

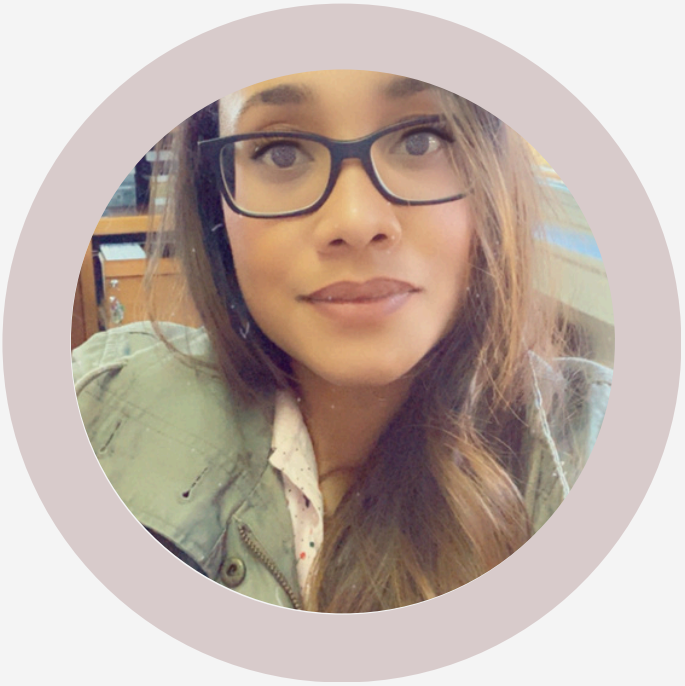
Renmaly Angulo

GUÍA RÁPIDA

PARA APOYAR A ALGUIEN CON DEPRESIÓN

¡HOLA!

Cuando alguien cercano a ti está atravesando un episodio de depresión, tu apoyo puede marcar una gran diferencia. Esta guía te ofrece herramientas prácticas, frases útiles, recursos de contacto y ejercicios sencillos que pueden ayudarte a acompañar de manera efectiva y compasiva.



Renmaly Angulo

Psicóloga/Psicooncóloga

Para más información y herramientas puedes visitar nuestra web: renmaly.systeme.io
o contactarme directamente en:
renmaly@gmail.com
@renmaly

1. ENTENDER QUÉ ES LA DEPRESIÓN

La depresión no es simplemente “estar triste”. Es una condición médica compleja que afecta los pensamientos, emociones y comportamientos de la persona. Puede manifestarse en forma de:

- Pérdida de interés en actividades.
- Cambios en el apetito o sueño.
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos de autolesión o suicidio (en casos graves)

Es importante recordar que no puedes “arreglar” a la persona, pero sí puedes ser una red de apoyo.

2. FRASES ÚTILES PARA MOSTRAR EMPATÍA

Evita minimizar el dolor de la persona o usar frases como “anímate” o “todo pasa”. En su lugar, utiliza expresiones que transmitan empatía y apoyo.





- “Estoy aquí para ti, no tienes que pasar por esto solo/a”
- “No estás solo/a, lo que sientes es válido y lo entiendo.
- ¿Quieres que hablemos o prefieres que simplemente esté aquí contigo?
- Está bien no sentirse bien. Vamos a encontrar la manera de salir adelante juntos/as.
- Es normal que te sientas así, ¿hay algo que pueda hacer para ayudarte hoy?

3. CÓMO ESCUCHAR DE MANERA ACTIVA

La escucha activa implica estar presente y prestar atención genuina sin juzgar.

- **Haz preguntas abiertas:** ¿Cómo te has sentido últimamente?
- **Refleja sus emociones:** “Parece que estás pasando por algo muy difícil”.
- **Evita interrumpir o dar consejos no solicitados.**
- **Ofrece contacto visual y un ambiente seguro para que se exprese.**



4. RECURSOS DE CONTACTO

Si crees que la persona podría necesitar ayuda profesional, aquí hay algunos recursos a los que puedes acudir según el país:

- **México:** SAPTEL (800 472 7835) Línea gratuita y confidencial.
- **España:** Teléfono de la esperanza (717 003 717)
- **Argentina:** Línea 135 (Ciudad de Buenos Aires) o 0800 345 1435
- **Colombia:** Línea 192 opción 4
- **Estados Unidos:** Línea 988 (National Suicide Prevention Lifeline)

Habla con la persona para explorar juntos la posibilidad de contactar a un profesional de la salud mental.



5. EJERCICIO PRÁCTICO PARA ACOMPAÑAR

Puedes invitar a la persona a realizar actividades sencillas que promuevan su bienestar, siempre desde la colaboración y el respeto por su ritmo. Aquí tienes algunas ideas:

1. **Respiración consciente:**
   - Invita a la persona a sentarse cómodamente
   - Guía una respiración profunda: Inhalar en 4 tiempos, sostener 4 tiempos, exhalar en 4 tiempos.
   - Hazlo junto a ella/el durante unos minutos, sin presionar.

2. **Pequeñas acciones con sentido:**
   - Proponle realizar una actividad simple juntos, como dar un paseo corto, preparar una comida o escuchar música tranquila.
   - Estas actividades no “curan”, pero pueden ofrecer un respiro emocional.

3. **Agradecimientos diarios:**
   - Si la persona está abierta, pídele que mencione una cosa, por pequeña que sea, por la que se sienta agradecida hoy. Esto ayuda a contrarrestar los pensamientos negativos.

¡LO QUE NO DEBES HACER!

NO MINIMICES SUS EMOCIONES

Evita frases como “podría ser peor” o “ solo necesitas distraerte”

NO INTENTES RESOLVER SU PROBLEMA

Tu papel no es ser terapeuta, sino acompañar.

NO PRESIONES

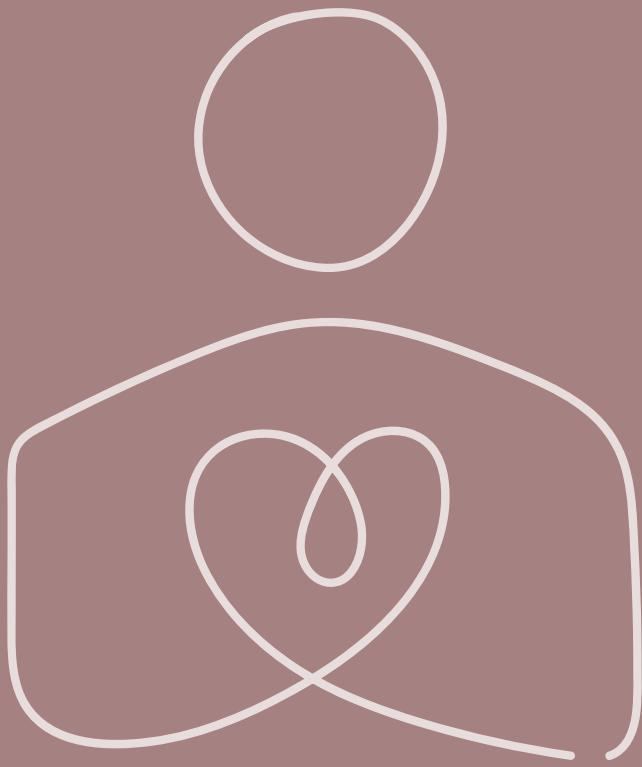
Si la persona no está lista para hablar o actuar, respeta su tiempo.

¡RECUERDA!
CUIDAR DE TI MISMO/A

Acompañar a alguien con depresión puede ser emocionalmente desafiante. No olvides:

- Hablar con alguien de confianza sobre cómo te sientes.
- Buscar apoyo profesional si te sientes abrumado/a.
- Respetar tus propios límites emocionales y físicos.

Acompañar a alguien con depresión es un acto de amor y compromiso. Aunque no puedas controlar lo que sientes, tu apoyo genuino puede ser un faro de luz en su camino hacia la recuperación.



PUEDES
CONTACTARNOS EN:



renmaly@gmail.com



@renmaly



renmaly.systeme.io

RA

Renmaly
ANGULO

JUNTOS EN LA BÚSUQEDA DE BIENESTAR Y ESPERANZA.