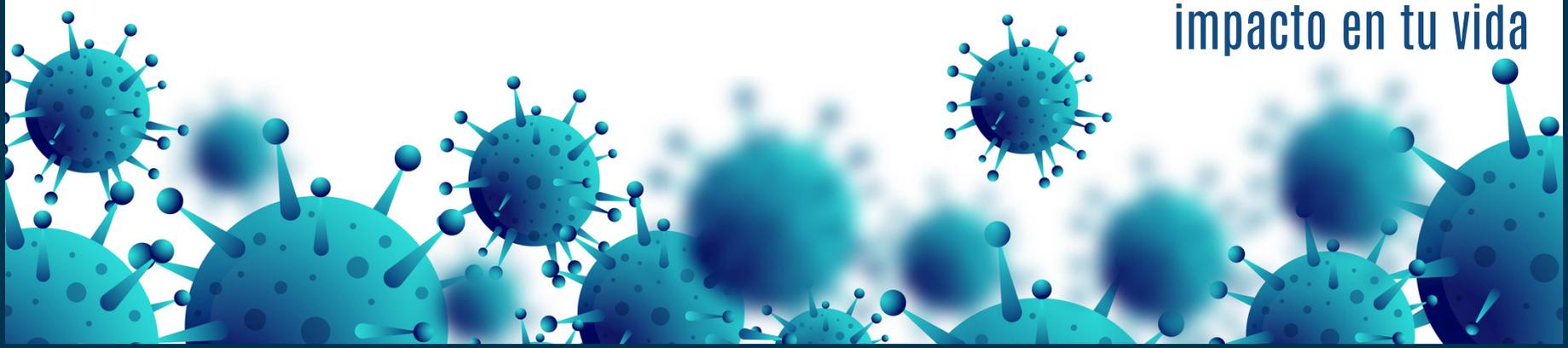


El estudio PSY-COVID-19 en la Universidad evaluó el impacto del COVID-19 en el bienestar de la Comunidad Javeriana

Y Tú...  
¿CÓMO HAS VIVIDO EL COVID?

Conoce AQUÍ los resultados del estudio y algunas estrategias que podrían ayudarte a afrontar el impacto en tu vida



# RESULTADOS

## ESTUDIO PSY-COVID-19 JAVERIANA



Encuesta en línea  
980 participantes



Periodo de recolección:  
mayo 25 a junio 5

Mujeres Hombres



67%



33%

Estudiantes Colaboradores



65%



35%

Mayores de



Jóvenes Adultos



67%



33%

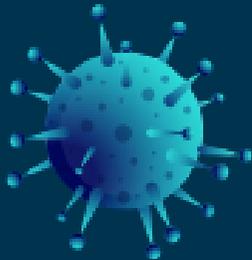


Nivel de ingresos

22% bajos  
63% medios  
15% altos

PSY-COVID -19 es un estudio internacional liderado por la Universidad Autónoma de Barcelona y en Colombia por Juan Pablo Sanabria. La PUJC participó en la recolección de información del país aportando los datos de sus estudiantes y colaboradores

# El estudio indagó



**El efecto negativo del COVID-19 sobre la salud mental**

**El efecto positivo del COVID-19 sobre la salud mental**

**El impacto de la cuarentena en el estilo de vida**



# Efectos negativos sobre la salud mental



48% con síntomas de depresión

39% con síntomas de ansiedad



26% con sentimiento de soledad

Mayor impacto en:

Estudiantes

Jóvenes entre 18 y 29 años

Mujeres

Personas con ingresos bajos



# Efectos positivos sobre la salud mental



42% con indicadores de resiliencia

73% aprecia más su propia vida



62% ha descubierto su fuerza personal



**Mayor resiliencia en:**

Colaboradores

Hombres

Mayores de 30 años

**Mayor crecimiento personal en:**

Colaboradores

Mujeres

Mayores de 30 años

# Impacto en el estilo de vida



54% mejoró su uso del tiempo libre



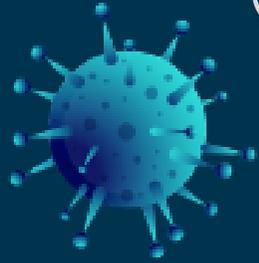
60% empeoró sus hábitos de sueño



42% mejoró su alimentación

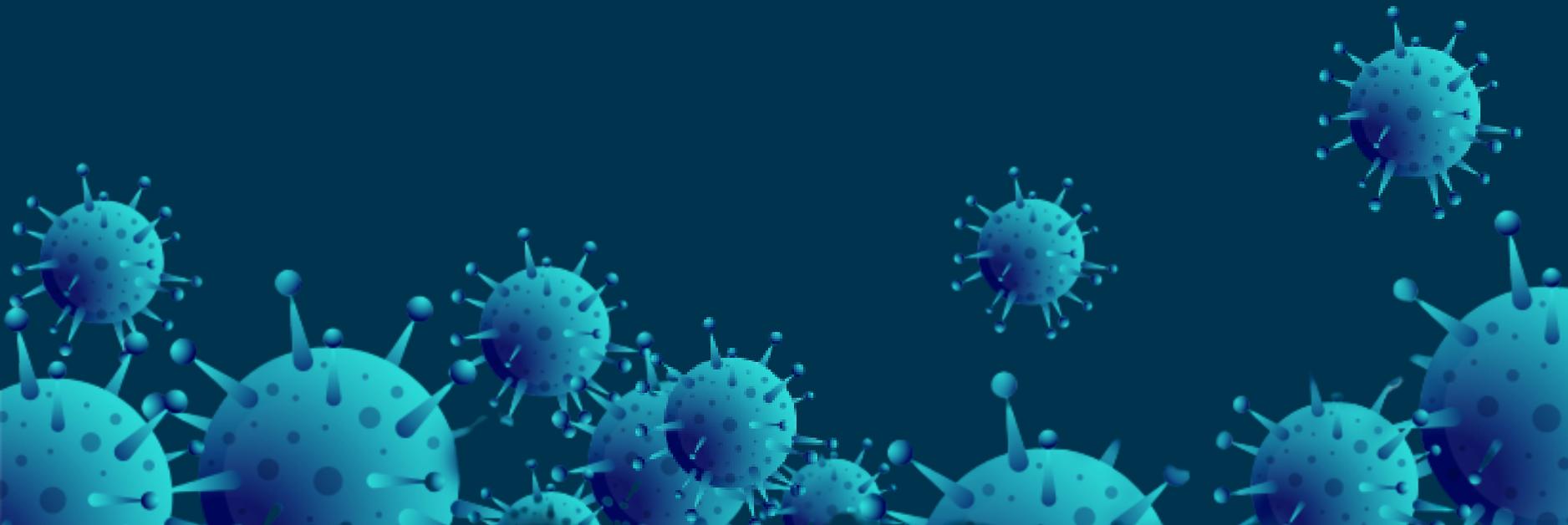


57% empeoró su actividad física



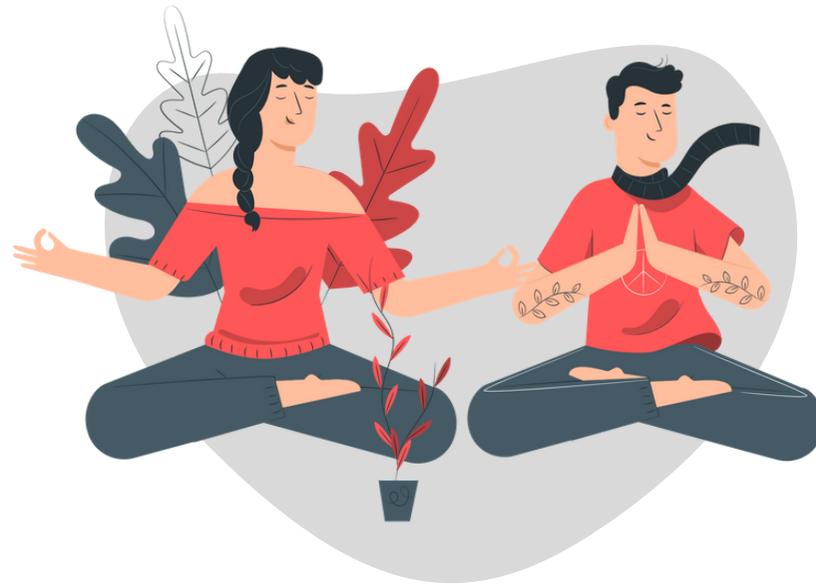
Si te ha costado afrontar alguno  
de estos impactos del COVID-19  
en tu vida...

➡ Encuentra aquí algunas estrategias



# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Practica meditación, mindfulness o respiración profunda diariamente.**



**O si lo prefieres, busca cualquier actividad que te relaje y que puedas realizar durante tu rutina diaria durante 15 minutos.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Presta atención a tus propias necesidades y sentimientos. Saca tiempo para tí mismo(a).**



**Si no lo puedes hacer diariamente, al menos hazlo una vez a la semana.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

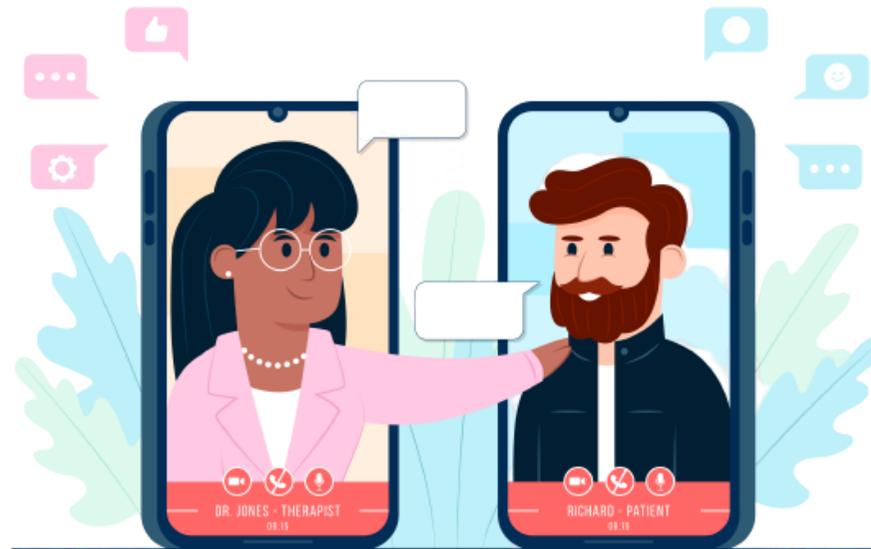
**Si te sientes deprimido o ansioso busca atención psicológica. Sentirse así puede ser normal en algunas ocasiones, pero si estos estados emocionales son permanentes y no puedes manejarlos...**



**En el Centro de Bienestar de la Universidad o en tu EPS puedes solicitar este servicio.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Mantén contacto con tu familia y amigos. Habla con ellos sobre tus emociones, sentimientos y miedos y pídeles apoyo si lo necesitas.**



**Pero no descuides la prevención del COVID-19 en tus contactos con otros.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

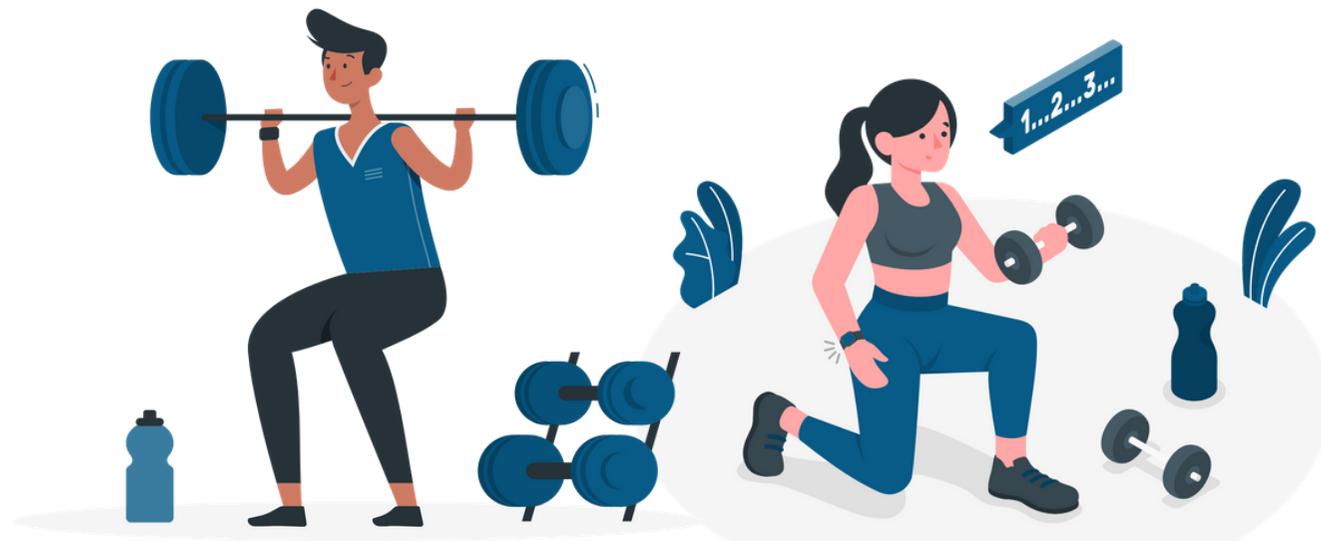
**Mantén tus rutinas cotidianas. Levántate a la hora acostumbrada, báñate, arréglate, come en horarios establecidos, establece horarios.**



**Esto te ayudará a disponerte para ir a clase o trabajar desde casa, a mantener tu atención y a sentirte bien cada día.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Realiza actividad física diariamente o al menos 4 veces a la semana por 30 minutos.**



**Esto te mantendrá activo y acondicionado, pero también mejorará tu estado de ánimo..**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Duerme 8 horas diariamente. Si tienes dificultades para dormirte, te despiertas en la noche o te levantas siempre cansado, préstale atención y busca soluciones.**



**Desconéctate de dispositivos tecnológicos una hora antes de dormir, revisa la iluminación y temperatura de tu habitación, relájate antes de acostarte. Si no logras manejarlo, busca ayuda médica.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

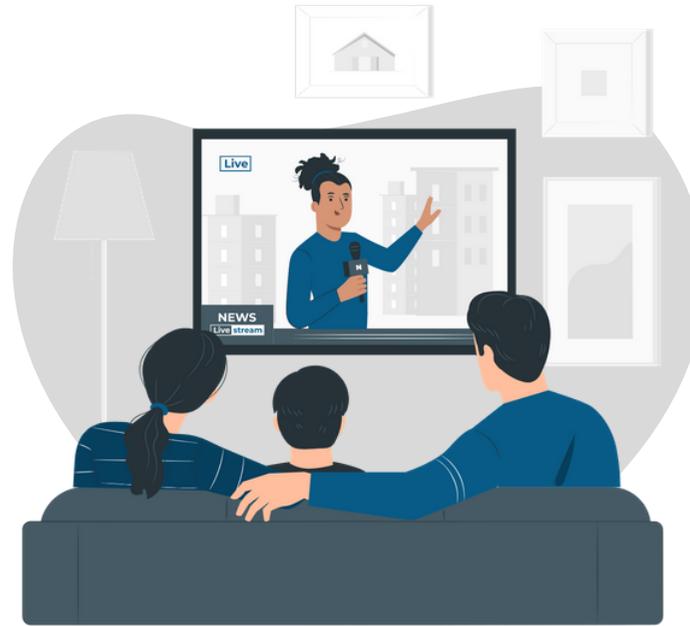
**Realiza actividades placenteras en tu tiempo libre.**



**Esto te mantendrá activo y acondicionado, pero también mejorará tu estado de ánimo..**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

**Regula la cantidad de noticias sobre el COVID-19 que consumes diariamente.**



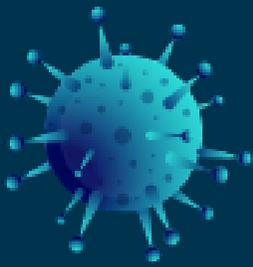
**El exceso de información puede aumentar la ansiedad.**

# Recomendaciones para cuidar tu bienestar

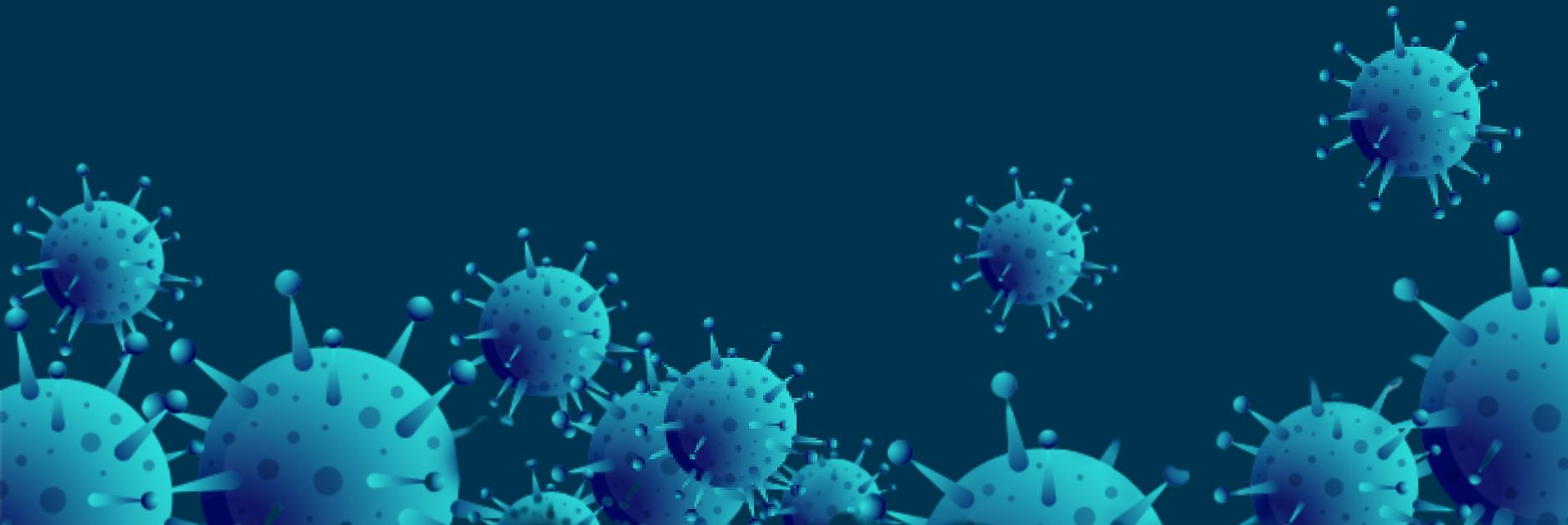
**Intenta ser positivo, disfrutar y valorar lo esencial de la vida.**



**Asumir una actitud de gratitud te ayudará a hacerlo.**



Promovamos que  
en la Javeriana Cali la  
**salud mental**  
sea nuestra prioridad





**PSICOSALUD**

SEMILLERO DE INVESTIGACIÓN

GRUPO DE INVESTIGACIÓN  
SALUD Y CALIDAD DE VIDA