

Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

1. ¿Cuales son tus Certezas?

El confinamiento implica un cambio en la vida del estudiante universitario

Incertidumbre del tiempo de duración de cuarentena

Falta de importancia en las enfermedades emocionales y mentales

Presión social por vivir la cuarentena de una sola manera.

Estamos expuestos a demasiada información sobre el COVID-19, lo que puede generar ansiedad

La cuarentena afecta de formas distintas a cada uno.

La cuarentena implica un distanciamiento de mi círculo social

Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

2. ¿Cuales son tus Suposiciones?

El confinamiento implica un cambio radical

Doble carga académica y emocional

Ansiedad por confinamiento

Frustración, fobias.

Depresión

Aumento en el consumo de alcohol, estupefacientes.

La sobreinformación ocasiona pánico, miedo e incertidumbre.

Las personas son adictas a recibir información de la pandemia.

Estrés Decepción Soledad

Ya no puedo ver a mis amigos como estoy acostumbrado

Necesidad de colaboración, Necesidad de comunidad

Las personas valoran la comunicación con otras personas durante el confinamiento

Matriz CSD – Certezas, Suposiciones & Dudas

3. ¿Cuales son tus Dudas?

¿Qué permanece en el confinamiento, que también se experimenta en la “normalidad” del estudiante universitario?

¿Qué es constante durante el confinamiento?

¿Qué porcentaje si tendrá depresión?

La depresión sólo se puede tratar con fármacos.

Porcentaje de disminución del rendimiento académico

¿Qué tanto ha incrementado el consumo de alcohol y estupefacientes?

Conocimiento de la necesidad de cuidado de la salud mental en casa

Impacto de la interacción física en la salud mental

La información psicosocial de los estudiantes es de valor para los tomadores de decisión (autoridades nacionales)

Capacidad de resiliencia en tiempos de crisis

Fundamentos científicos (hormonas generadas a través del contacto 1-1)

04. Postulación final

Incluir aquí la descripción final de la idea definida en el grupo

Problema. Estudiantes de nivel superior reportan niveles de ansiedad derivado de la cuarentena, esta situación puede provocar estados emocionales adversos en su salud emocional o bienestar.

Solucion. Queremos construir una solucion que ayude a los estudiantes de nivel superior a enfrentar y crecer en comunidad en esta cuarentena

