

Días lluviosos

cómo reconocer y aliviar la
tristeza que parece no tener fin

Índice

- 3** ¿A quién va dirigido este booklet?
- 4** Cuando la tristeza parece no desaparecer
- 7** El papel de los pensamientos en la tristeza
- 8** Tres trampas de los pensamientos
- 10** Otros futuros posibles
- 12** Consejos rápidos para el día a día
- 14** ¿Dónde buscar ayuda?
- 15** Bibliografía

¿Para quién es este booklet?

Este booklet es para quienes han estado viviendo días nublados en su interior, esos momentos en los que la tristeza parece no pasar y el sol tarda en aparecer. Esta es una invitación a abrir el paraguas del cuidado y encontrar refugio. Aquí aprenderás a reconocer sentimientos y descubrirás formas de protegerte, acogerte y ayudar a que el tiempo se aclare.

Cuando la tristeza parece no irse

Todos tenemos días difíciles, ¿no?

Esos momentos en los que el cuerpo se siente pesado, las ganas desaparecen y nada parece tener sentido.

Pero, ¿y cuando esto dura semanas?
¿Cuando la tristeza y el desánimo se convierten en rutina y parece que nada va a mejorar?

En esos momentos, es importante prestar atención: tal vez tu cuerpo y tu mente estén pidiendo cuidados

Sentir tristeza es parte de la vida. El problema es cuando no se va y empieza a quitarle brillo a las cosas, a las personas y a ti mismo.

Hay días en los que el cielo dentro de nosotros se oscurece. Pero incluso las tormentas deben pasar.

De eso es de lo que vamos a hablar. Entendamos juntos qué significa sentirse «deprimido, triste o sin perspectivas» y pensemos en posibles formas de cuidarse.

¿Qué significa este síntoma?

Sentirse «deprimido» o «sin perspectivas» puede ir acompañado de:

Tristeza casi todos los días

Falta de ganas o energía

Pensamientos de que nada va a mejorar

Dificultad para disfrutar de lo que antes te hacía bien

Es como si la vida perdiera el color, las cosas buenas se desvanecieran y las malas cobraran protagonismo.

Estas señales indican que es hora de detenerse, respirar y mirarse con cuidado



El papel de los pensamientos en la tristeza

No siempre es lo que sucede lo que nos hace sufrir, sino cómo interpretamos lo que sucede.

Cuando estamos tristes, nuestra mente puede crear «trampas». Son formas de pensar que aumentan el desánimo y hacen que todo parezca peor de lo que es.

Estas trampas se llaman distorsiones cognitivas. Cambian la forma en que nos vemos a nosotros mismos, a los demás y al futuro.



En las próximas páginas, conocerás tres de ellas y aprenderás a darte cuenta de cuándo aparecen en tu día a día.

Tres trampas de los pensamientos

Cuando aparece la tristeza, nuestra mente puede jugaros malas pasadas; los pensamientos se vuelven pesados. Es como mirar el mundo a través de un vidrio empañado por la lluvia: nada parece nítido.

Conoce tres de estas trampas:

1 Filtro negativo

Es cuando te enfocas solo en lo que salió mal e ignoras lo que salió bien.

Ejemplo: A 32 compañeros les gustó tu presentación, pero tú solo piensas en los 3 que no prestaron atención

Desmerecimiento de lo positivo

Ocurre cuando menosprecias las cosas buenas que hiciste o recibiste.

Ejemplo: «Aprobé el examen, pero fue pura suerte».

3 Adivinación del futuro

Es cuando crees que el futuro será malo, aunque no haya pruebas de ello.

Ejemplo: «No sirve de nada intentarlo, nunca conseguiré un buen trabajo».

Estos pensamientos no muestran la realidad completa, sino solo una parte de ella.

Sé tu propio científico

Mira tus pensamientos como un científico

A veces creemos todo lo que pensamos, incluso cuando ese pensamiento no refleja toda la realidad. Este ejercicio te ayuda a analizar tus ideas de una manera más equilibrada. Imagina que eres un científico que estudia sus propios pensamientos.

Tu papel es investigar: ¿qué es un hecho y qué es una suposición?

Cómo hacerlo:

Piense en una situación reciente que lo haya dejado triste o desanimado.

Escriba el pensamiento negativo que le vino a la mente.

Analízalo como un científico: ¿qué evidencia hay a favor y en contra de ese pensamiento?

Utilice el espacio a continuación:

Mi pensamiento negativo fue:

(escribe aquí)

Evidencias a favor

(lo que respalda ese pensamiento)

Evidencias en contra

(lo que muestra otra visión posible)

¿Qué percibo ahora?

(reflexiona: ¿es este pensamiento totalmente cierto?)

Otros futuros posibles

¿Y si el futuro fuera diferente de lo que imaginas?

Cuando estamos tristes, es común imaginar que el futuro será malo. A veces, la mente intenta «adivinar» lo que va a pasar y casi siempre prevé lo peor.

Este ejercicio te ayudará a ampliar tu perspectiva y a darte cuenta de que el mañana puede tener más de una posibilidad.

Cómo hacerlo:

Piensa en un pensamiento negativo sobre el futuro. Escríbelo en el espacio de abajo.

Luego intenta imaginar otros tres finales posibles; pueden ser positivos, neutros o simplemente diferentes de lo que tu mente predijo.

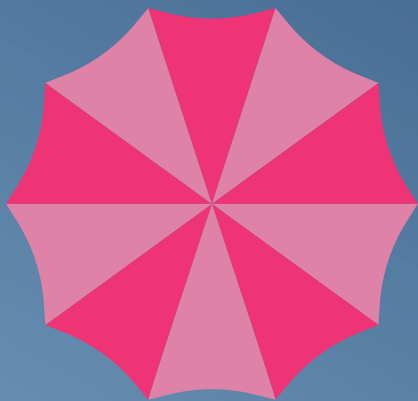
Mi pensamiento sobre el futuro:

Otros desenlaces posibles:

1.

2.

3.



Consejos rápidos para el día a día

Pequeños gestos que marcan la diferencia.

Cuidarse no tiene por qué ser complicado. A veces, son las pequeñas acciones del día a día las que ayudan a aportar más ligereza y bienestar.

Prueba a empezar por aquí:

Cambia de escenario. Da un paseo, escucha música, mira el cielo.

Un pequeño movimiento ya marca la diferencia.

Habla con alguien de confianza.

Hablar de lo que sientes alivia el peso y ayuda a organizar los pensamientos.

Evita aislarte.

Incluso una conversación breve puede cambiar el estado de ánimo del día.

Celebra las pequeñas victorias.

Reconoce lo que lograste hacer hoy, aunque parezca poco.

Recuerda: un pensamiento no es un hecho. A veces, la mente crea historias que no son del todo ciertas.

Cuídate con amabilidad. El proceso de mejora comienza con pequeños pasos y cada uno de ellos cuenta.

Después de la lluvia, el aire se vuelve más ligero. Lo mismo ocurre con la mente cuando nos cuidamos.



Cuidarse es es un acto de **VALENTÍA**

La tristeza profunda no define quién eres. Muestra que algo dentro de ti está pidiendo un poco más de amabilidad.

Cuidarse es un acto de valentía.

Es mirar hacia dentro y elegir cuidarte, incluso cuando parece difícil.

Es posible recuperar el equilibrio y sentir que la vida vuelve a cobrar color.

El cielo vuelve a abrirse y el paraguas puede descansar.

La tormenta ha pasado y has aprendido a protegerte durante ella.

¿Dónde buscar ayuda?

UBS (Unidad Básica de Salud): Puerta de entrada para recibir atención de médicos, enfermeros y psicólogos, quienes orientan y derivan a otros servicios.

Clínica Escuela: Vinculadas a universidades, ofrecen atención gratuita o de bajo costo a cargo de estudiantes supervisados.

CAPS (Centro de Atención Psicosocial): Es un servicio especializado para personas que necesitan cuidados de salud mental de forma más intensiva.

CRAS (Centro de Referencia de Asistencia Social): Servicio público que apoya a familias en situación de vulnerabilidad, las orienta y las deriva a servicios de salud y asistencia social.

Psicólogos con atención a precio social: Algunos profesionales ofrecen consultas a un precio accesible (precio social), que se anuncian en redes sociales y plataformas en línea.

BIBLIOGRAFÍA

Beck, J. S. (2013). Terapia cognitivo-conductual: Teoría y práctica (2.^a ed.). Artmed.

Sharf, R. S. (2012). Teorías de la psicoterapia y el asesoramiento: Conceptos y casos (5.^a ed.). Brooks/Cole.

Leahy, R. L. (2019). Técnicas de terapia cognitiva: Manual para terapeutas (2.^a ed.). Artmed

.

AUTORÍA

Dandara Palhano

Más información

Lavínia Andrade

Más información

MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información

SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información

ORIENTACIÓN

André Faro

Más información

Cómo citar

Palhano, D., Andrade, L., Faro, A. y Gama, V. N (2025).
Días nublados: cómo reconocer y a ivar la tristeza que
parece no tener fin. [Folleto digital] Grupo de
Estudios e Investigaciones en Psicología de la Salud –
GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 www.geppsufs.com

 [@gepps_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Apunta la cámara
y aprende más sobre los booklets

