



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

# Cuando nada se siente: lo que la anhedonia te está pidiendo

No es pereza, ni ingratitud, ni depresión con el mismo nombre. Es el sistema de recompensa apagado: lo que te gustaba ya no prende, anticipar algo bueno no genera ganas, y aunquer estés rodeado de placer posible, no se activa. **No estás rota —es un patrón que se puede volver a encender.** Aquí empieza un plan de 7 días para devolverle color a tu repertorio, un acto a la vez.

---

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 19 de agosto de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

# La diferencia que nadie te nombra

Hay días difíciles en que lo que te gusta no se siente con la misma fuerza, y eso es humano. Hay semanas de duelo, de carga, de cansancio, en que la vida parece opaca —y eso también es humano.

La anhedonia es otra cosa. Es la pérdida sostenida de la capacidad de sentir placer en cosas que antes sí lo generaban. El mecanismo es neurológico: los circuitos dopaminérgicos del núcleo accumbens responden con menos intensidad (Ribot, 1896; Berridge y Kringelbach, 2015). No es que no quieras querer: es que el sistema que traduce "esto es bueno" en "esto se siente bien" está atenuado. **No lo elegiste —y se puede volver a encender**, en un plan de siete días, con actos pequeños que registres en el cuerpo.

## Lo que la anhedonia no es

La anhedonia no es tristeza, ni depresión mayor, ni burnout, ni estar cansada. La tristeza tiene causa identificable y proporción; la depresión mayor añade sueño, apetito, energía y cognición afectados; el burnout es desgaste por sobreexigencia sostenida. La anhedonia es más específica: el sistema de recompensa apagado mientras el resto puede seguir funcionando. Jacob Sollner (2005) la distingue en dos formas: anticipatoria (no imaginar que algo será placentero) y consumatoria (no sentir placer cuando ocurre). La anticipatoria es más resistente al tratamiento y más frecuente en depresión. Reconocer la forma ayuda a saber por dónde empezar.

## De dónde viene

La anhedonia aparece como síntoma nuclear de la depresión, en la esquizofrenia, en el Parkinson, en consumos sostenidos, y también en personas que funcionalmente están bien y simplemente la atraviesan durante un tiempo. La activación conductual (Jacobson y colegas, luego Cuijpers, Karyotaki, Harrer y Stikkelbroek, 2023) la aborda con un principio: **actúa primero, siente después**. La repetición de actos con valor registrado en el cuerpo empieza a reactivar el circuito. No es curación instantánea —es reaprendizaje con repetición.

# El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

## PENSAMIENTO 1 · ANTES SÍ ME GUSTABA

*"Antes esto me encantaba. ¿Qué me pasó? ¿Ya no soy yo?"*

**Traducción:** Eso que describes tiene nombre en clínica: anhedonia anticipatoria. Dificultad para imaginar que algo será placentero, aunque antes lo haya sido. No es que hayas cambiado como persona —es que el sistema de predicción de recompensa está atenuado. Se puede volver a acercar, con exposición gradual y registro corporal.

## PENSAMIENTO 2 · SI NO LO SIENTO, NO SIRVE

*"Hice lo que me gustaba y no sentí nada. Ya no tiene caso intentarlo."*

**Traducción:** Eso es la trampa del 'si no funciona, no sirve'. En la activación conductual, los primeros actos suelen sentirse neutros o vacíos —y eso es esperable. El sistema no responde porque lleva tiempo en silencio. La repetición —no la intensidad— es lo que empieza a despertar la respuesta. Tres veces la misma caminata, no una esperando el clic.

## PENSAMIENTO 3 · DEBERÍA SENTIR ALGO

*"Mis amigos están felices con esto y yo nada. Algo en mí está mal."*

**Traducción:** La comparación en el placer está sesgada: ves el resultado externo, no el circuito interno. Tu medida de mejoría no es 'sentir igual que ellos' —es registrar un mínimo de agrado, una descarga pequeña, una curiosidad leve. La vara debe ser tuya, no la de la foto de Instagram.

## PENSAMIENTO 4 · MEJOR NO HACER NADA

*"Si no voy a sentir nada, mejor me quedo en casa y no esfuerzo."*

**Traducción:** La conducta de evitación es la aliada más fuerte de la anhedonia. Cada vez que dejas de hacer por anticipar vacío, le confirmas al cerebro que no vale la pena. Activación conductual trabaja al revés: haz aunque no sientas; la emoción llega después, a veces tres días. El objetivo no es sentir hoy —es mantener la cadena de actos.

## PENSAMIENTO 5 · ESTO ES PARA SIEMPRE

*"Llevo meses así. Creo que así voy a ser."*

**Traducción:** La anhedonia sostenida da la sensación de estado fijo. La realidad es que responde a tratamiento combinado: activación conductual, psicoterapia, en algunos casos farmacología. Los estudios longitudinales muestran recuperación significativa en 8–16 semanas con intervención sostenida. Tu sensación de 'para siempre' es un dato del síntoma, no una verdad sobre ti.

# Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

## TU TARJETA-ANCLA

***"no estás rota. Es el sistema de recompensa atenuado. Un acto a la vez, registras en el cuerpo, el placer vuelve."***

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

## PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

| CUÁNDO | QUÉ HACER                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Día 1  | Haz una lista de cinco cosas que antes te generaban placer, por pequeñas que sean. No las que 'deberían' gustarte —las que genuinamente te gustaban. Café por la mañana, escuchar un disco, caminar al trabajo, una ducha larga. Anótalas en un papel visible.                       |
| Día 2  | Elige UNA de esas cinco y hazla hoy, con toda la atención puesta en el cuerpo. Si es café: el olor, la temperatura, el primer trago. Si es caminar: el piso bajo los pies, el aire, el sonido. No es para que 'sientas' —es para que registres. El registro es la puerta de entrada. |
| Día 3  | Repite la misma actividad del día 2. La repetición es parte del mecanismo. Anota en una línea: ¿qué registraste? No juzgues si fue 'mucho' o 'poco'. Solo lo que notaste. La planilla es evidencia, no vara de éxito.                                                                |
| Día 4  | Suma una segunda actividad de la lista. Ahora son dos al día. Mantén la primera como ancla (sin pensarlo demasiado) y agrega la nueva con la misma atención corporal. Si un día solo haces una, no es fracaso —es real.                                                              |
| Día 5  | Detecta el 'sí' automático. ¿Hubo algún momento hoy en que anticipaste algo con un mínimo de ganas? Puede ser mínimo: 'me da curiosidad ver qué pasa', 'no me disgusta'. Anótalo. La anhedonia oculta chispas pequeñas —el trabajo es verlas, no agrandarlas.                        |
| Día 6  | Haz una actividad un poco más larga. Veinte minutos de caminata, una comida                                                                                                                                                                                                          |

# Herramienta: el plan de los 5 actos registrados

Micro-agenda para empezar a reactivar el sistema de recompensa. Llénala cada mañana, con una línea por acto.

## LOS 5 ACTOS

- 1 **Anotar una cosa que antes te gustaba** — por pequeña que sea, sin filtro de 'debería gustarme'.
- 2 **Registrar una actividad elegida** — con la atención puesta en el cuerpo, no en el resultado.
- 3 **Repetir la actividad al día siguiente** — la repetición es parte del mecanismo, no el premio.
- 4 **Sumar una segunda actividad** — al tercer día, dos actos registrados apuntan a más superficie.
- 5 **Detectar el 'sí' automático** — la chispa mínima de anticipación, por ínfima que sea, también cuenta.

Habrás días en que ningún acto se sienta. Eso no es fracaso: es la pendiente real. Tres reglas para esos días: si un día no puedes con cinco, haz solo uno —mañana serán dos; no juzgues el día por si 'sentiste', sino por cuántos actos concretos hiciste; la planilla es evidencia, no vara de éxito. El sistema se reactiva por ciclos, no por línea recta.

## Si ahora mismo no estás bien

Si este es uno de esos días en que no puedes con nada, no te las arregles sola. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis y en español.

- **123 (Colombia)** — atención psicológica y emocional, 24/7, gratuita.
- **988 (USA)** — Línea de Prevención del Suicidio, 24/7, en español.
- **116 123 (UK)** — Samaritans, 24/7, en español y otros idiomas.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.

---

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

*"no estás rota. Es el sistema de recompensa atenuado. Un acto a la vez, registras en el*