



MINI-TERAPIA · DOLOR #36

# Cuando la tristeza se queda: lo que nadie te dice sobre la depresión

La depresión no es estar triste un día y animarse al siguiente. Es una capa que se instala, un día gris que no termina, un cuerpo que se vuelve pesado sin razón visible. **No es debilidad ni falta de voluntad —es un patrón que se aprende y se puede desactivar.** Aquí empieza un plan de 7 días, paso a paso, sin disfrazarte de optimista.

---

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 una tristeza que se va: aparece, dura horas y al otro día el aire vuelve a moverse. Esa no es lo que vamos a trabajar aquí.

La depresión es otra cosa. Es una tristeza que **se queda**: no avisa cuando entra, no se va sola, y un día te das cuenta de que llevas semanas con el mismo peso y que lo que antes te importaba ahora te da lo mismo. **Se puede volver a prender** —en un plan de siete días, con actos pequeños.

## Lo que la depresión no es

La depresión clínica no es lo mismo que tener días malos, ni pereza, ni una fase. Es un estado sostenido donde tu capacidad de disfrutar, decidir y conectarte se reduce de forma real. No lo elegiste —te pasó.

Aquí vas a encontrar un plan conductual: qué hacer cada día, sin esperar creértelo. **La creencia llega después de hacer. No al revés.**

## De dónde viene

La mente aprende a deprimirse: a veces por química (serotonina, dopamina, cortisol), a veces por historia, a veces por una mezcla.

**No elegiste estar así, y eso no te hace responsable de salir sola.** Pero sí puedes volver a hacer cosas concretas —hoy— que con el tiempo vuelvan a prender el circuito de la voluntad. Un paso cada día, sin exigirte resultados.

# 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 · NADA CAMBIA

*"Nada va a cambiar. Da igual lo que haga."*

**Traducción:** Tu mente está en modo conservación: gasta la mínima energía porque cree que nada vale la pena. Lo que dice no es un hecho —es una lectura del estado actual. Cuando actúas a pesar del pensamiento, el circuito empieza a re-encenderse. No porque lo creas, sino porque lo hiciste.

## PENSAMIENTO 2 · CANSANCIO CON DIAGNÓSTICO

*"Estoy cansada hasta de descansar. Algo en mí está roto."*

**Traducción:** Eso que sientes se llama fatiga anérgica: el cuerpo no responde al descanso porque el sistema de activación está bajo mínimo. No estás rota —estás en un modo de ahorro extremo. La salida es movimiento suave, no más descanso. Cinco minutos caminando cuentan. Una sola ducha cuenta.

## PENSAMIENTO 3 · COMPARACIÓN ROTA

*"Otros tienen problemas peores y siguen. Yo no tengo derecho a estar así."*

**Traducción:** Estás usando el sufrimiento de otros como vara para invalidar el tuyo. Eso no es fortaleza —es no haberte dado permiso de necesitar. Tu dolor no compite con el de nadie. Tiene derecho a existir por sí mismo, sin justificación externa.

## PENSAMIENTO 4 · ESPERA ETERNA

*"Cuando esté mejor voy a hacer cosas. Ahora no puedo."*

**Traducción:** Estás esperando una señal que no va a llegar. La mejora no llega antes de actuar —llega después. Y no llega como un cambio total, sino como un día en que algo te costó un poco menos. Esos días empiezan con un plan conductual, no con esperar a tener ganas.

## PENSAMIENTO 5 · CUERPO AJENO

*"No siento nada. Como si estuviera dentro de un vidrio."*

**Traducción:** Estás describiendo anhedonia: el sistema de recompensa apagado. No estás rota —estás en modo supervivencia. Lo que devuelve sensación es hacer cosas concretas con los cinco sentidos: agua caliente, una comida con textura, un olor conocido. La emoción vuelve cuando el cuerpo vuelve a registrar.

# Tu tarjeta-ancla 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 esperes a tener ganas para empezar.  
Empieza, y las ganas vuelven después."***

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  | Levántate a la misma hora. Solo eso. No importa a qué hora te acostaste. Una hora fija, todos los días, es el primer acto de recuperación.                                                       |
| Día 2  | Una sola cosa fuera de la cama. Una. Puede ser: ducharte, sacar la basura, caminar cinco minutos, abrir la ventana diez minutos. Elige UNA y hazla.                                              |
| Día 3  | Comida a tres horas fijas. No importa cuánto comas —importa que el cuerpo vuelva a tener horarios. El estómago es un ancla cuando la cabeza está perdida.                                        |
| Día 4  | Diez minutos fuera de casa. Una vuelta a la manzana, una parada en una tienda, sentarte en un banco. Que tu cuerpo registre que el mundo sigue existiendo afuera.                                |
| Día 5  | Hablar con una persona. No tiene que ser sobre lo que sientes. Una llamada de cinco minutos, un mensaje largo, ver a alguien. Que tu voz vuelva a salir al mundo.                                |
| Día 6  | Una actividad que antes te gustaba. Solo diez minutos. Leer, dibujar, cocinar, música, caminar. No a ver si te gusta —a recordar que existe en tu repertorio.                                    |
| Día 7  | Mira atrás. No si 'mejoraste' —solo si esta semana hiciste más actos concretos que la anterior. Si sí, vas por buen camino. Si no, repite el plan. La mejoría es por ciclos, no por línea recta. |

# Herramienta: el plan de los 5 actos diarios

Micro-agenda para días grises. Llénala cada mañana.

## LOS 5 ACTOS

- 1 **Hora de levantarte** — misma alarma que ayer, aunque no hayas dormido bien. El horario fijo reentrena el reloj interno.
- 2 **Primer movimiento del cuerpo** — ducha, estiramiento, sacar la basura, regar una planta. Una tarea concreta en los primeros 30 minutos.
- 3 **Comida en hora** — tres comidas a tres horas fijas. La estructura del estómago reordena más fácil que la cabeza.
- 4 **Una salida breve** — diez minutos afuera, con o sin gente. Que el cuerpo registre que el mundo sigue existiendo.
- 5 **Una conexión humana** — un mensaje, una llamada, una visita. No tiene que ser profunda. La conexión activa circuitos distintos a la ruminación.

## Para los días muy negros

Habrán días en que ni los 5 actos del plan parezcan posibles. No es fracaso: es la pendiente real de la montaña, no el punto donde te quedaste.

Tres reglas para esos días:

- 1 **Si un día no puedes con los 5, haz solo uno.** Marcar uno es suficiente: mañana serán dos.
- 2 **No juzgues el día por cómo te sentiste,** sino por cuántos actos hiciste. Actos antes que ánimo.
- 3 **La planilla es evidencia,** no juicio. Siete días de datos dicen más que cómo te sentiste el martes.

La mejoría no es una línea recta hacia arriba: es una línea que oscila, con valles que se hacen menos profundos. Lo que mides no es el ánimo del día —es cuántos actos concretos hiciste esta semana.

---

# Si ahora mismo no estás bien

La depresión se siente llevadera casi siempre — pero a veces llega un día en que no. Si este es uno de esos días, no te las arregles sola. Llama o escribe a una de estas líneas. La atención es gratuita, confidencial y en español.

## LÍNEAS DE AYUDA INMEDIATA

Si en este momento estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

- **123 (Colombia)** · Línea 106 — orientación psicológica 24/7, gratuita y confidencial.
- **106 (Colombia)** · Línea de atención en crisis y suicidio, disponible todos los días.
- **988 (USA)** · Línea de Prevención del Suicidio — marcar 988 si vives en Estados Unidos.
- **116 123 (UK)** · Samaritans — atención 24/7 en español y otros idiomas.
- **plusahepline.com** · Directorio global de líneas de ayuda en español, organizado por país.

*Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.*

**Mientras llega la ayuda:** quédate en un lugar con otra persona cerca o al teléfono. Si puedes, sal al aire libre dos minutos. No tienes que resolver nada sola esta noche — solo llegar a mañana.