



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
TEMUCO

PSICOLOGÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA SALUD



# CORONA-TEACHING: SALUD MENTAL DOCENTE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

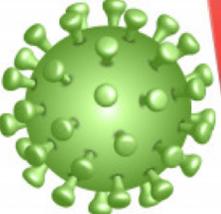
**Comunidad de Aprendizaje EvaluArte**

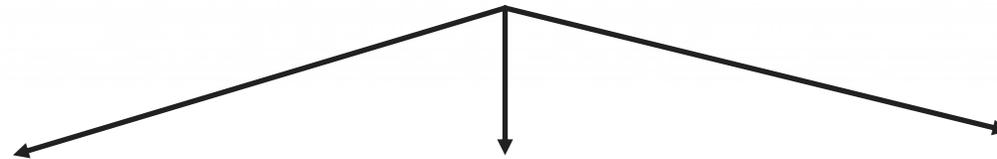
# RUTA

- **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 arm of the cross spells out 'MENTALIDAD' from left to right. The bottom arm spells out 'SALUD' from left to right. The central vertical stem consists of three blocks: 'A' at the top, 'L' in the middle, and 'I' at the bottom. The blocks are light-colored wood with black letters. The background is a plain, light grey surface.

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

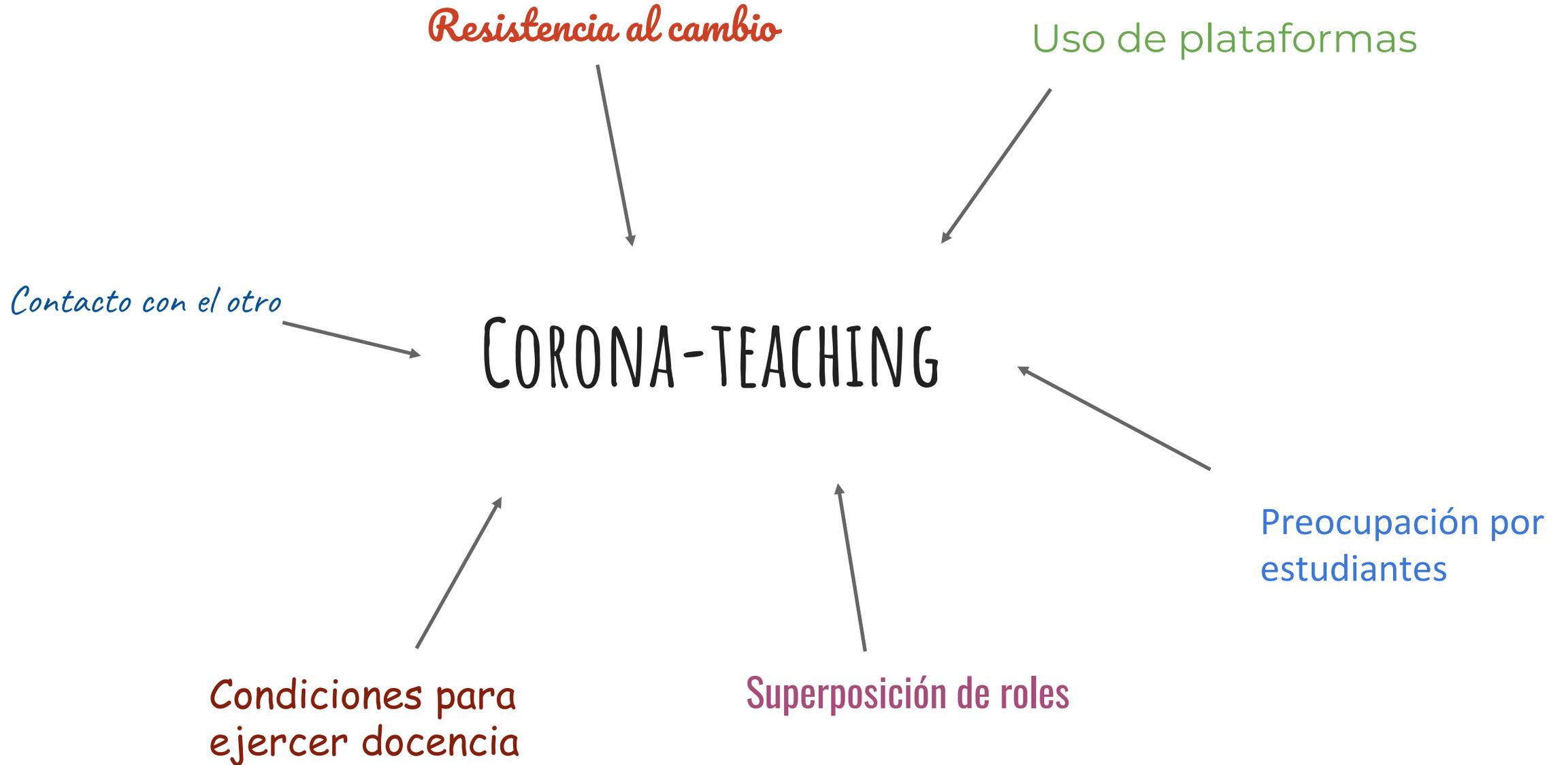
Uso de plataformas

Contacto con el otro

Preocupación por estudiantes

Condiciones para ejercer docencia

Superposición de roles

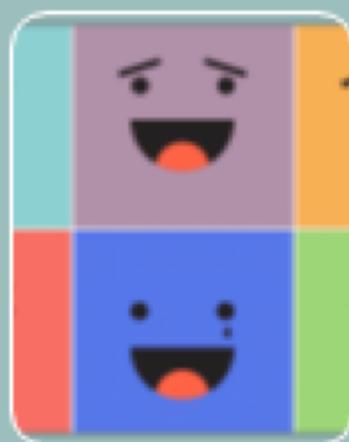


# ENCUESTA 1

¿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

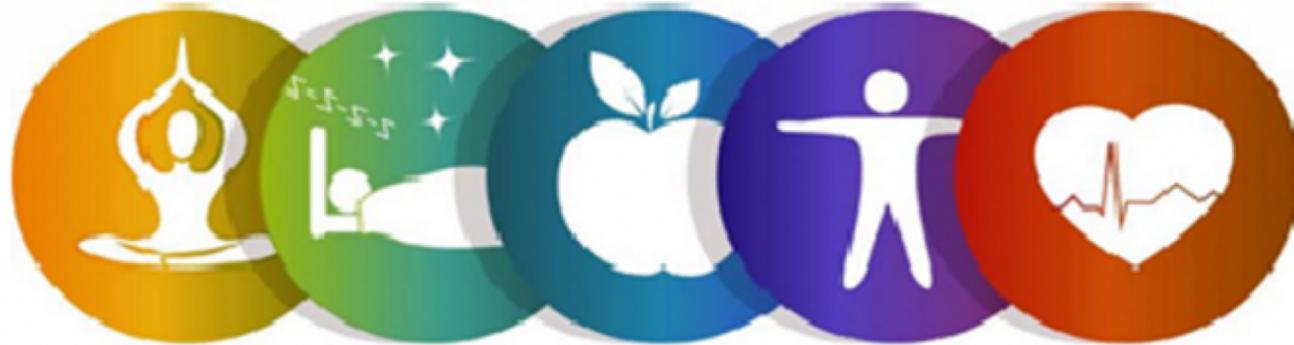


¿Qué emociones son esperables?



¿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**