

# Las claves para identificar un estrés juvenil a tiempo

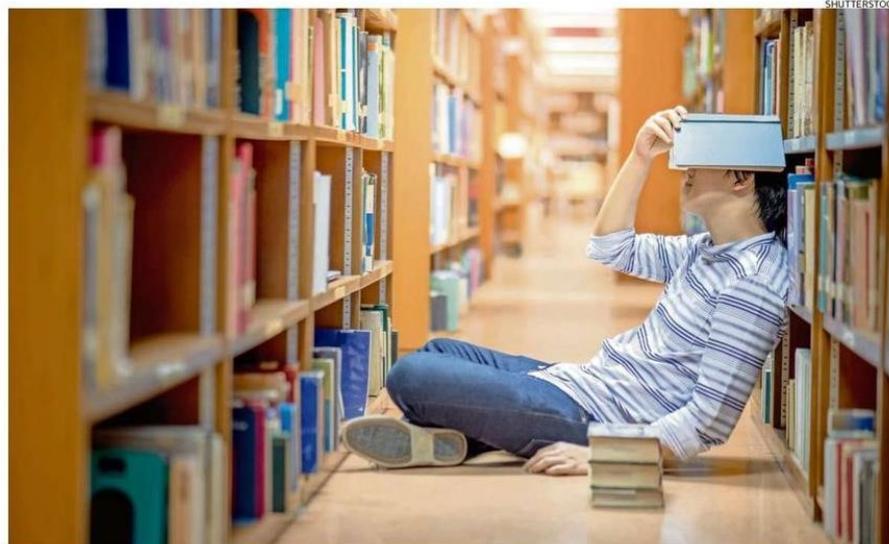
Estudio chileno reveló que uno de cada cuatro universitarios dice que enfrenta una complicación psicológica y dos de cada diez tiene que hacerlo con un tratamiento farmacológico. Psicólogo explica cuándo es necesario consultar a un especialista.

Camila Infanta S.

Un sondeo realizado en octubre y noviembre de este año por la Fundación AEQUALIS, Foro de Educación Superior, tres de cada cuatro alumnos que cursan carreras universitarias aseguraron enfrentar complicaciones en su bienestar psicológico. Además, dos de cada diez dicen seguir un tratamiento farmacológico para combatir esos síntomas. Asimismo, solo un tercio de los universitarios en Chile que no tenían ningún problema de salud mental mantuvo esta condición después del encierro por covid-19.

Las cifras recogidas por académicos de la Universidad Los Andes y la de Talca, en conjunto con investigadores del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (Imhay), fueron registradas a través de una encuesta aplicada a más de 5 mil estudiantes de distintas carreras. De estos, el 54,6% resultó tener índices de estrés, 37,9% ansiedad, 37,1% depresión, 32,5% insomnio y 20,4% riesgos suicidas.

Al respecto, Armando Enríquez, psicólogo ACHS, ex-



El fin de año puede resultar muy estresante para los universitarios.

plica a este medio que si bien las situaciones de estrés surgen en ocasiones como malestar físico y emocional, algunos jóvenes sienten que pueden sobrellevarlo con sus propios recursos.

Sin embargo, el especialista asegura que de todas formas hay que estar atento a ciertas señales de que es hora de consultar a un especialista.

**EL 32,5%**  
 sufre de insomnio, según reveló el estudio realizado por tres instituciones.

**5 MIL**  
 estudiantes universitarios participaron en la encuesta de salud mental.

“Lo primero es identificar cuando las formas que se utilizan para hacer frente nuestro malestar resultan insuficientes, también cuando esos síntomas interfiere en el desempeño de los estudios o tareas de la vida cotidiana o existe una dificultad para concentrarse en los estudios o en actividades el diario vivir”, co-

menta Enríquez.

## FACTOR COVID

Si bien la circulación del coronavirus no ha terminado, la flexibilización de las medidas de seguridad ha hecho que muchos sientan que la pandemia se acabó.

Sobre ello, el psicólogo recomienda concentrarse en reconocer las herramientas y

“Hay que identificar cuando las formas que se utilizan para hacer frente al malestar son insuficientes.”

**ARMANDO ENRÍQUEZ**  
 PSICÓLOGO ACHS

acciones aprendidas durante las restricciones, es decir, cuando el país estaba preocupado de una buena higiene del sueño, generar espacios de relajación y disfrute a fin de recargar energías.

A modo de sugerencia, agrega que una forma de bajar los niveles de estrés puede ser el buscar espacios de tranquilidad para disminuir el funcionamiento de nuestra mente, lo que resulta reconfortante y ayuda a reducir la angustia y ansiedad.

También se pueden realizar ejercicios de relajación, meditación, respiración consciente, la lectura, la música e incluso un baño. La ACHS agrega que cualquiera de estas claves que sirvan para la salud mental de los jóvenes se puede volver rápidamente un hábito que se utilice de por vida.