

# Agitación y lentitud

Psicomotora



# ÍNDICE

- |          |                                    |           |                          |
|----------|------------------------------------|-----------|--------------------------|
| <b>3</b> | ¿A quién va dirigido este booklet? | <b>11</b> | ¿Ha pasado por algo así? |
| <b>4</b> | ¿Qué es la agitación psicomotora?  | <b>12</b> | Paso a paso              |
| <b>6</b> | Mindfulness                        | <b>13</b> | Lista de verificación    |
| <b>9</b> | Lentitud psicomotora               | <b>15</b> | Bibliografía             |

# ¿A quién va dirigido este booklet?

Este booklet es para ti, que tienes los síntomas depresivos de «agitación o lentitud psicomotora».

# ¿Qué es la agitación psicomotora?

¿Alguna vez has notado esa sensación de no poder quedarte quieto? ¿Como si tu cuerpo estuviera inquieto, incluso cuando aparentemente no hay motivo?

A eso lo llamamos **agitación psicomotora**.

Ocurre cuando la persona se acelera, tanto en el cuerpo como en la mente, lo que genera una sensación de inquietud. Es como si el cuerpo intentara lidiar con emociones difíciles o pensamientos negativos que no encuentran solución.

En la práctica, esta agitación puede manifestarse de varias formas: caminar de un lado a otro sin motivo, mover las manos o los pies constantemente, balancear la pierna mientras estás sentado o no poder permanecer quieto por mucho tiempo.





## Te lo explicaremos mejor:

¿Alguna vez te has sentido triste o preocupado y, de repente, te has dado cuenta de que no podías quedarte quieto? **La agitación psicomotora es eso: el cuerpo y la mente no se detienen, lo que genera una sensación de que están «acelerados».**

Imagina que tienes un examen muy importante en unas horas. Te pones ansioso(a) y, sin darte cuenta, empiezas a caminar por la casa, a tocarte el pelo o a balancear los pies sin parar. Es difícil calmarse o quedarse quieto.



**Quizás esto te pueda ayudar...**

# Mindfulness

Una de las prácticas que puede ayudar cuando aparece la agitación es el mindfulness o atención plena. Ayuda a enfocarse en el momento presente, con calma y sin juicios.

Esta práctica te invita a prestar atención a la respiración o a las sensaciones del cuerpo. Y, así, es posible reducir la agitación y lidiar mejor con las emociones difíciles.

También enseña a percibir los pensamientos como algo pasajero, disminuyendo el impacto de los contenidos negativos.



## ¿Cómo puedes practicar el mindfulness?

**1** Busca un lugar tranquilo y siéntate cómodamente, con la espalda recta, pero relajada.

**2** Cierra los ojos suavemente y concéntrate en tu respiración.

**3** Observa cómo el aire entra y sale de forma natural, sin intentar controlarlo. Si tu mente comienza a divagar, vuelve a centrar tu atención en la respiración con amabilidad.

**4** Cuando notes pensamientos, sentimientos o sensaciones, simplemente obsérvalos sin juzgarlos ni intentar cambiarlos.

**5** Después de unos minutos prestando atención a la respiración, dirija su atención al cuerpo, realizando una observación corporal: comience por los pies y suba hasta la cabeza, prestando atención a si hay tensiones o molestias

Practique entre 5 y 10 minutos al día y aumente el tiempo a medida que se sienta cómodo.



# ¿Y la lentitud psicomotora, sabes lo que es?

Otro síntoma que puede aparecer, diferente de la agitación, es precisamente lo contrario: la sensación de lentitud. Esto puede ocurrir en los movimientos, en los pensamientos e incluso en el habla.

En algunos momentos de la depresión, es común que la persona sienta como si todo se volviera más difícil: levantarse para hacer una tarea sencilla, iniciar una conversación o incluso expresar emociones en el rostro.

Los gestos se vuelven más contenidos, la energía parece menor y el ánimo, reducido. Esta experiencia forma parte de los cuadros depresivos más intensos.



# Es decir,

En tu día a día, esto puede manifestarse de formas muy visibles: puedes tardar mucho en levantarte de la cama, caminar hasta los lugares o incluso realizar tareas sencillas, como preparar un café. Todo parece suceder más lentamente, como si faltara energía o motivación.



## Por ejemplo,

A la persona que presenta este síntoma le puede llevar mucho tiempo levantarse de la cama, caminar lentamente hasta la cocina y realizar tareas comunes como preparar un refrigerio. Todo sucede más lentamente de lo normal, dando la impresión de desánimo y falta de energía.



## ¿Alguna vez has pasado por algo así?

Sabemos que la lentitud para realizar tareas sencillas puede causar angustia y, muchas veces, impedirte empezar.

Para ayudarte a salir de ese estancamiento, hemos seleccionado el **Entrenamiento de Habilidades de Afrontamiento**.

Esta técnica ofrece formas prácticas para que superes la falta de acción y retomes tu rutina, paso a paso, de una manera más ligera y equilibrada.

¿Veamos cómo funciona en la práctica?

# Un paso a la vez...

Una forma más útil es comenzar con metas pequeñas, dividiendo las tareas grandes en etapas más pequeñas y fáciles de manejar.

En lugar de intentar hacerlo todo de una vez, puedes empezar con pequeñas acciones, como levantarte de la cama o prepararte un café.

Estos logros ayudan a reducir la sobrecarga y aportan una importante sensación de realización.

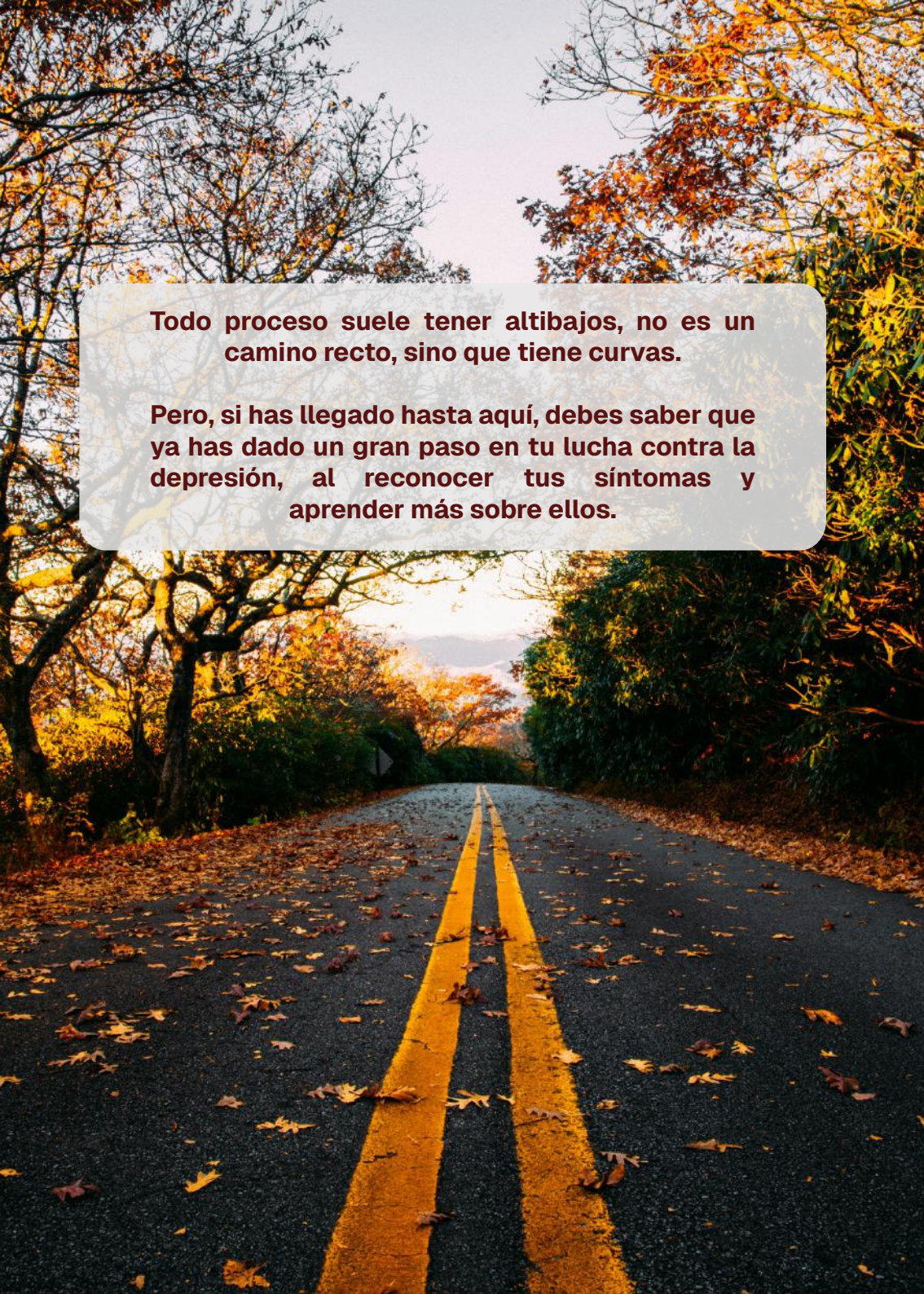


Por ejemplo, si te cuesta empezar a estudiar, puedes dividir la tarea en pequeños pasos:



- Organizar el espacio de estudio**
- Encender la computadora**
- Escribir el título del contenido**
- Estudiar durante 20 minutos**
- Descansar 5 minutos**
- Estudiar durante 25 minutos**
- 
- 
- 

De esta manera, dividir las tareas poco a poco te ayudará a sentir más control sobre la situación.



**Todo proceso suele tener altibajos, no es un camino recto, sino que tiene curvas.**

**Pero, si has llegado hasta aquí, debes saber que ya has dado un gran paso en tu lucha contra la depresión, al reconocer tus síntomas y aprender más sobre ellos.**

# BIBLIOGRAFÍA

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Nueva York: Guilford Press.

Beck, J. S. (2011). *Terapia cognitiva: teoría y práctica*. Porto Alegre: Artmed.

Dalgalarrondo, P. (2019). *Psicopatología y semiología de los trastornos mentales* (3.<sup>a</sup> ed.). Artmed.

Weiss, I. C. (2020). *Mindfulness y terapia cognitivo-conductual*. São Paulo: Editorial Manole.

## AUTORÍA

Regiane de Andrade Sá

Más información

Janaina Alves

Más información

## MAQUETACIÓN Y DISEÑO

Vitoria Gama

Más información

## SUPERVISIÓN

Dandara Palhano

Más información

## ORIENTACIÓN

André Faro

Más información

### Cómo citar

Lúcio, J., Sá, R., Gama, V. N., PALHANO, D. B., & Faro, A. (2025). Agitación psicomotora y lentitud en la depresión. [Folleto digital] Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud - GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

 [www.geppsufs.com](http://www.geppsufs.com)

 [@gepps\\_ufs](https://www.instagram.com/gepps_ufs)



Apunta la cámara  
y aprende más sobre los booklets

