

Salud mental de jóvenes

● En una sociedad caracterizada por el individualismo, la competencia y la constante presión por cumplir con es-

tándares de éxito, resulta comprensible que los estudiantes universitarios enfrenten dificultades en su salud mental, especialmente en esta etapa del año, cuando se intensifican los procesos de cierre académico.

Es fundamental reflexionar sobre el sufrimiento silencioso que pueden experimentar muchos jóvenes al llegar al aula, donde en ocasiones, la dificultad para vincularse con sus compañeros o docentes, se convierte en un factor de riesgo que nadie identifica como tal, pudiendo afectar su autoestima, autoconcepto y autoeficacia.

Necesitamos cambios institucionales, sociales e individuales, que permitan transitar en la vida universitaria con un sentido de bienestar y no de amenaza, donde el concepto de persona prevalezca por sobre las exigencias académicas y podamos detenernos a mirar al otro con respeto y espíritu de colaboración.

Ivonne Maldonado
Directora Psicología UDLA