

Salud mental *en la Universidad*



Es relevante detectar mis estados emocionales y ser consciente de mis límites y posibilidades. Primero soy persona, me cuido para poder ayudar a todo el estudiantado.

Es importante que relevemos este tema dentro del contexto educativo como docente, por lo que entregamos las siguientes recomendaciones.



Todos y todas podemos aportar a la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria.



Buscar apoyo en los equipos directivos dentro de la Universidad, en situaciones que me sobrepasan. Trabajar articuladamente y derivar ante la presencia de una situación que requiera de apoyo especializado.



“Alertas tempranas”: poner atención a los cambios de rendimiento, asistencia o participación en clases. Avisar a equipos directivos.



Como docentes debemos conocer datos relevantes del estudiante, por ejemplo, presencia de ajustes razonables, si da el curso por segunda vez, etc.



Establecer canales de comunicación claros y expeditos con las y los estudiantes fomentando el compromiso académico, la motivación y la prevención de situaciones de salud mental a tiempo.



Observar la distribución de la carga académica dentro del semestre y flexibilizar dentro de lo posible, revisando la programación de la actividad curricular.



Usar metodologías inclusivas que favorezcan la participación de todos/as.



En caso de consultas y dudas escribe a cedep@uahurtado.cl