

**¿QUÉ** alteraciones psicológicas

**PUEDO SENTIR  
SIENDO ESTUDIANTE?**



## LAS PRINCIPALES SON:

depresión

ansiedad

consumo de  
sustancias

estrés

pensamientos  
suicidas

alteraciones  
del sueño

alimentaria

# DEPRESIÓN



Sentir ánimo bajo, no tener ganas de hacer nada, no disfrutar la mayoría del tiempo



# ANSIEDAD

Sentir ansiedad ante amenazas reales o imaginarias.

Se puede evidenciar en respuestas fisiológicas, pensamientos de peligro y acciones de ataque, huida o evitación



# ESTRÉS

Reacciones emocionales y/o conductuales al momento de sentir que las exigencias son mayores a las propias capacidades



## ALIMENTARIA



Alteraciones en la alimentación, que puede provocar un deterioro en la salud y en el funcionamiento personal

## ALTERACIONES DEL SUEÑO



Sentir insatisfacción con la calidad, horario y cantidad de sueño. Se suele acompañar de ánimo bajo y ansiedad

## CONSUMO DE SUSTANCIAS



El consumo de sustancias puede ser perjudicial para la salud ya que alteran el funcionamiento del organismo, afectando el propio rendimiento

## PENSAMIENTOS SUICIDA



Querer atentar sobre la propia vida, a través de pensamientos, imágenes mentales o planes concretos para llevar a cabo



si quieres conocer más sobre  
salud mental estudiantil y las  
actividades del departamento de  
salud mental estudiantil UDP,  
visita nuestra página en el link de  
la descripción  
¡Te esperamos!

