



## EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL UNIVERSITARIA

### Señor Director:

En la vida universitaria, aún persisten estigmas y prejuicios que repercuten en la salud mental de los estudiantes y resulta urgente deconstruir la naturalización del estrés, la sobreexigencia y el malestar emocional como parte inherente del ser estudiante.

Dormir poco, no tener tiempo para alimentarse bien o vivir con altos niveles de ansiedad se han normalizado bajo la lógica del rendimiento constante, pero se advierte que estas conductas no solo dañan el bienestar de los jóvenes, sino que invisibilizan condiciones de salud mental por temor al juicio o la incomprensión.

Muchos estudiantes aún evitan declarar condiciones de salud mental debido al miedo al estigma. Incluso, quienes cuestionan el sacrificio extremo son tildados como "generación de cristal". Es momento de dejar de romantizar el agotamiento y empezar a construir entornos educativos que validen el malestar, lo acompañen y entreguen apoyo efectivo.

Por lo anterior, resulta muy necesario un espacio reflexivo para visibilizar estereotipos asociados a la salud mental, donde se aborden temas como el autoestigma, la exclusión social, el lenguaje estigmatizante y el doble estigma desde una mirada interseccional.

Resulta vital derribar las barreras que impiden hablar de salud mental con libertad. Es necesario consolidar acciones concretar para abrir el diálogo y reafirmar que no estamos solos, y que buscar ayuda es un acto de fortaleza, no de debilidad.

**Macarena Quilabran,**

**Académica de la Escuela de Terapia Ocupacional Universidad Andrés Bello**

*\* Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pinguino y son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten. Si usted desea ser parte no dude en escribirnos a editor@elpinguino.com. La extensión no debe superar 1.500 caracteres y el diario puede omitir o editarlo parcialmente*