

Salud mental: asignatura pendiente en la universidad

Ensayo escrito por: **David A. Crisancho**

Aún recuerdo la sensación de nervios que tenía el primer día de clases en la universidad. No sólo estaba a punto de iniciar mi carrera universitaria, sino que lo haría en un país distinto con una cultura, costumbres e idioma completamente diferentes. La noche previa al inicio de clases no dormí mucho, simplemente di vueltas hasta las casi 5 de la mañana. Debía presentarme para recibir las instrucciones a las 8:30 a.m. en el primer salón. La ansiedad de esta experiencia no me permitió sentir cansancio al siguiente día, sin embargo, para las 10:00 de la noche sentía como si me hubieran drenado. No tenía ánimos de nada, simplemente quería dormir. Desde el día uno supe que la universidad sería todo un reto y que, si quería triunfar académicamente, tendría que poner mi salud mental por delante. No tardé mucho en comprobar que también los profesores, asesores, y compañeros hablaban de ello.

En cuanto a la importancia que se le da a la salud mental, es necesario reconocer que esta varía dependiendo del contexto en el que nos encontremos. En Colombia, por ejemplo, dada nuestra construcción social, no tendemos a hablar mucho de la salud mental, debido a que se cree que sólo está relacionada con locos o enfermos mentales, desconociendo que este tema nos concierne a todos, pues algo tan común como el estrés se deriva de la falta de cuidado y atención a la capacidad de carga que cada individuo posee. Por el contrario, en Estados Unidos se toma muy en serio la salud mental.





Esto lo experimenté personalmente, pues en universidades como en la que estudio actualmente, los estudiantes también vivimos, comemos y hasta trabajamos en el mismo lugar; gracias al reconocimiento que se le da a la salud mental, existen espacios para poder liberarnos, desestresarnos y convivir con nosotros mismos en el Campus. Además, hay programas que nos ayudan a reconocer en qué área estamos fallando y por qué es que eso puede afectar nuestra estabilidad emocional. Así mismo, la universidad nos asigna asesores que tienen un rol protagónico en nuestro paso por la academia, ya que a ellos recurrimos -en gran medida- cuando nos sentimos cargados emocionalmente. Tener a alguien con quien hablar en cualquier momento, y que es de nuestra entera confianza, nos permite desintoxicarnos de las cosas que nos retienen de dar nuestro mayor esfuerzo académico.

Debido al confinamiento preventivo ocasionado por la pandemia del COVID-19, me vi obligado a cursar este semestre en Colombia de manera virtual. Junto a mis compañeros enfrentamos una dura transición que puso a prueba nuestra salud mental. No sólo por el hecho que estaríamos encerrados 24/7, sino porque tendríamos que aprender a balancear: comer, dormir, hacer tareas, ver clases, convivir con nuestra familia y amigos, todo desde las mismas cuatro paredes. Según lo declarado por la sociedad española de psiquiatría, durante la cuarentena se pueden presentar la “aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.” (2020). Esta situación se vivió sin mayor acompañamiento de la universidad Icesi, lo cual aumentó los niveles de estrés y de ansiedad durante todo el semestre.

Entre los efectos negativos que generan una debilitada salud mental, encontramos la depresión, la cual es un trastorno del estado anímico que impide el buen funcionamiento del sistema cognitivo. En lo personal, he pasado por episodios de depresión universitaria



que en su momento desviaron mi atención de las metas académicas que tenía. Otro efecto, es la ansiedad que genera retrasos en la entrega de trabajos, disminución de la atención e inclusive alteraciones en la concentración y retención de información. Este semestre tomé clases con muchos estudiantes primerizos y pude notar que, a pesar de ser excelentes, necesitaban explicaciones más profundas en temas que parecían obvios, y largas extensiones en las fechas de entrega. Finalmente, el estrés excesivo produce una pérdida de interés y una inminente falta de compromiso. Supe por varios compañeros que dada la carga de trabajo de algunas clases, sumada a la incertidumbre de lo que podría pasarle a sus familias por la situación, preferían no haber cursado algunas materias. No porque no pudiesen ser exitosos en ellas, sino porque sentían que el formato virtual no les permitía desarrollar su potencial, y porque se sentían solos en el proceso de aprendizaje.

En mi hogar pude crear cursos de acción que me ayudaron a mantener una salud mental sana, teniendo en cuenta que esta “hace referencia también a la calidad de vida y al bienestar que el sujeto percibe y le proporciona su día a día; aquí intervienen sus creencias, sus estilos de vida, sus recursos y sus potenciales.” (Mogollón et al.,2016, pg. 106). En primer lugar, al inicio de la cuarentena, junto con mi familia, empezamos a hacer rutinas de ejercicio que nos ayudasen a mantenernos activos a pesar de estar en casa. En segundo lugar, mantuve espacios (en mi cuarto) para mí solo en los que, por medio de la oración y técnicas de relajación, lograba librarme de las sensaciones de ansiedad, estrés y sentimientos de depresión. Finalmente, una vez terminado el confinamiento obligatorio y tomadas las medidas de bioseguridad adecuadas, salí a compartir con mi familia y amigos en diferentes lugares. Esto me ayudó a mantener relaciones interpersonales más sanas, creando puentes con las personas a mi alrededor, quienes son vitales para mí construcción social y académica.



Las anteriores iniciativas fueron todas personales, en Icesi, a pesar de ser una de las mejores universidades del país, poco se habló de la salud mental o de espacios para mantenerse sano mentalmente en la pandemia. Aparte de algunos correos que se recibían haciendo encuestas, los cuales para las 6:00 p.m., cuando terminaba clases no quería ni leer, este tema se abordó en cortas charlas con algunos profesores, un taller de bienestar universitario en COE y algunos programas creados por AECOM (la Asociación de los estudiantes de comunicación). Esto me sorprendió bastante, pues realmente no hay una red de acompañamiento personalizado como la que tengo en Estados Unidos, en donde un conjunto de asesores, incluso en este semestre que no tomaba clases allí, están pendientes de mí y de mi desarrollo tanto personal como académico.

Hoy me doy cuenta de que no hubiese logrado sobrellevar este semestre en línea, de no haber sido por la concientización sobre la salud mental que tuve gracias a mi experiencia en el extranjero y por el papel de mi familia. Esto me ayudó a entender la importancia de distribuir mi tiempo y crear espacios para mí mismo en los que pudiese, a pesar de estar siempre en mi casa, sentir que salía del encierro mental en el que me encontraba. Más aún, a pesar de los retos académicos a los que me enfrenté dada la virtualidad, siento que, si pude romper muchas de esas barreras y ser exitoso académicamente, fue gracias a que no obvié ni descuidé mi salud mental. Por lo tanto, considero que este tema debería ser un eje transversal en la universidad, por medio de acompañamiento personalizado y concientización tanto de los profesores como de los estudiantes.



Bibliografía

Sociedad Española de Psiquiatría. (2020). Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus. 1. Recuperado de

<https://www.sepsiq.org/file/InformacionSM/SEP%20COVID19-Salud%20Mental%20Cuarentena.pdf>

Mogollón, O.M., Villamizar, D.J., & Padilla, S.L. (2016). Salud mental en la educación superior: una mirada desde la salud pública. Revista Ciencia y Cuidado. 106. Recuperado de <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/738/716>