

JUNTOS POR LA SALUD MENTAL

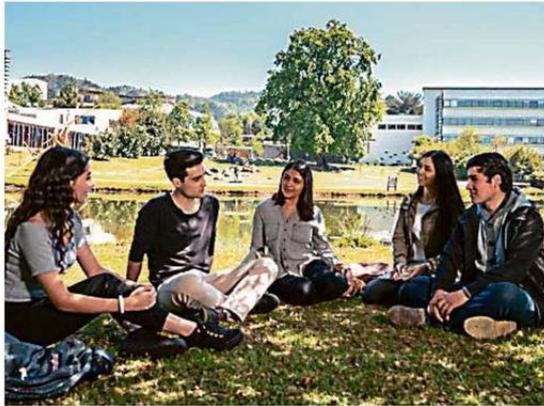
# No todo tiene que ser negativo: ¿Cómo favorecer el bienestar en universitarios?

**E**n la actualidad, es sabido que los estudiantes universitarios presentan una alta prevalencia en diversas sintomatologías de salud mental tales como estrés, depresión y ansiedad.

No obstante, poco se habla de los recursos que estos pueden presentar, pues se encuentran en una etapa del ciclo vital, llamada adultez emergente, que se caracteriza por ser un periodo de optimismo y oportunidades.

Desde hace una década se busca estudiar cómo las relaciones sociales, la autonomía, la integración o vinculación con otros, es decir, los recursos del individuo, pueden ser factores protectores ante la aparición de dichas sintomatologías, además de promover el bienestar.

Teniendo aquello en consideración, en el año 2020 la Facul-



Te invitamos a conocer más de este novedoso programa escaneando este QR en tu teléfono.

“

Desde hace una década se busca estudiar cómo las relaciones sociales, la autonomía, la integración o vinculación con otros, es decir, los recursos del individuo, pueden ser factores protectores ante la aparición de dichas sintomatologías, además de promover el bienestar”.

Lea Vallejos, psicóloga y coordinadora del Programa Pares Anfitriones de la Facultad de Ciencias de la Salud UC Temuco



tad de Ciencias de la Salud, instaura una iniciativa interna llamada: “Programa Pares Anfitriones”, creada por la Decana Mg. Bertha Escobar y la Psicóloga Lea Vallejos, cuyo objetivo es facilitar los procesos de adaptación a la vida universitaria de estudiantes de primer año, por medio de distintas dinámicas orientadas a promover el bienestar social y psicológico de

estos.

Para lograrlo, se realizan actividades como talleres orientados a la gestión emocional y fortalecimiento de vínculos con pares, entre otras.

Uno de los resultados más importantes es que los estudiantes se destacan como parte importante de la comunidad universitaria y que contribuyen activamente en esta.