



Concepto Clave: Rumiar

“Cuando tenemos una preocupación o una experiencia dolorosa, es normal pararse a reflexionar sobre ella. Con ello esperamos solucionar el problema o llegar a un nuevo entendimiento de nuestras emociones y nuestras necesidades. Pero a menudo este proceso natural de auto-reflexión se convierte en un “darle vueltas a las cosas”, sin resolver nada y

haciéndonos sentir mucho peor. Esto es lo que los psicólogos llamamos rumiación” Fernandez de la Lira, Psicólogos

Ejercicio: Observa a tu mente en un día y llena el siguiente cuadro al final del mismo:

¿A dónde notaste que rumió tu mente hoy?	Esa rumiación estaba orientada al pasado, presente o futuro	¿Cometiste algún error o desatención por rumiar?	¿Pudiste rumiar trajo a ti estrés o alguna emoción aflictiva?, ¿Cuál?

La mente y las emociones en favor de tu rendimiento.



