

# TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

## ¿QUÉ ES?

Es un trastorno en el cual se presenta una ansiedad flotante a lo largo de todo el día, expectación ansiosa (presentimiento de que va a ocurrir algo malo), inquietud psíquica y física (“nerviosismo” e imposibilidad de concentrarse) y componentes somáticos (sudoración, sensación de nudo en el estómago, tensión muscular, etc.).

## ¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR A ALGUIEN QUE TIENE ESTA CONDICIÓN?

Al igual que con todos los trastornos mentales, es difícil poder identificarlos. Al contrario de lo que las personas piensan, la ansiedad dentro de este trastorno no es sólo sentirse nervioso ante algún evento, sino sentirse muy nervioso en todo momento y sin razón alguna. Todo es motivo de preocupación e inseguridad, y todo causa ansiedad para quienes presentan esta situación. Se cuestionan sus decisiones, si hicieron lo correcto o si debieron haber hecho algo distinto. Piensan que se equivocaron y que las cosas van a salir mal debido a esto.

**Si notas** que tu compañere o colega se pone nervioso, sin razón alguna, o por temas que no consideras de gran importancia

**Si notas** que tu compañere o colega tiende a ser muy indeciso, inseguro, tiene muchas dificultades para tomar decisiones o se angustia mucho ante la incertidumbre

**Si notas** que tu compañere o colega presenta ausencia o conductas evitativas, de situaciones que le generen nerviosismo, o reacciona de forma que te parece "exagerada"

**Si notas** que tu compañere o colega piensa demasiado las cosas, o se prepara mucho ante situaciones que es poco probable que ocurran



No creas que está loco/a, no le juzgues o digas que es exagerado/a. Habla con él/ella/elle, pregúntale cómo se siente, qué necesita, cómo le puedes ayudar, y busca ayuda profesional en el caso que creas que es necesario.

Si eres de la Facultad de Ciencias Agronómicas: puedes contactar a Sylvia González al correo [sigonzal@uchile.cl](mailto:sigonzal@uchile.cl)

Si eres de la Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza: puedes contactar a Alejandra Pérez, al correo [alopez@uchile.cl](mailto:alopez@uchile.cl)

Si eres de la Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias: puedes contactar a María Paz Vilches, al correo [mavilches@uchile.cl](mailto:mavilches@uchile.cl)

## ¿QUÉ ADECUACIONES PARA ESTUDIANTES SE PUEDEN RELACIONAR CON ESTE TRASTORNO?

La evaluación de adecuaciones dependerá de la persona y la situación, sin embargo, algunas adecuaciones que se podrían asociar con este trastorno son:

### ACCESIBILIDAD

Resguardar asientos

Favorecer adecuada temperatura



### METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Dejar la clase registrada/grabada para acceder a ella en otro momento

### EVALUACIONES

Otorgar más tiempo en evaluaciones



### CONTENCIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Tener una persona de confianza cerca

Uso de material de relajo

Posibilidad de salir de clase/prueba

También puede haber adecuaciones de relacionadas con la flexibilidad en porcentaje de asistencia y flexibilidad para eliminar ramos

Para más información acerca de la campaña visita

[www.daefavet.cl/conocemidiscapacidad](http://www.daefavet.cl/conocemidiscapacidad)

También puedes escribirnos a [equipopsicosocialcampussur@gmail.com](mailto:equipopsicosocialcampussur@gmail.com)