, pero el pensamiento termina volviéndose circular, no logra avanzar hacia una resolución y termina generando mayor malestar emocional".

"Suele ser el resultado de situaciones o estados de ánimo específicos que intensifican la tendencia a reflexionar", explica María de los Ángeles Varas, psicóloga clínica de la Clínica Alemana. Entre ellos pueden estar períodos de estrés laboral o emocional, como marzo o fin de año, así como una condición médica o enfermedad reciente.

En ese contexto, expertos señalan que estrategias pueden ayudar a manejar este patrón y disminuir el malestar asociado, como el cansancio o la sintomatología ansiosa.

El primer paso, coinciden, es reconocer que se

está sobrepensando. Gabriel Reyes, director del Laboratorio de Ciencias Cognitivas de la U. del Desarrollo, señala que "lo relevante no es sobre qué se piensa, sino si uno puede o no mover la atención hacia otra cosa. La pregunta práctica es: ¿puedo dejar de pensar en esto cuando quiero?".

1 No suprimir el pensamiento

Una vez identificado este comportamiento, suele ser contraproducente intentar suprimirlo. "Cuando le pedimos a alguien que no piense en algo, lo primero que hará es pensar en eso. Suprimir un pensamiento requiere monitorearlo constantemente para verificar que no aparezca, y ese monitoreo es justamente lo que lo mantiene activo", acota Reyes.

En ese sentido, Alejandra Rossi, académica del Centro de Estudios en Neurociencia Humana y Neuropsicología de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales, recomienda aceptar el pensamiento y ponerle un nombre. "Solo hacer ese ejercicio, decir 'estoy sobrepensando, porque estoy preocupada', puede bajar la alerta, porque reduce esta pelea con la mente y también ayuda a darnos un sentido de control que muchas veces sentimos que perdimos y por eso estamos sobrepensando".

2 ¿Agendar las preocupaciones?

Otra estrategia es reservar un momento específico del día para revisar las preocupaciones. "Esto implica destinar un espacio acotado,

Cuándo preocuparse

Alejandra Rossi recuerda que "es inevitable sobrepensar. Todos lo hacemos; es parte de la vida y es normal. Pero si hay que preocuparse cuando ocurre todos los días o casi todos los días, por un período largo de tiempo, nos afecta el sueño por varios días o semanas, impacta la forma en que nos relacionamos con el resto y si se acompaña de crisis de angustia o ataques de pánico". En ese sentido, María Paz Altuzarra agrega que "es importante distinguir entre un sobrepensamiento ocasional, que puede ser una reacción normal frente a una preocupación concreta, y un patrón persistente que comienza a afectar el sueño, la concentración, la funcionalidad diaria o las relaciones interpersonales. Cuando ocurre esto último, puede ser útil consultar con un profesional de salud mental para evaluar con mayor profundidad lo que está pasando".

do, por ejemplo, diez o quince minutos, para escribir o reflexionar sobre aquello que preocupa. Durante el resto del día, si el pensamiento aparece, la persona puede recordarse que tendrá un momento más tarde para abordarlo. (...) Cuando se delimita un espacio específico para pensar en las preocupaciones, estas tienden a perder intensidad", dice Altuzarra.

Rossi matiza esta recomendación: "Agendar un tiempo para preocuparse puede ser un lujo que no se tiene. Entonces, más que agendar, recomendaría 'pasar al papel' lo que se está sobrepensando en el momento que se tenga. Ponerlo en papel nos ayuda a 'sacarlo' de la mente y ponerlo en algo concreto; a su vez, eso nos ayuda a ordenarlo, y el hecho de

ordenarlo también baja la ansiedad".

3 Tomar distancia

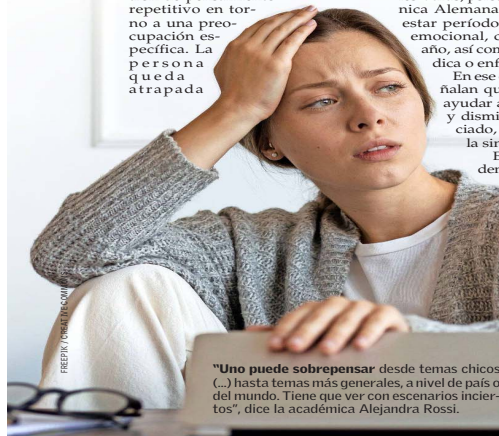
En estas circunstancias, también es importante intentar tomar distancia. "Hacer el ejercicio de preguntarnos si esto va a ser importante en un mes, en un año o en cinco. O sea, preguntarse, por ejemplo, ¿voy a estar preocupada de la respuesta que le di a mi pololo o polola en cinco años más? A lo mejor no. Esto me ayuda a tomar perspectiva", afirma Rossi.

Incluso, agrega, "también ayuda hablarse en segunda persona: 'A ver, Alejandra, nos estresamos, metimos la pata, nos equivocamos, pero todos se equivocan'. Es decir, hablarse a uno mismo como uno lo hablaría a una amiga o a un familiar, ya que uno tiende a ser mucho más duro con uno mismo. Este ejercicio da un poco de distancia emocional".

4 Volver al presente

Otra medida es intentar enfocarse en el presente. Una forma de lograrlo es cambiar el entorno. "Salir a caminar, subir y bajar escaleras, ordenar el escritorio, bañarnos, mojarnos la cara, pasarnos un hielo, nos puede ayudar también, porque nos trae de forma obligatoria al presente, al aquí y ahora. Eso ayuda a bajar el correlato emocional y ansioso que provoca el sobrepensamiento", dice Rossi.

Varas sugiere que "puede ayudar practicar la atención plena y la meditación. El *mindfulness* es una técnica que ayuda a focalizarse en el presente, observando los pensamientos sin dejarse llevar por ellos. Esto ayuda a controlar en cierta medida el sobrepensar, al constantemente volver al foco del 'aquí y el ahora' y no pensamientos de cosas que han pasado, o de cosas que ocurrirán a futuro".



"Uno puede sobrepensar desde temas chicos (...) hasta temas más generales, a nivel de país o del mundo. Tiene que ver con escenarios inciertos", dice la académica Alejandra Rossi.



El trabajo remoto "probablemente reduce el tiempo y esfuerzo organizativo requerido para conciliar trabajo y vida familiar", indicó el autor Matthias Dolls.

DATOS DE 38 PAÍSES:

El teletrabajo ayudaría a incrementar las tasas de natalidad

El teletrabajo aumenta la tasa de natalidad, según un estudio que analizó datos de 38 países —Chile incluido— entre 2023 y 2025. Fue desarrollado por el Instituto de Investigación Económica alemán (Ifo) y la U. de Stanford en EEUU.

"En los hogares donde ambos miembros de la pareja trabajan desde casa al menos un día a la semana, la tasa de fertilidad es de media un 14% más elevada que en los hogares que no tienen trabajo remoto", explica la investigación.

Esto significa que la tercera parte de las mujeres tiene un hijo más en su vida en comparación con los grupos que no teletrabajan, concluye el estudio.

El efecto es especialmente elevado en EEUU, donde los nacimientos suben un 18% en comparación con las parejas que no trabajan desde casa.

Chile aparece en el estudio como un país con niveles intermedios de teletrabajo —alrededor de un día semanal en promedio—, por lo que el efecto positivo sobre la fertilidad sería más acotado que en economías como Reino Unido, Canadá o Países Bajos, donde el trabajo remoto está más extendido.

Análisis de prendas desde 1869 a la actualidad:

La ciencia confirma que las tendencias de moda se repiten cada dos décadas

Un modelo matemático basado en miles de diseños históricos respalda la recurrencia de estilos. Los resultados se presentaron en la Cumbre Mundial de Física.

EFE

La regla de los 20 años en moda dice que las tendencias de ropa suelen resurgir cada dos décadas. Una observación que no es anecdótica, sino una realidad matemática, según pudieron comprobar científicos de la Universidad Northwestern, en Estados Unidos. Para ello, crearon la base de datos sobre moda más completa hasta la fecha, con 37 mil imágenes de ropa de mujer desde 1869 hasta la actualidad.

El modelo, centrado en analizar vestidos femeninos, demuestra que las tendencias tienden a repetirse en ciclos de unos 20 años, aunque a partir de la década de los ochenta del siglo pasado se observa menos una tendencia dominante y se da paso a nichos de mayor diversidad.

Los investigadores presentaron su ponencia en la Cumbre Mundial de Física de la Sociedad Estadounidense de Física, en Denver.

Los resultados revelaron un pa-

trón. Aunque la moda evoluciona gradualmente con el tiempo, el auge y el declive de los estilos siguen una onda repetitiva que alcanza su punto álgido aproximadamente cada dos décadas. Utilizando herramientas personalizadas, midieron las características clave de los vestidos; la posición del dobladillo, el escote y la cintura y convirtieron los diseños en datos numéricos que podían medirse y seguirse.

Uno de los patrones más evidentes, según el estudio, tiene que ver con la longitud de los dobladillos, con lo que las faldas se han acortado y alargado repetidamente.

Desde los vestidos *flapper* más cortos de la década de 1920 hasta los estilos más largos y conservadores de la década de 1950, y luego a las minifaldas de finales de la década de 1960, todo acaba volviendo.

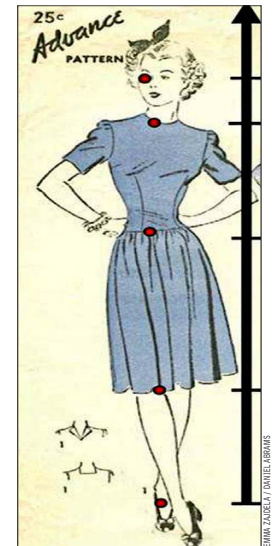
"Con el paso del tiempo, esta necesidad constante de diferenciarse del pasado reciente hace que los estilos oscilen de un extremo a otro",

por lo que el sistema tiende intrínsecamente a fluctuar, y esos ciclos se reflejan en los datos, indicó Daniel Abrams, uno de los autores.

Sin embargo, desde los años ochenta, los datos muestran que coexiste una mayor variedad de longitudes de falda, lo que sugiere que las tendencias de moda se están fragmentando. En lugar de una tendencia dominante, surgen nichos que reflejan una mayor diversidad en la moda, señala el artículo.

En el pasado había dos opciones: vestidos cortos y largos, pero en los últimos años hay más opciones, desde muy cortos, hasta el suelo o midi. "Se observa un aumento de la variabilidad con el tiempo y una menor uniformidad", dijo la también investigadora Emma Zajdela.

Además de respaldar las percepciones comunes sobre los ciclos de vida de las modas, los investigadores afirman que los resultados ayudarían a explicar cómo se difunden las nuevas ideas en la sociedad.



Los académicos midieron características como dobladillos y escotes en patrones de costura de archivo, como los de esta imagen. Gran parte de estos documentos forma parte del Archivo de Patrones Comerciales de la U. de Rhode Island.

EDIFICIOS RESERVA SAN FRANCISCO

SAN DAMIÁN

VISITA PILOTOS ENTREGA INMEDIATA

Francisco Bulnes Correa 898, Las Condes

DESDE UF 15.889*

*Precio incluye descuento

DEPTOS. DE 186 A 193 M² APROX

*El precio desde informado corresponde al departamento N° 14428, tipo B2 de 191,14 m² útiles, al 10/03/2026 e incluye un descuento de 5% (UF 836). El precio no incluye enajenamientos (desde UF 450 a 60 m bodega desde UF 300). Disponible hasta agotar stock. El departamento. Esta una cotización al vendedor. El mobiliario, la decoración y el paisajismo no se incluyen en la venta del bien inmueble. El valor UF al 10/03/2026 era de \$39.841,72.

MOLLER & PEREZ COTAOPOS

Innovando desde la experiencia

ESPACIOS INCOMPARABLES AL ESTILO MOLLER

3 dormitorios

111 a 138 m² + terrazas

Desde UF 11.600.000

Depto. 202

Cercano Los Dominicos

ENTREGA INMEDIATA

RÍO GUADIANA 8745 • LAS CONDES