



Universidad Austral de Chile
Sede Puerto Montt



USM UACH
Sede Puerto Montt

Salud Mental y el inicio de la vida Universitaria



Bienvenida/o a la Universidad

Una etapa de cambios

Al ingresar a la universidad te enfrentas a un momento de cambios tanto en tu vida personal como educacional. Te deberás adaptar a nuevas rutinas, espacios, personas, exigencias y tendrás que desplegar tus herramientas personales para enfrentar este nuevo desafío.



Este año, además, contamos con la novedad de que iniciarás tu enseñanza superior con la aplicación de metodologías de enseñanza online, esto en el marco de la situación país que estamos experimentando por la pandemia mundial de COVID-19.



¿Qué podemos sentir mientras nos adaptamos a los cambios?

Es normal que en estos momentos puedas sentir un poco de ansiedad. La ansiedad nos ayuda a estar alertas, a movilizarnos a realizar acciones en torno a lo que nos preocupa. Por ello podrías experimentar las siguientes cosas:

Presentar mayor irritabilidad

Sentirte presionada/o por alcanzar grandes logros académicos

Dificultades para conciliar el sueño

Dificultades para adaptarte a los ritmos de la Universidad

Sentir preocupación sobre tu desempeño en el semestre

Sentir mayor sensibilidad emocional

Experimentar dificultades para adaptarte al trabajo online

¡Te presentamos una guía con recomendaciones sencillas para afrontar de mejor manera estos cambios!



1. Estrategias de gestión del tiempo



Organizar, priorizar y establecer metas realistas te ayudará a aumentar tu sensación de seguridad y a creer en tus capacidades, lo que contribuirá a disminuir tu ansiedad frente a las exigencias académicas.

2. Regulación de la ansiedad

Identifica la idea negativa que te genera ansiedad

Cambia la idea negativa por una en positivo

Enfocate en resolver los problemas

Utiliza técnicas de respiración y relajación

Identifica situaciones que te generen ansiedad

Sostén horarios estables de sueño

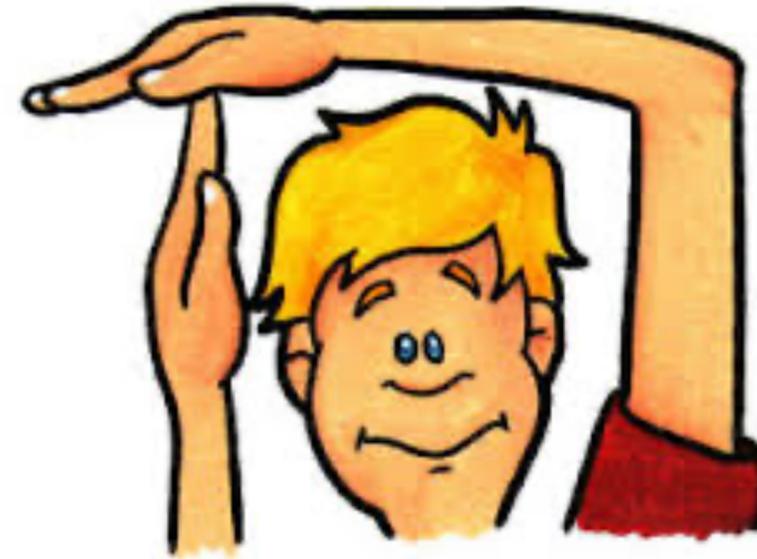
Realiza actividades deportivas y/o recreativas

Recurre a experiencias previas para resolver dificultades similares



¿Qué puedo hacer si me veo sobrepasada/o por la ansiedad?

- ▶ **Tomate una pausa:** Busca un momento en el cual detenerte del ritmo, para hacer el ejercicio de volverte consciente de tu estado tanto físico como mental. Presta atención al ritmo de tu respiración; identifica las sensaciones, emociones y pensamientos que predominan en ese momento.
- ▶ **Localiza:** pregúntate “¿Qué es lo que me hace sentir así?”, “¿Cuándo empezó este malestar?”.
- ▶ **Piensa en las alternativas:** “¿Cuál ha sido mi actitud frente a esto?”, “¿Me he sentido así antes?”, “¿Cómo logré superar esa situación?”.



- ▶ **Piensa en las decisiones:** “¿Qué me gustaría hacer distinto esta vez?”, “¿Qué alternativas tengo frente a las exigencias actuales?”
- ▶ **Expresa y buscar ayuda:** “¿Quiero hablar con alguien de lo que me está pasando?”, “¿Con quién me siento apoyado?”.
- ▶ **Informate:** A través de los canales oficiales, página de la universidad y redes sociales de las diversas unidades.



Universidad Austral de Chile
Sede Puerto Montt

Agrega nuestras Redes Sociales

¡Siguenos en
Instagram!



Unidad de Salud Mental:

[@usm_uachpm](#)

Unidad de Apoyo al Aprendizaje:

[@uaaep_uachpm](#)

Bienestar Estudiantil:

[@bienestarestudiantilspm](#)



USM UACH
Sede Puerto Montt

Redes de apoyo para la vida académica

Si tienes inquietudes respecto a tu salud tanto física como mental, puedes consultar al **Fono 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

Además, todos los lunes habilitamos cupos limitados de inscripción para Entrevista de Evaluación y Orientación (EEO), la cual se realizará en formato online debido a la actual contingencia del COVID-19. Si deseas inscribirte haz click

¡AQUÍ!



¡Bienvenida/o a la vida universitaria!

¡Ten presente qué te hace feliz y valora
tus fortalezas!

Recuerda que puedes acudir a nuestro
equipo de psicólogos/as de la Unidad
De Salud Mental (USM) o a nuestras
psicopedagogas en la Unidad de Apoyo al
Aprendizaje del Estudiante de Pregrado
(UAAEP).



USM UACH
Sede Puerto Montt



Universidad Austral de Chile
Sede Puerto Montt