

multifactoriales, entre las que destacan: la incertidumbre en relación con el futuro, presiones sociales y también expectativas propias y del entorno. Es importante recordar que la depresión y la ansiedad se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes. Uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 16 años padece algún tipo de trastorno mental (OMS, 2024).

Considerando el contexto anterior, es muy relevante que los estudiantes puedan, en primer lugar, ser acompañados en este proceso por sus cercanos; la familia es la primera escuela, eso significa que es allí donde se integran los primeros valores y se cultivan virtudes, por tanto, es una de las principales redes de apoyo. Durante este periodo, la existencia de una adecuada comunicación entre el estudiante y su familia jugará un papel crucial en el proceso, de esta forma las diferentes dudas que ambas partes puedan tener al respecto se pueden expresar y transparentar de mejor manera.

Existen muchos casos de estudiantes que ingresan a carreras buscando cumplir anhelos familiares y no personales, lo que termina provocando que deserten luego de un tiempo. Por otra parte, es de suma importancia que la carrera no sea seleccionada, exclusivamente, por expectativas financieras, sino que la vocación influya en una mayor medida en la elección. ¿Cómo quiero contribuir a la sociedad? ¿Qué me motiva? ¿Cómo me veo en 10 años más? ¿Qué me gustaría desarrollar?

¿Qué valores son importantes para mí? Son interrogantes sumamente pertinentes de plantearse, pues instarán a los alumnos a reflexionar, poner las cosas en perspectiva y tener calma frente a la toma de decisiones. En la misma línea, es fundamental la integración de diversos aspectos en la vida de los estudiantes, siendo fundamental la dedicación de tiempo al autocuidado, a la recreación y a la actividad física, ya que si bien este proceso implica un cambio bastante abrupto, nunca hay que olvidar que esto representa tan sólo una de las tantas áreas de nuestra vida.

Salud mental y vocación

Señor Director:

En nuestro país, estamos en pleno proceso de admisión a la educación superior, aguardando los resultados de las postulaciones. Si bien este proceso es muy esperado por los jóvenes y sus familiares, en muchos casos también conlleva gran cantidad de estrés y ansiedad, que son originados por causas

*Pía Bustamante Barahona
Académica de Enfermería USS*