

Cómo calmar la mente y evitar pensamientos recurrentes al buscar una propiedad para mudarse

Lucas Raspall es un médico psiquiatra y psicoterapeuta de Rosario, autor del libro “Si hay un suelo, no hay un techo. 50 posteos para una crianza positiva”.

Una publicación de Antonela Rocuzzo –esposa de Messi– en Instagram, recomendando esa obra, le dio proyección mundial.

Raspall también escribió el libro “Calmar la mente”, con el que invita a comprender cómo opera esa parte del cuerpo humano y ofrece estrategias prácticas para transformar el ruido mental en calma. Esto es aplicable al proceso de búsqueda de una nueva vivienda, y te va ser muy provechoso si en este momento estás pensando en mudarte o en adquirir tu primera propiedad.



La mente como generadora de realidades –y de preocupación–

Según Raspall, la mente no sólo procesa la información sino que también “teje la realidad que experimentamos”. Interpreta hechos, anticipa escenarios y a menudo se adelanta con temores sobre lo desconocido.

Cuando uno enfrenta la búsqueda de un nuevo hogar, la mente se activa pensando en todas las variables posibles: “¿Y si no consigo el tipo de propiedad que siempre soñé?”, “¿Y si los precios aumentan?”, “¿Y si me estoy equivocando de zona?”.

Este patrón de “rumiación” mental se vuelve agotador y genera bloqueos. La mente tiende a la agitación, saltando de posibilidad en posibilidad, algo natural pero contraproducente cuando se vuelve repetitivo e incontrolado.

¿Qué son los pensamientos recurrentes?

Son ideas que aparecen una y otra vez en la mente, muchas veces sin aportar soluciones. No son peligrosos en sí, pero su frecuencia genera sufrimiento, ansiedad, e impiden disfrutar del presente.

Este ciclo se acentúa cuando uno toma decisiones importantes, como la mudanza, donde la incertidumbre es protagonista

La mente busca certezas y, ante la imposibilidad de tenerlas, da vueltas en círculo. Raspall sostiene que el desafío está en aprender a apaciguar el cerebro, ensanchar la conciencia y conectar con el presente, en lugar de quedar atrapados en la rueda de la preocupación.



Estrategias para calmar la mente y evitar la rumiación

A partir del enfoque del especialista, se proponen 6 herramientas prácticas:

1. Practicar la atención plena o mindfulness

El mindfulness es una técnica clave para cortar el automatismo del pensamiento recurrente. Consiste en centrar la atención en el presente, distinguiendo entre lo que está bajo el control de uno y lo que no.

Se comienza dedicando unos minutos al día a observar la propia respiración, a sentir el cuerpo o a caminar atento al entorno, trayendo la mente suavemente al aquí y ahora cada vez que divague. Un ejemplo: durante la búsqueda de propiedades, hay que dedicar lapsos a observar lo que se siente y piensa, sin juzgar, y luego volver a lo que se está haciendo.

2. Desidentificarse de los pensamientos

El médico rosarino señala la importancia de notar que la persona no es sus pensamientos. Estos aparecen y desaparecen, y no tienen que definir su realidad.

Cuando surja un pensamiento del tipo “No voy a encontrar nunca la mejor casa”, es preciso reconocerlo y dejarlo pasar, como si fuera una nube en el cielo.

Una técnica óptima para ello es visualizar esa preocupación como una hoja que flota por un río, permitiéndole irse mientras se sigue con la rutina diaria.

3. Establecer “paradas” y tiempos de reflexión

Si los pensamientos lo persiguen a uno sin descanso, hay que dedicar 15 minutos al día a pensar exclusivamente en ellos.

Se recomienda escribir esas inquietudes, pero una vez que termina ese tiempo, abandonarlas hasta el día siguiente. Esto limita la rumiación y ayuda a poner en perspectiva la importancia real de las preocupaciones.

4. Conectar con el cuerpo

Realizar pausas para sentir la propia respiración, hacer ejercicios de relajación muscular o salir a caminar ayuda a romper el ciclo del pensamiento obsesivo.

El movimiento físico libera la tensión acumulada. A la vez, devuelve al cuerpo un papel protagónico en la gestión de la ansiedad.

5. Desarrollar pensamientos realistas

Raspall sugiere aterrizar los pensamientos recurrentes en la realidad concreta, alejándose tanto del catastrofismo como del optimismo forzado.

Es imprescindible hacerse preguntas del tipo: “¿Qué evidencia

tengo de este temor?” o “¿Hay soluciones alternativas si se presenta un inconveniente?”. Trabajar con datos concretos –por ejemplo, comparar precios reales, o hacer una lista de pros y contras de cada propiedad– permite recobrar la perspectiva y reducir la angustia.

6. Moderar el diálogo interno y externo

Hablar repetidamente del tema con otras personas o releer información sin fin, sólo amplifica el problema. Es necesario limitar las consultas y los diálogos innecesarios. La tranquilidad nace del silencio y la aceptación, no de la sobreexposición.



El papel central de una inmobiliaria empática

Contar con una inmobiliaria empática, que comprende los deseos y temores de las personas, es algo vital para quien busca mudarse o acceder a su primera vivienda. En Pozzi Inmobiliaria estamos siempre cerca de quienes nos piden asesoramiento, brindando respuestas a todas sus consultas y preocupaciones.