

# Salud mental en carreras STEM

En la educación superior de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM), la excelencia académica suele equipararse con un rendimiento implacable. Estos entornos de alta presión dejan poco margen para abordar el malestar psicológico.

A nivel mundial la evidencia muestra que aproximadamente uno de cada tres estudiantes universitarios reporta síntomas de depresión (33,6%) y casi cuatro de cada 10 experimentan ansiedad (39,0%). Sin embargo, en los programas STEM, donde se enfatiza en exceso el rendimiento, la resistencia y la excelencia técnica, estas preocupaciones a menudo se abordan demasiado tarde o no se afrontan en lo absoluto. Los estudios han puesto de manifiesto niveles alarmantes de ansiedad, depresión y desajuste psicológico entre los alumnos de estas carreras. Pero estos no son casos aislados: reflejan características estructurales de la experiencia educativa.

En América Latina, y particularmente en Chile, la estratificación institucional y el elitismo perpetúan culturas de individualismo y exclusión, lo que expone a los estudiantes de carreras STEM, que no se ajustan a las normas dominantes, a un mayor riesgo de exclusión.

Frente a este escenario, las instituciones deben reconocer que la salud mental no es una preocupación secundaria, sino fundamental para la participación académica y la equidad. El bienestar mental debe considerarse en el diseño de los planes de estudio, en las prácticas de evaluación y en los métodos de enseñanza.

Asimismo, la enseñanza debería basarse menos en la competencia individual. El aprendizaje funciona mejor cuando los estudiantes colaboran en lugar de competir entre sí. Muchos alumnos STEM afirman sentirse solos y presionados; por lo mismo es fundamental crear comunidad, fomentar la tutoría entre compañeros y reconocer tanto el esfuerzo como los resultados



**Francisca Beroiza Académica Escuela de Educación Parvularia Universidad de las Américas**

para reducir esta sensación de aislamiento.

Los servicios de apoyo también deben adaptarse a las necesidades de los grupos subrepresentados. Las mujeres enfrentan desafíos específicos que las intervenciones genéricas pueden pasar por alto. Un enfoque único para el bienestar no tiene en cuenta las diversas formas de desigualdad que influyen en las experiencias estudiantiles.

El bienestar debe replantearse como una condición indispensable para la participación inclusiva en la educación superior. Como nos recuerda la UNESCO (2024), promover la salud emocional es fundamental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Si las disciplinas STEM pretenden generar innovación socialmente relevante, primero deben garantizar que sus entornos de aprendizaje no perjudiquen a quienes se espera que lideren el cambio.