Vinculación con la colectividad, salud mental en el contexto de la residencia universitaria

Darwin Oliver Cáceres Salguero
Universidad Politécnica Salesiana
dcaceres@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-1495-6080>

Nancy Susana Bastidas Arroyo
Universidad Politécnica Salesiana
nbastidas@ups.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-9243-4491>

Introducción

La residencia universitaria acoge a jóvenes de distintas realidades sociales y culturales, con costumbres en algunos casos muy arraigadas; su encuentro en un lugar diferente y desconocido, puede causar emociones diversas, tanto por haber dejado su hogar de origen y por la incertidumbre de llegar a formar parte de uno nuevo.

Este choque social, causa diversos efectos que pueden atacar su salud mental en diferentes niveles pero sobre todo en lo emocional, llevándolos a sentirse rechazados o a rechazar a sus cohabitantes. Al modificarse su realidad y al verse rodeados de otras costumbres los jóvenes se desubican al menos por un periodo de tiempo, en el que se espera su adaptación,

por ello, quienes están al frente de las residencias tienen que tener las herramientas necesarias para que esta adaptación sea llevadera y puedan saldar cualquier duda que se vaya presentando en el camino.

Los jóvenes no solo vienen a una realidad nueva en cuanto se refiere a residir en un espacio completamente distinto, sino también vienen a un espacio aún más grande donde se encontrarán con una infinidad de estudiantes de estratos sociales muy diversos, referido a la universidad, lugar de encuentro y de expectativas, de retos a otro nivel y de crecimiento humano y espiritual.

Desde la vinculación, el objetivo es determinar cómo los jóvenes residentes afrontan los problemas cotidianos que experimentan en la residencia y como se manejan los problemas mentales que se pueden presentar en el transcurso del proceso formativo en el que los jóvenes se insertan.

En este sentido, cabe mencionar que el fin primario de la obra salesiana en lo que tiene que ver con acoger a jóvenes de diferentes espacios geográficos, es contribuir con su formación humana, cristiana y profesional, con el acompañamiento de toda la comunidad universitaria, pero de manera específica de los responsables de la Residencia Universitaria Intercultural Don Bosco, Bienestar Estudiantil y el Centro Psicológico.

Con esta premisa se entiende que la misión y visión de la residencia difiere totalmente de aquellas en las que los jóvenes suelen alojarse, pues en ella la interculturalidad es la protagonista, la vida va más allá de los estereotipos sociales y/o culturales. Con apoyo de varias instancias la vida en la residencia puede ser una experiencia enriquecedora para el crecimiento personal, más allá de las aulas, esta vivencia permite incrementar diversas habilidades sociales.

Con el afán de mejorar la experiencia de los y las estudiantes en la residencia se vuelca la mirada a la problemática de salud mental, pues se ve la necesidad de abordarla íntegramente es decir sin dejar nada de

lado, sin simplificar las causas y las consecuencias que devienen de las afecciones como la ansiedad y la depresión o los problemas emocionales.

En el estado de ánimo de los seres humanos pueden incidir muchas circunstancias que lo desequilibran, generando ansiedad y hasta depresión. Si bien, cada una de estas se consideran categorías diferentes, suelen estar íntimamente relacionadas, ya que, al intentar solucionar un problema, el esfuerzo realizado puede generar ansiedad, la cual puede incrementar-se frente a continuos intentos fallidos, dando lugar a la depresión. Esta situación puede ser común en un contexto educativo de alta exigencia o cuando los estudiantes no pueden llevar a cabo sus compromisos académicos por falta de recursos u otro tipo de elementos. (Palacio Sañudo y Martínez de Biava, 2007, p. 116)

Alrededor de este tema también se hará alusión a la experiencia de Don Bosco y su influencia mediante su trayectoria personal y profesional, que ha proporcionado una visión integral y profunda.

La modernidad o los tiempos actuales presentan otro tipo de retos, quizá los más complejos ya que se debe trabajar de la mano de los cambios o procurando que estos no afecten la salud mental de los residentes.

Es decir, estamos todos inmersos en modernizar la manera de llevar una residencia universitaria donde la prioridad es la salud mental de quienes habitan este espacio por mucho tiempo y se convierte sin duda en su segundo hogar.

Don Bosco y su residencia

El creador de la obra salesiana, Juan Bosco, imaginó el propósito de su vida a través de un sueño, persiguiéndolo diligentemente desde una edad temprana y, finalmente, realizándolo con la sabiduría y el vigor necesario para asumir el liderazgo de lo que actualmente se reconoce como la Congregación Salesiana.

Leído así, parece una historia cualquiera de un hombre particular, la historia de un santo más de la iglesia católica, pero el detalle es que jamás

nos detenemos a pensar más allá de las líneas de un texto, no dimensionamos los hechos que se nos comparte y menos los que no conocemos, dejamos de pensar en el frío, las enfermedades, el cansancio y todo lo que conlleva el trabajo diario, leemos su historia como si se tratara de un lindo cuento del cual debo sacar lecciones.

Intentemos ponernos una sola vez en sus zapatos, no desde la lectura, sino saliendo de nuestra comodidad hacia el trabajo de campo en el cual podremos evidenciar lo difícil y muchas veces desalentador que es hacerlo sin apoyo.

Su historia tiene mucho que ver con el punto central de este capítulo, la salud mental, y es que si analizamos el contexto histórico en el que vivió Juan Bosco, podremos darnos cuenta que la salud mental de niños y jóvenes estaba en riesgo por todos los procesos que se dieron, el mismo tuvo que tener problemas de esta índole por haberse quedado huérfano tan pequeño, por vivir en la pobreza, por tener un hermano que no le quería, por tener que ir a vivir con otras personas, trabajar y buscar la manera de estudiar.

Cuantos de nosotros en esos casos habríamos desistido y nos habríamos entregado a una vida fácil sin futuro, cuantos más habríamos renunciado a nuestros sueños al verse cerrar las oportunidades en nuestras caras, pero él no lo hizo, supo mantener su cordura para poder continuar y cumplir las metas que se propuso, puso en juego su salud mental para poder darse cuenta que lo suyo no era fruto de la falta de alimento o que su sueño era uno más de tantos que se tienen extraños, jugo con las mejores opciones y sacrificar mucho para poder llegar a ser quien fue y a ser quien nosotros conocemos, porque una cosa es haber compartido con él y otra saber de él.

Se propone entonces salir de la zona de confort y buscar una actividad que permita el desprendimiento y formar parte de situaciones difíciles para entender realmente lo que es vivir con limitaciones, dejemos de señalar como enfermos a quienes padecen de trastornos mentales y no

tratemos de comprenderlos, sino inmiscuyámonos en su realidad para de verdad comprender.

En este sentido conviene citar el sentido del oratorio dentro del sistema preventivo de Don Bosco, así:

El oratorio, será para los jóvenes la casa que recibe con cariño, patio para encontrarse con amigos, escuela que prepara para la vida y parroquia para conocer a Jesús. Desde los talleres y las aulas de Valdocco, el barrio de Turín, que vio nacer su obra, el oratorio se expande primero a Francia y España, para luego cruzar el océano y llegar a América. (Don Bosco Argentina, 2024)

Como ejemplo de lo antes señalado, tenemos que:

Pocas personas probablemente conocen “Casa Moretta”, la penúltima etapa del itinerario del Oratorio. Se encuentra en el lado derecho de la Plaza María Auxiliadora (Turín), frente a la Basílica de María Auxiliadora, y hoy en día se la conoce como la “Chiesa Succursale”. (Don Bosco Argentina, 2024)

Describiremos de manera cronológica los antecedentes de conformación de la misma:

1845: Don Moretta alquila tres habitaciones de su casa a Don Bosco.

1848: Don Bosco compra toda la casa (18 habitaciones) y el terreno circundante, para transformarla en un internado, pero pronto renuncia por el mal estado del edificio y lo vende la casa en la primavera de 1849.

1875: Don Bosco compró nuevamente la “Casa Moretta” y el terreno y estableció el primer oratorio. (Agenzia Info Salesiana, 2024)

En esta casa Don Bosco reunía a sus muchachos, les daba un espacio para formarse, pues para él este espacio representaba la oportunidad de rescatar a los jóvenes de la calle y brindarles nuevas opciones de vida en las que sus capacidades y habilidades pudieran florecer (Don Bosco y el comienzo del Oratorio (1841-1846), 2024).

Desde el alquiler de las tres habitaciones a la compra definitiva transcurrieron 30 años, en los cuales Don Bosco tuvo que pasar por verdaderos conflictos que le permitiera acoger a sus muchachos, paso de pequeños espacios a un lugar más acogedor, pero no por eso de calidad, era el lugar adecuado para acompañar a quienes buscaban en él un amigo que los pueda escuchar. ¿Un lugar y un escucha, que es más importante? La escucha es el fin y el lugar el medio; así es como debemos entender la residencia universitaria, un espacio que acoge, pero donde existen personas que saben escuchar, guiar y dar un apoyo sincero a quienes buscan en este lugar el centro de mando para sus estudios.

El entorno actual comparado con el que vivió Don Bosco difiere en muchos aspectos sociales, económicos, tecnológicos, etc. Pero existe una coincidencia que va más allá de lo mencionado y se trata del acogimiento de jóvenes que pueden aprender, mejorar y multiplicar sus habilidades. Recordemos que después del oratorio los jóvenes salían al mundo con un oficio que le daría las posibilidades de tener una situación económica que cubriera sus necesidades.

El trabajo de Don Bosco, no se limitaba a encontrar el espacio apropiado y las manos que le puedan proveer de apoyo, su trabajo consistía en lograr motivar a los chicos a que no dejen el oratorio, que no abandonen este espacio de aprendizaje, que culminen su oficio; esto lo hizo implementando el sistema preventivo, que fue algo innovador y adelantado para su tiempo, este sistema, lejos de ser un tratado pedagógico o con algún alcance psicológico, era según la visión de su creador un sistema de acercamiento.

La salud mental de los residentes que acogía Don Bosco era su prioridad, aunque esto no se lea de forma clara en sus biografías, pero era como lo menciono, para ello veamos un ejemplo. En las calles de Turín los chicos eran presa de la maldad, la pobreza, el abandono, etc. Lo que quiere decir que emocionalmente estaban afectados, sus ideas y pensamientos giraban en torno a robar, morir o darse al abandono, lo que podían encontrar un trabajo sabían que les explotaban que no eran

valorados, muchos de ellos habían migrado de los pueblos cercanos así que no tenían el acompañamiento de sus padres.

Cuando Don Bosco palpó esta realidad, supo que tenía que poner en práctica sus habilidades, sabía que mentalmente esos muchachos estaban muy mal a pesar de poner todo de sí. Había que iniciar con un sistema diferente al conocido, era claro que para salvar el estado emocional de los chicos no podía llegar con un sistema opresivo que en lugar de acercarlos les haría convencerse de que en las calles estaban mucho mejor.

La salud mental era frágil y se volvía cada vez más preocupante ya que con el boom de la industrialización los más jóvenes no tenían oportunidades de trabajo y menos de estudio. De tal forma que el sistema preventivo se convertiría en los cimientos de un trabajo calculado para mejorar su salud mental, este sistema les proporcionaba a los jóvenes la posibilidad de salir momentáneamente de la realidad en la que vivían.

Pero las cosas no podían quedar ahí, no era suficiente con verlos por horas y luego encontrarlos en las calles siendo acechados por otros jóvenes delincuentes o con tentaciones que se presentaban en cada esquina.

Había que encontrar un espacio apropiado donde puedan establecerse y con mucho ahínco y determinación y sin dejar de sufrir por la falta de apoyo Don Bosco encontró la casa Moretta.

El Sistema Preventivo de Don Bosco trata de hacer que los jóvenes se desarrollen en un ambiente educativo donde las relaciones de cercanía, unas normas razonables y una preocupación por el desarrollo integral de la persona hagan de él o ella un sujeto activo en su proceso de enseñanza-aprendizaje (Peraza Leal, 2024).

El Sistema Preventivo es también una metodología pedagógica caracterizada por:

- La voluntad de estar entre los jóvenes compartiendo su vida, mirando con simpatía su mundo, atentos a sus verdaderas exigencias y valores.

- La acogida incondicionada, que se convierte en fuerza promocional y capacidad incansable de diálogo.
- El criterio preventivo, que cree en la fuerza del bien que hay en todo joven, aún en el más necesitado, y trata de desarrollarla mediante experiencias positivas de bien.
- La centralidad de la razón, que hace razonables las exigencias y las normas; que es flexibilidad y persuasión en las propuestas; de la religión, entendida como desarrollo del sentido de Dios innato en cada persona y esfuerzo de evangelización cristiana; del amor, que se expresa como un amor educativo que hace crecer y crea correspondencia.
- Un ambiente positivo tejido de relaciones personales, vivificado por la presencia amorosa y solidaria, animadora y promotora de actividades de los educadores y del protagonismo de los mismos jóvenes.

Con un estilo de animación, que cree en los recursos positivos del joven (Sistema Preventivo, 2024).

De tal manera, se puede decir que, la idea de residencia y las dificultades que se presentan en su organización, administración y cuidado mental datan de tiempos remotos y de contextos complejos. lo que quiere decir que, esto sirve como antecedente para el trabajo actual, debido principalmente a que casi todo el peso del trabajo cae en los hombros de una persona, que se iba agotando a medida que pasaban los años y su sueño ya no solo le pertenecía a él sino ya a sus compañeros, con la misma esencia pero con otra fuerza, comenzaron a planificar y a dividirse las tareas, dividir a sus beneficiarios y a abrir su propuesta al mundo.

Recordemos que la sociedad no veía con buenos ojos que un sacerdote “rebelde” les brinde acogida a pequeños delincuentes e hicieron varios esfuerzos por cerrar su obra, pero Don Bosco en lugar de darse por vencido continuo con su obra, la multiplico, la renovó y replico para que las chicas también se beneficien de su proyecto.

Residencias que tuvieron su impacto en la sociedad y sobre todo en sus residentes, varios de ellos se quedaron para ser parte del equipo, otros viajaron a diferentes partes del mundo para hacer lo mismo y nuestra residencia universitaria es el resultado de esa primera experiencia

Salud mental en estudiantes de residencia universitaria

La salud mental de los jóvenes universitarios, es cada vez un tema de mayor interés, debido a la salida del aislamiento por el COVID, por el uso desmedido de las redes sociales y en muchos casos por situaciones familiares.

Estos antecedentes han debilitado el tejido social, la capacidad de encuentro con el otro, y el compartir; a eso sumamos que los estudiantes que habitan una residencia universitaria, provienen de realidades distintas, con contextos en muchos casos difíciles, quiere decir que, los colaboradores de Bienestar estudiantil, del Centro Psicológico y demás actores universitarios que deben brindar acompañamiento personalizado a cada uno de ellos, desde su ingreso por la transición desde sus espacios de origen hasta su misma graduación, para asegurar que culminen con éxito su proceso formativo. Analizar el desarrollo de cada uno de los y las estudiantes permitirá sacar conclusiones tanto positivas como negativas para un mejor manejo con los próximos residentes.

Por un lado, es común que las instituciones académicas se centren principalmente en el éxito académico y en el logro de metas; sin embargo, es fundamental recordar que el bienestar psicológico de los jóvenes es determinante para su desarrollo integral y su éxito laboral futuro; por lo tanto, es importante desarrollar una conciencia sobre los trastornos y malestares que afectan la salud mental. Si se integra el marco psicológico en los intereses de las instituciones, se evitará la estigmatización de los trastornos mentales y se garantizará un desarrollo adecuado de los estudiantes en su vida académica. Cuando los estudiantes universitarios tienen una salud mental sólida, pueden enfrentar desafíos con resiliencia, mantener una concentración adecuada y tener una mayor capacidad para superar obstáculos en su camino hacia la graduación. (Nagib *et al.*, 2023, p. 1)

Numerosos estudios han demostrado que la salud mental es un problema significativo en el contexto de las residencias universitarias. Un estudio de Lipson *et al.* (2016) de más de 25 000 estudiantes universitarios encontraron que el 17 % informó haber sido diagnosticado o tratado por ansiedad en el último año y el 13 % por depresión.

Además, otros estudios han demostrado que los estudiantes universitarios de residencias universitarias tienen un mayor riesgo de una serie de problemas de salud mental, incluyendo trastornos alimentarios, problemas de sueño, y enfermedades de salud mental (Andrews *et al.*, 2004).

Hay que acotar que, muchos estudiantes suelen fingir estabilidad emocional, felicidad y compromiso, con la idea de ser aceptados y no señalados, por compañeros que provienen de otros estratos sociales y económicos, los primeros requieren ser aceptados, necesitan sentirse parte de un grupo, el aula de clase se vuelve un zoológico por la diversidad de personalidades y por quienes desean tener poder sobre los demás.

La Residencia Universitaria debe constituirse en un espacio de liberación, de poder exteriorizar sus vivencias diarias, donde puedan compartir sus sentimientos, sus decepciones y frustraciones, donde su salud mental pueda ser tratada en su totalidad, pero para esto debe existir un nivel de confianza entre jóvenes y los responsables universitarios.

Hay que dar ciertos accesos, ciertas concesiones, pero así también reglas claras que no pueden ser negociadas, pensemos por un momento en las residencias de universitarios que están cerca de las instituciones de educación superior pero que no son regidas por las instituciones, se trata de lugares de arriendo a donde acuden jóvenes de todas las edades y de cualquier lugar del país, ahí precisamente se gestan un sin número de eventos que tienen de base la libertad de actuar y hacer, en estos espacios los más jóvenes se ven obligados a ser aceptados haciendo lo que otros los incitan, no hay un seguimiento, no existe un acompañamiento. Su salud mental se ve afectada por el entorno nocivo y pueden causar depresiones muy fuertes que no son advertidas por un profesional de la

salud mental y esto puede devenir en abandono de los estudios, malas notas, aislamiento social y en el peor de los casos intentos de suicidios.

Estas residencias son una realidad que no es tomada en cuenta por académicos y personal de bienestar estudiantil de las diferentes universidades, no tenemos conciencia de que en estos lugares se gestan muchas emociones que luego son visibilizadas en la adultez de quienes con mucha suerte lograron culminar sus estudios.

Ahora bien, es necesario, topar el tema de género en las residencias, sabemos que internamente hay una división de espacios entre hombres y mujeres, pero existen espacios comunes donde comparten sus vidas, en algunos casos se forjan amistades muy fuertes y en otros enamoramientos fugaces, que se gestaron en los espacios universitarios y esto puede devenir en embarazos no deseados, abandono de estudios y una vez fuera puede darse paternidad irresponsable, trabajos precarios, etc.

Este enamoramiento también debe ser tratado para darles las herramientas que se requieran para manejarlo bien poniendo como prioridad los estudios y la sana convivencia, no se debe suprimir la posibilidad de enamoramiento, no debe vetar esta realidad, se debe acompañar, guiar y comprender. Recordando que las reglas de casa no se deben romper.

Visto así, la salud mental en los residentes universitarios es un tema complejo, pocas veces trabajado, sobre todo en las residencias tradicionales que sirven solo de acogida, lo que quiere decir que se debe salir de los parámetros establecidos para iniciar un acompañamiento que dé respuesta a la problemática juvenil que abarca un sinnúmero de acontecimientos.

Los procesos que viven los jóvenes en las residencias en múltiples ocasiones han sido invisibilizados o naturalizados; los efectos de la falta de un proceso de cuidado mental son percibidos de manera tardía y por eso, es común hoy en día escuchar cómo ha ido aumentado en los jóvenes los problemas de ansiedad y depresión. Para muchos esto no es novedad y

muchos lo justifican argumentando que pertenecen a la generación de cristal, y que por esta razón son más susceptibles a los acontecimientos sociales.

Totalmente errado, es verdad y se ha dicho que lo que ocurre mentalmente puede ser consecuencia de los fenómenos sociales, pero no podemos por ningún motivo naturalizar una enfermedad mental como si se tratara de una gripe estacionaria, las enfermedades mentales también tienen sus consecuencias a nivel personal, familiar y de entorno, no solo le afecta a la persona que lo padece va más allá y las consecuencias pueden ser graves, y no es exageración, investiguemos casos de estudiantes que han sufrido estrés, ansiedad, depresión u otra alteración mental y veremos en los resultados de sus crisis, suicidios, asesinatos masivos, aislamiento social, drogadicción y delincuencia.

No estamos exentos de que mucho de lo mencionado suceda cerca de nosotros, con más o menos efectos colaterales, pero que se pueden dar y no estamos preparados para actuar de manera eficiente, lo hemos visto solo en noticias y decimos que mientras no nos suceda no me importa.

Por esta naturalización y la falta de servicios gratuitos que aborden el tema de salud mental es que no hemos dado pasos más seguros sobre el tema de apoyo integral a nuestros estudiantes.

En las paradas del metro (Quito) existen letreros de gran proporción que invitan a quienes sufren de depresión y ansiedad a comunicarse con una línea telefónica para encontrar ayuda, esto, claro esta es para evitarse suicidios en las estaciones de este medio de transporte.

Pero preguntémosnos si una llamada telefónica puede de verdad dar el apoyo suficiente que requiere esa persona, si las personas están dispuestas a llamar en medio de una crisis y por qué esperar que una de estas dos cosas suceda, cuando deberíamos con anticipación actuar para evitar que las crisis mentales aumenten, y donde inicia este proceso, en el hogar, en la escuela, en el colegio, en la universidad, en las iglesias indistintamente de su credo, en los parques y plazas. Ahí es donde debe-

mos propiciar espacios que les permita a los jóvenes abrir su corazón y expresar sus temores.

Hemos dejado que las estadísticas aumenten porque no hemos podido identificar con anticipación las crisis de enfermedades mentales y como seguirá siendo complicado, es que en nuestra residencia debemos hacer un trabajo puntual sobre los efectos que tienen las problemáticas mentales.

Una línea telefónica o un centro de escucha no son suficientes, pensemos que a estos dos espacios acuden las personas que ya han tenido crisis y que están atravesando una más fuerte. Debemos pensar en la prevención-acción, que consiste en abordar a todos los estudiantes e identificar posibles casos de salud mental y actuar con un acompañamiento integral. Sin la acción no veremos que las estadísticas disminuyan en los próximos años, el problema es que en la acción muchos profesionales de la salud se retiran, cortan las terapias, remiten a otros colegas, se cansan y algunos buscan el rédito económico válido cuando se trata de especialistas que no pertenecen a las instituciones de educación, inválido cuando aun perteneciendo solicitan a sus pacientes acudan a sus consultorios privados donde les cuesta la consulta.

Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de estos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad. La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro. Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros. La violencia (en particular la violencia sexual y la intimidación), una educación muy severa por parte de los padres y problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental. (Who.int, 2024)

Alarcón señala también que:

En suma, la salud mental del estudiantado universitario es un aspecto fundamental en la conducción de la educación superior, garantía esencial de una trayectoria exitosa. Hoy en día, al prestársele más atención que hace algunas décadas, se detecta una mayor prevalencia de una variedad de cuadros clínicos de severidad diversa, dentro de los cuales predominan estados de depresión y ansiedad. La responsabilidad institucional se extiende a tareas de prevención, constante apoyo ambiental, disponibilidad de oficinas y personal a cargo de labores de diagnóstico temprano, variado manejo inicial y pertinentes disposiciones adicionales, dictadas por una evaluación integral del caso individual. El impacto positivo de medidas de esta naturaleza ha de ser evidente. (2019 p. 1)

Es así cómo se reflejan las causas que derivan en problemas mentales-emocionales, como podemos ver, a nivel mundial es una problemática que va en aumento, en algunos países es más evidente y en otros no, pero el problema existe y debemos darnos cuenta que la adversidad en los jóvenes residentes es una constante que se presenta en las aulas y en el diario vivir en la residencia.

Las enfermedades mentales, suelen ser acompañadas de otras enfermedades y/o síntomas que pueden ser detectadas y que permitirán abordar el problema central si son detectadas a tiempo, existen jóvenes que dejan de comer, se aíslan, comen en exceso, recurren al alcohol, tienen problemas de sueño, problemas digestivos, cambios de humor, entre otras.

Se debe formar un grupo de apoyo entre los mismos estudiantes para que detenten cualquier cambio en sus compañeros o compañeras y poder realizar el debido proceso de contención, recordemos que los profesionales de la salud no pueden estar al lado de cada uno de los residentes en los horarios de clase, por ello es indispensable que se tomen todas las medidas posibles para prevenir cualquier suceso, muchos jóvenes suelen hacer comentarios de abandono de estudios o de tedio por la vida, no debemos pasar por alto estos sucesos, debe considerarse una alarma que debe ser tratada con mucha rigurosidad.

El apoyo en la residencia y la universidad, debe ser consensuado, conocido y abordado de manera que tenga una misma línea de trabajo, las y los profesionales de la salud de ambas partes tienen que conocer el proceso del otro para poder avanzar y determinar los pasos a seguir.

Este proceso no debe ser suspendido por ninguna causa, si él o la estudiante sale de vacaciones se deberá hacerle un seguimiento por video conferencia o al menos por llamada telefónica, se tiene que priorizar los casos, pero no se debe dejar de lado a ninguno.

La Residencia Universitaria debe convertirse para los residentes en un lugar de acogimiento, donde puedan desarrollar sus capacidades personales y grupales, crear un ambiente de confraternidad en el que todos puedan sentir el apoyo de su semejante.

Vinculación y residencia

En el caso particular de la UPS nuestros residentes son seleccionados de las diferentes obras salesianas del país, es decir que, son chicos y chicas que conocen el espíritu salesiano, la Obra de Don Bosco, el oratorio y el sistema preventivo.

Han iniciado una vinculación particular dentro de su mismo entorno, han aprendido a compartir y generar ideas para la mejora continua de su esparcimiento, muchos de ellos son líderes juveniles, con una excelente experiencia en el manejo de grupos y resolución de conflictos. Tienen las bases para poder llegar a la gran ciudad y enfrentar los retos que les depara la educación universitaria.

Estas bases, sin duda alguna, ayudan a sobrellevar la cotidianidad en la residencia, pero al encontrarse con la diversidad cultural se ven envueltos en una mezcla de identidades pertenecientes a diversas realidades que chocan con la propia.

Aquí es necesario involucrar a la Vinculación, ya que, se debe motivar espacios de encuentro con sus pares residentes y de aula, insertarlos poco a poco en los grupos ASU (Asociacionismo Salesiano) que les permitiría aliviar un poco el estrés cotidiano.

La vinculación con la sociedad, es el área adecuada para acompañar a los residentes a conocer los campus, cada espacio de convivencia y servicios que se ofrecen en la universidad como la biblioteca, el centro psicológico, entre otros.

En el camino de sus estudios se irán involucrando en las líneas que maneja el departamento de vinculación, tales como prácticas, proyectos y eventos y al graduarse podrán seguir en contacto con la UPS al conformar comités consultivos, seguimiento a graduados y bolsa de trabajo.

Es fundamental que los estudiantes universitarios se involucren y participen en actividades que fomenten la vinculación con la sociedad para promover su bienestar emocional y académico.

La vinculación con la sociedad promueve la responsabilidad y el compromiso social; fomenta una sensación de conexión con las comunidades locales y culturas. Los estudiantes universitarios que se involucran en actividades comunitarias pueden sentirse más satisfechos con su entorno social, a la vez que mejoran su bienestar emocional y físico. Esta participación no solo enriquece su vida como universitario, sino también fortalece su sentido de pertinencia y que contribuye al desarrollo integral del individuo.

La vinculación es uno de los tres ejes principales de la educación superior, junto a la investigación y la academia, por ello su presencia social es vital para un trabajo integral; sin embargo, internamente también tiene visibilidad, su presencia con los estudiantes es vital y más con la residencia a la cual hace un aporte económico para solventar sus necesidades, pero no queda aquí su trabajo, también propone a las carreras de grado la posibilidad de que puedan intervenir en el mencionado predio

Existen muchas formas en que los estudiantes universitarios pueden fomentar la vinculación con la sociedad. A continuación, se describen algunos ejemplos de actividades comunitarias:

- Servicios voluntarios: los estudiantes universitarios pueden ofrecer servicios voluntarios de ayuda en organizaciones sin fines de lucro, entidades gubernamentales y otros grupos de la sociedad. Esto podría incluir actividades de voluntariado, tutorías, servicios de apoyo emocional para grupos vulnerables, campañas de concientización, y muchos más.
- Participación en organizaciones estudiantiles: los estudiantes universitarios pueden unirse a grupos estudiantiles en campus universitarios, organizaciones políticas o grupos de activismo social para abordar temas de interés social. Estas actividades permiten a los estudiantes colaborar en el desarrollo de su comunidad y a experimentar habilidades como liderazgo, trabajo en equipo y compromiso social.
- Participación en programas culturales: los estudiantes universitarios pueden asistir a actividades culturales organizadas por su universidad o comunidad, como festivales, eventos artísticos, exhibiciones y presentaciones. Esto les permite explorar nuevas ideas, culturas y formas de expresión y también les ayuda a desarrollar su creatividad y habilidades artísticas (Eccles y Barber, 1999).

Los beneficios de la vinculación con la sociedad son muchos. Los estudiantes que se involucran en actividades comunitarias pueden experimentar una sensación de satisfacción personal, así como una sensación de competencia en el mundo. También se ha encontrado una relación positiva entre la participación en actividades de la comunidad y el desempeño académico (Eccles y Barber, 1999).

Por lo tanto, es vital para las residencias universitarias fomentar la vinculación con la sociedad, ya que esto puede proporcionar a los

estudiantes una experiencia valiosa y una identidad como ciudadanos responsables y comprometidos. Las residencias universitarias pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la vinculación con la sociedad al crear programas y actividades que animen a los estudiantes a participar en la comunidad local. Además de los beneficios para la comunidad, los estudiantes se beneficiarán académica y emocionalmente de estas experiencias.

Como hemos visto existe un abanico de posibilidades para que los estudiantes sean parte de vinculación, hace falta difusión de su labor externa e interna, pero en algún momento de sus carreras los jóvenes realizan algún trabajo de vinculación, el éxito sería poder intervenir de manera más fuerte en la residencia y crear cambios más sostenibles.

La Vinculación con la Sociedad, al ser un eje fundamental de las universidades, tienen la obligación de generar espacios donde sus estudiantes puedan poner de manifiesto sus habilidades sociales y educativas, existen muchos jóvenes con talentos que no son explotados y que muchos de ellos los expresan en la residencia donde la confianza ha generado en cada uno de ellos la facilidad de exponerse, estos dones pueden explotarse para el enriquecimiento de los grupos culturales, deportivos o académicos de las instituciones.

No olvidemos que no solo se forman profesionales con fortalezas académicas para un mundo laboral específico, también se forman personas que tengan la capacidad de liderar espacios políticos, sociales, culturales, juveniles, deportivos e investigativos, pero esto se logra cuando la vinculación abre puertas que tienen como fin una gama de posibilidades para que los estudiantes puedan expresarse.

De camino al futuro de residencias universitarias

Una buena salud mental tiene mucho que ver con el entorno en el que nos desenvolvemos, y más ahora que se requieren de nuevas tecnologías y otras herramientas que dan apoyo a los estudios.

Se debe proveer a los residentes de espacios completamente adecuados para la convivencia y sus estudios, es decir, debe existir una biblioteca bien surtida por libros de importancia de todas las carreras, un espacio de estar donde el compartir de experiencias sea caluroso, dormitorios espaciosos, cocina y comedor amplios y con todos los utensilios necesarios; para esta última se deberá tener una o varias personas que provean de una alimentación balanceada, un espacio para visitas, centro de escucha, un centro de cómputo con impresora y escáner, acceso a internet, un área de lectura un patio de recreación.

Una lista de reglas y normas de convivencia donde prime el respeto por las diferencias culturales, ayudaran a una sana convivencia.

Actualmente, en nuestra realidad se ha puesto de manifiesto el uso de las aplicaciones con inteligencia artificial, misma que beneficia mucho en el manejo de tiempos de estudio, pero lamentablemente su uso indiscriminado e irresponsable.

El entorno adecuado es fundamental, deben ser espacios diseñados para jóvenes, con elementos sugestivos que incrementen su bienestar, quizá replicar un poco el oratorio con espacios para actividades recreativas, juegos de mesa y de trabajo en equipo, con el respaldo constante que les ayude a enfrentar los desafíos universitarios.

La autonomía es importante, que sientan que manejan su propio espacio personal, que tienen el tiempo para reflexionar e interiorizar, que sientan que tienen el control de sus vidas, que sus rutinas personales son respetadas, pero también compartidas.

Las inquietudes académicas no deben ser exclusivas de los campus, también deben tener una asesoría y orientación en cualquier momento sobre temas de interés con personal capacitado.

La modernidad no va de la mano únicamente con la actualización de las tecnologías, también van cambiando las ideologías, las maneras de ver el mundo desde las perspectivas que han crecido en un momento crucial de transición.

Nuestros niños, jóvenes y adolescentes conocen poco o nada de los impactos industriales, de las consecuencias de las guerras civiles o mundiales, de personajes históricos que marcaron hitos a nivel global, hoy en día la información que procesan nace en las redes sociales, en el bombardeo de la inclusión de género, en la poca necesidad de estudios superiores.

Estos temas, esta modernidad también debe ser manejada con mucho acierto en las residencias actuales, si bien debemos ser respetuosos de sus ideologías, no es menos cierto que no podemos acompañar y guiar en pro de un pensamiento crítico a todo lo que sucede alrededor de los jóvenes.

Es inevitable que quienes habitan las residencias se dejan deslumbrar por la libre expresión que se vive en las grandes ciudades, pero no por ello deben incursionar en actividades que degeneren su esencia como personas o que desprecien sus orígenes, todo lo contrario, debemos procurar que su naturaleza permanezca y se sientan orgullosos de sus raíces.

En las grandes ciudades convergen todo tipo de expresiones culturales o grupos minoritarios con ideologías “peligrosas” que buscan reclutar y lo hacen muchas veces en los colegios ya que tienen claro que los chicos y chicas son más manipulables, pero también sucede en las universidades, identificando a personas que vienen de provincia y que brindándoles confianza podrán lograr su objetivo, si lo logran habremos perdido un alma, pero sino, mantendremos la esperanza de que regresen a sus comunidades como profesionales pero con la misma esencia con la que salieron.

Hagamos una práctica y veamos la realidad social de lo expuesto, en las comunidades indígenas podemos observar que los jóvenes migran a las ciudades en busca de trabajo, abandonando la labor de campo, lo que mayormente encuentran es trabajo de albañilería, regresan de visita a sus hogares, pero poco a poco van olvidando su lengua materna, ya no hablan por ejemplo quichua.

Es correcto que quieran mejorar sus condiciones de vida, pero realmente tampoco es que con el ejemplo dado encuentren una vida mejor y encima más van dejando sus costumbres en el pasado, lo que ha provocado dos problemas, la falta de producción agrícola y la pérdida de identidad ancestral.

Esto nos puede suceder en las residencias y más aún si no nos preocupamos por su salud mental, ya que juega un papel importante en la identidad de la persona, en la madurez de aceptarse y aceptar sus orígenes, cuidado y cometamos el error de no otorgarle un espacio a este tema dentro de la residencia.

Como dije, todo esto es consecuencia de la modernidad y el libertinaje que se presenta con más visibilidad que antes y que usa todos los medios posibles por adoctrinar a los jóvenes, el profesional de la salud mental tiene que estar muy atento a lo que sucede con los residentes, a su forma de entrar al hogar temporal, a su desarrollo y a su salida, en este proceso se pueden ir generando cambios, algunos muy notorios otros no tanto, no solo en la manera de vestir y actual, no solo en su manera de pensar ya que esto puede ser consecuencia del aprendizaje, también en cómo van dimensionando las cosas, su perspectiva de las nuevas tendencias, de cómo las minorías abarcan más espacios.

Es más, en este punto y tomando en cuenta la realidad actual, debemos cuidar que no exista el abandono y el contacto con su hogar de origen, sintiéndose superiores sobre quienes fueron sus coterráneos.

La salud mental juega un papel fundamental en todo el proceso educativo y de convivencia de los residentes, no se puede dejar de lado ningún tema, no dar por sentado que todo está trabajado, el seguimiento debe ser personal, grupal e íntegro, el profesional de la salud mental, debe conocer que sucede actualmente en nuestra sociedad, estar al tanto de cómo avanzan los movimientos sociales, el tema político, las tendencias culturales, etc. No se trata solo de dar una atención basada en los posibles

síntomas que presentan sino de ahondar más allá y analizar como todo el entorno social afecta positiva o negativamente al residente.

Los profesionales a cargo de las residencias universitarias tienen actualmente un reto mayor, no se trata solo de acoger, sino de darles las herramientas necesarias para que los jóvenes puedan sostenerse en los ambientes actuales.

La seguridad es otro punto importante de abordar, las calles son peligrosas y nuestros jóvenes están expuestos, existen residencias que están cerca de las instituciones de educación, pero en ciertos casos, como en el de la UPS la residencia está lejos del campus Girón, lo que quiere decir que los jóvenes que toman carreras en ese campus tienen que trasladarse en bus público y caminar por las aceras, en estos dos espacios pueden ser víctimas de robos y de acoso sexual, dos hechos que pueden generar problemas de salud mental, lamentablemente no se cuenta con un medio de transporte universitario que les brinde el servicio de recorrido así que emocionalmente pueden sufrir un quebranto por la pérdida de sus pertenencias que en muchos de los casos les costó mucho para poder adquirirlos y en el caso de acoso a las chicas les puede ocasionar graves trastornos que derivan en otro tipo de afectaciones.

Recordemos que la depresión y la ansiedad, se han apoderado de nuestros jóvenes a nivel mundial y si le sumamos que pueden llegar a tener experiencias traumatizantes estos dos temas podrían agravarse y en muchos casos no ser notorios, se sabe de casos de estudiantes que tienen estos trastornos y han llegado al intento de suicidio.

Pensemos también que el acoso sexual puede darse no solo fuera de los predios universitario, podría darse dentro de la residencia, por compañeros de aula e inclusive por docentes.

Grave pero real, con pocas denuncias y en muchos casos las víctimas se sienten culpables y abandonan sus estudios o quizá en algún caso ceden por la presión, la manipulación y las amenazas de las que son

víctimas, el problema es que se actúa cuando las consecuencias ya son visibles, hay que prevenir.

La prevención en temas de salud mental, deben darse con campañas de socialización de las consecuencias de sufrir una afección de esta índole, foros, dípticos, etc. Pero más importante enseñarles cómo actuar haciendo ejercicios sobre hechos reales y cuidado o se trata de hacerlo solo con los residentes, sino con toda la comunidad universitaria, se debe involucrar a todos para que en un momento dado no nos volvamos curiosos ante lo que pueda suceder, sino actores responsables de lo que se debe hacer.

La residencia del futuro comienza a forjarse no solo con espacios hermosos y tecnología de punta, sino con profesionales comprometidos con la salud mental de sus residentes y de estudiantes libres de una mentalidad derrotista, de jóvenes que encuentran en ese espacio herramientas que ayuden a consolidar su madurez emocional para sobrellevar la carga que significa una educación superior lejos de sus lugares de origen.

La residencia que esperamos es aquel lugar donde el compromiso y el trabajo de todos tiene como resultados estudiantes satisfechos que no solo logran su objetivo académico, sino que regresan a sus hogares con la misma humildad con la que salieron y retribuyen con sus conocimientos el esfuerzo de quienes les apoyaron para que salgan a encontrar la oportunidad de superarse.

Conclusiones

El abordaje de la salud mental y la promoción de la vinculación con la sociedad son cruciales en el contexto de la residencia universitaria. Los residentes universitarios enfrentan numerosos desafíos durante su estancia en la institución universitaria, incluyendo la presión académica, la independencia emocional, los conflictos culturales, etc. Al implementar estrategias efectivas de apoyo emocional y promoción de la vinculación con la sociedad, los administradores y responsables de las residencias universitarias pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

El futuro de la residencia universitaria es prometedor, pero hay que estar pendientes de los cambios que se van dando en nuestra sociedad, estemos atentos a lo que sucede en la coyuntura de nuestro país, analicemos las problemáticas sociales y económicas, abordemos el tema de la residencia como un área elemental del quehacer universitario y no la invisibilicemos, propongamos a la academia que conozcan y hagan conocer este espacio a toda la comunidad universitaria.

Animemos a las autoridades a mostrar una residencia acorde con las demandas actuales, pero sobre todo hagamos que nuestros estudiantes se sientan en un ambiente de familiaridad.

No estamos exceptos de catástrofes naturales o virales, debemos tener un plan B o C para las eventualidades, y no me refiero a estructuras, sino al centro de este capítulo, la salud mental de nuestros residentes.

Hemos abordado la importancia de varios aspectos que ayudan a la convivencia, pero lo más importante es la salud mental cuyos resquebrajamientos no suelen ser visibles sino hasta que tenemos la empatía de escuchar con interés a los residentes, promovamos.

El asunto está en poner el interés que requiere este abordaje, muchas veces nos quedamos en la retórica, hacemos artículos muy sofisticados topando el tema de las residencias y sus desafíos, pero quedamos debiendo en la práctica por diversas situaciones.

La finalidad es sin duda el que nuestros estudiantes se vean inmersos en una residencia fortalecida desde los cimientos arquitectónicos hasta el servicio de calidad de sus personeros, si el reto es proveer a la sociedad de profesionales con integridad debemos plantarnos la urgencia de un cambio metodológico en el hacer residencia, un cambio en la estructura mental de quienes facilitan fondos al inmueble o paga sueldos de los profesionales que asisten a los jóvenes.

La residencia universitaria en América Latina, tiene sus particularidades que difieren de una residencia europea, ya sea por los metros

cuadrados de espacio o ya sea por la cantidad de profesionales que brindan su atención.

Nuestras residencias tienen limitaciones a las que se ven obligados los estudiantes a naturalizar, pero también es cierto que se puede hacer más, como proyectos de vinculación en la que se plantee a las carreras de grado a intervenir con su talento humano.

Finalmente, es importante señalar que el camino recorrido difiere mucho del que en adelante se presenta, por cualquier situación que tenga que ver con los cambios sociales y tecnológicos, debemos tener la mente abierta a todas las posibilidades de cambio y actualizarnos para poder luego brindar las herramientas que necesitaran nuestros beneficiarios

Está en nuestras manos el futuro de la residencia universitaria, no dejemos que el tiempo nos alcance sin haber contribuido con los jóvenes que año tras año habitan con mucha expectativa este lugar que a la larga se vuelve su hogar.

Referencias bibliográficas

- Agenzia Info Salesiana. (30 de 09 de 2024). ANS. Para conocer: <https://bit.ly/400Wh9s>
- Alarcón, R. D. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4). <https://bit.ly/4j3UwB4>
- Andrews, B., Wilding, J. M. y Williams, L. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95(4), 509-521.
- Don Bosco Argentina. (12 de septiembre de 2024). Don Bosco. Org.ar: <https://bit.ly/426Hf4C>
- Don Bosco y el comienzo del Oratorio (1841-1846). (12 de septiembre de 2024). <https://bit.ly/4h2Z492>
- Eccles, J. S. y Barber, B. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43.

- La historia de Casa Moretta. (12 de septiembre de 2024). Infoans.org: <https://bit.ly/400Wh9s>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Wagner, B., Beck, K. y Eisenberg, D. (2016). Major differences: Variations in mental health status and needs across four student subgroups at a large urban public university. *Journal of college student development*, 57(8), 973-990
- Nagib, N., Horita, R., Miwa, T., Adachi, M., Tajirika, S., Imamura, N., Reina-Ortiz, R. y Yamamoto, M. (2023). Impact of COVID-19 on the mental health of Japanese university students (years II-IV). *Psychiatry Research*, 325. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115244>
- Palacio Sañudo, J. y Martínez de Biava, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 10(18), julio-diciembre, 113-128. Universidad Simón Bolívar, Barranquilla. <https://bit.ly/4h6tmaK>
- Peraza Leal, F. (30 de 09 de 2024). <https://bit.ly/4gFuOBg>
- Sistema Preventivo. (12 de septiembre de 2024). <https://bit.ly/3Pqg0dE>