

SEMANA DE LA Salud Mental

UNIVERSIDAD DE ANTOFAGASTA 2021

ÁREA DE SALUD MENTAL
SERVICIO MÉDICO DE ALUMNOS



Introducción:

El área de Salud Mental del SEMDA, organiza la segunda versión de la Semana de la Salud Mental UA 2021, donde en un esfuerzo de articulación con distintas unidades de nuestra universidad, se planifica una semana con diversas actividades educativas, de desarrollo personal, de relajación, reflexión y actividades culturales. Todo destinado a fortalecer y psicoeducar en estilos de vida saludables a nuestros estudiantes y a la Comunidad Universitaria y general, con el fin de promover la importancia de la Salud Mental. Todas las actividades se realizarán en formato online.

Fechas:

La semana de la Salud Mental UA 2021, se llevará a cabo entre el 04 y el 08 de octubre 2021, no obstante, algunas empiezan antes de esas fechas, y otras actividades se extienden por el resto del año.

Contextualización:

La primera encuesta nacional de salud mental universitaria aplicada a inicios del 2019, evidenciaba que la salud mental de los jóvenes ha ido empeorando los últimos años, con la pandemia, esta tendencia se ha mantenido e incluso aumentado. La encuesta longitudinal de Salud mental aplicada en julio 2020, muestra que tres de cada cuatro encuestados reconoce que su estado de ánimo era peor o mucho peor en comparación al contexto prepandemia.

Los estudiantes no solo han tenido que adaptarse a las clases virtuales y la modalidad online, sino que también han debido afrontar problemas económicos, nuevas dinámicas familiares, mala conectividad, etc. Todos factores que ponen en riesgo la salud mental de los jóvenes.

La sociabilización y virtualidad son los factores que mayor impacto ha tenido producto de la pandemia y su efecto directo en el estado de ánimo.

Algunos datos:

- 77,7% estado de ánimo peor o mucho peor en comparación al contexto prepandemia
- 47,1 disminución de ingresos
- 47% dificultad para acceder a clases online
- 82,5 problemas de concentración en el estudio y actividades cotidianas (ELSAM, 2020)

Objetivo:

Generar un espacio de reflexión y de educación respecto a la importancia de cuidar y detectar los factores protectores que se ven implicados en la salud mental en la Comunidad Universitaria.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
15:00 Charla Inauguración. Estrés Académico.	12:00 Autogestión y Salud mental.	11:00 Adaptación a la vida Universitaria: Hábitos de estudio y auto-regulación.	11:00 Redes de apoyo y Trabajo en equipo como factores protectores en educación superior.	12:00 Salud Mental Regional. Milenko del Valle. Entrevista UA al Día.
		15:00 Charla Vida Saludable y Salud Preventiva: Incluye chequeo médico preventivo.	12:00 Conversatorio Hablemos de expectativas y proyecciones: estudiante y profesional.	19:30 SHOW Stand UP Comedy con Claudio Michaux
			19:00 Taller: Mindfulness	
Feria Las Pulgas Online Emprendedores UA				

INSCRIPCIÓN