

Salud mental en el retorno a clases

En Chile, dos de cada tres estudiantes presenta algún tipo de trastorno de salud mental. Y aunque las respuestas institucionales son diversas -talleres de autocuidado, deporte con perspectiva de género, espacios de conversación- las cifras no mejoran.

Lamentablemente, no hay evidencia concluyente de que estas iniciativas generen un cambio sistémico. Los estudios disponibles

suelen ser pequeños, con metodologías dispares y difícilmente comparables. Algunas intervenciones muestran resultados positivos, como el Mindfulness o el ejercicio, pero su eficacia suele limitarse al plano individual. Y ese es el problema de fondo: estamos tratando el problema como uno individual, cuando es estructural. Falta de sueño, mala alimentación, abuso de bebidas

energéticas y redes sociales, transporte estresante, falta de áreas verdes, estigmas sobre la salud mental... No se puede esperar bienestar en un entorno que lo sabotea. No se lograrán mejores resultados interviniendo al estudiante, sino transformando el sistema en el que vive y aprende.

Claudio Artigas
Psicólogo y Dr. en Neurociencias
Universidad Autónoma