

El día mínimo

Cuando el ánimo pesa, la vida se encoge: se posponen cosas, se cancelan planes, la cama gana terreno. Y cada cosa que se deja de hacer confirma la pesadez — es un círculo. La activación conductual, uno de los tratamientos con más evidencia para el ánimo bajo, propone romperlo por el lado que sí controlas: la conducta.

La idea que lo cambia todo: **las ganas llegan después de la acción, no antes**. Esperar a tener energía para moverte es esperar un tren que llega caminando. Por eso, en los días grises, la estrategia no es exigirte un día normal — es asegurar un día mínimo:

- 1 **Luz y vertical.** Salir de la cama, abrir la cortina, idealmente pisar la calle cinco minutos. El cuerpo lee la luz.
- 2 **Alimento real.** No gourmet: algo caliente, a una hora más o menos fija.
- 3 **Un contacto humano.** Un mensaje, una llamada corta, un «¿cómo vas?». No hace falta contar todo.
- 4 **Una acción de logro y una de disfrute.** Chiquitas: lavar los trastes cuenta; diez minutos de tu serie favorita, también.

El día mínimo no cura la pesadez — la deja de alimentar. Y desde ahí, el terreno se recupera paso a paso.

PARA TENER LISTO ANTES DEL DÍA GRIS

Mi día mínimo

Se diseña en un día razonable, para ejecutarse en uno pesado. Concreto y realista: la versión que sí harías en tu peor martes.

MIS CUATRO ANCLAS, EN VERSIÓN MÍA

luz · alimento · contacto · logro y disfrute — con horas aproximadas

MI ACCIÓN DE LOGRO FAVORITA

pequeña y con final visible

MI ACCIÓN DE DISFRUTE FAVORITA

sin pantallas infinitas, con final

A QUIÉN PUEDO MANDARLE EL «¿CÓMO VAS?»

LO QUE ME VOY A DECIR CUANDO LA CAMA ARGUMENTE

«hecho con desgano también cuenta», «solo la primera ancla y vemos»...

Importante: si la pesadez lleva semanas instalada, se combina con no dormir, o la cabeza se pone muy oscura, esta hoja no es el plan — es el complemento. El plan es pedir ayuda profesional. Eso también es una acción de logro, y de las grandes.

Basada en la activación conductual, componente central del tratamiento basado en evidencia para la depresión. Este material acompaña un proceso terapéutico; no lo sustituye ni constituye un diagnóstico.