

## COLUMNA

**Ivonne Maldonado Martínez**

directora carrera de Psicología, Universidad de Las Américas



### Salud mental en jóvenes

En una sociedad caracterizada por el individualismo, la competencia y la constante presión por cumplir con estándares 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. Esto, sumado al estrés típico del final de año, detona problemas de salud mental importantes. 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. Son grandes los desafíos que nos interpelan como humanidad para promover la salud mental en todos sus ámbitos y sobre todo en jóvenes que inician una ruta universitaria.