

## Salud mental en jóvenes

● En una sociedad caracterizada por el individualismo, la competencia y la constante presión por cumplir con estándares de éxito, resulta comprensible que los estudiantes universitarios enfrenten dificultades en su salud mental, especialmente en esta etapa del año, cuando se intensifican los procesos de cierre académico.

Es fundamental reflexionar sobre el sufrimiento silencioso que pueden

experimentar muchos jóvenes al llegar al aula, donde en ocasiones, la dificultad para vincularse con sus compañeros o docentes, se convierte en un factor de riesgo que nadie identifica como tal, pudiendo afectar su autoestima, autoconcepto y autoeficacia. Esto, sumado al estrés típico del final de año, detona problemas de salud mental importantes.

Necesitamos cambios institucionales, sociales e individuales que permitan transitar en la vida universitaria con un sentido de bienestar y no de amenaza, donde el concepto de persona prevalezca por sobre las exigencias académicas y podamos detenernos a mirar al otro con respeto y espíritu de colaboración.

Son grandes los desafíos que nos interpelan como humanidad para promover la salud mental en todos sus ámbitos, y sobre todo en aquellos jóvenes que inician una ruta universitaria con sueños por cumplir.

*Ivonne Maldonado*  
**Universidad de Las Américas**