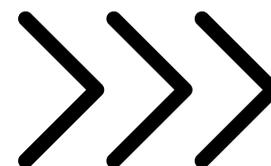


Conexión Diversa

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que afecta cómo una persona piensa, siente y actúa. Esta condición puede impactar la vida diaria, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.



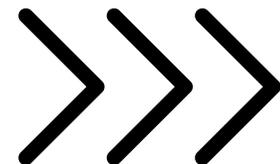
Conexión Diversa

Datos que deberías saber:



- A nivel mundial, la depresión es una de las principales causas de discapacidad.
- Los síntomas pueden manifestarse de diversas maneras.
- Según el Departamento de Salud, el 40% de la población puertorriqueña reportan síntomas de depresión.
- No todo el estudiantado universitario que requiere apoyo profesional la solicita.

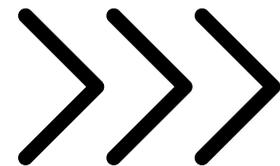
El 19.32% del estudiantado registrado en OSEI presenta depresión.



Conexión Diversa

Campos profesionales que evalúan y/o atienden la condición:

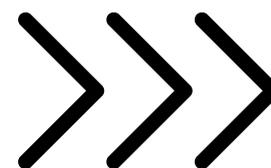
- Psiquiatría
- Psicología
- Consejería en Rehabilitación
- Consejería Profesional
- Trabajo Social
- Neuropsicología
- Medicina de Familia o Generalistas



Conexión Diversa

Impacto en el ámbito académico:

- Pérdida de interés en actividades académicas
- Dificultad para tomar decisiones
- Dificultad para concentrarse y prestar atención
- Frustración
- Aislamiento social
- Baja tolerancia
- Disminución en las calificaciones

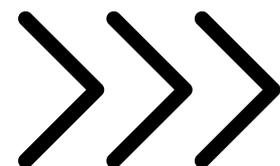


Conexión Diversa

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.
- Los medicamentos que utiliza para su condición podrían causarle somnolencia.

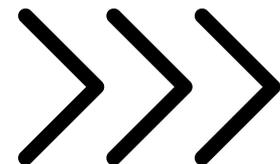
*Los acomodados se otorgan de acuerdo con las necesidades individuales de cada estudiante.
Los acomodados aquí presentados no garantizan su aplicación para todos los casos.*



Conexión Diversa

Recomendaciones para la comunidad universitaria:

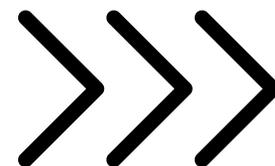
- Fomentar la comunicación abierta y segura.
- Estar pendiente a las señales de alerta (cambios en comportamiento, ausencias frecuentes).
- Reconocer que la depresión no necesariamente es visible.
- Mostrar empatía y comprensión.
- Evitar comentarios como "*debes esforzarte más*".
- Referir a servicios 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 depresión puede afectar a cualquier persona, en cualquier momento. Promover un espacio seguro y de comprensión contribuye a una comunidad universitaria saludable.*

