

DEL SOBREPENSAR A LA CALMA

Guía práctica para pausar la rumiación y regular la ansiedad

¿Qué es la rumiación? La rumiación ocurre cuando la mente entra en un bucle repetitivo analizando el pasado o intentando anticipar cada escenario del futuro. No es "resolver problemas"; es tu sistema nervioso intentando buscar control ante la incertidumbre. Comprender esto es el primer paso para desengancharte del pensamiento en bucle.

3 Pasos para Pausar la Rumiación en el Momento

01 Nombra lo que está pasando (Defusión Cognitiva)

En lugar de decir *"Todo va a salir mal"*, di en voz alta o mentalmente: *"Mi mente está teniendo el pensamiento de que todo va a salir mal"*. Crear esta pequeña distancia te recuerda que no eres tus pensamientos.

02 Vuelve a tu cuerpo (Anclaje al Presente)

La rumiación ocurre en la mente; la calma se construye en el cuerpo. Identifica 3 cosas que ves a tu alrededor, 2 texturas que sientes y realiza 1 respiración profunda exhalando despacio por la boca.

03 Filtra con la regla del control

Hazte esta pregunta: *¿Hay algo que pueda hacer en los próximos 10 minutos respecto a esto?* Si la respuesta es sí, toma una pequeña acción. Si es no, anota la preocupación en un cuaderno para revisarla más tarde y vuelve al presente.

ESCRIBIR PARA LIBERAR: EJERCICIO DE REGISTRO

Cuando sientas que tu mente no para, tómate 2 minutos y responde en un papel:

- 1. ¿Qué historia me está contando mi mente en este momento? (Sin juzgarla).
- 2. ¿Qué es lo que verdaderamente necesito en este instante para sentirme a salvo? (Descanso, contención, una pausa, poner un límite).



¿Sientes que sobrepensar está agotando tu tranquilidad?

No tienes que transitar la ansiedad a solas. Te acompaño en un proceso individual, cercano y basado en evidencias para recuperar tu paz interior.



Agenda tu primera consulta online en lauracechetto.com