

**C**  
Columna



**Carolina Zambrano M.**  
Directora Asuntos Estudiantiles-Proyecto Seamos Bienestar UACH

## Construyendo bienestar en comunidad

**E**n algunas épocas del año, ante la vorágine de las distintas rutinas en las que estamos inmersas/os, todas las personas podemos sentirnos agobiadas.

En esos momentos, es importante recordar que no estamos solos ni solas, y que podemos pedir ayuda.

En estos tiempos, donde la productividad y el individualismo imperan, compartir nuestras preocupaciones, permitir que alguien nos acompañe y aceptar el apoyo del entorno puede ser un acto de valentía.

Buscar apoyo es un gesto de cuidado, una forma de conectar con nosotras y nosotros mismas/os y quienes nos rodean. Hablar de lo que sentimos y compartir lo que nos pasa puede ser el primer paso para sentirnos mejor.

En comunidad todo es más llevadero, por ejemplo, nos fortalecemos, nos entendemos, y muchas veces, basta con que alguien nos diga “aquí estoy” para poder seguir.

En la Universidad Austral de Chile estamos trabajando para que eso ocurra cada vez más. A través del proyecto Seamos Bie-

nestar, iniciativa financiada por el Ministerio de Educación de Chile que se adjudicó nuestra casa de estudios en diciembre del 2023, estamos construyendo una política de bienestar y salud mental estudiantil con mirada comunitaria, realizando actividades de promoción y prevención, facilitando con ello, la creación de un sistema que permita fortalecer herramientas para la vida, detectar a quienes más necesitan apoyo y derivar a instancias intra y extrainstitucionales que favorezcan el bienestar y la salud.

Reconocer las fortalezas y debilidades de manera colectiva es un acto de humanidad.

Nos invita a valorar las diferencias como una fuente de potencial, a poner nuestras capacidades a al servicio de las demás personas y a superar sentimientos como la soledad, el aislamiento y el desarraigo.

Esto permitirá construir una Universidad más cercana, consciente y solidaria. Porque el cuidado colectivo es mejorar la calidad de vida de toda la comunidad universitaria. Seamos bienestar, construyendo en comunidad.