



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

Centro Universitario
para la Salud
y el Bienestar

Plan de Prevención y Promoción de Salud Mental, Bienestar y Estilos de Convivencia Saludables

Dirigido a toda la
comunidad universitaria



La Dirección General de Desarrollo Estudiantil, dependiente de la Vicerrectoría Académica de la Universidad de Playa Ancha, presenta su Plan de Prevención y Promoción de Salud Mental, Bienestar y Estilos de Convivencia Saludables, en el marco de la puesta en marcha de su política integral de desarrollo erigida sobre la perspectiva del autocuidado y del cuidado colectivo, y, también y fundamentalmente, desde los aprendizajes colaborativos y sistemáticos que consolidaremos como comunidad, en el marco del fortalecimiento e instalación de una cultura de calidad, legítima y participativa.

Este Plan prioriza la Salud Mental como eje transversal para el bienestar de la vida en común, la que ha resultado particularmente afectada por la pandemia y sus repercusiones tanto internas como externas, visibles e invisibles, evidentes en lo cotidiano para los equipos de trabajos y comunidades que se desenvuelven directamente en el ámbito. En este aspecto, específicamente, el trabajo que ha desarrollado el Centro para el Desarrollo Psicosocial ha sido muy significativo, no sólo desde el punto de vista de la atención a los, las y les estudiantes, sino que también a raíz de los talleres y ciclos preventivos que realizan durante el año.

Específicamente, el plan que presentamos pretende fortalecer espacios sistemáticos orientados a la protección y promoción de la Salud Mental en la institución, como también generar otros nuevos, articulando diversas actividades que pongan en el centro a las personas, fomentando el bienestar como activo para el trabajo en comunidad y contribuyendo, a su vez, a la construcción de una comunidad saludable que nutra particularmente a nuestros y nuestras estudiantes.



Dentro de las temáticas que integran este Plan, se encuentran las siguientes: Consciencia y Regulación Emocional, Manejo del Estrés, Primeros Auxilios Psicológicos, Trabajo en Equipo, Comunicación Asertiva, Mediación de Conflictos, Neurodiversidad e Inclusión, Perspectiva de Género, entre otros; las cuales hemos incorporado en consonancia a las voces de nuestra Institución.

Frente al desafío de enriquecer la vida de todas las personas que forman parte de nuestra comunidad, hemos dado inicio, por una parte, a las acciones que nos permiten reconocer las necesidades de desarrollo de los equipos de trabajo en el ámbito del bienestar y la salud mental y, por otro, generar los espacios de intervención co-construídos, proyectando un avance progresivo y sistemático al resto de unidades.

AGENDA

- Facultad de Arte, Elenco Musical: Abril, 2023
- Dirección de Deportes y Recreación (DIDER): Abril, 2023
- Dirección General de Desarrollo Estudiantil (DGDE): Abril, 2023
- Dirección General de Gestión de la Calidad (DIRGECAL): Mayo, 2023
- Dirección General de Vinculación con el Medio (DGVM): Mayo, 2023
- Departamento de Bienestar del Personal: Mayo, 2023
- Dirección General de Análisis y Planificación Estratégica Institucional (DAPEI): Mayo, 2023
- Secretaría de Estudios: Mayo, 2023
- Facultad de Humanidades, Docentes de las carreras de Pedagogía en inglés y Traducción e Interpretación Inglés-español: Mayo, 2023



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

Centro Universitario
para la Salud
y el Bienestar

CONTACTO

Si quieres conocer más detalles del Plan y organizar junto a nosotras alguna experiencia común, escríbenos a:

Gabrielle Millon Lorens,
Psicóloga DGDE:
gabrielle.millon@upla.cl

Karina Blanco Vega,
Psicóloga DGDE :
karina.blanco@upla.cl



Universidad de
Playa Ancha

DIRECCIÓN GENERAL
DE DESARROLLO
ESTUDIANTIL

Centro Universitario
para la Salud
y el Bienestar