



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



# Desafíos Académicos y Salud mental Orientaciones frente al COVID-19

# Desafíos académicos y salud mental en contingencia COVID-19

Estamos terminando el mes de marzo y hasta ahora el período académico ha tenido diversos momentos de pausa, ya sea por los movimientos sociales de 2019, como también por la actual situación sanitaria del país. Lo anterior, podría influir en que en este momento puedas sentirte más conflictuado por responder a las demandas académicas la aplicación de metodologías de enseñanza online,



Es importante que puedas retomar de a poco el ritmo y además que estés atento/a cualquier signo que te pueda indicar que estás teniendo dificultades para afrontar esta situación.



A continuación te brindaremos algunas orientaciones al respecto.



# Sugerencias generales para resguardar tu Salud del COVID-19

Lávate las manos de forma constante con agua y jabón durante al menos 20 segundos. De no contar con esto, puedes utilizar alcohol gel de al menos 60%.

Limpia y desinfecta superficies constantemente con limpiadores comunes desechando la toalla absorbente de forma inmediata.

Evita el contacto social presencial, no salgas a parques, ni centros comerciales.

En caso de presentar síntomas como tos, fiebre o dificultad respiratoria comunícate con salud responde.

Al estornudar cubrete con un pañuelo y bota a la basura de forma inmediata. Si no cuentas con pañuelos cubre tu boca con tu antebrazo.



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



USM UACH  
Sede Puerto Montt

# ¿Que es el Estrés Académico?

Es una respuesta física y emocional a factores relacionados al entorno académico

¿Experimentas dificultad al concentrarte?

¿Tienes dificultades para conciliar el sueño ?

¿Te sientes cansado y con fatiga?

¿Sientes temor de no cumplir las exigencias académicas?

¿ Te sientes constantemente irritable?

¿Presentas problemas de memoria?

**¡Presta atención!  
Podrías estar experimentando estrés académico.**



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



USM UACH  
Sede Puerto Montt

# ¿Qué puedes hacer para regular el estrés?

Organízate

Utiliza técnicas de estudio

Realiza actividades deportivas y/o recreativas

Aliméntate bien y toma agua



Estudia con anticipación

Aplica la Regla 45-10. Por cada 45 minutos de estudio descansa 10.

Duerme al menos 8 hrs. al día.

Pide apoyo frente a una dificultad académica



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



USM UACH  
Sede Puerto Montt

# Sugerencias generales de resguardo para tu Salud Mental ante COVID-19

- ▶ **Limita la contaminación temática:** Estar informado esta bien, pero no te expongas a contenidos que te generen ansiedad o estrés de forma reiterada. Esto perpetua la percepción de miedo e inseguridad.
- ▶ **Organízate:** Mantén organizada tus rutinas y actividades, generando un espacio de estudio y espacios de pausas que favorezcan tu atención y concentración.
- ▶ **El sentido del humor :** es una buena estrategia para transformar nuestra actitud a la hora de afrontar las situaciones complicadas y dilatar las tensiones.



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



USM UACH  
Sede Puerto Montt

# Sugerencias generales de resguardo para tu Salud Mental ante COVID-19

- ▶ **Comunícate:** Utiliza los medios virtuales para estar en contacto con amiga/os y compañera/os de universidad, tanto para estudiar como para fortalecer los vínculos.
- ▶ **Despéjate:** Es importante que puedas hacer actividades que disfrutes y te relajen, pueden ser actividades manuales, leer un libro, escuchar música, cocinar, bailar, etc
- ▶ **Establecer metas realistas en tus estudios y hobbies:** Aumenta la seguridad y disminuye la presión, al percibir que aumentan tus capacidades de logro frente a las exigencias académicas.
- ▶ **Mantén la independencia:** si estás conviviendo en la cuarentena con más personas en un mismo espacio, procura tener espacios y tiempos solo para ti, y otros espacios y tiempos para compartir.



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt



USM UACH  
Sede Puerto Montt



Universidad Austral de Chile  
Sede Puerto Montt

# Redes sociales y contacto de apoyo para la vida académica

¡Siguenos en Instagram!



Unidad de Salud Mental:

[@usm\\_uachpm](#)

Unidad de Apoyo al Aprendizaje:

[@uaaep\\_uachpm](#)

Bienestar Estudiantil:

[@bienestarestudiantilspm](#)

Si tienes inquietudes respecto a tu salud tanto física como mental, puedes consultar a **Salud Responde**, servicio del Ministerio de Salud.

LLAME A SALUD RESPONDE

**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



USM UACH  
Sede Puerto Montt