



Hasta el 50% de los universitarios presenta síntomas de ansiedad y depresión, impulsados por altas cargas académicas, problemas de sueño y presiones socioeconómicas, según un informe de la Unesco.

C. GONZÁLEZ

Durante los próximos días, miles de universitarios en el país estarán terminando las clases del primer semestre del año y comenzando con el período de exámenes, que se extenderá hasta fines de junio. Un período en que el agotamiento físico y mental se hace notar.

Ansiedad, fatiga, cambios de humor y dificultad para concentrarse, entre otras señales, comienzan a complicar el buen rendimiento y el bienestar general de los estudiantes.

"En esta época, al igual que hacia fin de año, es frecuente que aumenten las consultas de estudiantes, que ya están agotados y no pueden más", comenta Fiorella Allegro, psiquiatra infanto-juvenil de Clínica Alemana.

La especialista menciona un informe de la Unesco que alerta que, a nivel global, hasta el 50% de los universitarios presenta síntomas de ansiedad y depresión, impulsados por altas cargas académicas, problemas de sueño y presiones socioeconómicas.

En Chile, "hay estadísticas que muestran que un 20% de los estudiantes ya puede presentar sintomatología ansiosa o depresiva incluso cuando ingresan a la universidad", comenta Viviana Guajardo, psiquiatra y coordinadora de Estrategia de Salud Mental de la Facultad de Medicina de la U. de Chile.

"Estos períodos previos a las evaluaciones o al término del semestre siempre se identifican, por los mismos estudiantes, como una época en que se sienten sobrecargados", agrega.

Detrás de esta sobrecarga emocional, los especialistas precisan que hay una combinación de factores —conflictos familiares, sentimentales, económicos—, en donde lo académico juega un rol clave.

En el entorno académico es muy frecuente que los alumnos estén nerviosos o preocupados. De hecho, un estudio que lleva a cabo la U. de Concepción establece que el 98% de los es-

Expertos entregan consejos para prevenir o minimizar su impacto:

Cómo reconocer señales de sobrecarga emocional en universitarios ante el final del semestre

■ Ansiedad, fatiga, cambios de humor y dificultad para concentrarse son algunos cambios derivados del agotamiento físico y mental que el estrés académico genera en los estudiantes, lo que puede influir en el buen rendimiento y el bienestar general.

tudiantes evaluados reportó haber sentido esas emociones, "que no necesariamente involucran una situación de estrés", en que "el cerebro permanece constantemente en estado de alerta. Esto impide que podamos desconectarnos, descansar, y entonces empiezan a aparecer síntomas como irritabilidad, cansancio, tensión, que afectan a nuestro sistema inmunológico y el sueño".

Desencadenantes

Otros factores y situaciones desencadenantes, agrega Castillo, son el contexto socioeconómico, "la dependencia de y el endeudamiento; es decir, reprobar una asignatura puede hacer que pierdas la gratuidad".

"Asimismo, muchos estudiantes 'viven lejos de la familia; no se alimentan bien y no duermen las horas necesarias'. Al respecto, Allegro advierte que hay muchos mitos. "Los estudiantes

creen, por ejemplo, que el trasnoche es productivo. Pero privarse de sueño para estudiar destruye lo que llamamos memoria de consolidación. Entonces, estudiar sin dormir bien es biológicamente ineficiente".

La psiquiatra agrega que otro aspecto que influye son los traslados. "Tengo pacientes que me cuentan que se demoran dos horas y media en llegar a la universidad. Entonces hay un agotamiento psicológico y emocional, pero también un desgaste físico".

Según los expertos, identificar a tiempo estas señales y aplicar estrategias de autocuidado (ver recuadro), tanto a nivel personal como familiar, es clave para recuperar el equilibrio anímico.

"Aprender a regularme emocionalmente; saber bien qué es lo que me pasa, porque no todos reaccionamos de igual manera", dice Mauriziano.

En particular, considerando que las nuevas generaciones son más vulnerables. "Hay como un antes y un después de la pandemia; los chicos ahora tienen muy baja tolerancia a la frustración", dice Allegro.

A partir de su experiencia como docente por casi dos décadas, Castillo comenta que "cada vez vienen con menos recursos y herramientas personales para poder enfrentar estas situaciones". La falta de socialización es una de las culpables, plantea.

De allí que los padres deben estar alertos a cambios que generen sospechas. Por ejemplo, si el joven anda mucho más irritable, más callado, aislado o triste.

Asimismo, cada vez más casas de estudios realizan cursos o iniciativas para ayudar a los estudiantes. Guajardo comenta que existen plataformas digitales, como concienciasaludable.cl y aquicontigo.uestate.cl, que entregan información y ayudan a promover el cuidado de la salud mental en los estudiantes.

Guajardo aconseja "tener espacios de socialización o de encuentro con otros. A veces, por el estudio, se deja de ver a los amigos, a la familia, la pareja, y es probable que eso también afecte el rendimiento".

Axel Rivas, investigador argentino que ha estudiado los modelos de enseñanza de la región:

"El sistema educativo chileno tiene muchas lecciones para brindar al resto de América Latina"

■ Para el especialista, el país es visto como "sólido" por sus resultados educativos y por lograr que más estudiantes completen la enseñanza secundaria, entre otros factores. Aun así, advierte que persisten desafíos en desigualdad, aprendizaje y formación docente.

JANINA MARCANO

Axel Rivas lleva años estudiando y comparando los sistemas educativos de América Latina. Profesor de la U. de San Andrés (Argentina) y director académico del Centro de Investigación Aplicada en Educación San Andrés (Ciaesa), el investigador ha seguido de cerca la evolución de la educación chilena, tanto desde la investigación como en terreno.

"Durante muchos años he aprendido de Chile, donde estuve muchas veces y he visitado escuelas", comenta a Rivas a "El Mercurio".

Desde esa perspectiva, asegura que el país es visto desde el exterior como uno de los sistemas educativos más sólidos de la región. "Creo que el sistema educativo chileno tiene muchas lecciones para brindar al resto de América Latina", plantea.

Rivas destaca que Chile exhibe niveles de aprendizaje superiores a los de otros países latinoamericanos en evaluaciones internacionales como PISA. "No solo eso, sino que también tiene niveles mucho más altos de terminalidad de la escuela secundaria". A diferencia de otros países donde los mejores resultados suelen ir acompañados de mayores niveles de deserción, sostiene que Chile ha logrado combinar ambas dimensiones. "Se dan los



En educación "hay que tener una mirada más constructiva, partir de valorar lo que se ha logrado", plantea Axel Rivas, quien vino a Chile para ser parte del VII Congreso Iberoamericano sobre Liderazgo y Mejora Escolar, organizado por la U. Diego Portales.

fenómenos: altos niveles de inclusión y terminalidad de la escuela secundaria, y de calidad en comparación con el resto de la región".

Sin embargo, advierte que la discusión sobre el modelo educativo chileno suele estar atravesada por lecturas ideológicas: mientras algunos lo presentan como demostración del éxito del mercado en educación —al con-

siderar que la competencia entre establecimientos impulsa mejoras en su oferta educativa—, otros lo usan como ejemplo de mercantilización y desigualdad.

"Las dos lecturas son equivocadas o limitadas. No terminan de entender cuáles son las características específicas del caso de Chile", sostiene. A su juicio, "una de las claves menos reconocidas es el rol que ha jugado el

Estado. Si bien el sistema chileno incorpora mecanismos de mercado, también posee una fuerte regulación pública", señala.

"Chile tiene el sistema de mayor regulación de un sistema educativo de América Latina, quizás con excepción de Cuba y en parte México". Entre los elementos que menciona están un currículum detallado, textos escolares distribuidos por el Esta-

do, guías para docentes, evaluación profesional y el Simce.

Rivas dice: "El mercado actúa en una parte, que es la regulación de la oferta y del financiamiento, pero el Estado actúa en la parte central, que es el currículum y la enseñanza".

También atribuye los avances educativos a otros factores, como el crecimiento económico sostenido que vivió el país durante varias décadas, la continuidad institucional y políticas que logran mantenerse más allá de los cambios de gobierno.

Uno de los ejemplos que destaca es la jornada escolar completa. "Chile es el único país de la región que tiene escuelas de jornada completa de manera casi universal. Esto es una gran diferencia con el resto de América Latina", señala.

A ello suma políticas para la carrera docente, los apoyos a las escuelas y el fortalecimiento de los equipos directivos. "Ha habido una constante acción que en otros países no hubo, ni en la magnitud de recursos, ni en la continuidad en el tiempo, ni en la profundidad en las aulas".

Sin embargo, Rivas enfatiza que estar mejor posicionado que otros países no debe confundirse con una ausencia de problemas.

"Eso no quiere decir que Chile esté bien. Quiere decir que está mejor que otros países que seguramente están muy mal", señala.

Estrategias de autocuidado

La planificación del estudio es clave para no sentirse sobrepasado, dice Guajardo.

Allegro sugiere técnicas de dosificación: bloques de estudio de 45 a 50 minutos, y luego un descanso de 10 minutos, "donde salgan a caminar, a oxigenarse".

La especialista recomienda fomentar los grupos de estudio. "No repasar la materia solo, sino con otros compañeros, lo que genera un espacio de co-regulación emocional. Te das cuenta que a tus pares también les está pasando lo mismo, y eso hace que la presión disminuya, y el sentimiento de aislamiento y de competencia también".

Mauriziano agrega que es importante fijar límites, tanto a nivel social como personal. "Aprender bien es la gestión de tiempo y conocer tus estrategias de estudio".

Las estrategias de autocuidado son fundamentales, como la higiene del sueño, enfatiza Guajardo.

"El sueño es tan fundamental como darse pausas para estudiar".

Preocuparse de la alimentación y "no caer en un consumo abusivo de café, bebidas energéticas, o la automedicación de psicoestimulantes", dice Allegro.

Darse espacios de desconexión con pausas activas y pasatiempos que generen placer, son otros consejos para poner en práctica.

"Lo que más cuesta es entender que el tiempo de ocio es un tiempo invertido, no perdido", plantea Mauriziano. "Es en ese momento cuando mi cerebro se resetea y puede procesar toda la información, ser más creativo, autorreflexivo, porque hoy en día ese tiempo de ocio lo demonizamos y lo tapamos al tiro con una pantalla".

Guajardo aconseja "tener espacios de socialización o de encuentro con otros. A veces, por el estudio, se deja de ver a los amigos, a la familia, la pareja, y es probable que eso también afecte el rendimiento".