

Fecha: 13-09-2023

Medio: La Estrella de Chiloé

Supl.: La Estrella de Chiloé

Tipo: Noticia general

Título: Este jueves en vivo por SoyTV: Los retos para el bienestar mental de los estudiantes

Pág.: 9

Cm2: 627,4

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

2.800

8.400

 No Definida

**U**n estudio realizado por la Fundación Aequalis a fines del año 2022, consultó a los jóvenes por su salud mental luego de la pandemia: tres de cada cuatro declaró tener un diagnóstico por algún problema de este tipo, siendo un tema que preocupa y que ha motivado a las instituciones de educación superior a tomar diversas medidas para enfrentarlo.

En ese contexto y en un esfuerzo por abordar los desafíos del bienestar mental que enfrentan los estudiantes -universitarios y de educación media-, se llevará a cabo el webinar titulado "Cuidando tu Bienestar: Estrategias para Afrontar el Estrés entre Estudiantes", como parte de la campaña "Juntos por la Salud Mental".

El evento, programado para este jueves a las 10 AM en la plataforma SoyTV, contará con la participación de tres destacados expertos en el campo de la salud mental, quienes explorarán a fondo el complejo mundo del estrés estudiantil y compartirán valiosas estrategias para abordarlo de manera efectiva, en una actividad que será conducida por la Directora del Diario Austral de Los Ríos, Verónica Moreno.

#### TEMAS

Diversos estudios muestran que la salud mental es un componente fundamental del bienestar general de una persona: los estudiantes que enfrentan problemas de salud mental pueden experimentar sufrimiento emocional, estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos que afectan negativamente su calidad de vida, pero además impactan su rendimiento académico y relaciones sociales, entre muchos otros aspectos de su cotidianidad.

Uno de los expositores que participará del webinar es Claudio Coronado Salamanca, coordinador del Área Clínica y Director de Postítulo en Psicología Jurídica, quien además es docente en cátedras relacionadas con psicología clínica y filosofía en la USS sede Valdivia y presentará su exposición titulada "Angustia y Ansiedad Adolescente: Cómo distinguir y abordar ambos fenómenos".

En tanto, la psicóloga Hilda Beltrán Riveros, experta en Psicología Clínica Sistémica y con una amplia experiencia en la educación superior, abordará el tema "Salud Mental en los Jóvenes: Cómo afrontar los desafíos de la vida diaria y los estudios". Su



Webinar está programado para este jueves a las 10 AM y contará con la participación de tres destacados profesionales en el marco de la campaña "Juntos por la Salud Mental" que se lleva a cabo en tres regiones del sur de Chile para hablar sobre estas temáticas.

perspectiva enriquecerá la discusión sobre el equilibrio entre la vida estudiantil y personal.

Mientras que Sofía Castilla Gu-

tiérrez, jefa de carrera de Terapia Ocupacional en la Universidad Católica de Temuco, cerrará el panel de expertos al compartir las



La conversación abierta sobre la salud mental puede contribuir a generar un cambio cultural en la forma en que se aborda y se percibe. Al hablar sobre estos problemas, podemos promover una cultura de cuidado y apoyo mutuo"

Rodrigo Prado Lira,  
Gerente General Sociedad  
Periodística Araucanía

tica Araucanía, que impulsa la campaña junto a un grupo de entidades públicas y privadas, hablar sobre estos temas es uno de los objetivos centrales que se han impuesto con esta iniciativa. "Sabemos que los estudiantes enfrentan una serie de desafíos emocionales y psicológicos, desde el estrés académico hasta la presión social y las preocupaciones sobre el futuro. Ignorar estas preocupaciones puede llevar a problemas graves de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que pueden obstaculizar su éxito académico y su calidad de vida en general", señala.

#### LA CAMPAÑA

"Juntos por la Salud Mental" es una campaña de acción social cuyo objetivo principal es fomentar un diálogo abierto y constructivo acerca de temas relacionados con la salud mental, buscando promover una cultura de cuidado y apoyo mutuo e informando a las personas para que adopten medidas proactivas en la preservación de su bienestar emocional.

"Este año pusimos un énfasis especial en cuatro grupos de personas que, por diversas razones, están particularmente expuestos a estos desafíos: padres y madres, trabajadores, personas mayores y los estudiantes que en este caso son el foco de nuestro tercer webinar", comenta Prado.

"Estrategias para afrontar los desafíos académicos en el ámbito universitario", un tema que toma fuerza en las nuevas generaciones de estudiantes.

Para Rodrigo Prado, gerente general de la Sociedad Periodis-

LA SALUD MENTAL  
**JUNTOS**

