

Salud mental

Señor Director:

Se ha presentado el libro “Universidad y salud mental. Para leer en caso de emergencia” por profesoras de la Escuela de Psicología UC. El texto nos presenta las diferentes etapas en las que se fue desarrollando el proyecto Reencuentro UC, una iniciativa con la que buscamos abordar las diferentes dimensiones del impacto que tuvo la pandemia en nuestra comunidad universitaria, como el aislamiento, la ansiedad, la falta de certezas, lo inesperado y lo desconocido. Todo esto se tradujo en alteraciones de la salud mental caracterizadas por trastornos del ánimo, agobio, depresión, alteraciones del sueño y cansancio, entre otros.

Durante los dos años del proyecto se diseñaron y desarrollaron diversas actividades que

constituyeron espacios de expresión y reflexión para los miembros de la comunidad universitaria. El libro —que describe el proceso de implementación de esta iniciativa— es un ejercicio de reflexión y, además, un acto de memoria, de cómo hicimos frente a un escenario muy único y particular.

Esta pandemia instaló a la salud mental en un lugar protagónico y central de nuestro quehacer como universidad. En la UC velamos por el bienestar de nuestra comunidad y tenemos además un compromiso permanente con el desarrollo integral del país, y ese fue el enfoque con que trabajamos durante este período. Destaca la importancia de poder cuidar nuestra convivencia y salud mental, no solo en términos individuales sino también en términos comunitarios. La colaboración, el trabajo en equipo, la empatía y la preocupación por la

comunidad universitaria están en el centro de lo que vivimos.

Ignacio Sánchez D.

Rector, P. U. Católica de Chile