



Universidad Austral de Chile



Universidad Austral de Chile  
*Conocimiento y Naturaleza*

# **SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL**

Dirección de Asuntos Estudiantiles  
Universidad Austral de Chile



# INICIATIVAS DE SALUD MENTAL EN LA UACH


Desde el año 2014, la Universidad Austral de Chile ha mostrado preocupación por la promoción de estilos de vida saludables en materia de salud mental y la prevención de problemas asociados a este tema en nuestras y nuestros estudiantes.

En ese contexto, el 19 de agosto del 2014 se emite la Resolución N°221 de Rectoría que formaliza una mesa permanente de trabajo para la promoción de la salud mental estudiantil, adscrita a la Dirección de Asuntos Estudiantiles y cuya función principal es implementar políticas internas para la promoción de la salud mental de los estudiantes fomentando una adecuada calidad de vida y potenciando su bienestar integral.

Este Comité, denominado Mesa de Salud Mental Estudiantil (MSME), congrega distintas iniciativas que, de manera sostenida, han surgido al interior de nuestra Universidad para realizar un acompañamiento centrado en las y los estudiantes, de carácter comunitario y con énfasis en lo psicopedagógico, lo psicosocial, lo socioafectivo emocional y psicológico. La MSME despliega sus acciones al alero de las capacidades profesionales de académicas, académicos, profesionales de distintas macrounidades y estudiantes.

Cabe destacar que, complementariamente, se ejecutan actividades extracurriculares, deportes y recreación, así como la realización de Proyectos y Programas que promueven estilos de vida saludables de manera permanente la vida universitaria de nuestras y nuestros estudiantes.

Es así como, en materia académica, se suman los Programas Complementarios de la Dirección de Estudios de Pregrado, cursos flexibles curricularmente y



que tienen perspectivas interdisciplinarias y transversales. Estos esfuerzos expresan el interés en las materias de promoción y prevención de salud mental, con enfoques integrales y de largo plazo.

Por lo mismo, la MSME convoca desde la Dirección de Asuntos Estudiantiles, a las siguientes unidades:

- Centro de Salud Universitario, de la DAE <http://dae.uach.cl/>
- Departamento de Vinculación Acceso y Permanencia Estudiantil (DVAP) y la Unidad de apoyo al Aprendizaje de Estudiantes de Pregrado (UAAEP), de la Dirección de Estudios de Pregrado <http://dvap.uach.cl/>
- Instituto de Neurociencias Clínicas y el Instituto de Estudios Psicológicos, de la Facultad de Medicina.
- Representantes estudiantiles, nombrados por la FEUACH

Además es muy importante destacar el permanente apoyo de la Alianza Chilena contra la Depresión <http://www.achid.cl> y que, por supuesto, se integran al trabajo la Unidad de Salud Mental y Bienestar Estudiantil de la Sede Puerto Montt y la coordinación con el área de Bienestar Estudiantil del Campus Patagonia.

Este documento tiene por objetivo comunicar y comunicarnos para hablar de Salud Mental y de cómo estas problemáticas podrían estar afectándonos. Es importante conocer los resultados de la Encuesta de Salud Mental aplicada el año 2019, posicionar algunos conceptos y conocer qué podemos hacer para mejorar nuestro bienestar, desde nuestro espacio como comunidad universitaria.

# HABLEMOS DE BIENESTAR

\*Nota: Los resultados no son representativos de todos los estudiantes.

Al ingresar a la vida universitaria, muchas y muchos jóvenes ya han experimentado un problema de salud mental en la infancia o la adolescencia, lo que puede deberse a experiencias, factores de riesgo o condiciones de vida a las que se han visto expuestos, ya que la salud mental es un fenómeno multifactorial, es decir, sus orígenes tienen múltiples causas probables y no necesariamente están relacionadas con la vida universitaria, aunque se expresan en ese momento de la vida, por lo significativo del período para todas y todos nosotros. Se debe aprender repentinamente a sobrellevar un ritmo y dinámicas académicas diferentes, asumir responsabilidades, sin necesariamente haber trabajado en habilidades que permitan alcanzar la madurez cognitiva de la edad adulta.<sup>2</sup>

Un estudio realizado en 2018 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la salud mental en estudiantes universitarios en ocho países, arrojó altos índices de ansiedad (14.7%), problemas de humor (9%), de comportamiento (5.3%), abuso de sustancias (6.7%), fobias (11%) y trastorno depresivo mayor (7,7%)<sup>4</sup>.

En Chile, una investigación sobre salud mental universitaria en las Universidades Católica de Temuco, de Tarapacá y Universidad de Concepción indicó altos niveles de síntomas de estrés entre los estudiantes (53.3%), síntomas depresivos (46.0%) y problemas de ansiedad (45.5%). El 29.7% de los entrevistados presentaron los tres síntomas<sup>5</sup>.

Otro factor a considerar es la potencial relación entre el consumo de sustancias y los problemas de salud mental. La dependencia de sustancias produce sintomatología compatible con trastornos del estado de ánimo y con trastornos de ansiedad, pudiendo llevar al desarrollo de estas patologías (entre mayor es el nivel de consumo, mayor serán los problemas de salud mental asociados al consumo)<sup>6</sup>. Los resultados de las encuestas del año 2019 UACH indican que el 23% de quienes respondieron presentaban niveles leves de consumo de alcohol y el 9% niveles altos. Con respecto al consumo de marihuana, el 32% presenta un consumo leve, el 14% un consumo moderado y un 7% un consumo alto. Con respecto al uso excesivo o problemático de sustancias, las cifras del primer estudio de drogas en educación superior del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de

<sup>1</sup> Auerbach et al., 2018

<sup>2</sup> Arnett, 2000

<sup>3</sup> Los 8 países del estudio de la OMS son: Australia, Bélgica, Alemania, México, Irlanda del Norte, Sudáfrica, España y Estados Unidos.

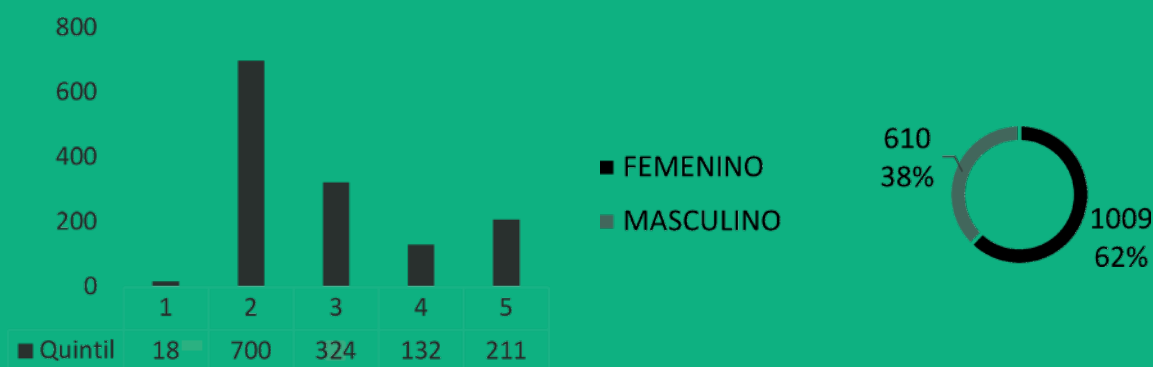
<sup>4</sup> Auerbach et al., 2018

Drogas y Alcohol (SENDA) (2019), indican que uno de cada dos jóvenes estudiantes (50,4%) declara haber consumido marihuana en el último año y el 33,1% en el último mes, mientras que dos de cada tres estudiantes (68%) ha consumido alcohol en el último mes, de ellos el 68,1% dice haberse embriagado al menos en una ocasión (SENDA, 2019).

En nuestra Universidad, las encuestas de salud mental aplicadas en 2019 -entre diciembre 2019 y marzo 2020-, fueron respondidas voluntariamente por 1.619 estudiantes (62% mujeres, 38% hombres), las cuales dan cuenta de resultados similares a los encontrados en los estudios nacionales e internacionales antes mencionados. Es decir, a nivel general, encontramos en la UCh importantes índices de estrés (16%), ansiedad (30%), depresión (17%), alteraciones del sueño (10%), desesperanza (6%), alto consumo de alcohol (9%) y de marihuana (7%) y un porcentaje importante de estudiantes que perciben bajo apoyo social (29%).

Los resultados son orientativos y, si bien permiten el comienzo de una serie de acciones tendientes a hacer frente a esta problemática, no representan la totalidad del fenómeno en nuestro contexto, ya que no todas las carreras y cursos respondieron en un mismo porcentaje. Los principales resultados generales son:

## CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS



La mayoría de los estudiantes pertenecen a un quintil 2, asociado a mayor vulnerabilidad socioeconómica.

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UCh.

<sup>5</sup> Barrera, A. (2019). Estudio Nacional de Prevalencia de Trastornos de Salud Mental y Hábitos de salud, y su relación con dimensiones de la Adulthood Emergente, en Jóvenes Universitarios Chilenos. Informe de proyecto CONICYT, Universidad Católica de Temuco, Temuco, Chile.  
<sup>6</sup> Rivas, Rodríguez, Arias, Carrillo, Zetina y González, 2016.

## RESULTADOS GENERALES DE SALUD MENTAL



\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.



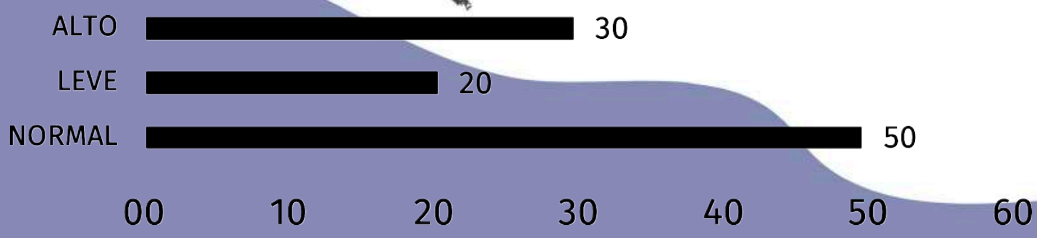
Reacción fisiológica o conductual con tensión, irritabilidad e intranquilidad persistente por acontecimientos que nos aquejan (Lovibond y Lovibond (1995).

Los resultados de las encuestas del año 2019 indican que el 49% de quienes respondieron, presentaban niveles normales de estrés, un 35% niveles leves y el 16% niveles altos.

# ESTRÉS

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.

\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



# ANSIEDAD

Estado de intranquilidad que funciona como una señal de alarma ante la evaluación subjetiva de una situación como amenazante. Usualmente se presenta acompañada de síntomas físicos tales como temblores, tensión muscular, mareos, taquicardia, dolores de cabeza, sudoración, resequedad en la boca, dolor abdominal, entre otros (Belloch, Sandín y Ramos, 1995).

Los resultados de las encuestas del año 2019 indican que el 50% de quienes respondieron, presentaban niveles normales de ansiedad, un 20% niveles leves y el 30% niveles altos. \*\*

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UAEn.  
\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.





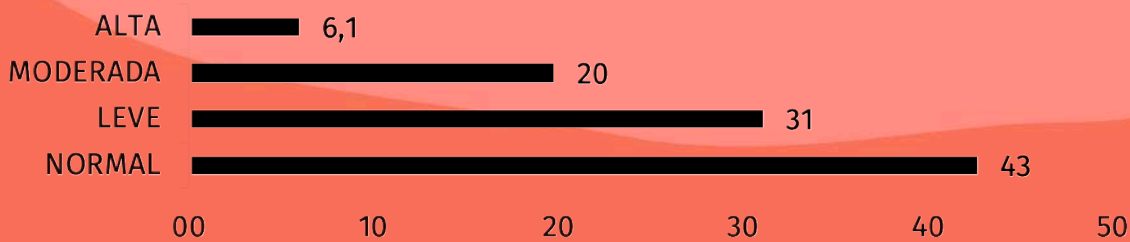
PHQ-9



# DEPRESIÓN

Estado anímico caracterizado por síntomas como ánimo triste, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o de autodesvalorización, perturbaciones de sueño o del apetito, cansancio y dificultades de concentración, entre otros (Belloch, Sandín y Ramos, 1995).

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.  
\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



Se entiende como la tendencia a tener expectativas negativas acerca de uno mismo y el futuro. Se ha asociado al riesgo de suicidio (Beck y Weissman, 1974).

Los resultados de las encuestas del 2019 indican que el 31% de quienes respondieron presentaban niveles leves de desesperanza, un 20% niveles moderados y un 6% niveles altos.\*\*

## DESESPERANZA

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.

\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



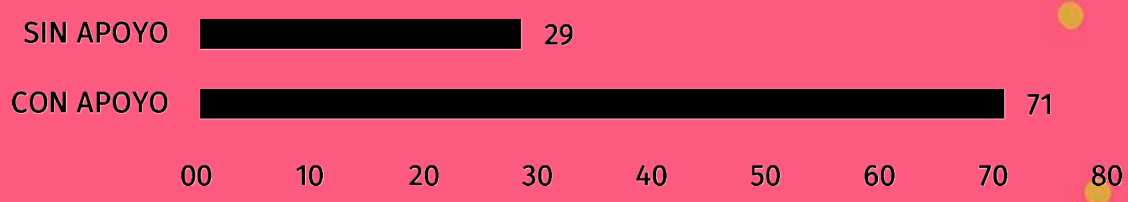
Puede entenderse como la percepción de las horas de sueño, la sensación de estar descansado al despertar y la satisfacción con el sueño (Reyes, Adelantado, Segura, Toledo y Moliner (2019).

Los resultados de las encuestas del año 2019 indican que el 16% de quienes respondieron presentaban niveles leves de alteración en la calidad del sueño, un 48% alteraciones moderadas y un 10% alteraciones severas.\*\*

# CALIDAD SUEÑO

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.

\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



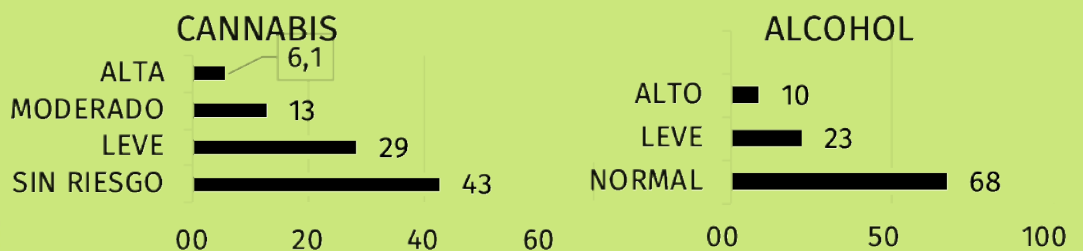
Se entiende como un sentimiento de pertenencia a un grupo y el apoyo recibido como consecuencia de las interacciones sociales en este entorno próximo a la persona (Gottlieb, 1983).  
Los resultados de las encuestas del año 2019 indican que el 71% de quienes respondieron perciben contar con apoyo social, mientras que el 29% percibe no contar con este.\*\*

# APOYO SOCIAL

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.  
\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



# CONSUMO OH




El consumo de sustancia consiste en la autoadministración de sustancias psicoactivas que afectan a los procesos de cognición o afectividad, alterando procesos fisiológicos y bioquímicos del organismo (OMS, 1994).

Los resultados de las encuestas del año 2019 indican que el 23% de quienes respondieron presentaban niveles leves de consumo de alcohol y el 9% niveles altos. Con respecto al consumo de marihuana, el 32% presenta un consumo leve, el 14% un consumo moderado y un 7% un consumo alto.\*\*

\*Nota: los resultados no son representativos de todos los estudiantes de la UACH.

\*\* Estos resultados pueden haberse visto afectados por la fecha de aplicación, concordante con el estallido social.



Si quiere saber más acerca de los resultados de encuestas de salud mental de años anteriores, puede consultar el artículo *Sustained increase of mental health symptoms over three years in Chilean university students*.<sup>7</sup>

Todos estos antecedentes nos muestran la importancia de prevenir para mejorar el bienestar. Muchos problemas de salud mental que se vuelven crónicos en la adultez pueden ser detectados en sus etapas iniciales, cuando existe un espacio clave para la prevención e intervención. Por otra parte, el implementar estrategias preventivas de salud mental produce un aumento de habilidades sociales y emocionales, disminución de comportamientos problemáticos y mejora en el rendimiento académico de los estudiantes.<sup>8</sup>

<sup>7</sup> Álamo, Antúnez, Baader, Kendall, Barrientos, y De la Barra, 2020.


<sup>8</sup> Hoagwood et al, 2007; Durlak et al, 2011; Suldo et al, 2013; Weist y Murray, 2008

## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR NUESTRO BIENESTAR?

Mucho podemos hacer, hay diferentes espacios institucionales de la UACH donde podemos acudir. Una de ellas, como se señaló con anterioridad, es la Mesa de Salud Mental Estudiantil (MSME) que cumple una labor fundamental integrando el trabajo de diferentes unidades:

- El Centro de Salud Universitario (CESU), a través del área de salud mental.
- La Dirección de Estudios de Pregrado, a través del Departamento de Vinculación, Acceso y Permanencia Estudiantil (DVAP), con la Unidad de Apoyo al Aprendizaje, (UAAEP).
- El Instituto de Neurociencias Clínicas, el Instituto de Estudios Psicológicos y Clínica de Atención Psicológica (CAPs), de la Facultad de Medicina
- Centro de Deportes y Recreación (CEDERE).
- Departamento de Orientación y Extracurricular de la DAE y a la Unidad de Acompañamiento para casos de Acoso, Violencia y Discriminación entre estudiantes (AVD) de la DAE y Secretarías Ejecutivas de AVD.
- La MSME también congrega a académicos y académicas de diversas Facultades y a representantes estudiantiles que lo solicitan.

Complementariamente, la Sede Puerto Montt ha creado su propia mesa de trabajo desde junio de 2020, adscribiéndose en sus lineamientos a la perspectiva institucional. Adicionalmente, una labor muy importante es el acompañamiento desarrollado al alero los Programas Centinela y Mentores PACE. El primero y (en estudio su replicabilidad para todas Sedes y Campus) orientado como acción inicial en la promoción del concepto de salud comunitaria y en red, a través de la formación de facilitadores comunitarios o alumnos (as) centinela, que sean capaces de detectar a posibles estudiantes con trastornos psicológicos y que a la vez sean fundamentales en la derivación efectiva y oportuna a las redes existentes. El segundo programa, por pares de Mentores PACE, propende a crear espacios de capacitación y desarrollo de habilidades para las y los estudiantes que asuman este desafío, sobre el rol que ejercen de acompañamiento y detección temprana de situaciones de riesgo detectadas.



Hay muchas rutinas que son simples de implementar, que resultan estratégicas para mejorar nuestro bienestar y en un contexto de vida universitaria son muy aconsejables. Por ejemplo, la práctica deportiva y la actividad física en general son factores que influyen positivamente en la salud mental (ansiedad, depresión y disminución del estrés), mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia. La práctica del deporte y la actividad física como hábitos saludables pueden favorecer progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable. Asimismo, sociabilizar, interactuar y contar en nuestro entorno con el apoyo de personas significativas pueden potenciar el logro de un desempeño satisfactorio en nuestra vida estudiantil porque ayuda a afrontar elementos que podrían causar estrés.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álamo, C., Antúnez, Z., Baader T., Kendall J., Barrientos M., y De la Barra, D. (2020). Sustained increase of mental health symptoms over three years in Chilean university students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(8). <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.8>.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., . . . WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638.

Barbosa, S., y Urrea A., (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25. 141-160.

Beck, A., & Weissman, A. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861-865.


Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (1995). *Manual De Psicopatología*. Madrid: Mcgraw Hill

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. y Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.

Gottlieb, B. H. (1985). Social Support and the Study of Personal Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2(3), 351-375.

Hoagwood, K., Olin, S., Kerker, B., Kratochwill, T., Crowe, M. y Saka, N. (2007). Empirically based school interventions targeted at academic and mental health functioning. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 15(2), 66-92.

Lovibond, S., & Lovibond, P. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney, Australia: Psychology Foundation of Australia.



Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99

Organización Mundial de la Salud. (1994). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. España: Ministerio de Sanidad y Consumo de España. Recuperado de [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanish.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf)

Reyes, M., Adelantado, M., Segura, D., Toledo, M. y Moliner, D. (2019). Nivel de desarrollo madurativo, actividad física y calidad del sueño en chicas adolescentes: proyecto DADOS. *Retos* (35), 71-74.

Román, C. y Hernández, R. (2005). Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina [Versión electrónica], *Revista Iberoamericana de Educación*, 37 (2), 1-8.

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol (SENDA) (2019). *Primer estudio de drogas en educación superior*. Extraído de: [https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2019/05/2019\\_05\\_23\\_PPT\\_Ed\\_SuperiorEstudiosOK.pdf](https://www.senda.gob.cl/wp-content/uploads/2019/05/2019_05_23_PPT_Ed_SuperiorEstudiosOK.pdf)

Suldo, S., Gormley, M., DuPaul, G. y Anderson-Butcher, D. (2014). The impact of school mental health on student and school-level academic outcomes: Current status of the research and future directions. *School Mental Health*, 6, 84-98.

Vicente, B., Saldivia, S., de la Barra, F., Melipillán, R., Valdivia, M., y Kohn, R. (2012). Prevalence of psychiatric disorders among Chilean children and adolescents. *Revista Médica de Chile*, 140(4), 447-457.

Weist, M. & Murray, M. (2008). Advancing school mental health promotion globally. *Advances in School Mental Health Promotion*, 1, 2-12.

# ¡PIDE AYUDA!

## **PARA APOYO SOCIAL**

Contacta a tu Escuela, a la o el asistente social de tu carrera.

## **PARA APOYO PSICO EDUCATIVO**

Sede Valdivia (UAAEP): [uapoyo@uach.cl](mailto:uapoyo@uach.cl)

Sede Puerto Montt: a [reni.montt@uach.cl](mailto:reni.montt@uach.cl)

Campus Patagonia: [camila.rauld@uach.cl](mailto:camila.rauld@uach.cl)

## **PARA APOYO EN SALUD**

Sede Valdivia al CESU a: [nicole.cornejo@uach.cl](mailto:nicole.cornejo@uach.cl) y [francisca.medina@uach.cl](mailto:francisca.medina@uach.cl)  
(enviar a ambos correos solicitando apoyo y derivación)

Sede Puerto Montt a la Unidad de Salud Mental: [reni.montt@uach.cl](mailto:reni.montt@uach.cl)

Campus Patagonia: [camila.rauld@uach.cl](mailto:camila.rauld@uach.cl)

## **EQUIPO DE DESARROLLO**

Virginia Vásquez

Zayra Antúnez

Camila Mancilla

Jorge Santander

Camila Jaramillo

Paulo Contreras

## **CONTACTO**

### **Mesa de Salud Mental Estudiantil**

[mesasaludmental@uach.cl](mailto:mesasaludmental@uach.cl)

### **Equipo de Comunicaciones DAE**

[comunicacionesdae@uach.cl](mailto:comunicacionesdae@uach.cl)



Universidad Austral de Chile



Universidad Austral de Chile

*Conocimiento y Naturaleza*