

Salud mental universitaria

● En la vida universitaria, aún persisten estigmas y prejuicios que repercu-

ten 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 solo dañan el bienestar de los jóvenes, sino que invisibilizan condiciones de salud mental por temor al juicio o la incomprensión.

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