



presión u otros que dificultan aún más el estudio, generando frustración y sobre exigencia por parte de los mismos estudiantes. Pero cuando buscamos ayuda profesional, encontramos servicios de salud mental universitarios colapsados o con cupos muy limitados. No es raro esperar semanas por una hora de atención psicológica o para recibir una receta de medicamentos, a pesar de que muchas veces la ayuda se necesita de forma urgente. ¿Cuánto más habrá que esperar para que se le dé a la salud mental la importancia que merece?

AMANDA OTÁROLA S.

Salud mental

Soy una universitaria que, como muchos, se siente presionada por rendir en un corto periodo una gran cantidad de evaluaciones y trabajos. Esto suele resultar en extensas jornadas de estudio que muchas veces afectan nuestras horas de sueño y, en consecuencia, deterioran nuestra salud mental. Muchos quedamos atrapados en el miedo a "no rendir lo suficiente" o caemos en comparaciones con otros compañeros, ignorando que cada persona tiene capacidades y procesos distintos al momento de trabajar. A esto se le suman problemas de salud mental como el TDA, la de-