LITORALPRESS

Fecha: 30-10-2024
Medio: El Insular
Supl. : El Insular
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: La importancia de la salud mental en las comunidades universitarias

Pág. : 12
Cm2: 230,6
VPE: $ 145.501

Tiraje: 2.500
Lectoría: 7.500
Favorabilidad: No Definida

La importancia de la salud mental en las comunidades universitarias

Mauricio Córdova Bozo
Académico Trabajo Social, U.Central

La vida universitaria es un periodo emocionante y transformador, pero también puede ser una fuente significativa de estrés y ansiedad. En la publicación "Educación Superior: un desafío post pandemia" de la Dra. Verónica López nos indica que los estudios relacionados con la salud mental de las y los estudiantes universitarios chilenos presentan una alta prevalencia de ansiedad, depresión y estrés.

La presión académica, la adaptación a un nuevo entorno y la búsqueda de identidad personal son sólo algunos de los desafíos que enfrentan los estudiantes. Por ello, la salud mental en las comunidades universitarias debe ser una prioridad para el bienestar individual y también para el desarrollo de una comunidad más fuerte y solidaria.

En primer lugar, la salud mental influye directamente en el rendimiento académico. Estudiantes que padecen problemas de ansiedad o depresión a menudo tienen dificultades para concentrarse y completar tareas. Un entorno que fomente la salud mental puede contribuir a una mayor motivación y, en consecuencia, a mejores resultados académicos. Las universidades que implementan programas de apoyo psicológico y talleres de manejo del estrés no sólo ayudan a sus estudiantes a enfrentar los desafíos emocionales, sino que también promueven una cultura de éxito.

Además, la salud mental está intrínsecamente relacionada con la convivencia y las relaciones interpersonales. Los estudiantes que se sienten apoyados y comprendidos tienden a establecer vínculos más sólidos, lo que crea un ambiente más cohesionado y positivo. Al fomentar espacios seguros para discutir problemas de salud mental, las universidades pueden disminuir el estigma asociado a estos temas, alentando a más estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten.

No podemos olvidar el impacto que la salud mental tiene en la vida post-universitaria. Las habilidades que se desarrollan al gestionar el estrés y cuidar del bienestar emocional son fundamentales para enfrentar los retos del mundo laboral. Invertir en la salud mental de los estudiantes es, por tanto, una inversión en su futuro.

Para abordar este tema, es vital que las universidades cuenten con recursos adecuados, como consejería psicológica accesible, talleres de autocuidado y programas de sensibilización. Los estudiantes también deben ser alentados a participar activamente en la creación de una cultura de apoyo mutuo, donde hablar sobre salud mental no sólo sea aceptable, sino promovido.

Priorizar la salud mental en las comunidades universitarias es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Al crear un entorno que valore el bienestar emocional, las universidades contribuyen al éxito académico y forjan comunidades más resilientes y empáticas. Valoramos positivamente que varias instituciones de educación superior coma la Universidad Central de Chile, Universidad Católica de Chile, Universidad Alberto Hurtado y muchas más se han hecho cargo de esta situación, estableciendo sendos programas de apoyo y promoción de salud mental en sus respectivas instituciones. Cuidar de nuestra salud mental es una responsabilidad compartida que beneficia a todos.