



Guía práctica para el bienestar emocional

Por ese
momento
en que los
colores
regresan



“ A ti que haz elegido este eBook:

A veces, la vida puede parecerse a una pintura descolorida, donde los matices vibrantes que la llenaban se han desvanecido. Si hoy te sientes abrumado/a por tus emociones, queremos recordarte algo importante: cada sentimiento que experimentas es válido y merece ser escuchado. No estás solo/a en este camino.

La depresión no discrimina y puede tocar la vida de cualquiera de nosotros, transformando nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos. Pinta nuestros días con tonos apagados, pero también nos ofrece la oportunidad de redescubrir los colores que creemos haber perdido. Reconocer cómo te sientes y buscar apoyo no es un signo de debilidad; es un acto valiente y necesario, una decisión que puede transformar tu perspectiva.

Aquí hallarás **herramientas** prácticas que te ayudarán a reconocer tus sentimientos, cuidar de ti mismo y, si lo necesitas, dar el paso valiente de **compartirlo con un médico especializado para un diagnóstico y tratamiento oportuno**. Cuidar de tu salud emocional es tan esencial como cuidar de tu cuerpo. Por eso, este eBook ha sido creado para acompañarte en el proceso de reflexión, entendimiento y, sobre todo, esperanza. Porque tu vida merece color, y estamos aquí para ayudarte a encontrarlo.

Permítete ser amable contigo mismo y confía en que, con tiempo, cuidado y apoyo, los colores volverán a iluminar tu vida, trayendo consigo esperanza, equilibrio y plenitud. Tómate el tiempo que necesites.

Estamos aquí para acompañarte.
Juntos, devolveremos los colores que te hacen brillar.

Departamento Médico de Tecnofarma Perú





¿Qué significa bienestar emocional para ti?

A white rounded rectangular box containing ten horizontal dashed lines for writing.



Índice

02.	Carta al lector
03.	¿Qué significa bienestar emocional para ti?
05.	¿Sabías esto sobre la depresión?
06.	Los síntomas que no debes ignorar
07.	Frases que te gustaría escuchar en un día difícil
08.	¿Estás en riesgo?
09.	Cómo hacer frente a esos días grises: consejos
11.	¿Qué tipo de apoyo necesitas hoy?
13.	Mitos y creencias más extendidos sobre la depresión
14.	Rompiendo mitos
15.	¿Qué es algo nuevo que aprendiste sobre la depresión?
16.	Ideas que te hace creer la depresión
17.	La importancia del autocuidado
19.	Reto de 7 días: Crea rutinas saludables
20.	Evalúa tu bienestar emocional hoy
33.	Líneas de ayuda y guía de recursos
34.	Crea tu red de apoyo: contactos clave
35.	Referencias
36.	Notas
37.	Expresa lo que sientes: Escribe, dibuja o crea libremente
38.	Cuestionario sobre salud al paciente



¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad mental que afecta tanto tu estado de ánimo como tu funcionamiento diario. Se caracteriza principalmente por un estado de ánimo bajo, pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas y una sensación de desesperanza que puede persistir durante semanas. La depresión es el trastorno mental más común¹, y uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país².

Quizá no lo sabías, pero

El Ministerio de Salud (MINSA) atendió 230 917 casos de depresión durante el año 2023. Del total de atenciones, el 75.5 % corresponden a mujeres y el 16.5 % a menores de edad².

Este trastorno no es lo mismo que la tristeza pasajera o los cambios emocionales cotidianos que puedas experimentar. La depresión implica una combinación de síntomas físicos, emocionales y conductuales que interfieren de manera significativa en tu vida. Afecta cómo te sientes, piensas y manejas tus actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Además, afecta tus relaciones sociales, tu desempeño laboral o escolar y, en los casos más graves, podría conducirte al suicidio³.

¿Sabías?

Se ha demostrado que los programas preventivos reducen la incidencia de la depresión⁴

Afortunadamente, la depresión es tratable. Una combinación de terapia y medicamentos antidepresivos puede ayudarte a garantizar tu recuperación¹. Sin embargo, el acceso al tratamiento es limitado, especialmente en los países de ingresos bajos y medianos, donde más del 75 % de las personas que sufren trastornos mentales no están en tratamiento⁴. Reconocer los síntomas y buscar ayuda profesional es crucial para ti, ya que con un diagnóstico adecuado y apoyo, es posible recuperar el control de tu vida y superar esta enfermedad.

Los síntomas que no debes ignorar⁴



Durante un episodio depresivo, puedes sentir tristeza, irritabilidad o vacío emocional, además de perder el interés o el placer en actividades que solías disfrutar, incluido el sexo.

Este estado es diferente de los cambios normales en el estado de ánimo. Estos episodios abarcan la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas.

Puedes experimentar varios síntomas más³, como:



Dormir demasiado o muy poco



Fatiga o pérdida de energía



Fatiga o pérdida de energía



Dificultad para concentrarte, recordar o tomar decisiones

Es importante recordar que estos síntomas deben presentarse de manera persistente para considerarse parte de un episodio depresivo. Si presentas varios de estos síntomas, es crucial buscar ayuda profesional para obtener un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Escribe frases que te
gustarían escuchar en
un día difícil



A large white speech bubble shape containing ten horizontal dashed lines for writing.

Factores de riesgo



Estilo de vida⁵

1.



La falta de estabilidad emocional y/o de afecto en el entorno familiar puede desencadenar la aparición de la depresión, ya sea en la infancia o en la adolescencia.

Si en tu familia hay problemas frecuentes o poca comunicación, es posible que este riesgo aumente. Por otro lado, las familias coherentes y comunicativas ayudan a minimizarlo.

Factores Hereditarios⁵

2.



Si tienes familiares con depresión o trastornos como el bipolar, existe una cierta predisposición genética.

Sin embargo, no todas las personas con antecedentes familiares desarrollan depresión. Factores externos como el estrés o problemas psicológicos también pueden influir.



Una red de apoyo social sólida, como amigos y familiares cercanos, puede ayudarte en la prevención y recuperación de la depresión. Sin embargo, un estudio sobre mujeres deprimidas demostró que los padres sobreprotectores o muy distantes estaban asociados a una recuperación más lenta⁵.

Además, los estudios indican que las personas con creencias religiosas tienen un menor riesgo⁵. De este modo, prácticas menos formales como la meditación u otros enfoques de autorrealización espiritual también forman parte de esta red de apoyo social para enfrentar la enfermedad.

Identificar e intervenir a tiempo en estos factores de riesgo, en personas adultas de población general, puede ayudarte a evitar el desarrollo de los síntomas depresivos.

Consejos para enfrentar la depresión^{6,7}

La depresión es una enfermedad compleja, pero tratable. Reconocer los signos a tiempo y actuar desde el autocuidado puede marcar una gran diferencia. Aquí te presentamos estrategias simples pero efectivas para fortalecer tu bienestar emocional:

1.

Conecta con lo que te hace sentir bien

Identifica las actividades que te brindan alivio o alegría, y ten una lista a mano para esos momentos difíciles. Puedes incluir cosas como:

- Ver películas o videos que te hagan reír.
- Revisar fotos de buenos momentos.
- Entre otros.

Recuerda que, a veces, pequeños gestos pueden reconectarte con emociones positivas.

2.

Mantén tu cuerpo en movimiento

El ejercicio no solo beneficia tu salud física, también ayuda a liberar químicos que mejoran tu estado de ánimo. Puedes:

- Salir a caminar, subir escaleras o simplemente estirarte por 10 minutos. Incorporar estos hábitos de manera gradual, respetando tu ritmo.

3.

Llevar un diario es una herramienta poderosa para reflexionar y agradecer. Cada noche, anota:

- Tres cosas que lograste.
- Tres cosas que agradeces.
- Tres momentos positivos del día.

Esto te ayudará a encontrar esperanza incluso en días complicados.





4.

Busca apoyo profesional

Hablar con un terapeuta es un paso importante. Aunque pueda tomar tiempo encontrar la ayuda adecuada, iniciar este proceso puede brindarte un mayor sentido de control y esperanza. No estás solo.

5.

Divide tus tareas en pasos pequeños

Si las responsabilidades te abruma, tómate un momento para organizarlas. Completar tareas pequeñas, como doblar ropa, puede darte una sensación de logro. Usa ese impulso para abordar actividades más grandes.

6.

Habla con alguien en quien confíes

Compartir tus sentimientos con una persona cercana puede ayudarte a sentirte acompañado. Si no tienes alguien con quien hablar, existen líneas de apoyo disponibles. Dar este paso es una muestra de valentía.

7.

Cuestiona los pensamientos negativos

Los días difíciles pueden hacerte creer cosas que no son ciertas. Pregúntate: "¿Qué le diría a un amigo si estuviera en esta situación?". Tratar con compasión es un acto de cuidado.

Recuerda:

No hay una única forma de enfrentar la depresión, pero buscar ayuda, cuidar de ti mismo y mantener la esperanza son pasos esenciales hacia el bienestar emocional.

¿Qué tipo de apoyo^{6, 8, 9} necesitas hoy?

1. Identifica cómo te sientes o qué necesitas en este momento.
2. Selecciona una de las categorías a continuación.
3. Sigue los consejos prácticos sugeridos para brindar apoyo emocional efectivo.



Me siento abrumado/a. Necesito calma

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente.

Intenta técnicas de respiración
Escucha música relajante o sonidos de la naturaleza.



Me siento solo/a. Necesito compañía

Llama o envía un mensaje a alguien de confianza, aunque sea solo para saludar.

Si no puedes hablar, considera escribir tus pensamientos en un diario o una nota.



Todo parece muy difícil Necesito motivación

Haz una lista de tres cosas pequeñas que puedes hacer hoy, como dar un pequeño paseo.

Celebra cada paso, por más pequeño que parezca.

Repite afirmaciones como: "Estoy avanzando, incluso si no lo siento ahora."



Estoy agotado/a. Necesito descansar

Apaga tu celular y elimina distracciones por un momento.

Escucha a tu cuerpo y recuerda: "Está bien descansar. Es parte de cuidar de mí."

Practica técnicas de relajación como un baño caliente o una meditación guiada.



**Me siento atrapado/a.
Necesito ayuda**

Haz una lista de las tareas que te preocupan. Elige solo una para comenzar.

Si es posible, pide ayuda a alguien cercano: "¿Podrías ayudarme con esta tarea? Me cuesta hacerlo solo/a ahora mismo."



**Me siento sin rumbo
Necesito esperanza**

Lee frases o textos inspiradores que te reconforten.

Piensa en un momento difícil que superaste antes. Recuérdate que eres más fuerte de lo que crees.

Anota una cosa por la que sientes gratitud hoy, aunque sea pequeña.



**No quiero quedarme en estos pensamientos.
Necesito distracción**

Dedica tiempo a una actividad sencilla, como cocinar algo fácil, dibujar o resolver un rompecabezas.

Sal a caminar, aunque sea por 5 minutos, para cambiar tu entorno.



**No puedo manejar esto solo/a.
Necesito apoyo médico**

Busca el contacto de un terapeuta o un grupo de apoyo cercano.

Si te sientes en crisis, contacta líneas de ayuda especializadas en Perú.

Recuerda: "Pedir ayuda no es una debilidad, es un acto de valentía y autocuidado."



**Todo es confuso.
Necesito entender lo que estoy sintiendo**

Tómate unos minutos para cerrar los ojos y enfocarte en tu respiración.

Escribe en una hoja lo primero que venga a tu mente sin juzgarlo. Usa preguntas como:

- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo?
- ¿Qué desencadenó este sentimiento?
- ¿Qué necesito para sentirme un poco mejor?



**Siento que no puedo lidiar con los demás
Necesito tiempo para mí**

Encuentra un lugar donde puedas estar solo/a, aunque sea por unos minutos.

Pon límites amables si alguien te busca: "Ahora mismo necesito un momento para mí. Hablemos más tarde."

Recuérdate: "No está mal priorizarme. Cuidar de mí mismo/a es esencial para seguir adelante."

Mitos y creencias más extendidos sobre la depresión^{10, 11}

La depresión y tristeza son lo mismo

FALSO

- La depresión es un trastorno clínico que afecta tu estado de ánimo de forma profunda y sostenida. Por otro lado, la tristeza es una emoción pasajera y generalmente está vinculada a situaciones concretas. Por eso, reconocer los síntomas que señalan la presencia de un cuadro depresivo es fundamental.

La depresión es para toda la vida

FALSO

- Cada caso es diferente y la mejoría es posible con las intervenciones correctas. Los profesionales de la salud determinarán el tratamiento más adecuado, basándose en la evidencia científica más actual. Tu participación activa, junto con el apoyo de tu familia, es clave para el éxito del proceso terapéutico.

Se puede fingir la depresión

FALSO

- Aunque teóricamente alguien podría simular ciertos signos, no es sencillo mantenerlos sin inconsistencias. Un profesional de salud mental puede distinguir cuando alguien atraviesa un cuadro depresivo real, dada la complejidad de la sintomatología. Es crucial entender que la depresión causa un profundo sufrimiento en quienes la padecen.

4.

Las personas con depresión están siempre tristes

FALSO.

Algunas personas con depresión pueden no experimentar tristeza. Los síntomas varían de una persona a otra, y es común que se presente la anhedonia, que es la dificultad para sentir placer, sin necesariamente caer en un estado de profunda tristeza.

5.

La medicación es suficiente para recuperarse

FALSO.

Los medicamentos actúan corrigiendo los desequilibrios químicos en tu cerebro, abordando así la base bioquímica de la depresión. Sin embargo, en la mayoría de los casos, esto no es suficiente, por lo que el profesional también te recomendará psicoterapia y ajustes en tu estilo de vida para complementar el tratamiento y optimizar tu recuperación.



Rompiendo mitos^{11, 12}

Instrucciones:

A continuación, encontrarás una lista de mitos sobre la depresión en la columna izquierda.

Une cada mito con su realidad correspondiente en la columna derecha. Lee las explicaciones detenidamente y reflexiona sobre cómo estas creencias pueden influir en la búsqueda de ayuda.

La depresión es solo estar triste

La depresión es causada por desequilibrios químicos en el cerebro, no por el carácter. No se puede superar simplemente con fuerza de voluntad.

La depresión se cura sola con el tiempo.

Con tratamiento adecuado, muchas personas se recuperan totalmente y pueden evitar recaídas con seguimiento médico y apoyo emocional.

Es una señal de debilidad o falta de fuerza de voluntad.

La depresión es una enfermedad compleja que afecta el cuerpo, la mente y las emociones. Puede incluir síntomas como fatiga, falta de concentración y apatía

Solo las personas con experiencias traumáticas la sufren.

Las mujeres tienen mayor riesgo por factores hormonales, pero la depresión afecta a todas las personas, independientemente de su género

Es más común en mujeres porque son más emocionales.

Aunque experiencias negativas pueden desencadenarla, la depresión también puede surgir por factores biológicos, hormonales o incluso sin una causa evidente.

La depresión es para toda la vida

Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o años. La mayoría de los pacientes mejoran con medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos.

¿Qué es algo nuevo que aprendiste sobre la depresión?





Ideas que te hace aceptar la depresión¹³

Cuando sufres depresión, un pensamiento intrusivo puede tomar forma de algo negativo sobre ti mismo o lo que estás enfrentando¹⁴. La depresión suele nublar tu visión de la realidad, haciéndote pensar que eres débil, inadecuado o incapaz de salir adelante. Sin embargo, la evidencia clínica y las experiencias personales demuestran que es posible atravesar la depresión y recuperarte, especialmente cuando tienes acceso a un apoyo adecuado. Validar tu dolor sin juzgarte es el primer paso para contrarrestar esas narrativas distorsionadas que te hacen sentir indefenso.



"Hay algo mal en ti, estás roto"

La depresión intenta hacerte creer que estás defectuoso, que no encajas y que nada ni nadie puede ayudarte. Este pensamiento busca que pierdas toda esperanza.

Verdad: No estás roto. Estás atravesando un desafío que no define quién eres. La depresión es una enfermedad, no una característica de tu identidad. Pedir ayuda es un acto de valentía que demuestra que mereces bienestar.

"Nadie te quiere, estás solo"

Esa voz te dirá que nadie te quiere, que no importas y que es mejor aislarte. Insiste en que nadie te comprende y que estás solo en el mundo.

Verdad: No estás solo. Hay personas que se preocupan por ti y quieren apoyarte. Hablar con alguien de confianza o buscar ayuda profesional puede recordarte que hay conexión y amor esperándote, incluso en los días más oscuros.

"No estás haciendo lo suficiente, tienes que esforzarte más"

La depresión no mide tu valor ni tu esfuerzo, y no necesitas sobreexigirte. La depresión puede hacer que tareas simples se sientan como grandes desafíos, y el simple hecho de enfrentarlo demuestra tu fortaleza.

Verdad: Estás dando lo mejor de ti, y eso es suficiente. Reconocer tus límites también es parte de cuidarte.

Recuerda: tu valor como persona no cambia por lo que estás enfrentando.

Recuperar la esperanza no significa negar la profundidad de la depresión, sino abrir la puerta a la posibilidad de cambio, validando cada pequeño avance como un paso significativo hacia la sanación.

No eres tu enfermedad, y la ayuda está disponible para ti.

¿Y si te dijera que...?



El autocuidado no consiste en practicar actividades de cuidado aisladas y sin sentido, el objetivo es asumir responsabilidad sobre la propia salud y, en muchos casos, iniciar un proceso de trabajo personal, el cual puede tomar bastante tiempo¹⁵.

La importancia del autocuidado¹⁵

El autocuidado consiste en cultivar una relación más amable contigo, lo que implica atender tus necesidades físicas y emocionales. Va más allá de la ausencia de enfermedades e incluye aspectos:

Esto te permite alcanzar tu máximo potencial y enfrentar los desafíos cotidianos con resiliencia.

Físicos

Sociales

Espirituales

Mentales

Emocionales

¿Qué dice la OMS?

Un estado de completo bienestar físico, mental y social va más allá de la ausencia de enfermedades¹⁶. Por eso, el cuidado de tu salud no debería limitarse solo a lo físico; debe implicar una visión integral¹⁵.

El autocuidado comprende acciones individuales y colectivas para promover y preservar tu salud⁷. Esto incluye:

- Mantener una dieta equilibrada
- Realizar actividad física
- Establecer límites saludables en tus relaciones
- Priorizar el descanso
- Conectarte con tus valores personales

¿Por qué es importante?

- **Previene enfermedades**
- **Mejora tu autoestima**
- **Reduce el estrés**
- **Fortalece tu bienestar emocional**

Tus rutinas deben adaptarse a tus circunstancias, fomentando hábitos conscientes y sostenibles. Además, el autocuidado no es un acto egoísta; al cuidarte, generas una base sólida para apoyar a los demás de manera efectiva.

¿Cómo empezar con el autocuidado? Comprométete contigo mismo:

- Escucha tus necesidades y actúa en consecuencia.
- Dedicar tiempo a actividades que disfrutes.
- Gestiona el consumo de información.

El autocuidado fortalece tu autoconcepto y fomenta una vida más plena y significativa.



Compartir tus preocupaciones, recibir un abrazo o, simplemente, contar con alguien que te escuche sin juzgar puede marcar la diferencia entre la desesperanza y la posibilidad de transformación. Cada historia de recuperación es única, y tu conexión con los demás —unida a la práctica del autocuidado— fortalece tu capacidad de resiliencia, recordándote que siempre volverá el color a tu vida.



Reto de

7 Días

Crea rutinas saludables





Instrucciones:

Cada día, completa la actividad sugerida en el espacio proporcionado.
Puedes adaptarla según lo que funcione mejor para ti.

Recuerda, puedes repetir o combinar estas actividades durante las semanas siguientes para seguir fortaleciendo tu bienestar.

Día 1: Movimiento

Actividad: Sal a caminar durante 10 minutos o realiza algún tipo de ejercicio ligero.



Espacio para reflexión

¿Cómo te sentiste antes y después de la actividad?

¿Qué podrías hacer para hacer más mañana?

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Actividad: Escribe 3 cosas por las que estás agradecido hoy.

Espacio para escribir

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Notas:

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Actividad: Llama o envía un mensaje a alguien importante para ti.

Espacio para reflexión

¿Con quién te conectaste y cómo te sentiste al hacerlo?

¿Qué podrías hacer para fortalecer esa relación?

Notas

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Día 4: Cuidado personal

Actividad: Dedica al menos 15 minutos a ti mismo. Puede ser leyendo, meditando o disfrutando una taza de té.

Espacio para reflexión

¿Qué hiciste durante estos 15 minutos?

¿Qué otra actividad te gustaría probar mañana?

Notas

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Espacio para reflexión

¿Qué alimentos elegiste?

¿Cómo te hizo sentir esta actividad?

Notas

Actividad: Prepara o come una comida que te haga sentir bien, priorizando alimentos frescos y nutritivos.

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

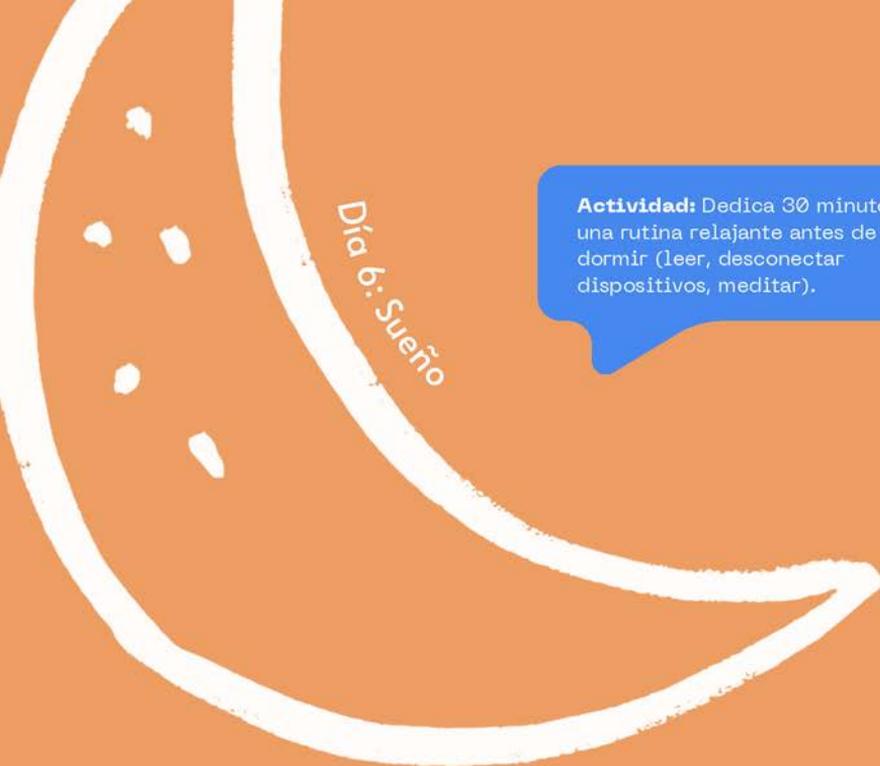
¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Día 6: Sueño

Actividad: Dedica 30 minutos a una rutina relajante antes de dormir (leer, desconectar dispositivos, meditar).

Espacio para reflexión

¿Qué actividad relajante realizaste?

¿Cómo fue tu experiencia al dormir esta noche?

Notas

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Actividad: Escribe alguna que otra frase motivadora o encuentra algo que te inspire hoy.

Espacio para reflexión

Mi frases inspiradoras

¿Por qué elegí estas frases ?

Evalúa tu bienestar emocional hoy



Instrucciones:

1. Hoy, tómate un momento para reflexionar. Usa la siguiente escala del 1 al 10 para evaluar cómo te encuentras en cada área.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; lo importante es ser honesto contigo mismo y sentirte libre de compartir tus respuestas si lo deseas.

Si algunas áreas te parecen especialmente bajas, reflexiona sobre qué pequeños cambios podrías hacer para mejorar tu bienestar, como descansar más, hacer una actividad que te guste o hablar con alguien de confianza.

1 = Muy bajo

10 = Muy alto

Energía

¿Cómo calificarías tu nivel de energía física?



Animo

¿Cómo calificarías tu nivel de animo?



Estrés

¿Cómo calificarías tu nivel de estrés?



Relaciones sociales

¿Cómo calificarías tu nivel de conexión con los demás?



Motivación

¿Cómo calificarías tu nivel de motivación para hacer tus actividades?



Líneas de ayuda



Si estás buscando atención en salud mental, acércate al establecimiento de salud más cercano, donde podrás recibir orientación y cuidado de un profesional en psicología o medicina. Si tu caso requiere un manejo especializado por su nivel de complejidad, serás referido a un Centro de Salud Mental Comunitaria (CSMC), donde tendrás acceso a servicios ambulatorios y personalizados.

Ante conductas autolesivas o pensamientos suicidas en ti o un ser querido, se recomienda acudir directamente al CSMC más cercano. Actualmente, existen 288 centros a nivel nacional que operan de lunes a sábado, generalmente entre las 7:00 a. m. y las 7:00 p. m., con horarios que podrían variar según la región. Para más información o asesoría inmediata, puedes llamar gratuitamente a la Línea 113 Salud, opción 5. Este servicio está disponible las 24 horas del día, todos los días del año, desde cualquier teléfono fijo o móvil del país.

Guía de recursos

1. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 – 2030:

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>

2. Depresión y suicidio: lo que debes saber y lo que puedes hacer:

<https://www.who.int/es/campaigns/world-mental-health-day/2021/campaign-materials>

3. Apoyo y defensa de la depresión:

<https://www.mhanational.org/depression-support-and-advocacy>

4. Hable con su médico sobre la depresión:

<https://odphp.health.gov/myhealthfinder/doctor-visits/screening-tests/talk-your-doctor-about-depression#take-action-tab>

5. Programa en línea Step-by-Step (en inglés): <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/who-digital-mental-health-intervention-effective-in-reducing-depression-among-syrian-refugees-in-lebanon>

Estos sitios web pueden incluir enlaces a sitios externos de terceros para facilitar el acceso a información adicional. Adium no controla ni se responsabiliza por su contenido, disponibilidad o uso. El usuario accede a estos enlaces bajo su propia responsabilidad.

Crea tu red de apoyo



Contactos clave



Nombre:

Celular:

Correo:

Dirección:



Nombre:

Celular:

Correo:

Dirección:



Nombre:

Celular:

Correo:

Dirección:



Nombre:

Celular:

Correo:

Dirección:

Lugares cercanos para buscar ayuda

1

2

3

4

5



Referencias



1. **American Psychological Association. Depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/depression>
2. **Plataforma del Estado Peruano. La depresión es uno de los trastornos de salud mental más frecuentes en el país [Internet]. 2024 ene 12 [citado el 17 de enero de 2025].** Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/892900-la-depresion-es-uno-de-los-trastornos-de-salud-mental-mas-frecuentes-en-el-pais>
3. **Mental Health America. Depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://mhanational.org/conditions/depression>
4. **OMS. Depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/depression#tab=tab_1
5. **Ministerio de Salud. Guía técnica: Guía de práctica clínica en depresión [Internet]. 2007 [citado el 17 de enero de 2025].** Disponible en: https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1034_dgsp261.pdf
6. **Mental Health America. Infographic: Life with Depression [Internet]. 2016 [citado el 17 de enero de 2025].** Disponible en: <https://mhanational.org/es/resources/infographic-life-with-depression/>
7. **OMS. Depresión [Internet]. 2023 mar 31 [citado el 17 de enero de 2025].** Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
8. **Mental Health America. La vida con depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://mhanational.org/es/resources/life-depression/>
9. **Mental Health America. Infographic: Life in Recovery [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://mhanational.org/es/resources/infographic-life-in-recovery/>
10. **Malé I, Mitjá J. Los 11 mitos más extendidos sobre la depresión [Internet]. 2021 ene 19 [citado el 17 de enero de 2025].** Disponible en: <https://www.som360.org/es/blog/11-mitos-mas-extendidos-sobre-depresion>
11. **Veterans Health Library. Acerca de depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: https://www.veteranshealthlibrary.va.gov/spanish/mentalhealth/depression/About/142,UG4843_ES_VA
12. **MedlinePlus. Cuestionario sobre mitos y realidades de la depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/quiz/003213_119.htm?quiz=4
13. **Benavides B. Sobreviviendo la depresión [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/562811923/workbook-depresion>
14. **Mental Health America. Tengo pensamientos intrusivos [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://screening.mhanational.org/content/tengo-pensamientos-intrusivos/>
15. **FUNDASIL; UNICEF. Manual de Autocuidado [Internet].** [citado el 17 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf>
16. **OMS. La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución [Internet].** [citado el 2 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Estos sitios web pueden incluir enlaces a sitios externos de terceros para facilitar el acceso a información adicional. Adium no controla ni se responsabiliza por su contenido, disponibilidad o uso. El usuario accede a estos enlaces bajo su propia responsabilidad.

Expresa lo que sientes

Escribe, dibuja o crea libremente.



Mis compromisos con mi salud emocional

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

#DevuelveColorATuVida



Mi salud es hoy 

Una iniciativa de



Tecnofarma
Perú

Una empresa
del Grupo **Adium**