



Universidad Católica del Norte Acreditada  
**Nivel de Excelencia**  
6 años  
- Gestión Institucional  
- Docencia de Pregrado  
- Docencia de Postgrado  
- Investigación  
- Vinculación con el Medio  
Hasta noviembre de 2028



Universidad  
Católica del Norte

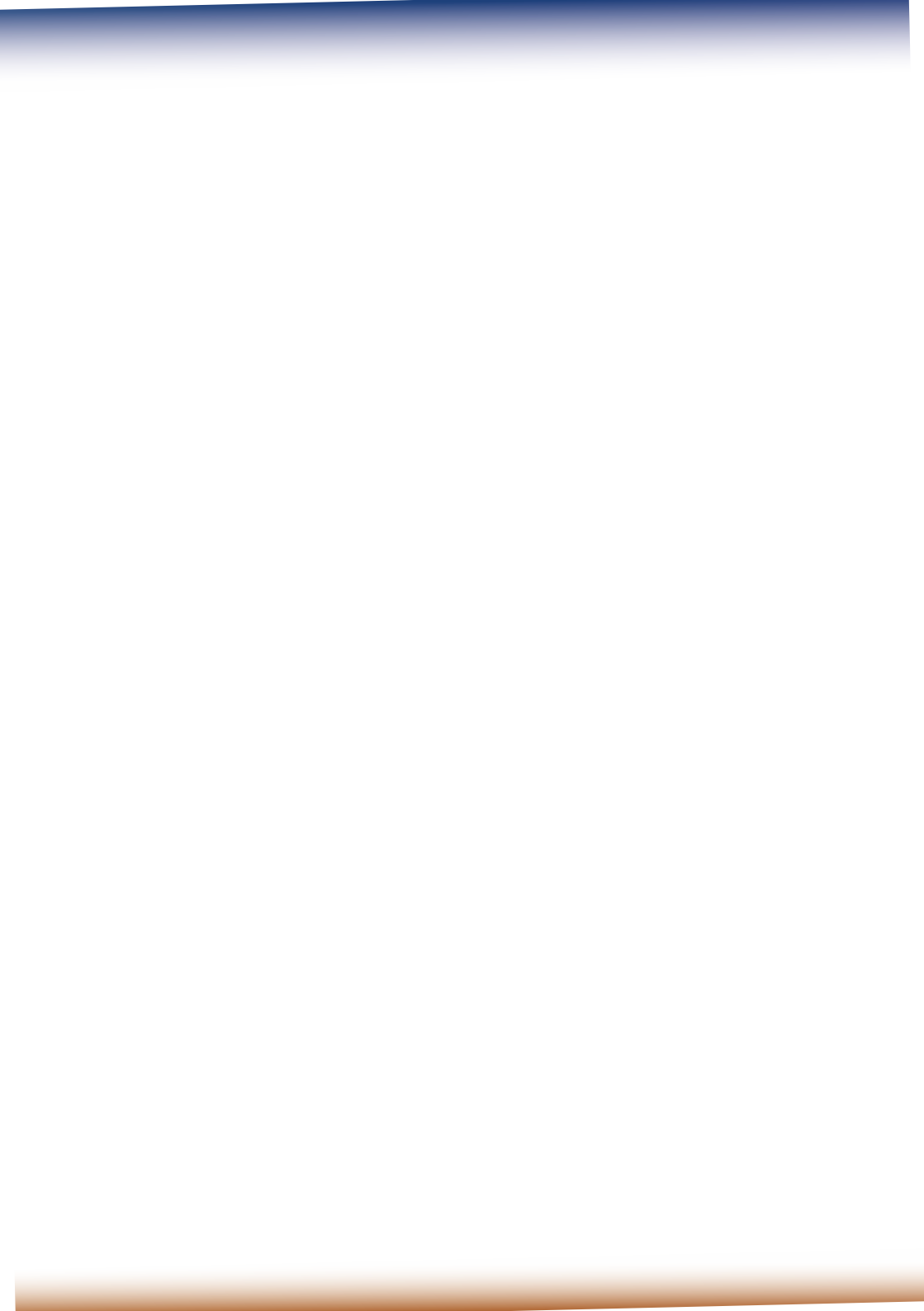
# Guía de recomendaciones y buenas prácticas en el aula para docentes, que beneficien el proceso de aprendizaje y la salud mental del estudiantado





# ÍNDICE

•	Presentación.....	7
•	¿Qué entendemos por salud mental? .....	10
•	Recomendaciones para un ambiente educativo promotor del bienestar y la salud mental.....	15
•	Ambiente de aula de buen trato y clima propicio para el aprendizaje .....	16
•	Aspectos relacionales .....	16
•	Aspectos curriculares y metodológicos .....	19
•	Formación para docentes y estudiantes.....	22
•	Difusión y sensibilización .....	23
•	¿Cuándo y quiénes pueden ofrecer la primera ayuda? .....	24
•	Consideraciones finales.....	27
•	Referencias bibliográficas.....	29
•	Anexos.....	33
•	Anexo 1: Glosario.....	34
•	Anexo 2: Criterios de atención y/o derivación .....	40
•	Anexo 3: Redes de apoyo.....	42





Universidad  
Católica del Norte

### Proyecto UCN 23102

Trayectorias Formativas Saludables a partir del Modelo Escalonado de atención de salud mental. Una propuesta para el cuidado de la salud mental y prevención del suicidio, con perspectiva de género e inclusión de personas con discapacidad.

## **EQUIPO DE TRABAJO**

### **Autoría**

Betty Abaroa Godoy  
Verónica Alfaro Navarro  
Mónica Castillo Rosales  
Carola Cerpa Reyes  
Adolfo Chacana Zapata  
Ricardo Espinoza Tapia  
Nayade Esquivel Orrego  
Pabla Rivera Iribarren  
Carolina Salinas Alarcón

### **Colaboración**

Tatiana López Varela  
Claudia Seguel Muñoz  
Dafne Valdés Pavez

### **Revisión**

Vianca Vega Zepeda  
Yhurka Yáñez Navarrete  
Valeria Burgos Fuster

### **Coordinación Administrativa**

Cinthia Gutiérrez Villalobos

### **Diseño Gráfico**

Joaquín Morales Barría

# PRESENTACIÓN

La siguiente Guía de Recomendaciones se enmarca dentro del proyecto Proyecto UCN 23102 de Salud Mental y responde al desafío de abordar de forma integral multidisciplinaria, inclusiva y con enfoque de género la determinante de la salud mental relacionada con el entorno educativo.

Como se señaló en el proyecto, la Salud Mental es un fenómeno multi-causal, y entre sus determinantes se destacan: el entorno familiar, ambiental, educativo, genético, político económico, entre otros. Además, el deterioro de la salud mental provoca daños en la comunidad estudiantil, afectando su calidad de vida y relaciones personales, su motivación y autoestima, aumentando las conductas de riesgos. Y esto afecta a su vez el proceso de aprendizaje y progresión académica, su egreso y titulación oportuna, y aumenta el riesgo de abandonar de forma definitiva sus estudios superiores.



Por lo anterior, esta guía está dirigida a docentes y busca proporcionarles estrategias concretas, basadas en evidencias y buenas prácticas, que les sirvan para mejorar su práctica educativa, considerando los enfoques de inclusión y género. En específico, se espera que la guía contribuya a un ambiente de aula más positivo, que favorezca una buena comunicación y relaciones interpersonales respetuosas, donde estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial académico y personal, y donde la salud mental de toda la comunidad educativa sea una prioridad. En resumen, se espera también contribuya a una mejor salud mental de la comunidad estudiantil, a partir de una mejora en la calidad de la vida académica, tanto en el aula como fuera de ella.

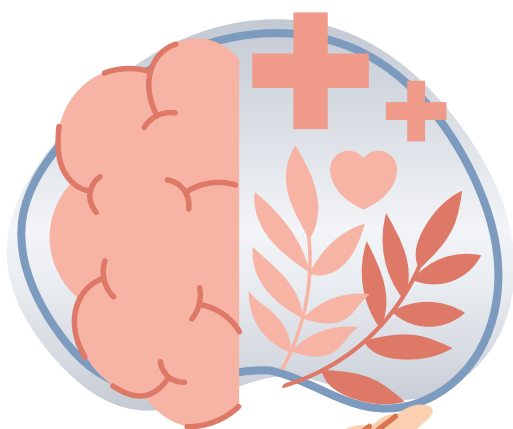
La guía se centra en varios aspectos claves, entre los cuales se consideran la creación de un entorno de aula inclusivo y respetuoso; técnicas de enseñanza que fomenten la participación activa y el pensamiento crítico; estrategias para identificar y apoyar a estudiantes que puedan estar enfrentando situaciones complejas de diversas índoles. Además, incluye recomendaciones para promover el autocuidado entre docentes, reconociendo la importancia de su bienestar para el éxito del proceso educativo.



La metodología de trabajo para la elaboración de la guía consideró en una primera instancia, una revisión bibliográfica sobre el tema y la revisión documental de experiencias de otras instituciones que han desarrollado iniciativas similares. Posteriormente, se realizó un levantamiento de percepciones y necesidades de docentes y estudiantes, a través de focus group, respecto al buen trato y el clima de aula al interior de la Universidad Católica del Norte. Así, esta guía constituye un esfuerzo articulado entre profesionales de distintas unidades de apoyo y acompañamiento estudiantil y su contenido emana de los hallazgos de dicho proceso de recogida de información, tanto de fuentes primarias (grupos focales) como secundarias (documental).



# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD MENTAL?



La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad (OMS, 2021). Cuando se habla de bienestar, se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Involucra cómo una persona piensa, siente, se comporta y enfrenta los desafíos de la vida. La salud mental abarca una amplia gama de aspectos, incluyendo la salud emocional (como el manejo de emociones y el autoconocimiento), la salud psicológica (como la percepción de la propia realidad y la resiliencia frente a adversidades), y la salud social (como las habilidades para interactuar con los demás y establecer relaciones satisfactorias) (Muñoz, Cardona, Restrepo y Calvo, 2022).



## Organización Mundial de la Salud

La vida universitaria es un período de importantes desafíos para los/las estudiantes, tanto en el plano académico, social y personal. Durante su vida universitaria (Casuso-Holgado et al., 2019). Los estudiantes de educación superior enfrentan profundos cambios en su estilo de vida, tales como alejarse de casa, cambios en el apoyo de los pares, un aumento en las decisiones sobre oportunidades personales y profesionales (Versteeg & Kappe, 2021).

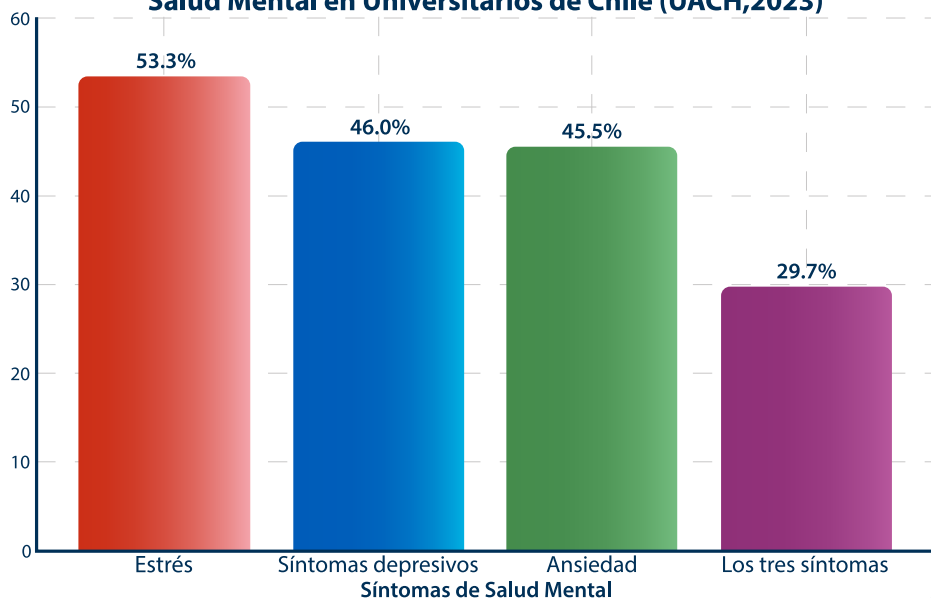
Al ingresar a la vida universitaria, muchas y muchos jóvenes ya han experimentado un problema de salud mental en la infancia o la adolescencia, lo que puede deberse a experiencias, factores de riesgo o condiciones de vida a las que se han visto expuestos, ya que la salud mental es un fenómeno multifactorial, es decir, sus orígenes tienen múltiples causas probables y no necesariamente están relacionadas con la vida universitaria.





En Chile, una investigación sobre salud mental universitaria en las Universidades Católica de Temuco, de Tarapacá y Universidad de Concepción indicó altos niveles de síntomas de estrés entre los estudiantes (53.3%), síntomas depresivos (46.0%) y problemas de ansiedad (45.5%). El 29.7% de los entrevistados presentaron los tres síntomas (UACH, 2023).

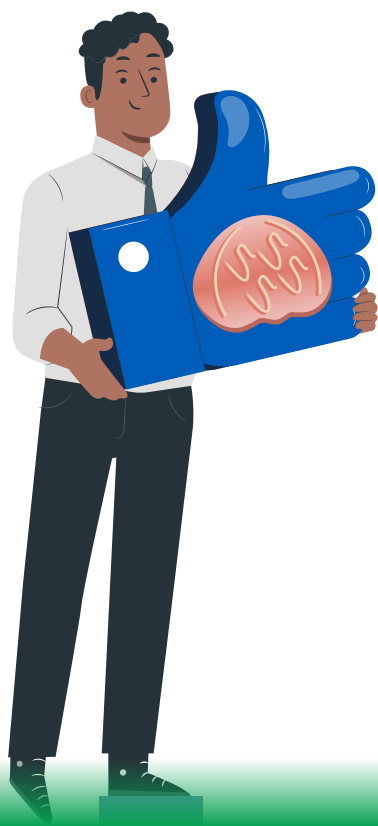
**Salud Mental en Universitarios de Chile (UACH,2023)**



Además de estos problemas psicológicos, algunas investigaciones señalan el estrés desempeña un papel importante en el bienestar de los estudiantes. Un estudio de Martínez-Líbano et al. (2023), indica que un 57% de estudiantes presenta estrés en el período postpandémico. La presión por el rendimiento académico, la sobrecarga de trabajo, las evaluaciones, las finanzas se mencionan como algunos de los principales factores (Casuso-Holgado et al., 2019; Versteeg & Kappe, 2021). Además, la evaluación del estrés de los estudiantes impacta directamente en el desarrollo de problemas psicológicos. Para aquellos que sienten que el estrés es negativo y lo perciben como una amenaza o consecuencias graves, la exposición frecuente al estrés está relacionada con niveles más altos de angustia psicológica y el uso de servicios de apoyo (Versteeg & Kappe, 2021).



# RECOMENDACIONES PARA UN AMBIENTE EDUCATIVO PROMOTOR DEL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL



De acuerdo a las diferentes fuentes revisadas, recomendaciones de otras instituciones y reporte construido en base a relatos de docentes y estudiantes UCN, se elaboran las siguientes recomendaciones para propiciar ambientes educativos saludables y bien tratantes:

## AMBIENTE DE AULA DE BUEN TRATO Y CLIMA PROPICIO PARA EL APRENDIZAJE

### a) Aspectos relacionales

Tanto docentes como estudiantado indican como características esenciales establecer una relación respetuosa y cercana de vinculación, más allá de las temáticas abordadas en las clases. Algunas de ellas, son:

- **Saludo y despedida:** Comenzar y finalizar cada clase con un saludo cordial y una despedida respetuosa, mostrando atención a la interacción humana y creando un ambiente amigable desde el inicio. El objetivo es generar una conexión más cercana con los y las estudiantes y fomentar un clima de confianza y respeto mutuo.
- **Reconocer a cada estudiante por su nombre:** Dirigirse a cada estudiante por su nombre. Con esto se refuerza la atención personalizada y se promueve una mayor participación, lo que contribuye a un aprendizaje más significativo.



- **Interés por su vida personal y familiar, así como por su contexto individual:**

Dar seguimiento a aspectos no solo académicos, sino también personales, preguntando cómo está después de una situación difícil (que haya compartido), reconociendo y validando sus emociones o situaciones personales, entre otros. La idea es mostrar comprensión y ofrecer posibilidades de apoyo, si lo requiere.



- **Respeto por su diversidad:** Reconocer y valorar las diferencias individuales, con especial atención en las diversidades de género, neurodivergencia<sup>1</sup>, religión, raza, nacionalidad, clase, interculturalidad y otras de especial atención según enfoque de Derechos Humanos<sup>2</sup>. Recordando que la diversidad es un criterio de calidad de la educación superior.



- **Cercanía y empatía:** disposición para escuchar, atender y llegar a acuerdos, así como también considerar aspectos metodológicos de acceso dentro del aula.



<sup>1</sup> Revisar Guía de Concreción de ajustes razonables por tipo de discapacidad en la UCN.

<sup>2</sup> Convención Interamericana contra toda forma de discriminación e intolerancia (5 de junio de 2013)



- **Reconocimiento y validación de los pensamientos y experiencias de las personas:** sin cuestionar ni minimizar sus situaciones personales y/o emocionales.
- **Valoración del esfuerzo:** validar los logros o los intentos del estudiantado, incluso cuando no se alcancen los resultados esperados (refuerzo positivo, lo que no es sinónimo de tener que aprobar solo por el esfuerzo si no se logran los resultados de aprendizaje esperados). En concreto, valorar el proceso de aprendizaje, no sólo los resultados.



## b) Aspectos curriculares y metodológicos

Desde la investigación educativa, se señala que tanto el clima de aula, como diversas prácticas pueden influir en la salud mental de estudiantes por la vía del impacto a nivel emocional. En particular, es fundamental que estudiantes tengan la percepción y certeza interna de que ciertas acciones les llevarán a determinados resultados, por ejemplo, si se estudia de manera adecuada conducirá a buenas calificaciones. De ahí, la importancia de un ambiente que dé certezas en términos de la preparación y condiciones de evaluación, la congruencia entre las actividades de aprendizaje y las evaluaciones, la comunicación respecto del desempeño de los estudiantes, entre otros (Gobin et al., 2021).

Existen ciertas prácticas que pueden ayudar a disminuir la ansiedad en el contexto de aprendizaje, las que favorecen la salud mental. Entre estas, se pueden considerar:

- **Encuadre académico oportuno:** Entrega de información oportuna respecto al proceso de enseñanza (declarar resultados de aprendizaje, modalidad de evaluación, metodologías, calendarización y modalidad de evaluaciones, anticipar programa de asignatura, entre otros).



- **Diversificar la enseñanza:** elegir diversas estrategias para el aprendizaje que aborden las temáticas de diversas formas promoviendo la participación plena, como trabajo colaborativo, por proyectos, en base a problemas u otros; así como diversas estrategias de evaluación, más allá de la prueba. Dar especial énfasis a los procesos valorando el trabajo en grupo, con una organización de roles y tareas definidas, así como claridad de que la evaluación de cada uno está vinculada al trabajo y aporte realizado para el logro de resultados de aprendizaje. De este modo, las pautas y criterios de evaluación deben dar cuenta de aquello, lo que es reconocido como una muy buena instancia para fortalecer la salud mental de estudiantes, al permitir que puedan trabajar en clases, de forma activa y de diversas maneras.





- **Respecto de la evaluación:** dar especial énfasis en el calendario de evaluación para que sea conocido y consensuado, donde los resultados de aprendizaje e instrumentos de evaluación sean previamente socializados. También es necesario incluir retroalimentación grupal e individual. Todo esto, con el fin de dar certezas y generar seguridad al estudiantado.
- **Flexibilidad académica:** adaptarse a las características y circunstancias de sus estudiantes reconociendo su individualidad, y flexibilizando cuando sea necesario, ejemplo, embarazo, estudiantes cuidadores/as, estudiantes neurodivergentes, u otros. La flexibilidad tiene como base el respeto por las personas tal como se establece y comprende esa flexibilización también el reglamento de pregrado.



Para lograr la efectividad de estas prácticas, se sugiere que el cuerpo docente, en conjunto con unidades de apoyo, puedan evaluar la eficiencia en el logro de objetivos formativos y pertinencia de las metodologías de enseñanza y recursos utilizados en el proceso.

# FORMACIÓN PARA DOCENTES Y ESTUDIANTES

Para la promoción del buen clima de aula y promoción de la salud mental, es necesario generar ciclos formativos semestrales y/o anuales, dirigidos a estudiante, docentes y otros agentes claves de la comunidad, que contemplen al menos, los siguientes contenidos:



- Conceptos básicos de salud mental.
- Derribar mitos y prejuicios (Género, diversidad sexual, salud mental, neurodivergencias, migraciones, interculturalidad, entre otros).
- Primeros auxilios psicológicos: abordaje de situaciones de crisis o desregulaciones emocionales.
- Protocolos de acción: dónde acudir por apoyos pedagógicos, primeros auxilios psicológicos, u otro tipo de ayuda que se requiera. (donde derivar)
- Estrategias de autocuidado y promoción de la salud mental a nivel individual e institucional

# DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Adicionalmente a las acciones ya mencionadas que apuntan a generar ambientes de buen trato al interior de las salas de clases y en las dinámicas relacionales, es necesario incorporar en la cultura institucional otras prácticas o estrategias, tales como:

- Ferias de promoción de la salud mental.
- Semana por la promoción de salud mental en la academia.
- Construcción participativa de decálogo de buen trato en contexto educativo.
- Voluntariados por la salud mental.
- Encuentro de buenas prácticas para la promoción del buen trato y la salud mental en el aula.
- Semana de autocuidado en la semana de la carrera.



# ¿CUÁNDO Y QUIÉNES PUEDEN OFRECER LA PRIMERA AYUDA?



Considerando lo señalado anteriormente, y en el marco del cuidado de la salud mental y el bienestar de las y los estudiantes UCN, recordamos lo siguiente:

La contención emocional será entendida como un procedimiento que consiste en brindar soporte afectivo para otorgar calma y facilitar la regulación de las personas, mediante una comunicación verbal y no verbal basada en el buen trato, y que module la intensidad del desajuste emocional y/o conductual. (Sename, 2019).

En ese sentido, la labor docente incluye brindar la primera atención a quienes puedan estar atravesando una situación de crisis, ya sea brindando primeros auxilios psicológicos y luego la necesaria derivación a las unidades especializadas de atención tanto internas como externas.



Desde el Centro de Salud Estudiantil, se ofrece el servicio Primeros Auxilios Psicológicos brindado por un técnico en enfermería de nivel superior y/o el equipo de psicólogos. Es un servicio gratuito que no requiere inscripción previa y está disponible en el horario del Centro de Salud Estudiantil, vale decir de lunes a jueves de 08:30 a 18:00 hrs. y el viernes de 8:30 a 17:00 hrs.

## HORARIO DEL CENTRO DE SALUD ESTUDIANTIL

Lunes a Jueves

08:30 a 18:00 hrs

Viernes

8:30 a 17:00 hrs

Fuera de esos horarios, se puede acudir a la Red Asistencial existente en cada localidad.



# CONSIDERACIONES FINALES

Según el Ministerio de Salud, los problemas de salud mental afectan a 2 de cada 10 personas en Chile, por lo que es muy probable que cada persona conozca al menos a 1 o 2 personas de su círculo familiar, laboral o personal, que esté afectado.



# Universidad Católica del Norte

La Universidad Católica del Norte ha suscrito un compromiso en abordar la prevención, así como acciones de atención y cuidados de salud mental, detección precoz y proporcionar una atención psicológica oportuna a la comunidad universitaria.

Esta Guía de recomendaciones es una herramienta elaborada para facilitar información y promover el buen trato en las salas de clases. Como equipo, esperamos que su socialización e implementación permitan generar espacios educativos que promuevan el respeto y el ambiente relacional propicio para el aprendizaje.

Instamos a la comunidad educativa a poner en práctica sus recomendaciones, participar de los procesos de revisión, evaluación y actualizaciones futuras, a través de los mecanismos y unidades que tengan a cargo dichos procesos.

# **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Alvarez, G. (2023). El capacitismo, estructura mental de exclusión de las personas con discapacidad. Grupo Editorial Cinca, S. A. Biblioteca del Congreso Nacional. (s/f). Biblioteca del Congreso Nacional. [www.bcn.cl/leychile](http://www.bcn.cl/leychile). Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1010903&idParte=Bizitegi> (2022), Perspectiva de género e interseccionalidad en la intervención social. (1). Editorial Bizitegi.

Booth, T. y Ainscow, M. (2015). Guía para la educación inclusiva. Desarrollando el aprendizaje y la participación inclusiva. España: Organización de Estados Iberoamericanos, FUHEM.

Casuso-Holgado, M. J., Moreno-Morales, N., Labajos-Manzanares, M. T., & Montero-Bancalero, F. J. (2019). The association between perceived health symptoms and academic stress in Spanish Higher Education students. *European Journal Of Education And Psychology*, 12(2), 109. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.277>

Congreso Nacional de Chile. (2021). Ley N° 21.303, Reconocimiento de la Lengua de Señas Chilena. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1154963>

Congreso Nacional de Chile. (2024). Ley N° 21.545, que establece la promoción de la inclusión, la atención integral, y la protección de los derechos de las personas con trastorno del espectro autista en el ámbito social, de salud y educación. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1190123>

Cortes P. y Figueroa, R. (2017). Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en Crisis Individuales y Colectivas. Inscripción A-271892 (Departamento de Derechos Intelectuales, Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos).

Del Valle, L. G. (2022, June 28). Diccionario LGTBIQ+: significado de los términos de identidad de género y orientación sexual para respetar el Orgullo. Cadena SER. <https://cadenaser.com/nacional/2022/06/28/diccionario-lgtbiq-significado-de-los-terminos-de-identidad-de-genero-y-orientacion-sexual-para-respetar-el-orgullo-cadena-ser/>

El análisis, L. I. es U. H. P., De políticas, el T. de A. y. la E., La interseccionalidad, Q. A. M. D. y. N. A. a. E. la M. en Q. C. D. de I. I. S. el A. Q. se P. T. a. D. y. O. E. C. E. lo Q. es, el trabajo en derechos humanos y desarrollo. Sugiere, I. su P. F. en, & de la igualdad., F. D. en las Q. P. S. U. P. las P. Q. T. en D. (n.d.). Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica. Awid.org. Retrieved May 6, 2024, from [https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/nterseccionalidad\\_-\\_una\\_herramienta\\_para\\_la\\_justicia\\_de\\_genero\\_y\\_la\\_justicia\\_economica.pdf](https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/nterseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf)

Gobin, P., Baltazart, V., Simões-Perlant, A., & Stefaniak, N. (2021). Emotions et apprentissage. Dunod.

Interculturalidad para todos y todas. (n.d.). Mineduc.cl. Retrieved May 6, 2024, from <https://peib.mineduc.cl/interculturalidad-todos-todas/>

La Salud, D. E., & La, C. (n.d.). UN DEBER DEL PERSONAL. Colegiomedico. Cl. Retrieved June 19, 2024, from [https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2018/12/INFOGRAFIA-Circular21\\_2-1.pdf](https://www.colegiomedico.cl/wp-content/uploads/2018/12/INFOGRAFIA-Circular21_2-1.pdf)

Ley 20.422, artículo 3. (s/f). SUSESO: Normativa y jurisprudencia. Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://www.suseso.cl/612/w3-propertyvalue-129220.html>

Martínez-Líbano, J., Torres-Vallejos, J., Oyanedel, J. C., González-Campusano, N., Calderón-Herrera, G., & Yeomans-Cabrera, M. (2023). Prevalence and variables associated with depression, anxiety, and stress among Chilean higher education students, post-pandemic. *Frontiers In Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1139946>

Mineduc.cl. (S/f-c). Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://especial.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/31/2016/08/Decreto-83-2015.pdf>

Minsal.cl, (S/f-b). Recuperado el 21 de junio de 2024, de <https://www.minsal.cl/departamento-ddhh-genero/definiciones-basicas/>

Muñoz, C. Cardona, D., Restrepo, D y Calvo, A. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. CES Psicología, 15(2), 151-168. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802022000200151&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-30802022000200151&script=sci_arttext)

Palacios, A. (2008). El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Madrid, España: Editorial Cinca.

República de Chile. (2005). Ley 20.015, introduce modificaciones a la ley orgánica constitucional de bases generales de la administración del estado. Diario Oficial de la República de Chile, Santiago, Chile. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=237688>

Rodriguez, J. (2006). Definición y concepto de la no discriminación. El cotidiano. Vol 21, 23-24

Servicio Nacional de la Discapacidad. (s/f). Gob.cl. Recuperado el 21 de junio de 2024, [https://www.senadis.gob.cl/pag/310/827/pag/669/1265/sobre\\_el\\_ii\\_estudio\\_nacional\\_de\\_la\\_discapacidad](https://www.senadis.gob.cl/pag/310/827/pag/669/1265/sobre_el_ii_estudio_nacional_de_la_discapacidad)

Singer, J. (s/f). Neurodiversidad: Definición y Discusión. Reflexiones sobre la Neurodiversidad. <https://neurodiversity2.blogspot.com/p/what.html>

Universidad Austral de Chile. Salud mental y bienestar en la comunidad estudiantil. Dirección de Asuntos Estudiantiles (2023)[https://diario.uach.cl/wp-content/uploads/2020/09/bienestar-salud-mental-vvfc-mv-020920201\\_compressed.pdf](https://diario.uach.cl/wp-content/uploads/2020/09/bienestar-salud-mental-vvfc-mv-020920201_compressed.pdf)

Walker, N. (2021). Neurodiversity: Some Basic Terms & Definitions. Neuroqueer. Neuroqueer. <https://neuroqueer.com/neurodiversity-terms-and-definitions/>

WAPHA (2020). What is mental health stepped care? [https://www.wapha.org.au/wp-content/uploads/2021/07/FS7\\_What-is-MH-Stepped-Care.pdf](https://www.wapha.org.au/wp-content/uploads/2021/07/FS7_What-is-MH-Stepped-Care.pdf)

# **ANEXOS**

---

## **GLOSARIO**

## Anexo 1 - Glosario <sup>3</sup>

**Contención :** Refiere a todas las acciones que tienen por objetivo acoger, sostener y acompañar a una persona para hacer frente a una situación de desajuste conductual y/o emocional y así mitigar su efecto en la persona afectada y quienes la rodean. Se evidencian diversas formas de contención, para los propósitos del presente documento se diferenciarán tres tipos de contención: emocional, ambiental y farmacológica.

<https://www.sename.cl/web/wp-content/uploads/2019/04/Protocolo-Desajustes-NNAJ-actualizado-Abril-2019.pdf>

**Desajuste emocional y/o conductual:** Es un episodio de duración variable en que un niño, niña, adolescente o joven pierde, en forma total o parcial, su capacidad habitual de control sobre sí mismo, producto del impacto que genera una situación vivenciada como crítica. En este estado se puede ver afectado el ámbito emocional, ideacional, conductual y/o relacional.

<https://www.sename.cl/web/wp-content/uploads/2019/04/Protocolo-Desajustes-NNAJ-actualizado-Abril-2019.pdf>

**Barreras para el aprendizaje y la participación (BAP):** Son todos aquellos factores del contexto que dificultan o limitan el pleno acceso a la educación y a las oportunidades de aprendizaje . En este sentido, las BAP(Estructurales, actitudinales, normativas y didácticas) se encuentran en la interacción que hay entre el/la estudiante y su contexto (Booth y Ainscow, 2015).

---

<sup>3</sup> Este Glosario ha sido desarrollado por profesionales del Área de Salud de la Universidad Católica del Norte, en el Marco del Proyecto UCN23102 “Trayectorias Formativas Saludables a partir del Modelo Escalonado de atención de salud mental. Una propuesta para el cuidado de la salud mental y prevención del suicidio, con perspectiva de género e inclusión de personas con discapacidad.”

**Discapacidad:** Se entiende como una construcción simbólica, un término genérico y relacional que incluye condiciones de salud y déficits, limitaciones en la actividad, y restricciones en la participación. Este concepto indica los aspectos negativos de la interacción, entre un individuo y sus factores contextuales, considerando los ambientales y personales (SENADIS, s/f).

**Discriminación:** La discriminación es una conducta, culturalmente fundada, y sistemática y socialmente extendida, de desprecio contra una persona o grupo de personas sobre la base de un prejuicio negativo o un estigma relacionado con una desventaja inmerecida, y que tiene por efecto (intencional o no) dañar sus derechos y libertades fundamentales (Rodríguez, 2006).

**Inclusión social:** La inclusión social asegura que todas las personas sin distinción puedan ejercer sus derechos y garantías, aprovechar sus habilidades y beneficiarse de las oportunidades que se encuentran en su entorno (Biblioteca del Congreso Nacional, s/f).

**Necesidades Educativas Especiales (NEE):** “Se entenderá por alumno o alumna que presenta Necesidades Educativas Especiales aquel que precisa ayudas y recursos adicionales, ya sea humanos, materiales o pedagógicos, para conducir su proceso de desarrollo y aprendizaje, y contribuir al logro de los fines de la educación” (Mineduc, s/f).

**Neurodivergencia:** Concepto que hace referencia a los neurotipos que divergen del estilo o funcionamiento neurocognitivo típico, es decir, que varían de lo que se encuentra dentro de los estándares sociales dominantes. Este concepto engloba diversas condiciones o diagnósticos, como el autismo, Trastorno de déficit atencional con hiperactividad (TDAH) o atención divergente, dislexia, Altas Capacidades (AA.CC), Bipolaridad, Dificultad específica del aprendizaje (DEA), Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), entre otros. Por último, a partir de este concepto, se desprende la denominación de “Neurodivergente”, haciendo alusión a la persona que se encuentra dentro de una neurodivergencia (Walker, 2014).

**Neurodiversidad:** Es un concepto político y social, reconocido como un hecho biológico y siendo un subconjunto de la Biodiversidad. Este hace referencia a la variabilidad natural y neurocognitiva dentro de la población humana. Señalando que cada persona posee un sistema nervioso particular, por lo que permite apreciar la diversidad a nivel sensorial, conductual, social, emocional, atencional, de aprendizaje, entre otras funciones cognitivas. (Singer, s.f.)

**Colectivo LGTBIQA+:** Acrónimo que hace referencia al conjunto de lesbianas, gays, personas trans, bisexuales, intersexuales, queer y personas Asexuales. El término ha evolucionado con el tiempo para incluir todas las identidades de género y orientaciones sexuales, de ahí el símbolo '+’.

**Discriminación por género:** La discriminación de género se basa en la creencia de que un sexo es superior al otro y que el sexo superior tiene dotes, derechos, prerrogativas y estatus superiores a los del sexo inferior. La discriminación de género es el resultado de un complejo conjunto de causas que interactúan entre sí. Los derechos de la mujer se ven a menudo vulnerados por algunos textos y enseñanzas religiosas, prácticas culturales y tradicionales y por las diferencias en la educación (en determinados contextos, las mujeres y las niñas tienen menos estudios que los hombres y los niños). La discriminación de género contra las mujeres también puede legitimarse a través de leyes nacionales como los derechos a heredar tierras y la necesidad de permiso de los familiares varones para viajar, por ejemplo.

**Perspectiva de Género:** “Es una estrategia destinada a hacer que las preocupaciones y experiencias de las mujeres, así como de los hombres, sean un elemento integrante de la elaboración, la aplicación, la supervisión y la evaluación de las políticas y los programas en todas las esferas políticas, económicas y sociales, a fin de que las mujeres y los hombres se beneficien por igual y se impida que se perpetúe la desigualdad. El objetivo final es lograr la igualdad sustantiva entre los géneros (ECOSOC,1997).

**Diversidad sexual:** Se refiere a las diferentes formas de expresar la sexualidad, prácticas amorosas, afectivas y eróticas. El término diversidad alude a ir más allá del sistema binario sexual que diferencia hombres y mujeres como 'heteronormados'. Incluye el entendimiento de que una persona puede tener una identidad de género distinta a su sexo de nacimiento. Considera múltiples formas de expresar y vivir la orientación sexual.

**Género:** Es un conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico determinado, tomando como base la diferencia sexual. Indica cómo comportarse, funciones que se deben cumplir y las oportunidades que tienen los sexos en la sociedad. Es, por tanto, una construcción social, cultural e histórica respecto al 'deber ser' que determina lo femenino y lo masculino.

**Identidad de género:** "La identidad de género se refiere a la vivencia interna e individual del género tal como cada persona la siente profundamente, la cual podría corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluyendo la vivencia personal del cuerpo [...] y otras expresiones de género, incluyendo la vestimenta, el modo de hablar y los modales." (Yogyakarta Principles, 2007).

**Machismo:** Se puede definir como un conjunto de creencias, actitudes y conductas que descansan sobre dos ideas básicas: por un lado, la polarización de los sexos, es decir, una contraposición de lo masculino y lo femenino según la cual no sólo son diferentes sino mutuamente excluyentes; por otro, la superioridad de lo masculino en las áreas consideradas importantes por los hombres.

**Masculinidad:** Las características y roles de género que culturalmente se asocian con el hombre y lo distinguen de la mujer y que se modifican a lo largo del tiempo y de un lugar a otro.

**Roles de género:** Son una expresión del género que consiste en atribuir responsabilidades, actividades y roles de manera diferenciada para hombres y mujeres a cumplir en la sociedad. La determinación de estos roles está dada por las diferencias biológicas entre los sexos.

**Sexo Biológico:** Corresponde al conjunto de características biológicas, fisiológicas y anatómicas de los seres humanos que nos define como mujeres u hombres. El sexo corresponde a las características con la cual la persona nace.

**Conductas autolesivas:** Son las acciones deliberadas e intencionales de producir daño físico en el propio cuerpo, sin intenciones de provocar la muerte, es decir, no implican una intención suicida. Estas conductas no constituyen en sí mismas una patología, más bien se comprenden como un síndrome que se puede presentar como parte de algunas patologías o diagnósticos psiquiátricos

**Ideación suicida:** Pensamientos e ideas con o sin planificación, sobre la voluntad de atentar contra la propia vida. Esta se puede conceptualizar en dos tipos: Pasiva y activa.

**Parasuicidio:** Es una conducta de autolesión no habitual que potencialmente amenaza la vida, pero que se realiza sin la intención de quitarse la vida (Ej. consultante se realiza cortes profundos en su antebrazo, y si bien, señala que no quería hacerlo con intención de morir, tiene miedo porque fueron más profundos que la vez anterior).

**Posvención:** Son las acciones e intervenciones que se llevan a cabo luego de un evento autodestructivo. Están destinadas a trabajar con las personas, familias o instituciones vinculadas a quien se quitó la vida. El objetivo es proporcionar apoyo y ayuda para afrontar el impacto emocional y psicológico que el evento pueda haber tenido en aquellos afectados de manera directa o indirecta.

**Revelación suicida:** Es la revelación de ideas o intenciones suicidas, esto puede ocurrir en contexto de psicoterapia, como en otros espacios dentro de la comunidad UCN. Para cada caso se debe activar el protocolo correspondiente.

**Suicidalidad:** Se refiere a cogniciones y actividades de las personas que buscan quitarse la vida, incluyendo pensamientos, acciones u omisiones.

**Suicidio:** Es el acto que realiza una persona para intencionalmente causar su propia muerte.

**Atención Primaria:** Es la primera escala de los niveles de atención, tiene como objetivo brindar atención básica y temprana a las personas con problemas de salud mental, promoviendo la salud mental y previniendo la aparición de trastornos mentales. Se entrega en los centros de APS, como por ej. el CESFAM.

## Anexo 2 - Criterios de atención y/o derivación en las áreas de intervención clínica dentro del modelo escalonado.

**Centro de Salud Estudiantil:** En este contexto, se atiende a estudiantes que presenten motivos de consulta de baja o leve complejidad, y que pueden estar asociados a las siguientes temáticas:

Categoría	Descripción
Síntomatología ansiosa	Presencia de síntomas ansiosos leves, tales como, inquietud, preocupación, dificultades de concentración, pesadillas, desregulación emocional y somatizaciones.
Síntomatología depresiva	Presencia de síntomas depresivos leves, tales como, sentimientos de tristeza, pérdida de interés o placer en sus actividades, alteración de los ritmos biológicos, fatiga o falta de energía, desregulación emocional, aislamiento, conductas de auto lesiones de leve complejidad.
Duelo	Dificultades emocionales y psicológicas que ocurren ante la pérdida de un ser querido o de un vínculo significativo.
Problemas de identidad y/o autoestima	Dificultades referidas a su autoconocimiento, identidad y autoestima.

Categoría	Descripción
Problemas de pareja	Dificultades referidas a conflictos en la relación de pareja, problemas de comunicación, celos o inseguridades, término de la relación.
Problemas interpersonales	Dificultades en las relaciones interpersonales, problemas de comunicación, de resolución de conflictos u otras habilidades sociales.
Problemas familiares	Dificultades en la relación con familia nuclear o extensa.
Problemas conductuales	Dificultades referidas a problemas en la relación con la comida, descontrol de impulsos u otros relacionados.
Problemas de adaptación	Dificultades en la adaptación a cambios en su entorno, circunstancias de vida o situaciones nuevas.

## **Anexo 3 - Redes de Apoyo**

Existen redes de apoyo tanto internas como externas a las que acudir en caso de requerir asistencia u orientación.

### **Redes internas**

#### **UCN Antofagasta - Coquimbo**

##### **Área de Salud DGE UCN (Antofagasta) - Centro de Salud Departamento Estudiantil UCN (Coquimbo)**

##### **Programa de Orientación HORA SEGURA UCN**

Ofrece orientaciones psicológicas en una sola sesión, dirigidas a abordar temas específicos de salud mental que afectan a los estudiantes en momentos críticos.

##### **Psicoterapia Breve Individual**

Proceso terapéutico centrado en objetivos claros y definidos donde se trabaja de manera estructurada para alcanzarlos en un número limitado de sesiones.

##### **Psicoterapia Grupal**

Sesiones terapéuticas en grupo que abordan problemas emocionales y psicológicos comunes entre los participantes, promoviendo el apoyo mutuo, la comprensión compartida y el desarrollo de habilidades para afrontar desafíos personales.

##### **Talleres Grupales Psicológicos**

Ofrecen sesiones grupales enfocadas en diversas temáticas de salud mental, proporcionando herramientas prácticas y apoyo emocional a los participantes para mejorar su bienestar y desarrollo personal en un entorno colaborativo.

### **Primeros Auxilios Psicológicos**

Atención individual para estudiantes que han vivido una situación traumática o de crisis reciente que les afecta significativamente. La intervención busca brindar alivio emocional, conectar a la persona con dispositivos de ayuda según sus necesidades y prevenir el desarrollo de complicaciones a mediano o largo plazo.

### **Promoción y Prevención en Salud Mental**

Intervenciones comunitarias tales como Ferias de Salud mental, cápsulas educativas en rrss, conversatorios, entre otras.

### **Programa Apoyo y Orientación al Rendimiento Académico AORA (Coquimbo)**

Su principal objetivo es potenciar el bienestar general del estudiante, a través de un acompañamiento psicológico con enfoque psicoeducativo que apunta a la disminución de factores de estrés y al fortalecimiento de la capacidad de aprendizaje. mejorando de esta manera la experiencia universitaria.

## **Dirección y Secretaría de Género**

### **Acompañamiento Psicológico**

Brinda apoyo psicológico en casos de violencia o discriminación por motivos de género, en el marco del Protocolo para la Prevención, Sanción y Reparación frente a casos de Violencia de Género.

Convenio para atención psicológica a través del Centro de Intervención y Asesoría Psicosocial (CIAP) pertenecientes a la Escuela de Psicología (Antofagasta)

Desarrolla políticas y prácticas organizacionales orientadas a la promoción de la equidad de género, la prevención sanción y erradicación de violencia de género. Entrega orientación jurídica y apoyo psicológico a personas de la comunidad UCN que están involucradas en situaciones de violencia de género.

## Programa Incluye

Ofrece apoyo académico personalizado, orientación y asesoramiento psicológico, adaptación de infraestructuras y materiales de estudio, así como capacitación y sensibilización sobre inclusión y diversidad para la comunidad universitaria.

### Departamento de Éxito Académico

Genera instancias y oportunidades para el acceso equitativo a la universidad y ofrece apoyo y acompañamiento a los y las estudiantes UCN, desde su ingreso, facilitando su permanencia, progresión académica y bienestar integral, con miras a su egreso y titulación oportuna. Esto considera, entre otros:

- Diagnóstico y Nivelación Institucional (sólo para estudiantes de nuevo ingreso).
- Sistema de Alerta Académica que se activa al inicio de cada semestre y permite la detección de estudiantes en alerta académica, para su apoyo, monitoreo y seguimiento.

Programas y servicios de apoyo y acompañamiento permanente en las áreas de:

- Acompañamiento Académico, como Tutorías de pares; mentorías con profesionales, etc.
- Acompañamiento Psicoeducativo, como Talleres en Habilidades claves y Auto cuidado.
- Exploración Vocacional.

### Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior (PACE)

Para estudiantes habilitados/as PACE. Ofrece apoyo académico y psicosocial, tanto antes como después del ingreso a la universidad, incluyendo tutorías, orientación vocacional, talleres de habilidades blandas, y acompañamiento en la transición del colegio a la vida universitaria.

## Redes Externas

### **Salud Responde 600 360 7777**

Responde a necesidades de información de la población en múltiples materias asociadas a la salud. Específicamente para salud mental, cuenta con psicólogos para entregar orientación profesional y ayuda en situaciones de crisis.

### **Fono Drogas y Alcohol 1412**

Es un servicio gratuito, anónimo, confidencial y disponible las 24 horas del día de manera gratuita para personas afectadas por el consumo de alcohol y otras drogas, sus familiares, amigos o cercanos.

### **Fono Orientación y Ayuda Violencia contra las mujeres 1455**

Da ayuda a todas las mujeres que sufren maltrato, tanto físico como psicológico, brindándoles orientación sobre cómo solicitar ayuda, a quiénes acudir o dónde denunciar. A cargo de especialistas en violencia contra las mujeres, atiende las 24 horas del día, todos los días. Es gratis y se puede llamar incluso sin saldo en el teléfono celular.

### **Fundación Todo Mejora**

Entrega apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage [todomejora.org](http://todomejora.org), bajando aplicación en celular o vía mail a [apoyo@todomejora.org](mailto:apoyo@todomejora.org)





# Universidad Católica del Norte



**DGE**  
Dirección General  
Estudiantil



Universidad Católica del Norte Acreditada  
**Nivel de Excelencia**  
**6** años  
Título otorgado en 2022

- Gestión Institucional
- Docencia de Pregrado
- Docencia de Postgrado
- Investigación
- Vinculación con el Medio