

La salud mental en la universidad es una ayuda clave para el bienestar y el aprendizaje

utpl
13/01/2025

Categorías:
Misiones Universitarias, UTPL, Vinculación

La salud mental se ha convertido en uno de los pilares fundamentales para el desarrollo integral de las personas. En el contexto universitario, donde **convergen altas exigencias académicas, demandas emocionales y desafíos sociales, atender el bienestar psicológico de la comunidad no es una opción, sino una necesidad**; por ello, la responsabilidad de la universidad trasciende la enseñanza para abarcar la ayuda y cuidado de estudiantes, docentes y administrativos.

El interés por la salud mental en las instituciones de educación superior es crucial, ya que estos desempeñan un papel formador en la sociedad. Brindar un entorno que priorice el bienestar emocional permite que los estudiantes desarrollen resiliencia, equilibrio y habilidades para enfrentar retos dentro y fuera del aula. Además, garantizar la salud mental del personal docente y administrativo contribuye a una dinámica educativa más efectiva, en la que todos los actores puedan desempeñar sus roles plenamente.

Importancia de la cultura del acompañamiento.

La Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) ha tomado un rol activo en el cuidado de la salud mental de su comunidad, al desarrollar un enfoque integral que abarca a estudiantes, [docentes y personal administrativo](#) [1]. Francisco Vivanco Ríos, coordinador del área de Sicoética de la Dirección General de Misiones Universitarias (DGMU), señala que la universidad ha estructurado su trabajo en tres ejes fundamentales: **prevención, promoción e intervención**.

El eje preventivo se centra en reducir los factores de riesgo a través de actividades como **talleres de gestión emocional, caminatas terapéuticas y campañas educativas sobre trastornos comunes como el estrés, la ansiedad y los trastornos alimentarios**.

“Estas iniciativas buscan sensibilizar a la comunidad universitaria y dotarla de herramientas para afrontar los desafíos emocionales”, manifestó el coordinador.

En el eje promocional, la UTPL fomenta la creación de una cultura de cuidado mutuo y autocuidado. **Talleres de fortalecimiento de habilidades y actividades motivacionales animan a los participantes a buscar apoyo cuando lo necesitan y a desarrollar empatía hacia los demás.**

“A esta labor se complementa con la constante difusión de mensajes que normalizan la búsqueda de ayuda psicológica”, dijo.



La universidad brinda apoyo a quienes lo necesitan a través de la escucha activa y el acompañamiento sicoético.

Por último, **el eje de intervención se materializa a través del proyecto institucional "No estás solo", un programa que ofrece orientación psicológica individual y capacita a miembros de la comunidad** para que se conviertan en acompañantes emocionales formados con el propósito de construir una red de apoyo sostenible dentro de la universidad.

Impacto y proyección del programa

Desde su lanzamiento, "No estás solo" ha demostrado ser un proyecto transformador. **Más de 70 personas se han inscrito en los últimos meses y se espera que esta cifra aumente significativamente.** El programa ha sido diseñado para estar disponible todo el tiempo, permite que cualquier miembro de la comunidad universitaria pueda acceder a sus beneficios, desde estudiantes hasta docentes y administrativos.

En paralelo, el Departamento de Psicología desempeña un papel crucial al colaborar en actividades de prevención y promoción. **Su experiencia y compromiso fortalecen las iniciativas institucionales, al asegurar que la salud mental sea tratada con profesionalismo y dedicación.**



“No Estás Solo” busca promover una cultura de acompañamiento enfocada en el cuidado y autocuidado integral en los miembros de la comunidad universitaria.

Si deseas conocer más detalles sobre este programa, [explora las opciones de acompañamiento emocional o inscribirte como participante o acompañante](#) [2]. Este espacio está diseñado para brindarte toda la información que necesitas sobre cómo la UTPL se compromete con el bienestar emocional de su comunidad.

En la UTPL fomentamos el cuidado integral de la persona.



Conoce a la UTPL

[3]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/la-salud-mental-en-la-universidad-es-una-ayuda-clave-para-el-bienestar-y-el-aprendizaje>

Links

[1] <https://vinculacion.utpl.edu.ec/salud-mental-y-su-relacion-con-la-satisfaccion-laboral-en-trabajadores-ecuatorianos>

[2] <https://noestassolo.utpl.edu.ec/>

[3] <http://utpl.edu.ec>