# **Qué decir** y **qué no decir** a una persona con depresión.

ENMENTAL | IPS Javeriana

## ¿Qué es la depresión?

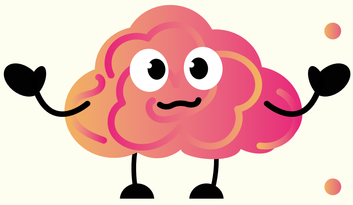
La depresión **es un trastorno del estado del ánimo** que se caracteriza por **afecto triste o irritable**, o **pérdida de interés** por las actividades que previamente eran **placenteras,** durante al menos **2 semanas,** que afecta la manera **usual de funcionar** de una persona y se acompaña de otros **síntomas del pensamiento, el comportamiento, el sueño o la alimentación.**

## ¿Qué decir?

- Sé **empático** y **escucha sin juzgar.**
- **Valida** las emociones, ninguna emoción es mala en sí, es humano estar triste, tener rabia, así como estar feliz o asustado.
- Recuérdale que, en cambio, **las acciones** que se tomen para lidiar con las emociones, si se **pueden controlar.**
- Habla desde las **emociones**, no desde los hechos. Puedes decir cosas como “Lamento que estés sufriendo”.
- Recuérdale que **no está solo,** que cuenta contigo, que lo que haces lo haces **porque te importa** y que la persona **no es “una carga”**.
- Pregunta **cómo podrías ayudar a la persona,** muchas veces la persona sabe qué tipo de apoyo necesita en un momento determinado, a veces es hablar al respecto, otras es distraer la mente y tener tiempo de calidad, otras veces será **acompañar en silencio.**
- Habla con **honestidad,** la confianza es un factor fundamental en la relación de apoyo.

## ¿Qué no decir?

- Regla número 1. **No juzgues**, no des juicios de valor como “bueno”, “malo”, “correcto” o “incorrecto”.
- **No invalides** las emociones, evitar decir cosas como “no es para tanto” o “no es tan grave”.
- **No hagas promesas** que **no se puedan cumplir,** como “Todo va a estar bien”, “prometo que no te vas a sentir así nunca más”.
- **No te compares**, evita decir que entiendes exactamente lo que siente la persona, cada vivencia es **diferente.**
- **No culpabilices** a la persona por su enfermedad, **evita decir cosas como** “Depende sólo de ti”, “No pones de tu parte” o “La depresión no existe, es que tú no quieres”. Decir estas cosas no desaparecerá la realidad y **si podría hacer mucho daño.**



- **No siempre** la depresión se ve **con llanto o cara de tristeza,** evita decir cosas como “Pero ayer estabas riendo” o “Pero no te vez deprimido”.
- **No mientas,** esto podría romper la confianza y llevar a sentimientos de soledad, **incomprensión y desconfianza.**

Por ejemplo, si cres que es necesario llevar a la persona a consultar con un profesional o incluso a urgencias, **no lo hagas por medio de engaños.**

## Preguntar es prevenir

Es frecuente tener temor de tocar temas como el suicidio. Se cree erradamente que **hablar de estos temas podría “dar ideas” a la persona,** pero se ha evidenciado que **hablar del tema ayuda.**

La **duda y el temor** de tocar el tema de la muerte, suele ser **aún más fuerte en la persona con depresión,** que además puede estarse sintiendo **desesperanza u observar el mundo de manera pesimista** y creer que **no le es posible buscar ayuda.**

**Iniciar la conversación** sobre estos pensamientos le permitirá a la persona afectada **liberarse de una presión interna importante,** y esto en sí ya es **terapéutico.**

## A considerar:

- Inicia la conversación en un **contexto tranquilo** dónde no haya interrupciones.
- Hazlo al **mismo nivel de la persona,** idealmente **sentados.**
- **Regla no.1 No juzgar.** Dar juicios de valor como “bien” o “mal” o “pecado”, entre otros, lleva a sentimientos de culpa en la persona y podría cargarse más.

  Recuerda que el objetivo de la conversación es **escuchar y ser una figura de apoyo y confianza,** lo cual no significa estar de acuerdo.
- Puedes **sentir una urgencia o tendencia a responder** a cada cosa que la persona expresa, aún más cuando son reproches o cosas con las que no estés de acuerdo, puede que sientas la necesidad de decir cosas como “eso no es tan grave” o “no es para tanto”, **pero es importante evitar esas frases y escuchar.**
- Si no sabes que decir, **no digas nada**, solo **escucha.**
- **Reconocer el sufrimiento** y los **límites** de la ayuda que puedes brindar.
- **Ante la presencia de estas ideas de muerte y suicidio es necesario activar una ruta de atención médica urgente.**

**Encuentra más información en:**

https://www.javeriana.edu.co/enmental

**Agradecimientos:**

Creación: María Lucía Salamanca, MD. Psiquiatra general.

Revisión y edición: Juan David Filizzola Bermúdez, MD. Especialista en psiquiatría y salud mental.

Coordinación y edición: Andrea Carolina Bello-Tocancipá. Psicóloga e investigadora en salud mental de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Producción: Laura Ospina-Pinillos, MD, PhD. Psiquiatra de niños y adolescentes, terapeuta familiar y PhD en salud mental digital y tecnología.

Diseño gráfico: Valeria Lozano. Artista visual.

**Bibliografía:**

1. Asociación Colombiana de Psiquiatría (2022). Prevenir es preguntar: 10 de septiembre, Día Mundial para la Prevención del Suicidio. Disponible en: https://psiquiatria.org.co/prevenir-es-preguntar-2022/ (Consultado: 9 Junio 2024).

2. World Health Organization (n.d.). Depresión. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=Generalidades,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa (Consultado: 9 June 2024).