Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera?



Dementes abiertas

Chiquillo, Yessica, autora
Cuando la vida pesa ¿cómo hacerla más ligera? / Yessica Chiquillo. --
Bogotá : Editorial Neogranadina, 2026.
35 páginas -- (Colección Dementes abiertas)
ISBN impreso: 978-628-7758-65-0 -- ISBN digital: 978-628-7758-66-7
1. Depresión I. Título II. Colección
158.1 SCDD23 CO-BoUMNG

Dementes abiertas

Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera?

Primera edición: abril de 2026
© Universidad Militar Nueva Granada
© Vicerrectoría de Investigaciones
© Editorial Neogranadina

Bogotá, Colombia, 2026
editorial.neogranadina@unimilitar.edu.co
https://editorial.umng.edu.co/

ISBN impreso: 978-628-7758-65-0
ISBN PDF: 978-628-7758-66-7
ISBN e-pub: 978-628-7758-61-2
DOI: https://doi.org/10.18359/9786287758650

Escritura:
Yessica Chiquillo
Coordinación editorial:
Paola Parada
Diseño de colección:
Daniela Martínez
Ilustraciones:
Daniela Martínez
Impresión:
DGP Editores S. A. S.

Dementes Abiertas © 2026 por Editorial Neogranadina se comparte bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Para ver una copia de la licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera?

Universidad Militar Nueva Granada

Editorial Neogranadina

Una publicación de la Editorial Neogranadina en colaboración con el Consultorio de psicología de la Sede Calle 100, Universidad Militar Nueva Granada


Índic

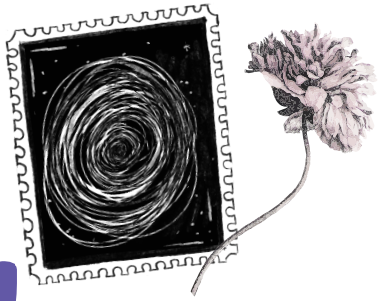


pág. 6 Prólogo

pág. 10 Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera?

pág. 32 Sobre el consultorio de psicología

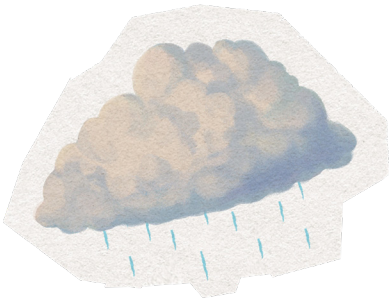
pág. 35 Agradecimientos





Prólogo

Isina Hbián
Editora Jefe de la Editorial Neogranadina



Dementes... abiertas es un podcast de salud mental conducido por las psicólogas neogranadinas Ligia Amparo Quiñónez y Sandra Molano Pacheco, del Consultorio de Psicología de la División de Bienestar Universitario en Bogotá de la Universidad Militar Nueva Granada (UMNG). Este espacio de diálogo y reflexión se transmite a través de UMNG Radio y se dedica a tratar temas de salud mental y emocional. Con el tiempo, se ha convertido en un valioso recurso académico para fomentar una sociedad más empática.

El podcast aborda cuestiones que a menudo ignoramos o silenciamos. Este desconocimiento puede llevar a tragedias personales y decisiones erróneas, como duelos mal manejados, crisis familiares y traumas no resueltos, que en ocasiones culminan en enfermedades psiquiátricas e incluso en el suicidio.

De ahí nació la colección Dementes Abiertas. Una propuesta que lidera la Editorial Neogranadina y que busca expandir el camino ya abierto por esta iniciativa.

Esta serie de libros de ficción se inspira en los temas tratados en los episodios del podcast, utilizando narrativas imaginativas para abordar realidades que afectan a nuestra sociedad. Las historias que presentamos impactan a todos: jóvenes, adultos y personas mayores, sin distinción de ideologías, culturas o estratos sociales. En un mundo que avanza rápidamente en tecnología e inteligencia artificial, a menudo olvidamos nuestro mundo interior: nuestros sentimientos, pensamientos y, en definitiva, nuestra humanidad.

Los invitamos a explorar esta colección editorial, que revive el arte de la correspondencia y el diálogo, casi olvidados en la actualidad. Cada libro se enriquece con hermosas ilustraciones, creando una obra que no solo busca informar, sino también ofrecer refugio, encuentro y soporte emocional.

Bienvenidos a adentrarse en estas historias, protagonizadas por personas como tú y como yo, que enfrentan diversas circunstancias en su camino hacia la felicidad.

Además, esta colección refuerza uno de los compromisos fundamentales de la academia: formar no solo individuos intelectuales, sino también fomentar el crecimiento personal de nuestros estudiantes y de toda la comunidad académica.





Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera?



Juli,

Ahora soy yo quien demoró en responder. Todavía me cuesta enlazar una idea con otra, pero al menos estoy en mi escritorio, intentando retomar lo que te quería contar. Estos dos últimos meses han sido muy difíciles para mí: renuncié al trabajo de medio tiempo que tenía y prácticamente tengo ahora pocas cosas en las que ocuparme. Suena contradictorio lo que te estoy diciendo, dirás: "¿Y si tiene tanto tiempo libre entonces por qué no me respondió a tiempo?". No sé cómo explicarlo, pero aquí voy. ¿No te ha pasado que cuando pierdes una actividad diaria que te ocupaba todo el tiempo, de repente sientes que no solo no sabes qué hacer, sino que tus días pierden un poco el sentido? Empecé a cuestionarme muchas cosas, a sentir que no sirvo para nada, que la angustia por la incertidumbre laboral y el rumbo profesional me carcomen un poco. A pesar de que tengo tiempo libre, es absurdo no poder usarlo para ver a los amigos, porque todo es plata. Hacer vida social cuesta. No es fácil ralentizar los tiempos de los demás para que vengan a visitarte a casa.

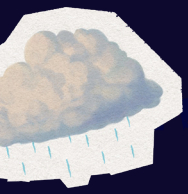


Pero, bueno, no siempre quiero tener visitas en casa, sobre todo cuando mi mamá está porque las paredes son bien delgadas y siento que me cohíbo un poco. Al menos, si tú me ves llorando, me abrazas y entiendes mi sentimiento, pero ella, si llegara a verme en esas, empezaría con su cantaleta, diciéndome que uno está triste porque quiere, y no me gusta cuando se pone así porque solo hace que yo me sienta peor y no quiera compartirle mis verdaderos pensamientos. Decirle a mi mamá la palabra *depresión* es como mencionarle al mismísimo diablo.



Depresión

En fin, se supone que esto es el inicio de la vida adulta, pero no sé por qué razón sigo teniendo la salud financiera de un adolescente. Me parece muy loco que un trabajo me defina, y la falta de eso me hunda en un agujero del cual me cuesta salir a veces. Y bien, no es la primera vez que me pasa.



Cosas que hice mientras postergaba la escritura de esta carta

COSAS QUE HICE

(...)

No salir de la cama hasta no ver 50 historias en Instagram

Hacer café

Lavar platos

Revisar el celular por impulso automático

Mirar la pared de mi cuarto

Lavar los platos que me quedaron faltando

Buscar recetas de comida en Google

Hacer mercado con mi mamá

Revisar el celular por impulso automático

Reproducir en loop las mismas canciones

Hacer café

Lavar platos

Tomarme 20 selfies que borro al instante

Mirar por la ventana

Revisar el celular por impulso automático

Compartir un meme

Abrir Netflix y abrumarme por no saber qué ver

Repetir Gilmore Girls

No salir de la cama hasta no ver 50 historias en Instagram

Hacer café

Recordar que estaba escribiéndote una carta

***

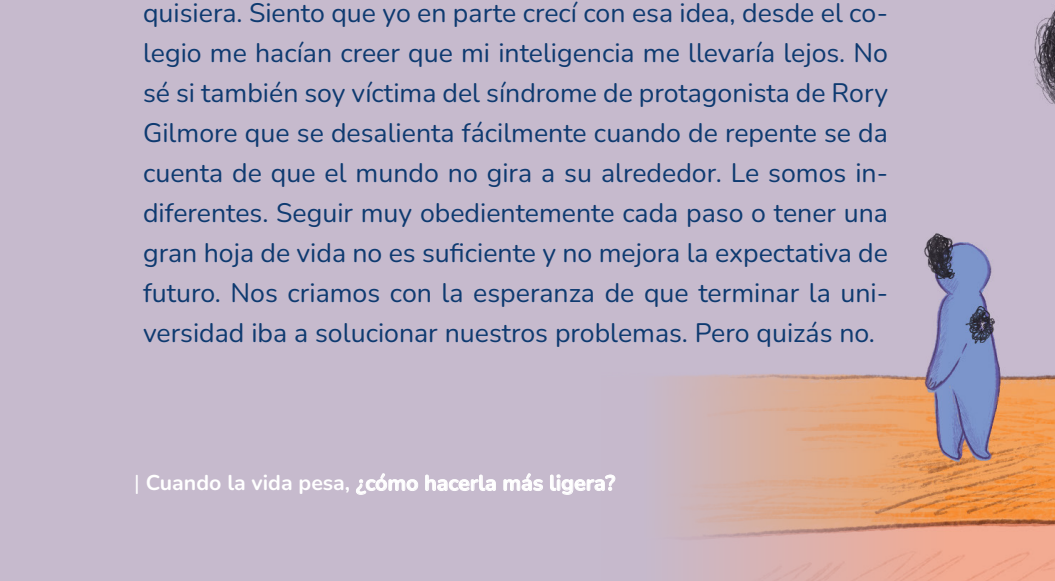


Nunca he logrado convencerte de que veas *Gilmore Girls*. Yo no me explico por qué no paro de repetirla. Está centrada en la historia de las mujeres Gilmore: la madre, la hija y la abuela; Lorelai, Rory y Emily, respectivamente. Un drama intergeneracional. Cada vez que veo la serie, Rory me parece más desesperante, no sé si es porque la siento más cercana, alguien joven que está buscándole un sentido a su vida. Aunque es muy distinta a nosotros: ella es la típica *millenial* blanca que viene de una familia de plata y abolengo (como diría una señora), reniega de sus privilegios, la embarga siempre la sensación de que está hecha para mejores cosas, no tolera las críticas y todos a su alrededor le hicieron creer desde niña que es alguien especial, muy inteligente y que sería muy famosa en lo que sea que eligiera. Muy a pesar de sus privilegios, ella cae en la nebulosa del desempleo, la rechazan en entrevistas laborales y se sumerge en una crisis existencial.



Esta tarde, mientras pausaba la serie, me puse a ver videos sobre la serie (así de intensa es mi obsesión) y llegué a uno que estudia "la caída" de Rory, como algo sintomático de una generación entera. La *youtuber* lanza un montón de categorías y patrones de comportamiento que ahora no recuerdo del todo, compila las escenas icónicas del derrumbe emocional de Rory (*everything is falling apart*) y llora en brazos de su abuelo millonario. También dice que los *millenials* son una generación desafortunada porque enfrentó dos crisis económicas muy fuertes: la crisis del 2015 con la caída del petróleo, la explosión de la burbuja inmobiliaria del 2018 y encima de todo la pandemia.

Mi mamá, que es de una generación tan distinta, ahorró durante años, casi que desde que nací, para asegurarme un futuro, pues su carrera profesional le aseguró a ella una estabilidad duradera. Pero el mundo que ella conoció cuando era joven ya no es el mismo que nos tocó a nosotros. Ahora vivimos en una preocupación constante por "construir" un futuro mientras muchas veces el presente se nos deshace en medio de ocupaciones y tareas operativas. A veces ni siquiera el trabajo compensa y tarde que temprano, el dinero ganado se va rápido, los "ahorros" terminan cubriendo los meses de desempleo. Antes había una expectativa de que con el trabajo uno podía lograr lo que quisiera. Siento que yo en parte crecí con esa idea, desde el colegio me hacían creer que mi inteligencia me llevaría lejos. No sé si también soy víctima del síndrome de protagonista de Rory Gilmore que se desalienta fácilmente cuando de repente se da cuenta de que el mundo no gira a su alrededor. Le somos indiferentes. Seguir muy obedientemente cada paso o tener una gran hoja de vida no es suficiente y no mejora la expectativa de futuro. Nos criamos con la esperanza de que terminar la universidad iba a solucionar nuestros problemas. Pero quizás no.



No quisiera sentirme en este limbo existencial ni que me pase como a Cami, que hizo todo lo que estaba bien, aplicó a un semestre en el exterior, le laurearon la tesis, se graduó y de todos modos sigue insatisfecho.



Me pregunto si todo esto que te estoy contando no será una de las causas de por qué me siento así. Sé que no soy la única persona. ¿Se podría hablar de un malestar de depresión generalizado? ¿No te parece preocupante que casi siempre que logramos vernos todo el parche de la U termine-



mos hablando de un aburrimiento común que parece aplanar todo lo que pasa en nuestras vidas? La monotonía nos absorbe.

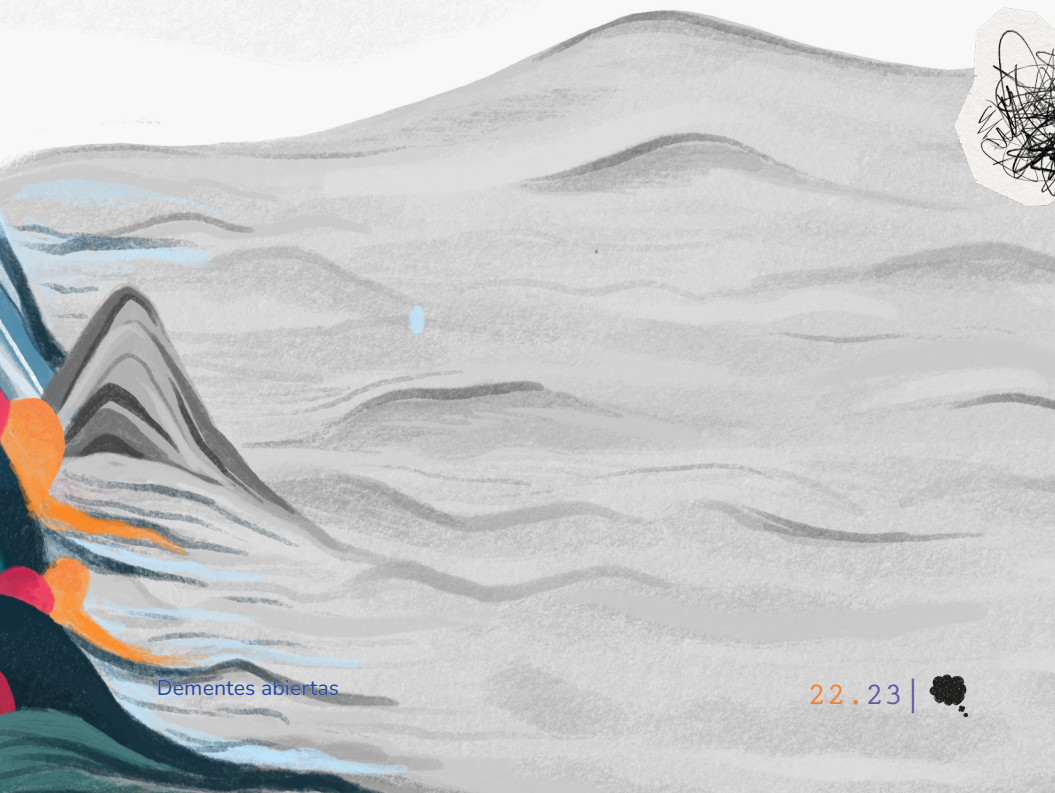
Pero justo cuando pierdo una ocupación, logro detenerme a ver ese vacío que ha dejado en mí, me doy cuenta de otras cosas que venía sintiendo, pero que por andar ocupada evadía y nunca me hacía cargo. Hay algo que todavía me deja un poco pasmada: la falta de sentido. Hay días en que no sé cómo me siento, es como quedarme estática frente a la pantalla del celular, deslizando el dedo una y otra vez, sin reaccionar ante nada de lo que tengo enfrente. Ni feliz ni triste.



Esta semana entré un poco en desespero por tanta inercia y decidí volver a psicoterapia. Pero primero tuve que pedirle prestada plata a mi mamá para poder pagarla. En esa sesión, la terapeuta me puso a hacer un ejercicio nuevo. Me pidió que cerrara los ojos y que imaginara cómo era mi paisaje interior.



Es decir, si mis emociones pudieran materializarse en un escenario, cómo sería ese lugar. Esto fue más o menos lo que le dije: mi paisaje emocional suele estar poblado de montañas bien empinadas, varios altibajos y luego unos planos de descanso, descensos tranquilos y luego otras subidas por terrenos escarpados por donde hay que bajar con mucho cuidado. Es un paisaje variado, lleno de vida, de diferentes experiencias. Pero en estos meses, parece que ese paisaje se volvió un terreno plano y larguísimo, despoblado, siempre igual, siempre el mismo, carente de colores, de tanto recorrerlo no hay sorpresa, solo aburrimiento y cansancio. He dejado de levantarme temprano muchas veces para salir a subir los cerros entre semana. A veces ni siquiera hago el intento de poner una alarma. El día empieza y ya me carcome ese vacío entre el estómago y el pecho, como una angustia de no saber qué hacer.



Me da rabia que solo acuda a la terapia en tiempos de crisis. Que no pueda mantener una rutina, en la que fortalezca mi salud mental, así como fortalezco mis músculos sin esperar hacerlo hasta qué algo malo me pase. En esto me toca ser constante, y te confieso que aún no lo he logrado. Pero bueno, hubo un pequeño avance. Y esto me permitió al menos levantarme, bañarme temprano y sentarme a escribirte. Y cuando pensé que no sabía en realidad qué decirte, empezó a salir todo este chorro incontenible de palabras. Me gusta escribirte, me ayuda mucho, es como si te tuviera al lado, a pesar de que estés lejos. Me acompaña y también me permite ver las cosas de otra manera, como más apaciguada. Para mí ha sido muy importante poder contar contigo en momentos como estos.

¿Qué piensas de todo lo que te digo? ¿Te has sentido así? Sé que luego de tu ruptura amorosa, estuviste muy triste mientras atravesabas el duelo, pero más pronto que tarde creaste otra rutina, una que no incluyera más [redacted] Y entiendo lo profundo que pudo haber sido la tristeza, pero no sé si en todos los casos aquel sentimiento se convierta en depresión (igual eso lo sabrás tú, reconociendo qué tanto dura un estado emocional). Mi psicoterapeuta me habló de esa diferencia. Que no es lo mismo estar triste que estar deprimido. Me dijo que la tristeza es una emoción propia de la condición humana, y que nos ayuda en los procesos de duelo. Con la tristeza nos replegamos y podemos encontrarnos con nosotros mismos. Es una función adaptativa. Nos permite revaluar muchas cosas en la vida que ameritan cambios. Y, sobre todo, hacer una pausa. A veces mis peleas con [redacted] partían del hecho de que muchas veces me veía triste y no sabía qué hacer porque pensaba que tenía la culpa de que yo estuviera así. No entendía simplemente que la vida es un remolino de acontecimientos y la velocidad con que pasan las cosas nos deja pasmados y requiere que nos detengamos por un momento a pensar lo que estamos sintiendo. El mundo también es hostil.

Esto me recuerda una canción, un bolero, hermoso y doloroso, pero a la vez tan tranquilo:



Sé que tal vez en mi caso hubo un evento reciente que pudo detonar esta emoción: la renuncia de mi trabajo. Pero si lo hice, fue porque tampoco me estaba sintiendo bien antes de eso. Y ahora que no lo tengo, sigo sin estar del todo bien. Ni te cuento todas las series que me he repetido. A veces algo que me apasiona también se puede volver como una droga que me anestesia cuando simplemente no quiero pensar en qué hacer conmigo.

Volviendo a mi serie adictiva, voy en la Temporada 2, en el episodio 8 "Altibajos". Como dicen las señoras que hablan solo con refranes: *me cayó de perlas*. Lorelai tuvo una fuerte pelea con su mejor amiga Sookie, que además es su compañera de trabajo y futura socia para montar juntas un hotel. Además del sinsabor y la tristeza que le dejó esa discusión, Lorelai está aterrada por el vacío de la incertidumbre laboral, ahora que sabe que el hotel donde trabaja como administradora lo van a vender. Por eso se peleó con Sookie, porque no confiaba en la idea de embarcarse tan pronto en el proyecto de abrir una posada juntas, por miedo, porque no tienen el dinero suficiente y casi que deben saltar al vacío en un acto de fe. Como estoy tan desocupada y lo único que parece fluirme en estos momentos es ver series y (menos mal) escribirte, te voy a transcribir la conversación que tiene Lorelai con Luke (su verdadero amor, pero eso es tema para otra carta, cuando por fin te animes a ver la serie). Lorelai siempre que se siente en un callejón sin salida sale corriendo a la cafetería de Luke, a buscar consuelo de su gran amigo que siempre está para ella, el más friend-zoneado durante cuatro temporadas. En esta escena, ambos están sentados en una de las mesas, hablando a sus anchas porque la cafetería está cerrada al público:

—Estás asustada como cualquiera lo estaría al iniciar algo nuevo —le responde Luke con un tono muy calmado.

—¿Qué hacen los demás para sobrellevar este sentimiento?

—Lorelai lo mira con sus ojos azules preocupados.

—Sales corriendo a la parte de atrás, vomitas, te desmayas y golpeas tu cara contra el suelo

Lorelai lo mira muy desconcertada, en silencio. Pero Luke continúa con su tono muy en serio:

—Eso fue lo que yo hice el primer día que abrí la Cafetería. Mira, no hay un botón que oprimas para superar esto, tienes que lanzarte con miedo, hasta que te acostumbres y comiences a disfrutarlo

—¿Cuánto demoraste en disfrutar haber abierto la Cafetería?

—Casi un año

—¿No hay un botón, una palanca?

—No

—¿Un picaporte?

—No

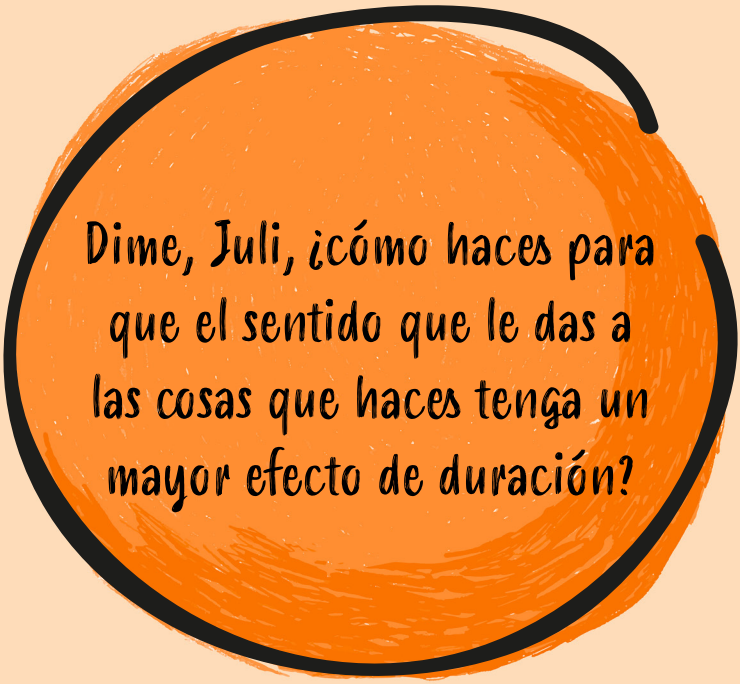
—¿Tan solo saltas? ¿Y tomas el riesgo?

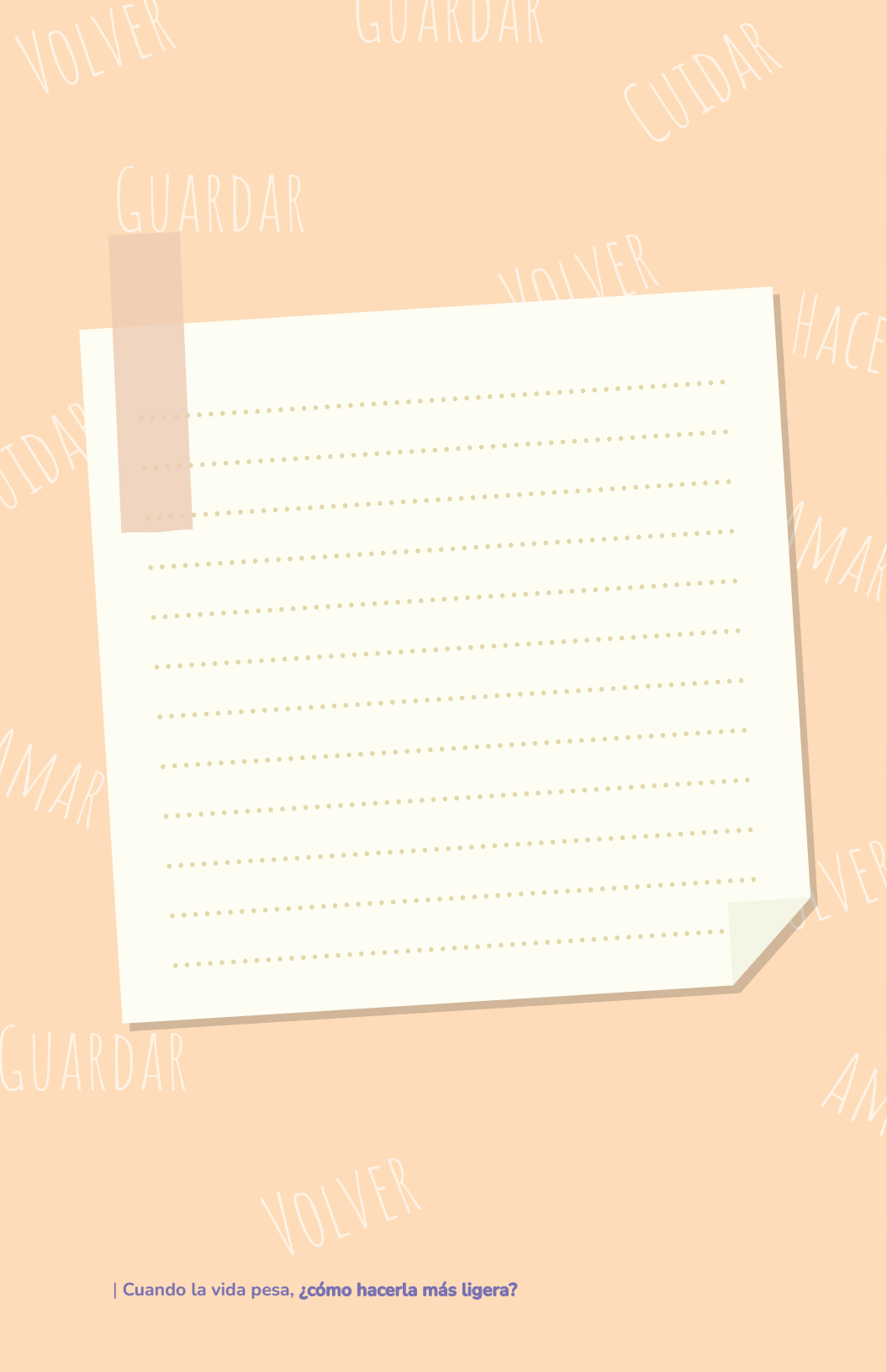
—Sí

—Quiero hacerlo—lo dice con un convencimiento en su cara, que no había tenido antes, cuando entró desesperada a buscar a Luke.



Esta conversación entre ellos me dio un aliento de esperanza. Muchas veces he sentido el mismo miedo de Lorelai, solo que a mí esa incertidumbre, esa nada que se infla como una masa gris que se va comiendo todo, me paraliza. Intentaré seguir el consejo de Luke: arriesgarme, incluso con miedo, con la esperanza de que con el tiempo le encontraré la diversión a lo que hago.

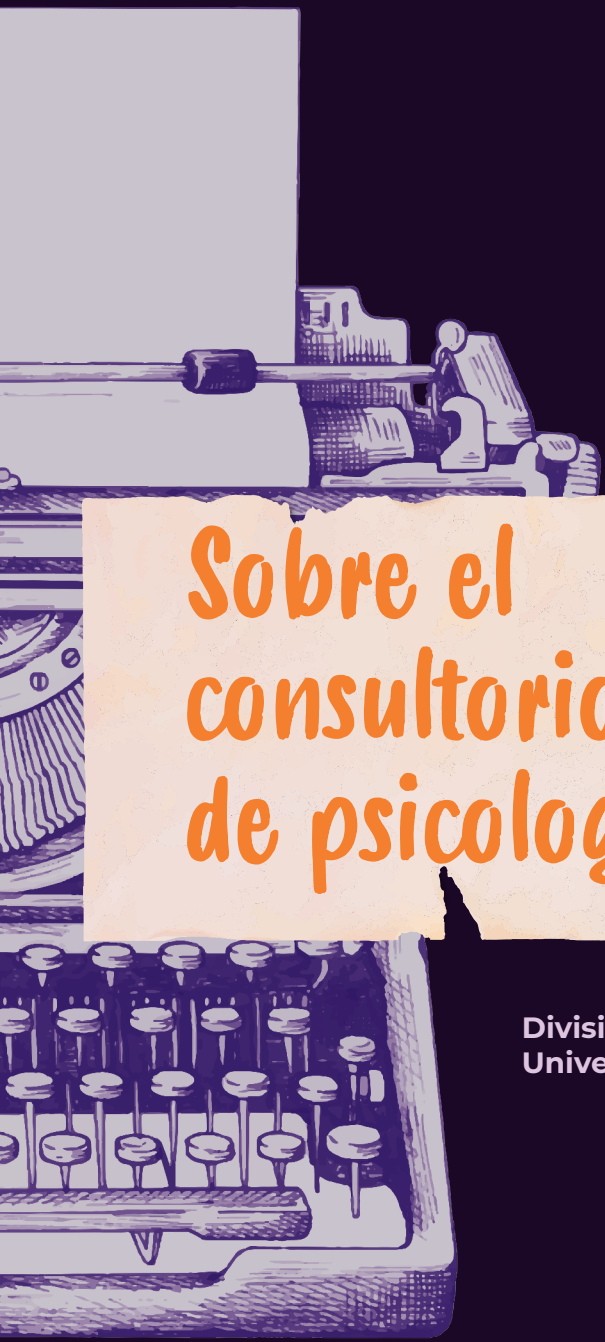



VOLVER
GUARDAR
CUIDAR
GUARDAR
VOLVER
GUARDAR
VOLVER



Te quiere,

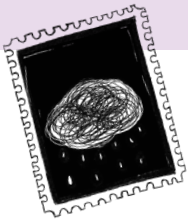
MANU.



Sobre el consultorio de psicología

División de Bienestar Universitario

| Cuando la vida pesa, **¿cómo hacerla más ligera?**



El Consultorio de Psicología de la Sede Calle 100 de la Universidad Militar Nueva Granada está adscrito a la División de Bienestar universitario y habilitado por la Secretaría de Salud.

El consultorio ofrece servicios de acompañamiento y orientación individual, de pareja y familiar en temas como cambios en el estado de ánimo, autoestima, estrés, ansiedad y depresión. También desarrolla talleres, conversatorios y actividades de psicoeducación y proyección social, como el programa de radio Dementes Abiertas, emitido desde hace ocho años por UMNG Radio.

Si deseas acceder a los servicios de orientación y acompañamiento, puedes escribir al correo: psicologia@unimilitar.edu.co con tus datos, disponibilidad y motivo de consulta.

El equipo que te acompañará está conformado por:

Ligia Amparo Quiñones Peynado, psicóloga (Pontificia Universidad Javeriana).

Sandra Milena Molano Pacheco, psicóloga (Universidad Nacional de Colombia), magíster en Psicología de la Intervención Social (Universidad de Granada, España).

(...)

MIS NOTAS



La idea del proyecto fue cocreada por Irina Florián, Paola Parada, Yessica Chiquillo y Mariana Betancur, y su materialización fue posible gracias al respaldo de la Editorial Neogranadina, adscrita a la Vicerrectoría de Investigaciones de la Universidad Militar Nueva Granada que, bajo la dirección de Irina Florián, aportó los recursos para la producción de toda la colección. Los textos fueron escritos por Yessica Chiquillo; la edición estuvo a cargo de Paola Parada; y la propuesta de diseño y diagramación fue desarrollada por Daniela Martínez.

Agradecimientos





Cuando la vida pesa, ¿cómo hacerla más ligera? es un libro concebido, escrito e ilustrado durante el segundo semestre de 2025 en Bogotá. Contiene 38 páginas y pertenece a la colección Dementes Abiertas.