



¿Cuándo pedir ayuda psicológica?

Centro de Salud Mental Estudiantil





¿Cómo saber si necesito ayuda?

Si percibes una alteración significativa de tu estado cognitivo, emocional o tu comportamiento, y/o te percatas que no es posible llevar a cabo tu funcionamiento normal, te recomendamos consultar con un profesional.

¿Dudas? Escribe a saludmentalestudiantil@uc.cl





Servicio de Salud Mental Estudiantil



El Centro de Salud Mental Estudiantil es una unidad de atención clínica, de promoción y de prevención en salud mental, conformada por un **equipo de psicólogos y psiquiatras**.

Tiene como objetivo atender y orientar las **necesidades de salud mental** que puedan surgir entre los alumnos UC.

La atención es **gratuita y confidencial**

Debido a la contingencia, la atención es modalidad **online**

¿Dudas? Escribe a
saludmentalestudiantil@uc.cl





¿CÓMO AGENDO MI HORA?

1. Debes ser alumno regular de pre o post grado

2. Completar un formulario en apoyo.saludestudiantil.uc.cl para una solicitar una entrevista SOI (Servicio de Orientación Inmediata).

Los estudiantes que se han atendido en los últimos cuatro meses y deseen continuar con la atención, deben escribirle directamente a su psicólogo o psiquiatra tratante.



¿Dudas? Escribe a
saludmentalestudiantil@uc.cl



Redes de Apoyo

Es fundamental contar con redes que hagan de **soporte** sobretodo en caso de que estés sintiendo algún malestar o dificultad.

Funciones:

- Compañía
- Apoyo emocional
- Orientación y regulación
- Ayuda material y servicios

Te invitamos a **identificar y activar** tus redes de apoyo, como familia, amigos, instituciones, profesores.

¡No estás solo!

¿Dudas? Escribe a
saludmentalestudiantil@uc.cl

