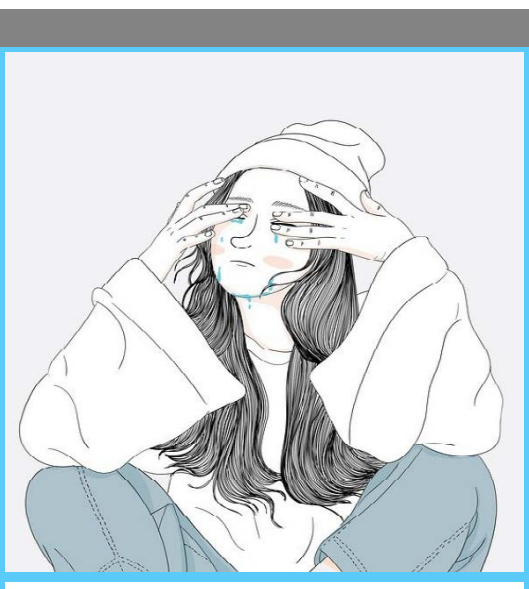
SSTeMM

¿Reproducir las cosas una y otra vez en tu cabeza?



Rumiación

¿Alguna vez has llenado tu cabeza con un solo pensamiento, o una cadena de pensamientos, que se repiten... y se repiten... y se repiten...?
El hábito de la rumiación puede ser peligroso para tu salud mental. Puede prolongar el bajo estado de ánimo y hacer que te sientas aislado.
Entonces, ¿cómo puedes romper este ciclo interminable?

Observa tu comportamiento de preocupación

Pregúntate: "¿Qué pasaba por mi mente en ese momento cuando empecé a sentirme así?" ¿Se trata de un problema real o de un "supuesto problema"?
Nuestro cerebro no sabe si los problemas son reales o imaginarios, ya que provocan los mismos sentimientos.

Aplaza tus preocupaciones

Reserva deliberadamente algún momento del día para no hacer nada más que pensar en preocupaciones reales o imaginarias. Limita el tiempo que dedicas a ello a 10 minutos. Escribe los pros y los contras de un plan para salir del problema percibido.

Actividad intencional (A)

Ir a hacer una actividad con propósito que le dé una sensación de logro, contacto y o disfrute (ACD = Activity, Connect, Enjoy).

Logros (Activity):
Hornear, ordenar, cuidar el jardín o hacer pequeños ejercicios.

Actividad intencional (C)
Conexión (Connect):

Llamar por teléfono a un/a amigo/a, ayudar a alguien que te importa o jugar con una mascota.

Actividad intencional (E)

Disfrutar (Enjoy):
Ver una comedia, leer, bañarse, salir a sentir el viento, el sol o la lluvia en la cara.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union