

# Agitación

Cuando el cuerpo y la mente necesitan relajarse



# Índice


- 03** ¿A quién va dirigido este booklet?
- 04** Una agitación desmesurada
- 06** En alerta constante hipervigilancia
- 08** Respiración diafragmática
- 11** Cómo lidar con lo impredecible
- 12** ¿Qué más puedo hacer?
- 15** Bibliografía

# ¿Para quién es este booklet?

¿Alguna vez te has sentido muy inquieto? ¿Como si no pudieras ni siquiera quedarte sentado en el mismo lugar? ¡Entonces, este folleto es para ti! Aquí aprenderás sobre este síntoma y sabrás qué puedes hacer para lidiar con él.

# Una inquietud desmesurada

**Cambiar de posición constantemente, levantarse varias veces, balancear las piernas o las manos...** ¿Te ha pasado esto alguna vez? Estos comportamientos pueden aparecer cuando la ansiedad mantiene al cuerpo en alerta constante, como si fuera necesario estar listo para actuar, incluso sin un motivo real.



En casa, al intentar descansar o relajarse viendo una película, la persona se levanta varias veces, camina de un lado a otro o no encuentra una posición cómoda. Si esto ocurre con frecuencia, puede afectar el descanso, la concentración y las actividades cotidianas.

Estos comportamientos muestran que la ansiedad afecta tanto a los pensamientos como al cuerpo, dejando a la persona en constante movimiento, como si fuera imposible **hacer una pausa.**

## Pero, ¿sabías que este síntoma se puede controlar?

Las personas ansiosas suelen tener dos tipos de pensamientos que aumentan esta agitación: la **hipervigilancia** y la **intolerancia a la incertidumbre**. La buena noticia es que podemos cambiar nuestra forma de pensar.



# Primero...

En las próximas páginas verás formas de lidiar con estos pensamientos. Pero, comencemos por entender primero qué es la **hipervigilancia** y cómo afecta tu forma de ver el mundo.

## En alerta constante

**La hipervigilancia** se entiende como un tipo de pensamiento que hace que la persona se mantenga en un estado de **alerta constante** para detectar posibles amenazas o señales de peligro en el entorno.

Aunque cuidarnos es importante, en la hipervigilancia la persona le da **mucho más peso al riesgo** y **mucha menos importancia a su sensación de seguridad**. «Percibe» con mayor frecuencia lo negativo o interpreta situaciones comunes como amenazantes.

Este patrón lleva a la persona a **monitorear continuamente** el entorno, manteniéndose en un estado de **tensión física y emocional**, como si siempre estuviera al borde de un peligro inminente y la dificultad para relajarse.



# Es decir,

La hipervigilancia es cuando la mente está **«en alerta máxima»** todo el tiempo, como si siempre estuviera esperando que pase algo malo. Es como si el cerebro fuera una alarma de incendios defectuosa, que siempre se dispara, incluso cuando solo hay una vela encendida.

Así, la persona se siente constantemente **tensa, preocupada y con dificultad para descansar.**

## Por ejemplo,

una persona que, incluso en un lugar seguro, **se queda mirando a todos lados** e imaginando que alguien podría asaltarla o que algo malo podría sucederle y que tiene que **estar preparada.**



## ¿Alguna vez has pasado por algo parecido?

¡Entrenar tu respiración puede ayudarte!

# Respiración diafragmática

Vivir en estado de alerta es agotador para el cuerpo y la mente. La hipervigilancia hace que nuestra atención esté siempre puesta en **posibles amenazas**, lo que dificulta la **relajación y el enfoque en el presente**

Para redirigir la atención y calmar la mente, una técnica sencilla y eficaz es la **respiración diafragmática**. Consiste en respirar de forma **lenta, profunda y consciente**, utilizando el diafragma (músculo ubicado en la región del abdomen).

A continuación, encontrarás una guía paso a paso para practicar la respiración diafragmática.

**Recuerda:** como cualquier habilidad, requiere práctica y paciencia. Con el tiempo, te resultará cada vez más fácil realizar esta respiración.

## ¿Empezamos?



- 1 Ponte cómodo** Siéntese o recuéstese en una **posición cómoda.**
- 2 Inspire** Coloca una mano sobre el abdomen e inspira lentamente por la nariz, **contando hasta tres**, mientras sientes cómo el abdomen se expande como **un globo.**
- 3 Exhale y relájese** A continuación, suelta el aire lentamente, contando hasta cinco, y repite mentalmente palabras como «**relájate**» o «**cálmate**»
- 4 Repeticiones** Mantén un ritmo de **10 a 12 respiraciones por minuto**, concentrándote en el movimiento del abdomen y en la sensación del aire entrando y saliendo de los pulmones.
- 5 Enfoque** Si la mente se distrae, vuelva a centrar la atención en la respiración sin juzgarse.

Con la **práctica diaria**, esta técnica ayuda a **centrarse en el presente** y a reducir la ansiedad.

## Lidiar con lo impredecible

Otro tipo de pensamiento es **la intolerancia a la incertidumbre**. Aparece cuando la persona tiende a percibir como **amenazantes aquellas situaciones en las que el resultado es desconocido o incontrolable**.

Pensamientos como «**¿Y si algo sale mal?**», cuando son frecuentes, generan una **preocupación excesiva**. Cuando la idea de la incertidumbre se ve como algo peligroso, la mente entra en **estado de alerta**, generando ansiedad y agitación.

### Es decir,

quien tiene dificultades para lidiar con la incertidumbre suele querer tener todas las respuestas antes de actuar, evita tomar decisiones por miedo a equivocarse y/o planifica en exceso para intentar **controlar** todos los detalles.

### Por ejemplo,

**Al recibir un correo electrónico diferente**, la persona pregunta a otras personas si ya han recibido un correo igual, imagina que suceden cosas malas, planea lo que va a hacer incluso antes de saber de qué

**parada para cualquier situación posible.**



## ¿Qué hacer?

En la vida real, siempre habrá cosas que no podamos controlar. Reconocer esto nos ayuda a manejar mejor nuestra ansiedad. La buena noticia es que podemos reflexionar sobre esto de manera consciente utilizando la técnica «¿Qué puedo hacer aún?».

Consiste en evaluar **lo que está bajo tu control** y las **posibilidades de acción** a partir de la pregunta: «¿Qué puedo hacer aún, aunque no tenga todas las certezas?». La idea es verificar qué es posible hacer ante la situación, **aunque no se conozca el resultado**.

### Orientaciones

- 1 Toma conciencia del pensamiento ansioso**, por ejemplo: «¿Y si no consigo el resultado que espero (el puesto de trabajo, por ejemplo)?»
- 2 Escriba las consecuencias** que cree que ocurrirían si su preocupación se hiciera realidad.
- 3 Pregúntate:** «¿Qué puedo hacer aún, aunque no tenga todas las respuestas?»
- 4 Enumera las posibilidades de acción:** “como: «puedo buscar nuevas oportunidades», «puedo hablar con alguien», «puedo hacer nuevas solicitudes de empleo».
- 5** Anota lo que, de hecho, sería **imposible de hacer**.
- 6 Elige una acción viable y hazla** el objetivo no es resolverlo todo, sino **actuar en el presente**.
- 7** Ante cada incertidumbre, **pregúntese nuevamente:** «¿Qué puedo hacer ahora, aunque no tenga todas las respuestas?».

Esta reflexión te permite darte cuenta de que, aunque puedan surgir dificultades, todavía hay formas de seguir adelante.

Si estás en la computadora o el celular, ¡puedes usar el formulario adjunto como modelo!



# Las pequeñas acciones pueden traer grandes beneficios

Aprender a **cambiar nuestra forma de pensar** es un ejercicio que debemos poner en práctica **en el día a día**. Después de leer el contenido de este booklet, tienes más recursos para lidiar con la agitación cuando aparezca. Has conocido las técnicas **«Respiración diafragmática»** y **«¿Qué puedo hacer aún?»**. Prácticalas siempre que te sientas en estado de alerta y necesites relajarte. ¡Serás capaz de actuar y podrás descansar lo que necesites!



# Bibliografía

Abramowitz, J. S., & Blakey, S. M. (2020). Manual clínico del miedo y la ansiedad: procesos de mantenimiento y mecanismos de tratamiento. Asociación Americana de Psicología.

Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. (5.ª ed.). Artmed.

Barlow, D. H. (2021). Manual clínico de trastornos psicológicos: un manual de tratamiento paso a paso. (6.ª ed.). The Guilford Press.

Hooffmann, S. G. (2020). El libro de ejercicios para la ansiedad: estrategias sencillas de TCC y mindfulness para superar la ansiedad, el miedo y la preocupación. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L. (2018). Técnicas de terapia cognitiva: Manual del terapeuta. Artmed

## AUTORÍA

**Susana de Oliveira Santana**

Más información: [geppsufs.com/pessoa/susana/](https://geppsufs.com/pessoa/susana/)

**Evelyn Xavier**

Más información: [geppsufs.com/pessoa/evelyn/](https://geppsufs.com/pessoa/evelyn/)

## MAQUETACIÓN Y DISEÑO

**Gabriel Gazza**

Más información: [behance.net/gazzailustra](https://behance.net/gazzailustra)

**Vitoria Gama**

Más información: [hoshiueki.com.br](https://hoshiueki.com.br)

## SUPERVISIÓN

**Dandara Palhano**

Más información: [geppsufs.com/pessoa/dandara/](https://geppsufs.com/pessoa/dandara/)

## ORIENTACIÓN

**André Faro**

Más información: [geppsufs.com/pessoa/andre/](https://geppsufs.com/pessoa/andre/)

### Cómo citar

Santana, S. O., Xavier, E., Gazza, G., Palhano, D. y Faro, A. (2025). Agitación: Cuando el cuerpo y la mente necesitan relajarse. [Folleto digital]. Grupo de Estudios e Investigación en Psicología de la Salud – GEPPS (Universidad Federal de Sergipe, UFS, Brasil).

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

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



Apunta la cámara  
y descubre más Booklets

