

Entrevista a la profesora **Beatriz Canessa Lohmann**,
directora de la Dirección de Bienestar

“LA UNIVERSIDAD NO ES UNA CARRERA CONTRA EL TIEMPO”

JAVIER PIZARRO ROMERO
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

<https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9150>



Foto: © ANDINA / Editora Perú



La adaptación a la vida universitaria supone nuevas exigencias académicas y personales que los estudiantes deben entender como un reto que no deberían enfrentar solos y para el cual existen redes de apoyo.

1. Desde su posición al frente de las estrategias de acompañamiento estudiantil en la Universidad de Lima, ¿cuáles considera que son los desafíos emocionales más recurrentes que enfrentan los estudiantes al transitar del colegio a la vida universitaria y de qué manera el Departamento de Orientación Psicopedagógica se convierte en un aliado estratégico en este proceso?

Agradezco la invitación de Estudios Generales a tratar temas asociados con la salud mental de los estudiantes. Creo que

uno de los principales desafíos que enfrentan los adolescentes al ingresar a la universidad es la autonomía. Esta implica, sobre todo, dos cosas: la gestión eficiente del tiempo y la toma de decisiones responsables.

No debemos olvidar que muchos de nuestros estudiantes, especialmente quienes recién inician su vida universitaria, tienen entre 17 y 18 años, y se encuentran en plena construcción de su identidad: están definiendo quiénes son, qué quieren y cómo proyectar sus vidas. Uno de los primeros pasos en ese proceso es la elección de la carrera.

Entonces, mientras deciden qué quieren ser, qué tipo de vínculos desean construir o qué amistades quieren tener, también deben enfrentar el gran desafío de la autonomía universitaria.

Junto con la autonomía y la construcción de identidad, aparece la necesidad de manejar mejor sus emociones, principalmente la ansiedad; así como otras que generan malestar. La ansiedad es una emoción inherente al ser humano, como muchas otras. Por su parte, las nuevas exigencias académicas y sociales implican un cambio, y todo cambio trae consigo una crisis, con sus respectivas cuotas de estrés y ansiedad. En ese sentido, la vida universitaria pone a prueba la capacidad de desarrollar nuevas estrategias para manejar la ansiedad —y, en general, otras emociones que generan malestar— y permite ampliar aquellas que ya les servían antes. A mayor exigencia, mayor es la necesidad de contar con recursos personales para afrontar ese proceso.

La universidad no solo forma para una carrera, sino también para la vida. Y considero que la Universidad de Lima tiene esa mirada, vinculada al desarrollo de habilidades blandas desde el inicio de la experiencia universitaria.

El Departamento de Orientación Psicopedagógica, además de la atención individual, impulsa intervenciones más amplias a través de las redes sociales, que hoy son una vía eficaz para llegar a los estudiantes. Trabajamos, asimismo, mediante espacios grupales, como conversatorios virtuales y talleres presenciales que constan de varias sesiones. Además, contamos con un videopodcast, el cual hemos ido reformulando con el paso del tiempo para conectar de mejor manera con los jóvenes, así encontramos formas más efectivas para presentarles la información. A inicios de abril del año pasado, lanzamos el taller “360: adaptación a la vida universitaria”, dirigido

A MAYOR EXIGENCIA, MAYOR ES LA NECESIDAD DE CONTAR CON RECURSOS PERSONALES PARA AFRONTAR EL CAMBIO

a quienes buscan una entrega más rápida de estrategias; este tiene una modalidad de conversatorio y otra de taller presencial, para un trabajo más sostenido en dos o tres sesiones.

El docente también desempeña un papel fundamental en este acompañamiento, por eso lo consideramos un aliado estratégico en el Departamento de Orientación Psicopedagógica. Su mirada y su presencia cotidiana pueden ofrecer a los estudiantes modelos de autonomía y de toma de decisiones responsables. Asimismo, puede contribuir al abordaje de estos desafíos desde las propias temáticas de sus cursos. Por ese motivo, con ellos trabajamos un material llamado “Señales de alerta”, el cual busca que fortalezcan una actitud más observadora: no solo se trata de mirar, sino de observar, explorar y preguntar. Preguntar es un paso decisivo en la ayuda. Para un estudiante que está adaptándose y enfrentando nuevos desafíos, en ocasiones es suficiente con que el profesor le pregunte cómo está y le ofrezca orientación oportuna desde esa experiencia.

2. Debido a que este número de la revista busca llegar a los hogares, ¿cómo pueden los padres de familia equilibrar el respeto por la creciente autonomía de sus hijos universitarios y la necesidad

ACOMPañAR A LOS HIJOS TAMBIÉN SIGNIFICA RESPETAR SUS DECISIONES Y PERMITIR QUE SE EQUIVOQUEN

de ser una red de soporte efectiva, especialmente frente a crisis vocacionales o situaciones de soledad?

Los padres son una pieza clave para fomentar la autonomía. Esto significa que apoyen a sus hijos para que aprendan a tolerar el error, el fracaso, las caídas y las crisis, y no resolverles todo. Esta diferencia resulta fundamental. En la etapa escolar era esperable que los padres intervinieran más directamente; contrariamente, aunque resulta un duelo para ellos, el cambio más grande consiste en permitir que sus hijos resuelvan por sí mismos, pero con acompañamiento y con ayuda que les permitan aprender a tolerar la frustración.

Precisamente, la elección de la carrera es una de las mayores pruebas en este proceso, no porque con ello se alcance por completo la autonomía, sino más bien porque suele ser la primera decisión trascendental que toma un adolescente. Al mismo tiempo, es una de las primeras situaciones en las que los padres deben apoyar sin dirigir, decidir o invadir a partir de sus propias expectativas. El rol de los padres debe ser la escucha activa, la comunicación abierta y la capacidad de aceptar las decisiones de sus hijos si estas han sido bien analizadas. Guiar también es motivarlos a que investiguen, busquen información, hagan preguntas, exploren distintas opciones, y dejar que se equivoquen. Resulta

importante que, si un joven elige una carrera que no está dentro de las expectativas de sus padres, dicha elección sea producto de un proceso de búsqueda y reflexión, no de la presión de los amigos, del entorno o debido a ideas superficiales sobre prestigio o dinero. Los padres deben ayudar a sus hijos a validar la angustia que podría aparecer cuando otros jóvenes ya eligieron una carrera y ellos aún no. En esa situación, su tarea es apoyar el proceso, sostener y transmitir calma. Recordemos que el adolescente sigue en desarrollo y su capacidad de análisis continúa madurando incluso hasta los 23 o 24 años.

Por ese motivo es tan importante un apoyo respetuoso e indagador. Ese tipo de guía facilita una mejor adaptación académica y socioemocional del estudiante universitario. Cuando un joven tiene clara su elección o, al menos, siente que ha pasado por un proceso serio de exploración con el respaldo de sus padres, su adaptación suele ser mejor, incluso si la decisión tomada no coincide con lo que ellos esperaban.

De hecho, en el segundo estudio que realizamos con el Consorcio de Universidades tras la pandemia, uno de los factores que aparecía asociado al malestar emocional de los universitarios era estar estudiando algo que no les gustaba. De ahí que esta pregunta sea tan importante: los padres deben entender que son una red de soporte, de seguridad y de impulso a la reflexión, pero también una figura de aceptación y respeto por la decisión de sus hijos. Eso favorece la formación de personas más autónomas, porque es difícil sostener durante años una carrera que no responde ni a los intereses ni a las capacidades de quien la está estudiando.

3. El ciberacoso y la presión de las redes sociales sobre la imagen corporal son temas sumamente vigentes en la juventud. ¿Cómo impacta la vida digital en el bienestar de los estudiantes, y

qué herramientas de autorregulación y atención plena están promoviendo desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica para mitigar la comparación constante?

Las redes sociales y la interacción digital cotidiana son parte de la vida de los jóvenes. Debemos aceptar que son parte de su lenguaje y de su mundo relacional. Sin embargo, también debemos tener claro que el contenido que circula en ellas puede tener un gran impacto, en especial en estudiantes que atraviesan una vulnerabilidad emocional. Por ello resulta muy importante preparar a los futuros universitarios antes de que enfrenten esa vida digital de manera más intensa. Cuando hablo de preparación, hago referencia a la comunicación abierta y la actitud crítica frente a lo que ocurre alrededor, que debe ser fomentada por la escuela y la familia. Ello les permitirá tener a su disposición una mayor fortaleza psíquica para no dejarse impactar con facilidad por la información que reciben en redes cuando sus padres o profesores no están a su lado.

Retrasar el uso de redes sociales lo más posible es también importante. Y esto no es solo por el contenido al que quedan expuestos, sino porque es necesario desarrollar previamente mejores recursos de regulación emocional y una actitud más crítica que funcione como barrera para la sobreinformación. Dicha sobreexposición puede afectar la imagen corporal, las expectativas de vida y la percepción de los logros académicos y laborales de los estudiantes universitarios que aún están consolidando su identidad. Y es que las redes suelen instalar la idea de que la vida de los demás es mejor que la propia. No

obstante, si hay una posición crítica, el estudiante puede entender que lo que aparece en la pantalla no es necesariamente la realidad. Por ese motivo, resulta muy importante sostener espacios de diálogo con escolares adolescentes y con universitarios. Podemos preguntarles qué piensan, qué valoran de ciertos contenidos y por qué los siguen sin partir de una actitud de censura. Primero debemos escucharlos y luego hacer preguntas que los ayuden a cuestionar si lo que reciben como información es realmente válido, ético o deseable.

El impacto que ejercen las redes sociales no se limita al ámbito estético o corporal, sea en mujeres o en hombres. También se relaciona con una mayor comparación social. Esta es una generación con acceso inmediato a la información, lo cual no es negativo en sí mismo. El problema de la inmediatez es que facilita comparaciones constantes con otros que aparentemente están mejor o incluso peor.

Ilustración: Shutterstock / Kaue Florencio



Desde el área de bienestar, estamos trabajando mucho la regulación emocional, estrategias para el manejo de la ansiedad, *mindfulness* o atención plena y, también, el pensamiento crítico y analítico. La psicología ofrece herramientas que ayudan a debatir los propios pensamientos, pues la ansiedad muchas veces se alimenta de algunas ideas. Por ejemplo, “yo no tengo lo que esa *influencer* tiene” o “quisiera ser como ella”. Ante ese escenario, se busca construir una respuesta que sea más realista: “¿Qué tengo yo?”, “¿Eso es realmente lo único que podría hacerme sentir bien, estable o feliz?”.

Para afrontar el impacto de la vida digital, no basta con promover estrategias de autorregulación emocional. Eso debe ir acompañado del desarrollo de un pensamiento más crítico y analítico que permita un uso más responsable de las redes. No se trata solo de regular lo emocional, sino también lo cognitivo, de modo que la sobreinformación no termine afectando de manera tan intensa al estudiante.

4. Temas como la ludopatía y el uso de ansiolíticos no recetados aparecen como preocupaciones crecientes. ¿Qué tendencias han observado en el campus respecto de estas formas de evasión del

estrés académico y cómo la comunidad universitaria, los docentes y compañeros pueden actuar de manera preventiva sin caer en la estigmatización?

Citando nuevamente el segundo estudio que realizamos con el Consorcio de Universidades después de la pandemia, incorporamos una variable que no había sido medida en el primero y que estaba vinculada con el consumo de sustancias psicoactivas, las apuestas en línea o los videojuegos. Más que el uso de ansiolíticos no recetados, que en realidad no hemos identificado como una tendencia especialmente marcada ni en la investigación ni en la atención cotidiana del Departamento de Orientación Psicopedagógica, salvo algunos casos puntuales, el problema más notorio es la ludopatía, asociada principalmente a dos fenómenos: las apuestas o casinos en línea y los videojuegos.

Los excesos vinculados con los videojuegos son una problemática que ya tiene muchos años. Lo que se ha intensificado preocupantemente en los últimos tiempos son las apuestas en línea y los excesos y comportamientos adictivos vinculados con ellas. Eso sí constituye un factor de riesgo para el desempeño académico e, incluso, para la deserción universitaria. En el estudio, las apuestas aparecían entre los consumos problemáticos más preocupantes, en parte porque hoy están al alcance inmediato desde el teléfono celular, a diferencia de antes, cuando había que desplazarse físicamente para apostar.

Además, estas conductas no suelen aparecer aisladas. Muchas veces se insertan en dinámicas familiares disfuncionales y no son pocos los casos en los que los padres descubren que sus hijos han perdido dinero o, incluso, han puesto en riesgo su continuidad en la universidad. La recurrencia de estos casos es mayor en hombres que en mujeres. En ese sentido, la ludopatía aparece como un problema más frecuente que la

SI TIENEN UNA POSICIÓN CRÍTICA, LOS JÓVENES PUEDEN ENTENDER QUE LO QUE MUESTRAN LAS PANTALLAS NO ES NECESARIAMENTE LA REALIDAD

automedicación con ansiolíticos, tanto en lo que encontramos en el estudio como en las estadísticas de atención del Departamento de Orientación Psicopedagógica. Y puede convertirse en un elemento que lleve al fracaso académico: luego aparecen el estrés, el riesgo académico y, en algunos casos, la cancelación de matrícula o la separación de la universidad.

Frente a esto, el rol del Departamento de Orientación Psicopedagógica y de la comunidad universitaria debe ser contribuir a que se reconozca que se trata de un problema real que necesita atención. En el material denominado “Señales de alerta” que trabajamos con los docentes, por ejemplo, aparecen indicadores como la inasistencia, las tardanzas o la falta de entrega de trabajos. Evidentemente, detrás de esas señales puede haber distintos problemas, pero la pregunta oportuna del docente resulta fundamental para detectar tempranamente e intervenir de forma rápida, antes de que la conducta adictiva se consolide.

Por otro lado, en el Departamento de Orientación Psicopedagógica también trabajamos a través de un videopodcast y otras estrategias de educación en estilos de vida saludables. Nuestra intención no es estigmatizar ni satanizar las apuestas o los videojuegos, sino, más bien, promover su uso responsable. Y es que, si abordamos esta problemática desde un lenguaje demasiado castigador o pesimista, el mensaje pierde eficacia. Por esa razón, buscamos un lenguaje más abierto, el cual ayude a generar conciencia sin rechazo.

Otro aspecto muy importante es fomentar redes de apoyo social saludables. Si un estudiante percibe que está teniendo una conducta problemática, como las vinculadas con las apuestas, el consumo de ansiolíticos o, incluso, otras que vemos con frecuencia, como las autolesiones, resulta fundamental que haya personas a su alrededor a quienes pueda

LAS APUESTAS EN LÍNEA SE HAN CONVERTIDO EN UN FACTOR DE RIESGO PARA EL DESEMPEÑO ACADÉMICO

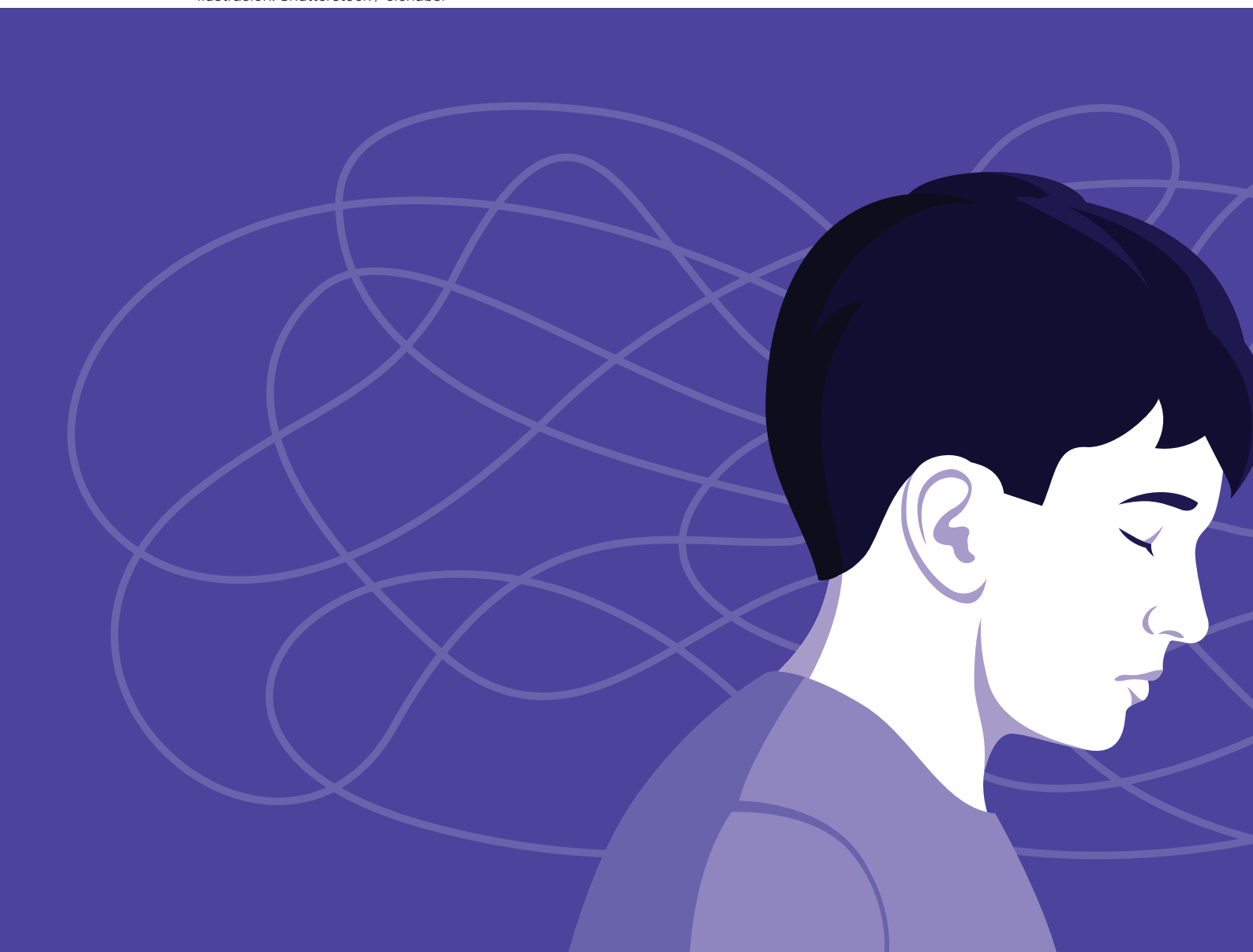
pedirles ayuda. Esa red de soporte social funciona como un factor protector en salud mental y no está compuesta solo por compañeros o familia, sino también por docentes.

En las capacitaciones que realizamos, solemos decir que los docentes son nuestros agentes de primera línea, porque están en contacto directo con los estudiantes. Por eso, además de conversatorios y talleres, realizamos activaciones en el campus. Nos ubicamos en espacios como el F1 y el F2 y, mediante dinámicas, juegos o ruletas vinculadas a la salud mental, promovemos estilos de vida saludables y reforzamos la importancia de construir redes de apoyo que realmente acompañen.

5. ¿Qué barreras culturales o personales observa que aún impiden a los estudiantes acercarse a los servicios de orientación y cómo se está trabajando para normalizar el cuidado de la salud mental como una competencia fundamental del éxito académico?

Todavía persisten varios mitos que dificultan que los estudiantes busquen orientación. Entre ellos están ideas como “los hombres no lloran”, “pedir ayuda está mal” o “deberías poder solo, porque buscar apoyo es señal de debilidad”. En el segundo estudio

Ilustración: Shutterstock / elenabsl



que realizamos con el Consorcio de Universidades sobre salud mental en universitarios encontramos, precisamente, que los hombres buscan menos ayuda profesional que las mujeres. Eso no significa que tengan menos problemas emocionales, sino que tienden a pedir menos apoyo.

Frente a eso, una de las estrategias que venimos impulsando es resignificar la idea de pedir ayuda, presentándola como una señal de salud y fortaleza, no de fragilidad.

Para lograrlo, utilizamos formatos más cercanos a los estudiantes, como el video-podcast y las publicaciones breves, porque sabemos que una charla larga no siempre genera el impacto deseado.

En este proceso, los docentes vuelven a ser aliados fundamentales. Con el sector académico y las instancias que acompañan al estudiante ocurre lo mismo. Y es que la atención de la salud mental no puede recaer solamente en el área de

ES MUY IMPORTANTE QUE SE NORMALICE LA IDEA DE QUE PEDIR AYUDA ES UNA SEÑAL DE SALUD Y FORTALEZA, NO DE FRAGILIDAD

Las redes de apoyo dentro de la Universidad son un factor importante para el bienestar de los estudiantes, pero muchas veces ciertas ideas preconcebidas disuaden a los alumnos de recurrir a ellas.

bienestar o en el departamento de Orientación Psicopedagógica. Toda la comunidad universitaria debe construir, de forma conjunta, una narrativa para normalizar el cuidado emocional como parte de la formación. Para ello, los docentes deben abrir espacios en clase para abordar estos temas, así como algunos cursos deben contribuir al desarrollo de las habilidades socioemocionales. De hecho, esa es una línea que cada vez tendrá más presencia en el ámbito educativo. En nuestro caso, contar con cursos como Procesos

Psicológicos, antes Desarrollo Personal y Social, o cursos como Ética desde los primeros ciclos, ayuda a instalar habilidades blandas que todos los estudiantes necesitan, y que en muchos casos pueden ser especialmente importantes para que los varones empiecen también a normalizar el hecho de pedir ayuda.

6. Si tuviera que elegir un mensaje clave para que un estudiante de primer ciclo lo guarde en su mochila durante toda la carrera, ¿cuál sería?

Algo que siempre les digo es que la universidad no es una carrera contra el tiempo, sino un camino de aprendizaje en el que cada estudiante debe conocer su propio ritmo. Cada estudiante debe entender que no tiene que avanzar exactamente al mismo paso que los demás. En muchas ocasiones, reconocer la propia velocidad permite aprovechar mejor ese camino para vivirlo con más sentido. La experiencia universitaria no consiste solamente en adquirir conocimientos, sino también en aprender a transitar un proceso personal, académico y formativo. En conclusión, la universidad no es una carrera contra el tiempo, sino un camino de aprendizaje.