

La región presenta altas tasas de trastornos:

Colegio Santa Teresa de Los Andes de Puerto Aysén trabaja para mejorar la salud mental de su comunidad

LUCÍA ARREGUI

La calidad de la salud mental de los jóvenes disminuyó drásticamente en estos últimos años. En Puerto Aysén, este es un tema de gran relevancia para toda la comunidad, ya que es común que estudiantes de enseñanza básica y media sufran algún trastorno de salud mental. Según datos entregados por la OCDE, en la Región de Aysén el porcentaje de jóvenes afectados aumenta de manera notoria, es más, actualmente tiene la tasa de muertes de adolescentes por suicidio más alta de todo Chile. En este contexto, los colegios se enfrentan al desafío de mejorar el bienestar emocional de todos sus estudiantes, una tarea que se ha vuelto más compleja, pero también una prioridad.

En el Colegio Santa Teresa de Los Andes de Puerto Aysén, los efectos de esta situación son palpables. La pandemia del covid-19 exacerbó muchas de las dificultades que los estudiantes enfrentaban en términos de salud mental. El aislamiento social, el estrés asociado a las clases en línea y la incertidumbre sobre el futuro académico fueron factores que contribuyeron al aumento de casos de ansiedad y depresión en los jóvenes.

El director del colegio, Sebastián Steinmeyer, explica que, frente a esta problemática, una de las soluciones es fomentar instancias de socialización, "lo que ayudaría a generar conversación entre las personas, porque hoy en día las interacciones sociales realizadas entre jóvenes se realizan principalmente por medio de una pantalla. Por eso la educación tendría un papel fundamental, porque a través de distintas actividades se ayudaría a obtener mayores posibilidades de que los estudiantes se relacionen con otros".

Frente a las alarmantes señales de riesgo, el establecimiento creó una alianza con la fundación Katy Summer, organización creada por los padres de una joven que en el año

El establecimiento ha intensificado sus esfuerzos para apoyar a los jóvenes, implementando estrategias que fomentan un entorno más colaborativo, reconociendo el papel fundamental de las relaciones interpersonales en la salud emocional.



Representantes de la Fundación Katy Summer y estudiantes de 7° a 4° medio del Colegio Santa Teresa de Los Andes, en un encuentro para prevenir la ciberviolencia.

2018 perdió la vida a raíz de la ciberviolencia y que está centrada en promover la salud mental y la prevención del suicidio juvenil. "Hoy día nos hemos dado cuenta de que son muy poquitos los que están bien", indica Evanyely Zamorano, quien, junto a Emmanuel Pacheco, dirige esta institución.

Uno de los principales objetivos de su trabajo es generar redes de apoyo y crear un ambiente donde se tome conciencia de las situaciones difíciles, "buscamos que aquellas personas que forman parte de esta problemática decidan ser testigos salvadores", agrega la fundadora de la organización.

El contacto inicial con el establecimiento

EL AISLAMIENTO
 y la incertidumbre sobre el futuro contribuyeron al aumento de la ansiedad en los jóvenes.

fue durante el primer semestre de 2024, a través de talleres *online* con funcionarios del colegio. En estas sesiones, los monitores realizaron una capacitación y trabajaron herramientas necesarias para que profesores y profesionales del establecimiento educativo pudieran entregar una "primera contención y ayuda en contextos de crisis", enseñando conceptos co-

mo OASIS, sigla que orienta en la observación, acogida, silencio, iluminación y sostén en situaciones de riesgo.

Sembrar vida

En una segunda intervención, los instructores acudieron presencialmente a la institución a realizar una asamblea con estudiantes de 7° básico a 4° medio, en la que compartieron su experiencia y sus metas, promoviendo el lema "prevenir es sembrar vida", buscando que los mismos jóvenes se conviertan en protagonistas y agentes de cambio.

"Me pareció una jornada enriquecedora, porque educa a los estudiantes sobre el *ciberbullying* y el suicidio. También nos hace dar cuenta de la importancia de reconocer las señales de ayuda que puede dar una persona que necesita apoyo", indica Guillermo Arregui, estudiante de 7° básico.

Por su parte, el Centro General de Estudiantes (CGE) del establecimiento también ha querido participar para combatir esta problemática: "Quisimos trabajar la salud mental, porque hay demasiados alumnos con problemas y queremos que se sientan comprendidos y escuchados", indica Alicia Steinmeyer, secretaria y delegada cultural.

La estudiante, junto a los otros integrantes del CGE, busca abrir espacios de diálogo sobre la salud mental y de esta manera eliminar el tabú que existe sobre estos temas. Para ello, han realizado diversas acciones, y una de las más significativas para la comunidad escolar fue un conversatorio destinado a que los estudiantes de distintos cursos compartieran las situaciones que les causaban mayor estrés dentro de la sala de clases, "principalmente para que perdieran el miedo a hablar y pudieran desahogarse", agrega Alicia.

Expresar sentimientos y compartirlos con otras personas es clave. Así lo considera Evanyely Zamorano, directora de la Fundación Katy Summer, quien comenta que "hay muchos jóvenes que están viviendo lo mismo, a ellos nos encantaría decirles que no están solos. Al contarlos, romperán la primera burbuja: la burbuja de la soledad. Cuando sientes que no estás solo, comienzas a tomar un aire totalmente distinto en tu vida".