

• Encuentre tiempo para escucharlo sin juzgarlo.

DE FORMA PREVENTIVA INTRODUCE PRÁCTICAS DE MINDFULNESS A TU RUTINA DIARIA

Aplica este ejercicio de 2 a 3 veces durante el día por 5min, o cuando te sientas ansioso.

Sé consciente del momento y tu respiración Mantén tu mente en blanco, siguiendo estos pasos:

1. Cierra un momento tu computadora, libreta o cualquier objeto que pueda distraerte.

2. Cierra los ojos o enfoca tu vista a un punto específico y vacío.

3. Inhala, exhala lentamente.

4. Enfoca tus pensamientos en la respiración y continúa concentrándote en ello.

Si en algún momento llegan a tu mente otros pensamientos, acéptalos, haz que lleguen y luego vuelve a concentrarte en el ritmo de tu respiración.

El introducir estrategias, nuevos hábitos y actividades positivas a tu vida diría puede ser de gran ayuda para generar alivio en casos de depresión y ansiedad. Sin embargo, para que esta disminuya o desaparezca es necesario acudir con un

profesional de la salud mental. Mediante técnicas y conocimiento te guiará para que obtengas los recursos necesarios para superar estas afecciones y mejorar tu calidad de vida.

Si conoces o sabes de un compañero o compañera que requiera ayuda, acude al servicio de Psicología Clínica del Sistema Integrado de Salud Universitaria, comunícalo y salvemos vidas juntos. Aprende a cuidar de tu salud mental y de quienes te rodean para llevar una vida sana y satisfactoria.

Ps. Cl. Sayda Tamayo R. Mgs  
PSICOLOGA CLINICA INSTITUCIONAL

Pasantes Psicología Clínica:

Damaris Masache,  
Flor Lema

REFERENCIAS:

Vivir la vida. Guía de aplicación para la prevención del suicidio en los países. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.37774/9789275324240>.



Servicio Integrado de  
Salud Universitario

**CONOCIENDO LA  
DEPRESIÓN Y LA  
ANSIEDAD**



**Unach**  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

- Opresión en el pecho y/o falta de aliento/respiración agitada y poco profunda
- Malestares estomacales
- Sudoración excesiva en manos
- Deseos de orinar
- Debilidad/temblores en las piernas

Si identifica a alguien de su entorno con depresión y/o ansiedad puede realizar lo siguiente:

- Empatice con su amigo/a
- Incentive a la búsqueda de un especialista y/o a la continuación regular de su tratamiento.
- Comprenda la depresión y sus implicaciones.
- Entienda que se encuentra en un proceso en el que intenta poner todo de su parte para recuperarse, aunque no lo parezca.
- Evite alimentar sus pensamientos catastróficos/dolorosos.
- Respete que a veces no quiera hacer todo tipo de actividades
- Demuéstrele que está ahí para lo que necesite.
- Incentive los pensamientos positivos que le ayuden a mantenerse activo.
- Elogie sus avances

## Como Identificarlas

### La Depresión

- Existen cambios en el estado de ánimo, tristeza y llanto fácil.
- Pérdida de interés en actividades que son placenteras;
- Problemas con el sueño
- Irritabilidad inusual que requiere una gran cantidad de energía para controlarla
- Cansancio excesivo
- Incapacidad para funcionar, para llevar a cabo las tareas cotidianas
- Mayor sensibilidad al ruido;
- Cambios no habituales en el apetito

### La Ansiedad

Presenta comúnmente:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Tensión en cuello y/o espalda
- Sequedad de boca
- Sensación de ahogo
- Palpitaciones más fuertes

## ¿Qué es la depresión y la ansiedad?

Ambas son afectaciones del estado de ánimo que se pueden presentar como respuesta a sucesos relevantes en la vida de las personas y su presencia llega a afectar su calidad de vida:

La Depresión es más que tan solo sentirse triste o tener un mal día. Cuando la tristeza dura bastante tiempo e interfiere con las actividades normales diarias, usted podría estar deprimido.

La Ansiedad es la respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro, es un mecanismo de defensa del organismo y por tanto no necesariamente negativa que podemos aprender a controlar.

Estas pueden presentarse al mismo tiempo en la persona en distinta intensidad. Es importante conocer cómo se presentan para reconocerlas en nosotros y en quienes nos rodean:

