



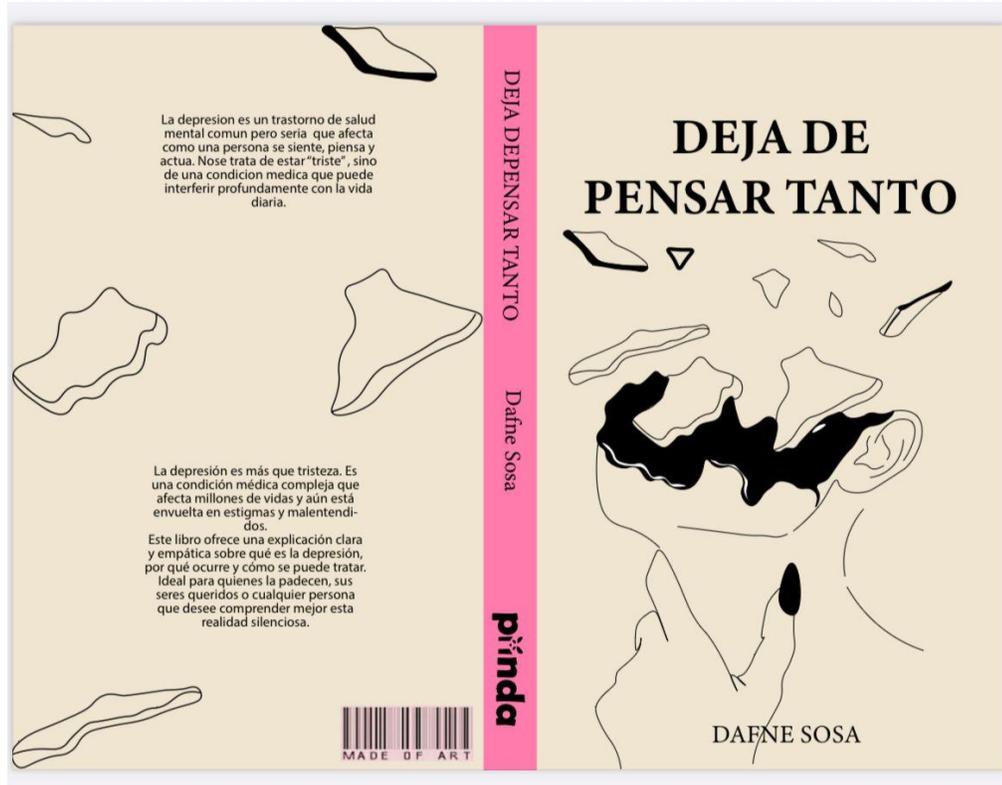
Diseño Grafico

Taller de creatividad

Historia

María Eugenia Pedruezca Cano

Dafne Isabel Sosa Jiménez



La depresion es un trastorno de salud mental comun pero seria que afecta como una persona se siente, piensa y actua. Nose trata de estar "triste", sino de una condicion medica que puede interferir profundamente con la vida diaria.

La depresión es más que tristeza. Es una condición médica compleja que afecta millones de vidas y aún está envuelta en estigmas y malentendidos.

Este libro ofrece una explicación clara y empática sobre qué es la depresión, por qué ocurre y cómo se puede tratar. Ideal para quienes la padecen, sus seres queridos o cualquier persona que desee comprender mejor esta realidad silenciosa.



DEJA DE PENSAR TANTO

Dafne Sosa

pinda

DEJA DE PENSAR TANTO

DAFNE SOSA



Dafne Sosa nació en Comitán Chiapas en 2005. Estudia la carrera de Diseño Gráfico en la Universidad UDS de Comitán. Este libro es de autoayuda. Actualmente vive en Comitán y es estudiante le gusta el deporte y la fotografía. Facebook: Dafne Jimenez

pinda

La depresion es un trastorno de salud mental comun pero seria que afecta como una persona se siente, piensa y actua. Nose trata de estar "triste", sino de una condicion medica que puede interferir profundamente con la vida diaria.

La depresión es más que tristeza. Es una condición médica compleja que afecta millones de vidas y aún está envuelta en estigmas y malentendidos.

Este libro ofrece una explicación clara y empática sobre qué es la depresión, por qué ocurre y cómo se puede tratar. Ideal para quienes la padecen, sus seres queridos o cualquier persona que desee comprender mejor esta realidad silenciosa.



DEJA DE PENSAR TANTO

Dafne Sosa

pinda

DEJA DE PENSAR TANTO

DAFNE SOSA

Este no es un libro de soluciones mágicas. No prometo curarte.

Es una conversación honesta sobre lo que significa vivir con depresión. Sobre los días en que levantarse ya es una batalla, cuando fingir normalidad cansa más que la tristeza misma.

Aquí encontrarás pensamientos reales y palabras que quizás no salvas, pero acompañan. Porque a veces, lo que más necesitamos es saber que no estamos solos.

Si alguna vez te has sentido roto, vacío, o simplemente cansado de fingir, este libro es para ti.

Título: "Donde el Silencio Pesa Más"

Estado de ánimo: Depresión profunda

A veces, lo más pesado no es el cuerpo, sino el simple hecho de estar despierto.

Elena solía ser distinta. Lo sabía por las fotos antiguas: una sonrisa real, ojos vivos, la postura erguida. Ahora, cada mañana era una lucha contra una gravedad invisible. Se despertaba con el cuerpo entumecido, como si llevara un abrigo mojado desde el alma hasta los huesos.

No sabía en qué momento exacto había empezado a desaparecer. No fue un evento, ni un trauma concreto, sino una lenta evaporación. Primero fue la energía. Luego el interés. Después, las palabras.

Comía menos. Dormía más, pero peor. Su piel perdió brillo. Su cabello empezó a caer en mechones que encontraba en la almohada. No lloraba: ya no tenía lágrimas. Su mente se había convertido en una habitación oscura con las ventanas cerradas y las cortinas echadas. Solo se escuchaban pensamientos apagados que repetían cosas como: *"Esto no va a mejorar. Ya no importas. Nadie lo notaría."*

Su familia notaba que estaba "distinta". Le decían que saliera más. Que se arreglara. Que todo era cuestión de actitud. Pero ella apenas tenía fuerza para levantarse de la cama. Se volvió experta en fingir: "Estoy cansada." "Estoy ocupada." "Solo necesito dormir un poco más."

Una noche de invierno, sentada en el suelo del baño, con la cabeza entre las rodillas, pensó en terminar todo. El pensamiento no la asustaba. Era una idea que venía y se iba, como una marea negra. Esa noche, sin embargo, se quedó más tiempo. *"Solo quiero descansar. Solo quiero que esto pare."*

Pero no lo hizo.

No por esperanza. Sino por duda.

Una mínima duda.

"¿Y si, aunque sea mínima, queda una posibilidad de que vuelva a sentir algo?"

Al día siguiente pidió ayuda. No fue una conversación bonita. No tuvo palabras perfectas. Solo un mensaje, apenas legible:

"No estoy bien. Necesito hablar."

No fue magia. No mejoró en una semana. Pero era un principio. Alguien la escuchó. No intentaron arreglarla, solo se quedaron. A veces, eso basta.

Hoy, meses después, todavía tiene días grises. Pero también algunos con luz. La diferencia es que ya no está sola en la habitación oscura.

Parte 2: El Vacío

Elena había dejado de sentirse a sí misma hacía tiempo. Si alguien le preguntara qué le gustaba, no tendría una respuesta. Si alguien le pidiera que hablara de su futuro, se quedaría en silencio, mirando hacia un horizonte que ya no existía.

La casa era igual que siempre. Las paredes desnudas, los muebles viejos, la luz que entraba de manera indiferente a través de las cortinas desordenadas. Pero todo en ella parecía más lejano, como si un filtro gris hubiera cubierto cada rincón. Incluso el aire se sentía pesado, como si le costara respirar, como si el mismo espacio la estuviera aplastando lentamente.

Cada mañana, al abrir los ojos, el cuerpo le dolía. No de manera concreta, sino como si algo estuviera mal por dentro, como si su propia carne fuera ajena a ella. A veces sus dedos se sentían tan fríos que temía no poder moverlos. Otras veces, su rostro estaba hinchado por el llanto o por el insomnio, y su mirada era tan vacía que no sabía si aún se reconocía frente al espejo.

El cabello, antes brillante y sedoso, ahora caía sin control, y en la ducha se formaban charcos de tristeza en el fondo. Sus ojos, aquellos que antes reflejaban una vida llena de colores, ahora estaban apagados, opacos, como si la luz hubiera decidido irse a vivir a otro cuerpo, a otro rostro. Cada vez que los miraba, le costaba recordar quién era, qué había sido antes de todo esto.

La alimentación se volvió un esfuerzo vano. Ya no tenía hambre. Comía por obligación, como si mantener el cuerpo vivo fuera una tarea tediosa, un recordatorio constante de que no podía renunciar. Las comidas eran simples, las porciones pequeñas. A veces, no comía nada. Y luego, cuando el hambre se volvía insoportable, se permitía un bocado sin placer alguno, con la sensación de que la comida era solo otro acto vacío en un día lleno de vacíos.

La mente era aún más cruel que el cuerpo. Los pensamientos venían y se iban como tormentas, rápidos e intensos. Se formaban en espiral, como voces que susurraban, cuchicheaban, y luego se mezclaban en un rugido:

"No hay salida." "Es inútil. Ya no hay esperanza." "Nadie te necesita. Nadie te ve."

A veces, Elena se preguntaba si de verdad alguien notaría si se desvaneciera. Si se fuera, como la niebla que se disuelve al amanecer. ¿Alguien realmente lo sentiría? ¿O simplemente desaparecería, como se disuelven los recuerdos de la niñez que se olvidan con el paso del tiempo?

Sentía que no quedaba nada de ella. Ni rastro. Solo un vacío helado, una sensación persistente de estar atrapada en una jaula sin barrotes. Y cuando la desesperación la invadía, el pensamiento de la muerte, callado y cruel, volvía a visitarla. No era un deseo activo, pero sí una opción. Un respiro que no le causaba miedo, sino alivio. ¿Qué era más doloroso? ¿Vivir o dejar de vivir?

Se levantó de la cama, con las piernas temblorosas, y caminó hasta el ventanal. Afuera, el mundo seguía como siempre: el sol se escondía tras las nubes grises, las hojas de los árboles caían lentamente, pero nadie parecía detenerse a ver. Nadie veía lo que pasaba dentro de ella. Nadie veía la tormenta que la arrasaba desde adentro.

Pensó en la opción. En dejarse llevar por esa idea que se había convertido en una sombra constante. En tomar esa decisión que parecía ser el único descanso posible. Pero entonces, un pequeño sonido, apenas un susurro, le devolvió la conciencia.

"Tal vez mañana. Tal vez mañana todo esto pase."

Esa idea se plantó en su mente como una semilla pequeña. No era esperanza, pero era un pensamiento que le ofrecía un resquicio de espacio para algo diferente. Algo más allá de su dolor.

Salió a caminar esa tarde, con el cuerpo agotado, la mente dispersa, pero al menos fuera de las cuatro paredes que la asfixiaban. El viento frío la golpeó en la cara, pero al menos sintió algo. El contacto con el mundo exterior, por más insignificante que fuera, parecía tan lejano y tan necesario al mismo tiempo.

Parte 3: El Resquicio de Luz

Elena empezó a ir a terapia. Al principio, lo hacía por obligación, como quien va a una cita médica sin mucha esperanza de encontrar una cura. Pero algo sucedió. Algo que no podía explicarse de inmediato, pero que se sentía. El terapeuta no la presionó para hablar. Solo le ofreció espacio, y Elena, de alguna manera, empezó a hablar. No sobre grandes eventos, sino sobre lo cotidiano, lo que le parecía insignificante. Pero, al hacerlo, se dio cuenta de que las palabras, aunque cargadas de dolor, comenzaban a liberar un poco de la opresión que sentía. Empezó a sentir que, aunque fuera un poquito, al menos alguien la estaba escuchando.

De vez en cuando, un rayo de sol llegaba a su vida. No en forma de solución inmediata, pero sí en momentos pequeños. Cuando su madre la llamaba para preguntarle cómo estaba y Elena podía, por fin, decir que había tenido un buen día. O cuando un amigo, sin decir nada, la invitaba a tomar un café y se sentaban en silencio, compartiendo la compañía.

Y, por primera vez en mucho tiempo, Elena dejó de pensar en la muerte como una salida. No porque estuviera curada, sino porque, quizás, había algo dentro de ella, una chispa diminuta, que aún luchaba por no apagarse por completo.

El camino seguía siendo largo. La oscuridad todavía la rodeaba a menudo. Pero ahora, de alguna forma, había algo más. Algo pequeño. Algo real. Un resquicio de luz.