

CUIDAR TAMBIÉN ES FORMAR

EDITORIAL

<https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.7835>

El *II Estudio de Salud Mental en Universitarios del Consorcio de Universidades*, publicado en 2025, arroja luces sobre los cambios con respecto a la situación encontrada en 2020, durante la pandemia del COVID-19. Por un lado, el nuevo informe identificó mejoras en el rendimiento académico, la motivación por el estudio y la satisfacción con la vida. Por otro, aunque en menor medida que en 2020, la ansiedad, la depresión y el estrés siguen siendo problemas reportados por los estudiantes; especialmente, los indicadores de riesgo suicida aún aparecen en una parte considerable de la población estudiada. En conjunto, teniendo en cuenta los avances y los desafíos, esta información nos compromete a redoblar los esfuerzos de la comunidad universitaria. Para expresarlo en una cifra, solo el 28 % de los estudiantes incluidos en la investigación obtuvo apoyo en salud mental y solo el 10 % acudió a un servicio universitario de salud mental.

Iniciar la vida universitaria es también comenzar una etapa de nuevos retos, responsabilidades y decisiones, por lo que es crucial desarrollar la autonomía para construir un proyecto de vida propio. En ese sentido, el tránsito por la universidad no debe entenderse como una carrera contra el tiempo; por el contrario, la presión por avanzar rápido, no fallar y sostener una idea de éxito permanente puede ser contraproducente para muchos estudiantes. Por esa razón, como parte de nuestra alfabetización en salud mental, debemos normalizar la búsqueda de ayuda y reforzar la idea de que pedir ayuda no es fracasar. Incluso, nociones actuales como la resiliencia no deben entenderse como la capacidad de soportar todo en silencio y bajo cualquier condición, sino más bien como la capacidad de fortalecerse con propósito, con redes de apoyo y con el acompañamiento de la institución.

Desaprobar una evaluación, obtener una baja nota o tener dificultades para organizar el tiempo no deben convertirse en condenas sobre el valor del estudiante. Por ese motivo, es necesario reforzar una pedagogía del error, según la cual equivocarse permite volver a intentar y crecer.

De igual manera, todos los integrantes de la comunidad universitaria debemos asumir una responsabilidad comunitaria frente a la salud mental. Resulta importante que seamos parte de una red que ayude a detectar, acompañar y prevenir este tipo de problemas. Dicha responsabilidad corresponde no solo a la institución y a sus áreas especializadas, sino también a los padres, los docentes y los compañeros.

Las interacciones en la red y las rutinas de bienestar físico deben ser atendidas considerando tanto sus aspectos positivos como sus aspectos negativos. Por un lado, aunque las redes sociales pueden ser espacios de comparación, de presión por la belleza y de daño para la autoestima de muchos jóvenes, también pueden funcionar como medios de expresión de su vulnerabilidad y su cansancio. Por otro, prácticas saludables como el entrenamiento físico pueden realizarse en dosis compulsivas, al punto de que solo importe verse bien.

Este número de *Pie de Página* busca contribuir a la alfabetización en salud mental, específicamente entre los jóvenes estudiantes, quienes son el corazón de la universidad. La vida universitaria es una etapa de transición, aprendizaje y cuidado integral. No se trata solo de adquirir conocimientos, sino también de construir autonomía y pedir ayuda cuando sea necesario. Esperamos que estas páginas, dirigidas a los estudiantes y a sus familias, ayuden a poner en práctica algunas ideas importantes para transitar esta etapa de sus vidas de forma saludable.

Javier Pizarro Romero