

El ciclo de la rumiación

Escribe bajo cada etapa cómo se ve el bucle en tu caso, con algo que te haya pasado esta semana. Al final elige la actividad concreta con la que vas a cortarlo.

El detonante
Un comentario, un error, un mensaje sin responder, un recuerdo que vuelve.

La pregunta que se repite
¿Por qué me pasa esto? ¿Por qué soy así? ¿Qué habría pasado si...?

El repaso mental
Vuelves sobre lo mismo buscando una explicación que no termina de llegar.

El ánimo baja
Cansancio, desánimo, ganas de no hacer nada, todo se ve un poco peor.

Y el repaso parece necesario
Con el ánimo bajo, darle vueltas se siente como estar resolviendo algo.

Mi punto de ruptura
Qué actividad concreta voy a hacer, cuándo y dónde, en cuanto note que empecé a darle vueltas.

Y el bucle se cierra

Distraerse suele ayudar a salir del bucle en el momento y es solo el primer paso; después conviene volver al problema. Si el ánimo bajo dura semanas o aparecen ideas de hacerte daño, busca ayuda profesional.

