

# Más allá del “Echale ganas”

## Guía breve sobre la depresión Psicoeducación y herramientas básicas

Elaborado por Psicóloga Claudia Ariza  
Voluntariado Cesist Chile



## ¿Cómo usar esta guía?

Esta guía tiene un propósito psicoeducativo y está dirigida a población general. No reemplaza la atención psicológica ni psiquiátrica, ni constituye un diagnóstico clínico.

Esta información y ejercicios buscan ofrecer apoyo inicial y promover el autocuidado emocional.

Las edades sugeridas para cada ejercicio son orientativas y se basan en el desarrollo cognitivo y emocional esperado. En el caso de niños, niñas y adolescentes menores de 14 años, las actividades deben realizarse con el acompañamiento de un adulto responsable o de un profesional de la salud mental.



**Si una persona presenta ideas de atentar contra su vida y conductas de riesgo o malestar emocional severo, debe acudir o solicitar de inmediato el servicio de emergencias médicas de su país.**



# ¿Qué es la depresión?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), la depresión es un trastorno mental que implica tristeza constante, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o baja estima hacia sí misma como persona, alteraciones del sueño y del apetito, agotamiento y dificultad para concentrarse.

Puede afectar a niños, adolescentes y personas adultas, y obstaculizar significativamente en la vida diaria.

## Señales de la depresión (OMS, 2025)

- Estado de ánimo bajo la mayor parte del día
- Pérdida de interés o placer en actividades cotidianas
- Fatiga o sensación de agotamiento persistente
- Alteraciones del sueño: insomnio o dormir bastante
- Cambios en el apetito o en el peso
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Estas señales pueden variar en intensidad y duración según la persona y la etapa del ciclo de vida.



# Ejercicios

## 1. Respiración consciente

**Objetivo:** Regular la activación emocional

- Inhalar por la nariz durante 4 segundos
- Sostener el aire 2 segundos
- Exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos
- Repetir durante 3 a 5 minutos

**Ejemplo:**

Sentarse con los pies apoyados en el suelo e imaginar que se infla un globo al inhalar y se desinfla al exhalar.

**Sustento teórico:**

La respiración consciente aporta salud física y vitalidad, activa y regula el funcionamiento de los órganos del ser humano (Pérez, 2023).

**Edad sugerida:** desde 6 años en adelante. A esta edad ya se puede comprender que se toma aire y se expulsa.



## 2. Registro emocional breve

**Objetivo:** Aumentar el conocimiento emocional y la capacidad de identificar lo que se siente.

Responder por escrito o verbalmente:

- ¿Qué emoción siento ahora?
- ¿Qué situación la provocó?
- ¿Cómo reaccioné ante esa emoción?

### **Ejemplo:**

Emoción: tristeza

Situación: discusión con un amigo

Afrontamiento: hablar con un adulto de confianza

### **Sustento teórico:**

Permite la observación e interpretación y elección de gestión ante experiencias (De la Viuda Suárez & Posada, 2020).

**Edad sugerida:** desde 10 años en adelante. En esta etapa hay escolarización y procesamiento cognitivo para realizar dicha actividad.



### 3. Activación conductual

**Objetivo:** Reducir la indolencia y el aislamiento asociados a la depresión.

- Elegir una acción pequeña, concreta y realizable, incluso si no hay motivación.

**Ejemplo:**

Ordenar la mochila, ducharse, o salir a caminar 5 minutos.

**Sustento teórico:**

La activación conductual ha demostrado eficacia en la reducción de síntomas depresivos (Kennedy et al., 2026).

**Edad sugerida:** desde 12 años en adelante. Se requiere hacer ejercicio que demanda un procesamiento cognitivo conductual que puede ser desarrollado a partir de esta edad.





## 4. Autocompasión básica

**Objetivo:** Disminuir la crítica a sí misma como personas y promover una actitud más amable hacia sí misma.

- Identificar una frase autocrítica frecuente y replantear de manera comprensiva.

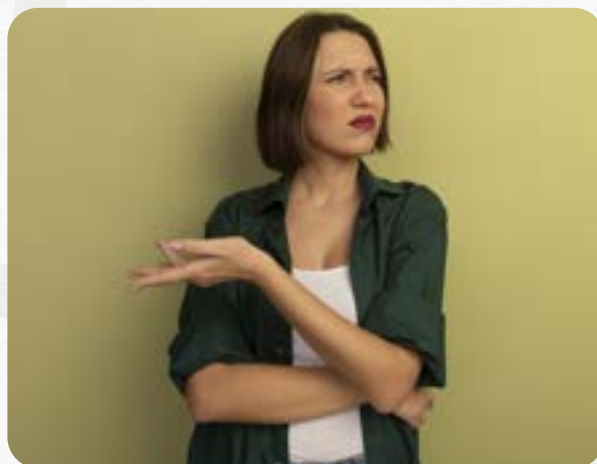
### Ejemplo:

En lugar de “No sirvo para nada”, decir:  
“Esto es difícil y estoy haciendo lo mejor que puedo en este momento”.

### Sustento teórico:

La autocompasión puede generar bienestar psicológico y disminuir la sintomatología depresiva (Llontop & Marcos, 2025).

**Edad sugerida:** desde 14 años en adelante. Requiere ejercicio de mirarse a sí misma como persona y capacidad de decisión propia, se promedia que en esta etapa se encuentra en desarrollo.



## Conclusión

La depresión existe, suele ser común y tiene tratamiento. Llegar a comprenderla desde la información, la empatía y la validación emocional permite reducir el estigma y promover la solicitud de apoyo.

Estas herramientas pueden ser un **primer soporte**, pero no sustituyen la atención profesional, por esto, pedir ayuda es importante.



## Referencias

De la Viuda Suárez, M. E., & Posada, A. C. (2020). Terapia de aceptación y compromiso (ACT) grupal para adolescentes con dificultades de regulación emocional: un estudio piloto. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(2), 42-49. <https://hdl.handle.net/11000/6527>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025, 29 agosto). Trastorno depresivo (depresión). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Pérez, J. (2023). *Respira Salud: Explora La Magia De La Respiración Para Mejorar Tu Mente, conciencia Y Energía Vital A Través De Técnicas De Control De La Respiración; tranquiliza, reduce estrés y ansiedad.* Edwin Rodríguez. <https://books.google.com.co/books?id=JX2tEAAQBAJ>

Kennedy, J. C., Baldwin, S., & Craighead, W. E. (2026). Behavioral treatments for depression. In *APA handbook of depression: Minoritized populations, lifespan development, assessment, and treatment*, American Psychological Association, 2(437-453). <https://doi.org/10.1037/0000438-023>

Llontop G, D., & Marcos, L, A. Y. (2025). Autocompasión y resiliencia en adultos con sintomatología depresiva [Tesis pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional ULima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/22763>



Elaborado por Psicóloga Claudia Ariza  
Voluntariado Cesist Chile

Redes sociales @psicologaclaudiaariza  
Email: ppsicosocialista@gmail.com