PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

CARA

DAE | DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

Cuéntanos cómo estás

Querido/a estudiante UC, queremos que estés bien y por eso hemos querido recopilar información de diversos estudios para contarte qué ocurre con la salud mental de los y las estudiantes universitarios. Revisa esta información, reflexiona sobre ella reflexionar ciéntanos si te ha pasado algo como esto:

Estás en **primer o segundo año de carrera**, no has podido tener un año académico regular, predecible, conocer a tus compañeros, tu campus; estás sintiendo desesperanza y un quiebre en tu proyecto vital. Eres parte de la población universitaria que tiene mayor riesgo de presentar síntomas depresivos.

Si crees que has necesitado apoyo en salud mental y **lo has buscado**, te identificas con el 54% de los encuestados.

Si esperas que tu salud mental mejore **cuando se levanten las restricciones**, te identificas con el 79% de los encuestados.

Piensas que no has enfrentado bien las **restricciones de movimiento** durante la pandemia, te identificas con el 59% de los encuestados.

Estás sintiendo que **cada cuarentena resulta más difícil** de afrontar que la anterior, te identificas con el 75% de los encuestados.

Crees que la pandemia puede tener **un efecto negativo a largo plazo** en tu salud mental, te identificas con el 67% de los encuestados.

No has podido **mantener el contacto** con amigos o familiares, te identificas con el 20% de los encuestados.

Esperas que tu salud mental mejore cuando la **población esté vacunada**, te identificas con el 50% de los encuestados.

Te invitamos a prevenir y/o trabajar en aquellos aspectos académicos que puedan contribuir a tu bienestar académico, pues es probable que, si tu salud mental ha disminuido, tu motivación y rendimiento en los estudios también.

Una vez que la situación pandémica mejore a nivel país, puedes ser parte de muchos(as) estudiantes que sientan liberación. Por eso, cuando eso pase, podría estar el problema de que tu rendimiento ya es difícil de recuperar. Recuerda que **siempre estamos disponibles para ti**, para ayudarte a enfrentar este momento desde tus estrategias motivacionales y de estudio.

Si tiendes dudas, consultas o algún tipo de inquietud, contáctanos a través de cara@uc.cl o a través de nuestro Instagram.

Los estudios aludidos fueron:

Carvacho, R.; Morán – Kneer , J.; Miranda- Castillo, C.; Fernández-Fernández, V.; , Mora, B.; Moya, Y.; Pinilla, V.; Toro, I.; Valdivia, C. 2021. Efectos del confinamiento por COVID-19 en la salud mental de estudiantes de educación superior en Chile. Rev Med, 149: 339-347.

Coronavirus: Impact on young people with mental health needs Survey 4: February 2021. Obtenido en https://youngminds.org.uk/about-us/reports/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/.