



PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno del estado de ánimo frecuente, que se caracteriza por la presencia de profunda tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o poca autoestima, trastornos del sueño o del apetito. A nivel físico se experimenta sensación de cansancio, poca energía y vitalidad; a nivel cognitivo falta de concentración.

Cómo afecta la coyuntura actual a los indicadores de depresión:

La pandemia COVID-19 y sus diversas consecuencias, ha generado el aumento de la ansiedad y síntomas depresivos en la población.

Los factores personales están asociados a una mayor ansiedad y síntomas depresivos, los cuales detonan por la pérdida de empleo, tener síntomas de COVID-19 sin diagnóstico, haber perdido a un familiar o amigos, entre otras situaciones adversas.

Causas:

- Factores biológicos
- Factores psicosociales
- Personalidad

Detonantes:

- Situaciones adversas que podrían aparecer en determinado momento del curso de la vida.

Para prevenir la depresión, necesitamos desarrollar y fortalecer nuestra inteligencia emocional, empezando con el propio autoconocimiento de nuestras creencias, sentimientos / emociones y conductas / hábitos. De este modo, podrás identificar cuáles no te suman, no funcionan, e incorporarás en tu día a día nuevas formas de pensar, sentir y actuar.

Aon Perú
contacto.peru@aon.com

AON
Empower Results®