



UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE
TEMUCO

PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD



CORONA-TEACHING: SALUD MENTAL DOCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Comunidad de Aprendizaje EvaluArte

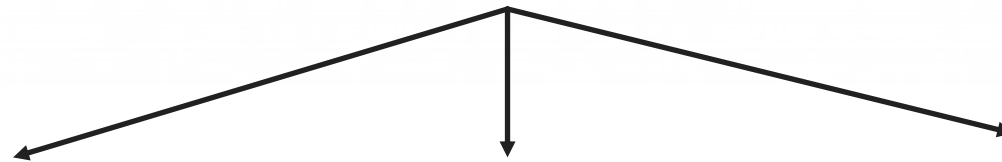
RUTA

- **Contexto actual**
- **Salud Mental y crisis**
- **Corona-teaching**
- **¿Qué emociones hemos experimentado?**
- **¿Cómo cuidarnos?**



CONTEXTO ACTUAL


C  **VID-19**



Estrés asociado a
riesgo de
enfermedad

Pérdida de rutina
y lugares
habituales

Aislamiento
físico/social

The image features a set of wooden blocks arranged in a cross shape. The top horizontal row consists of seven blocks spelling 'MENTAL'. The bottom horizontal row consists of seven blocks spelling 'DIDAD'. The vertical stem of the cross is formed by the middle three blocks of both rows, which together spell 'SALUD'.

Estado de **bienestar** en el que la persona 1) realiza sus **capacidades** y es 2) **capaz de hacer frente al estrés normal de la vida**, 3) de trabajar de forma **productiva** y de 4) **contribuir a su comunidad**.

(OMS, 2004)

La actual pandemia provocará un aumento a largo plazo del número y la severidad de los problemas de salud mental.

(OMS, 2020)

¿QUÉ ES UNA CRISIS?

Periodo de desequilibrio experimentado como resultado de un evento o situación peligrosa que constituye un problema significativo que no puede ser solucionado mediante las estrategias habituales conocidas por el sujeto

(Roberts, 2000).

- *Dificultad y oportunidad*

¿QUÉ ES UNA CRISIS?



POSIBLES REACCIONES A UNA CRISIS....

Nivel cognitivo	Nivel emocional	Nivel fisiológico	Nivel conductual
Disminución en la capacidad de afrontar problemas y resolverlos.	Confusión, temor, miedo, tristeza, aplanamiento emocional. Esperanza, ilusión....	Alteración del ritmo cardíaco, sudoración, aumento ritmo respiratorio, dificultades en el sueño, apetito.	Aislarse, disminuir el nivel de actividad, llorar, conducta agresiva. Conductas prosociales

CORONA-TEACHING

La educación a distancia de emergencia ha generado este fenómeno

Dudas
Ansiedad
Miedo
Agobio



CORONA-TEACHING

Resistencia al cambio

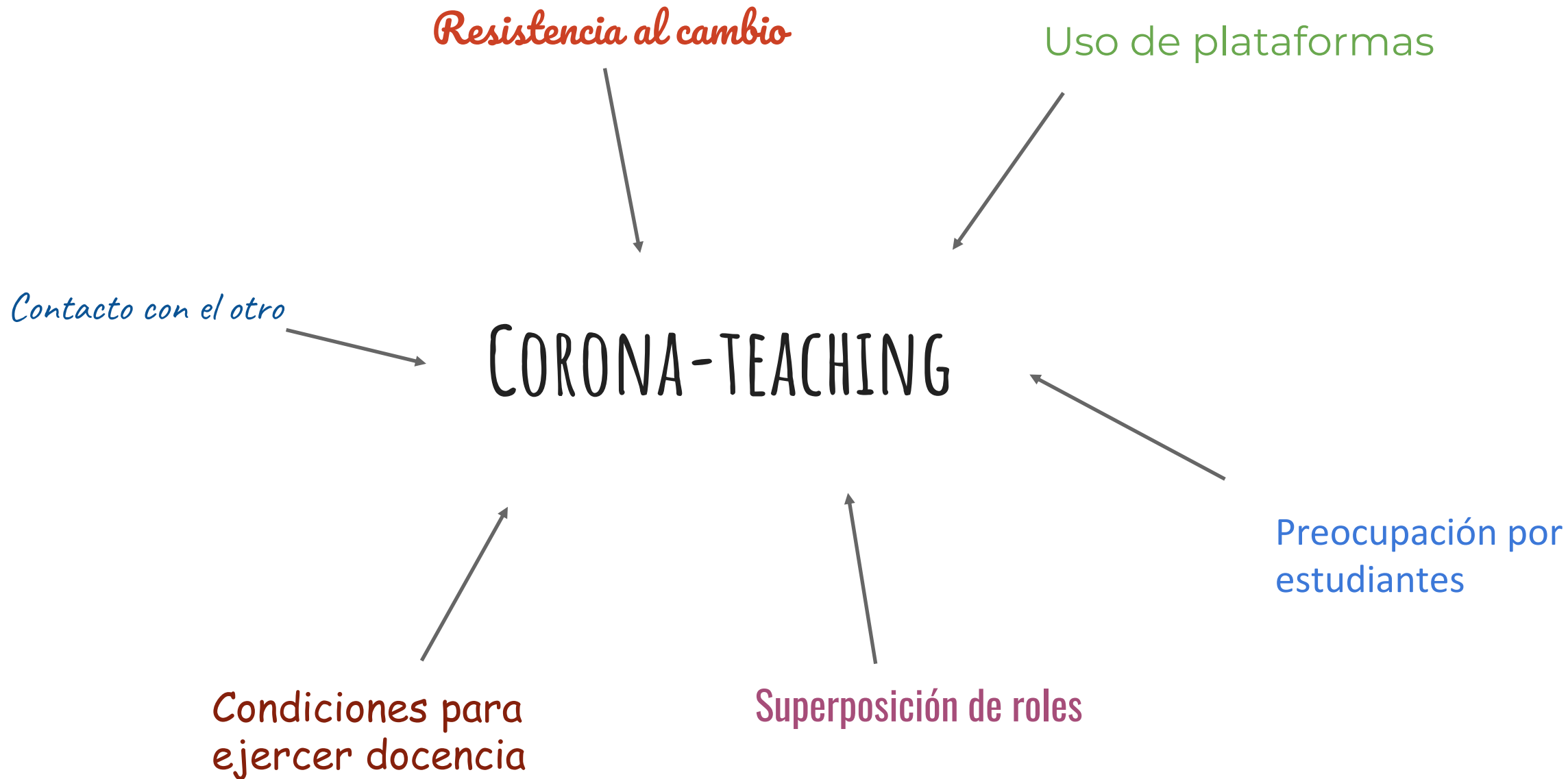
Uso de plataformas

Contacto con el otro

Preocupación por
estudiantes

*Condiciones para
ejercer docencia*

Superposición de roles

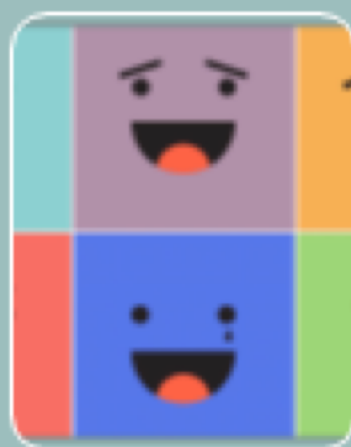


ENCUESTA 1

¿Cuáles han sido las tres emociones que más he experimentado en este período de pandemia?



Entra a [menti.com](https://www.menti.com) e ingresa el siguiente código: 470067



¿Qué emociones son esperables?



¿Cuándo debo preocuparme y pedir ayuda?

¿CÓMO CUIDARNOS?



ENCUESTA 2

¿Cuál(es) de estos tips puedes incorporar en tu vida para ayudar a tu salud mental?



Entra a [menti.com](https://www.menti.com) e ingresa el siguiente código: 470067



UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE
TEMUCO

PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD



CORONA-TEACHING: SALUD MENTAL DOCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Comunidad de Aprendizaje EvaluArte