



¿Estoy en modo de sobrepensamiento?



A veces la mente no está resolviendo un problema: está intentando sentirse segura.

1. Señales de estar en modo sobrepensamiento

- Estoy imaginando muchos escenarios posibles.
- Me cuesta dejar de pensar en el mismo tema.
- Siento que si no lo pienso suficiente, algo malo puede pasar.
- Reviso mentalmente conversaciones, decisiones o errores.
- Busco una certeza que no termino de encontrar.
- Me siento cansado mentalmente, pero sigo pensando.
- Pensar me da alivio por un momento, pero luego vuelvo a preocuparme.
- Me cuesta estar presente porque mi mente está en el futuro.

2. Pregunta clave

¿Estoy resolviendo algo concreto o estoy intentando sentir control?

3. Pausa de regulación

- Respira más lento.
- Observa 3 cosas a tu alrededor.
- Escribe en una frase lo que te preocupa.
- Pregúntate: ¿Qué puedo hacer ahora que sea útil y realista?

4. Cierre reflexivo

No se trata de dejar la mente en blanco. Se trata de darte cuenta de cuándo pensar dejó de ayudarte y empezó a atraparte.

