



ESCUELA DE

PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

CONSEJOS PARA LA SALUD MENTAL EN CONDICIONES DE AISLAMIENTO Y ESTUDIOS EN LÍNEA

RECOMENDACIONES PARA EL ESTUDIO

La cuarentena total para varias zonas de Chile es parte de los esfuerzos por controlar la expansión súbita del **COVID-19**. Quedarse encerrado en casa por varios días es una situación desafiante para todos/as. Estamos viviendo una experiencia totalmente nueva, sin precedente en la historia de Chile que debemos enfrentar con pautas de **autocuidado e innovación** en nuestras prácticas.

Toda la sociedad se encuentra haciendo esfuerzos para **adaptarse** a este contexto y las **universidades no son la excepción**. La **Universidad de Santiago de Chile**, dispuso entre sus primeras medidas suspender el trabajo presencial de sus funcionarios/as y académicos/as, además de instalar los medios necesarios para que **los y las estudiantes reciban la formación académica vía online**.

En ese sentido, se solicita a los/as estudiantes tener presente que, si bien la formación online no fue su opción para la educación superior, en el presente es el único medio que permite la continuidad de sus estudios en las universidades. Esta modalidad de estudios inicialmente puede conllevar algunas dificultades, pero sabemos y tenemos confianza en sus capacidades y en nuestros esfuerzos para que todos aprendamos de esta distinta experiencia formativa.



Para los estudiantes universitarios puede ser también una extraordinaria oportunidad para potenciar la ejercitación y el desarrollo de sus recursos mentales y competencias profesionales, que le serán útiles y oportunas para su vida en el siglo XXI, donde la cotidianeidad se encuentra imbricada con el uso de tecnologías. En efecto, la formación profesional apoyada con herramientas en línea abre posibilidades de aprendizaje sincrónico y asincrónico, además de mejorar las competencias en alfabetización tecnológica; del mismo modo, también encierra desafíos **al buen cuidado de la salud mental**, debido al empobrecimiento de las relaciones sociales, el aumento de la procrastinación, la generación de adicciones, entre otros, donde el aislamiento puede ser un factor precipitante.

Seguramente, la disposición y preocupación con respecto al estudio se van a cruzar con los sentimientos hacia la pandemia que estamos viviendo, con el encierro en el hogar y la situación sanitaria, social y económica de nuestros familiares y amigos. Por lo que el llamado es a **no abandonar y redoblar los esfuerzos por realizar mejores aprendizajes**.

Como **Escuela de Psicología de la Usach**, en consonancia con la Organización Panamericana de Psicología, recomendamos seguir los siguientes **consejos para cuidar la salud mental de los/as estudiantes**, que por un tiempo – esperamos no muy largo- llevarán sus estudios en línea y en condiciones de aislamiento físico. Es necesario tener a la vista consideraciones que pudiesen favorecer este proceso de adaptación, siguiendo las sugerencias que se presentan a continuación y que, de acuerdo con otras experiencias, podrían dar buenos resultados en sus esfuerzos por aprender más y mejor. Por ello:

Planifica tu día

Es importante considerar el hecho que estar en cuarentena cambia profundamente la cotidianeidad. Estás todo el día en tu hogar, por lo tanto, es fundamental que puedas organizar tu día con diversas actividades: estudios, socialización virtual, entretenimiento, música, lectura, estrechar las relaciones con quien estás conviviendo en el lugar físico donde te encuentras.

Organiza un horario y respétalo

Define el horario de actividades y espacios. No te quedes “pegado” en una sola tarea. Coordina con quienes compartes el espacio de tu casa/departamento para establecer los horarios para dormir, alimentarse, hacer ejercicios, tiempo de ocio, el tiempo para trabajar conectado, y el tiempo para el trabajo de reflexión personal. Organiza tus tiempos y destínale al estudio lo que realmente necesitas. No basta con la clase.

Dispón de un espacio para estudiar

Ojalá, en lo posible, dispongas de un lugar silencioso donde estudiar, o las condiciones para que el ruido de quienes viven contigo no te afecte. Es sumamente importante poder estructurar el espacio para que quienes lo comparten, puedan satisfacer en conjunto sus necesidades de estudio o trabajo.



Define metas de estudio

Toma conciencia y analiza aquello que quieres alcanzar para tu formación profesional en las actividades y clases en línea que te propone cada docente universitario. Plantear metas te permitirá priorizar y organizar las actividades, evitando ser solo un mero ejecutor de tareas asignadas.

Estudia conectado con tus compañeros/as

Es prioritario constituir redes de compañeros/as de clase con el fin de analizar documentos, cuestionar, comentar, aplicar etc. Dentro de estas actividades es importante preparar preguntas para compartirlas con el docente en una próxima clase. Utiliza archivos en que puedas guardar artículos y recursos de determinadas asignaturas, así como también reflexiones sobre los contenidos de éstos.

Promueve afecto positivo en tus interacciones en línea

No olvides que el aislamiento es una situación compleja que afecta a todos/as, alumnos/as y profesores/as. La empatía es una competencia del siglo XXI que hará la diferencia entre el ser humano y la máquina. Es la oportunidad de potenciarla. Cultiva una buena relación en línea.

Preocúpate de los demás: además de beneficiar a terceros, también te hará bien a ti.

"Preocúpate por los demás, esto nos beneficia a todos". Comunícate con otros, personalmente o por medios virtuales. Comparte lo que sientes y escucha a otros/as.

Si tienes una mascota, cuídala. Recuerda que es sensible al trato que le des. El cariño es importante, para seres humanos y animales, trata de prodigarlo.

Las medidas de aislamiento te pueden llevar a sentir estrés, ansiedad, soledad, aburrimiento, frustración, enfado, miedo y desesperanza que son sensaciones que emergen cuando se está confinado.

Estas reacciones también les ocurren a otros jóvenes, es importante poder compartir en momentos del día lo que uno está sintiendo. Esto permite que las conexiones sociales tengan además un carácter terapéutico frente al miedo, nerviosismo, tensiones, sensación de peligro o pánico.

Es importante que al sentirte excesivamente nervioso puedas hablar con alguien para que pueda ayudar y derivar a un especialista. La universidad tiene apoyo en esta área

Ten una rutina de ejercicio físico

Define una rutina de ejercicios diarios. Incorpora en tus rutinas actividad física. Hay tutoriales que te pueden ayudar a hacerlos sin tener que desplazarte. Y no descuides tu presentación personal.



Procura dormir bien

La calidad del sueño tiene estrecha relación con el desarrollo de recursos cognitivos y el estado de ánimo saludable. Regula tus horas de sueño, trata de mantenerlas lo más parecidas posibles a tus horarios habituales.

Toma pausas

Date tiempo para el ocio. Usar el mismo espacio para trabajar o estudiar y vivir, puede hacer que se confundan las prioridades en la vida. No permitas que todo sea estudio, o todo sea ocio. Ocupa tiempo para actividades divertidas como conversar con tus seres queridos, ver películas, bailar. No recurras al alcohol, u otras drogas para lidiar con tus emociones.

Si tomamos en cuenta todos estos consejos, **lograremos desarrollar una rutina que tenga efectos positivos en la salud mental**, al permitirnos tener mayor control de la inseguridad e incertidumbre que se genera al estar en una crisis de salud como la que tenemos hoy. Es importante **identificar** dentro de esta rutina, aquellos **pensamientos o ideas que causen preocupación o malestar**, dándole una expresión adecuada y compartirla con alguien de nuestro entorno próximo.

Cuando se trabajen elementos del contexto en las actividades de clase que los afecten, se hace necesario hablarlo abiertamente, presentando las situaciones en que se sientan involucrados a los/as docentes y compañeros/as, de manera que podamos entre todos delimitar claramente las acciones y compromisos que asumiremos para terminar este periodo de formación online de forma exitosa.

Lo anterior es especialmente importante al considerar que esta situación es nueva para todos, y se nos hace necesario explicitar la mayor cantidad de elementos para hacer de esta una experiencia satisfactoria para la formación profesional. Se hace absolutamente necesario el que podamos poner en común elementos que nos preocupan, no dándolos por obvios o esperando que en algún momento el problema se arregle de manera automática, puesto que esto implicaría perder oportunidades de aprendizaje para todos y todas.

Bibliografía

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi:10.1016/ s0140-6736(20)30460-8

Sociedad interamericana de Psicología (2020) Protocolo de acción y recomendaciones sobre Salud Mental para afrontar la pandemia del corona virus: Responsabilidad, empatía, solidaridad y tranquilidad. En: <https://sipsych.org/call-of-sip-facing-coronavirus-pandemic/>