

Sabemos lo que hacemos, y lo hacemos buscando la excelencia

Academia   
**BLE**



# Ansiedad y Depresión

## Comprensión y prevención

FEBRERO 2025

FORMACION  
PRESENCIAL



**Primero lo primero**

# NUESTRA ESTRUCTURA

1

EJE MENTAL



EJE FISICO

2

3

EJE EMOCIONAL

# Entendiendo las emociones



**INFORMACION**

**EM**  **CI**  **ONES**

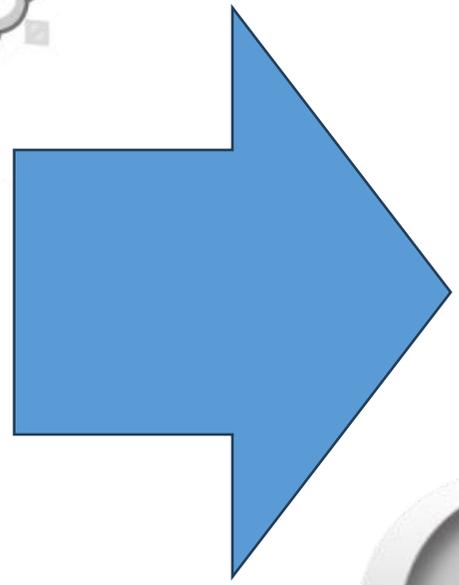
**SALVARTE LA VIDA**

**SER MAS FELIZ**





**ASCO**



**EMOCION**



**ANSIEDAD**

**ESTADO DE ANIMO**

**DEPRESION**



# ANSIEDAD

Afección por la que una persona tiene preocupación y sentimientos de miedo, terror o intranquilidad excesivos

Las personas con este trastorno pueden:

- preocuparse demasiado por las cosas diarias;
- tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo;
- ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían;
- sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse;
- tener problemas para concentrarse;
- sorprenderse fácilmente;
- tener problemas para dormir o para permanecer dormidas;
- cansarse fácilmente o sentirse cansadas todo el tiempo;
- tener dolores de cabeza, musculares o estomacales, o molestias inexplicables;
- tener dificultad para tragar;
- tener temblores o tics (movimientos nerviosos);
- sentirse irritables o con los nervios de punta;
- sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire;
- tener que ir al baño a menudo.



# ANSIEDAD COMO PREVENIRLA



- Duerma lo suficiente.
- Coma alimentos saludables.
- Mantenga un horario diario regular.
- Salga de la casa todos los días.
- Haga ejercicio todos los días. Incluso un poco de ejercicio, como un paseo de 15 minutos, puede ayudar.
- Manténgase alejado del alcohol y las drogas ilícitas.
- Hable con familiares o amigos cuando se sienta nervioso o asustado.

# DEPRESIÓN

Situaciones traumáticas o estresantes, como maltrato físico o abuso sexual, la muerte o la pérdida de un ser querido, una relación difícil o problemas económicos. Familiares consanguíneos que tienen antecedentes de depresión, trastorno bipolar, alcoholismo o suicidio.

- **Pérdida de la capacidad de disfrutar**
- Sentimiento de **culpa, inutilidad o impotencia**
- **Pérdida de confianza** en uno mismo y/o en los demás.
- Ideas de **muerte** o intentos de suicidio.
  
- **Dolores** y malestares persistentes: dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento
  
- **AISLAMIENTO**





**Nunca dudes en  
pedir ayuda ...**

# Academia BLE



Gracias nos  
veremos pronto...

