

  
Columna

*Carolina Zambrano M.*

Directora Asuntos Estudiantiles-Proyecto Seamos Bienestar UACH

## Construyendo bienestar en comunidad

**E**n algunas épocas del año, ante la vorágine de las distintas rutinas en las que estamos inmersas/os, todas las personas podemos sentirnos agobiadas.

En esos momentos, es importante recordar que no estamos solos ni solas, y que podemos pedir ayuda.

En estos tiempos, donde la productividad y el individualismo imperan, compartir nuestras preocupaciones, permitir que alguien nos acompañe y aceptar el apoyo del entorno puede ser un acto de valentía.

Buscar apoyo es un gesto de cuidado, una forma de conectar con nosotras y nosotros mismas/os y quienes nos rodean. Hablar de lo que sentimos y compartir lo que nos pasa puede ser el primer paso para sentirnos mejor.

En comunidad todo es más llevadero, por ejemplo, nos fortalecemos, nos entendemos, y muchas veces, basta con que alguien nos diga "aquí estoy" para poder seguir.

En la Universidad Austral de Chile estamos trabajando para que eso ocurra cada vez más. A través del proyecto Seamos Bienestar,

iniciativa financiada por el Ministerio de Educación de Chile que se adjudicó nuestra casa de estudios en diciembre del 2023, estamos construyendo una política de bienestar y salud mental estudiantil con mirada comunitaria, realizando actividades de promoción y prevención, facilitando con ello, la creación de un sistema que permita fortalecer herramientas para la vida, detectar a quienes más necesitan apoyo y derivar a instancias intra y extrainstitucionales que favorezcan el bienestar y la salud.

Reconocer las fortalezas y debilidades de manera colectiva es un acto de humanidad.

Nos invita a valorar las diferencias como una fuente de potencial, a poner nuestras capacidades a al servicio de las demás personas y a superar sentimientos como la soledad, el aislamiento y el desarraigo.

Esto permitirá construir una Universidad más cercana, consciente y solidaria. Porque el cuidado colectivo es mejorar la calidad de vida de toda la comunidad universitaria. Seamos bienestar, construyendo en comunidad.