



Boletín de Formación en Educación Superior

Número 02 / 14 de Julio de 2021



Los desafíos de la salud mental

No hay duda de que vivimos tiempos que, en perspectiva, serán considerados como puntos de inflexión en la historia del mundo. Nunca antes tuvimos la posibilidad de dejar de movernos sin dejar de estar activos, y debemos estos avances al desarrollo de la ciencia y la tecnología, que nos han permitido transformar la forma en que nos relacionamos y confinarnos por temporadas mucho más prolongadas que las de generaciones que nos precedieron, sin necesariamente dejar de desarrollar nuestras actividades.

Estos cambios tienen aspectos positivos y negativos. Por una parte, muchas actividades han podido desarrollarse de forma remota sin verse afectadas en lo esencial. Hemos probado que los bordes de los espacios de trabajo y estudio van mucho más allá de los límites de una sala. Hemos explotado en formas inimaginables las capacidades de Internet y de una serie de softwares y dispositivos que nos han permitido acercarnos aún cuando estamos físicamente distantes. Por otra, una de las preocupaciones más transversales - y de las más difíciles de abordar - en estos tiempos de crisis sanitaria es la Salud Mental. La amenaza de un virus desconocido nos obliga a estar siempre en un estado de alerta y a formas distintas de vivir la vida familiar y en sociedad. El abrupto cambio de hábitos que supusieron las medidas de confinamiento, las restricciones a la actividad social, la recreación o las actividades deportivas, la carga emocional que significa el trabajo en solitario y la ausencia de horizonte claro y mensurable de cuándo podremos recuperar, de alguna manera, la vida con menos restricciones a la presencialidad, han supuesto una carga importante en todas y todos, y las comunidades universitarias no están exentas de aquello.

La Salud Mental como preocupación tiene distintas expresiones en los estudiantes universitarios. Uno de los grupos en los que genera mayor preocupación es en los estudiantes de los primeros años (que en su mayoría ingresaron en las cohortes 2020 y 2021), porque casi en su totalidad se han visto privados de una experiencia universitaria plena y con arraigo físico en sus lugares de estudio, o con la posibilidad de construir relaciones que vayan más allá de la pantalla. Estas situaciones, junto con generar una preocupación respecto de una eventual pérdida de sentido de los estudiantes respecto del para qué continuar estudiando, y sin una visión clara del futuro inmediato, también permiten avizorar preocupaciones que dicen relación con los aprendizajes de las y los futuros profesionales: ¿Cuánto afectarán estas relaciones mediadas por tecnologías el desarrollo de competencias actitudinales que los estudiantes no han podido trabajar? ¿Cómo será la adaptación de estos grupos de estudiantes a los espacios de aprendizaje presencial? ¿Cómo se cumplirán las expectativas del ansiado retorno, y cómo afectarán las nuevas dinámicas de aprendizaje?

¿Qué podemos hacer como formadores en este marco? Ciertamente, no podemos prever lo que traerá el mañana, ya que como señala Robert Colville, vivimos una gran aceleración de los cambios en el mundo y en las formas de relacionarnos que nos impide visualizar los efectos de manera programada. ¿Cómo abordar este mundo que cambia de la noche a la mañana? Más que nunca, debemos cautelar nuestros principios, y considerar, dentro de ellos, el cuidado de la salud mental de nuestras comunidades educativas, otorgando los espacios de tranquilidad, certeza y seguridad que el mundo a menudo no puede proveer.

El equipo editor



HEALTH HABITS: EMERGING FROM THE COVID CRUSH

Inside Higher Ed., en conjunto con College Pulse y Kaplan realizaron un estudio sobre cuánto la ha impactado la pandemia del COVID-19 los hábitos saludables de los estudiantes de educación superior. Los resultados son preocupantes: por ejemplo, sólo el 25% de los estudiantes no ha sentido los efectos físicos de la exposición prolongada a pantallas; un tercio de los estudiantes esta durmiendo menos – y peor – de lo que lo hacían previo a la pandemia, y las rutinas de alimentación y de ejercicio se han empobrecido de manera significativa. El artículo aborda cómo las instituciones pueden abordar estos temas, señalando por ejemplo: la creación de comités de calidad de vida y bienestar, el apoyo entre pares para temas asociados a bienestar físico y mental, el incentivo permanente a las opciones saludables, y sobre todo, planificar para el largo plazo y para las consecuencias aún no visibles de la pandemia.

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés](#)

PANDEMIC BURNOUT IS RAMPANT IN ACADEMIA

Aumentan los colpasos mentales pandémicos entre los académicos

Este artículo de Nature da cuenta de cómo el teletrabajo, los atrasos en la investigación y las obligaciones del cuidado infantil están pasándoles la cuenta a los/las integrantes de las comunidades académicas que son investigadores, a la vez que entrega información de resultados de encuestas a miles de sujetos en los EEUU y Europa que expresan sentir, entre otros aspectos, estrés, ansiedad, temor y agobio por el aumento de la carga de trabajo debido a la pandemia. Al final, los investigadores se refieren a aspectos laborales e institucionales y un futuro preocupante respecto a la situación de las instituciones de educación superior y, por lo tanto, de las personas que trabajan en ellas.

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés](#)

■ [Click aquí para acceder al artículo en español](#)

STUDY LINKS SCREEN TIME TO MENTAL HEALTH RISKS FOR STUDENTS

Estudio vincula el tiempo en pantalla con los riesgos de salud mental para los estudiantes

Este estudio se refiere a características vinculadas a un gran impacto psicológico negativo de la pandemia COVID-19 en los estudiantes, identificándose el mayor riesgo en las estudiantes del sexo femenino, los estudiantes más jóvenes (entre 18 y 24 años), y los estudiantes que tenían más de ocho horas diarias de tiempo de pantalla. Respecto a estado de ánimo, los estudiantes respondieron que se sentían desmotivados, ansiosos, estresados y aislados. Los investigadores destacan la utilidad de estos hallazgos para diseñar servicios estudiantiles mejores y más focalizados.

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés](#)

■ [Click aquí para acceder al artículo en español](#)



REFRESHED STUDENT MENTAL HEALTH STRATEGY (VICTORIA UNIVERSITY)

La Universidad de Victoria (Australia) presentó en el mes de Enero de 2021 una actualización de su estrategia de salud mental estudiantil, en base a los aprendizajes que la Universidad generó durante el año 2020, en el marco de la pandemia del COVID-19. La estrategia plantea una aproximación integrada en torno al ciclo de vida del estudiante, que combina los objetivos de promoción, protección e intervención. Su estructura provee un marco de referencia para incrementar el acceso de estudiantes y staff al conocimiento de la salud mental, incluyendo información y formación (traducción parcialmente extractada del resumen ejecutivo). Este diseño estratégico es recomendable para cualquier institución que busque identificar cuales son los elementos que una estrategia de salud mental estudiantil debería contener.

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés](#)

HEALTHY MINDS NETWORK / Student Mental Health Research Symposium

Healthy Minds (Mentes Saludables en español) es una red de investigación con asiento en las Universidades de Boston y de Michigan, compuesta por un equipo interdisciplinario de académicos de salud pública, educación, medicina, psicología y ciencias de la información. Tiene como misión generar y compartir conocimiento relacionado con la salud mental de jóvenes y adolescentes. Dentro de su sitio, tienen publicaciones, eventos, resultados de estudios y otros elementos interesantes para quienes trabajan con jóvenes y adolescentes; destaca su sección de publicaciones, que contiene investigaciones muy actualizadas sobre la salud mental de estudiantes universitarios.

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés en el sitio](#)

■ [Click aquí para acceder al artículo en inglés a las publicaciones](#)

¿Quiénes Somos? El equipo editor del Boletín en Educación Superior está formado por Ricardo Carbone, Verónica Fernández, María Irigoin, Chantal Jouannet, Ángela Pérez, Carlos Rilling, Jaime Torrealba, Tatiana Sánchez, José Venegas y María Elisa Zenteno. Para más información sobre el trabajo que realizamos en AEQUALIS, puede visitar el sitio web de AEQUALIS, <https://aequalis.cl/>, y revisar nuestras redes sociales (Twitter). Para sugerencias sobre temas que quiera ver en próximos números, puede escribirnos al correo docencia@aequalis.cl.