

Plan de Salud Mental Universitaria
Universidad Diego Portales

Índice:

1. Introducción
2. Antecedentes salud mental en universitarios/as chilenos/as
3. Contexto salud mental UDP
4. Principios transversales Plan de Salud Mental
5. Objetivos
6. Alcance del plan
7. Ejes de acción
8. Palabras de cierre
9. Referencias

1) Introducción

La Universidad Diego Portales (UDP) es una institución de educación superior privada, la cual cuenta con más de 40 años de funcionamiento, siendo reconocida como una de las 10 mejores universidades del país, estando ubicada en el tercer lugar de las universidades privadas en Chile, según el ranking 2023 del Ministerio de Educación. La UDP se estableció con el objetivo de ser una institución de excelencia académica y comprometida con la sociedad chilena. Desde sus inicios, ha destacado por su enfoque en la formación integral de sus estudiantes, la generación de conocimiento de vanguardia y la contribución al desarrollo del país.

Con la consigna de mejora continua, UDP en su Plan de Desarrollo Estratégico 2022- 2026, establece los objetivos y las acciones que la institución busca implementar para avanzar en diferentes áreas. Estas se destacan en lo que indica la institución, dos desafíos para el periodo 2022- 2026: 1. Articulación sistemática de las áreas que conforman el proyecto institucional, y 2. Proyección en un escenario de cambios importantes a nivel nacional e internacional, que generan un contexto de alta complejidad y competitividad.

Debido a ello, es que el objetivo estratégico general de la UDP en el periodo antes señalado, destaca en impulsar un proyecto intelectual complejo, de alta calidad técnica y competitivo, que logre mejorar la integración y sinergia entre sus áreas de desarrollo, fortaleciendo su formación profesional y académica, para contribuir a la comprensión e incidir – a través de la formación y generación de conocimiento - en los cambios, tendencias y desafíos del entorno social, económico, medioambiental, tecnológico y cultural a nivel nacional e internacional.

Acorde a este objetivo, el foco estratégico para el periodo 2022- 2026 se centra en el pregrado, diseñando e implementando innovaciones curriculares y metodologías que permitan desarrollar las competencias profesionales y personales de las/os egresados, siendo la temática de la salud mental, uno de los elementos articuladores.

En este sentido, y debido a lo anterior, UDP se compromete en la promoción del desarrollo integral y bienestar de los/as estudiantes, velando por su permanencia y titulación oportuna. Para desarrollar dicho pronóstico, la UDP cuenta con una Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), entidad encargada de orientar y apoyar a los/as estudiantes en el periodo que transiten dentro de la institución, para ello, los esfuerzos y acciones se ejecutan desde el Departamento de Vida Universitaria, Salud Mental Estudiantil y Bienestar Estudiantil.

Junto a ello, estos esfuerzos institucionales, se encuentran alineados con las recomendaciones y orientaciones realizadas el 2023 por el Consejo Asesor en salud mental para la educación superior que realizó la Subsecretaría de Educación Superior en colaboración con la Subsecretaría de Salud Pública del Ministerio de Salud. En ese sentido, este documento orientador colaborativo, establece que, las instituciones de educación superior deben responder al principio de corresponsabilidad social, esencial para abordar los problemas de salud mental y fortalecer los lazos comunitarios en Chile. Para esto, deben enfocarse en el bienestar socioemocional como pilar del derecho a una educación superior inclusiva y de calidad, reafirmando una educación integral que promueve el desarrollo pleno de las personas y reconoce sus diferencias y proyectos de vida.

Por tanto, este documento orientador, invita a repensar el sistema de educación superior, destacando cómo los procesos formativos en instituciones técnico-profesionales y universitarias impactan en la experiencia educativa y el bienestar de las comunidades, Consolidando por tanto, una educación superior de calidad, con planes de estudio pertinentes, flexibles y adaptados a la diversidad de los estudiantes, elementos que para la Universidad Diego Portales, corresponde a sus lineamientos de desarrollo institucional.

2) Antecedentes salud mental en universitarios/as chilenos/as

La problemática de salud mental en la población juvenil ha aumentado considerablemente los últimos años. La OMS (2021) reporta que uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental. La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento están entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en adolescentes, y el suicidio es la cuarta causa de muerte en jóvenes de 15 a 19 años. Este grupo etario representa una gran parte de los/as nuevos/as ingresantes a la educación superior (18-19 años), con al menos un 10% de estos/as estudiantes teniendo o habiendo tenido algún trastorno mental.

En un análisis del malestar psicológico en estudiantes universitarios, Mosqueda et al. (2019) identificaron una prevalencia de malestar psicológico superior al 40% en países desarrollados y entre el 45% y 47% en Latinoamérica. Las carreras en áreas de Salud y Educación muestran niveles particularmente altos de malestar psicológico. Rosales, Chávez-Flores y Pizano (2021) describen que estas cifras indican que, a nivel global, los/as estudiantes universitarios enfrentan dificultades psicológicas que podrían impactar su rendimiento académico y, si no se manejan adecuadamente, podrían afectar su vida adulta.

El contexto chileno ha visto un aumento significativo en la matrícula universitaria y cambios en el perfil sociodemográfico de los/as estudiantes, impulsados por la gratuidad y vías de acceso inclusivo a la educación superior (Jiménez et al., 2021). Los problemas de salud mental afectan el rendimiento académico, aumentando el riesgo de abandono de estudios y afectando la autopercepción y relaciones interpersonales de los/as estudiantes, además de prever un menor rendimiento ocupacional y empleabilidad futura.

Otro factor que ha exacerbado los problemas de salud mental es la pandemia de COVID-19, que desde 2020 ha requerido cambios significativos en la educación a nivel mundial, incluyendo la educación superior (UNESCO, 2020). El 98% de la población estudiantil de educación superior en América Latina tuvo que adaptarse a un formato remoto (IESLAC, 2020).

El prolongado confinamiento, la adaptación al formato remoto y la incertidumbre económica han subrayado la importancia de la salud mental en las instituciones de educación superior (Jiménez, 2021). Tres de cada cuatro jóvenes reconocieron que su estado de ánimo empeoró durante la pandemia (Palma, 2020). Encuestas muestran una mayor prevalencia de síntomas de depresión y ansiedad en esta población (Mac-Ginty, Jiménez-Molina y Martínez, 2021).

Para comprender la salud mental universitaria, la OMS (2004, p.1) define la salud mental como "un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y hacer una contribución a su comunidad". El Ministerio de Salud de Chile (2017, p.1) agrega que es "la capacidad de interactuar entre sí y con el medio ambiente, promoviendo el bienestar subjetivo y el desarrollo de potencialidades psicológicas, cognitivas, afectivas y relacionales".

Casasola (2020) señala que el modelo de enseñanza afecta el bienestar emocional de los/as estudiantes, y un modelo educativo adecuado debe considerar las características de la población. El enfoque psicosocial, como el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, favorece el desarrollo de conductas saludables, factores protectores y disminuye inequidades (Aristizábal et al., 2011; Mosqueda et al., 2018).

La promoción de la salud mental comunitaria implica crear políticas que aseguren el desarrollo integral de las personas y comunidades, fomentando modos de vida saludables y prácticas basadas en lo relacional, con la participación de la comunidad en la construcción de políticas y prácticas (MINSAL, 2018).

La ampliación del acceso a la educación terciaria ha diversificado el estudiantado y sus necesidades, planteando nuevos desafíos para el sistema educativo (SUBESUP, 2021; Lemaitre et al., 2021; Jarpa-Arriagada & Rodríguez-Garcós, 2021). Diversos estudios han señalado la alta presencia de problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión, entre los estudiantes de educación superior (Storrie et al., 2010). En Chile, las movilizaciones estudiantiles en 2019 destacaron la importancia de abordar estos problemas con una perspectiva institucional y de política de Estado.

3) Contexto salud mental UDP

Con el objetivo de indagar en esta realidad en la Universidad Diego Portales, durante el año 2022, se realizó un proceso de diagnóstico de Salud Mental en estudiantes de primer año, participando 401 estudiantes.

En este contexto, se visualizan los siguientes resultados:

- En los últimos años, tanto la agitación sociopolítica en Chile como los impactos de la pandemia han agravado los problemas de salud mental entre los/as jóvenes. Esto ha dado lugar a lo que se conoce como "múltiples primeros años" en la universidad. Los/as jóvenes expresan un deseo de conectar con sus compañeros/as, sentirse integrados/as en la vida universitaria y hacer uso de los recursos disponibles. Reconocen la importancia de la salud mental y están dispuestos/as a demandar ayuda cuando la necesitan, especialmente en situaciones críticas que afectan su rendimiento académico.
- La introducción de la gratuidad en la educación superior ha cambiado el perfil de los/as estudiantes, destacando las disparidades socioeconómicas y revelando problemas en el abordaje de la salud mental.
- Los/as estudiantes enfrentan dificultades para adaptarse a la vida universitaria, incluyendo la organización, la asistencia a clases presenciales y la comprensión del entorno académico. Se observa una pérdida de interés en el estudio y mayores niveles de frustración, especialmente entre aquellos/as que ingresan a la universidad con gratuidad y presentan brechas educativas en términos de competencias académicas.
- Aunque muchos de estos/as estudiantes son talentoso/as y destacados/as en la escuela secundaria, encuentran obstáculos al enfrentarse al sistema universitario. Sin embargo, se destaca el entusiasmo de los/as estudiantes de primer año por explorar la vida universitaria y contribuir a ella.

Junto a lo anterior, en la creación de Plan de Salud Mental UDP, se realiza durante el 2023 un Plan de Formación en Salud Mental para Agentes claves UDP. Para ello, se realizó un diagnóstico por medio de encuesta a 249 agentes claves (docentes, ayudantes, secretarios/as académicos/as, jefes/as de carreras y directores).

Las conclusiones extraídas de los resultados de la encuesta ofrecen una visión detallada y multifactorial de la percepción, las actitudes y las necesidades relacionadas con la salud mental en el entorno educativo. Estos hallazgos no sólo resaltan la importancia de abordar la salud mental de manera integral en la institución, sino también, la necesidad de establecer un plan de salud mental sólido y efectivo dirigido a la comunidad estudiantil.

Para los/as agentes claves, la influencia de la pandemia en la salud mental estudiantil y en las dinámicas educativas no puede pasarse por alto. Los resultados resaltan cómo la crisis sanitaria ha impactado tanto a los/as estudiantes como a los/as profesionales involucrados/as en su formación. La demanda de herramientas específicas para abordar situaciones de angustia emocional y crisis en el aula muestra la urgencia de proporcionar capacitación para equipar a las/os agentes claves con las habilidades necesarias para manejar estos desafíos de manera efectiva. Un plan de formación en salud mental puede ser un paso esencial hacia la preparación y la adaptación a los cambios en el entorno educativo.

4) Principios transversales Plan de Salud Mental:

1) Transversalidad:

La salud mental de los/as miembros de la comunidad universitaria es trabajo de todos sus estamentos. Es por ello por lo que, el Plan de Salud Mental busca fortalecer la colaboración en red, tanto dentro de la institución, entre diferentes unidades y partes interesadas, como fuera de ella, con otras instituciones relacionadas con la universidad o el tema en cuestión.

2) Participación:

Para un clima emocional apropiado que fortalezca la salud mental de la comunidad universitaria, se deben establecer los medios y espacios necesarios para que los/as miembros de la comunidad participen activamente, con el objetivo de co-diseñar actividades y proporcionar retroalimentación constante sobre los mecanismos destinados a abordar la Salud Mental Universitaria.

3) Mejora continua:

Todos los procesos relacionados con la implementación del Plan de Salud Mental se llevan a cabo con una actitud reflexiva constante por parte de los/as responsables y/o participantes, con el fin de construir una comunidad de aprendizaje. Se reconoce que la Salud Mental Universitaria es un concepto en evolución que requiere ajustes y una evaluación continua.

5) Objetivos:

Frente a los lineamientos planteados por el Consejo Asesor en Salud Mental (2023) y las necesidades nacionales y locales detectadas. Se establece que el Plan de Salud Mental, perteneciente al Departamento de Salud Mental de la Universidad Diego Portales, se desarrolla en base a los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Promover el bienestar emocional y psicológico de los y las estudiantes de la Universidad Diego Portales contribuyendo así a un ambiente educativo propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Objetivos específicos:

- Desarrollar acciones de prevención y sensibilización sobre salud mental para la comunidad universitaria, promoviendo la comprensión de los factores protectores y de riesgo.
- Ofrecer servicios de atención psicológica grupal e individual accesibles y de calidad para la comunidad universitaria.
- Implementar sistemas de evaluación periódica para monitorear la efectividad del plan de salud mental y realizar mejoras continuas en función de los resultados obtenidos y las necesidades identificadas.

6) Alcance del plan

El Plan de Salud Mental se centra en los/as estudiantes de la Universidad Diego Portales, y es ejecutado desde el Departamento de Salud Mental. Para ello, la ejecución de este plan, al igual que el quehacer del departamento al cual pertenece, se basan en el modelo escalonado de atención a los trastornos mentales, como el propuesto por el proyecto Improving Access to Psychological Therapies (IAPT) en el Reino Unido y proyectos similares como PsicAP en España, ofrece un marco integral y colaborativo para abordar los problemas de salud mental en la población universitaria. Dada la alta prevalencia de trastornos mentales entre los/as estudiantes universitarios y la importancia de intervenir tempranamente, adaptar este modelo a entornos universitarios puede ser altamente beneficioso.

Este modelo establece una serie de niveles de intervención dentro del entorno universitario. Esto comienza con programas de promoción de la salud mental y prevención de trastornos, como talleres sobre manejo del estrés, habilidades de afrontamiento y autocuidado emocional u otros. Este nivel inicial debe ser accesible para todos/as los/as estudiantes y se podría integrar en el currículo académico u ofrecerse como actividades extracurriculares.

El siguiente nivel, consiste en servicios de acompañamiento y apoyo psicológico de baja intensidad, como sesiones individuales o grupales con especialistas en psicología y psicopedagogía capacitados/as. Estos servicios pueden estar disponibles en los centros de salud estudiantil o a través de recursos en línea, lo que facilita el acceso para aquellos/as que no puedan asistir físicamente.

Para aquellos/as estudiantes con necesidades más complejas o graves, de manera focalizada, se ofrece una contención psiquiátrica inicial, según disponibilidad, mientras que, se realiza derivación a servicios de salud mental externos especializados.

La colaboración entre profesionales es fundamental en la implementación de este modelo. Esto implica la formación de equipos multidisciplinarios, como los que conforma el Departamento de Salud Mental con psicólogos/as, psicopedagogos/as y psiquiatras.

La evidencia de la efectividad de este enfoque en entornos universitarios es alta y consistente, estudios como el de Eisenberg et al. (2007) han demostrado que los servicios de salud mental en el campus pueden tener un impacto positivo en la salud emocional de los/as estudiantes y en su éxito académico.

Adaptar el modelo escalonado de atención a los trastornos mentales a entornos universitarios proporciona una estructura sólida para abordar las necesidades de salud mental de los/as estudiantes de manera integral y proactiva, promoviendo un ambiente universitario más saludable y apoyando el bienestar general de la comunidad estudiantil.

7) Ejes de acción

En relación con los ejes de acción del Plan de Salud Mental de UDP, estos se encuentran en concordancia a los ejes establecidos por el Consejo Asesor en su informe de recomendaciones (2023), respondiendo a los lineamientos Ministeriales y coordinación con los objetivos estratégicos institucionales.

Estos ejes se encontrarán desarrollados como principal responsable de su ejecución, por parte del Departamento de Salud Mental, sin desmedro de que este mismo puede articularse con otros departamentos e instancias académicas, en caso de que se requiera o se tenga la disponibilidad para ello.

Junto a lo anterior, es relevante señalar que, la distinción de estos ejes responde a una organización metodológica, no obstante, estos ejes se encuentran articulados entre sí en el trabajo que se desarrolla transversalmente en el Departamento de Salud Mental, tal y como se representa en la figura 1:

Figura 1



I) Eje I: Promoción y prevención:

En este primer eje de trabajo, el Departamento de Salud Mental ofrece diversos servicios gratuitos a los estudiantes y comunidad estudiantil, con foco en dos elementos esenciales:

- 1) *Promoción*, siendo estas las acciones y estrategias diseñadas para mejorar el bienestar psicológico y emocional de los/as miembros de la comunidad universitaria. Estas acciones buscan crear un entorno favorable que apoye la salud mental positiva y el desarrollo personal (OMS, 2024).
- 2) *Prevención*, resultado de la implementación de estrategias destinadas a reducir el riesgo de desarrollo de trastornos mentales y promover el bienestar mental entre la comunidad universitaria. Esta prevención involucra un enfoque colectivo que busca identificar y mitigar factores de riesgo mientras fortalece factores protectores a nivel individual, grupal e institucional (Tummala, 2016).

Considerando estos elementos, se han establecido acciones contextualizadas y diligentes, respondiendo a estos elementos que sugiere el Consejo asesor en su informe publicado recientemente.

- 1) *Plan de Formación de agentes claves (PFSM)*: este plan consiste en desarrollar e implementar un Plan de Formación en Salud Mental para agentes claves (docentes, directivos/as y administrativos/as) pertenecientes a la Universidad Diego Portales, con el propósito de capacitarles en habilidades específicas de derivación y abordaje de situaciones críticas. En este contexto, se han creado 3 cursos auto instruccionales, asincrónicos y flexibles, que permiten en caso de ser requerido, encuentros presenciales para seguir trabajando estos aspectos con los/as agentes claves. Este PFSM, posee 3 cursos:

- a. Relevancia de la salud mental en contextos universitarios
 - b. Primeros Auxilios Psicológicos y protocolos de ideación suicida
 - c. Salud mental docente
- 2) *Monitores en salud mental*: instancia que consiste en la formación y capacitación de estudiantes en salud mental para apoyo inicial a pares. Estas capacitaciones son realizadas de manera presencial por profesionales del Departamento de Salud Mental, entregando una certificación a los/as estudiantes participantes, además de una identificación que permita a la comunidad estudiantil reconocer a los monitores de salud mental de sus respectivas carreras.
- 3) *Stand de salud mental*: participación en terreno del equipo de profesionales del Departamento de Salud Mental en diferentes facultades de la universidad, con temáticas de salud mental.
- 4) *Participación mesas de trabajo internas y externas*: trabajo colaborativo y/o articulación con equipos internos de UDP o con universidades y/o servicios públicos y privados, en el trabajo colaborativo de la salud mental universitaria.
- 5) *Programas de apoyo*:
 - a) Programa prevención del suicidio
 - b) Programa prevención alcohol y drogas
 - c) Programa psicopedagógico
- 6) *Material e instancias de difusión salud mental*: creación de material didáctico para página web, instagram DAE, canal de difusión informativo de Whatsapp, Playlist en Spotify de salud mental “respiro musical”.

Objetivo	Acciones	Meta	Indicador	Medio de verificación
<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar acciones de prevención y sensibilización sobre salud mental para la comunidad universitaria, promoviendo la comprensión de los factores 	Plan de Formación en salud mental de agentes claves (PFSM)	En construcción .	Cantidad de inscritos a cursos Cantidad de personas que completan exitosamente los cursos Encuesta satisfacción con nota sobre 4.0	Estadísticas asociadas a inscripción de curso Estadísticas asociadas a cantidad de personas que han aprobado el curso Plataforma CANVAS

protectores y de riesgo.				Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta
	Monitores en salud mental	En construcción		
	Stand de salud mental	En construcción	Aproximación de estudiantes a stand de salud mental	Registro de estudiantes que han solicitado información en stand o que se les ha entregado material psicoeducativo
	Participación mesas de trabajo internas y externas	En construcción	Asistencia a mesas de trabajo convocadas de manera interna o externa	Registro de asistencia a reunión. Acta de reunión.
	Programas: 1. Programa prevención del suicidio 2. Programa prevención alcohol y drogas 3. Programa psicopedagógico	En construcción		
	Material e instancias de	En construcción	Cantidad de horas de	Estadística Spotify

	difusión salud mental		reproducción Playlist anual	Número de miembros de canal Whatsapp
			Cantidad de miembros en grupo de difusión en grupo de Whatsapp	Estadísticas de descarga web
			Cantidad de descargas de material de psicoeducación en web	

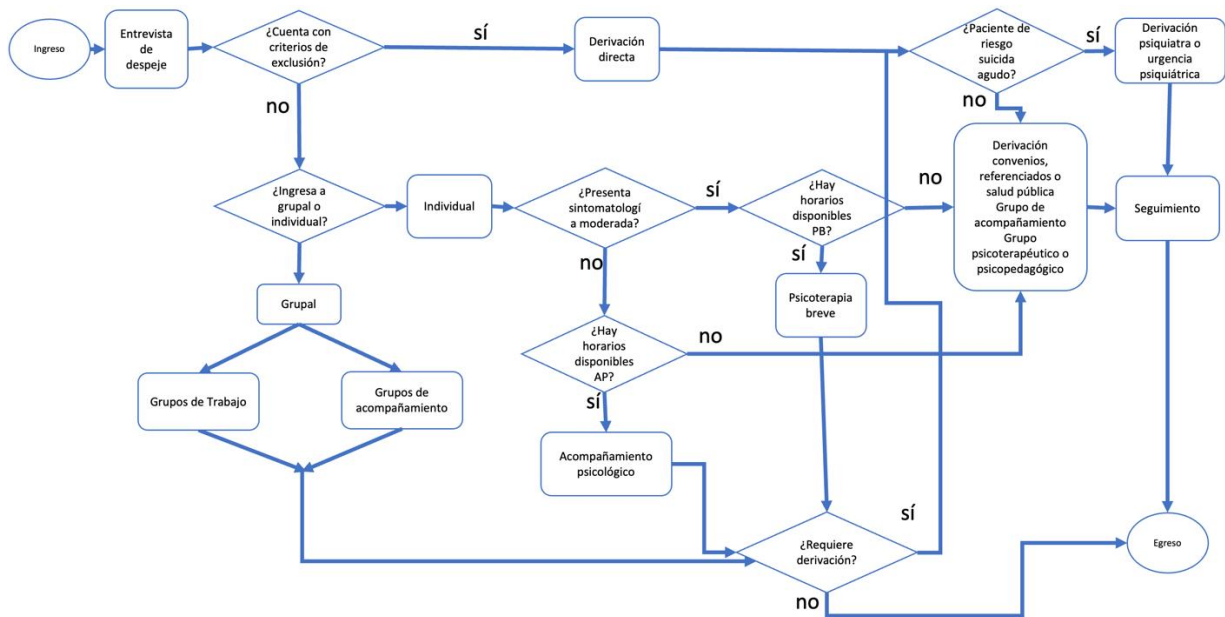
II) Eje II: Atención focalizada:

Respecto a la *atención focalizada*, es comprendida como una serie de intervenciones específicas y dirigidas que buscan abordar problemas de salud mental identificados en la comunidad universitaria. Estas intervenciones son estructuradas y adaptadas a las necesidades individuales y grupales de los/as estudiantes (Eisenber et al., 2013).

Para responder al elemento señalado anteriormente, se ha desarrollado un flujograma de trabajo que favorece el ingreso de los/as estudiantes a atención en el Departamento de Salud Mental, a la instancia que más se ajuste a la necesidad del/a estudiante consultante.

Para determinar el servicio adecuado para el/la estudiante, se realiza una **entrevista de despeje**, cuyo objetivo es indagar el motivo de consulta del/a estudiante e identificar la susceptibilidad de ser atendido en el Departamento o si requiere una atención más especializada, para lo cual se realizará una derivación externa, según sea el caso. Esto se refleja en la figura 2.

Figura 2



En la misma entrevista de despeje, el/la profesional a cargo de ejecutarla debe visualizar la susceptibilidad de atención por medio de la discriminación de los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión:
 - Estudiantes vigentes UDP
 - Motivos de consulta: Depresión leve a moderada, ansiedad, estrés, desarrollo personal, orientación académica, problemas familiares, relacionales, problemas académicos u otros
- Criterios de exclusión:
 - Titulados o estudiantes no vigentes UDP
 - Motivos de consulta: Ideación suicida activa, abuso sexual, violencia intrafamiliar, trastornos de la conducta alimentaria, depresión severa.

En base a lo anterior, en este eje II, el Departamento de Salud Mental, ha desarrollado y sistematizado las diversas instancias anunciadas anteriormente que responden al segundo objetivo específico del presente plan de salud mental:

- 1) *Psicoterapia breve individual*: intervención terapéutica centrada en resolver problemas específicos de salud mental en un breve periodo de tiempo, generalmente de 6 a 12 sesiones.
- 2) *Psicopedagogía individual*: instancia que proporciona apoyo y estrategias personalizadas para mejorar el rendimiento académico y gestionar la carga educativa. Incluye técnicas de estudio, organización del tiempo, habilidades de lectura y escritura, métodos para enfrentar el estrés académico, entre otros.

- 3) *Acompañamiento psicológico*: intervención con motivos de consulta específicos que requieren una orientación breve o intervenciones que requieren derivación externa, generalmente tiene una duración de 2 a 4 sesiones.
- 4) *Grupos de apoyo*:
 - a) *Grupo psicoterapéutico*: sesiones grupales con temas predefinidos, diseñadas para abordar necesidades específicas identificadas en la comunidad universitaria. Cada grupo se reúne durante 8 sesiones y trabaja en temas como el manejo de la ansiedad, depresión, estrés, entre otros, utilizando técnicas de psicoterapia en un entorno de apoyo y colaboración entre pares.
 - b) *Grupo psicopedagógico*: instancias de 8 sesiones que están enfocados en temas educativos específicos. Estos grupos ayudan a los/as estudiantes a mejorar sus habilidades académicas y de estudio, abordar problemas de rendimiento académico y desarrollar estrategias para manejar el estrés relacionado con los estudios.
 - c) *Grupo de acompañamiento*: grupos abiertos donde los temas son establecidos por los/as asistentes a dichas instancias. Estos grupos ofrecen un espacio continuo y flexible para el apoyo emocional y la discusión de diversos temas según las necesidades emergentes de los/as estudiantes.
- 5) *Atención psiquiátrica online*: proporciona servicios de psiquiatría online para casos graves que requieren intervención inmediata. Este servicio permite a los/as estudiantes acceder a tratamientos psiquiátricos mientras se coordina su derivación a una red externa de atención especializada. Junto a ello, existe una beca de medicamentos, que permite financiar la compra de medicamentos recetados por psiquiatra, en caso en que el/la usuaria no cuente con los recursos suficientes para ello.
- 6) *Apoyo escuelas*: realización de talleres y programas educativos solicitados por las distintas facultades y departamentos universitarios. Estos talleres pueden abordar temas como la gestión del estrés, habilidades de estudio, salud mental y bienestar, y se adaptan a las necesidades y disponibilidad del equipo de salud mental para su ejecución.
- 7) *Apoyo en urgencias de salud mental*: se refiere a la intervención inmediata y el manejo de situaciones de crisis psicológicas que se activan en el Protocolo de urgencia y emergencia UDP. Este servicio se realiza en la medida que paramédico/a solicita la asistencia de un profesional del Departamento de Salud Mental, cuando la urgencia no ha podido ser controlada por este/a encargado/a.

Objetivo	Acciones	Meta	Indicador	Medio de verificación
----------	----------	------	-----------	-----------------------

Ofrecer servicios de atención psicológica grupal e individual accesibles y de calidad para la comunidad universitaria.	Psicoterapia individual breve	En construcción	<p>Cantidad de estudiantes atendidos</p> <p>Cantidad de horas solicitadas mensual</p> <p>Cantidad de horas realizadas mensual</p> <p>Cantidad de horas perdidas mensual</p> <p>Encuesta de satisfacción de servicios</p>	<p>Planilla de estadísticas mensuales con número de estudiantes atendidos, cantidad de horas solicitadas, horas realizadas y horas perdidas.</p> <p>Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta</p>
	Psicopedagogía individual	En construcción	<p>Cantidad de estudiantes atendidos</p> <p>Cantidad de horas solicitadas mensual</p> <p>Cantidad de horas realizadas mensual</p> <p>Cantidad de horas perdidas mensual</p>	<p>Planilla de estadísticas mensuales con número de estudiantes atendidos, cantidad de horas solicitadas, horas realizadas y horas perdidas.</p> <p>Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta</p>

			Encuesta de satisfacción de servicios	
	Acompañamiento psicológico	En construcción	Cantidad de estudiantes atendidos Cantidad de horas solicitadas mensual Cantidad de horas realizadas mensual Cantidad de horas perdidas mensual Encuesta de satisfacción de servicios	Planilla de estadísticas mensuales con número de estudiantes atendidos, cantidad de horas solicitadas, horas realizadas y horas perdidas. Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta
	Grupos de apoyo: 4.1 Grupo psicoterapéutico 4.2 Grupo psicopedagógico 4.3 Grupo de acompañamiento	En construcción	Cantidad de estudiantes atendidos Cantidad de sesiones realizadas Cantidad de asistentes Encuesta de satisfacción de servicios	Registro de sesiones realizadas Registro de asistencia Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta
	Atención psiquiátrica online	En construcción	Cantidad de estudiantes atendidos	Planilla de estadísticas mensuales con número

			<p>Cantidad de horas solicitadas</p> <p>Cantidad de horas realizadas</p> <p>Cantidad de horas perdidas</p> <p>Cantidad de becas de medicamentos solicitadas</p> <p>Cantidad de becas de medicamentos adjudicadas</p> <p>Encuesta de satisfacción de servicios</p>	<p>de estudiantes atendidos, cantidad de horas solicitadas, horas realizadas y horas perdidas.</p> <p>Planilla con cantidad de becas solicitadas y cantidad de becas adjudicadas.</p> <p>Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0 por área de consulta</p>
	Apoyo escuelas	En construcción	<p>Número de solicitudes realizadas al departament o por parte de las escuelas y/o facultades</p> <p>Encuestas de satisfacción de servicios</p>	<p>Estadísticas de solicitudes de apoyo escuelas/facultades</p> <p>Correos electrónicos con solicitudes</p> <p>Encuesta de satisfacción con notas del 1.0 al 7.0</p>

				por área de consulta
	Apoyo en urgencias de salud mental	En construcción	Asistencia de profesional ha llamado de urgencia por parte de paramédico/a	Registro de asistencia de profesional a urgencia de salud mental

III) Eje III: Mejora continua:

Como último eje del Plan de Salud Mental, se establece la necesidad de la revisión y mejora continua de los servicios y sistemas de funcionamiento y gestión del Departamento de Salud mental. En este sentido, la mejora continua radica en la revisión constante de las acciones del presente Plan, al igual que la retroalimentación permanente de sus usuarios.

Para ello, el Departamento de Salud mental establece una serie de acciones que tributan a la mejora constante de la calidad de sus servicios a la comunidad estudiantil:

- 1) *Mesas de trabajo*: reuniones que reúnen a representantes de diversos departamentos, agentes clave y miembros de las comunidades estudiantiles. El objetivo es coordinar esfuerzos, discutir necesidades y desafíos sobre salud mental y la manera en que el Plan se está ajustando a estas mismas. Estas mesas convocadas por el Departamento de Salud Mental buscan fomentar la participación de todos/as los/as interesados/as y aseguran que las intervenciones sean inclusivas y adaptadas a las necesidades reales de la comunidad universitaria.
- 2) *Encuestas de satisfacción de servicios*: son instrumentos que se utilizan para recopilar retroalimentación de los/as estudiantes usuarios/as de los servicios de salud mental proporcionados por el Departamento de Salud Mental. Estas encuestas evalúan aspectos como la calidad de la atención, la accesibilidad de los servicios, y el impacto percibido de las intervenciones. La información recopilada se utiliza para identificar áreas de mejora y ajustar los servicios para mejor satisfacer las necesidades de la comunidad.
- 3) *Procesos de revisión intraequipo*: reuniones del equipo del Departamento de Salud Mental, cuyo objetivo es analizar y revisar las estrategias, procedimientos e intervenciones actuales para identificar fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora. Estos procesos incluyen reuniones regulares del equipo, análisis de casos y revisión de resultados de intervenciones.

Objetivo	Acciones	Meta	Indicador	Medio de verificación
Implementar sistemas de evaluación periódica para monitorear la efectividad del plan de salud mental y realizar mejoras continuas en función de los resultados obtenidos y las necesidades identificadas.	Mesas de trabajo	En construcción	Convocatoria de mesas de trabajo	Registro de asistencia a reunión. Acta de reunión.
	Encuestas de satisfacción de servicios	En construcción	Incorporar en todos los servicios ofrecidos por el Departamento, encuesta de satisfacción correspondiente a cada servicio	Respaldo de encuestas de satisfacción de usuarios en plataforma que Departamento estime conveniente Revisión de estas encuestas por parte del equipo de manera mensual
	Procesos de revisión intraequipo	En construcción	Asistencia de profesionales del Departamento a reunión. Revisión de encuestas de satisfacción Revisión de procesos y flujos de trabajo	Registro de asistencia a reunión. Acta de reunión.

8) Palabras de cierre:

El Plan de Salud Mental de la Universidad Diego Portales, permite reflexionar sobre la implicancia de los desafíos que enfrentan las instituciones de educación superior respecto a la salud mental de sus comunidades estudiantiles.

La agitación socio-política en Chile y los impactos profundos de la pandemia de COVID-19 han exacerbado las tensiones y dificultades que enfrentan los/as jóvenes en su transición a la vida universitaria. En este contexto de cambio y desafío, UDP ha generado la iniciativa de proporcionar un entorno que promueva el bienestar emocional y psicológico, fomentando así un ambiente propicio para el aprendizaje, el crecimiento personal y el éxito académico,

El compromiso en la promoción de la salud mental se fundamenta en una comprensión de las complejidades y necesidades individuales de la comunidad universitaria. Reconociendo que la salud mental no es un estado estático, sino un continuo en el que todos/as los/as miembros de la comunidad están inmersos.

La transversalidad y la participación son pilares fundamentales del plan. Se reconoce que la promoción de la salud mental no es responsabilidad exclusiva de un departamento o grupo de profesionales, sino que requiere la colaboración y el compromiso de todos los estamentos de la universidad. Es mediante la creación de espacios de diálogo, colaboración y participación que se puede construir una cultura institucional que valore y promueva el bienestar emocional y psicológico.

Asimismo, la revisión continua y una mejora constante de las intervenciones y prácticas permiten reconocer que el campo de la salud mental es dinámico y está en constante evolución y, por lo tanto, las estrategias deben adaptarse y ajustarse en función de las necesidades cambiantes de la comunidad.

9) Referencias:

Álamo, C. (2019). Sobrecarga académica y salud mental en Chile: repensándolas sistémicamente. Recuperado de: <https://diario.uach.cl/sobrecarga-academica-y-salud-mental-en-chile-repensandolas-sistematicamente/>

Antúñez, Z. y Vinet, E. (2013). Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev Med Chile*, 141, 209-216.

Aristizábal, G; Blanco, D; Sánchez, A. y Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23.

Carrasco, G. (2019). Salud mental y transición al primer año universitario: una mirada multifactorial. Revisado en <https://uchile.cl/noticias/154743/salud-mental-y-transicion-a-la-universidad-una-mirada-multifactorial>

Casasola, W. (2020). La salud mental en el modelo de educación universitaria. Revisado en file:///C:/Users/mjroc/Downloads/Lasaludmentalnelmodelodeeducacinuniversitaria.pdf

-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la Pandemia. Extraído de: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2007). Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(5), 343-351.

IESLAC (2020). COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones. Revisado en <https://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

Jiménez, A. (2021). COVID-19 y salud mental de estudiantes universitarios: ¿qué podemos hacer?. Revisado en: <https://www.udp.cl/covid-19-y-salud-mental-de-estudiantes-universitarios-que-podemos-hacer/>

Jiménez, A. Rojas, C. y Martínez, V. (2019). Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?. Revisado en <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>

Mac-Ginty, S., Jiménez-Molina, A y Martínez, V. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios en Chile. *Revista de psiquiatría SOPNIA*, 32(1), 23-38.

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2007). Encuesta Nacional de Salud Mental en España. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

MINSAL (2017). Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025. Revisado en <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/12/PDF-PLAN-NACIONAL-SALUD-MENTAL-2017-A-2025.-7-dic-2017.pdf>

Mosqueda, A.; Gonzáles, J.; Jofré, P.; Dahrbacun, N.; Caro, A.; Campusano, E. y Escobar, M. (2019) Malestar Psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. Revisado en <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/58/40>

OMS (2004). Invertir en Salud Mental. Revisado en <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42897/9243562576.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS (2021). Salud mental del adolescente. Revisado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Palma, I. (2020). Desestabilización, fragilidad e incertidumbre económica, y crisis del estado de ánimo al vivir en la pandemia. Revisado en <http://vidaenpandemia.cl/wp-content/uploads/2020/11/PRIMER-INFORME-DE-VIDAENPANDEMIA-DESESTABILIZACION-FRAGILIDAD-E-INCERTIDUMBRE-ECONOMICA-Y-CRISIS-DEL-ESTADO-DE-ANIMO.pdf>

PsicAP (2017) Psicología en Atención Primaria.

Rosales, R., Chávez-Flores, Y. V., Pizano, C., (2021). Promoción de la salud mental en el ámbito universitario. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 1-9.

Simon, G. E. (2006). Collaborative care for mood disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(1), 80-84.

Turpin, G., & Downs, J. (2008). Improving Access to Psychological Therapies: Implementation and development of evidence-based practice. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 1(1), 17-32.

ANEXO 1

Objetivo del Plan de Salud Mental	Indicador de Calidad	Método de Medición	Frecuencia de Medición	Responsable
Desarrollar acciones de prevención y sensibilización sobre salud mental	Nivel de participación en actividades de prevención y sensibilización	Registro de asistencia y feedback recibido	Trimestralmente	Departamento de Salud Mental
Ofrecer servicios de atención psicológica grupal e individual accesibles y de calidad	Porcentaje de usuarios que acceden a los servicios de atención psicológica	Registro de asistencia y encuestas de satisfacción	Mensualmente	Departamento de Salud Mental

Establecer mecanismos de coordinación entre los diferentes departamentos y servicios	Número de reuniones interdepartamentales para coordinar intervenciones de salud mental	Registro de reuniones y temas discutidos	Semestrales	Departamento de Salud Mental y Equipos involucrados
Implementar sistemas de evaluación periódica para monitorear la efectividad del plan de salud mental	Encuestas de satisfacción basados en el mismo sistema de evaluación métrico	Encuestas de satisfacción y análisis de comentarios (análisis cualitativo del discurso)	Semestrales	Departamento de Salud Mental