

¿Cuidamos de nuestra salud mental en la vida universitaria?

Por: Vanessa Betancourt

Adscrita a la Dirección de Desarrollo y Bienestar Estudiantil

De acuerdo con la OMS, la salud mental “es un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (OMS, Política para mejorar la Salud Mental, 2023, p 5).

La salud mental se considera parte de la salud en general y es fundamental para el bienestar social y económico (OPS, 2023). Por ello, partiendo de una de sus definiciones, hay múltiples variables que intervienen en el bienestar. En cada una de las experiencias de la vida personal, social, familiar, académica y laboral, se encuentran factores internos y externos, que inciden en la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Al inicio, desarrollo y culminación de cada etapa se presentan cambios y en el tránsito de algo conocido a lo desconocido, independientemente si es deseado o no, se genera presión, demanda, expectativas, resistencias, fluidez, en sí, cambios. Dependiendo de la historia de vida, experiencias, sistema de creencias, la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, enfrentaremos cada evento, nos relacionaremos con otros, responderemos a determinadas exigencias, tomaremos decisiones y cuidaremos de quienes somos en cuatro dimensiones: física, mental, emocional y espiritual.

Por ello, la salud mental equilibrada permite gestionar de forma sana las dificultades presentadas en el día a día, pero si por el contrario no lo está, sentiremos agobio, niveles elevados de estrés y de ansiedad y el manejo emocional será disfuncional y desadaptativo.

Gestionar las emociones permite regularlas de forma constante, aumentar nuestro bienestar, ser flexibles, conscientes y capaces de relacionarnos con nosotros mismos y con otros, tomar perspectivas distintas, aumentar la autoestima, en conclusión, llevar una salud mental funcional.

Chau y Vilela (2017), mencionan que hay múltiples investigaciones que señalan que, en la etapa universitaria, la vida es altamente estresante por las exigencias académicas, el costo de vida y la interacción social, lo cual puede llevar a desequilibrios a nivel físico y psicológico si la gestión emocional es disfuncional. También, mencionan que el estilo de afrontamiento como recurso personal para manejar el estrés, predice una mayor o menor salud mental.

Por lo tanto, ser consciente de la salud mental, desde el soporte social, la gestión emocional, la regulación física y espiritual, incidirá en el nivel de vulnerabilidad de la persona y al no ser adecuada, puede conllevar a tener mecanismos de evasión y menores niveles de bienestar, por lo que, si el soporte social es adecuado, se promoverá una adaptación, mantendrá un estilo de vida saludable, desarrollará afiliación, bienestar psicológico, en sí será un factor protector o de riesgo.

Para que cuides tu salud mental, en especial en tu vida universitaria, te recomendamos lo siguiente:

1. Pasa un tiempo diario con las personas que amas y te hacen sentir bien.



2. Duerme y descansa entre 7 y 9 horas.
3. Ingiera alimentos saludables y de forma balanceada.
4. Realiza alguna actividad física como rutina para que te mantengas activo.
5. Aprende en cada una de tus clases y apóyate de tus profesores y compañeros.
6. Disfruta de algún pasatiempo.
7. Mantén buen humor.
8. Gestiona tus emociones de forma funcional.
9. Establece prioridades.
10. Sé asertivo en tu comunicación.
11. Usa adecuadamente las redes sociales; ten mayor contacto social cara a cara.
12. Busca ayuda profesional, si te es recomendado o si te das cuenta de que lo requieres.

Referencias

- Chau, Cecilia, & Vilela, Patty. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco. *Revista de Psicología (PUCP)*, 35(2), 387-422.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.201702.001>
- Organización Panamericana de la Salud, (2023). *Salud Mental*. (12 de junio de 2023)
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Panamericana de la Salud, (2023). *Política para mejorar la salud mental*.
[Archivo PDF]
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57236/OPASNMHMH230002_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y