

Cómo acompañar a alguien con depresión

Qué ayuda y qué conviene evitar

Quizá es tu pareja, tu hija, tu padre o una amistad de toda la vida. Deja de contestar mensajes, cancela planes, pasa horas en el sofá y, cuando le preguntas, dice «no me pasa nada». Tú quieres ayudar, pero lo que dices parece no servir, a veces incluso molesta, y empiezas a sentirte torpe, impotente o hasta dolido. Es muy normal. La depresión no se ve como una herida y por eso cuesta entender que no es cuestión de ganas ni de actitud. Además, tiene una trampa cruel: convence a quien la sufre de que no merece ayuda o de que nada va a servir. Por eso tu presencia importa más de lo que parece, aunque hoy no te la agradezca.

Para qué te sirve esta ficha

- Entender qué necesita una persona con depresión y qué le pesa todavía más.
- Tener frases y gestos concretos para los días difíciles.
- Acompañar sin quemarte y saber cuándo hace falta ayuda profesional.

01 – Lo que ayuda (y por qué)

La depresión no es tristeza intensa: es falta de energía, de interés y de esperanza, a menudo con culpa y mal sueño. Partir de ahí cambia lo que esperas de la otra persona.

Escucha sin juzgar

No hace falta tener respuestas: estar ya ayuda. Escuchar sin corregir le dice que puede contarte lo que siente sin decepcionarte. Si no sabes si quiere consejo, pregúntaselo.

«¿Te apetece que solo te escuche o que pensemos juntos qué hacer?»

Evita el «anímate»

La depresión no se supera con fuerza de voluntad. «Pon de tu parte» o «tienes que salir más» suman culpa a quien ya se siente sin fuerzas y le confirman que nadie le entiende.

En lugar de «tienes que salir más», prueba con «¿damos una vuelta corta, solo diez minutos?».

Ofrece ayuda concreta

Un «avisame si necesitas algo» casi nunca se usa, porque pedir cuesta mucho. Propón algo pequeño, con día y hora, fácil de aceptar o de rechazar.

«El jueves hago lentejas y te traigo un táper», acompañar a una cita, ayudar con un papeleo pendiente.

Anima a pedir ayuda profesional

La depresión tiene tratamiento y no es algo que la familia deba resolver sola. Con tan poca energía, buscar, comparar y llamar puede parecer una montaña: ofrécete a hacerlo a medias.

«Si quieres, miramos juntos a quién escribir, hago yo la llamada y te acompaño a la primera cita.»

Ten paciencia con los ritmos

Habrán días mejores y peores, y la mejoría no suele ir en línea recta. Un día malo no significa que se haya perdido lo avanzado.

Si hoy no quiere salir, no insistas ni te enfades: vuelve a proponerlo otro día, sin reproche.

No te tomes el aislamiento como algo personal

Que no conteste o diga que no a todo forma parte del cuadro, no de lo que siente por ti. Retirarte en respuesta («pues yo también paso») es comprensible, pero le deja más solo.

Un mensaje que no pide respuesta: «Me he acordado de ti. No hace falta que contestes.»

Mantén lo cotidiano

Seguir incluyéndole en planes y conversaciones normales le recuerda que sigue formando parte de tu vida, más allá de su malestar.

Contarle tu día, invitarle a la comida familiar aunque diga que no, ver juntos una serie.

Cuídate tú también

Acompañar desgasta y es habitual sentir culpa, rabia o cansancio. Necesitas descanso, tiempo propio y alguien con quien desahogarte; pedir apoyo para ti no es egoísmo.

Reservar una tarde a la semana para algo tuyo, o hablar con una psicóloga sobre cómo lo estás llevando.

02 – Lo que conviene evitar

- Comparar: «hay gente que está mucho peor» no consuela, añade culpa por sentirse mal.
- Las frases de taza: «todo pasa por algo», «ya has tocado fondo» o «piensa en positivo» se dicen con cariño, pero suelen dejar a la persona más sola.
- Hacerte cargo de todo: hacerle todas las tareas puede aislarle más; mejor acompañar que sustituir.
- Opinar sobre la medicación: si la toma o se la plantean, esa decisión se valora con su médico o psiquiatra.
- Insistir en hablar cuando no puede: a veces lo que más ayuda es estar al lado en silencio.

03 – Señales que hay que tomar en serio

Preguntar con calma por las ideas de muerte no las provoca: suele aliviar poder hablarlo. Puedes decir: «A veces, cuando alguien está así, piensa en no seguir. ¿Te ha pasado?».

- Comentarios sobre hacerse daño, desaparecer o ser una carga para los demás.
- Despedidas raras, regalar objetos importantes o poner en orden asuntos de forma repentina.
- Un cambio brusco: dejar de comer, de dormir o de levantarse de la cama durante días.
- Una calma repentina tras semanas muy mal, sin que nada haya cambiado.
- Más consumo de alcohol u otras sustancias para aguantar.

04 – Frases que suelen acompañar

No son fórmulas mágicas: elige las que te salgan con naturalidad y dila a tu manera.

- «No sé muy bien qué decirte, pero estoy aquí.»
- «No tienes que estar bien conmigo. Puedes estar como estés.»
- «Esto que te pasa tiene nombre y tiene tratamiento. No es que seas débil.»
- «No hace falta que hablemos. ¿Te hago compañía un rato?»
- «Hoy no te apetece, lo entiendo. El sábado vuelvo a proponértelo.»
- «Ojalá pudiera quitártelo. Como no puedo, al menos no vas a pasar por esto a solas.»

05 – Mi plan para acompañar

Respóndelo con calma esta semana. Te ayudará a ordenar qué puedes ofrecer sin desbordarte y qué necesitas tú.

¿Qué dos cosas concretas puedo ofrecer esta semana, con día y hora?

¿Qué frases suelo decir que quizá no ayudan, y por cuáles podría cambiarlas?

¿Qué parte de la búsqueda de ayuda profesional puedo hacer yo?

¿Con quién hablo yo cuando me siento sin fuerzas o con rabia, y qué señales me harían pedir ayuda urgente?

Cuándo pedir ayuda

Si el bajón dura más de dos semanas, le impide trabajar, estudiar o cuidarse, o notas que se aísla cada vez más, es buen momento para consultar. Y si eres tú quien está agotado o agotada de acompañar, también puedes pedir ayuda para ti: en Leizea trabajamos con familias, parejas y personas que cuidan. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: 024 (atención a la conducta suicida, 24 h) o 112.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Cómo salir de la depresión](#) · [Depresión: cómo podemos ayudarte](#) · [Test de depresión](#)