

Dra. Emma Cotterill

# DEPRESIÓN

Cómo ayudar  
a alguien que lo  
está pasando mal



RBA



# DEPRESIÓN



**Dra. Emma Cotterill**

# **DEPRESIÓN**

**Cómo ayudar  
a alguien que lo  
está pasando mal**

Traducción de Rosa Arruti

**RBA**

Título original inglés: *How to Help Someone with Depression*.

© del texto: Emma Cotterill, 2021.

© de la traducción: Rosa Arruti Illarramendi, 2023.

© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2023.

Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

rbalibros.com

*Primera edición: abril de 2023.*

REF.: OBDO179

ISBN: 978-84-1132-369-7

EL TALLER DEL LLIBRE • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO  
A TODAS LAS PERSONAS QUE EN LA ACTUALIDAD  
APOYAN A ALGUIEN CON DEPRESIÓN



# CONTENIDO

|                     |   |
|---------------------|---|
| <i>Introducción</i> | 9 |
|---------------------|---|

## **PARTE 1 ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN**

|   |    |
|---|----|
| 1. ¿Qué es la depresión?                                | 17 |
| 2. ¿Por qué la gente sufre depresión?                   | 35 |
| 3. ¿Cómo es en realidad la experiencia de la depresión? | 51 |
| 4. Entender el riesgo de autolesión en la depresión     | 71 |

## **PARTE 2 CÓMO PUEDES AYUDAR**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 5. Tu función de apoyo      | 91  |
| 6. Mensajes clave           | 107 |
| 7. Qué decir y cómo decirlo | 115 |
| 8. Apoyo emocional          | 137 |
| 9. Apoyo práctico           | 157 |

|  |     |
|--|-----|
| 10. Escenarios específicos               | 177 |
| 11. Apoyo profesional                    | 201 |
| 12. Tu autocuidado                       | 215 |
| <i>Tu lista de chequeo como ayudante</i> | 227 |
| <i>El final... y el principio</i>        | 229 |
| <i>Agradecimientos</i>                   | 231 |
| <i>Notas</i>                             | 233 |
| <i>Recursos</i>                          | 235 |

## INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esto, es probable que tu vida se haya visto afectada de algún modo por la depresión. Tu deseo de saber más tal vez responda a un interés personal o bien quieras ayudar a otras personas. Es posible que conozcas a alguien que esté sufriendo este problema ahora mismo o que lo haya sufrido en el pasado, o puede que tú mismo estés viviendo esta difícil situación. Quizás estés preocupado, triste, estresado, frustrado o agobiado. O te sientas inseguro, perdido, agotado, confundido, enfadado, culpable, desesperado. Es comprensible experimentar estos sentimientos e incluso otros.

Lo más probable es que estés aquí por tu voluntad de ayudar. Porque quieres entender. Porque necesitas esperanza. Porque precisas encontrar la luz no solo para la persona deprimida sino también para ti mismo.

Apoyar a alguien con depresión puede suponer un largo y duro recorrido. Por ello, es muy importante ser benévolo en todo momento con uno mismo. Y aun así no será suficiente.

Probablemente estás aquí porque necesitas esperanza. Porque necesitas encontrar la luz no solo para la persona deprimida, sino también para ti mismo.

## ACERCA DE MÍ

Como psicóloga clínica, me apasiona la psicología y prestar servicios terapéuticos que ayuden a la gente. También soy madre, amiga, hija, hermana, pareja y colega. Sé lo difícil que resulta ver a un ser querido lidiar con la oscuridad, la soledad y la pesadumbre que implica la depresión. Entiendo lo difícil que llega a ser apoyar a alguien en esta situación, cuánto preocupa hacer o decir lo correcto, y lo agotado o desgastado que puedes llegar a sentirte en ocasiones.

Me siento agradecida por las experiencias que me han ayudado a entender la depresión desde perspectivas muy diversas. Ha sido un honor y un privilegio tener ocasión de sentarme junto a mis clientes, amigos, colegas y seres queridos mientras hablaban de sus vivencias, y ser capaz de apoyarles a lo largo de este recorrido.

## CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO

Este libro está escrito para ti. El objetivo es que entiendas mejor la depresión y cómo puedes ayudar. Está dividido en dos partes.

En la primera, ampliarás tu noción de esta afección:

los signos y síntomas, aquello que puede llevar a una persona a experimentarla y cómo puede ser esa vivencia.

La segunda parte se centra en tu papel de apoyo: qué decir, qué hacer y cómo. Y también qué no decir y qué no hacer. Exploraremos las principales habilidades, estrategias y enfoques a los que recurrir para ayudar a una persona deprimida, ofreciéndote las herramientas para responder a los desafíos que conlleva la depresión.

Cuando llegues al final del libro hallarás información sobre el apoyo profesional del que dispone la persona afectada, así como maneras de velar por tu propio bienestar.

**Me gustaría invitarte a crear un kit personal de herramientas a base de conocimiento, comprensión, habilidades, estrategias, consejos de autocuidado y recursos, que en conjunto te ayuden a entender y apoyar de la mejor manera a la persona con depresión, teniendo a la vez en cuenta tu bienestar y tus propios límites.**

## **El kit de herramientas para brindar apoyo**

Me gustaría invitarte a crear —mientras lees este libro— un kit personal de herramientas a base de conocimiento, comprensión, habilidades, estrategias, consejos de autocuidado y recursos, que en conjunto te ayuden a entender y apoyar de la mejor manera posible a la persona con depresión, teniendo a la vez en cuenta tu bienestar y tus propios límites.

Con cada capítulo, añadiremos algo nuevo a tu kit, que incluirá:

- Desarrollo del conocimiento sobre la depresión.
- Comprensión de la experiencia vital que supone.
- Comprensión de lo que aportas como persona de apoyo con tus propios pensamientos, sentimientos, experiencias e ideas para afrontar la situación.
- Formas prácticas de ayuda y apoyo: lo que se puede decir y hacer.
- Dónde encontrar apoyo para la persona afectada.
- Cómo cuidar de ti mismo para brindar el apoyo más eficaz.
- Una biblioteca de recursos y lecturas adicionales por si quieres explorar algún aspecto más a fondo.

A medida que vayas leyendo y amplíes tu kit de recursos, te animo a subrayar algunos fragmentos del libro para poder destacarlos y encontrar los puntos clave más adelante.

## **Terminología**

La persona a la que brindas tu apoyo puede ser una amistad, un familiar, tu pareja, tu vecino, un colega, un empleado o cualquiera con quien tengas trato. Quizá sea alguien muy cercano o simplemente un conocido por el que te preocupas. Para poder captar la variedad de estas relaciones y la experiencia de vivir con depresión, hablaré en todo momento a lo largo del texto de «la persona con depresión».

Entre la gente que padece depresión se emplean una serie de palabras para describir la experiencia. Algunos se refieren así a su depresión: como una experiencia. Otras hablan de ella como un problema, una afección de salud

mental o bien como una enfermedad o trastorno. A lo largo del libro me he decantado por definirla como una afección de salud mental. No obstante, tal vez tú y la persona deprimida os sintáis más cómodos con alguna otra descripción en concreto, cosa del todo válida.

### **Historias compartidas**

Para ayudar a comprender a fondo la depresión, he contado con palabras e historias compartidas por algunas personas increíbles que la han padecido y han tenido la amabilidad de contribuir a esta obra. Agradezco a todas y cada una de ellas que aportaran sus palabras para ayudarnos a entender el problema desde su experiencia vital. Confío en que estas historias te resulten tan útiles e inspiradoras como lo han sido para a mí al escucharlas.

Espero que este libro te resulte útil, positivo, edificante e inspirador, y que te facilite ideas, herramientas y estrategias para ayudar a quien esté pasando por un mal momento ahora mismo.



# PARTE 1

## ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN



# 1

**¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?**



Depresión. Es probable que hayas escuchado esta palabra, la hayas pronunciado y te haya preocupado muchas veces antes de abrir este libro. Tal vez estés harto de oír-la, de presenciar su impacto en tu vida y en la de gente que conoces, que quieres o por la que te preocupas. Quizá te parezca un término atroz, que te asuste de veras. Así pues, de entrada, me gustaría explicarlo para ayudarte a comprender su significado. Porque entenderlo es el primer paso para ayudar a que alguien deprimido deje la oscuridad y salga a la luz. Espero que también te ayude a ti a no sentirte tan a oscuras.

## **¿QUÉ SE ENTIENDE POR DEPRESIÓN?**

La depresión es un cielo plomizo cuando todo el mundo te dice que está soleado. Es sentir demasiado o no sentir nada en absoluto. Es superar cada día a pesar de la pena, los dolores, la fatiga. Es desmoronarse en silencio mientras se sonríe por fuera. Es sentirse perdido y solo en me-

dio de un mar de gente. Es un visitante no deseado, una compañía invisible y silenciosa que no ha sido invitada.

La depresión es una afección de salud mental extremadamente común que influye en:

- Cómo piensa, siente y se comporta una persona.
- Cómo duerme, come, se mueve y se comunica.
- Su visión de sí misma y de sus relaciones.
- Su capacidad para involucrarse en actividades y grupos sociales que antes le hacían disfrutar.
- Su capacidad para ver un futuro esperanzador, disfrutar del presente o superar el pasado.

Cualquiera puede vivir este problema. La depresión no discrimina. Puede afectar a gente de cualquier edad, género, sexualidad, etnia, cultura, religión, clase social, situación económica y laboral.

La depresión no es solo «tristeza» —este es un error común—, es mucho mucho más que eso. Y no se trata tan solo de un momento pasajero, unas horas o unos días; es un estado permanente, que se cuela lenta y silenciosamente en la vida cotidiana.

Esta idea errónea puede verse exacerbada por la gente que dice que «se siente deprimida» cuando se encuentra un poco decaída o hastiada. Todos nos sentimos desanimados o hartos a veces; tal vez nos apetezca llorar o no queramos levantarnos de la cama. Todo esto forma parte de la experiencia humana corriente. Sin embargo, hay una diferencia entre sentirse en baja forma unos días y que eso suceda durante semanas o meses. Cuando una

persona empieza a sentir cualquiera de los síntomas de la depresión durante dos o más semanas, con un impacto negativo en su calidad de vida, sabremos entonces que dista mucho de «tener sencillamente un mal día».

### **LAS ESTADÍSTICAS**

En el momento de escribir estas líneas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) constata que la prevalencia de la depresión afecta a más de 264 millones de personas en todo el mundo. Imaginemos que cada una de ellas cuenta al menos con un amigo y un familiar para apoyarla: eso supone al menos 528 millones de personas adicionales que, como tú, intentan dar lo mejor de sí, tratando de entender qué está pasando y cómo pueden ayudar. Cifras como estas nos ayudan a comprender lo común que llega a ser la depresión.

---

## **LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN**

Hay una serie de síntomas comunes. Sin embargo, cada experiencia será individual, no todas las personas padecerán todos los síntomas siguientes.

### **Emociones (estados de ánimo/sentimientos)**

- Tristeza.
- Infelicidad.

- Pena profunda/pérdida.
- Soledad (incluso en compañía).
- Ansiedad/preocupación/pánico.
- Irritabilidad.
- Frustración.
- Enfado.
- Desesperación.
- Culpabilidad.
- Vergüenza.
- Ausencia de placer en las actividades.
- Aturdimiento.
- Desesperanza.

### **Síntomas cognitivos (pensamientos y procesos mentales)**

- Creencias y pensamientos autocríticos: «No soy lo bastante bueno», «Soy un fracaso», «Soy inútil», «Nada me sale bien», «No valgo nada».
- Creencias y pensamientos negativos sobre los demás y el mundo: «El mundo no es seguro», «La gente no es de fiar», «Todos los demás son mejores que yo».
- Perspectivas y conjeturas negativas: catastrofismo, suponer que los demás pensarán lo peor de ti, centrarse en el peor de los escenarios, quedar atrapado en planteamientos «y si...» negativos.
- Reglas rígidas sobre cómo vivir la vida; expectativas de cómo «debería»/«debe»/«debiera» ser la vida.
- Rumiar sobre recuerdos de fracasos pasados o esperar fiascos futuros.
- Ideas sobre el futuro centradas en una sensación de desesperanza y futilidad.