



**POR EL
BIEN
COMÚN**

DEPRESIÓN

¿Te sientes triste y no sabes por qué?
¿Sientes que no tienes ganas de nada?

AQUÍ ENCONTRARÁS AYUDA

Recomendaciones:

Una vez que leas esta guía no la tires, te podría servir en el futuro.

Comparte esta guía con quien creas que lo necesita.

No es necesario que leas esta guía en orden. Puedes leer solo las preguntas que más te interesen o en el orden que tú prefieras.



**POR EL
BIEN
COMÚN**



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un problema emocional y mental muy común y significa sentirse constantemente triste durante la mayor parte del día durante al menos dos semanas seguidas.

La mayoría de los expertos creen que hay una combinación de razones sociales, psicológicas y físicas que contribuyen a desarrollar depresión. El tener familiares

cercanos con depresión, enfermedades como la diabetes, enfermedades del corazón o problemas con la tiroides, e incluso algunos cambios hormonales que suceden durante toda la vida, como un embarazo o la menopausia pueden relacionarse con la depresión.

Por otro lado, situaciones traumáticas de la vida, el estrés, tener dificultades para obtener alimentos, salud, un lugar seguro donde vivir y la falta de apoyo social contribuyen al riesgo de tener depresión. Los pensamientos negativos y las conductas problemáticas para afrontar una situación, como la de evadir los problemas y el consumo de sustancias adictivas, aumentan el riesgo a la depresión.



¿QUIÉN PUEDE TENER DEPRESIÓN?

La depresión puede afectar a cualquiera, sin importar si eres hombre o mujer, tu edad o de dónde vengas.

No tiene que ver con tu raza, religión o qué idioma hables. Tampoco importa si tienes mucho dinero o poco, o si vives en una ciudad o en un pueblo.

Cualquier persona, en cualquier momento de la vida, puede llegar a tener depresión.

Puede ser alguien joven o mayor, tener trabajo o no. No hay nadie que esté libre de sentirla, ya que puede afectar a cualquiera en algún momento.

La depresión no discrimina, y aunque no siempre se ve a simple vista, es importante saber que puede ser tratada con el apoyo adecuado.



¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY DEPRIMIDO/A?

La depresión puede pasar una sola vez, pero muchas personas tienen varios episodios. Cuando alguien está deprimido se siente triste o vacío casi todo el tiempo, durante varios días seguidos. A veces también hay enojo o frustración por cosas pequeñas.

Las cosas que antes nos gustaban, como los pasatiempos, relacionarnos con los demás o el deporte, dejan de ser interesantes. También puede haber problemas para dormir, ya sea no poder dormir o dormir demasiado. La falta de energía hace que hasta las cosas sencillas cuesten trabajo.

Otros síntomas son no tener ganas de comer o comer demasiado, sentirse ansioso o muy lento, tener pensamientos negativos de uno mismo o sentirse culpable. A veces también hay dolor sin una razón médica.

Estos síntomas afectan el trabajo, los estudios y las relaciones con los demás.



¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN?

La tristeza es algo que todos sentimos de vez en cuando, por ejemplo, cuando pasa algo malo. Pero la depresión es algo más profundo.

No es solo sentirse triste por un rato, sino que la tristeza se queda por mucho tiempo y afecta todas las áreas de la vida.

A diferencia de la tristeza, la depresión no es algo que se pueda superar fácilmente, ni en uno o dos días.



¿QUÉ HAGO SI CREO QUE UN FAMILIAR O AMIGO ESTÁ DEPRIMIDO?

Si crees que alguien cercano está deprimido, lo primero es preguntarle cómo puedes ayudar.



Pasa tiempo con esa persona, abrázala, dile cosas bonitas que te gusten de ella, o recuérdale lo importante que es para los demás.

Ayúdala en lo que puedas, como en sus tareas diarias o responsabilidades.

Escúchala cuando lo necesite y sugiérele hacer cosas positivas, como hacer deporte o asistir a la iglesia.

Si puedes, trata de ayudarla a mejorar las cosas que le causan depresión, dentro de lo que esté en tus manos. También es importante que le sugieras que busque ayuda profesional, ya sea en lugares del gobierno o con profesionales que se dediquen a tratar la depresión.



¿ES NORMAL SENTIR VERGÜENZA POR PEDIR AYUDA?

Es normal sentir vergüenza cuando creemos que somos diferentes a los demás, especialmente si sentimos que tenemos depresión.



Pero hay que pensar en lo que realmente importa: ¿le das más importancia a la vergüenza o a tu bienestar, a tu vida y a las personas que te quieren?

Recuerda que pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.

Buscar apoyo, ya sea con un profesional o con los que te rodean, es un paso muy importante para sentirte mejor.

No dejes que el miedo o la vergüenza te detengan, porque lo más importante es tu salud.



¿LA DEPRESIÓN TIENE CURA O TRATAMIENTO?

¡Sí, la depresión tiene tratamiento y siempre hay esperanza!

Aunque pueda parecer difícil, la mayoría de las personas logran mejorar con el tratamiento adecuado.

Existen opciones como los tratamientos médicos y las terapias psicológicas que pueden ayudarte a sentirte mucho mejor.

No importa cuánto tiempo lleve, con paciencia y el apoyo necesario, puedes superar la depresión.

Lo más importante es que no te des por vencido, porque con el tratamiento adecuado las cosas pueden mejorar.

Siempre hay formas de recuperar tu bienestar y volver a sentirte bien.



¿QUIÉN PUEDE TRATAR A ALGUIEN CON DEPRESIÓN?

Es muy importante que la depresión sea tratada solo por profesionales capacitados, como psiquiatras y psicoterapeutas.



Estos especialistas tienen los conocimientos necesarios para ofrecerte un tratamiento adecuado y efectivo.

Evita recurrir a personas no capacitadas o charlatanes que pueden empeorar la situación.

Los profesionales de la salud mental te guiarán de manera segura y te brindarán el apoyo necesario para superar la depresión.

No pongas en riesgo tu bienestar, busca siempre a los expertos para que te den la ayuda que realmente necesitas.



¿QUÉ PASA SI NO TRATO LA DEPRESIÓN?

La depresión puede traer muchas consecuencias si no se trata a tiempo.

Puede hacer que te sea difícil hacer las cosas del día a día, como trabajar, estudiar o cuidar de tu familia.



También puede afectar tus relaciones con los demás, incluso con tu hijos o tu esposa o esposo.

Además, puede generar malestar físico, como dolores sin explicación, y hacer que pierdas el interés por las cosas que antes disfrutabas, como salir con amigos.

Si no se busca ayuda, la depresión puede llevar a pensamientos negativos y, en algunos casos, hacer que una persona piense que ya no vale la pena seguir adelante.

Es importante buscar ayuda para evitar estas consecuencias.



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR AYUDA SI TENGO DEPRESIÓN?

- **Línea de la Vida:** servicio gratuito de atención emocional las 24 horas del día. Llama al **800 911 2000**. Ofrecen apoyo en temas de depresión, ansiedad y riesgo suicida.
- **Centros de Salud Mental y Adicciones en la Comunidad (CESAMAC):** atención



integral y gratuita en psiquiatría, psicoterapia y trabajo social. Encuentra un CESAMAC cercano y agenda una cita presencial. <https://www.gob.mx/salud/documentos/unidades-de-atencion-comunitaria-y-de-primer-nivel>

- **IMSS:** si estás inscrito en el Instituto Mexicano del Seguro Social, puedes acceder a servicios de salud mental a través de consultorios médicos familiares o clínicas de medicina familiar.
- **Líneas de apoyo telefónico:** SAPTEL (Servicio de Atención Psicológica Telefónica) están en la Ciudad de México, pero puedes obtener ayuda llamando al **(55) 5259-8121**

Las Guías Por el Bien Común son impresos que se distribuyen en todo México con información valiosa y útil que contribuye al bienestar de los ciudadanos y a generar conciencia sobre temas sociales, políticos y económicos que inciden en nuestra vida cotidiana con temas como:

1. Depresión
2. Valores en la familia
3. Derechos de los trabajadores
4. Ansiedad
5. Adicciones
6. Violencia intrafamiliar
7. Abuso sexual infantil
8. El compromiso de los católicos en la vida pública
9. Los problemas de las redes sociales
10. Participación ciudadana

El Movimiento Por El Bien Común es una iniciativa que trabaja por cambiar el rumbo de México, activando la participación ciudadana para contribuir al bienestar de las personas en cada comunidad y a la vez promover una gran articulación social para incidir en el país que queremos para los próximos años.

La guía que tienes en tus manos es una de las muchas acciones que estamos llevando a cabo en favor de México.



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

¿Te quieres sumar a este movimiento?
Visita nuestra página:

www.porelbiencomun.mx

*“Desear el bien común y esforzarse por él
es exigencia de justicia y caridad”.*

Benedicto XVI

**GUÍAS POR EL BIEN COMÚN:
DEPRESIÓN**

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por
cualquier medio, sin autorización escrita del editor.

DERECHOS RESERVADOS © 2025

Impreso en México



VALORES PARA CAMBIAR
EL RUMBO DE MÉXICO

TE QUEREMOS SEGUIR AYUDANDO



1. Escanea
2. Regístrate a nuestra RIFA
3. Participa por cientos de premios

¡ES GRATIS!

Hay un sorteo cada semana



La supervisión de esta guía corrió a cargo del Psicólogo Benjamín García Vela (Cédula Profesional No. 7429452), especialista en depresión de la red de Marca Familia.

marcafamilia.com