

Los problemas mentales en la universidad: ¿cómo afrontarlos?

Los **trastornos mentales** suelen presentarse a cualquier edad de nuestras vidas. No obstante, son recurrentes en el paso de la adolescencia a la juventud. En la universidad, muchos jóvenes se integran a la sociedad y adoptan responsabilidades y competencias que pueden alterar su estado de ánimo y su reconocimiento personal. Por ello, es importante reconocer los **problemas psicológicos** para poder atenderlos a tiempo.

¿Qué cambios afrontan los jóvenes al ingresar a la universidad?

La mayoría de los jóvenes al ingresar a la universidad aún se encuentran en la adolescencia, por lo que enfrentan la adaptación a **nuevos roles en la sociedad** y la **formación para la adultez media**.

La vida universitaria es un proceso en donde el estudiante tiene que afrontar diversos **cambios psicofisiológicos** que presenta en sí mismo, las nuevas normas sociales que debe aprender para interactuar con el nuevo entorno y los desafíos que enfrenta ante la profesión que eligió.

Estas dudas existenciales surgen principalmente durante los primeros años universitarios, en donde las responsabilidades hacen desconfiar al estudiante de la carrera escogida y el futuro incierto que le espera.

¿Cuáles son los problemas psicológicos comunes en jóvenes universitarios?

La familia, los amigos y la pareja suelen ser los principales consejeros de los jóvenes universitarios frente a sus problemas existenciales. Sin embargo, en muchas ocasiones, no es suficiente. La falta de atención de estas dificultades de adaptación suele transformarse con el tiempo en trastornos mentales.

Los principales trastornos mentales que afrontan son los siguientes:

- El estrés.
- La baja autoestima.
- El insomnio.
- El bullying.
- Maltrato a su persona, sea físico, psicológico o sexual.

Ventajas de una buena salud mental en los universitarios

La salud mental puede ser controlada con hábitos saludables. El primer paso es identificar el problema y asumir que se debe cambiar la forma de vivir para mejorar.

Te presentamos las ventajas que puede generar una buena salud mental en los jóvenes universitarios:

- **Permite definir un autoconcepto:** La fortaleza mental permite que podamos definir cómo nos vemos frente a la sociedad para reconocer nuestras capacidades y formar una opinión de nosotros mismos.
- **Fomenta la inteligencia emocional:** La estabilidad emocional permite que los jóvenes puedan gestionar sus pensamientos, sus emociones y sus actitudes de la mejor manera. Esto permite que mejore su autoestima, asuma los retos de la vida y pueda tener buenas relaciones con su entorno.
- **Estimula el aprendizaje significativo:** En esta etapa de la vida el aprendizaje por ensayo y error es muy común. Por ello, una buena salud mental implica que el joven afronte sus problemas mediante situaciones vividas.
- **Permite adoptar una actitud positiva ante la vida:** El estrés, el desgano y la apatía suelen afectar el rendimiento académico de un joven universitario. Por ello, una buena salud mental permite que su energía se canalice hacia el cumplimiento de metas y superación personal.

¿Qué pueden hacer las universidades para mejorar la salud mental?

Durante la vida universitaria los jóvenes emplean **diversas técnicas para sobrellevar la presión** de esta etapa. Pero en algunos casos el estudiante puede afrontar diversas patologías o trastornos mentales. Primero se presentan como simples desórdenes mentales, como la depresión, la ansiedad, la fobia social, que al no tratarse a tiempo pueden generar graves problemas.

Por tanto, ante el incremento de **los problemas de salud mental** de jóvenes estudiantes, muchas universidades han creado medidas preventivas y de control para frenar estos malestares. Se implementaron programas digitales y presenciales, en donde se busca mejorar la autopercepción, el manejo del estrés, se mencionan algunas técnicas de respiración, la psicoterapia o el mindfulness. También, existen las aplicaciones tecnológicas que brindan otras recomendaciones directas en tiempos de crisis y desde sus plataformas permiten obtener citas con especialistas.

Asimismo, cada vez es más común la implementación de **departamentos de servicios psicológicos** dentro de las universidades. Estos se encargan de producir programas que enseñen la resiliencia, cómo gestionar el estrés y los problemas de personalidad y autoestima, con la finalidad de que el estudiante pueda superar un momento complicado.

DATOS A CONSIDERAR:

- El entorno familiar del estudiante influye mucho, en las posibilidades que los estudiantes puedan sufrir algún trastorno mental. Ellos son el soporte principal durante gran parte de su vida.
- La pandemia ha afectado a gran parte de la población universitaria, especialmente en la salud mental. Especialmente a los jóvenes entre los 15 y 29 años.
- Durante los últimos años se incrementó cinco veces la prevalencia de los síntomas de depresión en los jóvenes, a comparación al censo del año 2018.
- La coyuntura actual, durante o después de la pandemia, ha quebrado muchas relaciones amicales, familiares o de pareja, incrementando los casos de estrés, ansiedad o desapego emocional.
- Debido al incremento de los problemas mentales en los universitarios, las universidades han creado redes de apoyo, centros psicológicos y apps que brinda orientación en tiempo real y promueven la buena salud mental.

Palabras clave: problemas mentales, problemas psicológicos, jóvenes universitarios, salud mental

Referencias

Alarcón, R. D. (2020). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Medica Herediana*, 30(4), 219–221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>

La salud mental en las juventudes peruanas: Una crisis aún pendiente por atender. (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from <https://equilibriumcende.com/salud-mental-juventudes-peruanas-una-crisis-aun-pendiente/>

Minsa: El 29.6% de adolescentes entre los 12 y 17 años presenta riesgo de padecer algún problema de salud mental o emocional - Noticias - Ministerio de Salud - Gobierno del Perú. (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/536664-minsa-el-29-6-de-adolescentes-entre-los-12-y-17-anos-presenta-riesgo-de-padecer-algun-problema-de-salud-mental-o-emocional>

5 claves de la importancia de la salud mental para el estudio. (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from <https://www.universia.net/pe/actualidad/orientacion-academica/5-claves-de-la-importancia-de-la-salud-mental-para-el-estudio.html>

Salud mental de estudiantes universitarios: ¿qué pueden hacer las universidades? (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from <https://www.uchile.cl/noticias/153079/salud-mental-de-estudiantes-universitarios-->

Martin, J. M. (2010). Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Research and Development*, 29(3), 259–274.
<https://doi.org/10.1080/07294360903470969>

Cómo las universidades apoyan la salud mental y el bienestar de los estudiantes | Foro Económico Mundial. (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from <https://es.weforum.org/agenda/2022/03/como-pueden-las-universidades-apoyar-la-salud-mental-y-el-bienestar-de-los-estudiantes/>

La salud mental del adolescente: un problema que requiere atención | Familia y Salud. (n.d.). Retrieved February 19, 2023, from [https://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/la-salud-mental-del-adolescente-un-problema-que-requiere-atencion#%3A~%3Atext%3DLos problemas más frecuentes en%2Cdéficit de atención e hiperactividad](https://www.familiaysalud.es/salud-joven/noticia-joven/la-salud-mental-del-adolescente-un-problema-que-requiere-atencion#%3A~%3Atext%3DLos%20problemas%20m%C3%A1s%20frecuentes%20en%20d%C3%A9ficit%20de%20atenci%C3%B3n%20e%20hiperactividad)