

**JUNTOS POR LA SALUD MENTAL**

La salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado una relevancia cada vez mayor en el ámbito educativo y social en Chile. Este grupo enfrenta desafíos específicos que los hacen vulnerables a problemas de salud mental, como la ansiedad, el estrés y la depresión, afectando tanto su desempeño académico como su calidad de vida.

Este fue el tema que abordó el tercer webinar enmarcado en la campaña "Juntos por la Salud Mental" titulado "Los desafíos de la salud mental durante la etapa universitaria". Allí Lea Vallejos, psicóloga y coordinadora del Programa Pares Anfitriones de la Facultad de Ciencias de la Salud UC Temuco, junto a Javier Sánchez Rosas, Dr. en Psicología y profesor asociado del Departamento de Psicología de la misma casa de estudio, abordaron estrategias y desafíos para mejorar el bienestar emocional de este segmento.

En el contexto de la creciente preocupación por el bienestar emocional de los estudiantes, el Dr. Javier Sánchez Rosas, presentó la charla enfocada en "Evaluaciones y malestar emocional", donde abordó los efectos adversos que pueden generar las evaluaciones académicas y propuso estrategias para mitigarlos.

Sánchez destacó que las evaluaciones en la educación superior no solo implican un alto nivel de exigencia y volumen, sino que además tienen un impacto considerable en el bienestar emocional de los estudiantes, ya que las consecuencias de estas pruebas a menudo trascienden el momento del examen y se proyectan hacia el futuro. Esta presión genera lo que el experto denominó "malestar emocional", manifestado en cuadros de ansiedad, depresión y problemas físicos. "La falta de preparación emocional es un factor clave que se suma a estas dificultades", subrayó.

Según el académico, este malestar no solo afecta la salud mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico. "El estrés moderado puede motivar, pero en exceso se convierte en un obstáculo", explicó, añadiendo que el miedo al fracaso es un factor recurrente entre los universitarios. Este temor fomenta un ciclo negativo en el que el miedo a las evaluaciones genera más ansiedad, lo que termina por afectar el desempeño académico.

Asimismo, abordó cómo preve-



# Bienestar en la educación superior: claves para cuidar la salud mental de los estudiantes

El tercer webinar de "Juntos por la Salud Mental" abordó la creciente importancia de la salud mental en estudiantes universitarios. Lea Vallejos, psicóloga y coordinadora del Programa Pares Anfitriones de la UCT y Javier Sánchez Rosas, Dr. en Psicología de la misma casa de estudios, discutieron estrategias para enfrentar desafíos como la ansiedad, el estrés y la depresión, que impactan su desempeño académico y calidad de vida.

jorar la calidad de vida en la etapa universitaria.

Vallejos presentó evidencia científica que respalda los beneficios del apoyo social y el involucramiento comunitario como factores clave para mejorar los indicadores de salud mental. "Un mayor involucramiento con la comunidad permite mejores indicadores de salud mental, mientras que el fortalecimiento del apoyo social permite una respuesta más flexible al estrés del entorno", explicó. Además, destacó que el bienestar social es un factor protector frente a condiciones como el estrés y la depresión, y que la autorregulación emocional y el autocontrol son predictores de una buena salud mental.

Un ejemplo concreto de cómo estas ideas se están implementando es el "Programa Pares Anfitriones" de la Universidad Católica de Temuco. Este programa busca acompañar a los estudiantes que ingresan a la universidad, creando redes de apoyo para mejorar su adaptación y fomentar su bienestar. Además, se han implementado capacitaciones en temas de salud mental y se han creado espacios de escucha para los estudiantes, lo que Vallejos destacó como esenciales para promover un ambiente saludable y de apoyo.

La charla concluyó con un llamado a ver el bienestar universitario desde una perspectiva integradora, donde los aspectos positivos y la conexión social juegan un papel fundamental. "En un momento donde los jóvenes enfrentan múltiples presiones, no todo tiene que ser negativo", afirmó Vallejos, agregando que "podemos construir espacios donde los estudiantes se sientan apoyados, reconocidos y acompañados, lo que no solo mejora su experiencia universitaria, sino también su salud mental y bienestar general".



nir y enfrentar este malestar. Entre las principales recomendaciones, el Dr. Sánchez propuso promover el autocuidado entre los estudiantes, ofrecer talleres de gestión emocional, brindar apoyo psicológico y repensar el di-

seño pedagógico de las evaluaciones. "Es fundamental construir redes de apoyo y acompañamiento", afirmó, subrayando que una evaluación bien diseñada puede reducir la ansiedad de los estudiantes y ayudarles a enfrentar de manera más saludable el proceso académico.

En ese sentido, hizo un llamado a las instituciones educativas a

priorizar la salud mental de sus alumnos. "La salud mental es fundamental para el éxito académico y personal. Debemos cuidarla en cada etapa de la vida universitaria", concluyó.

**EL "LADO POSITIVO"**

"No todo tiene que ser negativo: ¿Cómo favorecer el bienestar en universitarios?", se denominó la charla de la psicóloga Lea Vallejos, quien -en un contexto donde el estrés, la ansiedad y la depresión afectan a un gran número de jóvenes- ofreció una mirada optimista al destacar la importancia de la psicología positiva como herramienta fundamental para me-

