

# LA SALUD MENTAL Y

## LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



Los estudiantes universitarios fácilmente pueden sentirse ansiosos al tratar de equilibrar sus estudios, el trabajo, los amigos y la familia, mientras intentan descifrar el resto de sus vidas.

Los trastornos de ansiedad son uno de los problemas de salud mental más comunes en los campus universitarios.

CUARENTA MILLONES

de los adultos estadounidenses padecen un trastorno de ansiedad y el 75 por ciento de ellos experimenta su primer episodio de ansiedad a los 22 años.

30%

de los estudiantes universitarios informaron que el estrés había afectado negativamente su rendimiento académico. 1

85%

de los estudiantes universitarios informaron que, en algún punto del año, se habían sentido abrumados por todo lo que tenían que hacer. 1

41.6%

determinaron la ansiedad como la principal preocupación y malestar presente entre los estudiantes universitarios. 2

24.5%

de los estudiantes universitarios informaron que estaban tomando medicamentos psicotrópicos. 2

## 🔍 BUSCA AYUDA

La mayoría de los campus en las universidades tienen recursos de salud mental disponibles para los estudiantes.

### EN EL CAMPUS:

- Visita el centro de salud o de consejería de tu campus y pregunta acerca de los servicios de consejería.
- Llama al departamento de psicología y pregunta acerca de las sesiones de asesoramiento que brindan los estudiantes de posgrado.
- Visita al sacerdote, líder religioso o espiritual de tu universidad.
- Habla con un amigo, asesor, profesor o mentor y pídele que ayude a buscar ayuda profesional.

### FUERA DEL CAMPUS:

- Visita a tu médico de cabecera, quien podrá tratarte o referirte con un profesional que se especialice en el trastorno específico.
- Conversa y sé honesto con alguno de tus padres o parientes. Pídeles que te ayuden y unan sus esfuerzos para encontrar la ayuda que necesitas.
- Busca en la base de datos de la ADAA, en la sección de "Encuentra ayuda", un profesional de salud mental en tu localidad.
- Busca un grupo de apoyo en tu localidad. Existen varios centros de asesoramiento, hospitales, centros comunitarios y religiosos que dirigen o lideran grupos de apoyo.

Obtén más información sobre salud mental y los estudiantes universitarios en: [www.adaa.org](http://www.adaa.org)



Anxiety & Depression  
Association of America  
Triumphing Through Science, Treatment, and Education