

los jóvenes, sino que invisibilizan condiciones de salud mental por temor al juicio o la incompreensión.

Por lo anterior es que 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 Quilabrán

Salud mental universitaria

● 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 sólo dañan el bienestar de