Manejo de la Ansiedad y la depresión

Camilo Ocampo
Psicólogo Clínico

24/10/2025

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Qué es la depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por un sentimiento de tristeza persistente y una pérdida de interés o placer en las actividades cotidianas, afectando negativamente la manera en que una persona siente, piensa y actúa. Más allá de una simple melancolía pasajera, la depresión es una enfermedad clínica grave que interfiere significativamente con la capacidad de la persona para funcionar en su vida diaria, afectando su sueño, apetito, concentración y energía. Aunque la experiencia puede variar entre individuos, el diagnóstico requiere que los síntomas se presenten de manera casi diaria y durante un período de al menos dos semanas.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

La depresión se entiende como un patrón de rigidez psicológica, impulsado por la evitación de experiencias internas dolorosas como la tristeza, la desesperanza y los pensamientos negativos. En lugar de ser simplemente un trastorno que necesita ser eliminado, la depresión se mantiene por los intentos de controlar o escapar de estas experiencias, lo que a largo plazo empeora el sufrimiento y desconecta a la persona de sus valores y de las actividades que dan sentido a su vida.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Principales factores

Sociales: muerte de un ser querido, problemas financieros, relaciones sociales etc.

Físicos: Enfermedades crónicas, alteraciones hormonales, cáncer, discapacidades

Genéticos: Predisposición genética y enfermedades de neurodesarrollo.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Principales síntomas

1). Anhedonia
2). Alteraciones en el sueño, apetito y concentración
3). Cansancio muscular
4). Desesperanza hacia la vida y el futuro
5). Pensamientos fatalistas
6). Distorsiones Cognitivas
7) Tristeza profunda y constante
8). Llanto Fácil
9). Sentimiento de irritabilidad frustración o intranquilidad
10). Sentimiento de culpabilidad, inutilidad o impotencia
11). Intentos de suicidio o pensamientos recurrentes sobre la muerte

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

¿Qué no hacer?

- No luches contra tus emociones
- No te aísles
- No te identifiques con tus pensamientos
- No te quedes rumiando
- No esperes a "sentirte mejor" para actuar
- No tomes decisiones importantes
- No te auto-mediques
- No te castigues

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad se define no como una enfermedad a erradicar, sino como una **respuesta natural y evolutiva del organismo ante una amenaza percibida**, que se convierte en un problema cuando la persona inicia una **lucha infructuosa por controlarla o evitarla**. Esta lucha genera un círculo vicioso de **inflexibilidad psicológica**, donde los intentos de suprimir los pensamientos y sensaciones ansiosas (la "evitación experiencial") terminan por fortalecer la ansiedad, estrechando la vida de la persona y alejándola de sus valores. Así, la ansiedad problemática es el resultado de la fusión con los pensamientos ansiosos y el posterior intento de evitarlos, en lugar de aceptarlos como eventos internos pasajeros y dirigir la energía a vivir una vida plena y significativa.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Principales factores

Sociales: muerte de un ser querido, problemas financieros, relaciones sociales etc.

Físicos: Enfermedades crónicas, alteraciones hormonales, cáncer, discapacidades

Genéticos: Predisposición genética y enfermedades de neurodesarrollo.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Principales síntomas

- Palpitaciones o aumento del ritmo cardíaco
- Hiperventilación
- Sudoración excesiva:
- Temblores o sacudidas:
- Mareo o aturdimiento:
- Molestias digestivas:
- Tensión muscular:
- Cansancio o debilidad
- Dolor en el pecho
- Problemas para dormir

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

¿Qué no hacer?

•**Evitar la evitación experiencial**: No intentes suprimir, controlar o huir de las sensaciones físicas desagradables de la ansiedad, como las palpitaciones, la respiración acelerada o el hormigueo. Esta lucha interna, a largo plazo, solo refuerza el problema, ya que le enseña al cerebro que estas sensaciones son realmente peligrosas.

•**No esperes a que la ansiedad desaparezca para actuar**: No pospongas o evites hacer cosas que son importantes para ti (como socializar o ir a un lugar lleno de gente) con la excusa de que "tienes que sentirte mejor primero" es importante continuar con las acciones valiosas **a pesar** de la presencia de la ansiedad.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

- **No te creas todos tus pensamientos**: No tomes al pie de la letra las historias o predicciones catastróficas que tu mente te cuenta, como "algo terrible va a pasar" o "voy a hacer el ridículo". Los pensamientos son: solo palabras e imágenes, no necesariamente la realidad.
- **No intentes "analizar" la ansiedad**: Evita la rumiación excesiva, es decir, darle vueltas y vueltas a las causas o las consecuencias de tu ansiedad. Esto solo te mantiene atrapado en un ciclo de pensamiento negativo.
- **No te retires de tus relaciones**: Evita la tendencia a alejarte de tu familia y amigos. La ansiedad puede hacerte sentir que no puedes estar con los demás, pero el aislamiento social solo agrava el malestar. Mantener la conexión con personas importantes para ti está alineado con valores fundamentales.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Evita el consumo de alcohol y drogas: No utilices estas sustancias como una forma de escapar de la ansiedad. Aunque pueden ofrecer un alivio temporal, en realidad son una forma de evitación experiencial y terminan empeorando el problema a largo plazo.

No te castigues por sentirte ansioso: No te juzgues duramente por tener ansiedad, pensando que "deberías poder controlarla". Recuerda que tener dolor emocional es parte de la experiencia humana y que el problema no es sentir ansiedad, sino lo que haces con ella

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

El malestar emocional es algo normativo en los seres humanos, pero el sufrimiento es algo opcional

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Funcionalidad emocional

Las emociones orientan nuestro comportamiento con el objetivo de aumentar la probabilidad de supervivencia y de garantizarnos bienestar. Cada una de ellas tiene una función determinada, pero en general, las emociones tienen tres funciones: la función adaptativa, motivacional y la función social o comunicativa

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Herramientas para el manejo de la depresión y la ansiedad

- **Observar el pensamiento:** Imagina que tus pensamientos son hojas flotando en un río. En lugar de aferrarte a una hoja, simplemente obsérvala pasar sin juzgarla. Esto ayuda a crear distancia de los pensamientos negativos sin tratar de eliminarlos.
- **Etiquetar los pensamientos:** Cuando surja un pensamiento crítico como "Soy un fracaso", etiquétalo como tal: "Estoy teniendo el pensamiento de que soy un fracaso". Esta técnica de defusión reduce la credibilidad y el poder de los pensamientos negativos.
- **La metáfora del pasajero del autobús:** Imagina que tu mente es un autobús y tú eres el conductor. Los pasajeros son tus pensamientos y emociones dolorosas. Ellos pueden gritar y darte malas indicaciones, pero tú decides si les haces caso o no. La meta es seguir conduciendo en la dirección que tú quieres, a pesar de las voces de los pasajeros.
- **Observar las emociones:** Presta atención a las sensaciones físicas de tus emociones sin juzgarlas. Por ejemplo, si sientes tristeza, observa dónde la sientes en el cuerpo, si es una opresión en el pecho, un nudo en la garganta o alguna otra sensación. Simplemente obsérvala, como si la estuvieras explorando por primera vez

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

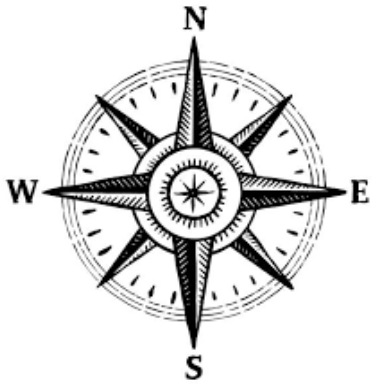
- **Respiración consciente:** Dedica unos minutos al día a prestar atención a tu respiración. Siente el aire entrar y salir, las sensaciones de tu abdomen al expandirse y contraerse. Cuando tu mente divague, simplemente reconócelo y vuelve a centrarte en la respiración, sin culparte.
- **Anclaje en los 5 sentidos:** Para salir de la rumiación, nombra 5 cosas que puedas ver, 4 que puedas tocar, 3 que puedas escuchar, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear. Esto te ayuda a anclarte en el aquí y ahora

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

La brújula de valores: Piensa en qué tipo de persona quieres ser. Si tu vida fuera un viaje, ¿qué dirección te gustaría tomar? Define tus valores más importantes (familia, relaciones, carrera, salud) sin preocuparte por si los estás cumpliendo. Los valores son tu brújula, no un destino.

Activación conductual: Una vez que hayas clarificado tus valores, toma pequeños pasos para actuar en coherencia con ellos, incluso si no tienes ganas. Si tu valor es la conexión social, empieza por algo pequeño, como enviar un mensaje a un amigo. La idea es que la acción genere cambios, y no esperar a que cambie el estado de ánimo para actuar.

Establecer metas pequeñas y valiosas: Crea una lista de acciones que te acerquen a tus valores. Pueden ser muy pequeñas, como "dar un paseo de 10 minutos" si tu valor es la salud, o "leer un capítulo de un libro" si tu valor es el aprendizaje. Lo importante es que sean acciones que puedas cumplir para generar un sentido de logro.



INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

MENTE

Acepte que no puede controlar todo.

Haga lo mejor que puede.

Identifique que desencadena la Tristeza constante.

CUERPO

Limite el consumo de alcohol y sobrealimentación.

Ingiera comidas balanceadas.

Duerma lo suficiente.

Haga ejercicio de manera regular.

ACCIÓN

Cree redes de apoyo.

Tome un descanso.

Hable con alguien.

Consulte a un profesional de la salud

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

Estigma sentido en la salud mental

El **estigma sentido** (también conocido como estigma interno o auto-estigma) se refiere a la experiencia personal de vergüenza, anticipación de rechazo y el temor a ser discriminado por otros. Es la internalización de los estereotipos y prejuicios negativos que existen en la sociedad hacia una condición o característica, como una enfermedad mental

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

- Come al menos una vez a la semana lo que quieras
- Invierte tiempo en hacer algo que amas
- Aprende algo nuevo
- Mantente cerca de tus seres queridos
- Ríe más
- Haz ejercicio
- Organiza tus espacios
- Planifica tu día
- Medita o haz yoga
- Tómate tus días de descanso semanal
- Haz algo amable por otra persona

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.

24/10/2025

Aliansalud eps

INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.