

Importancia de la salud mental en comunidades universitarias

La vida universitaria es un periodo emocionante y transformador, pero también puede ser una fuente significativa de estrés y ansiedad. En la publicación "Educación Superior: un desafío post pandemia", la Dra. Verónica López nos indica que los estudios relacionados con la salud mental de los estudiantes universitarios chilenos, presentan una alta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés.

La presión académica, la adaptación a un nuevo entorno y la búsqueda de identidad personal son solo algunos de los desafíos que enfrentan los estudiantes. Por ello, la salud mental en las comunidades universitarias debe ser una prioridad para el bienestar individual y también, para el desarrollo de una comunidad más fuerte y solidaria. La salud mental influye directamente en el rendimiento académico. Estudiantes que padecen problemas de ansiedad o

depresión, a menudo tienen dificultades para concentrarse y completar tareas. Un entorno que fomente la salud mental puede contribuir a una mayor motivación y, en consecuencia, a mejores resultados académicos.

Las universidades que implementan programas de apoyo psicológico y talleres de manejo del estrés, no solo ayudan a sus estudiantes a enfrentar los desafíos emocionales, sino que también promueven una cultura de éxito. Además, la salud mental está intrínsecamente relacionada con la convivencia y las relaciones interpersonales. Los estudiantes que se sienten apoyados y comprendidos tienden a establecer vínculos más sólidos, lo que crea un ambiente más cohesionado y positivo. Al fomentar



MAURICIO CÓRDOVA BOZO
Académico
Trabajo Social, U. Central

espacios seguros para discutir problemas de salud mental, las universidades pueden disminuir el estigma asociado a estos temas, alentando a más estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten.

No podemos olvidar el impacto que la salud mental tiene en la vida post-universitaria. Las habilidades que se desarrollan al gestionar el estrés y cuidar

del bienestar emocional, son fundamentales para enfrentar los retos del mundo laboral. Invertir en la salud mental de los estudiantes es, por tanto, una inversión en su futuro.

Es vital que las universidades cuenten con recursos adecuados, como consejería psicológica accesible, talleres de autocuidado y

programas de sensibilización. Los estudiantes también deben ser alentados a participar activamente en la creación de una cultura de apoyo mutuo, donde hablar sobre salud mental no solo sea aceptable, sino promovido.

Priorizar la salud mental en las comunidades universitarias es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Al crear un entorno que valore el bienestar emocional, las universidades contribuyen al éxito académico y forjan comunidades más resilientes y empáticas.

“Es vital que las universidades cuenten con recursos adecuados, como consejería psicológica accesible, talleres de autocuidado y programas de sensibilización”.