



Nombre del alumno:

Yahayra de la Torre.

Tema:

Discurso

Parcial:

3

Materia:

Comunicación Oral

Prof:

María A. León

Licenciatura:

Medicina Veterinaria y zootecnia.

Cuatrimestre:

2

Comitán de Domínguez Chiapas.

05 de marzo de 2025

Discurso sobre la depresión

INICIO

Estimados compañeros y compañeras,

Hoy quiero hablarles de algo muy importante, un tema que, lamentablemente, sigue siendo muy poco discutido, a pesar de que afecta a muchísimas personas en todo el mundo. Me refiero a la depresión. Y cuando hablamos de depresión, no estamos hablando solo de un “bajón” ocasional o de un día malo. La depresión es mucho más que eso. Es una enfermedad mental que afecta profundamente tanto a la mente como al cuerpo, y puede cambiar por completo la forma en que una persona ve la vida, incluso en los momentos más cotidianos.

DESARROLLO

La depresión no entiende de edades, de género, ni de clases sociales. Puede tocar la puerta de cualquier persona, sin previo aviso, sin distinción. Pero a menudo, quienes la padecen se sienten incomprendidos o incluso invisibles, porque en nuestra sociedad tendemos a pensar que, si no se ve, no existe. ¿Cuántas veces hemos escuchado comentarios como “todos tenemos días malos” o “es solo cuestión de actitud”? Esas frases, aunque bien intencionadas, no reflejan la verdadera gravedad de lo que implica vivir con depresión.

Quiero que imaginen por un momento un día en el que todo se siente pesado. Un día en el que levantarse de la cama parece un esfuerzo monumental, en el que ni las cosas más simples traen alegría. Para quienes sufren de depresión, ese es su día a día. Y aunque pueden parecer personas fuertes por fuera, por dentro están luchando una batalla que pocos llegan a ver.

Aquí es donde entra la importancia de lo que hemos trabajado en clase: reconocer la depresión no como algo ajeno, sino como algo que podemos entender, apoyar y, sobre todo, tratar. La clave está en la empatía. Es crucial dejar de pensar que pedir ayuda es un signo de debilidad. Pedir ayuda es, de hecho, una muestra de valentía, de reconocer que todos necesitamos a los demás, y que no hay nada de malo en eso.

A lo largo de nuestras lecciones, hemos aprendido que la comunicación efectiva es vital. No basta con decir “todo va a estar bien” si no estamos dispuestos a escuchar de verdad. La mejor manera de apoyar a alguien que está pasando por esto es, en primer lugar, ofrecer un espacio seguro donde pueda compartir sus sentimientos sin temor a ser juzgado o criticado. Escuchar, acompañar, estar ahí, son gestos que pueden marcar una diferencia enorme.

También es fundamental recordar que la depresión es tratable. Aunque parezca una montaña difícil de escalar, con el tratamiento adecuado, el apoyo emocional y

el acompañamiento profesional, es posible salir de esa oscuridad. La recuperación no es un camino fácil ni rápido, pero es posible. Y por eso es tan importante dar el primer paso: hablar de ello. Reconocer que la depresión es una condición real, y no algo de lo que avergonzarse, es el primer paso hacia la solución.

CONCLUSIÓN

Les invito a reflexionar sobre cómo, desde nuestro lugar, podemos contribuir y hacer de este tema algo más sencillo de tratar. ¿Cómo podemos ofrecer apoyo genuino a quienes lo necesiten? La respuesta es sencilla: con comprensión, sin juzgar, y estando dispuestos a abrir nuestras mentes y corazones. Todos jugamos un papel importante en este proceso.

La depresión no define a una persona. Es solo una parte de su experiencia, pero no tiene por qué ser el final de su historia. Si algo hemos aprendido es que la empatía, el apoyo y la comunicación son herramientas poderosas para sanar y para ayudar a otros a sanar.

Muchas gracias.