



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

Bienestar Psicológico y Prevención de Riesgo en Salud Mental En Contexto de COVID-19.

Unidad de Promoción de la Salud Psicológica.
Departamento de Calidad de Vida Estudiantil.
Vicerrectoría de Apoyo al Estudiante.

Ps. Cristel Andrea Pérez Pinto.

El **Bienestar psicológico** guarda relación con la capacidad del ser humano, para adaptarse de manera satisfactoria a los contextos en los que se desenvuelve. (Carol Ryff, 1989). Considerándose a la salud mental como un estado de bien estar, que va a afectar nuestra calidad de vida.

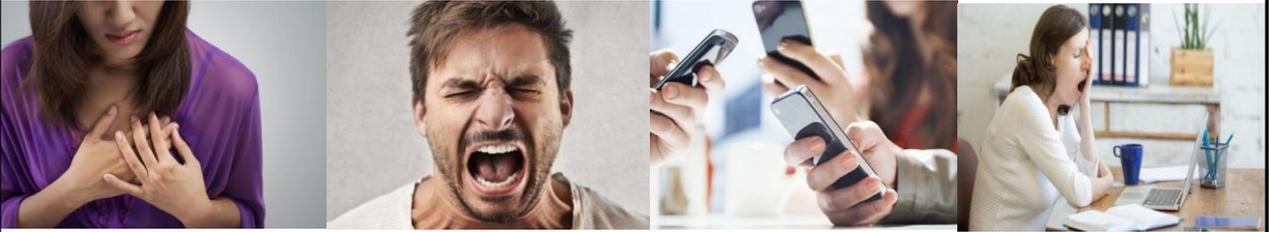
La salud mental **no es un tema tabú**, se debe pedir ayuda cuando lo necesitamos.

Debemos estar alerta a **síntomas**, que podemos estar presentando debido a este contexto de crisis sanitaria que enfrentamos.





UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE



Dolor en el pecho/ Palpitaciones
/Angustia o Ansiedad

Irritabilidad/Rabia

Excesiva exposición a información

Agotamiento/desánimo/tristeza

Es importante leer las señales concretas y en los contextos en que se manifiestan



UNIVERSIDAD
DE SANTIAGO
DE CHILE

Métodos de Prevención

Re-organización y
planificación de
actividades.



Mantención de rutinas y
hábitos saludables



Relaciones interpersonales
(cuidado/respeto de espacios
personales)



INTROSPECCIÓN

¿Dónde pedimos ayuda?

