

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:

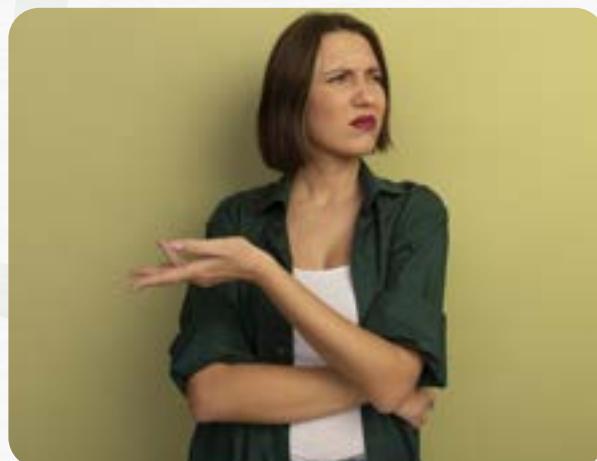
En lugar de “No sirvo para nada”, decir:

“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=JX2tEAAAQBAJ>

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