LITORALPRESS

Fecha: 08-04-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Cartas
Título: **CARTAS: Salud mental en el retorno a clases**

Pág. : 8
Cm2: 95,1
VPE: $ 122.917

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida

D

tando 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

Salud mental en el retorno a clases

Señor director:

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 tra-

Estimados lectores, pueden enviarnos sus cartas al director a los siguientes correos:
director@diariolaprensa.cl
editorlaprensa@gmail.com
Las cartas enviadas a esta sección deben ser cortas, no exceder de un máximo de 350 palabras y consignar la individualización completa del remitente, incluyendo su número telefónico. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extractar, resumir y titular las cartas, sustrayéndose a cualquier debate con sus corresponsales. No se devuelven las cartas que no son publicadas.