



Universidad Austral de Chile
Sede Puerto Montt

Unidad de Salud Mental
Bienestar Estudiantil

Retorno a las actividades académicas:

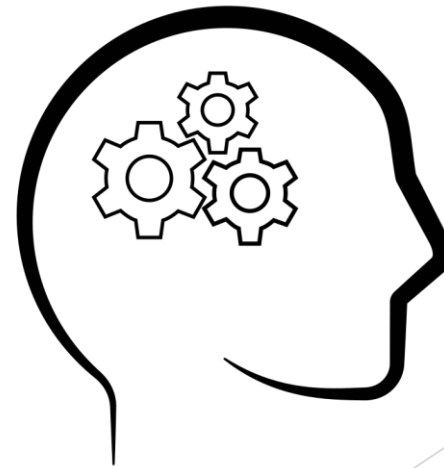
Sugerencias para resguardar la salud mental

Desafíos académicos y salud mental



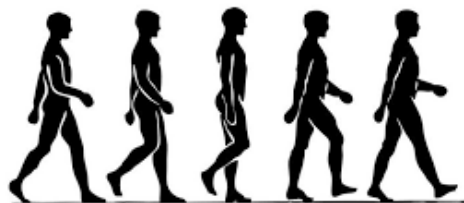
Estamos comenzando el mes de agosto y hasta ahora el período académico ha tenido momentos de pausa, ya sea por la movilización acontecida durante el primer semestre, como también por el receso académico, las cuales podrían influir en que en este momento puedas sentirte más conflictuado por responder a las demandas académicas orientadas al término del primer semestre y al inicio del segundo.

- ▶ 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.

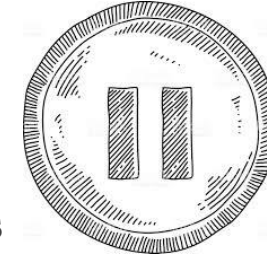


Claves para retomar el ritmo

- ▶ **Planificación:** Organiza el tiempo a partir de las actividades académicas que deberás afrontar (certámenes, exámenes, presentaciones orales, trabajos escritos). Busca una forma de planificar los tiempos de forma realista.
- ▶ **Retoma lentamente:** No te exijas al 100% de inmediato. Retoma tu nivel de autoexigencia gradualmente.
- ▶ **Duerme bien:** regula tus horas de sueño y dale importancia a dormir al menos 8 hrs. al día, esto influirá notoriamente en tu capacidad de rendir frente a las exigencias académicas.
- ▶ **Oriéntate a tus objetivos:** recuerda los motivos por los cuales estás estudiando y tus objetivos a alcanzar, esto te motivará a seguir avanzando.



Cuidando la salud mental en momentos de exigencia académica



- ▶ Durante los últimos meses podrías haber experimentado cambios importantes en la manera en que organizabas tus tiempos y no es fácil retomar el ritmo de las exigencias académicas, por lo que es esperable que te enfrentes a montos de estrés importantes.
- ▶ Frente a momentos de agobio te recomendamos lo siguiente:
- ▶ **1. 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



Cuidando la salud mental en momentos de exigencia académica



En este punto te puedes apoyar en familiares o amigos, como también puedes buscar ayuda en la USM de la UACH.

- ▶ **2. Localiza:** pregúntate “¿Qué es lo que me hace sentir así?”, “¿Cuándo empezó este malestar?”.
- ▶ **3. Piensa en las alternativas:** “¿Cuál ha sido mi actitud frente a esto?”, “¿Me he sentido así antes?”, “¿Cómo logré superar esa situación?”.
- ▶ **4. Piensa en las decisiones:** “¿Qué me gustaría hacer distinto esta vez?”, “¿Qué alternativas tengo frente a las exigencias actuales?”
- ▶ **5. Expresa y buscar ayuda:** “¿Quiero hablar con alguien de lo que me está pasando?”, “¿Con quién me siento apoyado?”.

Unidad de Salud Mental UACH y Fono Salud Responde

- ▶ En caso de que al revisar este material creas que en ti se presentan dificultades para afrontar las actuales exigencias académicas que pueden ser preocupantes, puedes consultar a la Unidad de Salud Mental de la sede Puerto Montt de la Universidad Austral de Chile por una entrevista de pre-ingreso para evaluar si requieres de algún apoyo que pueda mejorar tu calidad de vida universitaria.
- ▶ Además, frente a inquietudes respecto a tu salud siempre puedes disponer del fono Salud Responde, servicio del Ministerio de Salud que se encuentra disponible las 24 hrs. los siete días de la semana:

Equipo Unidad de Salud Mental

Ps. Alejandra Jara
Ps. Sergio Maureira
Ps. Esteban Luna

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Unidad de Apoyo al Aprendizaje del Estudiante de Pregrado (UAAEP)

- ▶ Si crees que puedes necesitar apoyo en el ámbito de la planificación, organización y aprendizaje, puedes consultar a la UAAEP inscribiéndote en la lista disponible en la DAE de la sede Puerto Montt.

Unidad de Apoyo al Aprendizaje del Estudiante de Pregrado

Psp. Gabriela Ulloa



Referencias:

- Aguilar, L., Báez, Y., Barroeta, G., & Colmenares, D. (2012). Medición del perfeccionismo académico: Desarrollo de un inventario para estudiantes universitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 13(1), 244- 269. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/psicologia/article/view/219>
- Lanza Castelli, G (2010) Poner en palabras, mentalización y psicoterapia. *Aperturas Psicoanalíticas* n°36.
- Prochaska, J., Norcross, J. & DiClemente, C. (1994). *Changing for good*. New York: Avon books.
- Sotelo, M.I. (2007) *Clínica de la urgencia*. Buenos Aires, JCE Editores