

## SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS: UNA MIRADA DESDE LOS PROPIOS ESTUDIANTES

FRANCISCA MENDOZA VILLAGRÁN<sup>1</sup>

FRANCISCA PEREIRA CASTRO<sup>2</sup>

JORGE YEBER MONTT<sup>3</sup>

VERENISSE MOLINA VARGAS<sup>4</sup>

FÉLIX COVA SOLAR<sup>5</sup>

### RESUMEN

Diversos indicadores sugieren un incremento del malestar emocional en los jóvenes. El propósito de este trabajo fue explorar cómo jóvenes universitarios se representan las problemáticas de salud mental juvenil. Se realizó un estudio cualitativo a partir de entrevistas individuales (15) y grupales (3). Se identificaron temas relevantes para una comprensión amplia del fenómeno. Se observa una tensión explicativa entre un malestar del que se señala que siempre habría existido en las personas, solo que hoy sería más reconocido, y la idea de que la ansiedad y la depresión serían “íconos” de la juventud actual, multideterminados por diversos factores.

**PALABRAS CLAVE:** PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, CRISIS DE SALUD MENTAL,  
ADOLESCENTES

RECIBIDO: 1 DE AGOSTO DE 2024  
ACEPTADO: 16 DE ENERO DE 2025

---

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Correo electrónico: [franciscaemmv@gmail.com](mailto:franciscaemmv@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0007-0466-4364>

<sup>2</sup> Licenciada en Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Correo electrónico: [fcaereira@gmail.com](mailto:fcaereira@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-3447-493X>

<sup>3</sup> Licenciado en Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Correo electrónico: [jorgeyebemontt@gmail.com](mailto:jorgeyebemontt@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0005-6763-9911>

<sup>4</sup> Licenciada en Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Correo electrónico: [verenissemolinarespaldo@gmail.com](mailto:verenissemolinarespaldo@gmail.com). <https://orcid.org/0009-0000-8163-7924>

<sup>5</sup> Doctor en Psicología, Universidad del País Vasco. Psicólogo Universidad de Concepción, Chile. Profesor Titular Psicología, Universidad de Concepción, Chile. Correo electrónico: [fecova@udec.cl](mailto:fecova@udec.cl); <https://orcid.org/0000-0002-9290-6875>. Autor de Correspondencia.

## SAÚDE MENTAL NOS JOVENS UNIVERSITÁRIOS: UM OLHAR DOS PRÓPRIOS ESTUDANTES

### RESUMO

Diversos indicadores sugerem um aumento do mal-estar emocional entre os jovens. O objetivo deste estudo foi explorar como os jovens universitários representam as problemáticas de saúde mental juvenil. Foi realizado um estudo qualitativo com base em entrevistas individuais (15) e em grupo (3) e identificados temas relevantes para uma compreensão ampla do fenômeno. Além disso, foi possível observar uma tensão explicativa entre um mal-estar que se diz sempre ter existido nas pessoas, mas que hoje seria mais reconhecido, e a ideia de que a ansiedade e a depressão seriam “ícones” da juventude de hoje, multideterminados por diversos fatores.

**PALAVRAS-CHAVE:** PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL, CRISE DE SAÚDE MENTAL,  
ADOLESCENTES

## MENTAL HEALTH IN YOUNG UNIVERSITY STUDENTS: A VIEW FROM STUDENTS THEMSELVES

### ABSTRACT

Several indicators suggest an increase in emotional discomfort among young people. This research work is purposed to explore how young university students portray youth mental health. A qualitative study has been carried out from individual (15) and group (3) interviews, which results open a wider understanding of the phenomenon. It is observed an explanatory tension between a discomfort that has existed for a long time, but is now more identified, and the idea of anxiety and depression as “icons” for the youth of today, multidetermined by a number of factors.

**KEYWORD:** MENTAL HEALTH ISSUES, MENTAL HEALTH CRISES, TEENAGERS

## **INTRODUCCIÓN**

La salud mental de adolescentes y jóvenes —en genérico, jóvenes de aquí en adelante— es objeto de especial preocupación social desde hace más de una década en varios países, incluyendo el nuestro (Castelpietra et al., 2022; Centro de Derechos Humanos UDP [CDH-UDP], 2022; Madsen, 2021). Estudios en población juvenil general que han empleado medidas comparables y repetidas a lo largo de periodos amplios de tiempo han convergido en identificar no solo una alta presencia de problemas de salud mental en esta población, sino una tendencia a su incremento, indicando que las nuevas generaciones están expresando más problemas que las previas (Collishaw y Sellers, 2020; ten Have et al., 2023). Este incremento es particularmente notorio respecto de problemas emocionales o internalizados, incluyendo conductas autolesivas y comportamientos suicidas, siendo más acusado en el sexo femenino (Center for Disease and Prevention, 2023; Collishaw, 2015; Keyes y Plat, 2023). La pandemia de coronavirus intensificó aún más la atención a la salud mental de los jóvenes; diversos estudios indicaron que fue un grupo etario particularmente afectado por ella (Duarte y Jiménez, 2022; Wolf y Schmitz, 2023).

Esta tendencia incremental ha sido observada en diversos países, en particular, en los países occidentales de más altos ingresos, con matices propios de cada realidad, y ha dado lugar a que se plantee la existencia de una “crisis” de salud mental en los jóvenes (Aftab y Druss, 2023). Respecto de otras realidades, la información disponible es menor, pero hay indicios de que en diversos países de ingresos medios o bajos también se pueden observar patrones análogos. El fenómeno descrito alcanza, asimismo, a la juventud universitaria. De hecho, las altas tasas de problemas de salud mental en los estudiantes universitarios se han vuelto una fuente extendida de preocupación (Aceituno y Jáuregui, 2022; Auerbach et al., 2018).

En Chile, no existen estudios que permitan tener claridad respecto de si existe un incremento en los últimos años de los problemas de salud mental en los jóvenes en relación con décadas previas. De lo que sí hay indicadores es de una muy alta presencia de problemas de salud mental en esta población en la actualidad y de un incremento importante en la tasa de consulta por estos motivos (Martínez et al., 2021). La preocupación por la salud mental juvenil en nuestro país, y por la salud mental de los estudiantes universitarios de modo particular, se ha expresado públicamente de modo insistente y ha dado lugar a movilizaciones sociales, desde antes de la pandemia y hasta el presente (CNN Chile, 2019; Confederación de Estudiantes de Chile [CONFECH], 2023).

En este contexto, existe la necesidad de identificar a qué se debe este incremento de los problemas de salud mental en los jóvenes. Se han propuesto distintas líneas explicativas, no necesariamente excluyentes unas de otras: por un lado, se discute cuán “real” sería este incremento y cuánto sería, más bien, el resultado de cambios en la forma en que la sociedad y los propios jóvenes están analizando sus experiencias vitales en la actualidad (Foulkes y Andrews, 2023; Madsen, 2021); qué rol podrían estar teniendo las actuales formas de crianza y socialización en la “fragilización” de los jóvenes (Haidt y Lukianoff, 2019); cómo la inmersión en las redes sociales pudiera estar afectando el desarrollo y bienestar juvenil (Pérez-Álvarez, 2021; Haidt, 2024); cuánto las transformaciones sociales están generando un entorno social más restrictivo y precarizado para los jóvenes, el que podría coexistir, además, con mayores presiones y con expectativas irrealizables (Vermeulen, 2021).

Con relación a la salud mental de los estudiantes universitarios, otros factores que podrían incidir, además de los señalados, son las transformaciones que ha experimentado la educación superior en las últimas décadas. Una de ellas es que, en diversos países, incluyendo al nuestro, la condición de estudiante universitario se hizo mucho más masiva que en el pasado, permitiendo que más

jóvenes provenientes de familias con menos recursos accedieran a la educación superior (Aceituno y Jáuregui, 2022). Asimismo, se han atenuado o han desaparecido las brechas en término de la proporción global de mujeres y hombres que realizan estudios universitarios (Encinas-Martín y Cherian, 2023; Servicio de Información Educación Superior, 2023). Transformaciones en términos de un aumento efectivo de las exigencias académicas en la educación superior son difíciles de evaluar, amén de la amplia heterogeneidad entre países e instituciones al respecto; sin embargo, existe una percepción de alta exigencia de parte de los estudiantes, la que a su vez aparece relacionada con la presencia de problemas de salud mental (Steare et al., 2023).

Pese a aparentes consensos, qué se entiende por salud mental y por problemas de salud mental es un ámbito complejo y tensionado, tanto a nivel científico como social (Galende, 2015). Modelos de déficit, centrados en el individuo, ya sea biólogistas o psicólogistas, y modelos más radicalmente psicosociales o culturalistas, han disputado fuertemente respecto de cómo entender la salud mental y los problemas implicados en ella (Pérez-Álvarez, 2021). El predominio de uno u otro de estos modelos tiene implicaciones relevantes e incide tanto en los factores a los que se les da relevancia para comprender el origen de los problemas de salud mental como en los modos de abordaje que se enfatizan. El predominio de modelos de déficit centrados en el individuo fomenta un abordaje solo clínico a problemas que podrían ser entendidos desde otras perspectivas, impidiendo una mejor comprensión de ellos y la búsqueda de las soluciones más pertinentes, con eventuales efectos iatrogénicos de los tratamientos que propician (Rose, 2020).

Los modelos de comprensión de la salud mental no solo operan en el campo científico, sino también, de manera menos formalizada, en el entramado social. De este modo, la salud mental puede ser entendida como un objeto en torno al que socialmente se construyen y comparten significaciones, esto es,

como una “representación social” (Foster et al., 2015). Las representaciones sociales no solo son un conocimiento social o saber “común”—sin que ello excluya tensiones internas— articulado en torno a un “objeto”, sino que tienen funciones tanto cognoscitivas como prescriptivas (Flick y Foster, 2021). En ese contexto, entender cómo se está representando socialmente la salud mental tiene valor por sí mismo, pero también es fundamental para orientar de mejor modo y hacer más pertinentes las respuestas sociales e institucionales (Malla y Gold, 2024).

Reconocer las representaciones presentes en los propios jóvenes sobre su salud mental como grupo etario es una perspectiva de particular importancia para una mayor comprensión de esta aparente “crisis de salud mental” juvenil. La investigación desde esta perspectiva es limitada. En entrevistas a jóvenes noruegos con diagnóstico de depresión, el fracaso ante las altas expectativas que trae estudiar y la dificultad de cumplir con los criterios de éxito imperantes en el entorno social fueron señalados por estos como factores destacados (Madsen, 2021). En otros estudios, las redes sociales son mencionadas como un determinante negativo de los problemas de salud mental, incluso, como el más relevante, si bien es frecuente que se señalen efectos mixtos de la inmersión en estas tecnologías (Papageorgiu et al., 2022; Popat y Tarrant, 2023). La incertidumbre y confusión que genera la aparente disponibilidad de múltiples opciones vitales y el desacople entre altas expectativas y posibilidades reales son también factores que han sido mencionados en otros estudios (Mohr et al., 2023). Asimismo, se ha señalado como determinante al sentimiento de presión que surge de esas altas exigencias vitales y, en específico, a las altas expectativas académicas (Madsen, 2021; Universidad de Chile, 2020).

El objetivo de la presente investigación, de carácter cualitativo, fue identificar y comprender las representaciones de jóvenes universitarios chilenos respecto de la salud mental de esta población. El foco fue puesto en los

principales factores que influirían en su salud mental. La investigación se realizó con estudiantes universitarios de la ciudad de Concepción.

## **1. MÉTODO**

Antes de iniciar la investigación, se obtuvo la aprobación del Comité de Ética y Bioética del Departamento de Psicología de la Universidad de Concepción.

### ***PARTICIPANTES***

Los participantes fueron reclutados a través de afiches, pósteres y redes sociales. La muestra total fue de 27 estudiantes universitarios de entre 18 a 25 años (15 participaron en entrevistas individuales y 12, en las 3 entrevistas grupales realizadas). Todos los participantes eran residentes en la comuna de Concepción. Se buscó heterogeneidad, procurando que los participantes fueran de diversas universidades, carreras, edades y géneros. Se excluyeron estudiantes de Psicología de tercer año o superiores debido a su mayor conocimiento teórico del tema. La muestra final incluyó participantes de cuatro universidades de la ciudad de Concepción, aunque la mayoría era de una de ellas: Universidad de Concepción. Fueron entrevistados participantes de 20 carreras diferentes, siendo 13 participantes de género femenino, 12 de género masculino, 1 de género no binario y otro de género fluido. Diez de los participantes habían tenido, en algún momento, un diagnóstico de algún problema de salud mental, en su mayoría depresión o ansiedad, pero también de trastorno del espectro autista y de trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

## **2. RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se realizaron entrevistas semiestructuradas. A cada participante se le solicitó, previo a su realización, la firma de un consentimiento informado. Se utilizó un guion de preguntas flexible para las entrevistas, destinado a explorar en profundidad las perspectivas de los participantes respecto de los distintos temas considerados. Estos temas aludían a la visión general que los participantes tenían de la salud mental de los jóvenes hoy, de los problemas de salud mental juvenil más dominantes y de sus causas principales, de la evolución del interés de la sociedad por los temas de salud mental, de la relación entre la sociedad actual y la salud mental de los jóvenes, y respecto de las formas en que se podría favorecer la salud mental de los jóvenes. Tratándose de una muestra solo de jóvenes universitarios se asumió que los entrevistados se centrarían fundamentalmente en la juventud universitaria, pero las preguntas fueron planteadas con relación a los jóvenes en general. En las entrevistas individuales se abordó información personal relacionada con el tema de estudio, mientras que en las grupales no se incluyeron este tipo de preguntas. Complementariamente, se le solicitó a cada participante información para completar un formulario de antecedentes sociodemográficos. Las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas. Se realizó una prueba piloto inicial de la entrevista individual para evaluar la claridad de las preguntas, que mostró ser adecuada. Posteriormente, se contactó a los participantes para las entrevistas individuales, que se llevaron a cabo en un periodo de aproximadamente dos meses y medio (septiembre, octubre y noviembre de 2023).

### **3. ANÁLISIS DE DATOS**

El análisis fue realizado considerando los principios del análisis temático reflexivo propuesto por Braun y Clarke (2023). El objetivo de este es identificar patrones comunes de significados en el material. El proceso de análisis siguió las seis fases propuestas por estas autoras: familiarización, codificación, generación inicial de temas, desarrollo y revisión de temas, redefinición y escritura. Se trabajó analizando las entrevistas en parejas en la fase de familiarización y codificación, y luego, en espacios de trabajo del equipo completo de autores, se fueron unificando criterios y realizando la codificación definitiva y, posteriormente, la generación de temas.

El marco epistemológico y ontológico del estudio fue el realismo crítico, que asume la existencia de una realidad independiente a la de los investigadores —y participantes—, a la que solo se tiene un acceso mediado (Pilgrim, 2019).

### **4. RESULTADOS**

Diez temas relacionados con el objetivo de investigación fueron generados por el equipo investigador a partir del material discursivo obtenido de las entrevistas realizadas.

#### ***LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL NO SON NUEVOS NI HAN AUMENTADO: AHORA SE RECONOCEN***

Los entrevistados describen que hoy los problemas de salud mental reciben mayor atención y aceptación, lo que permite que sean más visibles, lo cual implica que no necesariamente son más importantes ahora que en el pasado. Se señala que se ha dado un cambio cultural, un quiebre con generaciones previas,

donde había tanto o más problemas pero que eran asumidos como parte de la normalidad de la vida o eran negados. Ello gatillaría tensiones generacionales en relación con el tema entre las generaciones mayores y las más recientes, pues los jóvenes comprenderían mejor la importancia que debe dársele a la salud mental y a su cuidado. En este sentido, identifican como positivo que hoy se hable más de la salud mental y sus problemas.

Yo creo que es algo bueno que se hable harto de la salud mental porque antes como que era un tema muy invisibilizado, como que no existía la salud mental y las cosas no se conversaban, e ir como al psicólogo yo creo que tenía como un sesgo de “ahh, *estai loco*” y cosas así, como que no era bien visto, pero ahora yo creo que es diferente, sobre todo, en la población joven.

Esta nueva mirada permea hacia los profesionales especializados en el área, que son vistos en términos más positivos que en el pasado, existiendo mayor disposición a pedir ayuda profesional. Los entrevistados aluden explícitamente a una disminución de los tabúes y estigmas históricamente asociados con la salud mental y reconocen que, si bien es más fuerte en la juventud, habría una mayor apertura social a las temáticas de salud mental, más conocimiento, más interés por aprender sobre el tema y más disposición a la búsqueda de apoyo.

#### ***ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: ÍCONOS DE LA ACTUALIDAD***

La ansiedad y depresión son reconocidas como los principales desafíos de salud mental que están afectando a los jóvenes en la actualidad. Elocuentemente algunos entrevistados señalaron:

Yo creo que depresión y ansiedad son como el ícono de nuestra generación.

Como que siempre está presente la ansiedad en las personas jóvenes, lo veo como en mis compañeras también, a algunos como que, no sé *po*, les

da dolor de guata cuando tienen ansiedad, como que siempre está presente [...] yo creo que la depresión también igual está presente actualmente.

Otros problemas reconocidos fueron los trastornos de alimentación, personalidad limítrofe y autismo, junto con síntomas como el nerviosismo, estrés y dificultades en el sueño, indicándose que podían coexistir con la ansiedad y depresión.

#### ***UNA SOCIEDAD DE INDIVIDUOS AISLADOS QUE COMPITEN***

Los jóvenes mencionan diversas presiones sociales y culturales que influyen directa o indirectamente en su salud mental. Destacan que la sociedad contemporánea se caracteriza por un ritmo acelerado y una excesiva focalización en la productividad.

Que es un factor que influye en la salud mental, más que nada, poniéndolo como en las palabras de la sociedad, como “a sociedad espera esto de”, como un patrón que se le otorga a la sociedad, así como “la sociedad espera que yo sea productivo”, “la sociedad espera que yo sea feliz”, “que esté contento todo el día”, “que me esfuerce en mi trabajo”, “que ame a mi familia y que nos mantengamos unidos por siempre”.

Estas normas o “moldes” harían sentir a los jóvenes presionados, apurados, ansiosos, como algo que, en sus palabras, “*les comería la cabeza*”; de no cumplirlos, se verían socialmente castigados. En conexión con lo anterior, se describió un exceso de individualismo. Esto se traduciría en un contexto donde cada uno se preocupa por su propio bienestar, en el mejor escenario, ignorando a otros que estén experimentando malestar y, en el peor, generando competencia entre pares para alcanzar el éxito. El logro pasa a ser una meta idealizada que se debe alcanzar de forma temprana y constante, todo lo cual termina convirtiéndose en una presión que genera malestar.

***LA VIRTUALIZACIÓN DE LA VIDA Y LA COMPARACIÓN******FRUSTRANTE***

La mayoría de las opiniones de los jóvenes se concentraron en el carácter negativo de la influencia de las redes sociales, tanto para sus pares como para ellos mismos. Este carácter negativo se expresa en diversos aspectos, en particular, en la comparación constante con los demás. Varios entrevistados señalan que estarse comparando continuamente resulta inevitable al estar expuesto a la vida de otros en las redes, cuestión más notoria respecto de algunos “*influencers*”.

Ves un *influencer* que tiene su vida perfecta y se levanta en la mañana y tiende una cama con una plancha y va al gimnasio tres horas, y luego se sacan fotos y se ponen mil filtros y cuestiones, y uno se ve y es como “yo no puedo hacer eso, yo no puedo”, y eso es un asunto que igual impacta, si lo ves comparándote, no estás teniendo una vida que sea como “estándar”, sino que estás bajo el estándar.

Un segundo aspecto que aparece con relación a este tema es el consumo adictivo que inducen las redes. Los jóvenes señalan que el fácil acceso a la recreación que ofrecen las redes sociales facilita la distracción, la procrastinación y conductas adictivas a ellas. Poder visualizar lo que están haciendo las personas cercanas o figuras de interés entretiene y resulta una muy llamativa alternativa para eludir las obligaciones y la realidad. Otro aspecto negativo señalado del involucramiento en las redes sociales es la continua exposición a información negativa, poco confiable. Ello produciría estados de alarma y confusión. Información sin respaldo se va viralizando entre los/as usuarios, afectando cómo se visualiza el panorama en el que se vive. Un aspecto relacionado son las interacciones hostiles recurrentes que son compartidas en las redes sociales, mensajes difusores de rabia y desprecio a otros, información de tendencia negativista, mensajes estigmatizantes, entre otros aspectos. En términos más directos para cada usuario, los entrevistados aluden también a la exposición a distintas formas de acoso comunes en los espacios digitales.

Una contracara positiva de esta virtualización constante que destacaron algunos participantes fue que las redes permiten que las personas se concienticen sobre la salud mental y puedan reconocer y validar problemas que puedan experimentar, así como favorecer el establecimiento de vínculos virtuales de apoyo mutuo.

Por otro lado, las redes sociales son mencionadas como una fuente de exposición continua e intensiva a las situaciones negativas de la vida actual, generando un estado de tensión permanente y una expectación ansiosa de acontecimientos complejos que puedan acontecer. Ejemplos de estos sucesos mencionados recurrentemente fueron el estallido social, la pandemia y los efectos del calentamiento global.

#### ***LA PANDEMIA: UN PUNTO DE QUIEBRE***

La pandemia aparece como un punto de inflexión importante en la salud mental de los jóvenes.

Un punto clave es el tema de la pandemia, porque como que todos nos dimos cuenta de muchas cosas que nos estaban pasando en la vida y que no nos habíamos dado cuenta.

Los participantes señalan que el confinamiento incrementó las tensiones y afectó negativamente el estado de ánimo, lo que obligadamente los llevó a una mayor introspección y al reconocimiento generalizado de estar experimentando problemas de salud mental.

Había dicho de la pandemia también, porque todos nos vimos como en una situación muy similar e inevitablemente como que forzó a observarnos a nosotros mismos, y como que nos encontramos todos con tristes similares, como por la situación de, no sé, por ejemplo, volver a la casa con los papás cuando estás como en la U en otra ciudad. No sé *po*, el mismo encierro que a mucha gente como que la ha fastidiado no poder

distraerse. Estabas enfocado en ti mismo, entonces después te diste cuenta de que necesitabas ayuda.

### **AUSENCIAS Y CONFLICTOS FAMILIARES**

Los conflictos e interacciones familiares negativas, así como formas de crianza inadecuadas, en particular, la baja presencia o ausencia de figuras de apego significativas, fueron destacados como un aspecto central que estaría repercutiendo en la salud mental de los jóvenes.

Un factor importante y que influye demasiado, aunque no lo notemos, es el tema del núcleo familiar cercano. Porque, si hay chicos que pueden tener papás que los apoyen con varias cosas, y eso está súper bien, pero hay ciertas actitudes que, quizá, los papás no lo hacen a conciencia, sino que es algo que viene de muy de atrás y que tampoco han sanado ellos.

### **LA UNIVERSIDAD COMO UN PESO**

Las expectativas y las exigencias relacionadas con el desempeño académico son vistas por los jóvenes como una fuente importante de problemas de salud mental. También lo serían la competitividad académica y la presión que implica obtener los mejores resultados posibles para destacar y diferenciarse de sus compañeros.

Yo creo que podría ser un poco la presión, por ejemplo, a mí me puede causar un poco de como estrés, mmm, el tener esta presión, ya que yo soy la primera hija, la primera que está estudiando en la U, tengo que sacar el título, tengo que dar el ejemplo, ese tipo de cosas; por lo menos a mí son las que me causan ansiedad y es como “pucha, tengo que rendir, estoy súper lejos de mi casa, mis papás me están pagando el arriendo”.

Además, los jóvenes mencionan factores como la distancia con la familia o la lejanía entre el domicilio y la universidad como influyentes negativos en la salud mental.

Yo soy de Osorno, igual es como una presión extra estar en una ciudad lejana, lejos del apoyo de tu familia o el estar lejos de un apoyo emocional a veces cuando [...] El hecho de estar en la U conlleva otras cosas sociales que la U no considera, entonces, muchas veces eso igual es un problema que se suma a cosas de salud mental.

### ***HÁBITOS QUE CONSPIRAN CONTRA EL BIENESTAR***

La presencia de estilos de vida y de hábitos no saludables son factores que los jóvenes también destacan como influyentes en la salud mental. Se menciona entre ellos el consumo de sustancias, no cuidar las necesidades básicas, malos hábitos en la higiene del sueño y la baja calidad de alimentación.

Yo creo que serían los malos hábitos, que pueden influir en la salud mental, como lo son salir siempre a fiestas, todos los fines de semana fiestas, consumir alcohol, cigarros o cosas peores, que igual como que de alguna forma están normalizadas en la población de los jóvenes, quizás no son todos, pero yo creo que sí está súper normalizado el consumo de sustancias.

Los mecanismos de afrontamiento que tienen las personas. Si te sientes mal, ¿qué haces?: empezar a consumir algo. Ya sea entretenimiento o ya sea alguna cosa que te vuelva, bueno, borracho. O alguna droga, incluso.

### ***LA PROPAGACIÓN DE LOS DIAGNÓSTICOS***

El frecuente autodiagnóstico, entendido como la autoevaluación y autorrotulación de síntomas, trastornos o enfermedades por parte de quien los experimenta, es mencionado como un aspecto a considerar por los entrevistados por su influencia potencialmente negativa en la salud mental.

Lamentablemente, pasa mucho igual ahora que la gente se autodiagnostica enfermedades o trastornos y no va realmente a terapia o a un diagnóstico propiamente tal; entonces transmiten que tienen algo, pero a lo mejor no lo tienen realmente.

Esto a su vez se debería a la creciente preocupación de los jóvenes en los últimos años por comprender y visibilizar su propia salud mental, y habría tenido un notable aumento luego de la pandemia de Covid-19. Los participantes mencionan que el lenguaje actual se encuentra cargado de conceptos de salud mental y, en particular, de diagnósticos. Por ejemplo, sería frecuente encontrar referencias a términos como ansioso, deprimido, duelo, disociación, trauma, *burnout*, ansiedad social, depresión, trastorno bipolar, trastornos de la conducta alimentaria, trastorno de la personalidad limítrofe, a diversas opciones psicofarmacológicas y a teorías e intervenciones psicológicas. Los jóvenes apuntan a las redes sociales como la principal fuente de la masificación de esta terminología y de la práctica del autodiagnóstico. En esos espacios, los jóvenes encuentran con frecuencia ejemplos de comportamientos que pueden relacionarse con algún diagnóstico psiquiátrico, lo que, en sus palabras, alienta a que se identifiquen con diagnósticos psiquiátricos. Así, se vive en una situación cotidiana en que es fácil relacionar cualquier reacción a una situación estresante o problemática con un diagnóstico psiquiátrico, es decir, a sobre-psicologizar, o patologizar, la realidad. De ahí que un entrevistado indique que “hoy en día es difícil no sentirse identificado con algo”, en referencia a este fenómeno.

***LA ESCASA ACOGIDA DE LA OFERTA DE SERVICIOS DE  
SALUD MENTAL***

En el contexto descrito, los jóvenes muestran una alta disposición a recibir y buscar ayuda profesional respecto de los problemas de salud mental. De allí la frustración y negativas evaluaciones de los dispositivos asistenciales, los que son descritos por varios entrevistados como de difícil acceso, poco disponibles y con largos tiempos de espera. En algunos casos, aparece insatisfacción también con las competencias de los profesionales que brindan la atención.

Encuentro aquí una situación extra para sufrir. Porque el tratarla sí la veo como un lujo, un tema que requiere plata. Que sea a través del sistema público es complicado y, a veces, no de tan buena calidad.

Se señala en este sentido la baja accesibilidad, tiempos de espera muy altos y, por otro, la presencia de profesionales no competentes en el área y malas prácticas durante la atención.

Voy a las políticas públicas de que, en general, por ejemplo, por lo menos el sistema público, siento que es muy deficiente al acceder a la salud pública. Entonces, como que querer tratártela te impide tener un buen diagnóstico. Porque tienes que tener plata para tener, a lo mejor, un buen lugar y tener un buen psicólogo que te acomode a ti y, por ejemplo, en los CESFAM, el psicólogo es super difícil y a veces super penca, según yo, ir a ese espacio porque siento que no está bien [...] no se ejecuta bien en ese espacio, entonces el hecho de que sea tan... Hay estratos sociales que, por ejemplo, yo, a lo mejor por tener más lucas, me puede hacer una de calidad, entonces como que me quedo con lo que tengo, entonces yo creo que igual desmotiva.

## **5. DISCUSIÓN**

Parte significativa de los determinantes sociales que actualmente se discuten en el ámbito académico como posibles explicaciones de los problemas de salud mental en los jóvenes, y de su incremento, se encuentra en los temas generados a partir del análisis de las entrevistas, si bien, como es esperable, aparecen más destacados algunos aspectos que son más propios específicamente de la situación de jóvenes universitarios. Uno de los principales determinantes señalados es el impacto de la virtualización de la vida, en específico de la intensa inmersión en las redes sociales. Diversos investigadores destacan que su impacto deletéreo en la salud mental juvenil sería acentuado y que sería la mejor explicación disponible de que el incremento de síntomas de malestar emocional y de conductas autodestructivas se haya acentuado de modo generalizado en las últimas décadas (Pérez-Álvarez, 2023; Haidt, 2024). Se trata de un planteamiento

que está generando un intenso debate (Odgers y Jensen, 2020). Varios de los procesos que los investigadores señalan que explicarían esta influencia deletérea de la “vida virtualizada” coinciden con los indicados por los entrevistados: comparación constante, daño en la capacidad de atención y de trabajo persistente, adicción y hábitos negativos (por ejemplo, en las horas de sueño), exposición continua a contenidos negativos y generadores de ansiedad.

El individualismo y competitividad creciente de la vida social es otro determinante destacado por algunos investigadores y que también emergió como tema de las entrevistas. La presión de vivir en una sociedad donde se le da gran importancia al mérito en los diferentes planos de la vida, ya sea académica o laboral, provocaría una sensación de fatiga y de amenaza permanente a la autoestima, sentimientos de insuficiencia y de no poder estar a la altura de las exigencias sociales. El concepto de “generación del logro” propagado en algunos contextos intenta dar cuenta de este fenómeno (Krogh y Madsen, 2024). La búsqueda constante de “éxito” y “autorrealización” podría estar así jugando un rol importante como desencadenante de depresión y ansiedad, de cansancio, del sentimiento de “estar quemado” y de estrés académico (Jiménez-Molina et al., 2019).

La globalización, hipermodernización y neoliberalización son procesos sociales a la base de estos efectos, los que han tenido una aguda expresión en nuestro país (Araujo, 2017; Canales et al., 2020). Este contexto propicia experiencias de desconexión con el mundo y los otros (Hari, 2018), y les plantea a los jóvenes el desafío de “autoeditar” una vida con escasos soportes y referentes (Peña, 2023). La aparente multiplicidad de opciones genera confusión (Madsen, 2021) y contrastes desilusionantes, especialmente para los jóvenes que pertenecen a los sectores sociales más desfavorecidos. Ser “la generación de las oportunidades”, a propósito del incremento de las posibilidades de acceso a la educación superior en las últimas décadas —muy notorio en nuestro país—,

genera paradójicamente una fuerte presión subjetiva en los jóvenes: si bien suscita esperanzas, también despierta miedo al fracaso y la frustración de tener que contener expectativas que se muestran desmedidas en el contraste efectivo con las posibilidades reales (Canales et al., 2016). Este trasfondo constituye una fuente de malestar vital, el que es, probablemente, un elemento central para comprender los problemas de salud mental expresados por los jóvenes (Cova, 2024).

En coherencia con lo señalado por diversos investigadores, los entrevistados destacaron también diversos hábitos vitales que conspiran contra la salud mental, varios de los cuales indican que estarían extendidos y normalizados en los jóvenes universitarios: consumo de diversas sustancias psicotrópicas, patrones de sueño deficientes, alimentación irregular y de baja calidad, entre los más mencionados.

El impacto negativo que puede tener la perturbación de las relaciones y vínculos familiares fue otro factor destacado por las personas entrevistadas. No se aludió a que este factor pudiera estar impactando de modo especial a las nuevas generaciones, sino a que las tensiones y conflictos que se dan en la vida familiar serían un factor que afecta negativamente la estabilidad emocional de muchos jóvenes. Un cambio que sí fue señalado y que estaría incidiendo negativamente sería la tendencia a un exceso de sobreprotección en algunas familias. El exceso de sobreprotección y el encierro de niños y jóvenes en los confines de sus casas han sido calificados por algunos investigadores como una fuente principal de los problemas emocionales que viven hoy los jóvenes (Haidt, 2024).

La mayoría de los entrevistados mencionan que la experiencia universitaria puede generar problemas de salud mental, especialmente debido a las altas expectativas y demandas académicas. Tratándose de estudiantes universitarios, es esperable que este factor fuera analizado con especial atención. Las expectativas individuales y sociales sobre el rendimiento académico son un

factor común de alto estrés en la percepción de los entrevistados. La presión proviene tanto de las expectativas personales de éxito como de las influencias de la familia y la sociedad. Los entrevistados resaltan que las constantes evaluaciones pueden llegar a ser vividas como abrumadoras, dejando poco espacio para otras actividades. Además, subrayan la percepción de la vida universitaria como altamente competitiva, donde el objetivo primordial es alcanzar el éxito académico. Esta competitividad llevaría a descuidar otras áreas de la vida personal, ya que los estudiantes se sienten obligados a obtener los mejores resultados posibles para destacar y diferenciarse de sus compañeros. Si bien no hay indicios generalizados de que las universidades sean hoy más exigentes académicamente que en el pasado, la experiencia universitaria ha experimentado transformaciones que podrían relacionarse con los problemas de salud mental en los jóvenes (Sheldon et al., 2021).

La pandemia aparece para los participantes como un importante determinante de los problemas de salud mental en los jóvenes, pero también como un punto de quiebre a nivel social y personal, que tuvo una fuerte influencia en la consideración de la temática de la salud mental.

Ciertamente, los determinantes de los problemas de salud mental identificados en el análisis de las respuestas de los entrevistados no son exhaustivos, pero son reveladores de la autopercepción de los jóvenes universitarios respecto de cuáles podrían ser los que en la actualidad podrían tener más relevancia social y explicar que la ansiedad y depresión sean, en sus palabras, “íconos” de la generación actual. Se puede reconocer en estas temáticas una perspectiva transversal que asume que efectivamente existe una alta presencia de problemas de salud mental en los jóvenes actualmente y que identifica diversas circunstancias sociales y del modo de vida dominante que explicarían ello. Esta perspectiva transversal es también la que tiende a asumir la investigación académica sobre el tema. Sin embargo, se puede reconocer en el

conjunto de temáticas identificadas la coexistencia de otras dos perspectivas globales, aparentemente contradictorias, con esta. Una segunda perspectiva pone de relieve que en el pasado, a las problemáticas de salud mental no se les prestaba la atención debida y que, por lo mismo, no se las reconocía, poniendo en entredicho que el fenómeno central sea un incremento efectivo de los problemas de salud mental en los jóvenes en la actualidad. Una tercera perspectiva destaca que los jóvenes están siendo socializados, particularmente a través de los contenidos presentes en las redes sociales, en un lenguaje que se presta para la psicopatologización de experiencias normales de la vida y el sobrediagnóstico.

Dado que el análisis temático realizado no estaba destinado a identificar perfiles de jóvenes, no puede descartarse que algunas de estas tres perspectivas sean más propias de unos entrevistados que de otros, pero se observó, más bien, alta imbricación entre ellas. Probablemente, más que indicar inconsistencias lógicas, esta coexistencia de perspectivas aparentemente contradictorias sugiere la presencia de análisis en distintos niveles en los entrevistados. Visto de este modo, estas perspectivas no serían necesariamente excluyentes entre sí.

La segunda y tercera perspectiva apuntan a cambios culturales en cómo se está entendiendo y valorando la salud mental y sus problemas, y se relacionan con los planteamientos de investigadores que invitan a analizar con mayor cautela la existencia de una crisis de salud mental adolescente, dado que ella surge en el contexto de una nueva sensibilidad, y de nuevas tecnologías, como las redes sociales, que facilitan su irradiación, que hace no directamente comparable el modo como los jóvenes conceptualizan y expresan sus experiencias hoy con la forma en lo que hacían en el pasado (Madsen, 2021). Si bien los entrevistados no dudan en reconocer y valorar positivamente la mayor atención que hoy se le brinda a la salud mental y connotan positivamente que actualmente se reconozcan problemas que en el pasado eran ignorados, ello también podría ser visto, desde una perspectiva crítica, como un indicador de una

cultura psicopatologizada, donde los desafíos, sufrimientos y problemas propios del vivir son interpretados como problemas de salud mental (Brinkmann, 2016). La tercera perspectiva es explícita en el reconocimiento de este fenómeno por los propios entrevistados.

Diversos autores han destacado la existencia de un proceso de “psiquiatrización social” en la sociedad contemporánea, donde la psiquiatría y disciplinas de la salud mental han ido adquiriendo una presencia cada vez más intensa, a la vez que ampliando el alcance de sus conceptos (Beeker et al., 2021), lo que a su vez influiría en que la propia sociedad interprete desde el prisma de ellas cada vez más fenómenos y experiencias. Al crecer en ambientes cada vez más psiquiatrizados y “salud mentalizados”, los jóvenes tendrían una cada vez mayor “alfabetización en salud mental”, lo que facilitaría el uso de etiquetas psiquiatrizantes (Madsen, 2021). Desde estas consideraciones se puede desprender que, al menos parcialmente, la mayor presencia de los problemas de salud mental en los jóvenes, o, al menos, su mayor visibilidad, sería engañosa, en la medida que la intensa atención puesta a la salud mental y la amplia difusión de terminología de salud mental estaría facilitando la identificación de los problemas comunes de la vida juvenil como problemas de salud mental o como trastornos mentales. Esto influiría tanto en los propios jóvenes y en su disposición a reconocer y a señalar experiencias que sean consideradas problemas de salud mental como en el entorno social, incluyendo al entorno profesional, también parte de esta cultura salud-mentalizada. La hipótesis de la “inflación de la prevalencia”, propuesta recientemente por Foulkes y Andrew (2023), se sostiene en este proceso. Señalan estos autores que los esfuerzos de concienciación sobre la salud mental estarían teniendo tanto un aspecto beneficioso, al permitir el reconocimiento de síntomas previamente subestimados, y un aspecto negativo, al llevar a que algunas personas interpreten e informen formas más leves de malestar como problemas de salud mental. Más importante aún, este segundo proceso podría estar favoreciendo un aumento genuino en los síntomas, porque

etiquetar el malestar como un problema de salud mental puede afectar el autoconcepto y el comportamiento de un individuo de una manera que, en última instancia, se puede autoconfirmar.

Una última consideración, a propósito de los temas identificados en este estudio, es la centralidad que le otorgan los entrevistados a un mayor y mejor acceso a servicios de salud mental. Se trata de un hallazgo poco sorprendente, tanto por las conocidas limitaciones de la oferta de servicios en salud mental a la que la población universitaria puede acceder (Centro de Prensa-Cámara de Diputadas y Diputados de Chile, 2023; Martínez et al., 2021), como por la alta presencia de esta demanda en las movilizaciones estudiantiles (Moya, 2022; Ramírez, 2019; Said, 2019). Es interesante, sin embargo, que otras consideraciones más sociales respecto de cómo abordar la salud mental en los estudiantes universitarios no aparecieron en el contexto de este estudio.

Los hallazgos de esta investigación deben ser considerados en el contexto de sus limitaciones. Por un lado, por su diseño y propósito, este trabajo no permite dilucidar ni el alcance que tienen los problemas de salud mental en los jóvenes universitarios ni establecer qué explicaciones permiten una mejor comprensión del fenómeno. Otra limitación fue que el estudio solo consideró estudiantes universitarios de una sola ciudad de Chile. Su diseño tampoco permitió profundizar en aspectos como las diferencias que podrían surgir entre los participantes en atención a sus edades, nivel socioeconómico, sexo y género, experiencias personales con relación a problemáticas de salud mental, carreras e instituciones a las que pertenecían, entre otros aspectos de relevancia para la temática estudiada. No obstante esas limitaciones, los resultados de esta investigación permiten un acercamiento en profundidad a las perspectivas desde las que los propios jóvenes comprenden la situación de salud mental en que están, aportando antecedentes fundamentales para la discusión académica, social y política sobre la salud mental juvenil y, más específicamente, sobre la salud

mental universitaria. Una amplia y adecuada comprensión de esta realidad es un imperativo de alcance tanto nacional como internacional, con implicancias múltiples tanto a corto como mediano y largo plazo.

## FINANCIACIÓN

El presente trabajo forma parte del proyecto Fondecyt N°1240526, titulado “Representación social de la salud mental de los jóvenes”, proyecto financiado por el Ministerio de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación de Chile a través de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID).

## BIBLIOGRAFÍA

- ACEITUNO, R. y Jáuregui, G. (2022). *Salud mental universitaria: voces, trayectorias y prácticas situadas*. Social-ediciones.
- AFTAB, A. y DRUSS, B. G. (2023). Addressing the mental health crisis in youth—Sick individuals or Sick societies? *JAMA Psychiatry*, 80(9), 863-864.
- ARAUJO, K. (2017). Sujeto y neoliberalismo en Chile: rechazos y apegos. *Nuevo Mundo Mundos Nuevos, Questions du temps présent*. <https://doi.org/10.4000/nuevomundo.70649>
- AUERBACH, R., MORTIER, P., BRUFFAERTS, R., ALONSO, J., BENJET, C., CUIJPERS, P., DEMYTTEAERE, K., EBERT, D., GREEN, J., HASKING, P., MURRAY, E., NOCK, M., PINDER-AMAKER, S., SAMPSON, N., STEIN, D., VILAGUT, G., ZASLAVSKY, A., KESSLER, R. y WHO WMH-ICS COLLABORATORS (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- BEEKER, T., MILLS, C., BHUGRA, D., TE MEERMAN, S., THOMA, S., HEINZE, M. y VON Peter, S. (2021). Psychiatrization of society: A conceptual framework and call for transdisciplinary research. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 645556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645556>
- BRAUN, V. y CLARKE, V. (2023). Thematic analysis. En H. COOPER, M. N. COUTANCHE, L. M. McMULLEN, A. T. PANTER, D. RINDSKOPF y K. J. SHER (eds.), *APA handbook of research methods in psychology: Research*

- designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 65-81). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/0000319-004>
- BRINKMANN, S. (2016). *Diagnostic cultures: A cultural approach to the pathologization of modern life*. Routledge.
- CANALES, M., GUAJARDO, F. y ORELLANA, V. (2020). La élite del llano: de la promesa a las desilusiones en la trayectoria postsecundaria de los jóvenes de la nueva clase media. *Última Década*, 28(53), 78-102.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362020000100078>
- CANALES, M., OPAZO, A. y CAMPS, J. P. (2016). Salir del cuarto: expectativas juveniles en el Chile de hoy. *Última Década*, 24(44), 73-108.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362016000100004>
- CASTELPIETRA, G., SKRINDO, A., AGARDH, E., ARMOCIDA, B., BEGHI, M., MOESGAARD, K., LOGROSCINO, G., MA, R., STARACE, F., STEEL, N., ADDOLORATO, G., ANDREI, C., ANDREI, T., AYUSO-MATEOS, J., BANACH, M., WINFRIED, T., BARONE-ADESI, F., SKIKANTH, A., CARVALHO, F., CARVALHO, M.,... MONASTA, L. (2022). The burden of mental disorders, substance use disorders and self-harm among young people in Europe, 1990–2019: Findings from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Regional Health-Europe*, 16,  
<https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100341>
- COVA, F., GRANDÓN, P., NAZAR, G., ROMERO HERNÁNDEZ, C. y LAGOS SEPÚLVEDA, G. (2024). ¿Crisis de salud mental en adolescentes y jóvenes?: rol del proceso de psiquiatrización social. *Papeles del Psicólogo*, 46(1), 33-40.
- CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (2023). *The youth risk behavior survey data summary & trends report: 2011–2021*. Disponible en: [https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS\\_Data-Summary-Trends\\_Report2023\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBS_Data-Summary-Trends_Report2023_508.pdf)
- CENTRO DE DERECHOS HUMANOS UDP (2022). *Informe anual sobre derechos humanos en Chile*. Disponible en:  
[https://derechoshumanos udp.cl/cms/wp-content/uploads/2022/11/DDHH2022\\_06\\_SaludMental.pdf](https://derechoshumanos udp.cl/cms/wp-content/uploads/2022/11/DDHH2022_06_SaludMental.pdf)
- CENTRO DE PRENSA-CÁMARA DE DIPUTADAS Y DIPUTADOS DE CHILE (17/01/2023). Analizan en profundidad crisis de la salud mental en la Educación Superior. Disponible en: <https://www.camara.cl/cms/analizan-en-profundidad-crisis-de-la-salud-mental-en-la-educacion-superior/>
- CNN CHILE (21/04/2019). La polémica que se desató en redes tras protestas por estudiantes de la FAU por salud mental y estrés académico. *CNN Chile*.

- Disponible en: [https://www.cnnchile.com/pais/fau-protesta-salud-mental-carga-academica-criticas-redes\\_20190421/](https://www.cnnchile.com/pais/fau-protesta-salud-mental-carga-academica-criticas-redes_20190421/)
- COLLISHAW, S. (2015). Annual research review: secular trends in child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 370-393.
- COLLISHAW, S. y SELLERS, R. (2020). Trends in child and adolescent mental health prevalence, outcomes, and inequalities. En E. TAYLOR, F. C. VERHULST, J. WONG, K. YOSHIDA y A. NIKAPOTA (eds.), *Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (pp. 63-73). Springer.
- CONFEDERACIÓN DE ESTUDIANTES DE CHILE (2023). Petitorio 2023. Demandas para un nuevo Chile. Disponible en: <https://www.eldesconcierto.cl/nacional/2023/04/19/petitorio-confech-2023-estas-son-las-80-demandas-que-le-hicieron-al-mineduc.html>
- DUARTE, F. y JIMÉNEZ-MOLINA, Á. (2022). A Longitudinal Nationwide Study of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic in Chile. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 744204. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.744204>
- ENCINAS-MARTÍN, M. y CHERIAN, M. (2023). *Gender, Education and Skills: The Persistence of Gender Gaps in Education and Skills*. OECD Skills Studies, OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/34680dd5-en>
- FLICK, U. y FOSTER, J. (2021). Social representation. En C. WILLIG y W. STANTON-ROGERS (eds.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (pp. 336-353). Sage.
- FLICK, U., FOSTER, J. y CAILLAUD, S. (2015). Researching social representations. En G. SAMMUT, E. ANDREOLLI, M. KEYNES, G. GASKELL y J. VALSINER (eds.), *The Cambridge handbook of social representations* (pp. 64-80). Cambridge University Press.
- FOULKES, L. y ANDREWS, J. L. (2023). Are mental health awareness efforts contributing to the rise in reported mental health problems? A call to test the prevalence inflation hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 69, 101010. <https://doi.org/10.1016/j.neideapsych.2023.101010>
- GALENDE, E. (2015). *Conocimientos y prácticas de salud mental*. Lugar.
- HAITDT, J. (2024). *La generación ansiosa: por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes*. Deusto.
- HAITDT, J. y LUKIANOFF, G. (2019). *La transformación de la mente moderna. Cómo las buenas intenciones y las malas ideas están condenando a una generación al fracaso*. Deusto.
- HARI, J. (2020). *Conexiones perdidas*. Capitán Swing Libros.

- JIMÉNEZ-MOLINA, A., ROJAS, G. y MARTÍNEZ, V. (2019). Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica? *CIPER Chile*. Disponible en: <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>
- KEYES, K. y PLATT, J. (2023). Annual research review: Sex, gender, and internalizing conditions among adolescents in the 21st century – trends, causes, consequences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(4), 384-407. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13864>
- KROGH, S. C. y MADSEN, O. J. (2024). Dissecting the achievement generation: how different groups of early adolescents experience and navigate contemporary achievement demands. *Journal of youth studies*, 27(5), 706-722. <https://doi.org/10.1080/13676261.2022.2162812>
- MADSEN, O. (2021). *Deconstructing Scandinavia's "achievement generation". A youth mental health crisis?* Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-72555-6>
- MALLA, A. y GOLD, I. (2024). Public discourse on mental health: a critical view. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 49(2), E126-E131. <https://doi.org/10.1503%2Fjpn.230161>
- MARTÍNEZ, P., JIMÉNEZ-MOLINA, Á., MAC-GINTY, S., MARTÍNEZ, V. y ROJAS, G. (2021). Salud mental en estudiantes de educación superior en Chile: una revisión de alcance con meta-análisis. *Terapia Psicológica*, 39(3), 405-426. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082021000300405>
- MOHR, M., HONNUDÓTTIR, V., MOHR, M. y HELGADÓTTIR DAVIDSEN, A. (2023). The paradox of endless options and unrealistic expectations: understanding the impact on youth mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1), <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2242475>
- MOYA, O. (9/08/2022). Secundarios continúan con movilizaciones exigiendo condiciones “mínimas” para estudiar. *Diario y Radio Universidad Chile*. Disponible en: <https://radio.uchile.cl/2022/09/08/movimiento-estudiantil-secundario-continua-con-movilizaciones-y-exige-condiciones-minimas-para-estudiar/>
- ODGERS, C. L. y JENSEN, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- PAPAGEORGIOU, A., FISHER, C. y CROSS, D. (2022). “Why don’t I look like her?” How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Women’s Health*, 22, 261. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01845-4>

- PEÑA, C. (2023). *Hijos sin padre*. Taurus.
- PÉREZ-ÁLVAREZ, M. (2023). *El individuo flotante*. Deusto.
- \_\_\_\_\_. (2021). *Ciencia y pseudociencia en psicología y psiquiatría*. Alianza.
- POPAT, A. y TARRANT, C. (2023). Exploring adolescents' perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 28(1), 323-337. <https://doi.org/10.1177/13591045221092884>
- PILGRIM, D. (2019). *Critical realism for psychologists*. Routledge.
- RAMÍREZ, N. (23/04/2019). Confech emplaza al Mineduc a preocuparse por la "salud mental" de los universitarios. *Emol*. Disponible en: <https://www.emol.com/noticias/Nacional/2019/04/23/945601/Confech-emplaza-al-Mineduc-a-preocuparse-por-la-salud-mental-de-los-universitarios.html>
- ROSE, N. (2020). *Nuestro futuro psiquiátrico*. Ediciones Morata.
- SAID, C. (24/05/2019). Salud mental moviliza a los estudiantes: atenciones subieron 18% en la U. de Chile. *La Tercera*. Disponible en: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/salud-mental-moviliza-los-estudiantes-atenciones-subieron-18-la-u-chile/667737/#>
- SERVICIO DE INFORMACIÓN EDUCACIÓN SUPERIOR (2023). *Marzo 2024. Brechas de género en la educación superior*. Subsecretaría de Educación Superior, Ministerio de Educación, Chile.
- SHELDON, E., SIMMONDS-BUCKELEY, M., BONE, C., MASCARENHAS, T., CHAN, N., WINCOTT, M., GLEESON, H., SOW, K., HIND, D. y BARKHAM, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282-292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- STEARE, T., MUÑOZ, C. G., SULLIVAN, A. y LEWIS, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 339, 3012-317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.07.028>
- TEN HAVE, M., TUITHOF, M., VAN DORSELAAER, S., SCHOUTEN, F., LUIK, A. I. y DE GRAAF, R. (2023). Prevalence and trends of common mental disorders from 2007-2009 to 2019-2022: results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 22(2), 275-285. <https://doi.org/10.1002/wps.21087>
- UNIVERSIDAD DE CHILE (2020). *Grupo de Trabajo sobre Salud Mental. Informe Final*. Propuesta.

- VERMEULEN, K. (2021). *Generation disaster: Coming of age post-9/11*. Oxford University Press.
- WOLF, K. y SCHMITZ, J. (2023). Scoping review: longitudinal effects of the COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 3, 1257-1312.  
<http://doi.org/10.1007/s00787-023-02206-8>