

## **Salud mental en universitarios**

**Carlos Guajardo**  
**Académico Facultad de**  
**Educación U. Central**

**L**a denominada “generación de cristal” o “generación Z”, suele asociarse a aquellos individuos nacidos a partir del año 2000 en adelante. Un grupo importante, corresponde a jóvenes que han ingresado por primera vez a la educación superior o se encuentran actualmente cursando una carrera universitaria. Algunas de las características que los distinguen de quienes nacieron en décadas anteriores, son tener un acceso ilimitado a la información, estar permanentemente conectados a las redes digitales y tener la capacidad de expresar las emociones más allá de lo que piensen los demás.

Sin embargo, al interior de las aulas universitarias, se oculta una serie de dificultades que van perjudicando la salud mental de los estudiantes. Quizás, para sus familias y profesores pasan desapercibidos, puesto que tendemos a naturalizar que el cursar una carrera profesional, representa exigencias como

desvelarse para una prueba, autoexigirse más de la cuenta y tener que demostrar que son los mejores en su campo de estudio. Esto, ha incrementado enfermedades como depresión, estrés y ansiedad que a ratos pueden llegar a ser silenciosas ante los ojos de los demás o mal vistas.

Gran parte de las instituciones de educación superior cuentan con unidades de apoyo y seguimiento para insertar gradualmente a los estudiantes a la vida universitaria, lo cual no se trata de hacer “la vida fácil”, sino que brindar consejerías en temas relacionados con estrategias de estudio, atención psicológica, talleres deportivos, meditación, autorregulación, entre otros.

Lo importante, es que al interior de las familias y las mismas universidades se brinden instancias de conversación con los estudiantes, sin tener que normalizar que cursar una carrera profesional, involucra una pretensión “sobrenatural” en que los estudiantes se terminan enfermando o simplemente desertando de la carrera.