🌧️ Guía para Atravesar Días Nublados

Cuando no tienes ganas de nada…

Basada en evidencia científica desde un enfoque cognitivo-conductual.

☁️ 1. Entiende lo que está pasando

Sentirse sin ganas no es debilidad ni pereza. Según la investigación en psicología clínica, la falta de motivación es un síntoma común en cuadros de depresión leve, fatiga emocional o agotamiento. Reconocer y nombrar lo que sientes activa zonas del cerebro asociadas al autocontrol y la regulación emocional (Lieberman et al., 2007).

> 🎯 *Ejercicio práctico:* Escribe en una hoja cómo te sientes usando frases concretas: “Me siento apagado”, “Estoy triste”, “Estoy drenado”.

🪴 2. Haz una sola cosa pequeña

La acción precede a la motivación. Behavioral Activation (Jacobson et al., 2001) ha demostrado que realizar pequeñas actividades rompe el ciclo de pasividad y malestar.

> 🔹 *Ejemplo de microacciones:*
>
> - Sentarte al borde de la cama
> - Abrir la ventana
> - Lavarte la cara
> - Enviar un emoji a alguien

📌 *No esperes a tener ganas. Empieza. Las ganas a veces llegan después.*

🧭 3. Estructura el día sin exigencia

Crear una mínima estructura diaria reduce la incertidumbre mental. Estudios muestran que tener una rutina reduce síntomas depresivos al aportar sensación de control (APA, 2022).

🗓️ Plantilla de Rutina Sugerida (sin exigencia)

Momento del día	Actividades recomendadas
🌅 Mañana	Beber agua fresca, ducha rápida
🌤️ Tarde	Comer algo nutritivo, 5 minutos de estiramiento
🌙 Noche	Escuchar música tranquila, leer un párrafo, apagar pantallas

📌 *Diseña tu día con pequeños hábitos sostenibles. No necesitas productividad, solo presencia. Incluye algo de autocuidado y algo que te conecte con lo que valoras.*

💬 4. Habla contigo con compasión, no con críticas

La autocrítica severa agrava el malestar. La autocompasión se relaciona con menor ansiedad y mayor resiliencia (Neff, 2003).

🔁 *Reformula tus pensamientos:*

- "Soy un desastre" → "Estoy pasando por un momento difícil, y eso no me define."
- "No sirvo para nada" → "Hoy estoy agotado, pero no soy inútil."

🧠 *La autocompasión es una estrategia activa, no pasiva.*

🤝 5. Conecta, aunque sea un poco

El aislamiento perpetúa el desánimo. Conectarse libera oxitocina y reduce el cortisol (Taylor, 2006).

✉️ *Opciones mínimas de conexión:*

- Escribe “Hola, pensé en ti” a alguien.
- Escucha una voz que te dé calma (mensaje de audio, podcast amable).

🕯️ *Conectar es encender una linterna emocional.*

🔍 6. Cuestiona los pensamientos automáticos

Los pensamientos negativos tienden a intensificarse en estados emocionales bajos. Reestructurarlos es clave en la terapia cognitivo-conductual.

❓ *Preguntas guía:*

- ¿Es 100% cierto lo que estoy pensando?
- ¿Ha pasado siempre o es este un mal día?
- ¿Qué le dirías a un amigo si pensara así?

📊 *Reformula en una tabla:*

Pensamiento negativo	Alternativa realista
“Nada tiene sentido”	“Hoy me siento así, pero he tenido días mejores”

🆘 7. Pide ayuda profesional si los nublados persisten

Cuando el malestar se extiende más de dos semanas, es importante consultar. La intervención temprana previene el agravamiento de síntomas.

👩‍⚕️ *Consulta si:*

- Pierdes el gusto por todo
- Tienes problemas de sueño o apetito
- Los pensamientos negativos se intensifican

Pedir ayuda es un acto de responsabilidad y cuidado.

🚶‍♀️ Cierre

Recuerda: no necesitas resolver todo para dar el siguiente paso. Solo necesitas elegir una acción pequeña.

> 🌱 *Está bien no estar bien. Pero no tienes que quedarte ahí.*

Mentalth
Tu salud mental es prioridad.

Info@mentalth.co