

Entre nubes grises: Guía práctica para volver a ti en momentos difíciles.



Empezar



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Psicología y
Calidad de Vida



**Universidad del Rosario
Decanatura del Medio Universitario**

**Grupo de Investigación: Habilidades para
la vida**

**Jefe de psicología y calidad de vida:
Olga Juliana Ojeda Espinel**

**Psicólogas Autoras:
Karen Tautiva-Ochoa, Claudia Díaz-
Rodríguez y Alisson Montes-Mahecha**

**Ilustrador CRAI:
Yesid Sanabria Riaño**

**Cómo citar: Tautiva-Ochoa. K.; Díaz-
Rodríguez, C. y Montes-Mahecha, A.
(2025). Entre nubes grises: Guía práctica
para volver a ti en momentos difíciles.
2025**

Atrás



Siguiente



Objetivos compartidos

Queremos compartir contigo el objetivo de esta cartilla.

¡Click aquí para descubrirlo!



¡Ahora es tu turno!

Haz click aquí para escribir tu propio objetivo en este viaje



← **Volver**

→ **Siguiente**

¡Esta cartilla es para ti!

Nuestro objetivo es acercarte a una comprensión clara, empática y accesible de lo que significa vivir con depresión. A través de ejercicios, recursos y estrategias concretas, buscamos ayudarte a identificar tus emociones, cuestionar los pensamientos que te sabotean y reconectar con lo que le da sentido a tu vida.





¡Ahora es tu turno!

¿Qué te gustaría lograr al leer esta cartilla? Escribe tu objetivo debajo.

Write your answer here.



Send

Objetivos compartidos

Queremos compartir contigo el objetivo de esta cartilla.

¡Click aquí para descubrirlo!



¡Ahora es tu turno!

Haz click aquí para escribir tu propio objetivo en este viaje



← **Volver**

→ **Siguiente**

¡Esta cartilla es para ti!

Nuestro objetivo es acercarte a una comprensión clara, empática y accesible de lo que significa vivir con depresión. A través de ejercicios, recursos y estrategias concretas, buscamos ayudarte a identificar tus emociones, cuestionar los pensamientos que te sabotean y reconectar con lo que le da sentido a tu vida.





¡Ahora es tu turno!

¿Qué te gustaría lograr al leer esta cartilla? Escribe tu objetivo debajo.

Write your answer here.



Send



¿Sientes una tristeza constante en tu día a día?

Si deseas conocer más sobre la depresión, los síntomas comunes y su diferencia con la tristeza, haz clic en el siguiente botón:



+ APRENDE MÁS



Tenemos muchos ejercicios prácticos, simples pero útiles para manejar esa tristeza que te acompaña.

¡Ánimate a explorarlos en el siguiente botón!

PRACTICAR

← Volver

→ Siguiente



¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que va más allá de la tristeza pasajera. Se manifiesta como una sensación persistente de vacío, desesperanza o falta de motivación que puede interferir significativamente en la vida diaria.

Haz click aquí para conocer más e identificar las señales comunes de la depresión.



← **Volver**

→ Siguiente

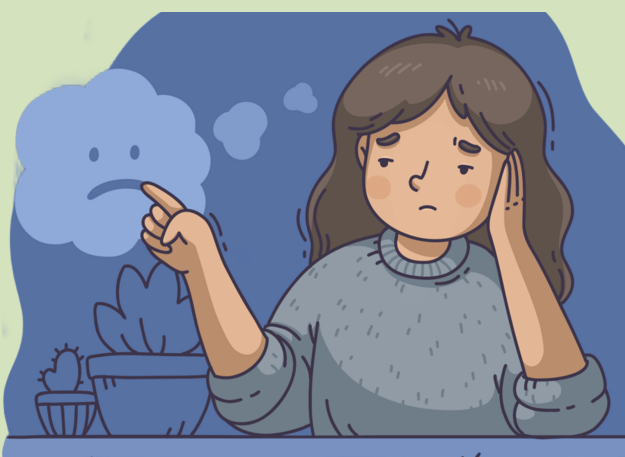
¿Por qué es importante hablar de la depresión?

Hablar de depresión es clave porque visibilizar estas emociones y brindar herramientas prácticas para afrontarla, puede marcar una diferencia en la calidad de vida y la conexión humana. **¡La depresión no es debilidad ni falta de ganas!** Es una condición emocional y psicológica que puede afectar a cualquier persona, en cualquier momento de la vida.



- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutabas.
- Cambios en el apetito o el sueño.

- Fatiga constante.
- Pensamientos negativos frecuentes sobre ti, tu futuro o tu entorno.



- Dificultad para concentrarte.
- Deseos de desaparecer o sentir que no vales.





Tristeza VS Depresión



¿Estar triste es igual a estar deprimido?



La tristeza necesita tiempo... La depresión necesita apoyo profesional. Si lo deseas, **haciendo click aquí**, encontrarás una autoevaluación para revisar cómo te has sentido últimamente.

Si decides hacerla, aquí estoy contigo. No estás sol@.

← Volver



→ Siguiente

Autoevaluación emocional



Marca SÍ o NO según corresponda a cómo te hayas sentido emocionalmente hablando en las últimas semanas.

Me siento sin energía o con ganas de estar en cama todo el día.

SÍ

NO

Send

No disfruto lo que antes me gustaba.

SÍ

NO

Send

Me cuesta motivarme para hacer cosas simples.

SÍ

NO

Send

Me juzgo o crítico con frecuencia.

SÍ

NO

Send

Me siento solo/a aunque esté rodeado/a.

SÍ

NO

Send

Si marcaste 3 o más, puede ser el momento de hablar con alguien de confianza.



Distorsiones cognitivas

Todo o nada

Pensamiento polarizado, blanco o negro sin opción de gris.

Ejm: "Si no soy perfecto, soy un fracaso."

¡Pónte a prueba!

Catastrofización

Tendencia a imaginar el peor escenario posible, exagerando las consecuencias negativas.

Ejm: "Si repruebo, todo se va a arruinar."

Generalización excesiva

Conclusiones amplias a partir de un solo evento negativo. Se usan palabras como "siempre" o "nunca".

Ejm: "Siempre me va mal. Nunca hago nada bien."

Leer mentes

Creer que sabes lo que otros piensan de ti, sin pruebas reales.

Ejm: "Seguro todos piensan que soy un desastre."



← Volver



→ Siguiente



Detecta tu pensamiento trampa.

Escribe un pensamiento que te haga sentir mal.

Write your answer here.

Send

Identifica el tipo de distorsión:

Todo o nada

Catastrofización

Generalización excesiva

Send

Ahora pregúntate ¿Cómo sonaría o cómo sería si ese pensamiento fuera más amable contigo?

Write your answer here.

Send

Menú de estrategias



Activación
Conductual



Diario
Emocional



Visualización



Frasco de
logros



> Gratitude

← **Volver**



→ **Siguiente**

Activación Conductual

¡Haz una lista de actividades que antes disfrutabas, por pequeñas que sean!
Intenta realizar al menos una al día, aunque no tengas ganas.

El movimiento genera impulso.



← **Volver**



→ **Siguiente**



¡Registra tus actividades!



Actividad 1

Write your answer here.

Send

Actividad 2

Write your answer here.

Send

Actividad 3

Write your answer here.

Send

Actividad 4

Write your answer here.

Send

Diario Emocional

Escribe durante 5 minutos al final del día: ¿Qué sentí?, ¿qué pensé?, ¿qué hice para lidiar con eso?

¡Prueba dando click en el círculo de abajo!



← Volver



→ Siguiente



¡Comienza tu diario!



¿Cómo me siento hoy?

Write your answer here.

Send

Si mi tristeza fuera una persona, ¿Qué le diría?

Write your answer here.

Send



Tres cosas buenas que me han pasado hoy y agradezco son...

Write your answer here.

Send

Mi mayor preocupación ahora mismo es...

Write your answer here.

Send



Probablemente no es tan malo como pienso porque...

Write your answer here.

Send

Visualización

Cierra los ojos y visualiza un lugar donde te sientas en paz. Imagina detalles, sonidos, colores, texturas. Usa esta técnica cuando te sientas sobrecargado/ã-



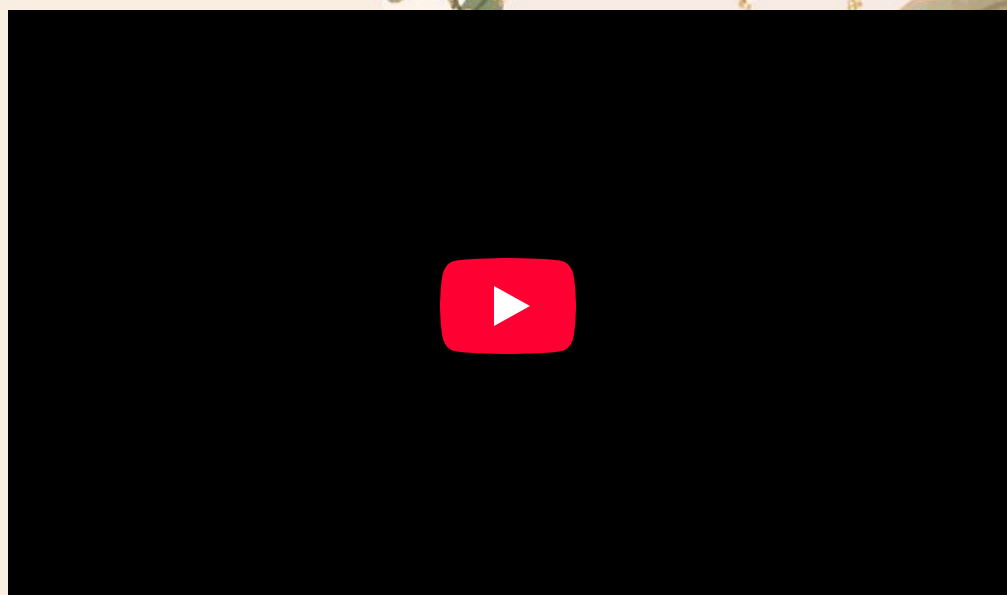
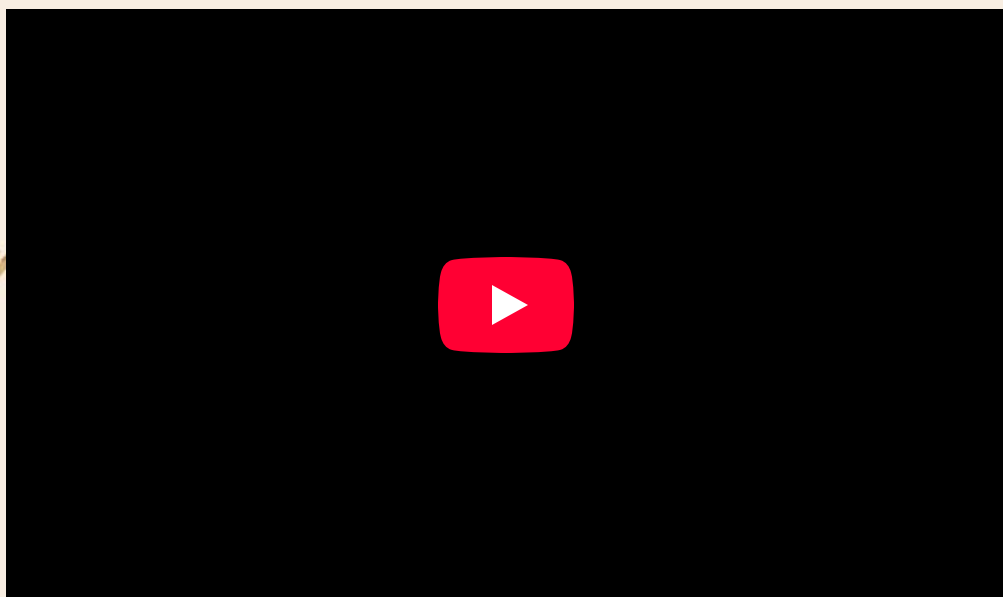
← Volver



→ Siguiente

Frasco de logros

Cada noche, anota un pequeño logro del día (aunque sea “me levanté de la cama”) y guárdalo en un frasco. Cuando te sientas mal, léelos. Puedes empezar anotando aquí:



← Volver



→ Siguiente



¿Cuáles logros quiero destacar el día de hoy?

Write your answer here.

Send



Gratitud

•Anota cada noche una cosa por la que sentiste gratitud.

Incluso en días oscuros, hay pequeñas luces.

Te damos un empujón:



¿Qué quieres agradecer hoy?

Write your answer here.

Send

← Volver



→ Siguiente

Mindfulness

¿Qué es?

¿Por qué funciona?



← **Volver**

→ **Siguiente**

Pautas de autocuidado



Sueño:

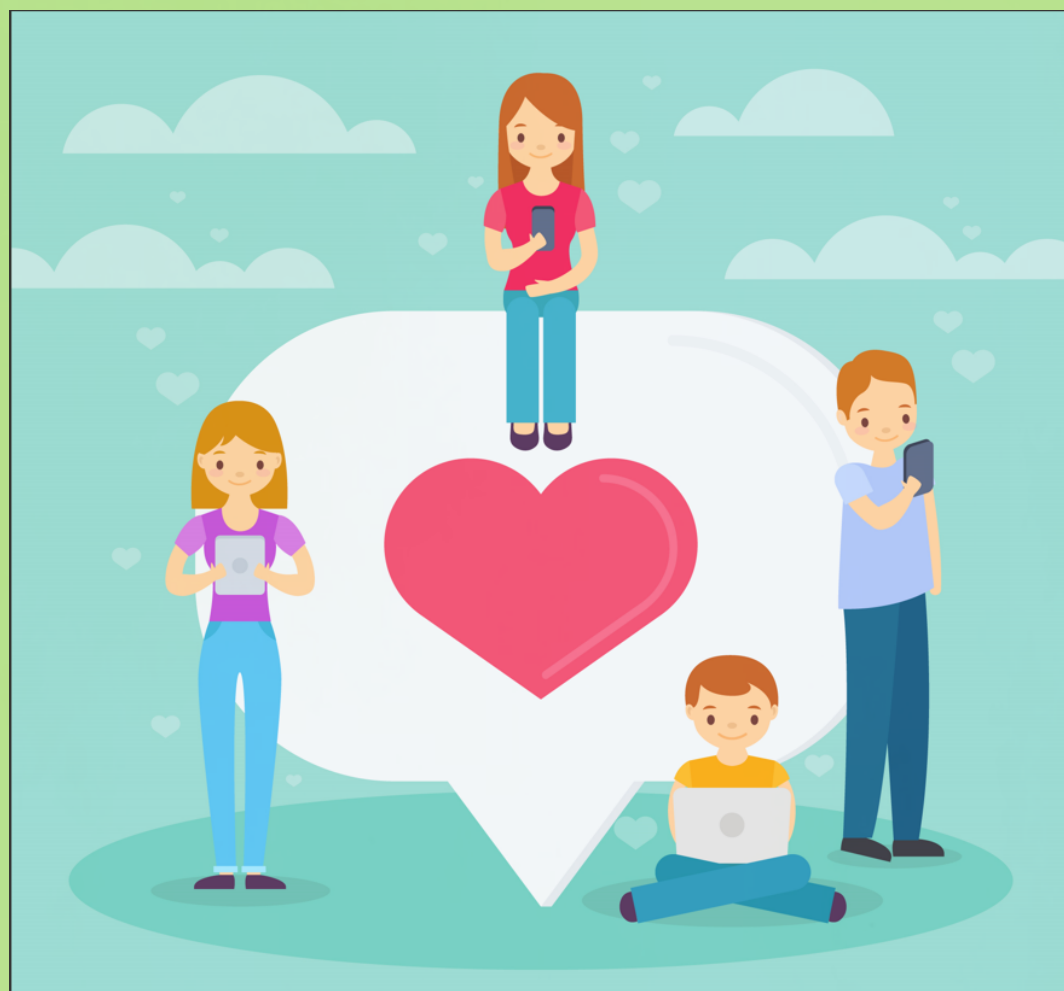
Mantén horarios regulares. Evita pantallas antes de dormir.

← Volver



→ Siguiente

Pautas de autocuidado



Redes de apoyo:

- 1. Pide y expresa tus necesidades:** Comparte tus experiencias y sentimientos para que comprendan tu situación y puedan apoyarte mejor.
- 2. Cultiva relaciones de confianza:** Fortalece las conexiones con personas que te brindan apoyo emocional.
- 3. Participa en actividades sociales:** involucrate en actividades sociales que te permitan sentir un sentido de pertenencia.
- 4. Gestiona las redes de forma saludable:** identifica qué personas deseas que sean parte de tu red de apoyo.

¡Felicitaciones!



El camino del manejo emocional continúa:

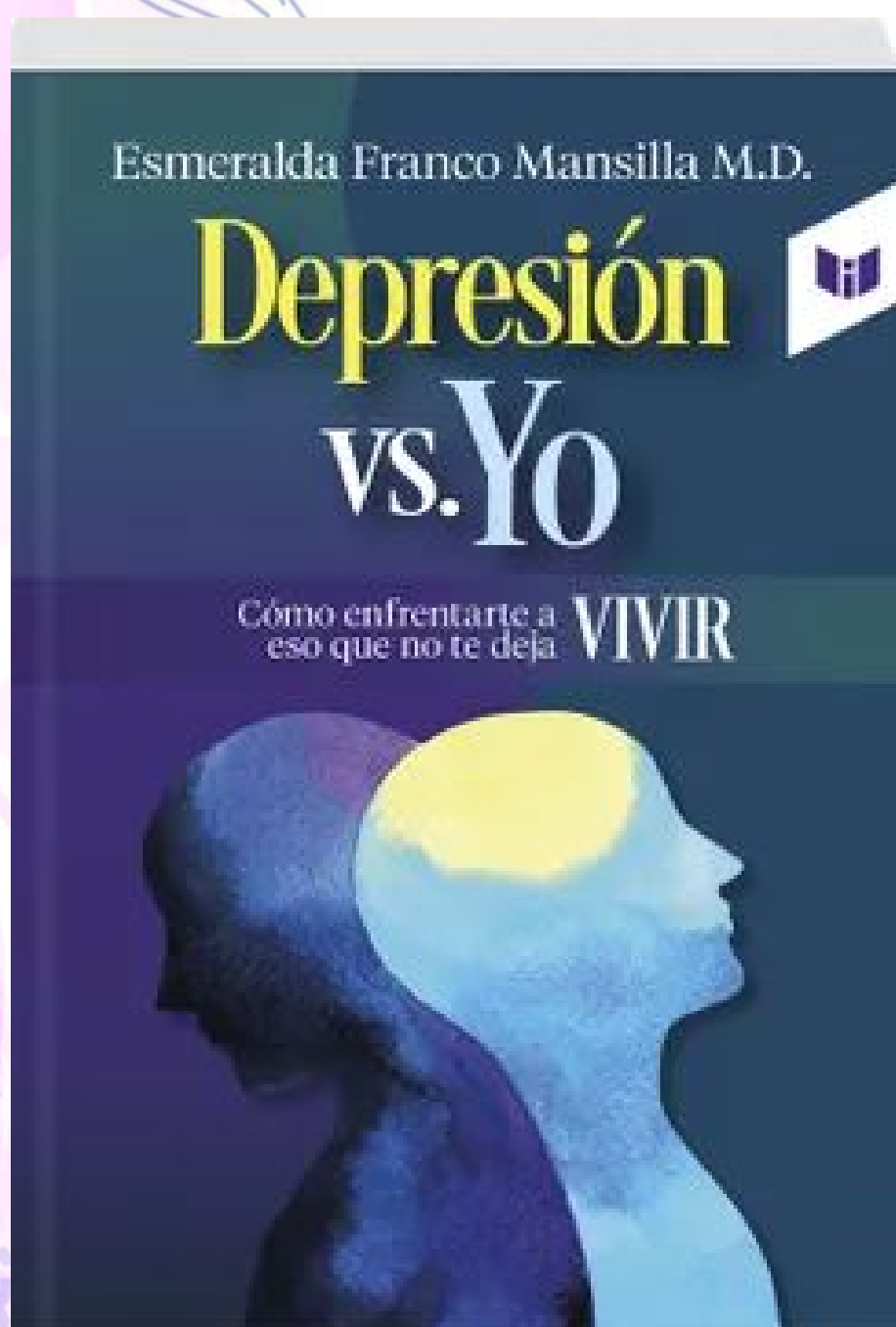
Has llegado hasta aquí... y eso ya es un acto de valentía.

Entre nubes grises, elegiste buscar luz. Esta guía no promete días sin tormenta, pero sí te ha acompañado en el viaje de recordar que aún en los momentos más oscuros, tu fuerza sigue viva. Felicidades por permitirte caminar este tramo, por sostenerte cuando todo pesaba, y por no soltar la posibilidad de volver a ti.

Sigue siendo amable contigo. Sigue buscando tu ritmo.

Y cuando lo necesites, vuelve a esta guía... O vuelve a ti, que es lo mismo.

Entre nubes grises: Guía práctica para volver a ti en momentos difíciles.



*Franco Mansilla, E. (2021).
Depresión vs. yo: Cómo
enfrentarte a eso que no te deja
vivir. Editorial Círculo de
Lectores.*

Título: Depresión vs. Yo: Cómo
enfrentarte a eso que no te deja
vivir

Autora: Esmeralda Franco
Mansilla

Año de publicación: 2021

Editorial: Editorial Círculo de
Lectores



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Psicología y
Calidad de Vida



Centro Rosarista de Educación Emocional

→ Atrás

