

Juventud y bienestar emocional: herramientas para construir día a día

Este día de la juventud llega con una alerta, la mayoría de los estudiantes chilenos vive con altos niveles de estrés y expertos apuntan a la necesidad de crear entornos seguros y accesibles para hablar de salud mental sin estigma.

La juventud es una etapa intensa y llena de posibilidades. Es el momento de descubrir quiénes somos, qué nos apasiona y hacia dónde queremos ir. Pero ese camino, que puede parecer lleno de oportunidades, también está marcado por retos que muchas veces no se ven a simple vista.

En Chile, cada vez más adolescentes y jóvenes enfrentan síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Una investigación realizada por Fundación Liderazgo Chile evidenció que 8 de cada 10 estudiantes presentan altos niveles de estrés. Esta cifra no sólo alerta sobre la magnitud del problema, sino que también invita a reflexionar sobre la necesidad de generar herramientas de apoyo desde edades tempranas.

Las exigencias académicas, las expectativas familiares, la incertidumbre sobre el futuro laboral y la constante exposición a redes sociales se han convertido en factores que pueden afectar la autoestima y el equilibrio emocional. Incluso las comparaciones diarias, con compañeros, figuras públicas o amigos, pueden alimentar la inseguridad y la autoexigencia excesiva. Y aunque hablar de Salud Mental se ha vuelto más común en los últimos años, aún persisten estigmas que dificultan pedir ayuda.

Alejandra Rojas, psicóloga de Grupo Cetep Rancagua señala al respecto: "Es tarea de todos promover ambientes donde los jóvenes se sientan seguros para dialogar respecto a sus experiencias de vida y cuestionamientos sin temor a ser juzgados. Por ello, los espacios entre pares, instituciones educativas y familiares juegan un rol clave para ello, ya que son comunidades donde los jóvenes pueden acudir en caso de requerir ayuda y ello supone una forma preventiva en salud mental".

Recomendaciones

En este contexto, cuidar el bienestar emocional no es un lujo, sino una necesidad urgente. Desde Grupo Cetep, creemos que las herramientas para hacerlo deben ser simples, accesibles y aplicables en la vida diaria, porque es ahí donde realmente marcan la diferencia. Aquí compartimos cinco prácticas que pueden ayudar a construir un estado emocional más saludable:

- **Respira con conciencia:** Dedicar uno o dos minutos a inhalar y exhalar profundamente, enfocándose solo en el aire que entra y sale. Este gesto sencillo calma la mente y ayuda a regular las emociones.



- **Toma pausas activas:** Rompe la rutina con pequeños descansos para estirar, moverse o alejarse de las pantallas. Un breve cambio de escenario puede renovar tu energía.
- **Habla lo que sientes:** Expresar lo que te preocupa o incomoda con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional y fortalecer tus redes de apoyo.
- **Agradece lo pequeño:** Registrar cada día algo que te haya hecho bien, por mínimo que parezca, ayuda a cultivar una mirada más positiva y equilibrada de la vida.
- **Escúchate sin juicio:** Tómate un momento para reconocer cómo te sientes, sin intentar forzarte a estar bien. Aceptar tu estado emocional es el primer paso para cuidarlo.

La clave está en la constancia. No se trata de aplicar estas prácticas sólo cuando la situación se vuelve difícil, sino de integrarlas como parte de la rutina, tal como se haría con cualquier hábito saludable. Al igual que el ejercicio físico fortalece el cuerpo, estos gestos fortalecen la mente y el espíritu.

En este Día de la Juventud, desde Grupo Cetep queremos recordar que el bienestar emocional es un derecho y una responsabilidad compartida. Las nuevas generaciones tienen en sus manos la oportunidad de construir un futuro más consciente y empático, y nuestro rol es acompañarlas, ofrecerles herramientas y derribar las barreras

que impidan pedir ayuda.

Contactos de Prensa

Constanza Galarza
 constanza.galarza@thinkpr.cl
 +56 9 6610 2841

Jessica Carreño
 jessica.carreno@thinkpr.cl
 +56 9 6568 6715

Felipe Ibarra
 felipe.ibarra@thinkpr.cl
 +56 9 5464 2841

Acerca de Grupo CETEP

Con más de 20 años de experiencia, Grupo Cetep

es un ecosistema de soluciones de Salud Mental y Bienestar, orientado a personas y organizaciones. Cuenta con un gran equipo de más de 500 profesionales clínicos, enfocados en acercar la salud y el bienestar a las personas.

No se trata de aplicar estas prácticas sólo cuando la situación se vuelve difícil, sino de integrarlas como parte de la rutina, tal como se haría con cualquier hábito saludable. Al igual que el ejercicio físico fortalece el cuerpo, estos gestos fortalecen la mente y el espíritu.