



UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

COMISIÓN DE BIENESTAR Y SALUD MENTAL UTA EN CONTEXTOS DE PANDEMIA POR COVID-19

La salud mental es clave en la actual crisis sanitaria que enfrentamos a nivel global y en este sentido, la Universidad de Tarapacá constituye la **Comisión de Bienestar y Salud mental UTA** en contextos de pandemia por COVID-19, con el fin de contar con planes eficientes de ayuda, promover la participación activa de los estamentos y de unidades claves de la institución, desde la lógica de la salud mental, bienestar y calidad de vida, atendiendo a un rol preventivo de la Universidad.

Ante la probabilidad de que la población, producto de la pandemia, presente estrés psicosocial, deterioro de la calidad de vida, efectos emocionales y trastornos por confinamiento, la Comisión de Bienestar y Salud mental UTA propone la coordinación institucional para el manejo comunitario e individual del contexto actual y tiene como eje prioritario abordar a tiempo los efectos de la crisis y evitar efectos negativos a largo plazo en la comunidad universitaria.

La Comisión de Bienestar y Salud mental UTA en contextos de pandemia, es de carácter triestamental y está conformada por:

- **Vicerrectora de Desarrollo Estratégico** (Jenniffer Peralta).
- **Directora de Sede Iquique** (Yasna Godoy).
- **Jefe de Carrera de Psicología** (Cristian Pinto).
- **Directora de Gestión de Personas y Bienestar Laboral** (Paulina Ortuño).
- **Directora de Equidad de Género** (Vanessa Jara).
- **Director de Docencia** (Carlos Leiva).
- **Directora Académica de Sede Iquique** (Angélica Cazenave).
- **Representante Federación de Estudiantes FEUT** (Catalina Viveros).
- **Representante Federación de Estudiantes Sede Iquique FEDUTI** (Matías González).
- **Presidenta Asociación de Funcionarios AFUT** (Hilda Silva).
- **Presidenta Asociación de Profesionales APROUTA** (Verónica Choque).
- **Presidenta de Asociación de Académicos AFAUT** (Claudia Moraga).
- **Coodinadora Servicio Médico Estudiantil DAE** (María Lagos).
- **Coordinador de Desarrollo Académico** (Raúl Bustos).
- **Profesional de apoyo VRD/ Psicóloga** (Paula Arcuch).



Reunión de conformación comisión.

La Comisión propone favorecer estilos adaptativos, a través de la prevención y atención prioritaria en ámbitos de salud mental y laboral de la comunidad de la Universidad de Tarapacá, tomando las medidas de resguardo necesarias e incorporando el apoyo psicosocial que la crisis sanitaria merece. El fortalecimiento de tecnologías digitales y la atención a distancia, son parte de los compromisos que adquieren los y las integrantes que representan a los distintos estamentos y Direcciones en la comisión.

Desde sus roles y en compomiso con el bienestar y calidad de vida de cada integrante de la comunidad universitaria, la Vicerrectoría de Desarrollo Estratégico en coordinación con la Dirección de Gestión de Personas y Bienestar Laboral, con la Dirección de Docencia, con la Dirección de Equidad de género, con la Dirección Sede Iquique y con la Carrera de Psicología, ha dispuesto de medidas y resguardos para toda la institución, turnos éticos, presencia mínima de trabajadores, contemplación de grupos de riesgo de contagio, disponibilidad de líneas abiertas permanentes que brinden apoyo y atención, comunicación permanente en la institución, guías de afrontamiento y estimulación de autocuidado a través de infografías y cápsulas.

La estrategia de la comisión de Bienestar y Salud mental, con enfoque de género, entrega el soporte propio de la Dirección de Equidad de Género, a través del protocolo de asistencia y de apoyo integral dirigido a la comunidad universitaria. Se establecen desde la Dirección, a través del protocolo de asistencia y de apoyo integral dirigido a la comunidad universitaria, acciones de Atención telefónica disponible y recepción de denuncias, en el número:

- **+56 9 54467596**

Atención DEGEN por correo electrónico:

- **degen@uta.cl**
- **degen denuncia@gmail.com**

Una vez recibida la solicitud, se procederá al análisis y resolución por parte del equipo DEGEN, indicando a la persona solicitante, los mecanismos o acciones que permitirán resolver la situación,

incluyendo posibles derivaciones con otras instancias de la universidad. En este sentido, la dirección se coordina con CEINPSI (Arica), CAAPS (Iquique), CAJ (Arica e Iquique), DAE y DGPBL para coordinar posibles derivaciones y acciones en conjunto. La DEGEN desde su rol y compromiso con los objetivos de la comisión, también asume la realización de cápsulas informativas especiales para tiempos de cuarentena, en lo que dice relación a problemáticas de género.

- Atención y orientaciones DEGEN:

ASISTENCIA DEGEN
ASISTENCIA DIRECCIÓN DE EQUIDAD DE GÉNERO UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ

Medidas a propósito de la contingencia Covid-19
Para requerimientos de atención, orientaciones y consultas la Dirección de Equidad de Género ha habilitado los siguientes canales de comunicación.

#QUEDATEENCASA
DEGEN TE ACOMPAÑA

Tel: +56 9 54467596
Correo electrónico:
degen@uta.cl
degendenuncia@gmail.com

DIRECCIÓN DE EQUIDAD DE GÉNERO
UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

- Protocolo ante actos contra la dignidad:

ASISTENCIA DEGEN
PROTOCOLO ANTE ACTOS CONTRA LA DIGNIDAD

Este instrumento regula las denuncias respecto de toda conducta que atente contra la dignidad de las personas, incluidas en acoso sexual, acoso laboral y la discriminación arbitraria que se desarrolle entre personas de la comunidad universitaria.

En el apartado DEGEN de la página web www.uta.cl encuentras toda la información del proceso y los formularios de denuncias.

#QUEDATEENCASA
DEGEN TE ACOMPAÑA

Tel: +56 9 54467596
Correo electrónico:
degen@uta.cl
degendenuncia@gmail.com

DIRECCIÓN DE EQUIDAD DE GÉNERO
UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

La Carrera de Psicología desde su rol y alineado con la Comisión de Bienestar y Salud mental, presenta proyecto sobre Plataforma on line de Apoyo en Salud mental/pandemia COVID-19, para la Región de Arica y Parinacota, presentado al Gobierno Regional de Arica y Parinacota para su evaluación. Paralelamente realiza cápsulas audiovisuales con los tópicos “Pensamientos frente a la pandemia” y “Consejos para que los NNAA afronten el estrés”, entre otras, disponibles en las redes sociales institucionales.

Por otro lado, la Carrera de Psicología también pone a disposición la atención clínica psicológica a estudiantes de la Universidad de Tarapacá, para afrontar las consecuencias de la pandemia del COVID-19. El Centro de Investigación e Intervención Psicosocial Nancy Álvarez Rosales, ofrece la atención clínica psicológica mediante sesiones de video llamada, con él o la terapeuta asignado/a, en consideración a la contingencia nacional y la dificultad para desarrollar actividades de forma presencial. Se resguardará la confidencialidad de la información de las sesiones on line y el desarrollo de éstas. Las inscripciones para la atención psicológica individual se deben hacer a través del siguiente link:

- <https://forms.gle/41fgTAdxZw8W4PhF6>

Respecto a las intervenciones grupales proyectadas para el mes de abril, éstas se postergan hasta que se puedan realizar de forma presencial.

- Solicitud de hora de atención en Centro de investigación e Intervención Psicosocial Nancy Álvarez Rosales:

UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

VDS
Vicerrectoría de Docencia

CEINPSI | CENTRO DE INVESTIGACIÓN
E INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

Centro de Investigación e Intervención Psicosocial Nancy Álvarez Rosales

Frente a esta PANDEMIA del covid-19, CEINPSI ofrece atención psicológica online a tod@s los estudiantes UTA de forma gratuita.

¿Cómo lo hago para solicitar hora de atención?

Debes escribirte en el siguiente link:
<http://bit.ly/CEINPSI>

Responderemos a la brevedad para agendar una hora online.

CEINPSI cuenta con un equipo de profesionales psicológicos del Área clínica con varios años de experiencia y especialización en el área clínica (psicoterapia).

En la misma línea de los objetivos de la Comisión, la Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de la Universidad de Tarapacá (FACSOJUR), trabajó en la Adaptación de un sistema de monitoreo de bienestar psicológico para su administración en la emergencia social y sanitaria actual: SIS - BP (Sistema que permite recopilar información de variables psicológicas y psicosociales relacionadas con Bienestar psicológico y adaptación académica. Detección de riesgos de salud mental y de características psicosociales, relacionadas con bienestar psicológico y adaptación académica, por unidad académica, nivel y sexo); y SIS-BP contingencia (versión resumida con las variables más relevantes en la situación actual, permitiendo obtener rápidamente información para ofrecer apoyos específicos y focalizados, tanto a nivel de afrontamiento de la situación de crisis, como de actividad académica de acuerdo a realidad de cada unidad académica o nivel).

Desde el rol de la Dirección de Docencia (DIDO), los compromisos adquiridos en la Comisión de Bienestar y Salud mental UTA, se traducen en el levantamiento de información de necesidades de estudiantes con dificultades de acceso a internet y generación de “Beca de conectividad” (compra y entrega de equipos de conexión a internet). Por otra parte, la Dirección de Docencia (DIDO) también desde su rol, modificó sus encuestas a modalidad online, con el objetivo de recoger información sobre las necesidades especiales en estudiantes en ámbitos de aprendizaje y en ámbitos de accesibilidad e inclusión. En este sentido se contratarán tutores para estudiantes de la Sede Iquique, que presentan discapacidad de tipo visual y requieren adaptarse a la contingente modalidad de clases on line. Dentro de los compromisos la Dirección de Docencia, a través del trabajo de los profesionales del Programa PACE, elabora infografías de recomendaciones para afrontar la pandemia del coronavirus en beneficio del Bienestar de la comunidad universitaria. Cabe destacar las capacitaciones realizadas desde DIDO para el uso de la plataforma e-Learn y creación de material didáctico e informativo contingente.

- Encuesta de caracterización vía online:

UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

DIRECCIÓN DE DOCENCIA

5 AÑOS DE EXPERIENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR

Encuesta Caracterización

Realiza la encuesta entrando a:

<https://bit.ly/caracterizacion-2020>

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube

- Resultados Beca de conectividad:

Beca Conectividad

¡Resultados!
BAM y tablets

Para saber si fuiste beneficiado sigue las siguientes instrucciones:

- Consulta si eres beneficiario revisando el código QR.

 Lista Beneficiados
<https://bit.ly/2D0-BAM>
- Si resultaste beneficiado completa la siguiente encuesta.

 Encuesta
<https://bit.ly/ENTREGA-BAM>

Es fundamental que **respondas la encuesta** para **actualizar tu domicilio** y así poder entregarte o enviarte la BAM, tablet o ambos.

Fuente: DAE

- Infografías de recomendaciones elaboradas por Dirección de Docencia:

Recomendaciones para afrontar la pandemia del coronavirus

- 1. No te INFOXIQUES, infórmate bien e informa bien a los demás.**
 Muchos de los mensajes e información que se comparten por redes sociales e internet son falsos o, como mínimo, no están comprobados.
 Limita los tiempos que pasas viendo o escuchando programas sobre el coronavirus.
 Evita difundir rumores o información falsa. Para ellos, lo mejor es compartir información que realmente sea relevante y solo una vez verificada que es cierta.
- 2. No te PREOCUPES, ¡OCÚPATE! confía y aplica las recomendaciones y medidas preventivas.**
 Es importante seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinan las autoridades sanitarias.
 Tomar más precauciones de las que los médicos consideran justificadas por la evidencia científica no nos da mayor protección frente al virus y, en cambio, alimenta el miedo y la angustia.
- 3. Cuidate (acepta tus sentimientos).**
 Si tienes fiebre, tos y dificultad respiratoria o dudas sobre la posibilidad de haberse contagiado, contacta a las autoridades sanitarias y sigue sus instrucciones.
 Una buena manera de protegerte es extremar los hábitos de vida saludable para mantener lo mejor posible nuestro sistema inmunitario y salud en general.
 Puedes aprovechar este tiempo para **DESCANSAR, LEER, ENTRETENERTE, ESCRIBIR, HACER PROYECTOS, TELETRABAJO, PRACTICAR EJERCICIO** VIA MEDIOS.
- 4. Cuidate - cuidando.**
 Cumpliendo las recomendaciones y normas respectivas.
 Brinda protección a los grupos más vulnerables (embarazadas, personas mayores, diabetes tipo 1, inmunosuprimidos, etc.)
 Compra lo necesario para este periodo, colabora para que no haya desabastecimiento y escucha proveedores suficientes para que todos puedan cumplir las normas preventivas.
 Respeta la cuarentena. Recuerda que en la medida que cada uno se cuida, está cuidando al otro y que este otro puede estar en una situación de mayor vulnerabilidad que tú.
- 5. Transfórmate en un factor PROTECTOR DE SALUD.**
 Hay que ganar tiempo y nos lo es un factor protector en salud fundamental para que esta red de contención tenga éxito.

Fuente: Figari C., 2020. ¿Qué puedo hacer yo para afrontar la pandemia del coronavirus?

Finalmente, los y las integrantes que conforman la Comisión de Bienestar y Salud mental UTA continuarán las coordinaciones institucionales, entre los estamentos y la administración central de la Universidad de Tarapacá. La próxima reunión es el 30 de abril en la cual se compartirán avances y revisarán los compromisos adquiridos para la protección psicosocial y manejo comunitario e individual, en tiempos de pandemia por COVID-19.

Comisión de Bienestar y Salud mental UTA
Vicerrectoría de Desarrollo Estratégico
Universidad de Tarapacá.