

Fecha: 06-07-2025
Medio: El Pingüino
Supl.: El Pingüino
Tipo: Cartas
Título: **Cartas: EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL UNIVERSITARIA**

Pág.: 8
Cm2: 196,1

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

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 incompreensión.

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 acojan 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

SALAS CUNAS PARA CHILE

Señor Director:

Las palabras del Presidente Gabriel Boric en favor del proyecto de ley "Sala Cuna para Chile" evidencian la urgencia de avanzar hacia un sistema de cuidados más justo y moderno. No podemos seguir postergando una reforma que busca corregir una exclusión histórica que afecta principalmente a las mujeres. Hoy, sólo el 14% de las personas trabajan en una organización donde es posible ejercer el derecho a sala cuna.

Desde el movimiento #SalaCunaHoy, más de 30 organizaciones públicas, privadas y de la sociedad civil impulsamos una propuesta que garantice el derecho universal a sala cuna, sin distinción contractual ni de género, y que promueva la corresponsabilidad parental y social. La legislación actual excluye a mujeres independientes, trabajadoras de casa particular, informales y también a los padres, perpetuando la desigualdad en el acceso al empleo formal y en la distribución del trabajo de cuidados.

Otro avance importante del proyecto, es su extensión a los padres que son funcionarios del sector público y permitirá que tanto funcionarias como funcionarios puedan acceder a la oferta pública de sala cuna para ejercer su derecho, cuestión que con la normativa vigente no es posible.

Valoramos los avances del proyecto presentado por el Ejecutivo, pero creemos que puede y debe perfeccionarse para asegurar su sostenibilidad, viabilidad y real impacto social. Es momento de legislar con sentido de urgencia, responsabilidad y equidad.

María José Escudero,
Directora de Incidencia y Desarrollo Fundación Ronda

* Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pingüino 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