



FACULTAD DE  
HUMANIDADES

VICEDECANATO  
DE DOCENCIA

FAHU  
CON SENTIDO



¿ESTAMOS ACOMPAÑÁNDONOS LO SUFICIENTE  
PARA QUE NADIE TENGA QUE **SOSTENERLO**  
**TODO SOLO?**

## Cuidar la vida universitaria: una tarea compartida

Durante los últimos años, la salud mental ha adquirido una relevancia en la educación superior. Sin embargo, aún comprenderse principalmente como una cuestión individual o clínica, vinculada a la atención de casos específicos y a la disponibilidad de apoyos especializados. Sin desconocer la importancia de estos recursos, sabemos que el bienestar depende también de las condiciones sociales, institucionales y relacionales en que las personas desarrollan sus vidas.

Las universidades no son únicamente espacios de formación y producción de conocimiento. Son comunidades donde estudiantes, académicas, académicos, funcionarias y funcionarios construyen relaciones, proyectos y formas de convivencia. Por ello, la salud mental forma parte de la calidad de vida universitaria y se vincula tanto a las capacidades personales como a las condiciones que la institución genera para estudiar, trabajar, participar y desarrollarse.

El desafío no consiste solo en responder a situaciones de malestar, sino también en preguntarnos por los factores que favorecen el bienestar colectivo y por aquellos que pueden transformarse en fuentes de estrés, desgaste o sufrimiento evitables. Los ritmos de trabajo, las formas de comunicación, las dinámicas de participación, las relaciones entre jerarquías y las culturas organizacionales inciden directamente en la experiencia cotidiana de quienes integran la universidad.

Asumir esta perspectiva implica reconocer que el cuidado es una responsabilidad compartida. Construir entornos más saludables requiere fortalecer prácticas de acompañamiento, prevención, diálogo y participación, promover relaciones respetuosas y generar espacios donde las personas puedan sentirse escuchadas, valoradas y parte activa de una comunidad.

En la Facultad de Humanidades entendemos que el bienestar no se limita a la oferta de servicios o actividades específicas. Supone construir formas de convivencia, trabajo y formación más justas, respetuosas y sostenibles.

Como Facultad, tenemos además una responsabilidad particular. Nuestra vocación educativa, ética y social nos invita a reflexionar críticamente sobre las condiciones que hacen posible una vida digna en comunidad y a contribuir, desde nuestras disciplinas, a la construcción de espacios más humanos e inclusivos. En tiempos marcados por la incertidumbre y múltiples formas de vulnerabilidad, promover el bienestar constituye también una forma de fortalecer el sentido público de la universidad. Cuidar la salud mental es, en definitiva, cuidar la vida universitaria.

**Dra. Cristina Moyano Barahona**  
Decana Facultad de Humanidades.



creciente  
suele



## Cuidar la vida universitaria: una ética para nuestro tiempo

**Dr. Antonio Letelier**

Las universidades son espacios donde se produce conocimiento, pero también lugares donde transcurre la vida. En sus aulas, oficinas, patios y pasillos se despliegan trayectorias personales, proyectos colectivos, vínculos, conflictos e incertidumbres que forman parte de la experiencia universitaria cotidiana. Habitar una universidad implica mucho más que enseñar, aprender o investigar; implica convivir, construir comunidad y asumir responsabilidades compartidas respecto de las condiciones que hacen posible una vida digna.

En los últimos años, la salud mental ha ocupado un lugar central en los debates sobre educación superior. Sin embargo, comprenderla exclusivamente como un problema individual o clínico resulta insuficiente. El sufrimiento humano no surge en el vacío. Se encuentra profundamente entrelazado con las formas de convivencia, las condiciones materiales de existencia, las exigencias institucionales, las desigualdades sociales y las transformaciones culturales que caracterizan nuestro tiempo.

Desde esta perspectiva, la salud mental constituye también una cuestión ética. Nos interpela respecto de cómo nos relacionamos con quienes comparten nuestros espacios de estudio y trabajo, cómo respondemos frente a la vulnerabilidad y qué tipo de comunidad deseamos construir. La ética del cuidado nos recuerda que la autonomía nunca es absoluta y que toda vida humana se desarrolla en

condiciones de interdependencia. Cuidar no es únicamente asistir a quien experimenta sufrimiento; es también crear condiciones para que las personas desarrollen sus capacidades, participen en la vida colectiva y encuentren reconocimiento dentro de la comunidad universitaria.

Como Escuela de Psicología y como Facultad de Humanidades, creemos que los desafíos contemporáneos de la salud mental requieren avanzar hacia formas de investigación e intervención situadas, capaces de reconocer las particularidades de los contextos, las trayectorias de las personas y las dinámicas propias de las comunidades. Más que aplicar respuestas universales a problemas complejos, se trata de comprender las experiencias concretas de quienes habitan la universidad y construir, junto a ellos y ellas, estrategias de cuidado pertinentes y sostenibles.

Nuestra proyección apunta al fortalecimiento de una cultura del cuidado que articule investigación, formación e intervención. Una cultura que reconozca la salud mental como un bien común y que entienda que el bienestar no depende únicamente de recursos individuales, sino también de la calidad de los vínculos, de la justicia de nuestras instituciones y de la capacidad colectiva para hacernos responsables unos de otros.

Quizás uno de los mayores desafíos de la universidad contemporánea consista en recordar algo aparentemente simple: que el conocimiento alcanza su sentido más profundo cuando contribuye a cuidar la vida que compartimos.

# Salud mental y vida universitaria

**Dr. Rodrigo Rojas-Andrade, Escuela de Psicología**

La vida universitaria es una etapa de crecimiento, exploración y construcción de proyectos, pero también puede traer exigencias académicas, económicas, familiares y sociales que tensionan el bienestar. Hablar de salud mental no significa reducir la experiencia estudiantil a diagnósticos o necesidad de atención clínica. Implica reconocer cómo las personas se sienten, se relacionan, aprenden y enfrentan las demandas cotidianas dentro de condiciones institucionales concretas.

Algunas señales pueden indicar que una persona necesita apoyo: cambios importantes en el ánimo, cansancio extremo, dificultades para dormir, pérdida de interés en actividades habituales, sensación de agobio, aislamiento, problemas para concentrarse, consumo de alcohol u otras sustancias como forma de escape o la percepción de que las dificultades superan los recursos disponibles. Estas señales no deben entenderse como etiquetas, sino como alertas para detenerse, conversar y activar apoyos oportunos.

Sin embargo, cuidar la salud mental en la universidad no puede limitarse a aumentar los cupos de atención psicológica o psiquiátrica. Las Recomendaciones y Orientaciones del Consejo Asesor en Salud Mental para la Educación Superior proponen avanzar hacia una cultura del bienestar, donde la promoción, la prevención, la detección temprana, la derivación oportuna y la articulación con redes externas formen parte



del quehacer institucional. También enfatizan que la sobrecarga académica, las dificultades de transición, las condiciones de convivencia, la inclusión y la pertenencia son dimensiones vinculadas al bienestar estudiantil.

Por eso, una respuesta integral requiere actuar en distintos niveles. En lo individual, ayuda organizar tiempos, cuidar rutinas básicas, pedir orientación temprana y reconocer límites. En lo comunitario, implica fortalecer vínculos, apoyo entre pares y convivencia basada en el cuidado. En lo institucional, supone contar con protocolos claros, tutorías, acompañamiento académico, orientación psicosocial y redes de derivación.

La salud mental universitaria se construye colectivamente cuando dejamos de ubicar todo el problema en la persona y comenzamos a transformar las condiciones en que se estudia, se enseña, se evalúa, se participa y se convive.



# MITOS Y REALIDADES

**“El problema de salud mental universitaria se resuelve contratando más psicólogos y psiquiatras”**

● La atención especializada es indispensable para quienes requieren apoyo clínico oportuno, pero la salud mental universitaria no puede reducirse a la consulta individual. También depende de las condiciones en que se estudia, se enseña, se evalúa, se participa y se convive, por lo que requiere una respuesta integral que considere acciones de promoción, prevención y acompañamiento.

**“Si hay malestar estudiantil, el problema está solo en la persona”.**

● El bienestar no depende únicamente de recursos individuales. Factores como la sobrecarga académica, las dificultades económicas, la falta de pertenencia o la discriminación también influyen en la salud mental. Por ello, el desafío es apoyar a las personas y, al mismo tiempo, revisar las condiciones institucionales.

**“Flexibilizar evaluaciones o cargas académicas significa bajar la exigencia”.**

● Una formación exigente no tiene por qué ser una experiencia desgastante. Revisar cargas, coordinar evaluaciones o diversificar metodologías no implica disminuir la calidad académica, sino favorecer procesos formativos más justos y sostenibles.

**“Todo malestar debe transformarse inmediatamente en diagnóstico”.**

● No todo sufrimiento cotidiano equivale a un trastorno. Lo importante es reconocer las señales, buscar orientación cuando el malestar persiste o afecta la vida diaria y evitar reducir la experiencia universitaria a categorías clínicas.

**“La salud mental es tarea de una unidad especializada”.**

● Las unidades de bienestar cumplen un rol fundamental, pero no pueden asumir solas esta responsabilidad. La salud mental universitaria requiere el compromiso de docentes, equipos académicos, comunidades e instituciones capaces de promover entornos de cuidado.



## TESTIMONIO DE LA COMUNIDAD:

### **Genecis Salazar - Estudiante de Psicología**

Durante gran parte de mi vida he tenido que aprender a convivir con procesos de salud mental. Empecé terapia psicológica y psiquiátrica a los 14 años y hoy, con 22, sigo entendiendo que pedir ayuda es una de las cosas más difíciles, pero también una de las más importantes.

El año pasado viví la muerte de mi abuelo una semana antes de volver a clases. Fue algo repentino y muy doloroso. En ese momento me sentía sola en la universidad, atrasada con algunos ramos y sin una red de apoyo cercana. Al principio me cerré mucho. No quería hablar del tema con nadie, salvo con mi psicóloga, y traté de sostener el duelo sola. Con el tiempo eso empezó a pasarme la cuenta: me sentía cada vez más aislada, lloraba al almorzar y quería irme a mi casa.

Hubo un día en que llegué a un trabajo grupal cargando todo eso, y un compañero me hizo una pregunta muy simple: “¿Cuál es tu canción favorita de este grupo?”. No sé bien por qué, pero sentí que alguien me estaba viendo. Desde ahí empecé a acercarme de a poco a mis compañeros, a participar en asambleas, a conversar más y a formar un grupo de amigos que se transformó en una red de apoyo real.

Con ellos pude hablar de mi abuelo, de lo importante que fue para mí y de cómo me estaba afectando el duelo. Sentí que mi dolor no era una molestia, sino algo que podía compartir y que era recibido con cariño.

Mi consejo para alguien que esté pasando por algo parecido es intentarlo, aunque dé miedo. A veces no se parte teniendo una red dentro de la universidad, pero uno puede afirmarse en las redes que ya tiene afuera y avanzar pasito a pasito. Pedir ayuda asusta, pero puede abrir caminos que una no imaginaba.

# AGENDA DE CUIDADO COLECTIVO DE JUNIO 2026



JUN

**AFI USACH** - *Actividades permanentes de asistencia libre: revisa los horarios de pilates, vóleybol, yoga, acondicionamiento físico, tenis de mesa y entrenamiento funcional para promover el bienestar entre el funcionariado*

JUN

**RSU - Cartas que sostienen:** *envía una carta con mensajes de apoyo y reconocimiento para contribuir al bienestar y fortalecer los lazos entre la comunidad universitaria y su entorno.*

23

**IV ANIVERSARIO DANZA FUSIÓN - DAFURE:** *Martes 23 de junio, 19.00 hrs., Sala de las Artes Víctor Jara*

25

**ESTRENO LOS RENACIDOS:** *Jueves 25 de junio, 18.30 hrs., Teatro Aula Magna*

## RECOMENDACIÓN DEL MES



**Libro: Sedados. Cómo el capitalismo moderno creó nuestra crisis de salud mental, de James Davies.**

Una lectura crítica para discutir cómo el sufrimiento psíquico suele ser explicado solo desde el individuo, dejando en segundo plano las condiciones sociales e institucionales que también lo producen. Es especialmente útil para pensar la salud mental universitaria más allá de la atención clínica: no como un rechazo a la ayuda profesional, sino como una invitación a mirar también las cargas académicas, la presión por rendir, la productividad permanente y las formas de convivencia que atraviesan la vida universitaria.



**Cortometraje: Alike, de Daniel Martínez Lara y Rafa Cano Méndez.**

Cortometraje animado español ganador del Premio Goya a mejor cortometraje de animación. La historia muestra una ciudad donde la rutina y la obediencia desplazan la creatividad y los vínculos. A través de la relación entre un padre y su hijo, invita a reflexionar sobre cómo las instituciones formativas pueden afectar la motivación, la curiosidad y el bienestar cuando todo queda subordinado al rendimiento y la adaptación. ¿qué prácticas académicas nos dan color y cuáles nos lo quitan?



## RUTAS DE APOYO

RECUERDA: **NO** ESTAS SOLO/A

**EN CASO  
DE CRISIS:**

- **\*4141**
- **Salud Responde  
600 360 7777**
- **SAMU 131**

### **Apoyo y orientación**

Bienestar Psicológico  
Estudiantil  
+56 9 4786 9893

### **DPIS – Centro de Salud**

agendamiento.bpe@usach.cl  
Av. El Belloto #3556

# TU OPINIÓN NOS IMPORTA

¿Qué tema te gustaría que  
abordaremos en el próximo número?

¿Cómo podemos apoyarnos?  
¿recomendaciones?



FACULTAD DE  
HUMANIDADES

VICEDECANATO  
DE DOCENCIA

# COMPROMISO CON EL BIENESTAR Y LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD FAHU

La salud mental constituye hoy uno de los principales desafíos para las instituciones de educación superior. Tal como se plantea en este Boletín, el bienestar de las personas no depende únicamente de factores individuales, sino también de las condiciones académicas, laborales, relacionales e institucionales que configuran la vida universitaria. Desde esta perspectiva, promover comunidades más saludables implica fortalecer la convivencia, el respeto mutuo, la participación y el sentido de pertenencia que sostienen la experiencia universitaria cotidiana.

La Facultad de Humanidades reconoce que estudiantes, académicas y académicos, funcionarias y funcionarios enfrentan diariamente desafíos que pueden afectar su bienestar y su calidad de vida. Por ello, resulta fundamental avanzar hacia una cultura institucional del cuidado, entendida como una responsabilidad compartida que involucra a toda la comunidad y que se expresa en nuestras formas de relacionarnos, trabajar, enseñar, aprender y construir espacios comunes.

Fortalecer el bienestar en la vida universitaria requiere también reflexionar sobre las condiciones que hacen posible una experiencia formativa y laboral más saludable. La calidad de la convivencia, los espacios de diálogo, la participación, la colaboración y el reconocimiento de las personas forman parte de los elementos que contribuyen a construir comunidades más integradas, respetuosas y comprometidas con el desarrollo de quienes las conforman.

En este marco, la Facultad de Humanidades ha impulsado un Plan de Trabajo en Salud Mental y Bienestar en la Comunidad Universitaria, orientado a promover procesos de formación, reflexión, sensibilización y construcción colectiva en torno a estos desafíos. Se trata de una iniciativa que busca contribuir al desarrollo de una comprensión compartida sobre la salud mental desde una perspectiva educativa y comunitaria, fortaleciendo capacidades, herramientas y espacios de encuentro para los distintos estamentos de la Facultad.

El Vicedecanato de Docencia, en coordinación con las distintas unidades y actores participantes, asumirá la tarea de dar continuidad, seguimiento y articulación a las acciones comprometidas, favoreciendo el desarrollo de este trabajo en el tiempo y promoviendo instancias permanentes de diálogo y evaluación.

Construir una comunidad universitaria más saludable es un desafío permanente. Requiere compromiso, corresponsabilidad y la convicción de que el bienestar forma parte de las condiciones que hacen posible la formación, el trabajo y la vida universitaria. Avanzar en esta dirección supone seguir fortaleciendo una cultura del cuidado basada en la colaboración, el respeto y la construcción colectiva de una comunidad FAHU más integrada y consciente de su responsabilidad compartida.

**Dr. Saúl Contreras Palma**  
**Vicedecano de Docencia, Facultad de Humanidades.**

**DETRÁS DE CADA HISTORIA  
HAY UNA PERSONA,  
Y CADA PERSONA  
IMPORTA.**



SÍGUENOS EN REDES SOCIALES FAHU USACH:



**fahu.usach.cl**

Universidad de Santiago de Chile  
Avenida Libertador Bernardo O'Higgins n° 3363  
Estación Central. Santiago Chile.



FACULTAD DE  
**HUMANIDADES**

VICEDECANATO  
DE DOCENCIA