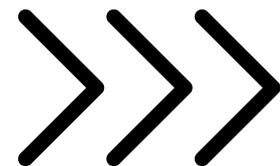


Conexión Diversa

¿Qué es la Ansiedad?

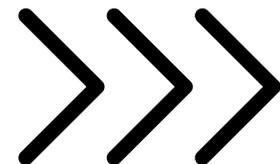
La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por una sensación de preocupación, inquietud o temor ante una amenaza futura, real o percibida. Se asocia con tensión muscular, hipervigilancia y conductas de evitación. Aunque es una reacción normal ante situaciones de estrés, se considera un trastorno cuando es excesiva, persistente y afecta la vida cotidiana.



Conexión Diversa

Datos que deberías saber:

- Es una respuesta natural del cuerpo ante el estrés o peligro.
- Se vuelve un problema cuando es excesiva, persistente y afecta la vida diaria.
- Se calcula que un 4% de la población mundial padece actualmente un trastorno de ansiedad.
- En Puerto Rico, se estima que más de **600,000** personas puertorriqueñas se ven afectadas por un trastorno de ansiedad a lo largo de sus vidas.

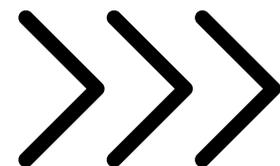


Conexión Diversa

Datos que deberías saber:

- El **34.86%** del estudiantado registrado en OSEI (411 estudiantes) tiene ansiedad, pero también puede presentar otros diagnósticos, como trastorno por déficit de atención e hiperactividad, depresión o trastorno del espectro autista, lo que puede implicar comorbilidad en las categorías de diagnóstico."

La comorbilidad es la presencia simultánea de dos o más trastornos o condiciones médicas en una misma persona, que pueden interactuar entre sí y afectar el tratamiento o el pronóstico.



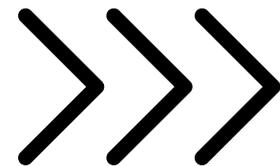
Conexión Diversa

Campos profesionales que evalúan y/o atienden la condición:

- Psiquiatría
- Psicología
- Consejería en Rehabilitación
- Consejería Profesional
- Trabajo Social Clínico
- Neuropsicología
- Medicina de Familia o Generalistas
- Medicina alterna (Acupuntura, Acupresión...)



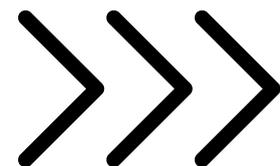
El enfoque interdisciplinario es el más eficaz para trabajar la ansiedad.



Conexión Diversa

Impacto en el ámbito académico:

- Dificultad para pensar con claridad o generar ideas
- Reducción en la motivación
- Dificultad en la retención de información
- Dificultad para concentrarse y prestar atención
- Frustración
- Interferencia en las habilidades de comunicación
- Disminución en las calificaciones

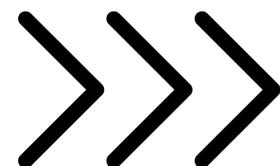


Conexión Diversa

Posibles acomodados razonables:

- Medio tiempo adicional para contestar exámenes y/o pruebas cortas.
- Debido a la condición se podría afectar su capacidad de atención, concentración y memoria.
- En ocasiones el rendimiento puede ser impactado por exacerbaciones de la condición.
- En la medida de lo posible evaluar al estudiante a través de...(por acuerdo del estudiante y profesor, identificar metodos alternos de evaluación para evitar exacerbación de la condición)

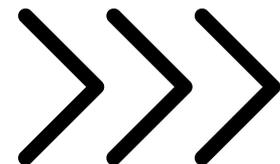
*Los acomodados se otorgan de acuerdo con las necesidades individuales de cada estudiante.
Los acomodados aquí presentados no garantizan su aplicación para todos los casos.*



Conexión Diversa

Recomendaciones para la comunidad universitaria:

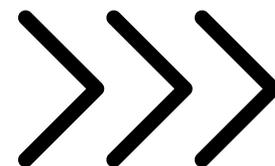
- Desestigmatizar la ansiedad.
- Fomentar un ambiente seguro.
- Reconocer que la ansiedad no necesariamente es visible.
- No asumir que el rendimiento académico refleja la capacidad.
- Mostrar empatía y comprensión.
- Evitar comentarios como *"Tienes que dejar de preocuparte tanto"*.
- Referir a servicios de apoyo de la universidad.



Conexión Diversa

Recursos informativos y/o de ayuda:

- Medicina salud Pública:
 - www.revistamsp.com
- Administración de Servicios de Salud Mental y Contra la Adicción (ASSMCA)
 - www.assmca.pr.gov
 - Línea Pas: 1 (800) 981 - 0023
 - Línea de Prevención de Suicidio y Crisis: 988
- DCODE
 - dcode.consejeria@upr.edu
 - 787-764-0000 Ext. 86500, 86501
- Centro Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos (CUSEP)
 - 787-764-0000 Ext. 87680, 87681



Conexión Diversa

Llamado a la acción:

Recuerda que la ansiedad puede tocar la puerta de cualquiera, en cualquier momento. Es fundamental cultivar un entorno de empatía y apoyo mutuo, donde las personas se sientan cómodas buscando ayuda sin temor al juicio. Promover espacios de comprensión y bienestar es clave para construir una comunidad universitaria más fuerte y saludable. Cada gesto de apoyo puede marcar una diferencia significativa en la vida de alguien que atraviesa momentos difíciles.

