



HECTOR YÁÑEZ

Hasta el 50% de los universitarios presenta síntomas de ansiedad y depresión, impulsados por altas cargas académicas, problemas de sueño y presiones socioeconómicas, según un informe de la Unesco.

C. GONZÁLEZ

Durante los próximos días, miles de universitarios en el país estarán terminando las clases del primer semestre del año y comenzando con el período de exámenes, que se extenderá hasta fines de junio. Un período en que el agotamiento físico y mental se hace notar.

Ansiedad, fatiga, cambios de humor y dificultad para concentrarse, entre otras señales, comienzan a complicar el buen rendimiento y el bienestar general de los estudiantes.

"En esta época, al igual que hacia fin de año, es frecuente que aumenten las consultas de estudiantes, que ya están agotados y no pueden más", comenta Fiorella Allegro, psiquiatra infanto-juvenil de Clínica Alemana.

La especialista menciona un informe de la Unesco que alerta que, a nivel global, hasta el 50% de los universitarios presenta síntomas de ansiedad y depresión, impulsados por altas cargas académicas, problemas de sueño y presiones socioeconómicas.

En Chile, "hay estadísticas que muestran que un 20% de los estudiantes ya puede presentar sintomatología ansiosa o depresiva incluso cuando ingresan a la universidad", comenta Viviana Guajardo, psiquiatra y coordinadora de Estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile.

"Estos períodos previos a las evaluaciones o al término del semestre siempre se identifican, por los mismos estudiantes, como una época en que se sienten sobrepasados", agrega.

Detrás de esta sobrecarga emocional, los especialistas precisan que hay una combinación de factores —conflictos familiares, sentimentales, económicos—, en donde lo académico juega un rol clave.

En el entorno académico es muy frecuente que los alumnos estén nerviosos o preocupados. De hecho, un estudio que lleva a cabo la U. de Concepción establece que el 98% de los es-

Expertos entregan consejos para prevenir o minimizar su impacto:

# Cómo reconocer señales de sobrecarga emocional en universitarios ante el final del semestre

■ Ansiedad, fatiga, cambios de humor y dificultad para concentrarse son algunos cambios derivados del agotamiento físico y mental que el estrés académico genera en los estudiantes, lo que puede influir en el buen rendimiento y el bienestar general.

tudiantes evaluados reportó haber sentido esas emociones, "que no necesariamente involucran una situación de estrés", precisa Juan Luis Castillo, profesor asociado del Departamento de Tecnología Médica de la Facultad de Medicina.

Al evaluar el estrés académico, los datos preliminares sugieren que alrededor del 45% de los alumnos lo experimenta, con más prevalencia en las mujeres.

Según Castillo, entre los factores más intensos de este estrés están las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el agotamiento físico y mental asociado a los estudios.

"Por mucho que sea un lugar de aprendizaje, la universidad también es un lugar de autoexigencia y perfeccionismo; con una necesidad constante de tener que rendir, de compararse con el otro", comenta Fiorella Mauriziano, psicóloga clínica de grupo Cetep.

Lo anterior, explica, provoca una

sobrecarga cognitiva y aumento del cortisol —hormona que se asocia al estrés—, en que "el cerebro permanece constantemente en estado de alerta. Esto impide que podamos desconectarnos, descansar, y entonces empiezan a aparecer síntomas como irritabilidad, cansancio, tensión, que afectan a nuestro sistema inmunológico y el sueño".

## Desencadenantes

Otros factores y situaciones desencadenantes, agrega Castillo, son el contexto socioeconómico, "la dependencia de y el endeudamiento; es decir, reprobar una asignatura puede hacer que pierdes la gratitud".

Asimismo, muchos estudiantes "viven lejos de la familia; no se alimentan bien y no duermen las horas necesarias".

Al respecto, Allegro advierte que hay muchos mitos. "Los estudiantes

creen, por ejemplo, que el trasnoche es productivo. Pero privarse de sueño para estudiar destruye lo que llamamos memoria de consolidación. Entonces, estudiar sin dormir bien es biológicamente ineficiente".

La psiquiatra agrega que otro aspecto que influye son los traslados. "Tengo pacientes que me cuentan que se demoran dos horas y media en llegar a la universidad. Entonces hay un agotamiento psicológico y emocional, pero también un desgaste físico".

Según los expertos, identificar a tiempo estas señales y aplicar estrategias de autocuidado (ver recuadro), tanto a nivel personal como familiar, es clave para recuperar el equilibrio anímico.

"Aprender a regularme emocionalmente; saber bien qué es lo que me pasa, porque no todos reaccionamos de igual manera", dice Mauriziano.

En particular, considerando que las nuevas generaciones son más vulne-

rables. "Hay como un antes y un después de la pandemia; los chicos ahora tienen muy baja tolerancia a la frustración", dice Allegro.

A partir de su experiencia como docente por casi dos décadas, Castillo comenta que "cada vez vienen con menos recursos y herramientas personales para poder enfrentar estas situaciones". La falta de socialización es una de las culpables, plantea.

De allí que los padres deben estar atentos a cambios que generen sospechas. Por ejemplo, si el joven anda mucho más irritable, más callado, aislado o triste.

Asimismo, cada vez más casas de estudios realizan cursos o iniciativas para ayudar a los estudiantes. Guajardo comenta que existen plataformas digitales, como concieniciasaludable.cl y aquicontigo.uestatales.cl, que entregan información y ayudan a promover el cuidado de la salud mental en los estudiantes.

## Estrategias de autocuidado

La planificación del estudio es clave para no sentirse sobrepasado, dice Guajardo.

Allegro sugiere técnicas de dosificación: bloques de estudio de 45 a 50 minutos, y luego un descanso de 10 minutos, "donde salgan a caminar, a oxigenarse".

La especialista recomienda fomentar los grupos de estudio. "No repasar la materia solo, sino con otros compañeros, lo que genera un espacio de co-regulación emocional. Te das cuenta que a tus pares también les está pasando lo mismo, y eso hace que la presión disminuya, y el sentimiento de aislamiento y de competencia también".

Mauriziano agrega que es importante fijar límites, tanto a nivel social como personal. "Aprender bien lo que es la gestión de tiempo y conocer tus estrategias de estudio".

Las estrategias de autocuidado son fundamentales, como la higiene del sueño, enfatiza Guajardo. "El sueño es tan fundamental como darse pausas para estudiar".

Preocuparse de la alimentación y "no caer en un consumo abusivo de cafeína, bebidas energéticas, o la automedicación de psicoestimulantes", dice Allegro.

Darse espacios de desconexión, con pausas activas y pasatiempos que generen placer, son otros consejos para poner en práctica.

"Lo que más cuesta es entender que el tiempo de ocio es un tiempo invertido, no perdido", plantea Mauriziano. "Es en ese momento cuando mi cerebro se resetea y puede procesar toda la información, ser más creativo, autorreflexivo, porque hoy en día ese tiempo de ocio lo demonizamos y lo tapamos al tiro con una pantalla".

Guajardo aconseja "tener espacios de socialización o de encuentro con otros. A veces, por el estudio, se deja de ver a los amigos, a la familia, la pareja, y es probable que eso también afecte el rendimiento".