



Salud Mental: Universitarios expresan preocupación sobre cómo gestionar sus emociones y encontrar apoyos

» A fines de mayo, la Red de Salud Digital de las Universidades del Estado implementó la plataforma Aquí Contigo.

Claudio Lobos

La vida universitaria puede generar algunas situaciones difíciles de gestionar, emociones que resultan desagradables o situaciones más cercanas a problemas de salud mental como la ansiedad o trastornos del ánimo. Estas son algunas de las situaciones que estudiantes de universidades estatales presentan en el ámbito de su salud mental y que los han llevado a recurrir a la plataforma digital Aquí Contigo, que la Red de Salud Digital de Universidades del Estado (RSDUE) puso en marcha recientemente. En <https://aquicontigo.uestatales.cl/> toda persona puede encontrar información acerca de la salud mental, incluyendo conceptos básicos,

estrategias de autocuidado, estrategias para cuidar a otros/as, desafíos de la vida universitaria, y las instancias de ayuda y orientación disponibles en el ámbito público y universitario. La RSDUE, formada a fines de 2021 por universidades públicas del país, nació como un proyecto temático en el contexto del Plan de Fortalecimiento de las Universidades Estatales, al alero del Consorcio de las Universidades del Estado de Chile (CUECh). En la actualidad, la integran las universidades de Tarapacá, de Antofagasta, de Atacama, de La Serena, de Playa Ancha, de Valparaíso, de Santiago, de Chile, de O'Higgins, de Talca, del Bío-Bío, de Magallanes, de Los Lagos y Arturo Prat.

"Desde antes de la pandemia de covid-19, muchas universidades ya estaban revisando en qué estaba la salud mental en sus comunidades; había conciencia de la existencia de problemas relevantes y se advirtió que estos tienen consecuencias en lo formativo. Ahora bien, la pandemia permitió reducir algunas barreras vinculadas con el tabú de referirnos a la salud mental, pues su impacto social fue tan grande que nos llevó a hablar más libremente de ella. Esto, dado que muchas personas sufrieron algún grado de afectación en su salud mental", explica el psicólogo Antonio Salinas, conector en salud mental de la Red. "Dicho panorama -prosigue- facilitó que se generaran iniciativas como la Red de Salud Digital de las Universidades del Estado y que, como equipos e investigadores dedicados a este tema específico, nos abocáramos a crear esta estrategia de pro-



moción y prevención de problemas de salud mental en el ámbito de la salud digital. De tal modo surgió Aquí Contigo, que nace en un contexto de mayor legitimidad social de la problematización de la salud mental". La plataforma está siendo utilizada principalmente por estudiantes. Casi tres mil han accedido a ella y, entre las más de 500 que entraron como usuarias, al menos el 90% son alumnos de las universidades que conforman la Red. El 70% son mujeres y poco más del 25% son hombres. Entre las materias más visitadas están las redes de apoyo, la vida universitaria y las estrategias para cuidar la salud mental. El usuario que tiene una cuenta en Aquí Contigo "puede acceder a cuestionarios que buscan facilitar la identificación de síntomas o problemas comunes entre

los estudiantes, así como informar potenciales caminos de acción. Irene Léniz, psicóloga, directora de Salud Mental de la Universidad de O'Higgins e integrante del equipo de trabajo que formuló los contenidos del sitio web, afirma que los problemas más comunes de este tipo entre los estudiantes universitarios son "el manejo de la ansiedad, que es el más prevalente; luego el manejo del ánimo y también el riesgo suicida. En cuanto a esto último, porque estamos ante un grupo muy vulnerable, marcado además porque vive el desafío de adaptarse a la etapa de la educación superior, que es muy distinta de la escolar, y porque muchos de estos jóvenes son de primera generación universitaria, entonces hay una alta presión hacia ellos para que terminen la carrera

o bien no hay una comprensión de lo que les significa estudiar una carrera dado que no hay una cultura al respecto en sus familias y entornos directos". En Chile, en 2019, las muertes por suicidio fueron la tercera causa de muerte en el segmento etario de 15-19 años y la segunda en el segmento 20-29 años, superada sólo por muertes asociadas con accidentes de tránsito, según cifras de la Organización Mundial de la Salud. Entre 2000 y 2017, se registraron casi 6.300 suicidios entre adolescentes y jóvenes en el país, de acuerdo con datos del Ministerio de Salud. Se trata de un tema que, por lo tanto, las universidades estatales tienen presente en sus estrategias de cuidado y atención, en conjunto con la red de salud regional y nacional.