

## Prestaciones de salud mental

# Un 10% de los estudiantes atendidos en la Consejería de la Umag presentaba alguna intención suicida

**D**esde su creación en 2001, la Consejería Estudiantil de Salud Mental de la Universidad de Magallanes ha demostrado ser un pilar fundamental en la atención y el acompañamiento de los estudiantes. A lo largo de estos 23 años de funcionamiento ininterrumpido, dicho ente, que es parte de la Dirección de Asuntos Estudiantiles, ha evolucionado y ampliado sus servicios, respondiendo a la creciente demanda y necesidades de la comunidad universitaria.

Esta Consejería Estudiantil, liderada por un equipo compuesto por seis psicólogos y una enfermera especialista en salud mental y psiquiatría, ofrece atenciones individuales y grupales a los estudiantes. Las atenciones individuales consisten en acompañamiento psicoterapéutico o psicoterapia breve, con un máximo de 12 a 14 sesiones, dependiendo de la necesidad del estudiante. Esta atención es completamente

gratuita y se realiza bajo demanda, permitiendo que los estudiantes soliciten una hora a través de su correo institucional o mediante derivaciones de otras unidades dentro de la universidad.

El año pasado se realizaron 1.382 atenciones, atendiendo aproximadamente al 5% de la población estudiantil de la Umag. De estas prestaciones, la mayoría se concentró en estudiantes de carreras de salud, quienes, debido al alto nivel de exigencia académica y una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar mental, solicitaron más frecuentemente estos servicios.

Un dato relevante es que alrededor del 10% de los estudiantes que han sido atendidos en la Consejería presentaban alguna intención suicida, la cual pudo ser revertida gracias al acompañamiento y tratamiento proporcionado.

Además de las atenciones individuales, también se organizan talleres

grupales dirigidos a distintas carreras de la universidad, que abordan temas como el manejo de la ansiedad, el estrés, la depresión, la prevención del suicidio y técnicas de relajación, se programan a principios de cada semestre en coordinación con los jefes de carrera. Durante el año, se llevan a cabo entre 10 y 20 talleres, adaptados a las problemáticas más habituales entre los estudiantes, siendo la ansiedad y el estrés los principales motivos de consulta.

Las edades de los estudiantes atendidos van desde los 18 hasta los 50 años, con una mayoría en el rango de los 18 a los 28 años. Entre las problemáticas más comunes se encuentran la ansiedad, los estados de ánimo bajo y las crisis de angustia o pánico. Para enfrentar estas situaciones, la Consejería ha implementado un sistema de turnos, asegurando la disponibilidad de un psicólogo o psicóloga de lunes a viernes para atender urgencias. /LPA