

Una mirada a la salud mental de los estudiantes UP

1059 PARTICIPANTES

27% DE ESTUDIANTES UP APROX.



Adaptación a la educación a distancia

89% CONSIDERA QUE FUE ENTRE REGULAR Y MUY BUENA.



87% DE ESTUDIANTES CONSIDERA QUE SU RENDIMIENTO FUE DE REGULAR A MUY BUENO.

45% SE PERCIBE POCO EFICAZ PARA HACER FRENTE A LAS DEMANDAS ACADÉMICAS.

37% SIENTE UNA BAJA MOTIVACIÓN POR EL ESTUDIO.

Salud física

LA SALUD FÍSICA TIENE INFLUENCIA DIRECTA SOBRE EL BIENESTAR Y, POR TANTO, SOBRE LA SALUD MENTAL. ALGUNOS DATOS DE LOS ESTUDIANTES UP SON:

ALIMENTACIÓN



34% SOLO ALGUNAS VECES O CASI NUNCA DESAYUNA.

38% NO MANTIENE UN HORARIO REGULAR PARA DESAYUNAR O ALMOZAR.

UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN AYUDA A CONTRARRESTAR EL DESGASTE FÍSICO Y MENTAL.

SUEÑO



35% DUERME MENOS DE 7 HORAS

49% TIENEN DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO O SE LEVANTA VARIAS VECES

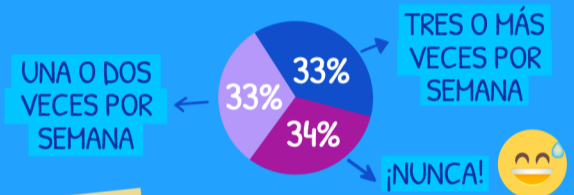
DORMIR ES FUNDAMENTAL PARA:

- ✓ REGULAR LA SENSACIÓN DE HAMBRE Y DE SACIEDAD.
- ✓ PERMITIR UNA MEJOR CONCENTRACIÓN AL MOMENTO DE ESTUDIAR.

¡LO RECOMENDABLE ES DORMIR ENTRE 7 Y 9 HORAS!

* DE ACUERDO A LA NATIONAL SLEEP FOUNDATION (SINGH & SUNI, 2020), PARA EL GRUPO DE EDAD QUE CORRESPONDE A LOS UNIVERSITARIOS.

ACTIVIDAD FÍSICA



LA OMS RECOMIENDA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TRES VECES POR SEMANA ¡COMO MÍNIMO!

SÍNTOMAS FÍSICOS

20% NIVELES ALTOS

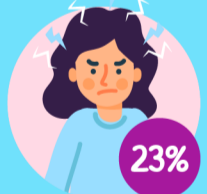
25% NIVELES MEDIOS

LOS MÁS REPORTADOS SON FATIGA, DIFICULTAD PARA DORMIR, DOLOR DE ESPALDA O DE CABEZA.

Salud mental

LOS ESTUDIANTES ESTÁN PRESENTANDO SINTOMATOLOGÍA ANSIOSA, DEPRESIVA Y DE ESTRÉS.

LA SINTOMATOLOGÍA SEVERA Y EXTREMADAMENTE SEVERA LA ENCONTRAMOS EN EL:



ESTO NO SIGNIFICA QUE TENGAN UN DIAGNÓSTICO DE ANSIEDAD O DEPRESIÓN, PERO SÍ QUE PUEDEN ESTAR EXPERIMENTANDO SÍNTOMAS INCÓMODOS O DISPLACENTEROS.

POR EL LADO POSITIVO

77% DEMUESTRA ESTAR SATISFECHO CON LA VIDA

PESE A QUE HAY EMOCIONES DISPLACENTERAS, LOS AFECTOS QUE SE SIENTEN CON MAYOR INTENSIDAD SON LOS POSITIVOS:



ESTO ES UN RECURSO IMPORTANTE PARA MANTENERSE CON ENERGÍA Y BUENA DISPOSICIÓN PARA SEGUIR AVANZANDO.

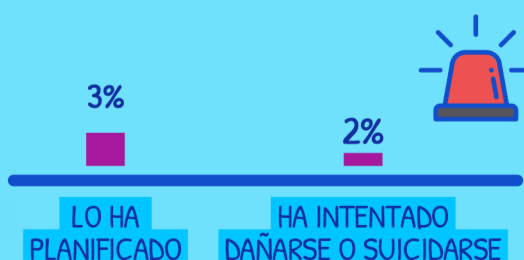
TIPOS DE VIOLENCIA QUE HAN EXPERIMENTADO DURANTE EL CONFINAMIENTO



EL CONFINAMIENTO Y LA TENSION PERMANENTE NOS PUEDEN ESTAR AFECTANDO.

ES IMPORTANTE RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES Y APRENDER A EXPRESARLAS DE LA MANERA CORRECTA.

RIESGO DE SUICIDIO



ES IMPORTANTE HABLAR DEL SUICIDIO DE MANERA CLARA Y RESPONSABLE.

CONOCE EL PROTOCOLO DE LA UP PARA AYUDAR A LOS ESTUDIANTES EN RIESGO.