



# Guía para hablar sobre la depresión

---

La depresión es una enfermedad mental que afecta a millones de personas en todo el mundo, y se puede ver manifestada de diferentes maneras. En esta guía exploraremos cómo podría manifestarse la depresión, algunos de los síntomas que pueden indicar su presencia y posibles mensajes y sugerencias sobre cómo ofrecer apoyo a una persona que está experimentando una depresión.

## ¿Cómo se ve la depresión?

**Cambios en el estado de ánimo:** tristeza profunda y persistente, irritabilidad, apatía o un sentimiento general de vacío.

**Cambios en el sueño:** dificultades para conciliar el sueño, para mantenerse dormido durante la noche o por el contrario, exceso de sueño y dificultades significativas para levantarse.

**Cambios en el apetito:** algunas personas pueden perder el interés en la comida, mientras que otras pueden recurrir a la comida como una forma de afrontar sus emociones.

**Fatiga y falta de energía:** cansancio constante, incluso después de dormir lo suficiente. La fatiga puede afectar la capacidad para realizar tareas diarias.

**Dificultades de concentración:** la depresión puede afectar la capacidad de prestar atención y concentrarse en las tareas, lo que puede afectar el rendimiento laboral o académico.

**Sentimientos de desesperanza y pesimismo:** las personas deprimidas a menudo tienen una visión negativa del futuro y sienten que las cosas no mejorarán.

**Cambios en la actividad física:** puede haber una disminución en la participación en actividades que antes se disfrutaban, incluyendo hobbies, relaciones sociales y actividades recreativas.

**Síntomas físicos:** dolores de cabeza y problemas gastrointestinales pueden estar asociados con la depresión.

No todos los síntomas expresados deben cumplirse en una persona con depresión, y tampoco el hecho de estar manifestando alguno de estos síntomas significa necesariamente tener depresión. La salud mental es compleja y única para cada persona, por lo que es esencial considerar la diversidad de experiencias.





Muchas veces, puede resultar difícil expresar lo que se siente al estar pasando por depresión. Compartir algo tan personal y que por mucho tiempo ha tenido mucho estigma, incluso con personas cercanas, puede generar temor. Sin embargo, es crucial reconocer que hablar abiertamente sobre lo que se siente es el primer paso para sentirse mejor e iniciar a recuperarse.

## ¿Cómo decirle a alguien que estoy pasando por depresión?

Decidir compartir con alguien que estás experimentando depresión puede ser un paso difícil, pero es fundamental para buscar apoyo. Tener una idea de lo que quieres decir puede facilitar las cosas. Es por eso que, te compartimos algunas palabras que te pueden ayudar a iniciar la conversación:

“Creo que algo está mal porque me siento \_\_\_\_\_. Me preocupa que pueda estar pasando por depresión. ¿Podemos hablar?”

“Quiero hablarte sobre algo que me resulta difícil de expresar con palabras. Me siento \_\_\_\_\_ y esto me sucede desde hace algún tiempo”.

“Creo que debería buscar apoyo profesional, pero tengo miedo. ¿Me puedes ayudar a buscar y asegurarte de que vaya a la cita?”

“Quiero que sepas que estoy lidiando con la depresión. Puede que necesite apoyo adicional mientras enfrento esto”.

“Aunque por fuera parezca que estoy bien, por dentro me siento \_\_\_\_\_”.

“Puedes apoyarme con \_\_\_\_\_. Realmente me ayudaría mucho”.

## ¿Cómo apoyar a alguien que está enfrentando una depresión?

Apoyar a alguien que está experimentando depresión puede marcar una gran diferencia en su proceso de recuperación. Aquí hay algunas sugerencias sobre cómo ofrecer apoyo:



### Escucha sin juzgar:

a veces, simplemente ser escuchado puede ser de gran ayuda. Evita juzgar o dar soluciones inmediatas.



### Muestra empatía:

trata de entender sus sentimientos y perspectivas, incluso si no los comparte. La empatía puede fortalecer el vínculo emocional y hacer que la persona se sienta comprendida.





### Valida sus sentimientos:

reconoce y valida los sentimientos de la persona. Evitar minimizar o invalidar lo que están experimentando. Puedes expresar comprensión diciendo algo como: "Entiendo que te sientas así, y está bien experimentar esas emociones". Es crucial evitar comparar su experiencia con la tuya o la de otras personas, ya que cada experiencia es única y válida en sí misma.



### Ofrece apoyo práctico:

ayuda con tareas prácticas que puedan resultar abrumadoras, como hacer mandados, cocinar o cuidar de responsabilidades diarias.



### Orienta a buscar ayuda profesional:

anima a la persona a hablar con un profesional de la salud mental. Ofrece tu apoyo en la búsqueda y, si es necesario, acompaña a la persona.



### Pregunta cómo puedes ayudar:

pregunta directamente a la persona qué tipo de apoyo necesita. Puede ser algo práctico, emocional o simplemente compañía. Respetar sus deseos y límites es fundamental.



### Anima actividades positivas:

invita a la persona a participar en actividades que solían disfrutar, incluso si al principio parece difícil. Estar presente y participar en actividades positivas puede tener un impacto beneficioso.



### Mantén el contacto:

la depresión puede hacer que las personas se aíslen. Mantén el contacto de manera regular, ya sea a través de mensajes, llamadas telefónicas o encuentros en persona.

Con escuchar sin juzgar puedes ayudar a la persona a sentirse comprendida y apoyada. También hay mensajes sencillos, pero poderosos que puedes decir para hacerles saber que te importan y que quieres ayudarle.

## Líneas de emergencia

Si tú o alguien que conoces está atravesando situaciones difíciles que requieran apoyo profesional, puedes comunicarte a línea nacional de apoyo emocional y crisis en salud mental, marcando al **"106"** o a la **línea de emergencias "123"** (en el departamento del **César y de Bolívar a la línea vital de salud mental "125"**. En la **ciudad de Medellín a la línea amiga (604) 444-4448** y en el resto del departamento de **Antioquia al (604) 440 7649**).

### ¡Recuerda que pedir ayuda puede ser el primer paso!

Visita nuestro sitio web <https://glasswing.org/caminosparasananar/> obtener más información, técnicas y herramientas para tu bienestar emocional.