



Educación
Secretaría de Educación Pública



Instituto Politécnico Nacional
"La Técnica al Servicio de la Patria"



TRASTORNOS DE ANSIEDAD



**SECRETARÍA DE
ADMINISTRACIÓN**

DIRECCIÓN DE
CAPITAL HUMANO



2026
año de
**Margarita
Maza**

IPN Conexión saludable
Un programa Politécnico para construir bienestar

Es un padecimiento de la salud mental, la cual, se caracteriza por una sensación de miedo o preocupación excesiva.



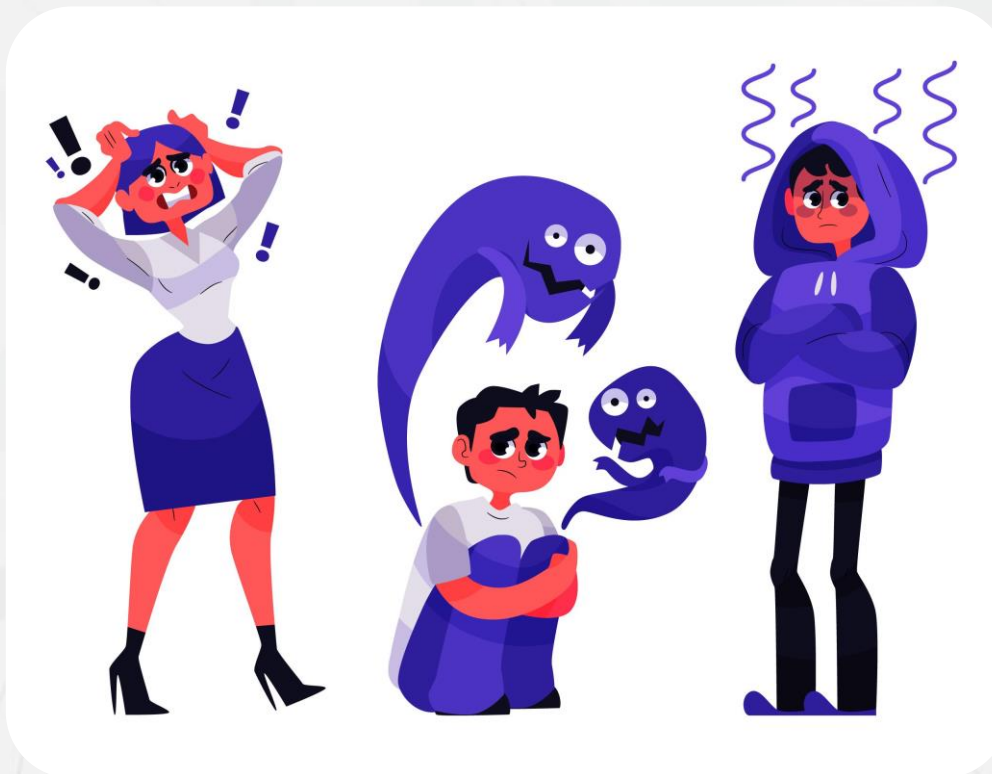
A diferencia de la ansiedad que alguna vez hemos experimentado, el trastorno de ansiedad involucra síntomas físicos, cognitivos y conductuales y debido a ello afectan la calidad de vida de la persona que lo padece.





Son los trastornos
mentales más comunes
del mundo

En 2021 afectaron a 359
millones de personas

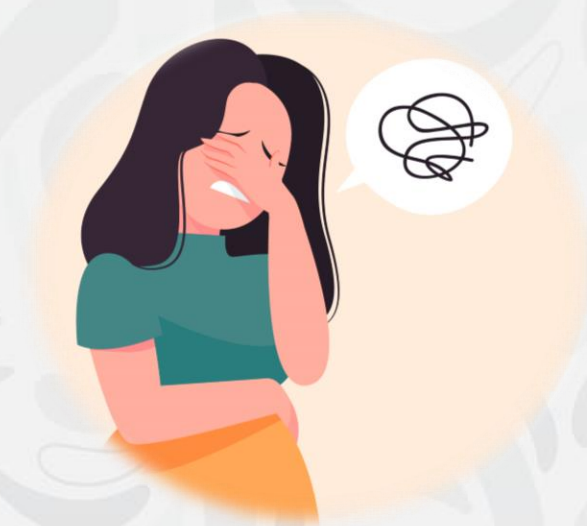


Suelen tener un mayor
impacto en las mujer
que en los hombres

Afortunadamente hay
tratamientos efectivos
para estos trastornos

SÍNTOMAS FRECUENTES

- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad, inquietud o tensión
- Malestares estomacales
- Palpitaciones
- Sudoración o temblores
- Trastornos del sueño
- Sensación de peligro inminente



CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO

- **Origen multifactorial:** Surgen de una compleja interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales.
- **Estrés crónico:** Su desarrollo está estrechamente vinculado a la exposición prolongada a situaciones estresantes.
- **Experiencias traumáticas:** La vivencia de eventos adversos o traumas significativos incrementa su aparición.

TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD



Trastorno de ansiedad generalizada: preocupación constante y difícil de controlar sobre las distintas áreas de la vida (salud, trabajo, familia, dinero)

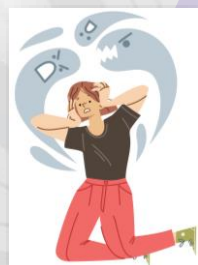
Trastorno de angustia (ataques de pánico): crisis de angustia y miedo a que sigan produciéndose



Trastorno de ansiedad social: miedo intenso a ser evaluado, observado, juzgado por otras personas



Agorafobia: temor a lugares o situaciones que pueden hacer a alguien entrar en pánico o sentirse atrapado, indefenso o avergonzado



Ansiedad por separación: preocupación excesiva por estar separado de las personas con las que se tiene un vínculo emocional estrecho

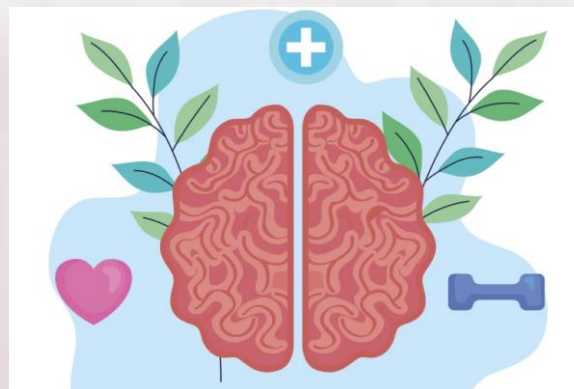


Fobias específicas: aberración hacia objetos o situaciones particulares, por ejemplo: animales, alturas, sangre o vuelos



PRÁCTICAS PARA EL CUIDADO PERSONAL

Reducir o evitar alcohol y drogas, ya que pueden aumentar los síntomas de ansiedad



Realizar ejercicio físico regularmente, porque ayuda a liberar tensión y mejorar el estado de ánimo

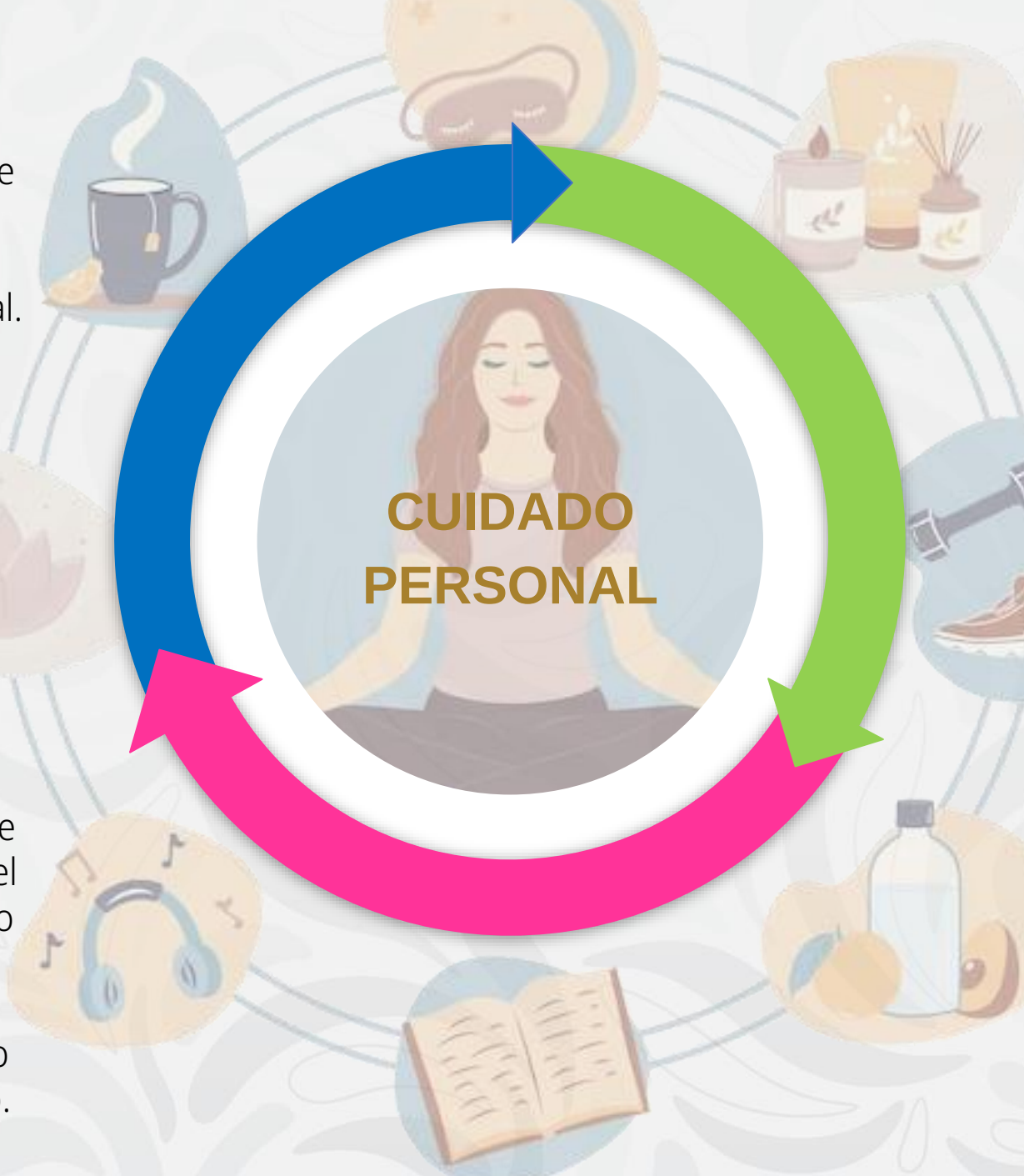
Practicar técnicas de relajación, como respiración profunda o relajación muscular

Incorporar meditación para desarrollar mayor conciencia del presente y disminuir pensamientos anticipatorios

Mantener rutinas saludables de sueño y alimentación, lo que favorece el equilibrio del organismo



El cuidado personal incluye acciones cotidianas que ayudan a mantener el bienestar físico y emocional.



CUIDADO PERSONAL

Se recomienda acudir a un profesional de la salud mental ante la sospecha o indicios de un trastorno de ansiedad.

Es importante considerar que el autocuidado no sustituye el tratamiento profesional, pero sí funciona como complemento de la psicoterapia o el tratamiento médico cuando es necesario.



*“No tienes que controlar tus pensamientos. Solo
no dejes que ellos te controlen”*

¡Gracias!

[Da click aquí para conocer material relacionado a estas
prácticas en la página de IPN Conexión Saludable.](#)



2026
año de
Margarita
Maza