



¿QUÉ RESULTADO OBTUVE EN EL TEST UVM SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN?

UVM



Estudiante: BERNARDO EROSA MEX

Escuela: BACHILLERATO FRAY ANGELICO



CERTEZA DE LOGRAR EL FUTURO QUE QUIERES



INDICE

- Hazle caso a lo que sientes
- ¿Qué es el Test UVM sobre Ansiedad y Depresión?
- ¿Por qué es importante hacer el Test UVM sobre Ansiedad y Depresión?
- ¿Qué resultado obtuve en el Test UVM sobre Ansiedad y Depresión?
- ¡Sé parte de nuestra comunidad!

HAZLE CASO A LO QUE SIENTES

¿Alguna vez has sentido que una emoción te domina? Puede ocurrirte cuando te enfrentas a una situación que no sabes cómo manejar. No te preocupes, no estás solo.

En la **Universidad del Valle de México (UVM)** apoyamos el bienestar emocional de nuestra comunidad a través de distintas herramientas como los test que, por medio de una serie de preguntas, identifican aspectos clave para saber si necesitas apoyo con el manejo de tus emociones.

Recuerda que el bienestar emocional es fundamental para poder alcanzar el futuro que quieres, así que es muy importante que le hagas caso a lo que sientes.

¿QUÉ ES EL TEST UVM SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN?

El Test UVM sobre Ansiedad y Depresión es un ejercicio de autoconocimiento. Esto quiere decir que, al responder las preguntas, podrás conocer mejor lo que sientes.

Las preguntas del test también nos ayudan a detectar si vives con mucha ansiedad o si tienes episodios de depresión. Por esta razón es muy importante que cada una de tus respuestas sea completamente honesta.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACER EL TEST UVM SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN?

La ansiedad y la depresión tienen un impacto poderoso en la vida de las personas. Por ello es vital que puedan detectarse oportunamente y reciban un tratamiento adecuado.

El Test UVM sobre Ansiedad y Depresión te ayudará a saber si sufres ansiedad y depresión, en qué grado y si es necesario que te apoyes en un experto para mejorar tu bienestar emocional.



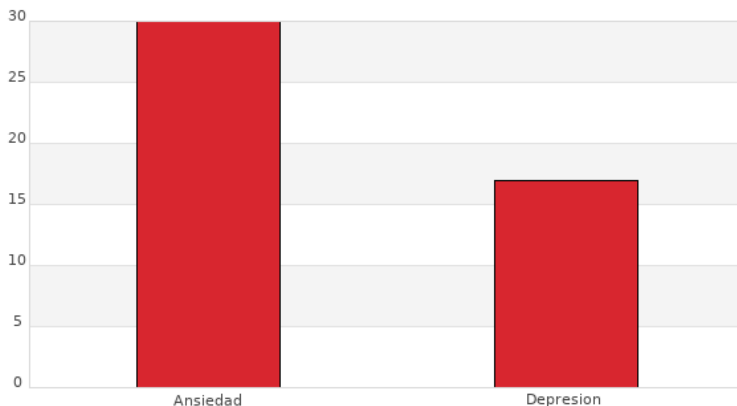
¿QUÉ RESULTADO OBTUVE EN EL TEST UVM SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN?

Lo primero que debes saber es que no hay respuestas correctas o incorrectas. Cada persona vive situaciones diferentes, por lo que tus resultados no serán iguales a los de tus compañeros.

Los resultados del Test UVM sobre Ansiedad y Depresión son confidenciales y serán enviados al área de trabajo social de tu escuela.

A continuación, te presentamos los resultados con la interpretación del test:

Puntos del alumno



Resultado de ansiedad: Nivel de ansiedad leve o moderado

Resultado de depresión: Estados de depresión intermitentes

- Tus niveles de ansiedad se sitúan dentro del límite de normalidad. Pero ten cuidado, no te sobrecargues demasiado e intenta gestionar tu ansiedad cuando sientas que sus niveles empiezan a ser elevados
- Mayor puntuación en el sistema de respuestas cognitivo: le das demasiadas vueltas a la cabeza. Tus pensamientos suelen adoptar la fórmula "y si...". Es hora de vigilar y cambiar tu diálogo interno.

SÉ PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

La Universidad del Valle de México (UVM) lo invita a ser parte de su comunidad, a través de nuestro sitio alianzas.uvm.mx, donde encontrará una serie de herramientas que le brindarán una **solución integral a las diversas necesidades de su institución.**

Programa de Interés al **Adolescente y al Programa de mejoramiento académico.**

Tendrá acceso exclusivo a diferentes eventos y actividades que ayuden a su comunidad estudiantil a mejorar su salud emocional, en la elección de carrera y su ingreso al nivel superior.

Conozca más sobre la UVM. Visite nuestro sitio web, blog y redes sociales.

UVM, TEN LA CERTEZA DE LOGRAR EL FUTURO QUE QUIERES

