

Desde Rectoría

Por una política universitaria de salud mental y bienestar emocional

La rectora de nuestro centro de estudios envía un mensaje sobre la necesidad de rodearnos como la comunidad que somos: aprender a detectar señales de alerta te salva, pero también me salva.

.....

Dra. Dulce María Zúñiga

**Rectora del Centro Universitario de Ciencias Sociales
y Humanidades**

La Universidad de Guadalajara no limita su responsabilidad a la transmisión del conocimiento. Educar significa también acompañar, escuchar, crear vínculos y ofrecer condiciones para que las personas puedan desarrollar plenamente sus capacidades. Por ello, el cuidado de la salud mental y bienestar emocional de la comunidad estudiantil y docente debe ocupar un lugar prioritario en la vida del Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades.

Vivimos un tiempo particularmente complejo para las juventudes. A las exigencias académicas se suman la incertidumbre sobre el futuro, las dificultades económicas, los conflictos familiares y afectivos, la violencia, la discriminación, la soledad y las presiones derivadas de una vida cada vez más expuesta a las redes sociales.

En ocasiones, detrás del silencio, del aislamiento, del ausentismo o de una disminución repentina en el desempeño académico puede existir una persona atravesando una situación de profundo sufrimiento.

No podemos ser indiferentes.

Como comunidad universitaria debemos aprender a reconocer esas señales y, sobre todo, debemos contar con mecanismos claros para que quien necesite ayuda pueda encontrarla oportunamente.

En este propósito, la Coordinación de Cuidados del CUCSH desempeña un papel fundamental. Su existencia expresa una convicción que debemos fortalecer: el bienestar de nuestra comunidad no es un asunto periférico ni una responsabilidad exclusivamente individual, sino una tarea que la institución debe asumir de manera organizada y permanente.

El desafío ahora es consolidar su presencia en la vida cotidiana del Centro Universitario, hacer visibles sus servicios y fortalecer su capacidad para articular acciones de prevención, escucha, orientación, acompañamiento y canalización.

No se trata de convertir a docentes, compañeros o trabajadores universitarios en terapeutas. La atención de los problemas de salud mental corresponde a profesionales especializados. Se trata de que

La Coordinación de Cuidados puede ser el punto de articulación de este esfuerzo colectivo: establecer rutas claras de atención; fortalecer los mecanismos de detección temprana; orientar a docentes y tutores para reconocer señales de alerta; generar espacios de escucha y asegurar que quienes necesiten atención especializada puedan acceder a ella oportunamente.

Merece especial atención la prevención del suicidio y de las conductas autolesivas. Frente al sufrimiento extremo, **el silencio y la indiferencia nunca pueden ser nuestra respuesta.** Necesitamos información, formación, escucha responsable y mecanismos de intervención y canalización claramente establecidos.

Pero una política universitaria de salud mental y bienestar emocional no puede comenzar solamente cuando aparece una crisis.

Debemos actuar a tiempo.

Prevenir significa construir condiciones de bienestar. Significa combatir el acoso, la discriminación y todas las formas de violencia; promover relaciones respetuosas; fortalecer el sentido de pertenencia; generar espacios de convivencia y ofrecer herramientas para afrontar el estrés, la frustración, las pérdidas y las dificultades propias de la vida.



También significa construir vínculos de apoyo entre los propios estudiantes. Con frecuencia son las compañeras y los compañeros quienes primero advierten que alguien se está aislando, ha dejado de asistir, atraviesa una situación difícil o necesita ayuda. Debemos ofrecerles herramientas para acercarse, escuchar y, sobre todo, saber cuándo y cómo recurrir a la Coordinación de Cuidados.

La Coordinación puede así articular una comunidad de apoyo en la que participemos estudiantes, docentes, tutores, coordinaciones de carrera, personal administrativo, especialistas y autoridades.

Porque una política de cuidados no puede descansar únicamente en una oficina.

La Coordinación articula; la comunidad cuida.

Ese principio puede ayudarnos a construir una nueva cultura institucional.

El CUCSH tiene, además, una responsabilidad particular. Somos una comunidad dedicada a estudiar a los seres humanos y las sociedades que construyen. Reflexionamos sobre la desigualdad, la violencia, la exclusión, los derechos humanos, la cultura y las distintas formas de convivencia. Ese conocimiento debe expresarse también en la manera en que nos relacionamos.

Queremos un Centro Universitario académicamente sólido, crítico y exigente, pero también sensible y profundamente humano.

Una comunidad donde preguntar “¿cómo estás?” no sea solamente una fórmula de cortesía, sino una verdadera disposición para escuchar.

Donde pedir ayuda no produzca vergüenza.

Donde sepamos reconocer el sufrimiento del otro.

Donde exista siempre una puerta a la cual llamar.

Fortalecer la Coordinación de Cuidados significa asumir una convicción sencilla pero profunda: cuidar la salud mental es también cuidar la vida.

Y cuidar la vida, la dignidad y el bienestar de quienes forman parte de nuestra comunidad es una de las responsabilidades más importantes que puede asumir una universidad.

Que nadie sea invisible.

Que nadie tenga miedo de pedir ayuda.

Que nadie tenga que enfrentar solo o sola el momento más difícil de su vida.

Hagamos del CUCSH una comunidad que escucha, acompaña y cuida.



Foto: Foto: FIL/Bernardo Deniz