

# El entorno de la persona que sufre depresión

*La depresión puede tener un impacto profundo no solo en la persona que la padece, sino también en su entorno. Los familiares y amigos pueden sentir dolor y estrés al presenciar el sufrimiento del paciente. Aplica estas pautas para minimizar el impacto emocional que puede generar.*

## Ofrece ayuda psicológica

Ofrecerse a gestionar y acompañar a alguien a sus primeras visitas puede ser una gran forma de apoyo, siempre respetando su decisión.



## Busca información sobre la depresión

Aprender sobre la depresión te permitirá entender mejor a las personas que la sufren, empatizar con ellas y brindarles el apoyo que necesitan.



## Ofrece compañía

Estar presente y ofrecer cercanía y apoyo emocional puede ser más importante que hablar



## Permite que muestre lo que siente

Es importante permitir a las personas expresar sus emociones, incluso si son negativas, para ayudarles a liberar la tensión acumulada y sentirse comprendidas y apoyadas.



## Evita criticar

Evita la crítica y el sermoneo. Adopta una actitud de escucha activa y de apoyo incondicional mediante preguntas para comprender mejor la situación de la persona y ofrecer nuestro apoyo de manera empática.



## Evita frases que solo sirven para que la persona se sienta peor

"Anímate", "Pon un poco de tu parte" ... Este tipo de frases no ayudan. En su lugar es recomendable usar frases que transmitan apoyo, comprensión y cariño, como "estoy aquí contigo", "te quiero", "puedes contar conmigo" o "entiendo que estés pasando por un momento difícil".



## Dedícate tiempo

Cuidar de nosotros mismos es esencial para poder brindar un apoyo emocional efectivo a los demás.



<https://carmenamago.com/>  
[info@carmenamago.com](mailto:info@carmenamago.com)

**CARMEN  
AMAGO**