



Guía para la diferenciación entre delirios y rumiaciones



Guía para la diferenciación entre delirios y rumiaciones

1. Evaluar el nivel de insight (conciencia de realidad)

La rumiación suele implicar cierto grado de conciencia por parte del paciente sobre la naturaleza irracional o exagerada de sus pensamientos, mientras que en el delirio, el paciente pierde esta capacidad de autocrítica y su creencia se convierte en una verdad absoluta.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Un paciente con ansiedad obsesiva podría decir: "Sé que suena irracional, pero no puedo evitar pensar que si no reviso cinco veces la puerta, algo malo va a pasar." Aquí, el paciente reconoce la posibilidad de que su pensamiento sea exagerado.
- **Delirio:** En un caso de delirio persecutorio, un paciente podría afirmar: "Estoy completamente seguro de que el vecino me espía; lo veo en sus miradas y en cómo actúa." No hay ninguna duda en la convicción, y cualquier intento de discutir esta creencia provoca resistencia o enojo.

2. Observar la respuesta ante la evidencia contraria

En la rumiación, el paciente, aunque atrapado en el ciclo de pensamiento, suele mostrar apertura o, al menos, considerar la posibilidad de estar equivocado. En el delirio, la creencia persiste e incluso se refuerza frente a pruebas en contra.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Una paciente que teme haber dicho algo ofensivo en una conversación podría sentirse aliviada y reconsiderar sus pensamientos al recibir la confirmación de que no fue el caso.
- **Delirio:** Un paciente con un delirio de envenenamiento podría seguir creyendo que su comida está contaminada, incluso después de recibir pruebas de laboratorio que demuestran su seguridad, interpretando estas pruebas como parte de una "conspiración" contra él.

3. Evaluar la función emocional y el propósito psíquico

La rumiación a menudo aparece como un intento de resolución de problemas; el paciente analiza en exceso en un intento de controlar o reducir la ansiedad. El delirio, por otro lado, suele funcionar como un sistema de significado que protege al paciente de una angustia emocional más profunda o una realidad dolorosa.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Un estudiante universitario rumia sobre su rendimiento en el último examen, revisando repetidamente sus errores y posibles consecuencias. La rumiación está impulsada por el miedo a fracasar y la necesidad de evitar ese sentimiento de fracaso.
- **Delirio:** Una persona con un delirio de grandeza puede desarrollar la creencia de que es una figura especialmente elegida para una misión importante. Este sistema de creencias lo protege de una autoestima baja y le permite encontrar sentido en su vida.

4. Analizar la estructura temporal y la evolución del pensamiento

La rumiación suele ser un pensamiento circular, que se mantiene en el tiempo sin resolverse pero con variaciones en intensidad y contenido. El delirio, en cambio, tiende a ser una creencia fija y constante, con poca o ninguna variación en su contenido central.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Una persona con rumiación podría pasar de obsesionarse por una preocupación sobre su relación a otro tema relacionado con su trabajo o salud. La temática varía y evoluciona en función de lo que percibe como estresante en ese momento.
- **Delirio:** Un paciente con un delirio persecutorio mantiene una narrativa consistente de que está siendo vigilado por cámaras ocultas en su casa. Aunque las circunstancias cambien, su creencia se mantiene fija y no se desvía hacia otros temas.

5. Evaluar la reacción emocional ante el pensamiento

La rumiación suele ir acompañada de ansiedad o culpa, ya que el paciente se preocupa por las posibles implicaciones o errores en sus pensamientos. En el delirio, sin embargo, la creencia delirante no siempre provoca angustia; de hecho, en algunos casos, genera una sensación de “seguridad” o de cumplimiento de propósito.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Una persona que rumia sobre un comentario que hizo en una reunión siente vergüenza y culpa, revisando mentalmente la interacción en busca de lo que podría haber dicho mal.
- **Delirio:** Un individuo con un delirio místico puede experimentar euforia o sentido de grandeza al creer que tiene una misión divina, y no experimenta ansiedad, sino una satisfacción derivada de su convicción.

6. Evaluar el grado de realidad compartida

Los pensamientos rumiativos suelen estar anclados en situaciones plausibles o temas cotidianos, aunque se exageren. Los delirios, en cambio, a menudo implican interpretaciones que están desconectadas de la realidad consensuada, creando un universo propio que la persona defiende sin reservas.

Ejemplo:

- **Rumiación:** Una persona puede preocuparse de forma obsesiva por su desempeño en el trabajo, imaginando consecuencias negativas [como ser despedida]. Aunque el pensamiento sea excesivo, está basado en una preocupación realista.
- **Delirio:** Un paciente que cree que tiene poderes sobrenaturales o que es capaz de comunicarse con seres de otros planetas ha construido un sistema de creencias que se desvía completamente de la realidad consensuada y lo aísla de las experiencias comunes.

Referencias bibliográficas que pueden interesarte

Bruno, N., Sachs, N., Demily, C., Franck, N., & Pacherie, E. (2012). Delusions and meta-cognition in patients with schizophrenia. *Cognitive neuropsychiatry*, *17*(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13546805.2011.562071>

Joubert, A. E., Moulds, M. L., Werner-Seidler, A., Sharrock, M., Popovic, B., & Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *The British journal of clinical psychology*, *61*(4), 929–946. <https://doi.org/10.1111/bjc.12367>

