

HOJA DE TRABAJO: TÉCNICA S.T.O.P.

Para Romper el Bucle del Pensamiento

¿QUÉ ES EL BUCLE DEL PENSAMIENTO?

Es cuando tu mente se queda "enganchada" repasando los mismos miedos, dudas o preocupaciones sin llegar a ninguna solución. Tu Red Neuronal por Defecto (DMN) se activa y genera más ansiedad en lugar de claridad.

Señales de que estás en el bucle:

- Das vueltas al mismo problema durante horas
 - Sientes ansiedad que aumenta mientras más pensás
 - Postpones acciones por "no estar seguro/a"
 - Tu mente salta de un escenario negativo a otro
-

TÉCNICA S.T.O.P.

S - SEÑAL (Detectar el bucle)

Preguntate:

- ¿Hace cuánto tiempo estoy pensando en esto?
- ¿Este pensamiento me está ayudando a resolver o solo me genera más ansiedad?
- ¿Estoy buscando soluciones o evitando actuar?

Escribe tu respuesta:

T - TRANSFERIR (Sacar de la cabeza)

Volcá todo en el papel. Completá:

1. MIS MIEDOS/PREOCUPACIONES:

- ---
- ---

-
-

2. MIS OPCIONES REALES:

- Opción A: _____
- Opción B: _____
- Opción C: _____

3. LO QUE SÍ PUEDO CONTROLAR HOY:

-
- -
 -

4. LO QUE NO PUEDO CONTROLAR:

-
- -
 -
-

O - OBSERVAR (Evaluar sin juicio)

Mirá lo que escribiste y respondé:

- ¿Cuál de mis miedos es más probable que pase realmente?
-

- ¿Qué opción me acerca más a lo que quiero lograr?
-

- ¿Cuál es el peor escenario realista y cómo lo manejaría?
-
-

P - PASO (Acción mínima inmediata)

Elegí UNA acción pequeña que puedas hacer en los próximos 15 minutos:

☐ Enviar un mensaje/email ☐ Hacer una llamada de 5 minutos

☐ Buscar información específica ☐ Anotar en la agenda una tarea ☐ Organizar un documento/espacio ☐

Otra: _____

Mi compromiso de acción: Voy a _____ ahora mismo.

RECORDATORIO CLAVE

💡 **La claridad aparece cuando te movés, no cuando pensás de más.**

Después de actuar, preguntate:

- ¿Cómo me siento ahora comparado con antes de actuar?
 - ¿Qué información nueva tengo después de este paso?
 - ¿Cuál sería mi siguiente micro-acción?
-

PRACTICA DIARIA

Durante 7 días, cada vez que notes el bucle:

DÍA 1 - Situación: _____ Acción tomada: _____ **DÍA 2** - Situación: _____
Acción tomada: _____ **DÍA 3** - Situación: _____ Acción tomada: _____ **DÍA**
4 - Situación: _____ Acción tomada: _____ **DÍA 5** - Situación: _____ Acción
tomada: _____ **DÍA 6** - Situación: _____ Acción tomada: _____ **DÍA 7** -
Situación: _____ Acción tomada: _____

Al final de la semana: ¿Qué patrón notas en tus bucles de pensamiento?

FRASE ANCLA PARA EMERGENCIAS

Cuando sientas que el bucle empieza, repetí:

"No necesito tener todo claro para dar el primer paso. La acción me dará la claridad que busco."

Esta técnica está basada en principios de Terapia Cognitivo-Conductual y Mindfulness, comprobados científicamente para interrumpir patrones de rumiación.

Material de Lic. Carolina M. Kevorkian

© **Derechos reservados**