

## **Ciclo de Letargo**

---

### **Pensamientos Contraproducentes**

- No tiene caso hacer nada
- No tengo la energía
- No tengo ganas
- Es probable que falle
- Necesito descansar más
- Lo haré más tarde

### **Emociones Contraproducentes**

- Cansado/Abrumado
- Aburrido
- Culpable/Odio a sí Mismo
- Que no Vale Nada
- Apático/Descorazonado
- Culpable
- Deprimido

### **Acciones Contraproducentes**

- Quedarse en Cama
- Evitar a la Gente
- Evitar las Actividades Divertidas
- Evitar el Trabajo

### **Consecuencias del Ciclo de Letargo**

- Aislado de amigos y familia
- Convencido de que es un perdedor
- Sumido cada vez más profundamente en un estado de parálisis
- El no hacer casi nada lo convence de que es un inútil

