



Espacios que suman: Proyecto de Salud Mental

Entrevista a Lic. Luciana Canciani

Nuestra salud mental es un factor clave a la hora de afrontar una carrera universitaria. Durante el proceso nos estresamos, frustramos y enojamos con nosotros mismos por desaprobamos trabajos prácticos, no llegar a preparar por completo un parcial o por simplemente no sacar las notas que esperábamos obtener. Generar acciones para la prevención y promoción de la salud mental resulta un aspecto determinante para el desempeño académico de los estudiantes. Es por esto que desde la Facultad se creó el Servicio de Salud Mental, encabezado por la Lic. Luciana Canciani, egresada de la carrera de Psicología, el cual busca brindar un espacio de escucha, acompañamiento y orientación para toda la comunidad que conforma esta unidad académica.

La iniciativa fue apoyada, en primera instancia por el CEUCE (Centro de Estudiantes Universitarios de Ciencias Económicas) para luego ser avalada por las autoridades de la Facultad, quienes reconocieron la urgencia de acceder a este tipo de servicios y por ende, hicieron posible este espacio. **El proyecto funciona los días lunes, miércoles y jueves, de 8:00 a 13:00 horas en el box 110 del primer piso de la Facultad de Ciencias Económicas, Jurídicas y Sociales, es decir en el espacio donde, además funciona el SAE (Servicio de Atención al Estudiante) que trabaja en conjunto para concretar los objetivos del nuevo servicio.**

“Al tratarse de salud mental, tenemos en cuenta la incidencia que tienen todos los factores emocionales en el proceso de aprendizaje de los alumnos” expresó Luciana, dándole importancia a las distintas experiencias y contextos que viven los jóvenes en la Universidad. Por otro lado, es importante resaltar que este tipo de trabajo se está realizando en conjunto con el cuerpo docente y administrativo de la Facultad, quienes también pueden acceder al servicio.

Se busca brindar un acompañamiento orientativo y una contención emocional, brindando herramientas, conceptos y otras miradas a los problemas que se nos

presentan diariamente en el ámbito universitario. Se propone concientizar activamente sobre prácticas saludables de estudio, sin perder de vista que nos situamos institucionalmente.

“Nos encontramos con un nuevo ambiente en donde nos tenemos que desenvolver solos, venimos del colegio y nos encontramos con algo totalmente distinto, entonces ese pasaje es el que queremos acompañar” expresó la Lic. Canciani en torno a la situación de los ingresantes al llegar al campus universitario. Menciona como este pasaje toma importancia y determina nuestra llegada y posterior trayecto en el campus universitario, por lo cual, se busca ayudar a que este proceso de cambio se vuelva más ameno y orientado.

Además, se busca prevenir la ansiedad, frustración y nerviosismo con el que el estudiante convive y enfrenta a lo largo del cursado. El desaprobamos parciales, no entender los temas que se dictan o no acoplarse al ritmo de los dictados de clases se torna complicado y desgastante. Es así que, nuestra salud mental determina el cómo tomamos y trabajamos bajo esa presión. “Debemos darnos cuenta que no podemos con todo y que eso está bien, desde ahí reconocer lo que estamos sintiendo y darle importancia a nuestras emociones que es una práctica que no estamos acostumbrados a realizar” explicó Luciana, y luego agregó que “gestionar una buena salud mental no es estar feliz todo el tiempo, sino darle lugar a las emociones, ver cómo las podemos afrontar de la mejor manera”.

Para finalizar, la Licenciada resalta la importancia que hay en conocernos y darnos tiempo para nosotros mismos haciendo ejercicio, tocando un instrumento o realizando cualquier actividad que nos ayude a desconectarnos momentáneamente de todo aquello que nos estresa, para luego reevaluar y preguntarnos si estamos satisfechos en cómo y en que destinamos nuestro tiempo personal y los de la carrera para así, tomar acciones e implementar herramientas para mejorar nuestras prácticas cotidianas.