19 Agosto 2026 Revista del Programa de Estudios Generales FONDO EDITORIAL ULIMA

Pie de Página



CUIDAR TAMBIÉN ES FORMAR

Pie de Página, n.° 19
https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019

EDITOR
Javier Pizarro Romero

COMITÉ EDITORIAL
Haldor López
Fernando Iriarte
Richard Orozco

ASISTENTE DE EDICIÓN
Francesco Lucioni Escalante

Edición, diseño, diagramación y carátula:
Fondo Editorial de la Universidad de Lima
Imagen de portada: generada con Gemini 3
Periodicidad: semestral
Correspondencia:
PiedePagina@ulima.edu.pe
ISSN (en línea) 2788-5585
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional
del Perú n.° 2021-03708

© Universidad de Lima
Fondo Editorial
Av. Javier Prado Este 4600
Urb. Fundo Monterrico Chico
Santiago de Surco, Lima, Perú
Código postal 15023
Teléfono (511) 437-6767, anexo 30131
fondoeditorial@ulima.edu.pe
www.ulima.edu.pe

CONTENIDO













CUIDAR TAMBIÉN ES FORMAR 5
EDITORIAL / Javier Pizarro Romero

ENTREVISTA A ROSANA CHOY VESSONI 6
/ Javier Pizarro Romero

ENTREVISTA A BEATRIZ CANESSA 14
LOHMANN / Javier Pizarro Romero

EMPEZAR LA UNIVERSIDAD SIN 24
PERDERSE EN EL INTENTO: ESTUDIA MEJOR, CUÍDATE MÁS Y PIDE AYUDA A TIEMPO / Rocío Chávez

ESTOICISMO EN LA..... 33
VIDA UNIVERSITARIA / Diego Macassi

EL IMPACTO DE LAS REDES 39
SOCIALES EN LA AUTOESTIMA Y
LA IMAGEN CORPORAL DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO / Gladys Toledo Mendoza

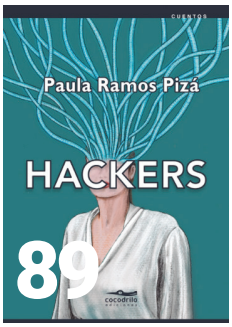
NARRATIVAS DE VULNERABILIDAD,..... 46
MARCOS DE RESISTENCIA Y MALESTAR UNIVERSITARIO EN TIKTOK / Faviola Puccio Cárdenas

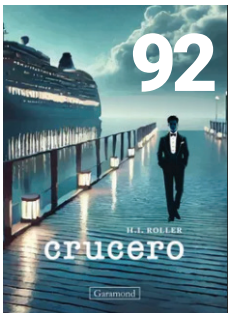
FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA..... 53
ANTE LOS RETOS DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL / Adriana Hildenbrand Mellet

ENTENDIENDO EL TDAH EN LA VIDA..... 59
UNIVERSITARIA / Sandy Garcés Coloma

GIMNASIO Y SALUD MENTAL: 65
ENTRE EL BIENESTAR Y LA COMPULSIÓN
/ Richard Orozco









ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA: FUNDAMENTOS CONCEPTUALES, DESAFÍOS Y PROYECCIONES CONTEMPORÁNEAS / Jorge Florián Alva 73

EL ESPEJO ANIMAL: TERIANTROPÍA Y LA CRISIS DEL SENTIDO HUMANO EN LA ERA DIGITAL / Saby Evelyn Lazarte Oyague 81

CUANDO ALGO IRRUMPE. RESEÑA DE *HACKERS* DE PAULA RAMOS PIZÁ / Claudia Maldonado 89

NAVEGAR EN LA EXISTENCIA HUMANA: CIENCIA, FILOSOFÍA Y MEMORIA EN LOS RELATOS DE *CRUCERO* DE HERBERTH I. ROLLER / Giuliano Terrones 92

POEMA *PARA EL CUERPO DE MUJER* / Camila Dhanelly Hoyos Idrogo 95

POEMAS *CRISÁLIDA* Y *LATIR LA TIERRA* / Abigail Uría 96

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



Foto: Dirección Universitaria de Comunicación

Entrevista a la doctora **Rosana Choy Vessoni**, decana de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima

“LA VIDA UNIVERSITARIA ES UN APRENDIZAJE DE AUTONOMÍA”



JAVIER PIZARRO ROMERO
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9149

1. Muchos padres sienten que sus hijos cambiaron al entrar a la universidad. Desde la psicología, ¿qué está ocurriendo en la identidad de los jóvenes cuando dejan el uniforme escolar y asumen la vida universitaria? ¿Es normal que este proceso genere crisis o retraimiento?

Sí, porque estamos hablando de una transición: de un sistema educativo totalmente organizado y planificado, donde el alumno tiene todo el soporte e, incluso, un horario fijo, a un espacio como la universidad, donde él mismo tiene que asumir un rol. Entonces, muchos jóvenes entran en una etapa de exploración activa de la identidad. Por ejemplo, pueden probar nuevos roles, nuevos grupos de amigos, nuevas ideas y nuevos proyectos personales.

Desde la psicología del desarrollo, esto se entiende como parte de la transición de la adolescencia a la adultez emergente o la adultez temprana. Esta etapa se caracteriza por ser una de exploración y, muchas veces, por cierta inestabilidad. Pero es una inestabilidad saludable; no debe verse de manera patológica.

Es común que aparezcan momentos de crisis, de duda o de retraimiento, porque la identidad no solo tiene que ver con quién soy, sino también con preguntas como "¿A dónde pertenezco?" o "¿Qué se espera de mí?". Ya no es el grupo de amigos del colegio ni el del vecindario: ahora son otras personas, profesores nuevos y también nuevas expectativas, tanto propias como familiares.

Cambian las rutinas, las exigencias, las redes sociales, la autonomía y también los estándares de desempeño. Esta readaptación puede expresarse de manera más silenciosa, como cansancio social, irritabilidad o necesidad de mayor espacio, sobre todo en los primeros ciclos. Los jóvenes están adaptándose. Es un proceso complejo y los padres tienen que comprenderlo.

2. A diferencia de lo que sucedía hace décadas, hoy el cerebro de un joven está sometido a una sobreestimulación constante: pantallas, ruido, tráfico. ¿Qué ocurre biológicamente en el cerebro de un joven cuando no tiene espacios de silencio o desconexión? ¿La ansiedad puede ser una respuesta física al entorno antes que un problema emocional?

Desde el plano biológico, el sistema nervioso puede permanecer en estado de alerta por más tiempo si el joven vive en una sobreestimulación constante. Algunas respuestas fisiológicas vinculadas al cortisol se activan debido al estrés sostenido. Ello dificulta la autorregulación emocional, especialmente si es que hay escaso descanso mental y poco sueño. La evidencia disponible muestra que un uso excesivo de pantallas tiene relación con mayor riesgo de estrés. Incluso, si la exposición es constante, también hay riesgo de ansiedad. Las investigaciones, además, indican que se puede alterar el sueño por el uso de pantallas cerca de la hora de dormir, lo que también impacta en la regulación de las emociones.

La ansiedad puede también entenderse como una respuesta física al entorno, debido a que, en muchas ocasiones, aparecen manifestaciones corporales, como tensión muscular, respiración acelerada, taquicardia y hasta malestares gastrointestinales. Por esa razón, según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos de ansiedad vienen acompañados de síntomas somáticos. Dichos síntomas interfieren en la vida diaria del joven, por lo que se vuelve más necesario el apoyo profesional cuando más intensos y persistentes son. En ocasiones, mejora también la salud física al recibir soporte psicológico. Por ello, cada vez se habla más de bienestar integral, ya que no se trata solo de atender un malestar emocional aislado, sino de comprender a la persona como un conjunto.

No olvidemos que muchos estudiantes ingresan a la universidad con 16 o 17 años.

Foto: © Andina / Editora Perú



El ingreso a la universidad implica adaptarse a nuevas exigencias, rutinas y formas de relacionarse.

Son jóvenes que transitan desde un entorno muy regulado, como el escolar, con vigilancia constante, horarios fijos y una estructura muy organizada, hacia un espacio en el que deben asumir nuevas responsabilidades. Una vez en la universidad, aparecen preguntas sobre qué cursos deben llevar, en qué horarios, de qué manera estudiar, en quién apoyarse o si deben buscar asesoría. En conjunto, todo forma parte de una realidad que es nueva y exigente. Por esa razón, el proceso resulta complejo y difícil para muchos jóvenes.

3. Actualmente, en psicología se habla de una etapa llamada "adultez emergente", la cual se extiende más allá de los 18 años. ¿Qué deben entender los padres sobre este ritmo más lento de maduración actual? ¿Es posible que estemos exigiendo a los jóvenes una estabilidad emocional que el cerebro todavía está terminando de construir?

La adultez emergente es una etapa que se desarrolla desde los últimos años de la adolescencia y durante los primeros años

LA ADULTEZ EMERGENTE ES UNA ETAPA DE EXPLORACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA IDENTIDAD, NO UNA FORMA DE INMADUREZ

de la vida adulta. En ella, el joven empieza a consolidar su identidad, sus proyectos y su autonomía. Lo hace a través de distintos procesos de exploración que pueden generar cambios frecuentes en los estudios, en los vínculos y en sus decisiones de vida. Ahora bien, esto significa que estamos ante una etapa del desarrollo que tiene tareas específicas y no ante una inmadurez moral.

De forma paralela, hoy sabemos que la corteza prefrontal participa en funciones de planificación, regulación y control de impulsos, y continúa afinándose hasta la adolescencia tardía y la adultez temprana. Por eso, puede haber una mayor variabilidad emocional ante la presión, la falta de sueño o el estrés. Entonces, ¿hay que pedir responsabilidad a los estudiantes? Sí, pero con expectativas realistas, estructura y acompañamiento, porque ese proceso todavía está en desarrollo.

Los hábitos también desempeñan un papel importante. Se forman a partir de la repetición constante y eso no solo se aplica al estudio, sino también al orden de horarios, al sueño y a la alimentación. En ese punto intervienen muchas variables, incluso problemas como los trastornos alimentarios. Todo ello influye en la posibilidad de desarrollar una mejor regulación emocional y fortalecer las funciones ejecutivas.

4. En las familias peruanas, a veces, la salud mental es aún un tema tabú. Incluso un cuadro de ansiedad o depresión puede ser confundido con flojera. ¿Cómo puede la universidad ayudar a las familias a entender que son una condición real que requiere la misma atención que una enfermedad física?

Lo que hacemos desde la universidad es, ante todo, psicoeducación. Hay que recordar que trabajamos con varios estamentos, por lo que el enfoque principal está en la prevención y la promoción. Esto se realiza a través de talleres, charlas informativas y acompañamiento, tanto desde las facultades y carreras como desde Estudios Generales y el Departamento de Orientación Psicopedagógica. Además, contamos con programas de consejería, tutoría y mentoría.

Desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica se promueve especialmente la prevención. Por ejemplo, se ofrecen talleres de primeros auxilios psicológicos dirigidos a docentes y estudiantes, con el fin de que puedan reconocer ciertos síntomas que podrían dar cuenta de un problema psicológico y, a partir de ello, identificar la necesidad de buscar ayuda.

Cuando detectamos una dificultad, conversamos con los padres y los orientamos para realizar un trabajo conjunto. Nuestro acompañamiento es psicopedagógico, pero la atención clínica especializada no nos corresponde como universidad, ni sería ético asumirla fuera de nuestros alcances. Por eso, cuando identificamos un cuadro que requiere atención profesional, orientamos a la familia para que busque ese soporte.

Si no se trata de una patología establecida, sino de complicaciones asociadas a esta etapa del desarrollo, lo que hacemos es orientar, acompañar y brindar herramientas que ayuden a mejorar el rendimiento académico, ya que este muchas veces está

vinculado con el estrés y con otros malestares emocionales.

Con los padres trabajamos especialmente para lograr que comprendan que la ansiedad y la depresión, cuando han sido diagnosticadas de manera adecuada por profesionales, son condiciones reales que deben tratarse como cualquier otra enfermedad. En algunos casos, si el cuadro es moderado o severo, incluso puede requerirse tratamiento farmacológico. Cuando se presentan situaciones más complejas y es necesario citar a la familia, insistimos en que no se trata de flojera ni de falta de voluntad para estudiar, sino de un problema en el que intervienen factores biológicos y psicológicos.

Por eso siempre pedimos el soporte de la familia. Procuramos que este proceso se maneje con confidencialidad, sin estigmatizar ni etiquetar a los estudiantes. Desde la universidad, buscamos intervenir lo menos posible en términos clínicos y fortalecer, sobre todo, la promoción y la prevención, porque esa es la mejor forma de reducir situaciones más graves en el futuro.

5. Muchos chicos entran a la universidad habiendo sido los mejores de su clase en el colegio, así que el primer desaprobado o el primer 11 les genera una crisis de identidad profunda. ¿Cómo ayudarlos a procesar este duelo del yo idealizado para que entiendan que su valor no se ha reducido?

Es en momentos como ese cuando los estudiantes necesitan ser observados, en primer lugar, por sus docentes. Estos tienen la indicación de derivarlos a las consejerías o tutorías y, desde ahí, trabajar esa idea de "ser el mejor" o esa imagen idealizada que ellos ya traían y que muchas veces también ha sido reforzada por los padres. En el fondo, se trata de elaborar un duelo: el duelo por una imagen propia construida sobre estándares muy altos.

Ese trabajo puede abordarse desde dos componentes. Uno es la mentalidad de crecimiento, que consiste en entender que las habilidades se desarrollan a través de la práctica, las estrategias y el apoyo. El error, visto en ese marco, debe entenderse como información y no como una sentencia de incapacidad. A través de las consejerías, las intervenciones desde el ámbito psicoeducativo contribuyen a reinterpretar ese ideal incorporando esta experiencia como parte del aprendizaje.

La autocompasión es el segundo componente. Es la capacidad de aceptarse y tratarse con amabilidad si aparece el error, reconocer que fallar es humano y regular la emoción para actuar de mejor manera en las próximas oportunidades. Si hay una mayor aceptación de lo ocurrido, el joven podrá regularse emocionalmente y afrontar estas dificultades académicas con más recursos.

Por esa razón, lo primero que debemos cambiar es la idea de que el error equivale a incapacidad. El error no debe ser entendido como algo paralizante, sino más bien como una oportunidad de aprendizaje. No obstante, el estudiante también necesita aceptarse y seguir adelante. Para quienes llegan con estándares tan altos e idealizados, esa es la mirada que debemos ofrecer.

Hay una situación que ocurre con frecuencia. Algunos jóvenes vienen de colegios pequeños, con promociones reducidas en las que ocupaban los primeros puestos y obtenían siempre las más altas notas. Ellos se enfrentan a una realidad mucho más exigente una vez que llegan a la universidad. Además, en algunos casos, arrastran vacíos formativos del sistema escolar que no siempre llegan a resolverse plenamente en Estudios Generales. Se esfuerzan muchísimo y, a pesar de todo, obtienen 11 de nota. Entonces se da el choque. De igual manera, la crisis se agrava cuando no hay vocación y, más bien, se trata de una elección impuesta o equivocada.

6. Actualmente, es habitual que encontremos familias que están muy presentes —probablemente mucho más que hace unas décadas— en la vida universitaria de sus hijos, a veces en exceso. ¿Cómo debe transformarse el rol de los padres para que, en lugar de resolver los problemas del estudiante, se conviertan en un soporte que fomente la autonomía y la salud mental?

Todos los días vemos eso. Incluso cuando trabajaba en Estudios Generales, hace muchos años, ya era una situación frecuente. En parte, puede entenderse porque algunos estudiantes son menores de edad aún y los padres siguen muy presentes en sus vidas. Sin embargo, ocurre también en facultad. Padres de estudiantes de octavo o noveno ciclo, próximos a egresar, llegan y siguen interviniendo directamente.

El problema de la sobreprotección es que recorta las posibilidades de desarrollar autonomía responsable. Son padres que quieren resolver todo por sus hijos, lo cual es comprensible, ya que, desde el afecto, en muchas ocasiones, se intenta protegerlos de las experiencias negativas. Sin embargo, si la protección es desmedida, los jóvenes no aprenden a enfrentar las situaciones que les toca vivir por sí mismos.

Lo ideal es un apoyo orientado a la autonomía. Buscamos un estilo de acompañamiento que no invada la responsabilidad del estudiante. Sabemos, desde la teoría de la autodeterminación, que la autonomía y el vínculo de apoyo mejoran el bienestar y los procesos de adaptación. Por esa razón, el objetivo es transitar de una lógica de "yo lo resuelvo por ti" a otra más saludable, como "estoy contigo, conversemos sobre esto", o "¿qué necesitas de mí?, ¿deseas que te escuche, que te ayude a planificar, que te acompañe a pedir ayuda?". Acompañar no significa hacer las cosas por el estudiante.

Ese tránsito se promueve precisamente en Estudios Generales. Se acompaña al estudiante para que gradualmente construya autonomía y, al mismo tiempo, se ayuda a los padres a entender que sus hijos deben asumir responsabilidades. Asimismo, es necesario que los estudiantes aprendan a manejarse dentro de un marco institucional que tiene normas, deberes y derechos, y con mayor razón cuando llegan a la mayoría de edad. En ocasiones, se lo explico a los estudiantes con un ejemplo muy simple: en el mundo laboral, sus padres no van a ir a hablar con el jefe ni resolverán sus dificultades por ellos. Por esa razón, en parte, la universidad es el espacio donde deben prepararse para ese futuro que los espera.

7. Más allá de grados y títulos, ¿cuál considera la competencia emocional más valiosa que un estudiante debería lograr en sus primeros ciclos universitarios?

Considero que son dos: la regulación emocional y la flexibilidad psicológica. Son fundamentales en la medida en que lo ayudan a reconocer qué piensa y qué siente, distinguir dichas experiencias, tolerar el malestar y actuar de manera coherente con sus objetivos y valores. Asimismo, le permiten evaluar qué experiencias priorizar, cuáles son las amistades que resultan más convenientes y cómo debe responder ante situaciones desafiantes o incómodas.

Para poner un ejemplo, insistimos mucho en ese punto cada vez que damos la bienvenida a los estudiantes que recién ingresan a la universidad y durante los primeros ciclos. Una de las primeras preguntas que hago es cuántos ya son mayores de edad y casi todos levantan la mano. Les recuerdo, entonces, que, desde ese momento, están en una etapa en la que deben asumir responsabilidades, como cumplir horarios, asistir a clases, organizar la información de sus cursos y desenvolverse de acuerdo con un

reglamento general de estudios que, por un lado, les otorga derechos, pero que por el otro les exige deberes.

Frente a todo eso, la capacidad para regular las propias emociones se vuelve indispensable, y no solo para la vida universitaria, sino para el tutor, pues incluso a muchos adultos les resulta difícil hacerlo. Por esa razón, si se desarrolla esa capacidad desde los primeros ciclos, se puede marcar una diferencia importante en la manera en que el estudiante enfrenta sus desafíos personales y académicos.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Fuentes académicas que recomienda la Dra. Rosana Choy en relación con los temas de esta entrevista.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2.ª ed.). Oxford University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Dweck, C. S., Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2014). *Academic tenacity: Mindsets and skills that promote long-term learning*. Bill & Melinda Gates Foundation.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2.ª ed.). Guilford Press.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, *8*(8), e69841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents. *Environmental Research*, *164*, 149-157. https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015

Neff, K. D., & Hsieh, Y. P. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, *4*(3), 263-287. https://doi.org/10.1080/13576500444000317

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2013). The association between overparenting, parent-child communication, and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, *62*(2), 237-252. https://doi.org/10.1111/fare.12007

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

World Health Organization. (2023). *Depression*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression

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: Dirección Universitaria de Comunicación

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 videopódcast, 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 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.

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

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?

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

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

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 videopódcast 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

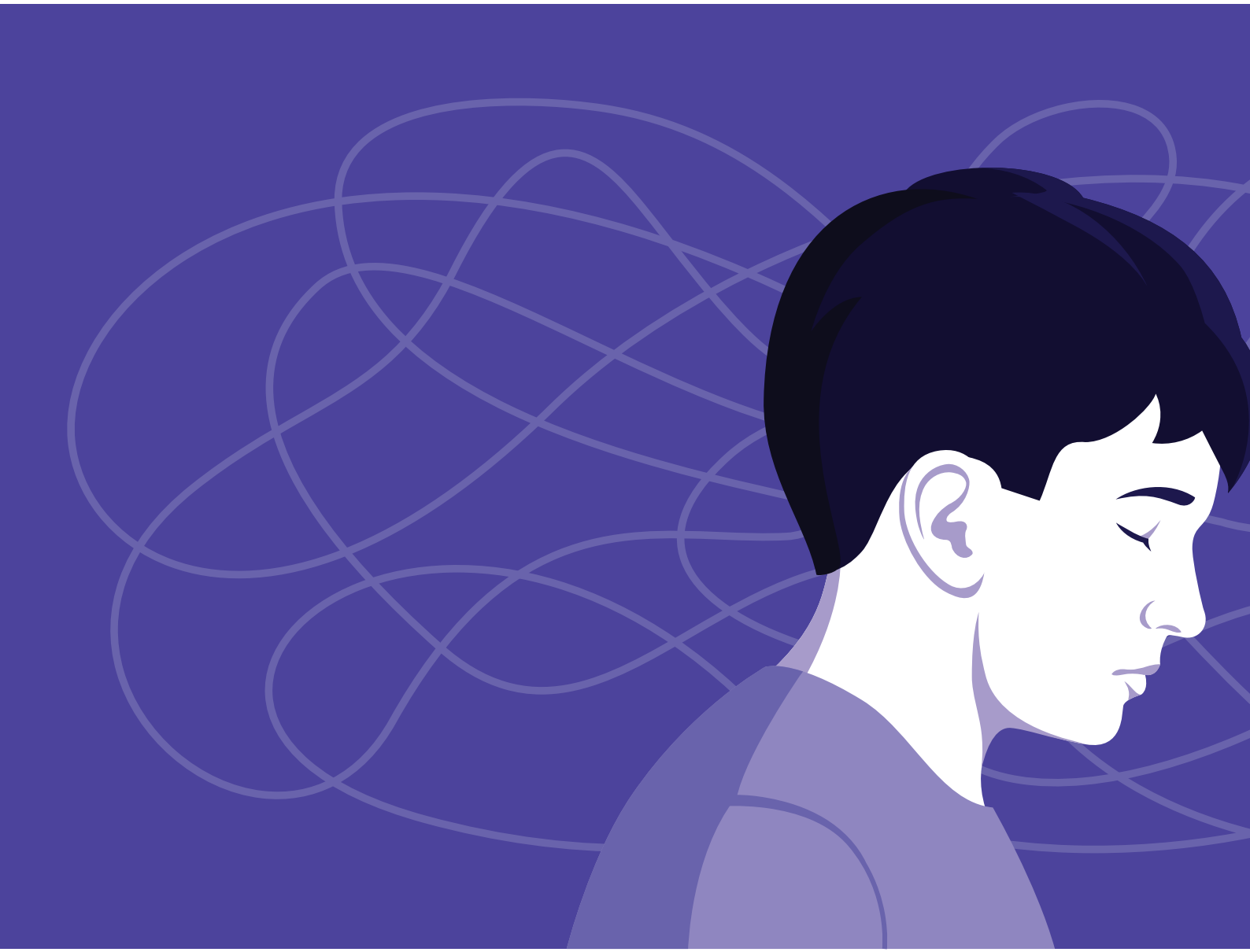
pedirles ayuda. Esa red de soporte social funciona como un factor protector en salud mental y no está compuesta solo por compañeros o familia, sino también por docentes.

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 videopódcast 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



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.

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

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.

Rocío Chávez
Programa de Consejería
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

Foto: © ANDINA / Editora Perú



EMPEZAR LA UNIVERSIDAD SIN PERDERSE EN EL INTENTO: ESTUDIA MEJOR, CUÍDATE MÁS Y PIDE AYUDA A TIEMPO

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9151



Iniciar la universidad requiere aprender a organizarse, estudiar con estrategia, cuidar el cuerpo y la mente, reconocer señales de alerta y pedir apoyo para vivir mejor la transición académica.

¡FELICIDADES, INGRESASTE A LA UNIVERSIDAD!

Este logro es tuyo y mereces celebrarlo. Sin embargo, apenas empiecen las clases, te darás cuenta de que el paso del colegio a la universidad no es solo un cambio, sino un gran salto. Todo es distinto: las aulas, los compañeros, los profesores, las exigencias y el ritmo de trabajo. Ahora debes leer más, organizarte mejor, formar grupos con estudiantes que, al igual que tú, son cachimbos, y prestar mucha atención a las indicaciones de cada curso.

Además, surge una idea que seguramente ya escuchaste en casa: "Ya eres grande, resuélvelo tú". En parte, es cierto. En esta nueva etapa, te toca asumir con más fuerza las riendas de tu vida académica, volverte más autónomo y acostumbrarte poco a poco a lo que significa ser universitario. La buena noticia es que no estás solo. Miles de estudiantes pasan por lo mismo y, además, la universidad cuenta con recursos y espacios pensados para acompañarte, de manera que esta etapa sea más llevadera, alegre y enriquecedora.

La universidad te pide tomar conciencia de tu rol como estudiante, salir de tu zona de confort y asumir con madurez nuevas responsabilidades. Las primeras semanas serán clave porque comprenden la etapa de adaptación. Aprenderás de otra manera, crearás hábitos nuevos, leerás textos más complejos, escribirás con otros estilos, y te enfrentarás a cursos y a temas que quizá nunca trataste en el colegio. Por ello, conviene tener algunas pautas claras desde el comienzo.

LO PRIMERO: LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Organiza tu tiempo

Organizar tu tiempo a partir del horario de clases es una de las decisiones más importantes. Conviene elaborar un cronograma semanal en el que se agreguen las fechas de evaluaciones, entregas de trabajos, asesorías y otras actividades importantes. Luego, sobre esa base, puedes colocar tus horas de estudio, reuniones grupales y actividades extracurriculares, como citas médicas, celebraciones familiares, deporte o trabajo a medio tiempo. Hacer eso te da una visión realista de tu semana y te permite evitar que todo se acumule al final.

Ilustraciónes: Shutterstock / inspiring.team



También es importante considerar el tiempo aproximado que te tomará cada actividad, incluyendo traslados, comidas y pausas breves entre tarea y tarea. Esas pausas son necesarias: puedes aprovecharlas para tomar agua, comer una fruta o simplemente despejarte unos minutos. Hoy existen aplicativos, calendarios virtuales y recordatorios que pueden ayudarte bastante bien en esta organización. Úsalos a tu favor. Mientras estudias, trata de reducir distractores como juegos en línea, redes sociales, series o películas.

Busca un espacio para estudiar

Estudiar mejor también depende del lugar donde lo haces. Lo ideal es contar con un espacio relativamente libre de distracciones, con mesa o escritorio, una silla cómoda y buena iluminación (Pereira Rodríguez, 2018; Pérez-Rosas Cáceres, 1991). Si en casa no tienes esas condiciones, recuerda que la universidad también ofrece espacios útiles, como la biblioteca o los cubículos de estudio.

En clase escucha, toma apuntes y participa

Otro hábito importante es llegar a clase habiendo leído algo. Siempre que sea posible, revisa antes las diapositivas o las lecturas del curso, y llévalas contigo. Eso hará que la explicación del profesor sea más fácil de entender. Durante la sesión, procura mantener una escucha activa y anotar no solo lo que aparece en las diapositivas, sino también los ejemplos, aclaraciones y comentarios que el docente hace de modo oral (Lasterra, 1998).



Lee con inteligencia

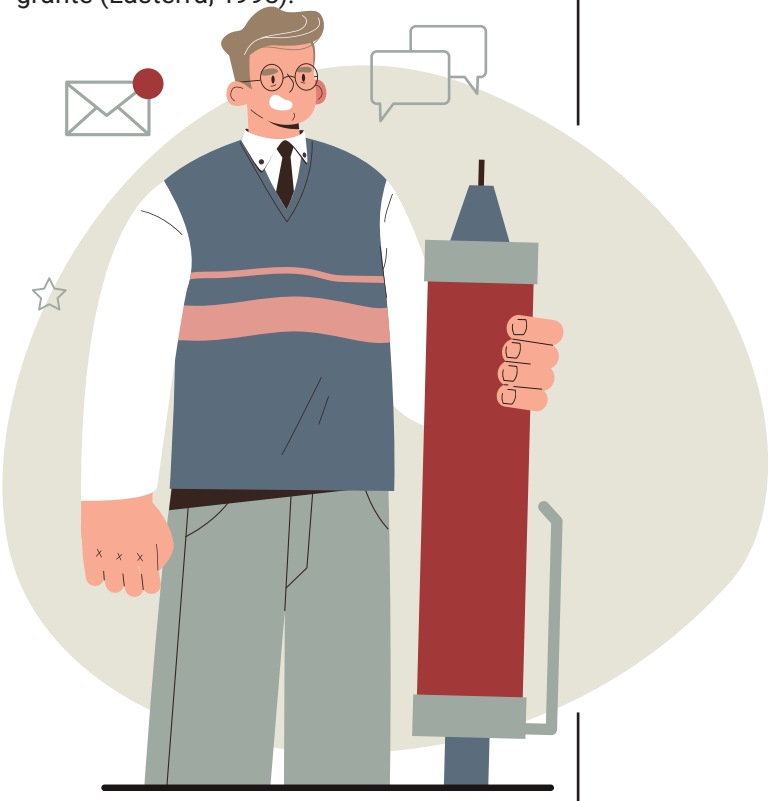
La lectura sigue siendo una práctica central de la vida universitaria. No se trata solo de pasar los ojos por el texto, sino de leer con estrategia. Se recomienda hojear, identificar ideas fuerza, subrayar con criterio, anotar dos o tres preguntas por lectura, tomar notas y, luego, transformar esa información en esquemas, mapas conceptuales o en un breve párrafo de síntesis. La lectura inteligente te ayudará a comprender, recordar y relacionar mejor las ideas (Pérez-Rosas Cáceres, 1991).

Practicar y repasar

Repasar no es un lujo ni una actividad secundaria. En muchos casos, es la clave del aprendizaje sostenido. El estudio universitario no se sostiene en una sola lectura ni en una memorización apurada antes del examen. La clave radica en volver a la materia una y otra vez, resolver ejercicios y simulacros, y revisar los materiales disponibles en Blackboard o en la plataforma del curso (Universidad de Navarra, s. f.).

Formar un grupo de estudio también es estudiar

Desde las primeras clases, conviene observar a tus compañeros: los que participan, los que llegan puntuales, los que muestran compromiso y constancia. Eso puede darte pistas para formar un buen grupo de estudio o de trabajo. Pero recuerda algo importante: si buscas personas responsables, también debes intentar ser una de ellas. Una vez formado el grupo, es necesario tener claro que están reunidos por un objetivo común y que existe una responsabilidad compartida real. El éxito o fracaso de un trabajo colaborativo depende, en gran medida, del compromiso de cada integrante (Lasterra, 1998).



INTEGRARTE A LA UNIVERSIDAD TAMBIÉN FORMA PARTE DEL PROCESO

Revisa tu correo institucional

El correo institucional es una de las herramientas de comunicación más importantes que tendrás. Muchas coordinaciones oficiales de la universidad llegarán por esa vía. Por ello, conviene activarlo en el celular, revisar las notificaciones y organizarlas en carpetas. Realizarlo dos veces al día, por ejemplo, en la mañana y en la tarde, suele ser una buena rutina.

Recuerda la mensajería de curso

Además del correo, cada asignatura suele tener una mensajería interna en Blackboard. Tus profesores también se comunican por ese medio.



Ilustración: Shutterstock

WhatsApp ayuda, pero no reemplaza lo oficial

WhatsApp suele servir para coordinar rápido entre compañeros y para enterarse de los avisos del salón a través del delegado o delegada. Es útil, sin duda, pero no reemplaza al correo institucional ni a los canales oficiales.

Conoce el campus

Además de las clases, la universidad cuenta con asesorías o tutorías por asignatura, las cuales pueden ser de mucha ayuda si un tema no te quedó claro o si quieres reforzar lo aprendido. Estas asesorías, que no tienen costo, se realizan en los cubículos del Programa de Estudios Generales, ubicados en el edificio A2. Las asesorías de los cursos de Matemática se desarrollan en el segundo piso, mientras que las de Humanidades se llevan a cabo en el tercer y cuarto piso.

Para revisar los horarios, puedes seguir esta ruta en la página de la universidad: MiUlima / Inicio alumno / Buzón de anuncios / Programa de Estudios Generales / Rol de asesorías 2026-2 / Ver más. Al hacer clic en el botón "Ver más", este te dirige a los archivos adjuntos con el rol de asesorías por asignatura y el rol de asesorías por profesor. Además, estos horarios también suelen publicarse en las vitrinas del primer, segundo y tercer piso del edificio A2.

Si tienes que reunirte con compañeros para realizar trabajos o ejercicios colaborativos, también dispones de cubículos en algunos edificios de la universidad, pero debes reservarlos con anticipación. Además, la biblioteca ofrece espacios adecuados para avanzar tareas, programar reuniones y actividades grupales.

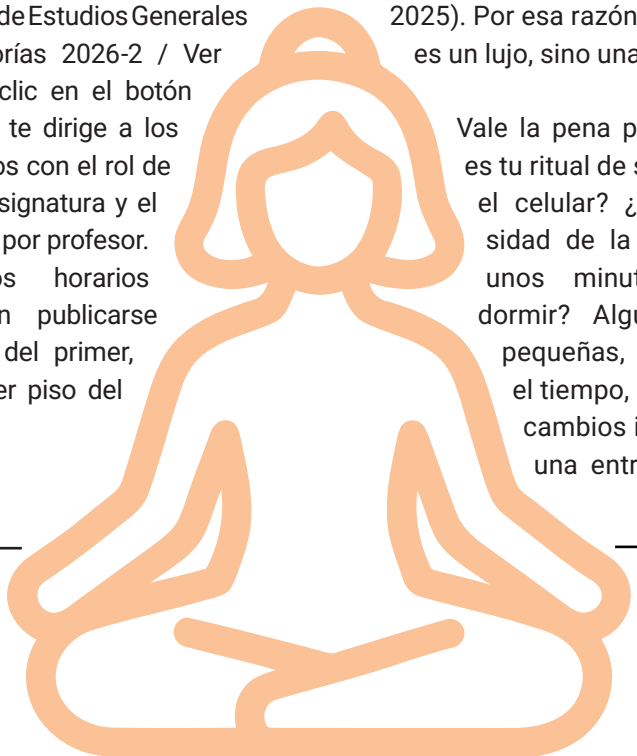
Cuidado personal: mente, cuerpo y red de apoyo

Cuidarte es una condición para sostener el ritmo universitario. El cuidado personal incluye acciones cotidianas que parecen simples, pero que tienen un enorme impacto: asearte, descansar, alimentarte bien, hidratarte, dormir lo suficiente, moverte un poco más y pedir ayuda si la necesitas. Todo eso protege tu bienestar emocional, mental y físico.

Hablemos de dormir bien

Dormir es más que solo "apagarse" un rato. El sueño es un proceso natural que permite recuperar energía, facilitar el aprendizaje, consolidar la memoria y mantener la salud general (MedlinePlus, 2025). Por esa razón, dormir bien no es un lujo, sino una necesidad.

Vale la pena preguntarte cuál es tu ritual de sueño. ¿Apagas el celular? ¿Bajas la intensidad de la luz? ¿Respiras unos minutos antes de dormir? Algunas prácticas pequeñas, sostenidas en el tiempo, pueden generar cambios importantes. En una entrevista reciente,



Nazareth Castellanos insiste, precisamente, en la importancia del descanso y de ciertas prácticas de respiración y concentración que favorecen el sueño (El Confidencial, 2025).

Es de mucha ayuda mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso durante el fin de semana, en la medida de lo posible. Las siestas largas o muy tardías pueden interferir con el sueño nocturno; por esa razón, es mejor limitarlas. El portal Mayo Clinic (2025b) recomienda evitar las siestas extensas y, más bien, sugiere reforzar hábitos consistentes para el descanso. Si el insomnio se vuelve frecuente, lo más prudente es acudir a un especialista.

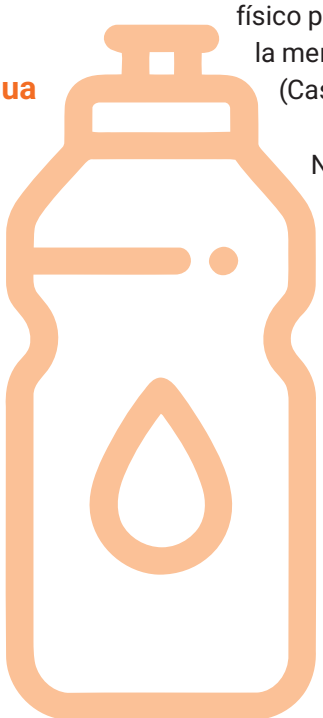
¡A comer! Y a tomar agua también

Comer bien significa más que solo llenar el plato. Tampoco basta con añadir un poco de lechuga para pensar que ya todo está resuelto. Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para mantener un buen estado de salud, prevenir enfermedades y sostener la energía que exige la vida universitaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que una alimentación saludable protege de la malnutrición y diversas enfermedades no transmisibles (OMS, 2026).

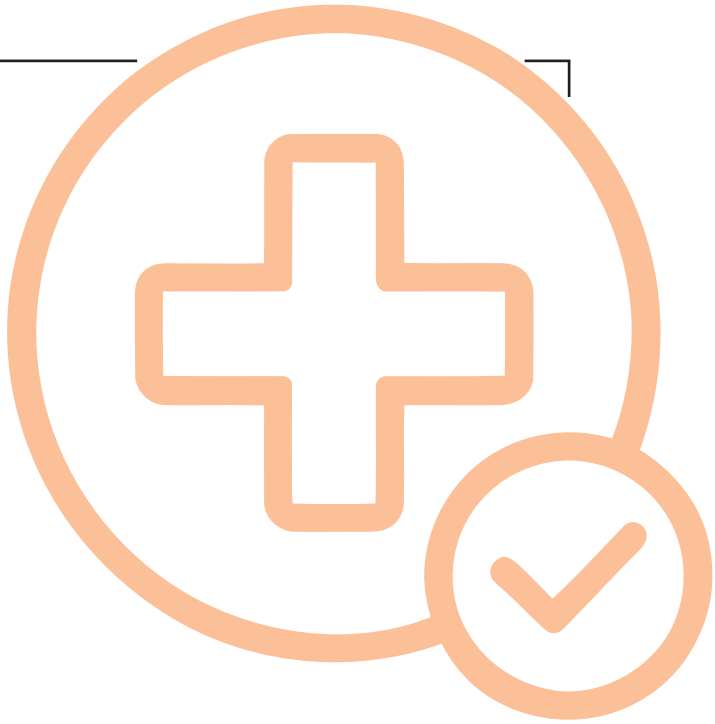
Junto con la alimentación, hay que hidratarse. El agua es indispensable para el funcionamiento del cuerpo, pues cada célula, tejido y órgano lo necesita. La falta de agua puede derivar en deshidratación, y hasta una deshidratación leve puede producir cansancio y disminuir el rendimiento (Mayo Clinic, 2025a). Si tienes dudas sobre tu alimentación, peso, horarios o necesidades específicas, lo mejor es acudir al Servicio de Nutrición de la universidad.

Actividad física

La actividad física regular conlleva beneficios claros para la salud física y mental. La OMS señala que ayuda a prevenir enfermedades, favorece la salud cerebral y reduce síntomas de ansiedad y depresión (OMS, 2024). En la misma línea, el diálogo entre Nazareth Castellanos y José Luis Trejo destaca cómo el ejercicio físico puede beneficiar el aprendizaje, la memoria y el bienestar emocional (Castellanos, 2023).



No necesitas empezar con algo extremo. Puedes comenzar caminando unas cuadras, dando vueltas al parque o incorporando movimiento de manera gradual. La idea es ir de menos a más, sin exigirte de golpe ni terminar



extenuado. Si apareciera dolor o malestar, corresponde consultar con un especialista. Es preferible realizar actividad física durante la mañana o en el día, pero no muy cerca de la hora de dormir.

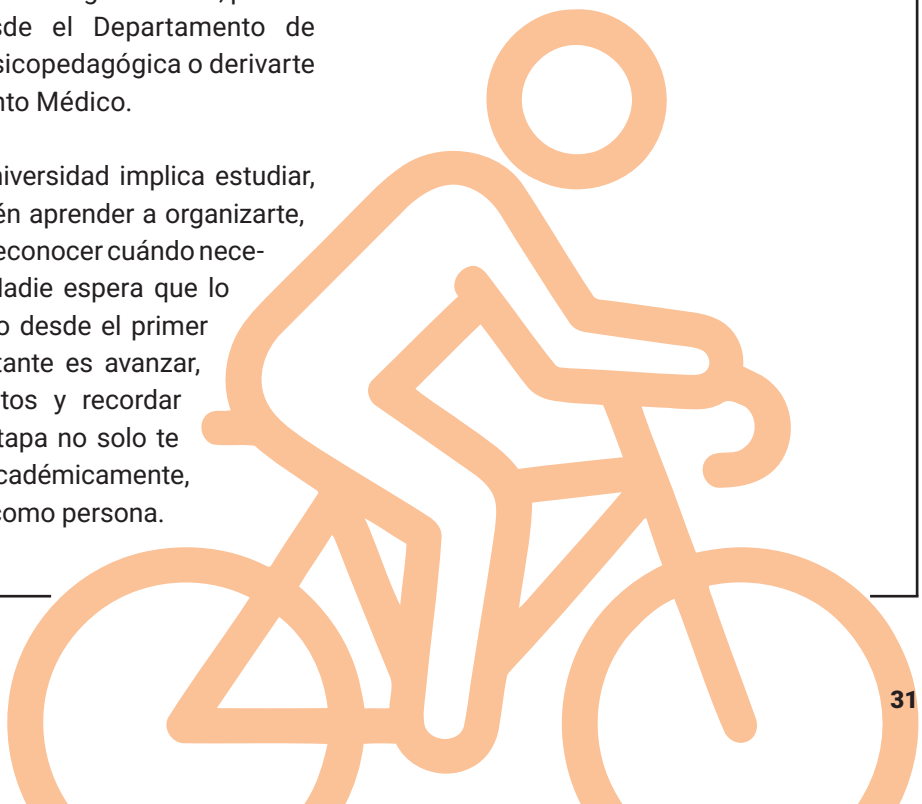
Red de apoyo ante señales de alerta

Tu red de apoyo puede estar formada por tu familia, amistades cercanas y también las personas y servicios de la universidad, que pueden apoyar en casos de emociones intensas: ansiedad por el primer examen, miedo a no entender una clase, tristeza por el cambio de etapa o sensación de desborde. En esos momentos es importante recordar que pedir ayuda no es debilidad.

Si sientes otras señales de alerta, como insomnio persistente, angustia, temblores, mareos, falta de aire o una sensación de que ya no puedes con todo, no te las guardes. Si estás en clase, avisa al profesor. Si estás en otro espacio del campus, pide apoyo a la persona más cercana o acércate a los servicios correspondientes. Según el caso, podrán auxiliarte desde el Departamento de Orientación Psicopedagógica o derivarte al Departamento Médico.

Empezar la universidad implica estudiar, sí, pero también aprender a organizarte, a cuidarte y a reconocer cuándo necesitas apoyo. Nadie espera que lo hagas perfecto desde el primer día. Lo importante es avanzar, construir hábitos y recordar que en esta etapa no solo te formarás académicamente, sino también como persona.

PEDIR AYUDA NO ES UNA DEBILIDAD: RECONOCER QUE NECESITAS APOYO TAMBIÉN FORMA PARTE DE APRENDER A CUIDARTE



DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

No se utilizó inteligencia artificial generativa para la elaboración de este artículo.

REFERENCIAS

Castellanos, N. (2023, 20 de noviembre). *Biosofía 1: ejercicio físico y cerebro, Nazareth Castellanos y José Luis Trejo* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=FM3YRI2eZ2c

El Confidencial. (2025, 17 de junio). *Nazareth Castellanos, neurocientífica, sobre el insomnio: "La divagación mental se dispara solo por el hecho de estar tumbado"*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2025-06-17/nazareth-castellanos-neurocientifica-insomnio-1qrt_4153262/

Lasterra, J. (1998). *Estrategias para estudiar*. Longman de México.

Mayo Clinic. (2025a, 27 de septiembre). *Agua: ¿cuánta debería beber por día*? https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256

Mayo Clinic. (2025b, 30 de septiembre). *Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor*. https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379

MedlinePlus. (2025). *Dormir bien*. https://medlineplus.gov/spanish/healthysleep.html

Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de junio). *Actividad física*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (2026, 26 de enero). *Alimentación saludable*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Pereira Rodríguez, C. (2018). *Metodología para estudiar con éxito: técnicas de estudio y asignaturas difíciles*. Pirámide.

Pérez-Rosas Cáceres, A. (1991). *Aprendamos a estudiar*. Instituto de Desarrollo Intelectual.

Universidad de Navarra. (s. f.). *Método de estudio*. https://www.unav.edu/web/portal-del-mentor/metodo-de-estudio

Diego Macassi
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9152

Del estoicismo podemos extraer recomendaciones para vivir mejor la etapa universitaria: definir objetivos, aprovechar el tiempo, cambiar la percepción de los problemas y construir hábitos virtuosos.

ESTOICISMO EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Ilustración: Shutterstock / Barpotrait



Imagen generada con ChatGPT



Los estoicos reconocieron la importancia de la búsqueda de sentido para hacer que la vida sea plena y destacaron el hecho de que ese sentido se elige y se construye a partir de los objetivos que establecemos en nuestras vidas cotidianas.

Para muchos, la etapa universitaria es un periodo de descubrimiento y enriquecimiento personal que transforma la vida. No se trata solo de asistir a clases, cumplir con la entrega de los trabajos y obtener buenas calificaciones, sino también de descubrir que uno debe hacerse responsable de su vida, de sus decisiones y, especialmente, de cómo utilizar el que tal vez sea el recurso más valioso y limitado que posee: el tiempo.

En el estoicismo podemos encontrar ideas que pueden enriquecer nuestra forma de pensar y actuar. Esta escuela no solo fue de larga duración, sino que también congregó a pensadores bastante heterogéneos, desde esclavos, como Epicteto, hasta emperadores, como Marco Aurelio. Difícilmente alguien puede ser indiferente al estoicismo, pues parece ser útil y pertinente para la vida de las personas, indistintamente de su clase social o contexto de vida.

No es intención de este texto discutir la teoría filosófica o los problemas de los fundamentos teóricos del estoicismo (Russell, 1945/2009), sino presentar cuatro ideas estoicas con las que podemos empezar a reflexionar en torno a nuestra vida universitaria.

TEN UN OBJETIVO

El alma del hombre se perjudica … siempre que su actividad e iniciativa carecen de objetivo y se afanan en cualquier tarea casual.
Marco Aurelio

Una necesidad inherente al ser humano es la necesidad de sentido. Lo que hacemos debe tener una razón de ser, una guía que nos permita comprender por qué hacemos lo que hacemos. Sin embargo, el sentido no aparece de improviso ni surge de las mismas acciones que realizamos. Más bien, se elige y se construye a partir de los objetivos que establecemos en nuestras vidas. Por eso, lo que hacemos hoy solo tendrá sentido en relación con aquello que esperamos llegar a ser mañana.

La naturaleza de estos objetivos no debe reducirse únicamente a lo económico ni vincularse exclusivamente a la posesión. Aunque las condiciones materiales son importantes, el sentido requiere una base más profunda que englobe nuestra propia existencia. En esta dirección, Aristóteles (ca. s. IV a. C./1985) utilizaba el término *eudaimonía* para señalar este fin último que uno puede llegar a percibir en su existencia. Aristóteles (ca. s. IV a. C./1985) dio cuenta de que todo lo que hacemos, lo hacemos con un fin, pero que el fin último es la felicidad, porque la felicidad es aquello que se puede querer por sí misma y que depende de uno mismo. La *eudaimonía* aristotélica está más vinculada a la autorrealización, al florecimiento humano. En este sentido, uno debe lograr convertirse en una mejor versión de sí mismo, y esta se construye día a día.

Desde esta perspectiva, la vida universitaria es una etapa decisiva de transformación personal. Estar en la universidad no solo consiste en aprobar cursos; es, más bien, un proceso de formación de nuestra manera de pensar, actuar y comprender el mundo.

LA UNIVERSIDAD NO SOLO CONSISTE EN APROBAR CURSOS: TAMBIÉN FORMA NUESTRA MANERA DE PENSAR Y ACTUAR

Sin embargo, algunos estudiantes perciben que estudiar es una obligación impuesta por otros, aunque la universidad no es una etapa obligatoria como sí la escuela. Es importante reconocer que estar en ella supone una decisión que, de una u otra manera, es reflejo de la libertad personal.

Una de las dificultades frecuentes en la etapa universitaria, en la primera parte, es la indecisión. Algunos estudiantes empiezan una carrera pensando en que quizá deberían estudiar otra o que deberían estudiar en otro lugar. Estas dudas son comprensibles y no son exclusivas de los jóvenes. No obstante, llega el momento en el que es necesario determinarnos y mantenernos constantes en la decisión que tomemos y dejar de vivir pensando en lo que pudo haber sido.

Asumir una decisión no significa negarse la posibilidad de la reflexión o la autocrítica, sino hacerse cargo de uno mismo. Tal vez la elección inicial no estuvo clara, tal vez alguna persona influyó demasiado en ella o, quizá, no se estaba bien informado al elegir la carrera. Aun así, este es el momento de apropiarte de tu camino y construir una relación más consciente y consecuente con tu carrera universitaria. En este sentido, probablemente, una de las tareas fundamentales sea generar un proyecto de uno mismo vinculado a las posibilidades y al valor de la carrera elegida.

APROVECHA EL TIEMPO

La vida es breve. Hay que aprovechar el presente correcta y razonablemente. Relájate con moderación.
Marco Aurelio

Un tema importante, aunque a veces difícil de afrontar, es el de la finitud. ¿Quién no se ha asustado alguna vez de niño al pensar que alguna vez dejará de serlo? ¿O que esas personas especiales en nuestra vida ya no nos acompañarán más? En este sentido, Epicteto (ca. s. II d. C./2015) señalaba que cuando besemos a un ser querido, recordemos que es un ser humano y, por ende, un ser mortal. No obstante, la finitud no solo hace alusión a la muerte. A lo largo de nuestra vida, vivimos pequeñas "muertes", como las etapas de la vida que se van quedando atrás, amistades que cambian, ciclos académicos que se cierran e, incluso, versiones de nosotros mismos que dejamos atrás. Experiencias que nos delatan una condición de nuestra existencia: que el tiempo es limitado y que, por lo mismo, merece ser vivido con mayor conciencia.

Aceptar esta condición es una constante en el estoicismo y en otras corrientes filosóficas como el epicureísmo. Epicuro señalaba que "el conocimiento correcto de que la muerte no es nada para nosotros hace posible disfrutar de la mortalidad de la vida, no porque añada un tiempo ilimitado a la vida, sino porque quita el anhelo de inmortalidad" (Epicuro, ca. s. IV d. C./2026, pp. 104-105). Contrariamente a lo que podría pensarse, esto debería llevarnos a una mejor percepción de nuestros actos y la vida en general. En otras palabras, no debe conducirnos al miedo, sino a una comprensión más lúcida de nuestras prioridades y experiencias.

RECONOCER QUE EL TIEMPO ES LIMITADO NO DEBE DARNOS MIEDO, SINO HACERNOS PENSAR CUÁLES SON NUESTRAS PRIORIDADES

Estas consideraciones sobre la finitud son importantes para la vida universitaria, pues no es extraño que los estudiantes pospongan decisiones o desperdicien tiempo valioso en preocupaciones que, con el tiempo, pierden importancia. El estoicismo no tiene el objetivo de generar angustia o miedo frente a la brevedad de la vida, sino el de reconocer que cada día es una oportunidad. Ya sea formándonos, construyendo vínculos interpersonales o cumpliendo con nuestras responsabilidades, nos encaminamos, aunque sea un poco, hacia la persona que queremos llegar a ser.

Aprovechar el tiempo no implica exclusivamente la productividad ni que debamos vivir pensando siempre en trabajar o en estudiar. Sí implica disfrutar con moderación y elegir mejor aquello a lo que le vamos a dedicar esfuerzo. En este sentido, la vida es como una obra de arte que se construye día a día, no buscando que sea perfecta, sino que sea cada día mejor.

CAMBIA TU PERCEPCIÓN DE LAS COSAS

Todo tiene encanto para quien, con sensibilidad e inteligencia, puede captar el conjunto. Verá con tanto gusto las reales fauces de las fieras como su reproducción por los mejores artistas. Incluso en los viejos encontrará fresca perfección y un amable encanto en los niños. Y otras muchas cosas que nunca verá un ignorante.
Marco Aurelio

APRENDER A DISTINGUIR QUÉ PODEMOS CAMBIAR Y QUÉ NO NOS PERMITE ESTAR MÁS ENFOCADOS Y SERENOS

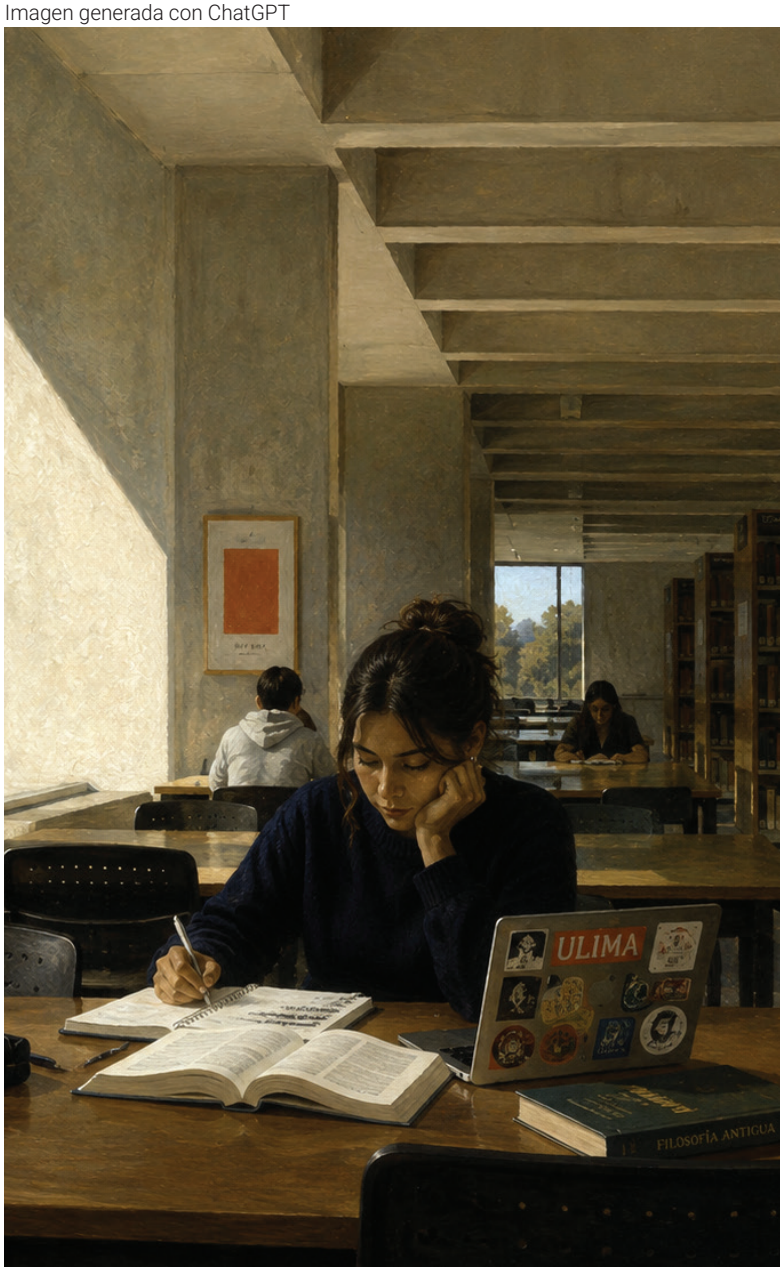
Alguna vez he escuchado a estudiantes decir que no son libres porque no han podido hacer algún viaje al extranjero que deseaban o porque no pudieron convertirse en estrellas deportivas. Sin embargo, parte de comprender la vida es darse cuenta de que somos libres dentro de un contexto que, aunque no determina nuestra existencia, sí la condiciona. Hay límites biológicos, económicos, familiares y sociales que no hemos elegido, pero en torno a los cuales sí podemos decidir cómo actuar.

Aprender a distinguir qué podemos cambiar y qué no es necesario para estar más enfocados y serenos. El estoicismo pone el énfasis en que, si bien hay condiciones que no vamos a poder cambiar, sí podemos modificar nuestra percepción o interpretación. En este sentido, la libertad no significaría hacer lo que uno quiere, sino la capacidad de aceptar con responsabilidad nuestras acciones y aceptar aquellas condiciones que no hemos elegido.

Por ejemplo, pensemos en un estudiante que debe trabajar en el negocio familiar fuera de su horario de clases. Él no ha elegido el tipo de negocio que tienen sus padres y, quizá, tampoco ha elegido tener que trabajar después de estudiar. Estas son condiciones fuera de su ámbito de influencia, es decir, no va a modificarlas en el corto o mediano plazo; no obstante, lo que sí puede es decidir vivirlas como una injusticia que lo limita o interpretar la situación como una oportunidad para desarrollar disciplina, organización y laboriosidad.

¿Para qué afectarnos por condiciones que no dependen de nosotros? Lo mejor es adaptarse, ver los beneficios posibles y seguir adelante. De este modo, cambiando nuestra propia interpretación de aquellos asuntos, muchos problemas podrían dejar de ser problemas o, al menos, podrían atenuarse. Esto no es un llamado a la resignación o a la pasividad. Si podemos

Imagen generada con ChatGPT



Para el estoicismo, la libertad consiste en aceptar con responsabilidad nuestras acciones y condiciones de vida.

MÁS QUE POR FALTA DE CAPACIDAD, LAS DIFICULTADES ACADÉMICAS SURGEN POR NO HABER CONSTRUIDO BUENOS HÁBITOS

modificar la circunstancia, lo conveniente sería actuar con decisión para transformarla, pero si no se puede, es mejor evitar la queja constante que solo conduce al desgaste personal.

HAZ TUYOS LOS MEJORES HÁBITOS

Allí donde se puede vivir, es posible vivir bien.
Marco Aurelio

El estoicismo promueve que las personas nos debemos acostumbrar a actuar con virtud o excelencia en el contexto que nos toque vivir. Así, la vida buena se alcanza a través de la práctica de las virtudes.

La virtud se entiende como la mejor forma de comportarse; no es necesario pensar en perfección, pero sí en una búsqueda de actuar cada vez mejor. Lo que se debe conseguir es acostumbrarse a actuar según la virtud, de tal manera que pase a ser parte del carácter de una persona. En el trasfondo de cada una de estas virtudes o excelencias humanas, es importante ver que está la prudencia. Esta alude a la mesura con la que actuamos en cada una de nuestras circunstancias, sin caer en excesos.

Adquirir buenos hábitos es beneficioso en todo ámbito de la vida y, por supuesto, también en la vida universitaria. Esto porque muchas dificultades académicas no surgen por falta de capacidad de los estudiantes, sino porque no se han construido buenos hábitos. Algunos problemas comunes son la procrastinación, estudiar solo cuando hay examen, dormir poco, llegar tarde, etcétera. A todos nos ha pasado alguna vez; sin embargo, el problema no está en equivocarse, sino en acostumbrarse a vivir de esa manera.

Frente a esto, el estoicismo invita a hacernos cargo de nuestras acciones y a buscar una vida en constante mejora. Esto implica no solo fijarse en el resultado, sino también en el proceso. Cada día, aunque parezca común, nos trae la oportunidad de tomar decisiones y con ellas formarnos un carácter, un modo de ser y, de esta manera, un destino.

DECLARACIÓN DE USO DE IA GENERATIVA

Se utilizó ChatGPT para realizar parcialmente la corrección de estilo.

REFERENCIAS

Aristóteles. (1985). *Ética nicomáquea. Ética eudemia*. Editorial Gredos. (Obra original publicada ca. siglo IV a. C.)

Epicteto. (2015). *Manual para la vida feliz*. Errata Naturae. (Obra original publicada ca. s. II d. C.)

Epicuro. (2026). *El arte de la felicidad. Cartas, máximas y sentencias*. Penguin Clásicos. (Obra original publicada ca. siglo IV a. C.)

Russell, B. (2009). *Historia de la filosofía*. RBA Coleccionables. (Obra original publicada en 1945)

Gladys Toledo
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9154

EL IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA Y LA IMAGEN CORPORAL DEL ESTUDIANTE UNIVERSITARIO

Foto: Infobae



Las redes sociales influyen en la autoestima y en la imagen corporal de los jóvenes mediante filtros, comparaciones y algoritmos. Mirarlas críticamente ayuda a cuidar la identidad, limitar pantallas y valorar la autenticidad.

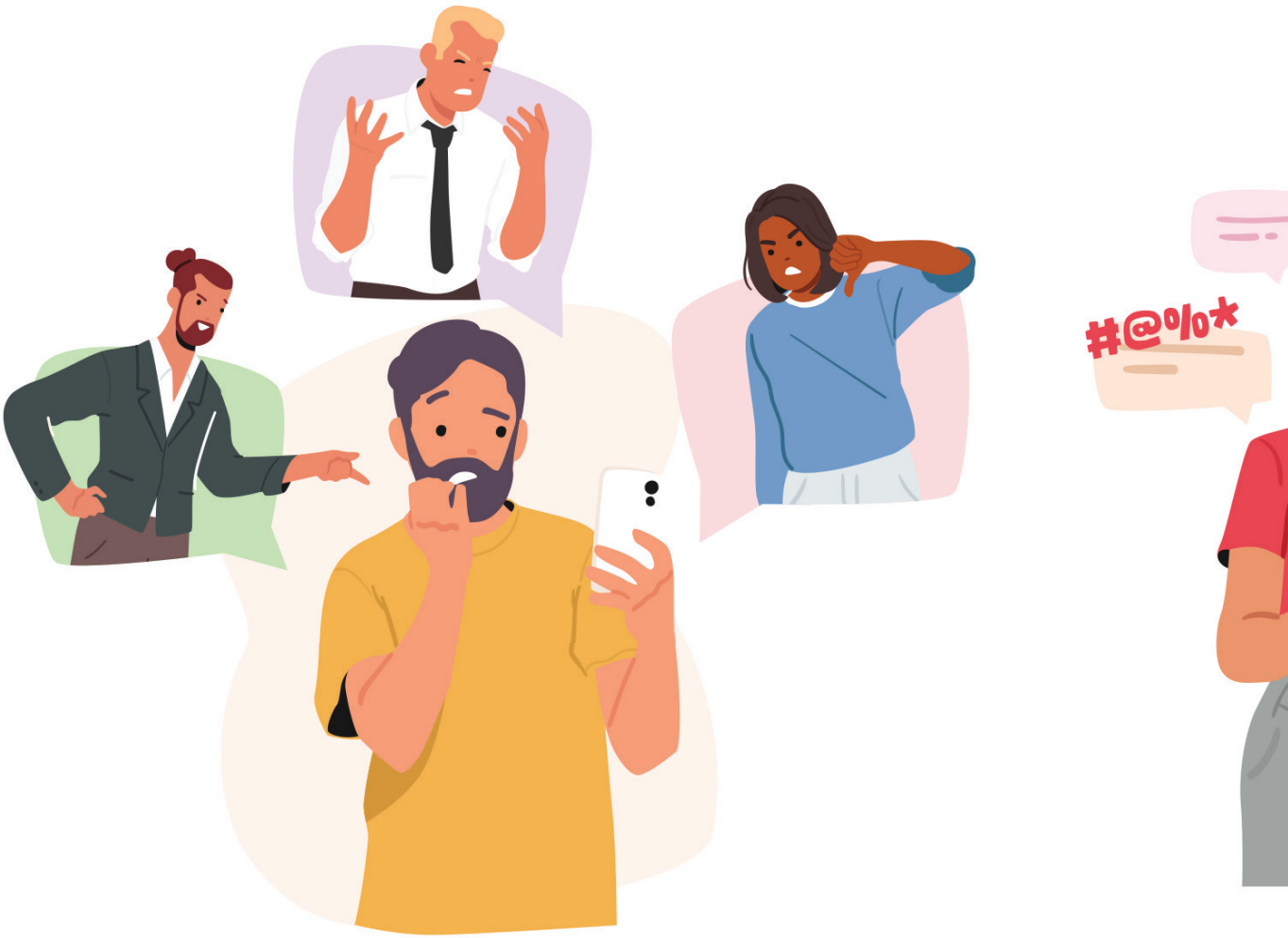


Ilustración: Shutterstock / lemono

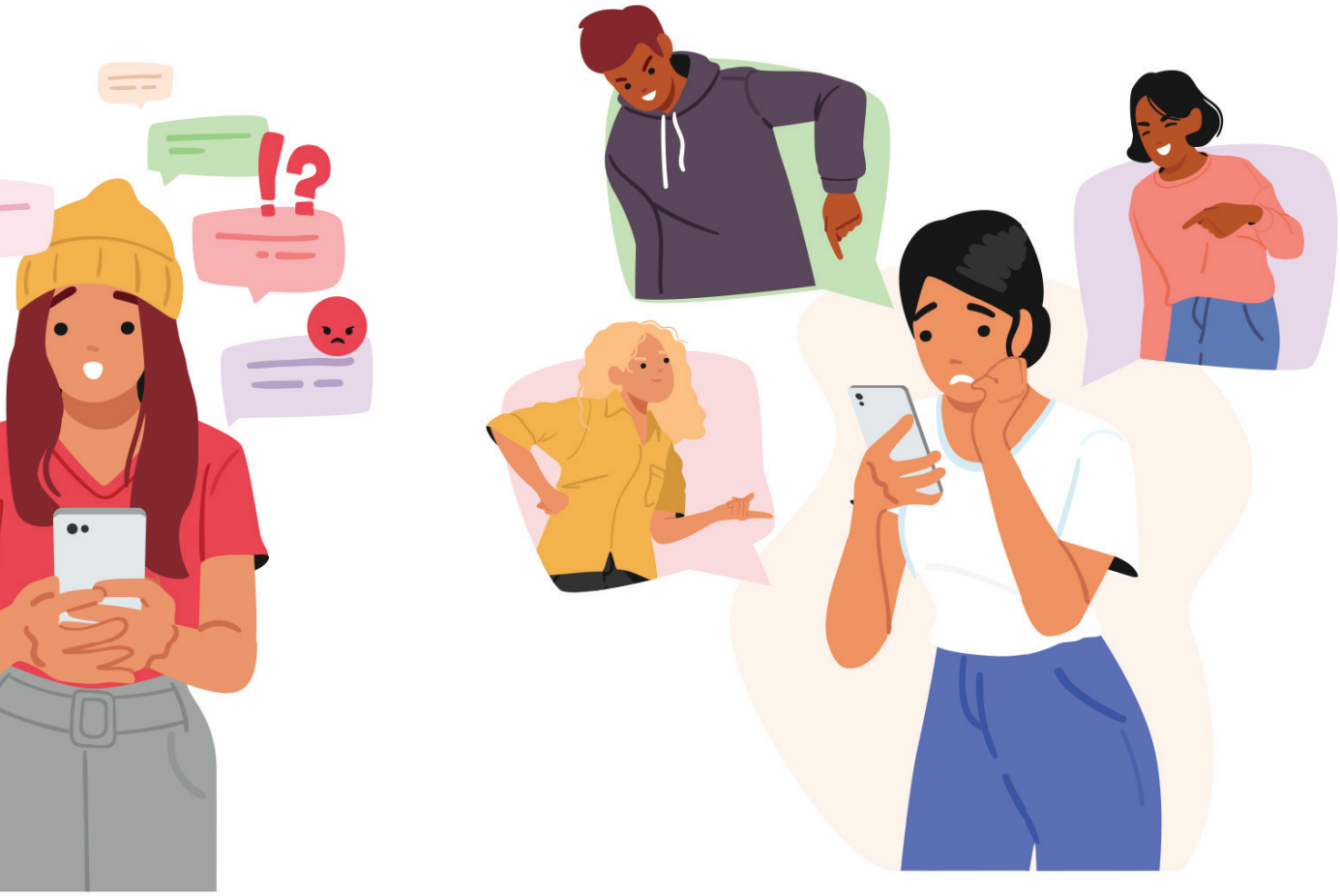
INTRODUCCIÓN

Despiertas, tomas tu celular, abres Instagram… y en menos de cinco minutos viste a más de diez personas que tienen la vida deseada, viajes a Europa, el *outfit* más *aesthetic*, la pareja más detallista y la figura perfecta, trabajada rigurosamente con dietas innovadoras y ejercicio constante. ¿Te parece cotidiano? Es lo que se ve todos los días al ingresar a las redes sociales. ¿Alguna vez sentiste que no eres suficiente? ¿O quisiste tener una vida como esa?

Es normal sentirse de esta forma si el estándar de vida de una persona se basa en lo que ve en las redes sociales. ¿Te has puesto a pensar que nuestro ideal no es real? Es una imagen construida con el fin de impresionar, sorprender y aparentar felicidad, muchas veces con fines comerciales. En el presente artículo, exploraremos cómo las redes sociales pueden impactar en la autoestima, la autoimagen y en los ideales e intereses de las personas (Ryding et al., 2025; Sun, 2025).

CONSTRUIR LA AUTOESTIMA EN LA ERA DIGITAL

La adolescencia y la juventud siempre han sido etapas importantes, retadoras y de mucho crecimiento; en ellas se da el desarrollo de la identidad, el autoconcepto y la autoestima. Es sabido que los jóvenes en cada generación tienen diversos modelos por seguir, así como espejos de comparación. Para lograr afirmarse en el mundo, hoy



en día, en plena era digital, estos espejos pueden ser infinitos y mantener una imagen idealizada, filtrada e imposible de alcanzar (Cazalla-Luna & Moreno, 2013; Torrubia-Pérez, 2025).

Kernis define la autoestima como la aprobación, la crítica o los sentimientos generales hacia uno mismo. La autoestima se modela y es puesta a prueba en dos etapas, la adolescencia y la juventud; en este periodo cobra gran importancia la opinión de los demás, cómo lucimos o cómo nos vemos (Flynn, 2016; Kernis, 2003).

Hoy en día se cree que el más popular, más guapo, más aceptado por la mayoría de las personas y más amado es quien tiene una mayor aprobación en las redes sociales. Esto se define por la cantidad de seguidores, cuántos *likes* recibe cada publicación y cuánto interactúan otros usuarios con los contenidos publicados (De Veirman et al., 2017).

Considerar que las redes sociales y la interacción en ellas es primordial para que una persona se autodefina puede ocasionar graves dificultades. Diversos estudios han demostrado que estas pueden afectar su autopercepción, su autoeficacia y su autovaloración (Torrubia-Pérez, 2025).

FILTROS DE PERFECCIÓN

Las personas evalúan su valor a partir de la comparación con otros, así lo revela la teoría social (Festinger, 1954). De acuerdo con ello,

Foto: © ANDINA / Editora Perú



Compararse con modelos idealizados e inalcanzables puede generar insatisfacción, frustración y angustia.

lo que vemos y los modelos que seguimos serán nuestra base de comparación para construir la autopercepción.

Cuando escroleamos en las redes, vemos cuerpos perfectos, rostros sin ninguna mancha, lozanos, tersos, sin arrugas; labios y cejas bien formadas; y pestañas pobladas y rizadas. Fiesta continua, viajes interminables, negocios exitosos, comidas exquisitas y tragos caros. ¿Te has preguntado si esto es real? ¿Cuánto filtro utilizó esta persona en su rostro o cuerpo? ¿Su éxito es real? ¿Los viajes, marcas de ropa y autos son suyos?, ¿o alguna marca les da esas comodidades para que promocionen y vendan un producto o estilo de vida?

A pesar de saber que se usan muchos filtros y programas para mejorar las fotos, esas imágenes siguen siendo un referente de estándar de belleza, el cual, por obvias razones, es imposible de alcanzar. Cuando un joven observa estilos de vida diferentes a los suyos, surgen comparaciones que dañan gravemente su autoconcepto y su autopercepción, porque —como se dijo— son ideales imposibles de alcanzar, creados por personas que se dedican a promocionar y publicitar esos estilos de vida (Abrante Rodríguez & Carballeira Abella, 2025; Tabak & Kahraman, 2025). Es más, algunos jóvenes se han acostumbrado a utilizar filtros en sus fotos, de tal modo que las asumen como su imagen real. Y cuando se ven al espejo, y entienden

que su cuerpo no es lo que exhiben en sus redes sociales, se angustian, se entristecen y rechazan su propio cuerpo. Investigaciones recientes han demostrado que la exposición frecuente a este tipo de contenidos genera insatisfacción respecto del físico, trastornos alimentarios y comportamientos adictivos, depresión, problemas de insomnio, entre otros (Fernández Pérez & Morales Gil, 2022; Pop et al., 2022; Rodríguez Suárez, 2022).

Respecto del algoritmo, se sabe que no es neutral, pues está configurado por nuestras propias preferencias de búsqueda. Fue creado para retener al usuario, así que le mostrará más información relacionada. Como ejemplo, jóvenes que ingresan con poco interés a buscar dietas para bajar de peso pueden ver varios videos sobre dietas saludables; el riesgo es que podrían aparecer videos sobre dietas extremas. Si la persona pone interés en un video y se queda un tiempo viéndolo, aparecerán otros del mismo tipo y, así, llegarán otros más.

Para una persona que está formando su identidad, esto crea un sesgo; en adelante, solo verá ese tipo de información. Empezará a seguir a *influencers* y su estilo de vida girará en torno a estos, con lo cual aumentarán sus sentimientos de insuficiencia, falta de valor personal y baja autoestima (González Rodríguez, 2022; Rojas, 2024).

Life hacks

No existe un mundo lejos del mundo digital. Hoy en día, no sabemos cómo se acercará o superpondrá en las siguientes décadas. Por ello, no podemos ser ajenos o alejarnos completamente de las redes sociales, siempre tomando en cuenta algunas recomendaciones.

A continuación, algunas pautas para que el uso de las redes sociales sea saludable para fortalecer la autoestima:

EL ALGORITMO NO ES NEUTRAL: ESTÁ DISEÑADO PARA RETENER NUESTRA ATENCIÓN Y RESPONDER A NUESTRAS PREFERENCIAS

- Cuando veas una publicación, piensa en su objetivo: ¿Tiene un objetivo comercial? Hoy en día, muchas marcas usan a los *influencers* para publicitar sus productos y estilos de vida, lo que es completamente aceptable. Nosotros debemos distinguir el marketing y la producción que existe detrás de ello, y verlos como lo que son, estrategias publicitarias (Kim et al., 2025; Zhang et al., 2025).

- No compares tu vida real con un video de unos segundos que fue planeado, editado y construido. Al observar una foto, pregúntate: ¿cuántos filtros, cuántas ediciones, cuántas fotos descartadas hubo antes de este post?

- Diversifica tus *follows*, sigue diversas cuentas y escrolea por la red como desees. Cuando sigas cierta página o a cierto *influencer,* sigue también a quien diga lo contrario, así tendrás mejores puntos de comparación entre posturas.

- Anímate a seguir cuentas que crean contenido desde lo cotidiano y real (errores, aciertos, días malos y buenos), o cuentas sobre pasatiempos, arte, ciencia o humor.

- Construye una identidad *offline*. Encuentra algún pasatiempo o deporte que te agrade y practícalo, toca un instrumento, pinta, únete a un club de lectura, haz voluntariado. Realiza estas actividades disfrutando el proceso, no lo hagas por la foto, sino por hacer cosas que realmente te apasionen.

- Descubre tus habilidades. Si aún no sabes cuáles son, inscríbete o participa en actividades que no hayas realizado nunca, solo con el fin de probar algo nuevo.

- Establece momentos libres de pantallas. Pasa los primeros 30 minutos o una hora sin celular al levantarte, por las mañanas, y antes de dormir, por las noches. Al principio será muy difícil. Puedes empezar con 10 minutos e ir incrementando el tiempo.

- Trabaja en ti mismo para entender que el yo no se basa solo en la apariencia, sino en acciones, personalidad, empatía y valores. Tu valor va más allá de tu capacidad de generar seguidores o la mayor cantidad de vistas.

- Busca alfabetización mediática. Debemos entender y hablar con otros sobre cómo funcionan los algoritmos.

CONCLUSIÓN

El mundo digital es una buena herramienta para conectar a las personas y crear comunidades, pero también puede ser una trampa para los más jóvenes o para personas con baja autoestima. No es sencillo ser joven hoy en día, pues los estándares de comparación han cambiado abismalmente. Por ello, nuestro autoconcepto no debe basarse en la perfección, sino en las diferencias. Nuestro verdadero valor está en lo diferente y en cómo podemos aportar con nuestra autenticidad.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

En este trabajo, se utilizó ChatGPT y Gemini solo para definir la estructura del mismo. A partir de esos hallazgos, la autora hizo la revisión de resultados y seleccionó lo que consideró más adecuado. También se utilizó el generador de citas APA Bibguru.

REFERENCIAS

Abrante Rodríguez, D., & Carballeira Abella, M. (2025). Photo editing on Instagram: effects on body image, coping and well-being in young Spanish women. *Universitas Psychologica*, *24*, 1-15. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy24.peie

Cazalla-Luna, N., & Moreno, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia*, (10), 43-64. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991

De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). Marketing through Instagram Influencers: The impact of number of followers and product divergence on brand attitude. *International Journal of Advertising*, *36*(5), 798-828. https://doi.org/10.1080/02650487.2017.1348035

Fernández Pérez, N., & Morales Gil, I. (2022). Relación entre el uso de redes sociales y los problemas alimentarios adolescentes. *Análisis y Modificación de Conducta, 48*(177), 73-88. https://doi.org/10.33776/amc.v48i177.6879

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, *7*(2), 117-140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Flynn, M. A. (2016). The effects of profile pictures and friends' comments on social network site users' body image and adherence to the norm. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(4), 239-245. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0458

González Rodríguez, C. (2022). *Influencia de las redes sociales en autoconcepto y autoestima* [Tesis de grado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/29981/Influencia%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20autoconcepto%20y%20autoestima.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01

Kim, T., Lee, S. J., & Park, S. (2025). Social support from virtual vs. human influencers: Effects on support efficacy, interactivity, and social attractiveness. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *41*(23), 14761-14778. https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2489029

Pop, L. M., Iorga, M., & Iurcov, R. (2022). Body-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(9), 5064. https://doi.org/10.3390/ijerph19095064

Ryding, F. C., Harkin, L. J., & Kuss, D. J. (2025). Instagram engagement and well-being: The mediating role of appearance anxiety. *Behaviour & Information Technology*, *44*(3), 446-462. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2323078

Rodríguez Suárez, B., Caperos, J. M., & Martínez Huertas, J. Á. (2022). Effect of exposure to thinness ideals in social networks on self-esteem and anxiety. *Behavioral Psychology*, *30*(3), 677-691. https://doi.org/10.51668/BP.8322305S

Rojas, M. L. F. (2024). Consumidor y algoritmos: una decisión (in)consciente. En R. Urueña & N. Ángel-Cabo (Eds.), *Derecho, poder y datos. Aproximaciones críticas al derecho y las nuevas tecnologías* (pp. 165-193). Uniandes.

Sun, W. (2025). Exploring students' perceptions of new media impact on their ideal beliefs. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *41*(13), 8184-8193. https://doi.org/10.1080/10447318.2024.2405897

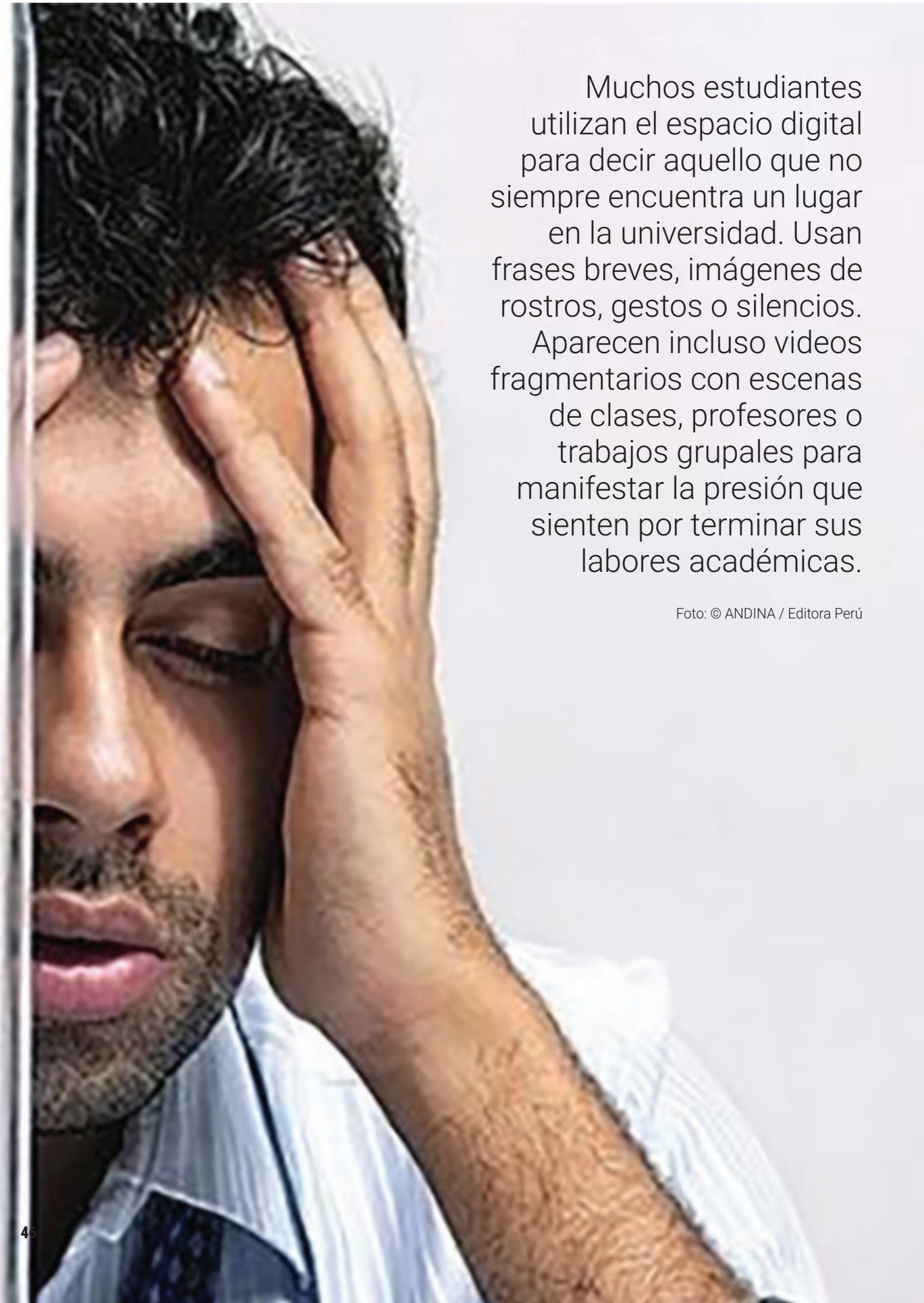
Tabak, M. Y., & Kahraman, S. (2025). Social media-induced body image manipulations: the psychological effects of Instagram story filters on cosmetic surgery and self-esteem. *Universitas Psychologica*, *24*, 1-13. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy24.smib

Torrubia-Pérez, E., Piñol-Piñol, D., Segura-Meix, M., & Casanova-Garrigós, G. (2025). Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes. *Aposta: Revista de Ciencias Sociales*, *105*, 110-128. https://revistaaposta.com/index.php/ra/article/view/654

Zhang, Y., Zhu, J., Chen, H., & Jiang, Y. (2025). Enhancing trust and empathy in marketing: Strategic AI and human influencer selection for optimized content persuasion. *Journal of Consumer Behaviour*, *24*(2), 866-885. https://doi.org/10.1002/cb.2423

M. Faviola Puccio Cárdenas
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9155



Muchos estudiantes utilizan el espacio digital para decir aquello que no siempre encuentra un lugar en la universidad. Usan frases breves, imágenes de rostros, gestos o silencios. Aparecen incluso videos fragmentarios con escenas de clases, profesores o trabajos grupales para manifestar la presión que sienten por terminar sus labores académicas.

Foto: © ANDINA / Editora Perú

NARRATIVAS DE VULNERABILIDAD, MARCOS DE RESISTENCIA Y MALESTAR UNIVERSITARIO EN TIKTOK

Estas escenas no son menores ni deberían leerse únicamente como expresiones pasajeras. En esta línea, un video de TikTok resulta revelador. La expresión "No puedo" (video 4, 2024) aparece sobre la imagen de una joven universitaria que intenta mantenerse sentada y concentrada en una sala de estudio. No ofrece una explicación sobre lo que dice ni tampoco argumenta las causas que la llevaron a esta conclusión. Sin embargo, estas dos palabras empezaron a ser completadas con las intervenciones de distintas personas que escribieron en la sección de comentarios: "Yo quiero darme de baja", "me siento muy cansada tanto física como mentalmente", "la universidad es una montaña rusa, cuando estás abajo del todo está uno fatal", "yo no siento que no puedo, siento que estoy harta" (video 4, 2024).

Lo que parece comenzar como una experiencia individual se transforma instantáneamente en un diálogo colectivo sobre el cansancio, la exigencia, el miedo y la obligación de continuar. Lo anterior genera interés para analizar dichas prácticas discursivas —sin psicologizarlas ni convertirlas en síntomas individuales— como narrativas de la vulnerabilidad, es decir, como formas discursivas mediante las cuales los jóvenes nombran una experiencia de límite —el malestar—, la vuelven pública y buscan reconocimiento, aunque muchas veces es ambivalente: el malestar puede ser devuelto al individuo o puede ser politizado en la comunidad digital. El artículo se desarrollará principalmente a partir del análisis crítico del discurso (Fairclough, 1995; Van Dijk, 2016), pues este enfoque entiende el lenguaje como una práctica social y no como un simple reflejo de estados interiores. Se ha elegido un corpus de cuatro videos de la plataforma TikTok y los comentarios que articulan el diálogo. Las identidades de los usuarios han sido anonimizadas para proteger los datos[1].

TIKTOK COMO ESFERA PÚBLICA DEL MALESTAR UNIVERSITARIO

Las publicaciones en TikTok no pueden leerse solo como expresiones emocionales individuales, pues también organizan una manera de comprender la realidad social. Fairclough (1995) sostiene que el discurso debe analizarse en relación con las prácticas sociales y los órdenes discursivos que organizan una determinada cultura. Van

[1] Las referencias completas se conservan en custodia de la Universidad de Lima. No forman parte de la versión pública del artículo y solo podrán ser consultadas para efectos de una auditoría ética o de una verificación institucional o editorial.

EL CANSANCIO DEJA DE SER UNA EXPERIENCIA INDIVIDUAL Y CONFIGURA UNA COMUNIDAD DE RECONOCIMIENTO

Dijk (2016), por su parte, vincula el discurso con las estructuras de poder, la cognición social y las ideologías. Estas perspectivas permiten mirar la plataforma como un lugar donde se producen representaciones sobre la universidad, el rendimiento, la vulnerabilidad y las formas socialmente disponibles para responder ante el malestar.

En los videos que conforman el corpus, la experiencia universitaria aparece en escenas breves, pero el impacto radica en su capacidad de condensarla en un tiempo limitado. Las frases "No puedo" (video 4, 2024), "esto de ser una chica universitaria está muy duro" (video 3, 2026) y "salud mental destruida" (video 2, 2023) funcionan como puntos de partida o disparadores hacia una conversación más amplia sobre el cansancio, la frustración, el miedo, la sobrecarga, la soledad y la necesidad de cuidado. En ese sentido, una expresión como "No puedo" no se reduce a una declaración de debilidad; su potencia está en que, al no explicarlo todo, son otros usuarios quienes completan el sentido desde su propia experiencia: estudiar, continuar, rendir, dormir, entender o sostener el ritmo. Van Dijk (2016) afirma que "el discurso es una forma de acción social" (p. 205), pero también expresa que "la conexión real entre sociedad y discurso es sociocognitiva. Esto se debe a que los usuarios del lenguaje, en tanto actores sociales, representan y conectan ambos niveles mentalmente" (p. 207). En otros términos, la sociedad no ingresa en el discurso como un elemento externo, sino que se procesa en la mente mediante los recuerdos, las creencias, los saberes o las emociones. Por ello, las frases que expresa la usuaria en su publicación son reconocidas, interpretadas y respondidas desde las experiencias vividas por los receptores del mensaje inicial. Incluso, una estudiante afirma que quiere darse de baja por el estrés y otra joven señala que está cansada física y mentalmente (video 4, 2024). El video no cierra un sentido, sino que abre la oportunidad a que se genere una multiplicidad de redes de significados.

El video 1 (2023) permite ampliar la lectura anterior a partir de la frase impresa sobre la imagen de la joven: "Cuando te derrumbas y ya no puedes bloquear ni ocultar tus emociones, se siente algo así". El malestar ya no surge como dificultad para estudiar o avanzar en la carrera, sino como la pérdida del control sobre una imagen de fortaleza. Resulta llamativo que la escena inicial se inscribe en un evento que puede ser catalogado como personal o íntimo; sin embargo, este cariz inicial se resquebraja no solo por aparecer en una plataforma pública como TikTok, sino por la gran velocidad con que se desplaza el contenido hacia otros sujetos en red.

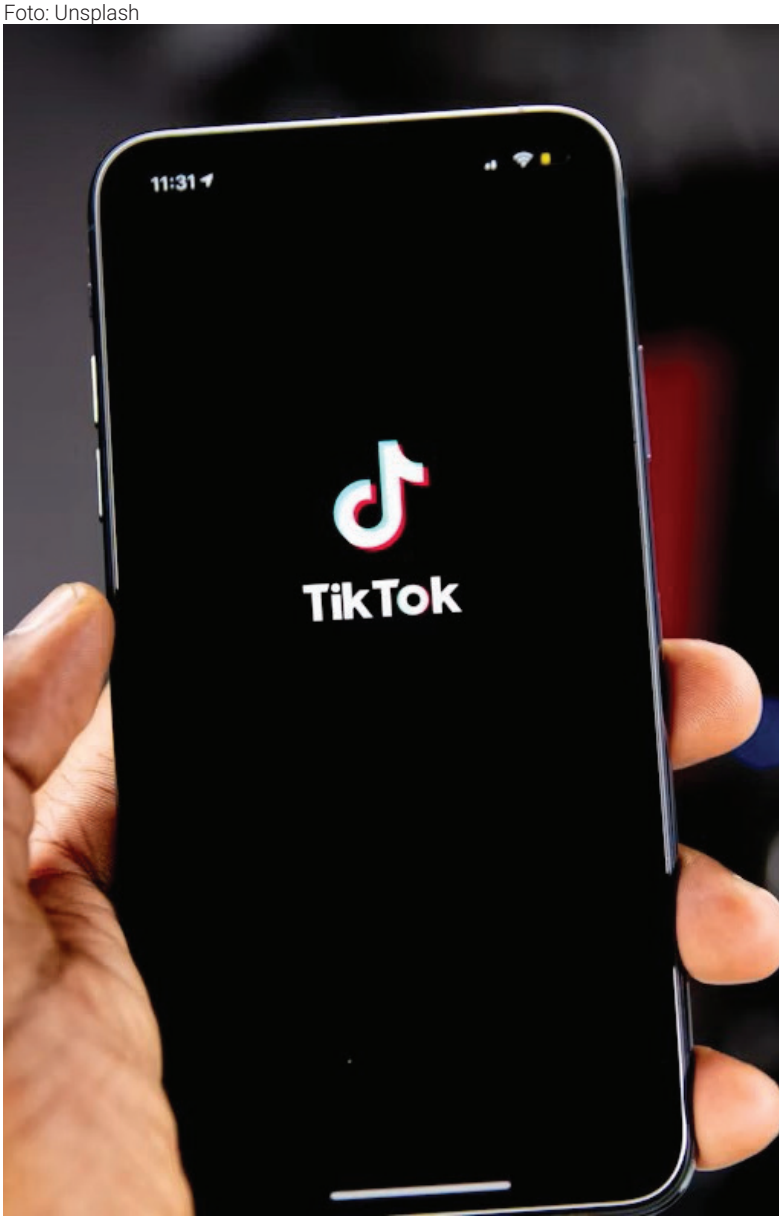
Ahmed (2015) argumenta que "las emociones circulan entre cuerpos" (p. 24), porque pueden adherirse entre los sujetos y, desde allí, se mueven. Asimismo, sostiene que las emociones no deben entenderse como estados interiores o individuales, sino como prácticas culturales que se pueden desplazar entre cuerpos, palabras e imágenes. Por lo anterior, las emociones son relacionales: involucran acciones y reacciones o relaciones de "acercamiento" o "alejamiento" (Ahmed, 2015, p. 30). En el corpus analizado, el cansancio no queda plasmado únicamente como una experiencia individual, puesto que se mueve hacia otros usuarios que responden "te entiendo muy bien" (video 2, 2023), "yo me siento igual y apenas estoy empezando" (video 3, 2026) o "esa soy

yo" (video 1, 2023). En dicho movimiento se configura una comunidad de reconocimiento: no nace de una pertenencia formal, sino de una emoción compartida.

Llama la atención una idea que Plantin (2014) fundamenta: emoción y razón funcionan de manera inseparable. "La representación racional y la emoción se transmiten a través de las mismas palabras, las mismas construcciones, los mismos *argumentos;* responden a las mismas intenciones discursivas" (Plantin, 2014, p. 17). Se puede interpretar que las emociones de malestar se sostienen con razones que las validan y las pueden explicar. En el corpus, los comentarios no solo consignan algún sentimiento, sino que se entretejen con acciones concretas como estudiar y trabajar al mismo tiempo, no dormir durante horas, viajar mucho tiempo o asumir la sobrecarga del trabajo en equipo (video 2, 2023). Además, algunos cuentan con redes de escucha; otros escriben "y lo peor es cuando no tienes a nadie con quien hablar" (video 1, 2023). La red de experiencias conecta el cansancio con condiciones y acciones concretas de la vida cotidiana y universitaria. Así, la vulnerabilidad está vinculada con el tiempo, los cuerpos, las responsabilidades, las expectativas y las condiciones cotidianas.

Desde otra perspectiva, es importante aclarar que las intervenciones también presentan matices y muchas veces cumplen una doble función. Por una parte, reconocen la emoción de quien publica o aparece en el video, pero las condiciones que producen el malestar pueden quedar fuera del escenario —como el tener que trabajar y estudiar a la vez, vivir muy lejos de la universidad o los problemas familiares—. Así, el emisor del video se inscribe como el responsable de lo que acontece y es posicionado como el único encargado de gestionar aquello que no se produjo por su voluntad mediante respuestas como "tú puedes, te lo digo yo que también lloré [y] me deprimí y hoy en

Foto: Unsplash



TikTok se ha convertido en un espacio donde los estudiantes hacen público un malestar que muchas veces permanece oculto.

RECONOCER EL MALESTAR NO BASTA SI TODA LA RESPONSABILIDAD DE GESTIONARLO RECAE SOBRE QUIEN LO EXPERIMENTA

Foto: © ANDINA / Editora Perú



La sobrecarga académica puede convertir la experiencia universitaria en una fuente de severo desgaste emocional.

día estoy esperando mi graduación" (video 3, 2026). Illouz (2007) sostiene que, en la sociedad contemporánea, las emociones se gestionan y denomina a ello como cultura del capitalismo emocional. Dichas "emociones se convirtieron en entidades a ser evaluadas, examinadas, discutidas, negociadas, cuantificadas y mercantilizadas … para manejar y cambiar el yo" (Illouz, 2007, p. 227). En el corpus, esta lógica reaparece cuando el malestar es reconocido como parte de una gramática cultural que advierte y organiza esa emoción, pero la respuesta predominante de los usuarios sigue entretejiéndose con la autorregulación: no compararse, resistir, centrarse en la meta, soportar el semestre. La autora afirma la existencia de un yo sufriente "que se vuelve a incorporar al mercado por medio de constantes mandatos de autocambio y autorrealización" (Illouz, 2007, p. 227). En ese sentido, no se niega el dolor, pero este se traduce como parte de una tarea individual.

Por otra parte, no sería adecuado reducir la comunidad de comentarios a una reproducción de autoexigencia. La producción de una interpretación compartida de esa emoción —cuando los usuarios responden con un "yo me siento igual" (video 3, 2026), por ejemplo— es una operación de reconocimiento decisiva,

pues provoca la modificación del estatuto del malestar individual para ser una experiencia colectiva; el emisor recibe la confirmación de que su experiencia es legible para otros sujetos. En el video 1 (2023), la validación de otros adopta una forma más explícita de cuidado. Algunos comentarios ofrecen abrazos, escucha o disponibilidad: "Si necesitas desahogarte, agrégame" y "estoy dispuesta a escucharte", "si lo necesitas te mando un abrazo", "qué ganas de abrazarte". Illouz (2007) plantea que incluso la identidad moderna se vuelve cada vez más pública mediante una narrativa que combina "la aspiración a la autorrealización" con "la afirmación del sufrimiento emocional" (p. 18), de manera que se conforman como "narrativa de reconocimiento" (p. 19). Por lo mismo, el malestar se vuelve una forma de hacerse legible ante los demás. Se suma que Plantin (2014) propone que la "coconstrucción de la representación del acontecimiento" (p. 291) —evento o situación determinada y su significado— está asociada al mismo movimiento de la "coconstrucción de las emociones" (p. 136) de los sujetos partícipes. En la interacción, no solo se conforma el qué pasó, sino también cómo puede ser sentido e interpretado. Estos enunciados son centrales al mostrar que la comunidad digital no solo identifica el malestar, sino que intenta responder a la necesidad de escucha, compañía o reconocimiento. No se trata únicamente de responder que a alguien le ocurre lo mismo, sino de ofrecer una presencia, aunque esté mediada por la pantalla.

Fairclough (1995, p. 2) establece que el discurso ha asumido un papel central en la reproducción y el cambio sociocultural. Las prácticas discursivas no siempre reproducen el orden social de la misma forma e incluso generan fisuras entre significados, desplazan sentidos o visibilizan condiciones que antes parecían formar parte de un orden natural. Las tensiones provocadas pueden ser interpretadas como disputas entre prácticas discursivas que no organizan el malestar de manera homogénea. Cuando varios usuarios exponen que sienten lo mismo, además de compartir una emoción, muestran que coexisten marcos comunes (Lakoff, 2007) para interpretar la experiencia, aunque no de la misma forma o intensidad. Desde esta perspectiva, la politización del malestar surge cuando la experiencia inicial empieza a ser nombrada como si fuera parte de una condición que es compartida, pero que genera intersticios que permiten la construcción de distintos significados. Así, la plataforma se configura como un espacio interdiscursivo compuesto por distintos marcos que compiten por nombrar la experiencia estudiantil del malestar. TikTok es el territorio en el que los distintos marcos interpretativos compiten por darle sentido al cansancio, al derrumbe y a la experiencia universitaria.

LA COMUNIDAD DIGITAL NO SOLO IDENTIFICA EL MALESTAR: TAMBIÉN OFRECE ESCUCHA, COMPAÑÍA Y RECONOCIMIENTO

La metáfora "la universidad es una montaña rusa" (video 4, 2024) permite ver la tensión mencionada con claridad. Van Dijk (2016) establece que "las metáforas son medios potentes para hacer más concretos los modelos mentales abstractos" (p. 212) que influyen directamente en los sujetos; por ello, se puede comprender que la representación simbólica anterior logra nombrar la intensidad de la experiencia universitaria: subidas, caídas, miedo, vértigo, momentos de avance y de pérdida del control. La imagen reconoce que la experiencia universitaria no es lineal, pero también puede

naturalizar el desborde: si la universidad es así, solo queda aceptar sus caídas. La metáfora explica, pero no necesariamente produce una transformación. En ese sentido, la afirmación anterior no busca desmerecer la función de la plataforma en las redes de apoyo digital. Por el contrario, en el análisis se reconoce que, en diversas situaciones, esas comunidades digitales conforman el lugar para expresar aquello que evitan mencionar en el ámbito universitario, pero también se advierte que el reconocimiento afectivo no basta si el marco o sentido dominante es el aguante.

CIERRE

Los videos de TikTok analizados no pueden ser comprendidos solo como expresiones de emociones o como videos con contenidos pasajeros. Los jóvenes universitarios, además de expresar o mostrar cansancio o malestar, constituyen formas de narrar la experiencia universitaria desde el límite. La pregunta de fondo es qué ocurre cuando los estudiantes se reconocen en el cansancio de otros. Esa identificación no debería leerse únicamente como una suerte de empatía digital, pues se revela una experiencia universitaria que se está volviendo reconocible a partir del discurso del desgaste. Cuando una expresión como "No puedo" produce tantas respuestas de identificación y cuidado, quizá lo más importante sería preguntarse qué tipo de experiencia académica y afectiva hace que esas frases se vuelvan tan fácilmente compartibles.

DECLARACIÓN DE USO DE IA GENERATIVA

Se utilizó la IA ChatGPT para la organización de las referencias bibliográficas, el sistema de anonimización de los videos de TikTok elegidos y, en parte, la corrección de estilo.

REFERENCIAS

Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones* (C. Olivares Mansuy, Trad.; 2.ª ed.). Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.

Fairclough, N. (1995). *Critical discourse analysis: The critical study of language*. Longman.

Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: las emociones en el capitalismo* (J. Ibarburu, Trad.). Katz Editores.

Lakoff, G. (2007). *No pienses en un elefante: lenguaje y debate político* (M. Mora, Trad.). Editorial Complutense.

Plantin, C. (2014). *Las buenas razones de las emociones* (E. Ghelfi, Trad.). Universidad Nacional de Moreno.

Van Dijk, T. A. (2016). Análisis crítico del discurso. *Revista Austral de Ciencias Sociales,* (30), 203-222.

CORPUS DIGITAL ANALIZADO

Video 1. (2023, 11 de diciembre). *Fue hace unas semanas cuando estaba muy abrumada por la u y no sabía qué hacer* [Video]. TikTok. Datos de identificación anonimizados.

Video 2. (2023, 25 de abril). *Publicación 8. Está bien no estar bien y cualquier motivo es válido. Estudiar también satura, estudiar también desestabiliza tu salud* [Video]. TikTok. Datos de identificación anonimizados.

Video 3. (2026, 5 de febrero). *No puedooo másss #universidad #universitaria #frustrated #estresada #gastronomía* [Video]. TikTok. Datos de identificación anonimizados.

Video 4. (2024, 26 de octubre). *Y solo queda un mes para terminar el semestre* [Video]. TikTok. Datos de identificación anonimizados.

Adriana Hildenbrand Mellet
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9156

FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA ANTE LOS RETOS DE LA FORMACIÓN PROFESIONAL

La resiliencia universitaria se fortalece al afrontar retos con propósito, aceptar el error como aprendizaje y construir redes de apoyo que promuevan autonomía, bienestar y formación profesional integral.



La resiliencia es un patrón de respuesta de adaptación positiva a situaciones adversas (Riley & Masten, 2005). Como capacidad ordinaria y no extraordinaria, se encuentra en la mayoría de las personas y puede ser fortalecida tras superar los obstáculos que se presentan a lo largo de la vida. Así, la persona con alta resiliencia tendrá la fuerza y el potencial de repararse luego de una experiencia potencialmente disruptiva (Wolin, 2006). Al ser una capacidad de adaptación, entonces, se manifiesta de forma reactiva. Es decir, se activa una vez que la persona se encuentra ante un obstáculo o un problema. En este sentido, es un proceso dinámico, por lo que no se entiende como una característica fija que la persona posee o no, sino que puede desarrollarse y fortalecerse en las distintas etapas del ciclo vital, con práctica, esfuerzo e intencionalidad (American Psychological Association, 2020).

Otro aspecto interesante de la resiliencia es que no se trata de un simple retorno al estado anterior a la adversidad, como podría sugerir su etimología latina *resilire* (en español, 'rebotar'). Más bien, se trata de que la persona sale de la dificultad cada vez con mayor fortaleza, pues el propio reconocimiento del logro aumenta tanto la confianza en sí misma como la capacidad de afrontar futuras situaciones potencialmente perjudiciales. Así, la resiliencia da pie a lo que Seligman y Csikszentmihalyi (2014) llaman crecimiento psicológico.

La juventud constituye una etapa clave para el desarrollo de la resiliencia, pues, por un lado, las personas se comienzan a ver expuestas a situaciones y roles sociales nuevos y, por el otro, pasan paulatinamente de un estado de dependencia hacia la consolidación de la autonomía. En este tránsito, la resiliencia se desarrollará y se pondrá en evidencia mientras las personas se permitan ponerse nuevas metas y hacer frente a experiencias retadoras.

En el ámbito académico, específicamente como consecuencia de los altos índices de estrés en las últimas décadas, se ha reportado una indiscutible necesidad de prestar atención a los procesos de adaptación del estudiantado a la vida universitaria (Cassaretto et al., 2024). Ello, debido a que el tránsito por la formación superior implica varios retos adicionales a la evidente necesidad de sostener el rendimiento académico: la universidad es un espacio que demanda independencia y organización, exige al estudiante asumir responsabilidad por los propios logros y fracasos, lo expone a nuevas formas de socialización y lo acerca a hacer realidad su proyecto a futuro.

En Lima, una investigación del Consorcio de Universidades identificó entre sus estudiantes fatiga, dolor de espalda, dificultad para dormir, entre otras sintomatologías físicas asociadas a malestares psicológicos (Canessa et al., 2025). Asimismo, se encontraron múltiples casos de estudiantes con altos niveles de sintomatología ansiosa, depresiva o asociada al estrés. La baja motivación para el estudio y la baja autoeficacia académica fueron variables importantes para explicar estas expresiones de malestar psicológico.

En este contexto —donde las exigencias de adaptación son multidimensionales y constantes, al mismo tiempo que dejan rezagos en la salud mental del estudiantado—, la resiliencia marcará la diferencia en las experiencias formativas. Ante los retos académicos, esta dependerá de la flexibilidad de pensamiento y motivación del estudiante, los cuales le permitirán ver las exigencias del entorno académico como desafíos más que como amenazas, al mismo tiempo que encontrar en los resultados negativos el impulso hacia la acción en lugar de la agudización de los sentimientos de derrota y desesperanza.

FACTORES ASOCIADOS AL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA

Diversos estudios han identificado de forma exhaustiva factores de riesgo y protección para el desarrollo de la resiliencia. A continuación, se explicarán a profundidad tres factores de particular relevancia en nuestro contexto: el sentido de propósito en la vida, la disposición para asumir riesgos y la percepción de apoyo social.

Encontrar un sentido de propósito en la propia vida y comprometerse con él ha sido señalado como un factor central para el fortalecimiento de la resiliencia. Parr et al. (1998) plantean que los estudiantes con sentido de propósito mantienen la firmeza y el foco ante adversidades, y que conocer las propias prioridades ayuda a restar importancia a estresores cotidianos. Suarez et al. (2026), en un estudio con jóvenes de último año de escuela en Ica, encontraron una diversidad de posturas entre jóvenes con sentido de vida claro, jóvenes con sentido de vida difuso —ya sea en proceso de búsqueda o centrados en sí mismos— y jóvenes sin sentido vital —marcados por falta de proyectos personales y apatía—.

Un segundo factor para el fortalecimiento de la resiliencia es la disposición para asumir riesgos. Esta se vincula con la responsabilidad sobre las propias decisiones y se contrapone a la resistencia al cambio. Implica encontrar valor en las posibles alternativas y exponerse a vivir una mayor amplitud de experiencias. Al estar acompañada de optimismo, promueve la tenacidad y permite el desarrollo de expectativas positivas en una perspectiva a futuro que logra enfocar más allá de los retos que surgen en el camino para ver, al final del túnel, la posibilidad de ganar experiencia y de cambio (Parr et al., 1998).

Cabe preguntarnos, en este contexto, si los ritmos de la sociedad global contemporánea

TENER UN PROPÓSITO AYUDA A MANTENER EL FOCO ANTE LAS ADVERSIDADES Y CONOCER LAS PROPIAS PRIORIDADES AYUDA A RESTAR IMPORTANCIA A LOS PROBLEMAS

dejan espacio para asumir riesgos. Ante ello, consideramos que, mientras la apuesta educativa con frecuencia intenta proponer que el error es un paso en el proceso de aprendizaje, muchos estudiantes limitan su experiencia educativa y su participación por temor a equivocarse. Al mismo tiempo, el panorama social puede inhibir iniciativas de innovación, pues se encuentra marcado por inestabilidad socioeconómica y altas tasas de desempleo.

Finalmente, el tercer factor para el fortalecimiento de la resiliencia es la percepción de apoyo social. Esta se manifiesta en la identificación de calidad y disponibilidad de relaciones interpersonales, así como una red de soporte estable. Los estudios de Collishaw et al. (2007) confirman que las personas pueden recuperar el bienestar luego de una situación de daño significativo cuando cuentan con adecuado soporte social. Así, ser una persona con alta resiliencia no significa afrontar las dificultades solo. Por el contrario, saber dónde encontrar el apoyo que se necesita y permitirse acceder a él es parte saludable del proceso de afrontamiento. Frente a ello, es indispensable que los estudiantes identifiquen

Foto: © ANDINA / Editora Perú



La resiliencia se construye con otros: los vínculos de confianza y las redes de apoyo ayudan a afrontar las dificultades.

con quiénes cuentan tanto en su red directa (familiares y amistades) como en la institucional (direcciones de orientación psicopedagógica, espacios de escucha y consejería, entre otros).

RESILIENCIA ESTUDIANTIL DESDE UNA MIRADA COLECTIVA

La consolidación de la resiliencia requiere de experiencia directa y confianza en la capacidad de uno mismo para responder a las demandas de un entorno cambiante y exigente. Ante ello, es indispensable preguntarnos cómo podemos apoyar a estudiantes que atraviesan dificultades para que puedan responder a situaciones demandantes. Ya sea en el rol de docente, padre, madre o compañero de salón, nos toca preguntarnos si tenemos la capacidad de reconocer los recursos de quienes nos rodean para resolver sus problemas. Asimismo, si, cuando vemos que un estudiante se encuentra con un obstáculo, estamos preparados para acompañarlo en el fortalecimiento de sus capacidades de respuesta o si solemos tomar el timón y resolver el problema por él.

Fortalecer capacidades es un camino largo y exige desplegar múltiples estrategias, esfuerzo e intencionalidad. Sin embargo, este camino permite, por un lado, demostrar que confiamos en la persona y su capacidad para desarrollarse; y, por otro, construir autonomía, sentido de autoeficacia y formas más resilientes para responder a las adversidades en el futuro (Wolin, 2006). Para lograrlo, Pearson et al. (2025) proponen la promoción de vínculos pedagógicos que incluyan la construcción de confianza en las propias capacidades, seguridad emocional y autonomía de los estudiantes a partir de prácticas que resalten sus fortalezas y las estrategias exitosas que hayan llevado a cabo. Ello, en vez de centrarse en el déficit y el error.

ACOMPAÑAR A UN ESTUDIANTE NO SIGNIFICA RESOLVER SUS PROBLEMAS POR ÉL, SINO AYUDARLO A DESARROLLAR Y FORTALECER SU CAPACIDAD PARA AFRONTARLOS

Como comunidad universitaria, corresponde cuestionar en qué medida estamos construyendo una cultura de aprendizaje orientada al logro, en la que la motivación intrínseca y la solidaridad sean piedras angulares del desarrollo estudiantil. Para ello, será indispensable alejarse de prácticas que perpetúan la competencia por encima de la colaboración y acercarse constantemente a la búsqueda del sentido de la formación profesional en respuesta a una sociedad cambiante y retadora. Asimismo, será importante potenciar el nivel relacional de la experiencia formativa. Sabiendo que un factor que fortalece la resiliencia es la percepción de una sólida red de apoyo, debemos garantizar que el aula y la retroalimentación del aprendizaje se consoliden de manera transversal con prácticas de reconocimiento, respeto activo y apoyo.

Trabajar a favor de la resiliencia en las instituciones de educación superior deberá, entonces, tomar dos aristas. Por un lado, seguir fortaleciendo las capacidades y el compromiso de su personal para diseñar procesos educativos que incluyan activamente espacios para un aprendizaje con propósito, la aceptación del error, el valor de asumir riesgos y el reconocimiento interpersonal. Por otro lado, corresponde tomar acciones para disminuir las fuentes de tensión y sufrimiento social que afectan la salud mental del estudiantado, de forma que la resiliencia, resultado de vivir experiencias adversas, sea cada vez menos necesaria y pueda reemplazarse por el sentido de logro como resultado de adaptarse a cambios en general. Para ello, será clave un involucramiento del nivel institucional, de los equipos docentes, de las familias y del estudiantado, orientado a construir, de forma conjunta, interpretaciones y expectativas centradas en el desarrollo integral del sujeto y de la sociedad.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

No se utilizó inteligencia artificial generativa en el proceso de elaboración de este trabajo.

REFERENCIAS

American Psychology Association. (2020, 1 de enero). *Building your resilience*. https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience

Canessa, B., Cassaretto, M., Chau, C., Otiniano, F., Prieto, D., Rodríguez, L., Rubina, M., Toledo, G., & Vilela, P. (2025). *II Estudio de salud mental en universitarios del consorcio de universidades*. Consorcio de Universidades. https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf

Cassaretto, M., Vilela, P., Dávila, M., Páramo, M. F., & Rodríguez, M. S. (2024). Validation of the Spanish version of the student adaptation to college questionnaire (SACQ-50) with Peruvian students. *Journal of American College Health*, *72*(8), 2888-2892. https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2137676

Collishaw, S., Pickles, A., Messer, J., Rutter, M., Shearer, C., & Maughan, B. (2007). Resilience to adult psychopathology following childhood maltreatment: Evidence from a community sample. *Child Abuse & Neglect*, *31*(3), 211-229. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.004

Parr, G. D., Montgomery, M., & De Bell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, *1*(5), 26-31. https://www.jstor.org/stable/42731866

Pearson, E., Sharp, L., & Hampton, L. (2025). Resilience in context: A synthesis of theories and practices for educational psychologists. *Educational Psychology in Practice*, *41*(4), 439-456. https://doi.org/10.1080/02667363.2025.2518990

Riley, J., & Masten, A. (2005). Resilience in context. En R. Peters, B. Leadbeater & R. McMahon (Eds.), *Resilience in children, families, and communities* (pp. 13-25). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/0-387-23824-7_2

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. En M. Csikszentmihalyi (Ed.), *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18

Suarez, J., Choquez, S., & Sotero, K. (2026). Análisis existencial-fenomenológico del sentido de vida en adolescentes de Ica, Perú: una aproximación cualitativa desde la logoterapia. *Límite*, *21*, e04. https://doi.org/10.64966/rl.1611

Wolin, S. (2006). Presenting a resilience paradigm for teachers. En H. Waxman, Y. Padrón & J. Gray (Eds.), *Educational resiliency. Student, teacher, and school perspective* (pp. 189-203). Information Age Publishing.



Ilustración: Shutterstock / Visual Generation

Sandy Garcés Coloma
Departamento de Orientación Psicopedagógica
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9157

ENTENDIENDO EL TDAH EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Foto: Shutterstock / Srdjan Randjelovic



En la universidad, el TDAH exige comprensión, detección y acompañamiento integral. Diferenciarlo de la procrastinación permite evitar etiquetas, fortalecer hábitos y construir redes de apoyo para trayectorias académicas saludables y sostenibles.

En la etapa de la vida universitaria, los jóvenes atraviesan retos significativos por ser un periodo de transición y adaptación. Desde mi experiencia en este campo, así como en la práctica privada, he podido escuchar expresiones como "por más que intento prestar atención, siempre me distraigo", "ya hice de todo para organizarme y no lo logro", "no sé por dónde empezar o qué es más importante" o "estoy atento y, de pronto, me acuerdo de algo y ya me perdí en mi pensamiento".

Es muy probable que estas experiencias, hoy en día, sean fáciles de asociar con el diagnóstico del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En este sentido, es usual escuchar que a los jóvenes, cuando se identifican con esas características, les surja la idea de un posible diagnóstico. Sin embargo, es importante aclarar que la presencia de estas dificultades no significa necesariamente que exista el diagnóstico, aunque muchas personas con dificultades atencionales podrían experimentar situaciones iguales o parecidas.

Así, a pesar de que, actualmente, exista una mayor visibilización y reconocimiento de los síntomas, el diagnóstico requiere ser determinado por especialistas de la salud mental para encontrar el mejor abordaje. No obstante, también corresponde entender que hay jóvenes que atraviesan dificultades que son compatibles con el diagnóstico, aunque no lo tengan, por lo que es importante la comprensión y el acompañamiento adecuado en esta etapa de vida.

ENTENDIENDO EL TDAH EN LA ADULTEZ JOVEN

La evidencia actual muestra que el TDAH no es un diagnóstico exclusivo de la infancia. Aunque a través del tiempo y el desarrollo de las personas muchas características del TDAH ya no son tan evidentes como en etapas tempranas, existe una proporción de personas

Imagen: Shutterstock / Sona_Ako



LA PRESENCIA DE DIFICULTADES DE ATENCIÓN NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE QUE EXISTA UN DIAGNÓSTICO DE TDAH

adultas que continúa presentando síntomas que pueden interferir o afectar distintas áreas de su vida. De ahí que algunas características, como la organización o la autorregulación, adquieran especial relevancia en la etapa universitaria (Cortese et al., 2025). La persistencia de estas características resalta la importancia de la detección oportuna.

Según el Ministerio de Salud del Perú (2025), se registraron 25 010 casos atendidos por trastornos por déficit de atención con hiperactividad entre enero y junio del 2025. Cifra que podría ser mayor si es que se considera que existe un grupo poblacional que no cuenta con un diagnóstico o tiene limitaciones de acceso a la salud. Aun con ello, la cifra refleja la alta relevancia del tema.

Esta realidad nos permite reconocer que hay jóvenes que pueden atravesar la etapa universitaria presentando algunas de las características compatibles con el diagnóstico. Frente a ello, resulta necesario fortalecer la psicoeducación y entender la diferencia entre las dificultades atencionales transitorias, la procrastinación y lo que corresponde a las características compatibles con el diagnóstico de TDAH. Para lograr esa diferenciación, es importante entender qué es el TDAH y cómo se puede manifestar en la etapa adulta de las personas. Según el manual de diagnóstico CIE-11 de la Organización Mundial de la Salud (OMS, s. f.), el TDAH se encuentra dentro de los trastornos del neurodesarrollo y se caracteriza por impulsividad, dificultades persistentes para la atención y, en algunos casos, hiperactividad. Usualmente, se diagnostica en etapas tempranas de la vida de la persona, como en la infancia; sin embargo, es un diagnóstico que podría permanecer pendiente en el tiempo o no ser diagnosticado. Esta situación da como resultado que la persona llegue a la edad adulta sin un diagnóstico y sin entendimiento de los indicadores.

Al respecto, estudios como los de Barkley (s. f.) explican que el TDAH en la etapa adulta se muestra con algunas características relevantes, como dificultades en la organización, dificultad en la priorización de tareas y problemas en la gestión del tiempo. De ese modo, no se reduce a un tema atencional, sino más bien se relaciona con el déficit en las funciones ejecutivas. Este planteamiento nos ayuda a entender que no se trata de que la persona viva sin interés o responsabilidad por sus actividades diarias, ni que se la asocie con un mal rendimiento o discapacidad cognitiva, sino que se entienda que la persona experimenta un desafío en sus capacidades para anticipar, planificar u ordenar una tarea. Esto, por lo general, podría llevar a conductas condicionadas y repetidas en el tiempo, lo cual podría generar mayor frustración y malestar. Lo explicado se torna relevante para el entendimiento del adulto joven con TDAH cuando este se encuentra en la etapa universitaria y tiene que iniciar un periodo de transición y adaptación enfrentando retos con respecto a la autonomía, organización y planificación para el logro de sus objetivos académicos.

En el contexto universitario, es frecuente identificar dificultades como la postergación de tareas hasta momentos próximos a la fecha límite, la elaboración de horarios al inicio del ciclo que no logran ser sostenidos en el tiempo y la aparente sensación de trabajar mejor bajo presión, así como de tener complicaciones para alcanzar y cumplir los objetivos. Estas experiencias son comunes en muchos jóvenes; sin embargo, cuando se presentan de manera persistente y afectan distintas áreas de su vida, resulta necesario analizarlas y evaluarlas de forma particular.

¿TDAH O PROCRASTINACIÓN?: UNA DISTINCIÓN NECESARIA

Aunque estas experiencias puedan interpretarse como desinterés, falta de responsabilidad o procrastinación, en algunos casos podrían responder a un diagnóstico de TDAH. Precisamente porque estos indicadores suelen

LOGRAR QUE LOS SÍNTOMAS SEAN MÁS VISIBLES NO REEMPLAZA EL DIAGNÓSTICO, ESTE DEBE SER REALIZADO POR ESPECIALISTAS DE LA SALUD MENTAL

asociarse con experiencias cotidianas de la vida universitaria, surgen dudas de si la persona está atravesando dudas vocacionales, desmotivación o una tendencia a procrastinar. Por ello, es importante tener presente que el déficit atencional es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la regulación de la atención y otras áreas ya mencionadas; mientras que, cuando hablamos de las otras variables mencionadas, pueden existir otros factores que se encuentran influyendo en la vida de la persona.

La procrastinación, por ejemplo, es un patrón de conducta que responde a una evitación emocional debido a que la tarea genera ansiedad, frustración, perfeccionismo u otras experiencias que no son gratas de experimentar. Entonces, una persona que tiende a la procrastinación, probablemente, no inicie la tarea porque le genera ansiedad, busca cierta perfección o no disfruta de la actividad, de modo que prefiere postergarla. Mientras que una persona con TDAH, probablemente, no inicie la tarea porque no logra sostener la atención, priorizar ni organizarse y, por ello, termine procrastinando.

Será importante tener en cuenta que no toda persona que procrastina tiene TDAH y el diagnóstico de TDAH no se reduce a la procrastinación. Clarificar este panorama adquiere especial relevancia en el contexto universitario, dado que una identificación imprecisa puede generar frustración, inseguridad, desinterés y desmotivación en los estudiantes. Sobre todo, cuando se encuentran durante el periodo de adaptación a las exigencias propias de esta etapa.

Al respecto, en el *II Estudio de Salud Mental Universitaria* (Canessa Lohmann et al., 2025), se identificó que las exigencias académicas y el periodo de adaptación impactan de forma importante en el bienestar emocional de los estudiantes y docentes en aspectos como la motivación, la organización y la gestión del tiempo. En este contexto, debido a la relevancia de la vida universitaria y a los indicadores ya mencionados, se puede generar que los estudiantes, muchas veces, se vean inmersos en una rueda de frustración y sentimientos de culpa por no lograr cumplir sus objetivos ni hacer cara a las demandas académicas. Sin embargo, la evidencia de orientación psicopedagógica señala que, después de un diagnóstico, al poder identificar las características y comprender su situación, muchos estudiantes pueden iniciar un proceso de aprendizaje para poder manejar y regular dichas dificultades.

MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO, ACOMPAÑAR A LA PERSONA

Lo más importante es que, después de esta toma de conciencia, se debe asistir a los especialistas correspondientes y evitar hacer un autodiagnóstico. El acompañamiento psicoterapéutico puede ayudar a las personas a seguir aprendiendo habilidades que contribuyan a una mejora respecto de cómo anticiparse a ciertas situaciones de manera más acertada, sobre todo para poder lidiar con los retos propios de la vida universitaria o, mejor aún, para poder conseguir una intervención multidisciplinaria entre la parte médica, la familia y la universidad.

De este modo, es necesario pensar en respuestas integrales y no solo en soluciones que recaigan en el esfuerzo individual del estudiante. En ese sentido, el acompañamiento interdisciplinario, el apoyo externo y articulación institucional constituyen elementos relevantes que pueden favorecer el desenvolvimiento académico y emocional, y, sobre todo, disminuir los sentimientos de soledad en el camino de la vida universitaria.

UNA RED DE APOYO PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

Si bien cada caso se evalúa de forma particular, no podemos dejar de lado que el contexto en el que se encuentra cada persona es clave para que el abordaje integral resulte en un mejor pronóstico. La propuesta que a continuación se detalla se cimienta en construir una red de apoyo en la que, con el acompañamiento de los especialistas y familia, se pueda trabajar lo siguiente:

La regulación personal a partir de estrategias para desarrollar hábitos cortos y progresivos, estructura, organización y estrategias de autorregulación. Por ejemplo, se pueden plantear rutinas sencillas que puedan ser sostenibles a lo largo del tiempo, también hacer un repaso de tareas o una lista de chequeo asociado a actividades académicas.

Asimismo, en relación con la autorregulación, puede ser beneficioso regular el uso excesivo del celular y las redes sociales, lo cual también podría impactar en otras áreas de la vida de la persona, como en la calidad del sueño o la alimentación, considerando la dificultad en la planificación del tiempo. Atendiendo esta área por sí sola no se cambiarán los patrones aprendidos o las dificultades que se han mencionado, pero es un gran paso ir transformando hábitos significativos y entrenando las funciones ejecutivas como la planificación y organización, ambas necesarias en la etapa universitaria.

Entorno personal. Es importante recordar que los jóvenes no tienen por qué atravesar solos este proceso. En ese sentido, la familia es un gran factor protector que acompaña al estudiante desde el diagnóstico hasta el seguimiento con los especialistas. Por otro lado, de manera integral, las instituciones educativas pueden también funcionar como mediadores junto a los especialistas, docentes o servicios académicos que brinden una orientación o consejería acorde a las necesidades encontradas. En conjunto, se puede pensar en trabajar un plan de acción, mediante ajustes razonables, frente a las demandas que la etapa universitaria requiere.

Detección y seguimiento. Aunque en muchos casos no resulte sencillo llegar a este punto, la detección, ya sea oportuna o tardía, siempre es el primer paso para entender y ordenar lo que previamente no podía ser explicado. Asimismo, lo es para superar las etiquetas que, usualmente, se sostienen en el tiempo y para comenzar a tomar acciones con el acompañamiento correspondiente. Esto ayudará a que los síntomas o indicadores se mantengan regulados y que, con las demás áreas integradas, se trabaje en potenciar las habilidades y en buscar una experiencia universitaria gratificante.



Ilustración: Shutterstock / Paper Trident

CONCLUSIÓN

Como conclusión, es importante destacar que la comprensión del TDAH en el contexto universitario trasciende al diagnóstico en sí mismo. Dentro de las instituciones, permite el fomento de la sensibilización sobre el diagnóstico. A nivel individual, mediante el trabajo individual entre estudiantes y especialistas, puede favorecer el aprendizaje y desarrollo de recursos necesarios para afrontar las demandas de esta etapa. Asimismo, una atención oportuna puede contribuir al fortalecimiento del rendimiento académico y la motivación; mientras que la red de apoyo posibilita que los jóvenes experimenten una etapa universitaria mucho más saludable y positiva.

Como se ha descrito, el TDAH no tiene por qué ser un limitante en la vida de las personas. A nivel universitario, es importante comprender las individualidades y potencialidades de los estudiantes para pensar y fomentar, como un compromiso constante por trabajar, su bienestar a lo largo de la etapa universitaria. En ese sentido, formar personas con diversas competencias puede ser una meta compartida en la que una mirada integrada ayudará, pues un trabajo en conjunto permite resultados más favorables.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

En la elaboración del presente artículo, se emplearon ChatGPT y Gemini como herramientas de apoyo durante el proceso de organización del contenido, revisión de la redacción, coherencia argumentativa, así como para la revisión del formato de las referencias bibliográficas según las normas APA. El diseño y desarrollo conceptual del trabajo, la selección y verificación de las fuentes, la interpretación crítica de la evidencia, el enfoque y las conclusiones corresponden íntegramente al autor.

REFERENCIAS

Barkley, R. A. (s. f.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. https://www.russellbarkley.org/factsheets/ADHD_EF_and_SR.pdf

Canessa Lohmann, B., Cassaretto Bardales, M., Chau Pérez Araníbar, C., Otiniano Campos, F., Prieto Molinari, D. E., Rodríguez Cuadros, L., Rubina Espinoza, M., Toledo Barreto, G., & Vilela Alemán, P. (2025). *II Estudio de salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades*. Consorcio de Universidades. https://www.consorcio.edu.pe/wp-content/uploads/2025/09/SALUD-MENTAL-FINAL.pdf

Cortese, S., Bellgrove, M. A., Brikell, I., Franke, B., Goodman, D. W., Hartman, C. A., Larsson, H., Levin, F. R., Ostinelli, E. G., Parlatini, V., Ramos-Quiroga, J. A., Sibley, M. H., Tomlinson, A., Wilens, T. E., Wong, I. C. K., Hovén, N., Didier, J., Correll, C. U., Rohde, L. A., & Faraone, S. V. (2025). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in adults: Evidence base, uncertainties and controversies. *World Psychiatry*, *24*(3), 347-371. https://doi.org/10.1002/wps.21374

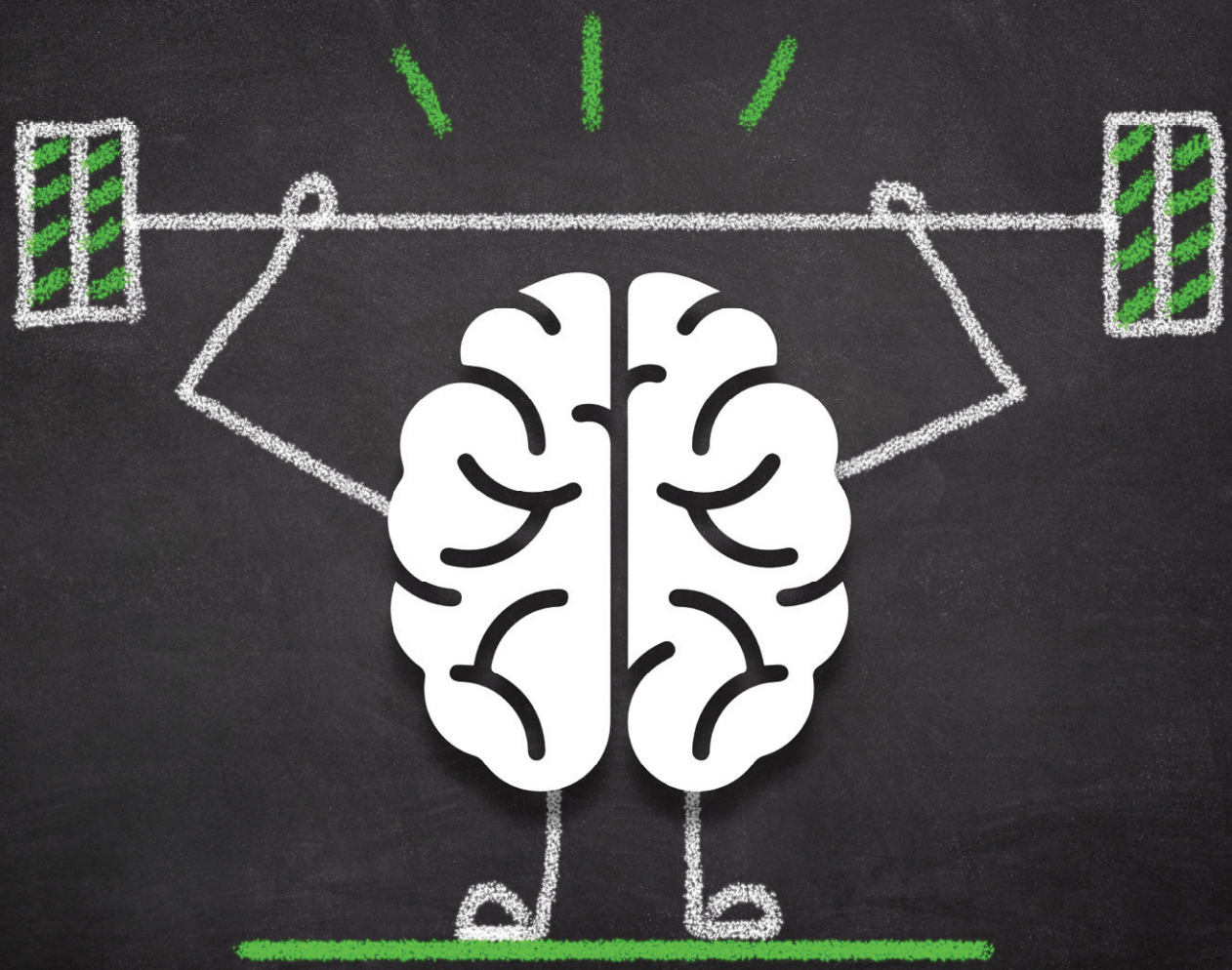
Ministerio de Salud del Perú. (2025, 13 de julio). *En los establecimientos de salud del Minsa se han registrado más de 25 000 casos atendidos de TDAH durante enero a junio 2025*. Gob.pe. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1208012-en-los-establecimientos-de-salud-del-minsa-se-han-registrado-mas-de-25-000-casos-atendidos-de-tdah

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11): trastorno por déficit de atención con hiperactividad (6A065)*. https://icd.who.int/browse/2026-01/mms/es#821852937

Richard Orozco
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9158

Ir al gimnasio, aunque favorable para el bienestar mental, puede volverse una compulsión. Integrarlo con descanso, alimentación y disfrute permite recuperar el equilibrio y el autocuidado.



GIMNASIO Y SALUD MENTAL: ENTRE EL BIENESTAR Y LA COMPULSIÓN

Ilustración: Shutterstock / ahmetmapush

Foto: Dirección Universitaria de Comunicación



El ejercicio puede favorecer el bienestar siempre que forme parte de una rutina equilibrada y no de una dinámica de autoexigencia

La ética antigua sostenía que la virtud consistía en encontrar un justo medio entre dos extremos viciosos: el exceso y el defecto. Aristóteles (ca. 350 a. C. / 2001) consideraba que esta moderación no era una recomendación menor, sino más bien una condición fundamental para la vida buena. Sin embargo, muchas prácticas contemporáneas parecen haberse transformado hacia una lógica distinta, marcada por la exigencia permanente de rendimiento, optimización y control. Incluso, actividades asociadas al bienestar, como entrenar en el gimnasio, llegan a transformarse, con frecuencia, en espacios de tensión psicológica y autoexigencia desmedida.

En los últimos años, muchas investigaciones han destacado los beneficios del ejercicio físico para la salud mental. Se ha señalado, por ejemplo, que la actividad física contribuye a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y fortalecer la capacidad para afrontar el estrés (Cao et al., 2024). Asimismo, algunos estudios sostienen que estos beneficios suelen presentarse con mayor claridad cuando la práctica se realiza en niveles moderados, aproximadamente

entre cuatro y cinco horas semanales (Vargas & Chura, 2025). Sin embargo, la relación entre gimnasio y salud mental no es simple o lineal. De hecho, gran parte de la literatura reciente reconoce la presencia de múltiples factores mediadores que complejizan dicha relación. Variables como el estilo de afrontamiento (*coping style*), la autoestima, la satisfacción corporal, las emociones asociadas al ejercicio, la presión social o el uso de tecnologías *fitness* muestran que el bienestar psicológico no depende únicamente de la cantidad de ejercicio realizado. En varios casos, el problema no parece encontrarse en el ejercicio mismo, sino en el modo subjetivo en que es vivido e integrado dentro de la vida cotidiana.

En este contexto, resulta insuficiente afirmar sin reparo que más ejercicio equivale a más salud mental. El gimnasio puede constituir un espacio de bienestar, autocuidado y equilibrio personal, pero también puede convertirse en un escenario de compulsión, ansiedad, autoexigencia patológica y dependencia emocional del rendimiento corporal. Por ello, el objetivo de este artículo no es cuestionar el valor del ejercicio físico en sí mismo, sino reflexionar críticamente sobre las condiciones bajo las cuales una práctica orientada al cuidado del cuerpo puede transformarse en una forma de malestar psicológico.

Para desarrollar esta reflexión, analizaré primero los límites de una comprensión cuantitativa y lineal de la relación entre ejercicio físico y salud mental. Luego, me detendré en la dimensión subjetiva del problema, especialmente en las formas de compulsión, control y validación corporal que pueden estructurarse alrededor del gimnasio. Finalmente, sostendré que la salud mental no depende exclusivamente de la actividad física, sino de una concepción más integral de vida saludable, dentro de la cual ir al gimnasio constituye solo uno de múltiples factores interrelacionados.

LOS LÍMITES DE LA RELACIÓN LINEAL ENTRE EL EJERCICIO Y LA SALUD MENTAL

Nadie es capaz de negar lo beneficioso que puede ser entrenar en el gimnasio. En la literatura académica, se reconoce que ese tipo de actividades “ayuda a acelerar el metabolismo, mejora el suministro de oxígeno al cerebro y estimula hormonas como la dopamina” (Cao et al., 2024, p. 5). Pues bien, dichos efectos son percibidos como signos de una buena salud mental y, por ello, es muy común encontrarse con defensores de una relación lineal entre el ejercicio físico y la mente saludable. Incluso, en el ámbito doméstico, hay quienes creen en una relación causal más fuerte y afirman que, a mayor ejercicio, mejor salud mental. Los jóvenes universitarios suelen decir: “Yo controlo mi estrés yendo al gimnasio” o “Después de ir al gimnasio, me siento más motivado para hacer mis cosas”. Lo que puede cuestionarse es la interpretación de causalidad simple, pero no es cuestionable la afirmación de que hacer ejercicio en el gimnasio logre acrecentar la automotivación, mejorar el manejo del estrés y la satisfacción con uno mismo e, incluso, la concentración. Mientras se mantenga dentro de una medida moderada, en términos generales, parece que se cumple cabalmente eso que los griegos antiguos predicaban: mente sana en cuerpo sano.

No obstante, si somos más incisivos, al revisar la literatura que defiende la relación directa entre el gimnasio (o la actividad física) y la salud mental, encontramos vacíos e incluso contradicciones. Pareciera que hay un supuesto no problematizado que se asume como premisa: las personas que hacen ejercicio presentan mejores indicadores psicológicos. Sin embargo, podríamos cuestionar esa relación revelando otras ideas que la debilitan. Por ejemplo, ¿por qué no pensar al revés?, es decir, ¿por qué no hipotetizar que la autoestima alta motiva

la incorporación al gimnasio o que un fuerte soporte de amigos es lo que anima a ir al gimnasio? Como la relación entre gimnasio y salud mental no es fuerte, se pueden abrir brechas cuestionadoras. En ese sentido, en la investigación que Vargas y Chura (2025) realizan a partir de entrevistas con 51 personas que asisten a un gimnasio en una localidad en Bolivia, aparece un hecho sorprendente que los mismos investigadores mencionan, pero no son capaces de reconocer en toda su magnitud. Si bien el estudio trata de defender que un estilo de vida saludable aumenta el nivel de autoestima, los autores reconocen que, en el caso de las mujeres, ellas mantienen un estilo de vida que no es tan excelente (cuantitativamente hablando) como el de los varones y, sin embargo, su nivel de autoestima no presenta mayor diferencia. Este dato es revelador, pues demuestra que la causalidad unidireccional entre gimnasio y salud mental es reduccionista y que quizá estamos obviando una red más compleja sobre la cual descansa la relación.

Castellar et al. (2024) realizan una investigación con 219 asistentes a un gimnasio universitario para saber si corren riesgo de asumir patrones de conducta que se califiquen como desórdenes alimenticios. El resultado fue que "la minoría de usuarios presentó riesgo de TCA [trastorno de conducta alimentaria]" (p. 185). Esto podría llevar a la cuestionable deducción de que la práctica de ir al gimnasio inmuniza contra los problemas de desórdenes alimenticios. Claramente sería una deducción falaz, porque no se deduce rigurosamente. Incluso, se vuelve más falaz cuando, acto seguido, los investigadores afirman que ese bajo riesgo de desarrollar un TCA es indiferente al nivel de actividad física que presentaron los participantes; es decir, no importó si se comprometían vigorosamente con el gimnasio o si su compromiso era leve. Este último dato, a mi entender, revela una situación diferente: la limitación del enfoque cuantitativo. Lo que está apareciendo aquí y en otras investigaciones que no pueden definir la causalidad fuerte es más bien una condición restrictiva del enfoque cuantitativo para tratar un problema de la subjetividad. La lógica de la objetividad es reducida para mostrar cómo está mejorando la salud mental o qué patologías pueden estar desarrollándose. Charles Taylor (1994) ya reconocía a esa lógica cuantitativa como un malestar de la modernidad que reduce a análisis grotescos al ser humano (p. 41). Aunque Taylor no se refiere específicamente al gimnasio o a la cultura *fitness* contemporánea, su crítica al predominio de la racionalidad instrumental permite comprender cómo ciertas dimensiones humanas terminan reducidas a esquemas de cálculo y eficiencia.

¿A MAYOR ACTIVIDAD FÍSICA CORRESPONDE MAYOR BIENESTAR? LA RELACIÓN ENTRE EJERCICIO Y SALUD MENTAL ES MÁS COMPLEJA QUE LA SIMPLE RELACIÓN CAUSAL

Ahora bien, la cuantificación no es solo un reduccionismo que distorsiona la investigación sobre la vida humana, sino que también, y eso es lo más peligroso, se puede volver una camisa de fuerza que poco a poco va llevando al sujeto hacia una experiencia del cuerpo como dato. Eikey (2021) hace referencia al *quantified self movement* (movimiento del yo cuantificado). Es cierto que su

investigación se centra en la experiencia del sujeto que se vuelve dependiente de las aplicaciones de *fitness*; sin embargo, si se observa que la experiencia de ir al gimnasio va acompañada de la cuantificación de proteínas, calorías, índice de masa corporal, repeticiones, rendimiento, progreso, horas de sueño, etcétera, entonces se advierte que esta puede estar reduciéndose a una lógica de medición constante. De esta forma, la posible grata experiencia de ejercitarse en el gimnasio puede paulatinamente irse convirtiendo en una forma de optimización corporal que hasta puede derivar en una obsesión y en una actitud de supervigilancia pesada sobre sí mismo.

El acierto, en varios de los estudios revisados, está en reconocer que subsisten mediadores significativos en la relación entre actividad física y salud mental. Mientras que Cao et al. (2024) reconocen al estilo de afrontamiento (formas de afrontar el estrés) como un mediador, Vargas y Chura (2025) se fijan más bien en el estilo de vida como mediador. Como ya se mencionó, sus argumentos dejan vacíos, esconden posibles falacias o son conceptualmente imprecisos, pero el acierto radica en que permiten tratar la ambigüedad. Y es que la experiencia de ir al gimnasio es ambigua, pues, así como puede ser un modo de vida saludable corporal y mentalmente, también a veces puede convertirse en una experiencia de compulsión, obsesión o, incluso, depresión y frustración. ¿Qué hace que asuma uno u otro rasgo? La respuesta conduce a plantear una reflexión sobre la subjetividad y, luego, a tratar la compleja red integral en la que se inscribe el gimnasio como un elemento, entre otros, de lo que puede llamarse un modo de vida saludable.

CUANDO EL CUIDADO DEL CUERPO SE TRANSFORMA EN COMPULSIÓN

Cuando se hace referencia a la subjetividad, se alude a aquel flujo de ideas que atraviesa la mente de una persona y que determina que una experiencia sea placentera para alguien o, por el contrario, depresiva. ¿Qué clase de ideas podrían anidar en aquellas personas que asumen el gimnasio como una compulsión? Byung-Chul Han (2025) es quizá un autor pertinente para esa respuesta. Él revela un conjunto de expectativas, ideales, motivaciones y creencias recogidas todas en un concepto: la sociedad del rendimiento. No todos los usuarios del gimnasio pueden ser reconocidos a partir de ese concepto, ni siquiera este explica plenamente todas las posibles patologías asociadas a la participación en el gimnasio. Deben ser diversas y bastante complejas las explicaciones para esto último, pero la idea de una sociedad del rendimiento es muy útil para dar más claridad a la reflexión.

LA MEDICIÓN CONSTANTE DE RENDIMIENTO, PESO Y CALORÍAS PUEDE CONVERTIR EL CUIDADO DEL CUERPO EN UNA FORMA MALSANA DE VIGILANCIA SOBRE UNO MISMO

El filósofo surcoreano señala que el tipo de sociedad que precedió a la nuestra era una sociedad de la disciplina que estaba marcada por la negatividad (el predominio de la prohibición) y sus emblemas eran la cárcel, las fronteras, las vallas y los muros. En cambio, la sociedad actual es una sociedad marcada por la positividad (el predominio de la posibilidad) y sus emblemas son los gimnasios, las oficinas,

los bancos, los aeropuertos y los laboratorios (Han, 2025, p. 25). Aquí la expectativa que pesa sobre cada ciudadano es el rendimiento que, en algunas personas, debido a sus propias complejidades, puede llegar hasta la autoexplotación. Es muy posible que dicha actitud de autoexigencia sea alimentada comunitariamente, no nace de manera natural, se contagia, se anima mutuamente con el espíritu de competencia que reina en nuestra vida moderna. Allí está el amigo que desafía a otros a cargar más peso; allí está el *influencer* que muestra el cuerpo hipermusculoso o estéticamente "perfecto" y que silenciosamente se convierte en la meta por alcanzar. Como también señala Byung-Chul Han, esos ideales inalcanzables se vuelven luego frustración o, incluso, depresión.

La cultura *fitness*, en general, puede llegar a ser también expresión de esa autoexplotación. Esta es una cultura que se transmite desde imágenes o patrones de vida ambivalentes, pues, así como puede ser beneficiosa, puede también llegar a ser compulsiva. Eikey (2021) narra la entrevista con un joven usuario de una aplicación de *fitness* quien no podía ir con sus padres a cenar hasta que no estuviera seguro del tipo de comida que servían en ese restaurante y comprobara él mismo el número de calorías y proteínas que dicha comida significaba. En

Foto: Shutterstock / ChamanExperience



El bienestar asociado al ejercicio depende también de que este conviva con el descanso, los vínculos sociales y el disfrute.

una cultura en la que colisionan la exigencia del rendimiento, las metas "perfectas" y las estrategias de *marketing*, no es de extrañar que una experiencia normalmente saludable como el gimnasio pueda convertirse para algunos en una experiencia patológica que demanda obsesión, desequilibrio y hasta descontrol.

El problema no aparece cuando el sujeto incorpora la práctica de ir al gimnasio a su vida, sino cuando toda su vida comienza a girar en torno al gimnasio. En ese momento, el ejercicio deja de ser una práctica de cuidado para convertirse en el eje de la identidad personal, lo que produce un desequilibrio en las prioridades. Como resultado, el descanso se experimenta como culpa y la exigencia de un rendimiento cada vez mayor se transforma en compulsión. La experiencia placentera se ha trastocado en una forma de estrés agotador. Como advierte Byung-Chul Han (2025), sobreviene entonces el cansancio: ese cansancio que aísla, porque ya no queda energía para nada ni para nadie más. Sin embargo, esta reflexión todavía sería insuficiente si redujéramos el problema únicamente al gimnasio. Para comprender mejor su aporte —y también sus riesgos— es necesario situarlo dentro de una concepción más amplia de vida saludable, entendida, en el sentido más aristotélico, como una búsqueda de equilibrio y moderación.

EL GIMNASIO DENTRO DE LA CONCEPCIÓN INTEGRAL DE VIDA SALUDABLE

En la primera sección, se señalaron los límites de una visión lineal que identifica un aumento de la actividad física con una mejora de la salud mental. Esa visión no solo es simple, sino que es reduccionista, pues, en todo caso, no se trata solo de la actividad física considerada aisladamente, sino de una red de condiciones que, en conjunto, se denomina vida saludable. Si la relación se cumple integralmente, podríamos pensar en una buena

EL PROBLEMA NO APARECE CUANDO EL GIMNASIO SE INCORPORA A LA VIDA, SINO CUANDO TODA LA VIDA COMIENZA A GIRAR EN TORNO AL GIMNASIO

salud mental, aunque tampoco es necesariamente seguro. Como mostré en la segunda sección, existe un factor determinante que es la subjetividad. Ahora bien, como esa subjetividad no es algo aislado, ajeno a la vida, salvo en casos límites, lo normal es que una vida saludable integral vaya acompañada de una subjetividad equilibrada.

La enseñanza de Aristóteles vuelve a estar al centro: una vida integral y equilibrada. No es una fórmula mágica ni una metodología científicamente comprobada; es más bien una recomendación prudencial fruto de la experiencia. Si la actividad física en una justa medida va acompañada de un suficiente sueño reparador, de una alimentación que garantiza los nutrientes necesarios para suplir el gasto de energía que se realiza, si se mantienen vínculos sociales y familiares que ofrecen seguridad, y si no se pierde nunca de vista la necesidad del disfrute, entonces, y solo entonces, ir al gimnasio puede ser una experiencia de bienestar corporal y emocional.

En este sentido, asistir al gimnasio no debería ser entendido como la causa de la salud mental, sino como uno de los componentes de un ecosistema más amplio de bienestar. El sueño insuficiente, una alimentación deficiente, el aislamiento social o

EL EJERCICIO ALCANZA SUS MAYORES EFECTOS BENÉFICOS CUANDO SE INTEGRA CON EQUILIBRIO A LAS DEMÁS DIMENSIONES DE LA VIDA: DESCANSO, ALIMENTACIÓN, VÍNCULOS Y DISFRUTE

una relación obsesiva con el propio cuerpo pueden neutralizar buena parte de los beneficios asociados a la actividad física. Del mismo modo, una práctica moderada del ejercicio encuentra su mayor potencial cuando se integra armónicamente con las demás dimensiones de la vida.

La dificultad contemporánea quizá no consiste en reconocer los beneficios de ir al gimnasio, sino en devolverle su justa medida. Cuando se lo convierte en la única fuente de bienestar, termina cargándose sobre él una expectativa imposible de cumplir. Cuando se lo integra en una vida equilibrada, junto al descanso, la alimentación, los vínculos y el disfrute, recupera aquello que probablemente siempre debió ser: una práctica más dentro del arte de vivir bien.

DECLARACIÓN SOBRE EL USO DE IA GENERATIVA

En la elaboración del presente ensayo se emplearon herramientas de inteligencia artificial generativa (Scopus IA, ChatGPT) como apoyo para la organización del contenido, la mejora de la redacción y la revisión de coherencia argumentativa. El diseño conceptual del trabajo, la selección y verificación de las fuentes, así como la interpretación crítica de sus contenidos corresponden íntegramente al autor. La IA no sustituyó el análisis académico ni la autoría intelectual del texto.

REFERENCIAS

Aristóteles. (2001). Ética a Nicómaco (J. L. Calvo Martínez, Trad.). Alianza Editorial.

Cao, L., Ao, X., Zheng, Z., Ran, Z., & Lang, J. (2024). Exploring the impact of physical exercise on mental health among female college students: the chain mediating role of coping styles and psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1466327. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466327

Castellar, A., Martínez, M., Vallejo, M., & Martínez-Rodríguez, T. (2024). Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios que asisten al gimnasio. *@limentech*, *Ciencia y Tecnología Alimentaria*, *22*(1), 180-191. https://doi.org/10.24054/limentech.v22i1.3150

Eikey, E. (2021). Effects of diet and fitness apps on eating disorder behaviours: Qualitative study. *BJPsych Open*, *7*(5), e176. https://doi.org/10.1192/bjo.2021.1011

Han, B.-Ch. (2025). *La sociedad del cansancio*. Herder.

Taylor, Ch. (1994). *La ética de la autenticidad*. Paidós.

Vargas, D., & Chura, D. (2025). Relación entre el grado de estilo de vida y la autoestima en jóvenes de 15 a 31 años practicantes de gimnasio en Vinto en la gestión 2024. *Revista O Universo Observável*, *2*(7). https://doi.org/10.69720/29660599.2025.000139

Jorge Florián Alva
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9159

ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA: FUNDAMENTOS CONCEPTUALES, DESAFÍOS Y PROYECCIONES CONTEMPORÁNEAS

Imagen generada con ChatGPT



En las últimas décadas, la salud mental ha adquirido creciente relevancia en el ámbito universitario debido al aumento sostenido de problemas emocionales y psicológicos en jóvenes y adultos emergentes. La etapa universitaria coincide con importantes transiciones —mayor autonomía, elevadas exigencias académicas, cambios en las redes sociales y decisiones vocacionales— que incrementan la vulnerabilidad a trastornos de ansiedad, depresión, estrés y dificultades de adaptación psicosocial. Estas condiciones afectan el bienestar, el rendimiento académico, la permanencia en los estudios y la integración a la vida universitaria (Auerbach et al., 2016; Eisenberg et al., 2009).

Aunque muchas instituciones cuentan con servicios de apoyo psicológico, una proporción importante de estudiantes no reconoce oportunamente su malestar ni recurre a los recursos disponibles (Eisenberg et al., 2009; Gulliver et al., 2012). Esta brecha entre la necesidad de atención y el uso efectivo de los servicios constituye uno de los principales desafíos para la educación superior. En este contexto, la alfabetización en salud mental emerge como un concepto clave para comprender y reducir dicha brecha.

Desde la perspectiva de la salud pública, la alfabetización en salud mental comprende las capacidades para reconocer problemas psicológicos y tomar decisiones informadas sobre su cuidado (Jorm, 2012). Y, en el ámbito universitario, este constructo se vincula con competencias de autocuidado, prevención y promoción del bienestar (Furnham & Swami, 2018; Kutcher et al., 2016). En esa línea, el presente ensayo analiza críticamente la alfabetización en salud mental, abordando su definición, evolución conceptual y relevancia en la comunidad universitaria. Asimismo, examina su relación con la búsqueda de ayuda, el estigma y el contexto institucional contemporáneo.

ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL: DEFINICIÓN Y EVOLUCIÓN DEL CONSTRUCTO

El concepto de alfabetización en salud mental fue introducido por Jorm et al. (1997) como una extensión de la alfabetización en salud. Inicialmente, se definió como el conocimiento y las creencias sobre los trastornos mentales que facilitan su reconocimiento, manejo y prevención, destacando la identificación de los síntomas, las posibles causas, los tratamientos y las actitudes que favorecen el acceso a ayuda profesional.

Posteriormente, el concepto se amplió para incorporar competencias relacionadas con la búsqueda, comprensión y aplicación de información en salud mental (Kutcher et al., 2016; Wei et al., 2015). En la actualidad, se entiende como un conjunto dinámico de capacidades influido por factores psicológicos, sociales y culturales, de modo que la interpretación del malestar depende tanto del conocimiento como de las creencias, normas sociales y experiencias personales (Jorm, 2012; Wei et al., 2015).

La literatura coincide en que la alfabetización en salud mental comprende cuatro dimensiones interrelacionadas: (a) conocimiento sobre salud mental y trastornos psicológicos; (b) reconocimiento de problemas en uno mismo y en otras personas; (c) actitudes hacia la salud mental y hacia quienes experimentan dificultades psicológicas; y (d) habilidades para acceder a información y servicios adecuados (Jorm, 2012; O'Connor & Casey, 2015).

Las revisiones sistemáticas y los metanálisis muestran que las intervenciones orientadas

a fortalecer la alfabetización en salud mental mejoran de manera consistente el nivel de conocimientos de las personas. No obstante, sus efectos sobre la reducción del estigma y la promoción de la búsqueda de ayuda son más heterogéneos, lo que sugiere que un mayor conocimiento no siempre se traduce en cambios sostenidos en las actitudes o en las conductas relacionadas con la salud mental (Amado-Rodríguez et al., 2022; Liang et al., 2026). Estos hallazgos confirman que la alfabetización en salud mental es un constructo multidimensional, en el que el conocimiento constituye un componente necesario, aunque insuficiente, para favorecer cambios conductuales duraderos. Por ello, su estudio debe considerar también factores personales y contextuales.

Esta perspectiva adquiere especial relevancia en la población universitaria, en la que el reconocimiento del malestar psicológico no necesariamente conduce a la búsqueda o utilización de servicios especializados de atención en salud mental (Awan et al., 2025; Gulliver et al., 2012).

ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL Y BÚSQUEDA DE AYUDA

La relación entre alfabetización en salud mental y búsqueda de ayuda constituye, por ello, uno de los principales focos de investigación. Aunque conocer los síntomas y las alternativas de tratamiento representa un requisito importante, la decisión de solicitar apoyo profesional depende de múltiples factores. Entre las principales barreras identificadas en población joven se encuentran el temor al juicio social, la minimización del problema y la preferencia por afrontar el malestar de manera autónoma (Gulliver et al., 2012).

En este contexto, la evidencia obtenida en población universitaria muestra que la alfabetización en salud mental predice positivamente la intención de buscar ayuda profesional; sin embargo, esta relación se encuentra mediada por variables intrapersonales como el autoestigma y la inteligencia emocional (Awan et al., 2025). Estos hallazgos contribuyen a explicar por qué el incremento del conocimiento, aunque indispensable, no siempre se traduce en una mayor utilización de los servicios de salud mental, lo que evidencia la necesidad de considerar mecanismos psicológicos y contextuales en las estrategias de promoción de la salud mental (Amado-Rodríguez et al., 2022; Liang et al., 2026).

En conjunto, estos hallazgos muestran que la alfabetización en salud mental actúa como un antecedente cognitivo cuyo efecto sobre la búsqueda de ayuda depende de procesos psicológicos y factores contextuales.

ESTIGMA Y AUTOESTIGMA EN LA BÚSQUEDA DE AYUDA

La alfabetización en salud mental ha sido propuesta como una estrategia para reducir las creencias erróneas y las atribuciones moralizantes asociadas a los trastornos mentales (Jorm, 2012). Sin embargo, la evidencia muestra que las mejoras en las actitudes suelen ser transitorias y que la disminución del estigma no siempre se traduce en cambios conductuales sostenidos (Liang et al., 2026).

Es importante distinguir entre estigma público y autoestigma. El primero comprende los estereotipos, los prejuicios y las conductas discriminatorias dirigidos hacia las personas con trastornos mentales. El segundo corresponde a la internalización de esas creencias por parte del propio individuo, manifestándose en sentimientos de vergüenza, temor al juicio o preocupación por ser percibido como incompetente debido a un problema de salud mental (Corrigan & Watson, 2002; Latalova et al., 2012; Singhal, 2024).

En este contexto, Awan et al. (2025) encontró que el autoestigma media parcialmente la

relación entre la alfabetización en salud mental y la intención de buscar ayuda profesional, lo que resalta la importancia de intervenir sobre las creencias internalizadas y los procesos emocionales que influyen en la decisión de solicitar apoyo.

En consecuencia, las intervenciones en alfabetización en salud mental deben incorporar estrategias orientadas a fortalecer la regulación emocional y cuestionar las creencias negativas internalizadas. En este escenario, el entorno digital ofrece nuevos espacios para la expresión inicial del malestar y la búsqueda preliminar de orientación.

ALFABETIZACIÓN EN SALUD MENTAL EN LA ERA DIGITAL: LA IA COMO RECURSO PUENTE

La expansión de las herramientas digitales ha transformado la manera en que las personas buscan información y expresan su malestar emocional. Diversos estudios muestran que los usuarios recurren a asistentes conversacionales para consultar sobre diversos problemas psicológicos (Miner et al., 2016). Estos autores observaron que tales herramientas suelen utilizarse como un primer espacio de consulta frente a crisis emocionales o síntomas psicológicos, actuando potencialmente como un recurso puente entre el reconocimiento inicial del malestar y la búsqueda de atención profesional.

Asimismo, investigaciones con estudiantes universitarios indican que los chatbots de apoyo emocional pueden contribuir a reducir síntomas depresivos leves y facilitar la expresión emocional en contextos de baja barrera de acceso (Fitzpatrick et al., 2017). De manera complementaria, estudios cualitativos recientes muestran que algunos usuarios perciben a los asistentes conversacionales como interlocutores no evaluativos, valorados por el anonimato y la ausencia de crítica interpersonal, lo que favorece la expresión inicial del malestar, especialmente en personas con autoestigma o temor al juicio social (Naik et al., 2025).

No obstante, el uso de estos sistemas se centra en las percepciones y los efectos sintomáticos a corto plazo, por lo que su impacto sobre la utilización sostenida de servicios especializados aún requiere estudios longitudinales y evaluaciones controladas más robustas (Cruz-Gonzalez et al., 2025). En consecuencia, la inteligencia artificial no debe considerarse un sustituto de la atención profesional, sino un recurso de apoyo dentro del proceso de búsqueda de ayuda.

Para las universidades, estos hallazgos sugieren la conveniencia de fortalecer canales institucionales seguros y confidenciales —como líneas de orientación, plataformas de consulta preliminar o servicios digitales— que faciliten la transición hacia la atención profesional. Así, la dimensión digital complementa, pero no reemplaza, la responsabilidad institucional de promover el acceso oportuno al apoyo psicológico.

LA UNIVERSIDAD COMO ENTORNO CLAVE PARA LA SALUD MENTAL

La alfabetización en salud mental no puede entenderse como un atributo exclusivamente individual. Aunque las personas desarrollan conocimientos y habilidades, estos procesos están condicionados por el entorno en que se desenvuelven (Liang et al., 2026).

En la educación superior, la universidad constituye no solo un espacio académico, sino también un entorno social y formativo. A través de sus políticas de bienestar, su cultura organizacional y la accesibilidad de sus servicios, puede facilitar o dificultar la transformación del conocimiento en conductas de autocuidado y búsqueda de ayuda. Cuando promueve abiertamente el diálogo sobre salud mental, difunde con

claridad los recursos disponibles y legitima el cuidado psicológico como parte de la experiencia universitaria.

Por ello, no basta con implementar programas informativos; se requieren estrategias integrales que incluyan formación docente, difusión de recursos, espacios seguros de diálogo y dispositivos confidenciales de apoyo. Concebida como una competencia dinámica, la alfabetización en salud mental requiere un ecosistema institucional que favorezca la traducción del conocimiento en prácticas efectivas de autocuidado y búsqueda de ayuda.

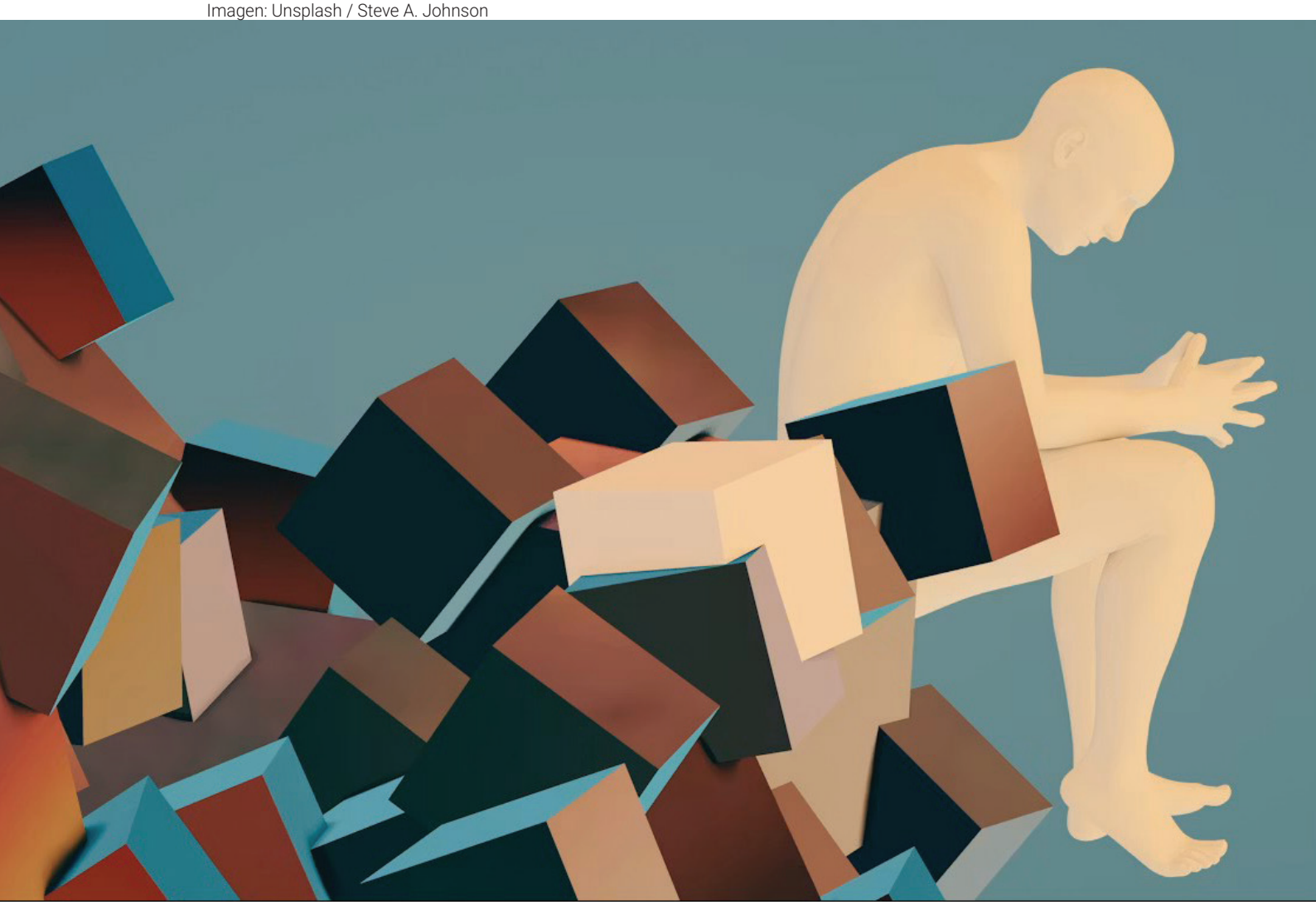
De este modo, cuando la universidad asume su responsabilidad en la promoción del bienestar psicológico, la alfabetización en salud mental deja de ser una característica individual para convertirse en un componente de una política educativa orientada al cuidado integral de la comunidad académica. Más allá de ampliar el conocimiento, las instituciones de educación superior pueden contribuir a transformar las creencias, normas y actitudes que dificultan la búsqueda de ayuda, promoviendo una cultura universitaria en la que el cuidado de la salud mental sea reconocido como una práctica legítima, accesible y libre de estigmatización.

Foto: © ANDINA / Prensa Presidencia



Reconocer el malestar y conocer los servicios disponibles facilita la búsqueda oportuna de ayuda.

Imagen: Unsplash / Steve A. Johnson



La alfabetización en salud mental ayuda a reconocer el malestar, cuestionar el estigma y tomar decisiones informadas sobre el cuidado.

CONCLUSIÓN

La alfabetización en salud mental constituye un constructo fundamental para comprender los desafíos actuales de la educación superior. La evidencia muestra que el conocimiento sobre los trastornos mentales y sus alternativas de tratamiento, aunque indispensable, no basta para promover la búsqueda de ayuda. Esta conducta se encuentra influida por procesos psicológicos, como el autoestigma y la regulación emocional, así como por factores sociales, culturales e institucionales que condicionan la forma en que las personas reconocen e interpretan su malestar.

Desde esta perspectiva, la alfabetización en salud mental debe entenderse como un proceso multidimensional que integra conocimientos, actitudes, habilidades prácticas y condiciones contextuales que favorecen el cuidado psicológico. En este escenario, las herramientas digitales y los sistemas basados en inteligencia artificial pueden desempeñar un papel complementario como recursos puente para el reconocimiento inicial del malestar y la aproximación a los servicios de apoyo, sin sustituir la atención profesional.

Fortalecer la alfabetización en salud mental es una responsabilidad compartida entre los

individuos y las instituciones de educación superior. Además de promover competencias personales para identificar tempranamente las dificultades psicológicas y tomar decisiones informadas, las universidades están llamadas a construir entornos que reduzcan el estigma, favorezcan el diálogo y faciliten el acceso oportuno a la ayuda profesional.

En definitiva, alfabetizar en salud mental implica no solo ampliar el conocimiento sobre los trastornos psicológicos, sino también transformar las condiciones culturales e institucionales que permiten reconocer el malestar, hablar de él sin estigmatización y buscar apoyo de manera oportuna. Solo desde una mirada integral será posible consolidar comunidades universitarias más saludables, inclusivas y comprometidas con el bienestar psicológico de sus integrantes.

DECLARACIÓN DE USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

En la elaboración del presente ensayo se emplearon herramientas de inteligencia artificial generativa (Scopus IA, ChatGPT) como apoyo para la organización del contenido, la mejora de la redacción académica y la revisión de coherencia argumentativa. El diseño conceptual del trabajo, la selección y verificación de las fuentes académicas, así como la interpretación crítica de los contenidos, corresponden íntegramente al autor. La inteligencia artificial no sustituyó el análisis académico ni la autoría intelectual del texto.

REFERENCIAS

Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., Castellví, P., Roldan-Merino, J. F., Casas, I., Lalucat-Jo, L., & Fernández-San Martín, M. I. (2022). Effectiveness of mental health literacy programs in primary and secondary schools: A systematic review with meta-analysis. *Children*, *9*(4), 480. https://doi.org/10.3390/children9040480

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., … Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, *46*(14), 2955-2970. https://doi.org/10.1017/s0033291716001665

Awan, M., Boyce, M. A., & Lindsay, B. L. (2025). Mental health literacy and help-seeking: The mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1589093. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1589093

Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, *1*(1), 16-20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16946807/

Cruz-Gonzalez, P., He, A. W. J., Lam, E. P., Ng, I. M. C., Li, M. W., Hou, R., Chan, J. N. M., Sahni, Y., Guasch, N. V., Miller, T., Lau, B. W. M., & Sánchez Vidaña, D. I. (2025). Artificial intelligence in mental health care: A systematic review of diagnosis, monitoring, and intervention applications. *Psychological Medicine*, *55*, e18. https://doi.org/10.1017/s0033291724003295

Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, *9*(1). https://doi.org/10.2202/1935-1682.2191

Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): A

randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, *4*(2), e19. https://doi.org/10.2196/mental.7785

Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, *7*(4), 240-257. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ipp0000094

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, *10*(113). https://doi.org/10.1186/1471-244x-10-113

Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, *67*(3), 231-243. https://doi.org/10.1037/a0025957

Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, *166*(4), 182-186. https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, *61*(3), 154-158. https://doi.org/10.1177/0706743715616609

Latalova, K., Kamaradova, D., & Prasko, J. (2012). Perspectives on perceived stigma and self-stigma in adult male patients with depression. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *10*, 1399-1405. https://doi.org/10.2147/ndt.s54081

Liang, C., Zhang, X., & Chen, Y. (2026). Meta-analysis of the effects of mental health literacy intervention on teachers: Knowledge, stigma, help-seeking, and helping. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1700220. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1700220

Miner, A. S., Milstein, A., Schueller, S., Hegde, R., Mangurian, C., & Linos, E. (2016). Smartphone-based conversational agents and responses to questions about mental health, interpersonal violence, and physical health. *JAMA Internal Medicine*, *176*(5), 619-625. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.0400

Naik, A., Thomas, J., Mandava, T. S., & Vemula, H. R. (2025). Artificial empathy: AI based mental health. *arXiv*. Publicación anticipada en línea. https://doi.org/10.48550/arXiv.2506.00081

O'Connor, M., & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, *229*(1-2), 511-516. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.05.064

Singhal, N. (2024). *Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness*. American Psychiatric Association. https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination

Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes and help-seeking: A scoping review. *BMC Psychiatry*, *15*(291). https://doi.org/10.1186/s12888-015-0681-9

Saby Evelyn Lazarte Oyague
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9160

EL ESPEJO ANIMAL: *TERIANTROPÍA* Y LA CRISIS DEL SENTIDO HUMANO EN LA ERA DIGITAL

La identidad *therian* revela cómo la era digital reconfigura la subjetividad juvenil y abre una pregunta filosófica urgente sobre humanidad, dignidad y salud mental.



Foto: Shutterstock / Claudio Borquez Arias

INTRODUCCIÓN

La subjetividad de la juventud contemporánea atraviesa una profunda fractura identitaria donde la virtualización de la existencia ha disuelto las certezas sociales tradicionales. En este escenario de transición, la llamada identidad *therian* —adolescentes y jóvenes que afirman experimentar una esencia interior ligada a especies animales no humanas— emerge no como una mera excentricidad cibernética, sino como el síntoma de una crisis más profunda: la propia noción de lo humano en la era digital. Así, la teriantropía contemporánea se presenta en este ensayo como el objeto central de un examen crítico-filosófico para rastrear cómo las lógicas algorítmicas y el aislamiento hipermediado resquebrajan la autopercepción y la salud mental del sujeto actual.

Para articular este análisis, el presente texto propone un itinerario reflexivo tridimensional. En primer lugar, se examina al ser humano como agente racional y político, recuperando la facultad comunitaria frente a la desestructuración de la vida moderna. En segundo lugar, se analiza el tránsito hacia la crisis de la dignidad humana, confrontando la exigencia de la autonomía y la angustia de la libertad ante la vulnerabilidad de las identidades virtuales. Finalmente, se aborda la discusión fenomenológica contrastando los diagnósticos de la psicología con el principio de la sintiencia, demostrando que, si bien la teriantropía devela una innegable dimensión corpórea y afectiva, su amplificación digital opera también como una balsa frente a la disolución del sentido. El texto concluye reivindicando la vigencia del pensamiento crítico como la vía indispensable para rescatar el valor de nuestra condición humana.

LA PREGUNTA FILOSÓFICA POR EL SER HUMANO

Desde la antigüedad, la filosofía ha reflexionado sobre el ser humano como un ser capaz de pensar, comprenderse a sí mismo y transformar el mundo que habita. Esta capacidad racional no debe entenderse únicamente como una facultad abstracta, sino como una fuerza que permite al hombre construir sentido, organizar sociedades, crear gobiernos, fundar ciudades y producir bienes materiales y simbólicos. La música, el arte, la danza, la técnica, el lenguaje y la cultura son expresiones de esta condición humana; nosotros no solo vivimos en el mundo, sino que lo interpretamos, lo modificamos y le otorgamos significado. Por ello, el ser humano no puede reducirse a su estructura biológica; es también un ser social, histórico, cultural y creador de propósitos.

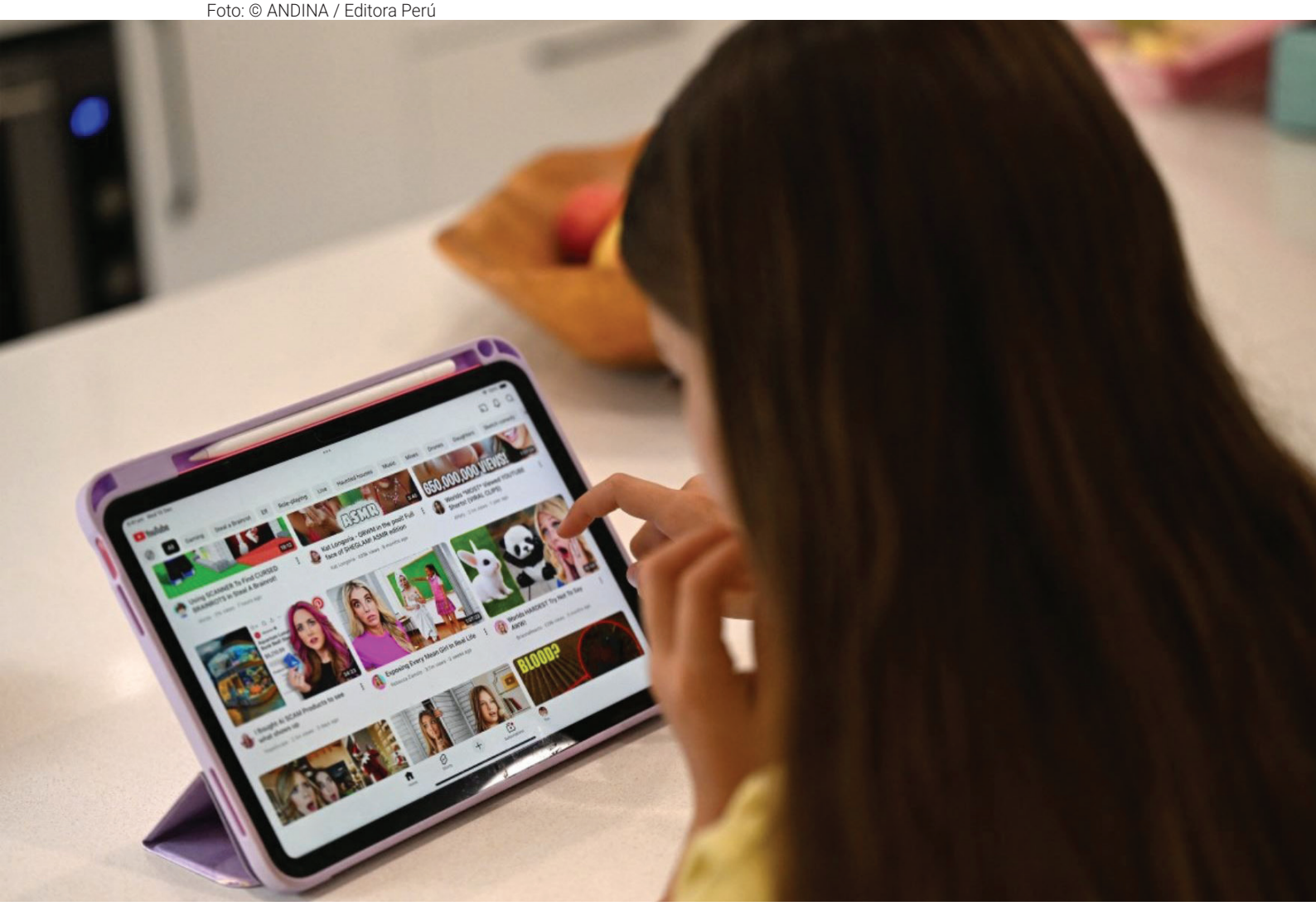
Esta dimensión encuentra su raíz en la noción de ser humano de Aristóteles (1999), quien lo definió como un *zoon politikon* (un animal político o social por naturaleza). Para el estagirita, la diferencia radical entre el ser humano y el resto de los animales radica en el *logos*; mientras que los animales poseen voz (*phoné*) para expresar el dolor o el placer, solo el ser humano posee la palabra y la razón. Como bien señala el filósofo en su *Política*:

> La razón por la cual el hombre es un ser social, más que cualquier abeja y que cualquier animal gregario, es evidente: la naturaleza, como decimos, no hace nada en vano, y el hombre es el único animal que tiene palabra. (ca. 350 a. C. / 1999, p. 51)

La palabra nos permite, como seres humanos, discernir entre el bien y el mal, lo justo y lo injusto. Este don del lenguaje y la deliberación colectiva es lo que nos constituye como comunidad y nos obliga a realizarnos plenamente dentro de la ciudad, compartiendo un destino común que trasciende el mero instinto de supervivencia biológica.

Sin embargo, la historia occidental demuestra que esta manera de delimitar

Foto: © ANDINA / Editora Perú



La teriantropía puede ser analizada como un fenómeno contemporáneo que expresa una crisis o reconfiguración de la identidad, intensificado por el algoritmo de las plataformas digitales que agrupa y amplifica estas narrativas

la humanidad encierra una profunda paradoja: la misma definición filosófica que se utiliza para reconocer la dignidad puede convertirse en un potente criterio de exclusión. Al establecer el *logos* —la racionalidad y la palabra deliberativa— como el requisito indispensable para gozar de la condición de humanidad plena, se abrió una peligrosa compuerta teórica y política. Bastaba con que un grupo hegemónico dictaminara arbitrariamente que otra cultura, etnia o sector social carecía de dicha capacidad racional o la poseía de forma defectuosa para despojarlo de sus derechos y desplazarlo hacia los márgenes de la consideración moral.

Debido a este mecanismo conceptual, la historia muestra que esta comprensión del ser humano no siempre fue inclusiva ni justa. Durante siglos, ciertas diferencias físicas, culturales o étnicas no se interpretaron como meras variantes de nuestra especie, sino como supuestas evidencias de una inferioridad intelectual o una proximidad al estado salvaje. En nombre de una supuesta superioridad racional, algunos grupos se autoproclamaron legítimos intérpretes del orden social y consideraron a otros como seres inferiores, cercanos a la animalidad o carentes de plena humanidad. La esclavitud —cuya justificación inicial partió de la misma noción de que existen hombres

incapaces de gobernarse a sí mismos—, el racismo y la exclusión social evidencian cómo el concepto de ser humano fue manipulado para justificar la dominación de unos sobre otros. Así, la pregunta filosófica por el hombre no solo tiene un valor teórico, sino también ético: definir qué es el ser humano implica reconocer su dignidad.

En la actualidad, este desafío ético adquiere una nueva dimensión que no pretende defender un antropocentrismo rígido, sino diagnosticar una deshumanización sutil mediada por la volatilidad del entorno digital. En un mundo hiperconectado, las nuevas generaciones habitan lo que Zygmunt Bauman (2004) denominó modernidad líquida, una época configurada por la pérdida de certezas institucionales y la disolución de los marcos de referencia estables que antes sostenían la vida colectiva. Dentro de esta dinámica contemporánea, la experiencia cotidiana ha sido profundamente desplazada por el consumo de simulacros visuales; como bien apunta el sociólogo polaco, en este contexto, la "vida deseada tiende a ser como la vida 'que se ve en la TV'" (p. 91). La pantalla deja de ser un mero canal de entretenimiento para convertirse en el estándar de la existencia misma, operando bajo una lógica donde "la vida en la pantalla empequeñece y quita encanto a la vida vivida" (Bauman, 2004, p. 91).

Esta transferencia de la realidad hacia los entornos abstractos de la red tiene un impacto directo y problemático en la configuración de la identidad juvenil. Al debilitarse los lazos humanos físicos en favor de conexiones virtuales que se encienden o apagan con un simple clic, los referentes tradicionales del yo se desvanecen. En este escenario de fragilidad vincular, las identidades estables del pasado comienzan a percibirse como trampas pesadas e inflexibles; en su lugar, el mundo virtual se empodera y se erige como el único tribunal capaz de dictaminar la autenticidad de la existencia. Es precisamente en medio de este vacío de solidez y ante la carga solitaria de tener que construir un sentido propio sin anclajes comunitarios reales, donde los jóvenes se ven empujados a buscar refugio en identidades alternativas y radicalmente maleables. Estas nuevas subjetividades, como la identidad *therian*, se van configurando desde la lógica de la pantalla como una respuesta desesperada ante la desestructuración de la vida moderna.

IDENTIDAD HUMANA, AUTOCONOCIMIENTO Y DIGNIDAD

Con el desarrollo de la ciencia moderna, especialmente a partir de la formulación de la teoría de la evolución, el ser humano comenzó a comprenderse también como parte de la naturaleza y como una especie con características morfológicas, genéticas, biológicas y culturales. Esta visión permitió superar ciertas interpretaciones rígidas sobre la humanidad, pero no agotó el problema filosófico de la identidad humana. El ser humano no es solamente un organismo evolucionado; es también un ser que piensa, siente, decide, actúa y se pregunta por el sentido de su existencia. En consecuencia, la humanidad no se define solo por la racionalidad, sino por la compleja integración entre pensamiento, sensibilidad, libertad, acción y responsabilidad.

Aquí la visión de Immanuel Kant resulta fundamental para comprender la relación entre identidad y dignidad. A diferencia de las cosas que tienen un precio y pueden ser intercambiadas, el ser humano posee un valor intrínseco absoluto. En palabras del propio autor, "la única condición bajo la cual puede algo ser fin en sí mismo no posee simplemente un valor relativo, o sea, un precio, sino un valor intrínseco: la *dignidad*" (Kant, 1785/2012, p. 148). Esta dignidad implica que el ser humano posee la capacidad de autolegislarse mediante la razón moral y, por ende, nunca debe ser tratado

meramente como un medio para los fines de otros, sino siempre como un fin en sí mismo. En consecuencia, el autoconocimiento no es un pasatiempo subjetivo, sino un deber moral orientado a asumir la responsabilidad de las propias elecciones libres.

En este punto aparece el problema de la identidad. El ser humano no solo existe, sino que necesita comprender quién es. La filosofía nace, precisamente, de esa inquietud: preguntarse por uno mismo, por el mundo y por el sentido de vivir. Descubrir la propia identidad permite reconocer el valor de la existencia personal, fortalecer la dignidad y orientar la vida hacia metas más conscientes. Saber quién soy no significa encerrarse en una definición fija, sino iniciar un proceso de autoconocimiento que me permita vivir mejor, relacionarme con otros y asumir responsablemente mi lugar en el mundo.

No obstante, el contexto contemporáneo ha transformado este proceso de autoconocimiento en una crisis existencial profunda. Siguiendo la línea del existencialismo, "el hombre es ante todo un proyecto que se vive subjetivamente, en lugar de ser un musgo, una podredumbre o una coliflor … el hombre será ante todo lo que haya proyectado ser" (Sartre, 1946/2009, p. 32). Si consideramos el proyecto de ser desde la subjetividad, la elección de ser humano nos permite diseñar nuestra propia esencia. Hoy los jóvenes enfrentan no solo la angustia de un futuro incierto en términos sociales, sino también la presión de gestionar y "vender" su identidad en el mercado de la atención de las redes sociales. En los últimos tiempos, el mundo virtual abre una ventana de elección, las generaciones se ven proyectadas mediante la pantalla y se afirman según las dependencias mediáticas de un *like*. Cuando la responsabilidad kantiana de ejercer la autonomía y la exigencia sartriana de libertad se vuelven intolerables bajo las demandas sistémicas del éxito y la aceptación social, la identidad entra en un estado de extrema vulnerabilidad. La vivencia humana ya no busca exclusivamente la afirmación de un mundo real construido por objetivos, aspiraciones y metas; la introspección genera la validación inmediata del entorno virtual, los límites morales se desvanecen, la identidad se transforma y el pensamiento se diluye en sentimientos subyacentes a la realidad virtual.

TERIANTROPÍA, SUBJETIVIDAD Y PENSAR

En este escenario de fragmentación digital y angustia existencial, se observa una transformación profunda en la forma de entender la identidad. Ya no se trata únicamente de saber quién soy, sino de afirmar quién siento que soy. Esta diferencia es filosóficamente importante, porque desplaza el fundamento de la identidad desde la reflexión sobre el ser hacia la vivencia subjetiva del sentirse. En algunos casos, esta búsqueda puede expresar una legítima necesidad de autoconocimiento; pero también puede revelar una inconformidad con la propia condición humana, una dificultad para aceptarse o una pérdida del sentido de ser uno mismo. Cuando la identidad se separa por completo del reconocimiento de la propia humanidad, el sujeto corre el riesgo de buscar en otro ser aquello que no logra descubrir en sí mismo.

Desde esta perspectiva, la teriantropía puede ser analizada como un fenómeno contemporáneo que expresa una crisis o reconfiguración de la identidad, intensificado por el algoritmo de las plataformas digitales que agrupa y amplifica estas narrativas. Ciertas investigaciones empíricas de la psicología social, como la planteada por Grivell et al. (2014), sugieren que este tipo de identificación no humana y el despliegue de comunidades en línea asociadas a ella pueden funcionar para el individuo como espacios de validación, soporte emocional o estrategias de afrontamiento frente a



entornos hostiles. No obstante, el abordaje clínico de la salud mental, examinado críticamente por Rivera (2026), rastrea los hilos que conectan la teriantropía con variables diagnósticas como la disociación, la neurodivergencia y la soledad estructural de las dinámicas hiperconectadas modernas. Esto demuestra que la vivencia no es un mero subproducto de la red, sino una realidad neurobiológica y perceptiva previa que encuentra en internet su caja de resonancia.

Frente a la validación clínico-fenomenológica de estas identidades, una postura ética introduce un análisis crucial respecto a los límites de la consideración moral. Singer (2020) nos recuerda que las fronteras morales tradicionales basadas puramente en la especie son arbitrarias y que el sufrimiento y la sintiencia constituyen el verdadero terreno común entre humanos y animales no humanos:

Si un ser sufre, no puede haber justificación moral alguna para negarse a tener en cuenta



Foto: © ANDINA / Editora Perú

El interés de estos jóvenes por identificarse con lo animal devela una empatía radical hacia la vulnerabilidad compartida.

este sufrimiento. Al margen de la naturaleza del ser, el principio de igualdad exige que —en la medida en que se puedan hacer comparaciones *grosso modo*— su sufrimiento cuente tanto como el mismo sufrimiento de cualquier otro ser. (Singer, 2020, p. 42)

Desde esta óptica, el interés de estos jóvenes por identificarse con lo animal devela una empatía radical hacia la vulnerabilidad compartida y un cuestionamiento legítimo, pero se deberán visibilizar los patrones de conducta humana, ya que sentirse identificado con los animales no excluye la naturaleza humana y mantiene el sentido racional de su consideración. El estado mental de los jóvenes que conscientemente se identifican con la conducta animal podría ser un reflejo de la aguda crisis de soledad y de la negación del yo para reconfigurarse en un no-yo. Así, esta identificación se va convirtiendo en una nueva forma de buscar aceptación en un mundo visto como caótico, difícil e incomprensible. De ahí que la vida salvaje sea vista como un refugio para la aceptación o una nueva forma de manifestar aceptación.

Sin embargo, el análisis filosófico retoma la propuesta bioética de Singer y los estudios psicológicos descritos por Grivell et al. (2014) o Rivera (2026). Si bien compartimos con los animales la capacidad de sufrir y sentir, la teriantropía mediada por plataformas digitales corre el riesgo de convertirse en una proyección psicológica y lingüística de deseos humanos insatisfechos. Es problemático aún considerar esta manifestación como una moda de espacio seguro virtual, ya que se oscurece el verdadero trasfondo del problema. El animal real no sufre crisis de identidad ni necesita de redes sociales para validar su existencia; el sujeto que adopta la identidad *therian*, en cambio, sí.

LA TERIANTROPÍA CORRE EL RIESGO DE CONVERTIRSE EN UNA PROYECCIÓN PSICOLÓGICA Y LINGÜÍSTICA DE DESEOS HUMANOS INSATISFECHOS

A través de una lente fenomenológica, la teriantropía puede entenderse como una

rebelión legítima del cuerpo y el afecto contra la abstracción de la vida moderna. Será un intento por retornar a una supuesta autenticidad animal e instintiva, libre de culpas, de moral y de exigencias del lenguaje. Por ello, el problema filosófico no consiste en negar ni deslegitimar la experiencia subjetiva de quienes se identifican con lo animal, sino en examinar el entorno que imposibilita al ser humano reconocerse como un proyecto viable de autoconocimiento y realización. Si renunciamos al valor de pensar críticamente dentro de nuestra propia condición, corremos el riesgo de perder el sentido progresivo de la existencia, de vivir para comprenderse, mejorar, crear, convivir y transformar responsablemente el mundo. En ese sentido, la teriantropía no debe ser ridiculizada, puesto que invita a reflexionar sobre la necesidad de recuperar el valor de la condición humana sin negar la complejidad emocional, simbólica, biológica y subjetiva de la identidad.

CONCLUSIÓN

Pensar filosóficamente la teriantropía es usarla como ocasión para volver a una pregunta fundamental: ¿qué significa ser humano hoy? La respuesta no puede limitarse a la biología ni a la pura subjetividad. Ser humano implica poseer una existencia abierta al pensamiento, al lenguaje, a la libertad, a la responsabilidad y a la búsqueda de sentido. Esto no implica una nostalgia pasiva por un humanismo idealizado predigital, sino la urgencia de proponer herramientas éticas en la contemporaneidad. El valor de pensar consiste justamente en permitirnos distinguir entre lo que sentimos, lo que somos, lo que deseamos ser y aquello que podemos construir de manera consciente. En una época marcada por identidades múltiples e hipermediadas por la tecnología, pensar sigue siendo una tarea indispensable para no disolvernos en la confusión, sino para descubrir con mayor profundidad el sentido de nuestra humanidad.

DECLARACIÓN DE USO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Para la realización del presente trabajo se rastreó información mediante las plataformas de Connected Papers, Elicit y Litmaps. Google Gemini fue usado para la corrección de normativa y de estilo en algunos párrafos. La versión final fue revisada por la autora.

REFERENCIAS

Aristóteles. (1999). *Política* (M. García Valdés, Trad.; 2.ª ed.). Gredos. (Obra original compuesta ca. 350 a. C.).

Bauman, Z. (2004). *Modernidad líquida* (M. Rosenberg, Trad.; en colaboración con J. Arrambide Squirru). Fondo de Cultura Económica.

Grivell, T., Clegg, H., & Roxburgh, E. C. (2014). An interpretative phenomenological analysis of identity in the therian community. *Identity*, *14*(2), 113-135. https://doi.org/10.1080/15283488.2014.891999

Kant, I. (2012). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres* (R. R. Aramayo, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1785).

Rivera Cano, J. I. (2026). Los therian: un análisis psicológico. Identidad, salud mental y fenomenología de la teriantropía. Publicación anticipada en línea. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28849.65121

Sartre, J. P. (2009). *El existencialismo es un humanismo* (V. Prati de Fernández, Trad.). Edhasa. (Obra original publicada en 1946).

Singer, P. (2020). *Liberación animal. El clásico definitivo del movimiento animalista*. Taurus.

Claudia Maldonado
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9161

CUANDO ALGO IRRUMPE. RESEÑA DE *HACKERS* DE PAULA RAMOS PIZÁ

El mérito de la autora reside en cómo hace hablar a sus personajes. *Hackers*, publicado por Cocodrilo Ediciones, permite al lector escuchar otras voces y mirar con otros ojos eventos que, de otro modo, pasarían desapercibidos.



Ilustración: Shutterstock / Anna Ismagilova

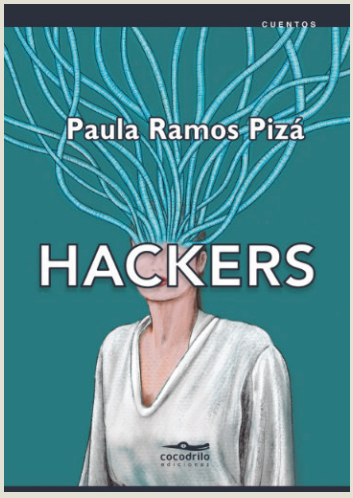
Un *hacker* es alguien que conoce tan bien un sistema que es capaz de infiltrarse en él, ya sea para resolver un problema, para modificar una estructura o, en los casos más inquietantes, para intervenirlo, transformarlo y hasta destruirlo. En los cuentos de Paula Ramos, lo que se infiltra en medio de la aparente sencillez de lo cotidiano puede ser el miedo, el agotamiento, la necesidad de cuidado, el desequilibrio mental o la maternidad. Nada es plano o sencillo en estos relatos, pues detrás de un florero, una ropa de baño o un plato servido se oculta algo que, de modo subrepticio, está siempre a punto de irrumpir y transformarlo todo.

Hackers reúne siete relatos: "Hackers", "Un lugar", "La piscina", "Un cielo extraño", "Ausencias", "El caimán" y "El nacimiento". En cada cuento, quien experimenta esa irrupción o quien la presencia es siempre una mujer. En algunas historias, tiene nombre, como Nora, la madre en "Hackers", que abre el libro con la imagen perturbadora de una intrusión profunda: el atisbo de un desorden mental que no se sabe con certeza si pertenece a la madre, al hijo o al espacio inquietante que se extiende entre ambos. En ese cuento, alguien está perdiendo contacto con la realidad.

También tiene nombre la fotógrafa Alejandra, en el cuento "Un lugar". Lo que hackea su cotidianidad es la demanda que surge de ella misma por un espacio donde pueda —todavía y pese a toda la carga que su vida familiar implica— seguir imaginando y creando. En "Un cielo extraño", la joven Lucía contempla con extrañeza el poder de un incendio, pero lo que acontece en su mente y experiencia es más intenso que el fuego que apagan los bomberos. En cambio, el personaje es solo un "ella" o "la mujer" en "Ausencias", "La piscina" o "El caimán". En estos cuentos, la fuerza narrativa está en mostrar cómo el desequilibrio mental puede normalizarse y diluirse en lo cotidiano sin dejar de doler. En ninguno de los dos casos las mujeres se pierden, pero presencian la pérdida y sostienen el extrañamiento del otro.

Esa elección de punto de vista no es casual y es otra de las fortalezas de este libro. Desde la mirada de cada personaje, Paula Ramos nos introduce, con una prosa precisa y sensible, en las historias que narra, pero, sobre todo, nos hace vivir, nos permite empatizar y apropiarnos de esa forma de entender el miedo, el cuidado, la enfermedad, el agotamiento.

Lejos de una forma de reivindicación ya muy usada, Paula Ramos no recurre a la épica de la maternidad o del cuidado abnegado. Retrata, sin concesiones, a mujeres que no están naturalmente dispuestas a amar sin conflicto, que —totalmente humanas— miran a sus hijos y a su entorno con una distancia y unos ojos "ajenos" que hacen pensar en frialdad. Este retrato, sin embargo, y tal vez por ser frío, conmueve profundamente. Son mujeres inmersas en rutinas, obligaciones y rituales de vida cotidiana que siguen necesitando imaginar y crear en medio del agotamiento y del recorte de su libertad. Y, por debajo de esas tensiones visibles, algo más se mueve y se deja entrever: en dos historias, alguien está a punto de perder la razón; en otras dos, un problema está a punto de estallar; en otra más, una mujer está naciendo una forma radicalmente nueva de ser.



El volumen reúne siete relatos caracterizados por su aire inquietante.

Es justamente en "El nacimiento", cuento que cierra el libro, que esta poética de la irrupción de lo desconocido en la vida cotidiana alcanza su punto máximo. Una mujer que acaba de dar a luz por cesárea contempla a su hijo, a su esposo, al mundo y a sí misma desde su cuerpo adolorido, desde su sorpresa, desde su

Foto: Cocodrilo Ediciones



Paula Ramos Pizá es profesora de la Universidad de Lima y autora de diversos ensayos sobre narrativa peruana contemporánea. En este libro de cuentos presena una aproximación a los miedos que rasgan la cotidianidad.

cansancio, mientras ve emerger, con una fuerza brutal e indetenible, una nueva identidad en ella. No solo nace un niño, sino, por sobre todo, otra mujer. Ella tuvo una identidad antes de eso, pero ahora es otra, transfigurada para siempre. Quien otrora fue un individuo ve ahora su independencia emocional y física convertirse en algo totalmente distinto y, por igual, totalmente suyo: ella ya no es solo ella, sino que es para y por ese hijo que acaba de nacer, y que ya ama con una fuerza que le cuesta entender.

La voz narrativa de Paula Ramos Pizá es madura, y su prosa aparece precisa, sensible, atractiva. Abre para el lector, sin que este se dé cuenta, una forma propia y no tan difundida de mirar desde un tipo de personaje. El libro *Hackers* es una pieza importante de la narrativa peruana actual que, seguramente, dará lugar a serias reflexiones de los expertos. Yo, como una lectora más, me animo a recomendar de manera entusiasta su lectura.

DECLARACIÓN DE USO DE IA

No se utilizó inteligencia artificial generativa para la elaboración de este artículo.

REFERENCIA

Ramos Pizá, P. (2024). *Hackers*. Cocodrilo Ediciones.

Giuliano Terrones
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9162

NAVEGAR EN LA EXISTENCIA HUMANA: CIENCIA, FILOSOFÍA Y MEMORIA EN LOS RELATOS DE *CRUCERO* DE HERBERTH I. ROLLER

Foto: Unsplash / Galina Nelyubova



Los relatos de *Crucero* combinan ciencia, filosofía y memoria para interrogar la condición humana y la búsqueda de sentido.

En esta colección de relatos, ciencia, filosofía y memoria se articulan para explorar la fragilidad humana, la liberación del dolor y la búsqueda de sentido.

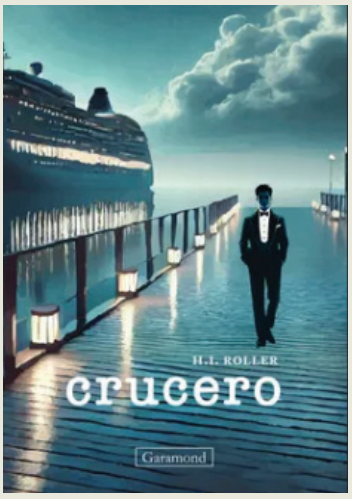
El libro de cuentos *Crucero* de Herberth I. Roller está compuesto por quince relatos que exploran, desde diferentes perspectivas, la búsqueda de sentido de la existencia humana. Cada uno de ellos constituye una aproximación al ser humano que permite reflexionar sobre su propia esencia. Para ello, el autor emplea tanto el discurso científico como la expresión literaria, lo cual se convierte en un recurso estético y reflexivo capaz de ampliar las posibilidades expresivas de la literatura.

El libro no propone una narrativa lineal ni un universo temático homogéneo. Plantea, más bien, un viaje en crucero entre diferentes espacios narrativos que convergen en una misma pregunta esencial que se hacen sus protagonistas: ¿de qué manera el ser humano comprende su lugar en el mundo?

Los primeros cuentos desarrollan con mayor intensidad la relación entre el lenguaje científico y el filosófico, los cuales se transforman en un discurso poético muy original que contribuye a construir una atmósfera reflexiva. En estos, vemos que los personajes indagan sobre su existencia, lo que los convierte en sujetos filosóficos capaces de cuestionar y analizar su lugar en el mundo. De este modo, la colección presenta, en un principio, situaciones en las que la ciencia y la filosofía participan conjuntamente en la búsqueda de sentido sobre la condición humana, mientras que, en otros relatos, aborda la existencia cotidiana con un estilo más ameno, pero sin prescindir del interés inicial sobre la condición humana.

En los siguientes relatos, el autor explora territorios más íntimos y cotidianos. En "Sosiego", por ejemplo, indaga en la fragilidad del cuerpo y la pérdida de la memoria, mientras que, en "Reminiscencias", reconstruye la identidad a partir de los recuerdos familiares, sus años escolares y los reencuentros afectivos. Ambos cuentos adoptan una escritura más cercana, sensible y familiar, lo que fortalece el tono íntimo y reflexivo que caracteriza a estas narraciones.

En cambio, los cuentos "Inesperado" y "Luna" comparten como eje temático la redención personal en tiempos de crisis social. En "Inesperado", la pandemia del COVID-19 funciona como escenario en el que se prueba la condición humana de sus protagonistas. Por un lado, Silvana es un personaje que construye su personalidad a partir de la solidaridad como una transformación ética que va del consumismo al respaldo moral. Renato, por otro lado, es un adolescente endurecido por la violencia carcelaria que se resiste al cambio porque cree que ser un delincuente lo hace más fuerte ante una sociedad indiferente. Sin embargo, el final presenta a un personaje que rompe con el estereotipo



Los quince relatos transitan entre conflictos íntimos, crisis sociales y procesos de transformación personal.

Foto: LinkedIn / Herberth Roller



A la izquierda: presentación de *Crucero* en la Alianza Francesa. Abajo: el autor, Herberth I. Roller.

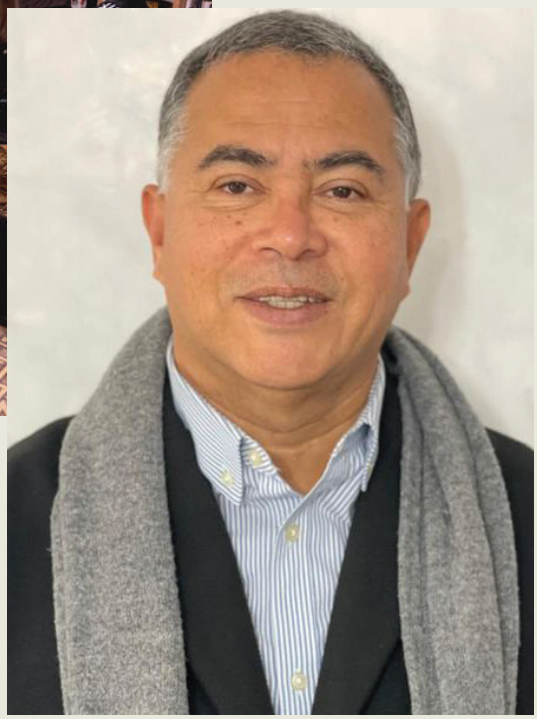


Foto: Garamond Books

del sujeto criminal y muestra a alguien que puede conmoverse y cambiar.

El cuento que da nombre a este libro trata sobre David, un mago que realiza sus presentaciones en un crucero que los lleva por diferentes partes del mundo. David pone en práctica diversas estrategias con el fin de captar la atención de los pasajeros, quienes, posteriormente, asistirán a presenciar sus actos de magia. Sin embargo, hay un fantasma que siempre lo persigue: el maltrato familiar que recibió cuando era niño. No obstante, suele ser rescatado de esos temores por una voz misteriosa que lo acompaña y lo motiva a seguir adelante. Uno de los logros de este cuento es presentar la infancia no como un espacio idealizado, sino como una zona de resistencia, miedo y deseo. David no solo busca aprender trucos de magia, sino que aborda una forma de liberarse de un pasado tormentoso.

Concluimos con señalar que Herberth I. Roller logra articular, a través de sus quince relatos, una reflexión coherente sobre la condición humana y su búsqueda de sentido. Desde la vinculación entre la ciencia y la filosofía hasta las exploraciones más íntimas de la memoria, la identidad y la liberación, cada cuento aporta una perspectiva distinta a una misma pregunta esencial: cómo se sitúa el ser humano frente al mundo y frente a sí mismo. El cuento que cierra la colección, "Crucero", sintetiza este recorrido al mostrar que, incluso en medio de la adversidad y el dolor, la imaginación y la voluntad de superación permiten al individuo encontrar caminos de liberación. En conjunto, la obra se revela como un viaje literario que invita al lector a reconocer, en cada historia, un espejo de sus propias inquietudes existenciales.

DECLARACIÓN DE USO DE IA

No se utilizó inteligencia artificial generativa para la elaboración de este artículo.

REFERENCIA

Roller, H. I. (2025). *Crucero*. Garamond.

Camila Dhanelly Hoyos Idrogo
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9164

Para el cuerpo de mujer

El mar formado por la lluvia de tus diamantes valorados en monedas obsoletas, lo que esperan de nuestra silueta, ¿naciste odiándola… o los de abajo te enseñaron a mutilarla?

Para que el cuerpo sea de mujer
debe ser escuálido
empezando por los brazos,
las venas deben ser finas,
los músculos inexistentes,
no necesita cargar su bolso
ni su vida.
No necesita ser fuerte.

Para que el cuerpo sea de mujer
debe tener cintura breve,
esconder los órganos
en el baúl de la alcoba
junto a las fotos viejas y la ropa que ya no se usa.

Para que el cuerpo sea de mujer
no se deben dejar pasar las horas,
las horas matan,
aparece marchita la piel,
sin brillo
sin atención
no hay deseo.

Para que el cuerpo sea de mujer
se debe sufrir,
la belleza cuesta,
igual que un boleto
igual que una cena romántica;
la belleza duele,
igual que un látigo
igual que un insulto
igual que el abandono
pero… qué reconfortantes son los halagos
que tu tía te diga:
“Niña, come algo o desaparecerás”.
Ese es el mejor de todos.

Para que el cuerpo sea de mujer
debe cambiar.
Si los de abajo quieren rojo,
rojo ha de ser;
si te quieren más pequeña,
encógete
hasta ser invisible.

Abigail Uría
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9163

Crisálida

Me dejé caer ante el peso de mis infancias
y descubrí ligereza
en las contracturas
de mi espalda. Ahí
en medio de los omóplatos
que es donde tendrían que haber colocado las alas
me dejé caer.

Yo, la niña de la eterna mariposa,
sigo buscando la inocencia del capullo
y vienen a mi memoria
los buenos deseos de mi madre
como único recurso disponible para la salvación,
los caminos de regreso a casa la tregua
para buscar caracoles en el jardín de al lado.
Los juegos que inventamos para tratar de ser otras cosas
y no esto.

Por mientras yo
sigo mirando las alas, ausencia de alas,
reconozco la hemorragia en el capullo y le hablo
de la ligereza
en las contracturas de mi espalda,
y me responde con inocencia
carcomida pero hallada
y vuelvo a ser
algo similar a lo previsto
por ahora.

Abigail Uría
Programa de Estudios Generales
Universidad de Lima

https://doi.org/10.26439/piedepagina2026.n019.9163

Latir la tierra

ya no sé qué esperar
ya no sé dónde ni cómo ni qué hacer con las manos
        mientras espero
o dónde más buscar refugio mientras tanto
si hace años aguardando secuela   y nada
no hace falta que se caigan las paredes de sus sitios para provocar a mi pecho
        (tengo la nostalgia invadiéndome
        las grietas de la piel y me carcome) yo soy
una placa tectónica de raíz
extinta de espasmos para cobijarme
desde siempre y yo
tengo que hacer espacio para nuevos temblores
        para corromper el terreno
        con otros latidos y tragar
        los escombros ya sé
tengo que hacer un espacio en las grietas
para despertar de esta cadencia a los circuitos de la carne
        (también hay belleza en las ruinas
        si se sabe dónde
        dejarse doblada la piel)
ya no quiero seguir rechazando el pulso
de las estructuras ni sus huesos
ni segregar los escombros ni desterrarlos,
pronto el suelo va a caer bajo mis pies
        eso espero y yo
        ya sé
tengo que hacer un espacio


FONDO
EDITORIAL
ULIMA