

Entre la ansiedad y el futuro: salud mental, universidad y proyectos de vida en tiempos de incertidumbre social

Por: Paula Acosta

Psicopedagoga
Universidad Católica de Santiago del Estero (UCSE)

Introducción

En los últimos años, la cuestión de la salud mental en el ámbito universitario ha adquirido una creciente visibilidad tanto en el debate académico como en las agendas institucionales de las universidades. Diversas investigaciones han advertido un incremento en la presencia de síntomas de ansiedad, estrés y depresión entre estudiantes de educación superior en distintas regiones del mundo. Un metaanálisis reciente que analizó más de ochenta estudios sobre población universitaria encontró que cerca del 40 % de los estudiantes presenta niveles elevados de ansiedad, lo que da cuenta de la magnitud que han adquirido estas problemáticas en el ámbito educativo contemporáneo (Ahmed et al., 2023).

En América Latina, diferentes investigaciones también han señalado una creciente preocupación por el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, particularmente en contextos sociales atravesados por desigualdades económicas, transformaciones en el mundo del trabajo e incertidumbre respecto del futuro profesional. En este sentido, estudios realizados en universidades de la región destacan que las trayectorias educativas de los jóvenes se desarrollan cada vez más en escenarios marcados por tensiones entre expectativas de movilidad social, exigencias académicas y condiciones socioeconómicas complejas (Reguillo, 2017).

Desde la experiencia cotidiana en servicios de orientación educativa en el ámbito universitario, estas tendencias también se vuelven visibles en las consultas que realizan los estudiantes. Muchas de ellas no se restringen exclusivamente a dificultades vinculadas al aprendizaje o al rendimiento académico, sino que se encuentran atravesadas por preocupaciones más amplias relacionadas con la incertidumbre respecto del futuro, las exigencias

institucionales y las condiciones sociales en las que se desarrollan sus trayectorias educativas.

Frases como “siento que si no termino la carrera rápido estoy perdiendo tiempo”, “no sé si voy a poder vivir de lo que estudio” o “me cuesta sostener la motivación cuando pienso en el futuro” aparecen con frecuencia en los relatos de los estudiantes. Estas expresiones permiten advertir que los malestares que atraviesan a muchos jóvenes no pueden comprenderse únicamente como problemáticas individuales, sino que se inscriben en un entramado más amplio de condiciones sociales, económicas y culturales.

A partir de estas consideraciones, el presente ensayo propone reflexionar acerca de la relación entre salud mental, experiencia universitaria y construcción de proyectos de vida en el contexto contemporáneo. Más que ofrecer respuestas concluyentes, el objetivo es abrir interrogantes que permitan situar los malestares estudiantiles en el marco de las transformaciones sociales que caracterizan al presente.

Universidad, subjetividad y construcción de proyectos de vida

La universidad ha ocupado históricamente un lugar central en la construcción de proyectos de vida. Para muchos jóvenes, el acceso a la educación superior representa la posibilidad de ampliar horizontes personales, acceder a nuevas oportunidades laborales y construir trayectorias de movilidad social.

Sin embargo, las transformaciones sociales y económicas de las últimas décadas han modificado significativamente las condiciones en las que se desarrollan estas trayectorias. Las crisis económicas recurrentes, las transformaciones del mercado laboral y

la creciente precarización del trabajo introducen nuevas tensiones en la experiencia universitaria.

En este contexto, la vida académica aparece cada vez más atravesada por exigencias vinculadas al rendimiento, la productividad y la competencia. Han (2012) describe este fenómeno a partir de la noción de "sociedad del rendimiento", en la cual los individuos se conciben a sí mismos como responsables absolutos de su éxito o fracaso. En este marco, las presiones externas tienden a transformarse en autoexigencias que pueden derivar en formas de agotamiento psíquico y malestar subjetivo.

En el ámbito universitario, estas dinámicas se manifiestan en la manera en que muchos estudiantes experimentan sus trayectorias académicas. La carrera universitaria se convierte con frecuencia en un espacio donde se ponen en juego expectativas personales, demandas institucionales y presiones sociales relacionadas con la construcción del futuro.

Cuando estas expectativas no se cumplen o se ven amenazadas por la incertidumbre del contexto, los estudiantes pueden experimentar sentimientos de frustración, ansiedad o desmotivación. De este modo, la experiencia universitaria se configura como un espacio donde se entrecruzan procesos formativos, trayectorias personales y condiciones sociales más amplias.

Salud mental y determinantes sociales

Comprender los malestares que atraviesan a los estudiantes universitarios requiere ampliar la mirada más allá del individuo y considerar las condiciones sociales en las que se producen estas experiencias.

Desde las perspectivas de salud mental comunitaria, diversos autores han señalado que el sufrimiento psíquico no puede analizarse únicamente desde una lógica individual o clínica. En esta línea, Stolkiner (2010) sostiene que la salud mental debe comprenderse como un proceso complejo profundamente vinculado con las condiciones de vida de las personas, las formas de organización social y los contextos institucionales en los que se desarrollan sus trayectorias.

De manera similar, Galende (1997) plantea que los procesos de salud y enfermedad mental se encuentran estrechamente relacionados con las transformaciones sociales e históricas. En este sentido, los malestares subjetivos pueden interpretarse también como expresiones singulares de tensiones sociales más amplias. En el caso de las generaciones jóvenes, estas tensiones se vinculan especialmente con las dificultades para proyectar trayectorias de largo plazo. Berardi (2017) señala que las sociedades contemporáneas producen formas de ansiedad vinculadas a la aceleración del tiempo social y a la presión constante por adaptarse a escenarios cambiantes e inciertos.

Desde esta perspectiva, los malestares que emergen en el ámbito universitario pueden interpretarse también como expresiones subjetivas de las transformaciones que atraviesan las formas de imaginar el futuro en el mundo contemporáneo.

Incertidumbre social y experiencia universitaria en la Argentina

Si bien las problemáticas vinculadas a la salud mental estudiantil pueden observarse en distintos contextos sociales, en el caso argentino adquieren características particulares vinculadas a las condiciones económicas y políticas que atraviesa el país. Las transformaciones recientes en el mundo del trabajo, las discusiones en torno a reformas laborales y las dificultades económicas que atraviesan amplios sectores de la población configuran un escenario de creciente incertidumbre respecto de las posibilidades de inserción laboral y de estabilidad económica para las generaciones jóvenes.

En este contexto, muchos estudiantes deben transitar sus trayectorias universitarias en medio de múltiples tensiones: sostener

económicamente su vida cotidiana, avanzar en sus estudios, compatibilizar trabajo y formación académica y, al mismo tiempo, proyectar un futuro profesional en condiciones marcadas por la inestabilidad.

La preocupación por "llegar a fin de mes", la necesidad de trabajar mientras se estudia o la incertidumbre respecto de las posibilidades laborales futuras aparecen con frecuencia en los relatos de los estudiantes que consultan en los espacios de orientación universitaria.

Sin embargo, incluso en medio de estas tensiones, la universidad continúa ocupando un lugar central en la construcción de horizontes de sentido para las nuevas generaciones. Para muchos jóvenes, la experiencia universitaria sigue siendo un espacio donde es posible imaginar futuros posibles, construir saberes y elaborar proyectos de vida.

En el caso de las universidades públicas argentinas, este papel adquiere una relevancia particular. Aun en contextos atravesados por tensiones presupuestarias y debates acerca del financiamiento del sistema universitario, las instituciones continúan apostando a la formación de profesionales y a la ampliación de oportunidades educativas.

Desde esta perspectiva, la universidad no solo constituye un espacio de formación académica, sino también un ámbito donde se sostienen expectativas de futuro y se construyen sentidos colectivos en torno a la educación como herramienta de transformación social.

Los dispositivos de orientación en la universidad

Los dispositivos de orientación educativa constituyen uno de los espacios institucionales donde estos malestares se vuelven más visibles. En estos ámbitos, los estudiantes encuentran un lugar para expresar las dificultades que atraviesan durante sus trayectorias académicas y reflexionar acerca de sus experiencias en la vida universitaria.

No obstante, la práctica cotidiana en estos espacios también pone de manifiesto los límites de las intervenciones centradas exclusivamente en el individuo. Muchas de las problemáticas que se presentan en consulta se encuentran estrechamente vinculadas con las condiciones sociales, institucionales y culturales que atraviesan la experiencia universitaria.

Desde esta perspectiva, el desafío para las universidades consiste en avanzar hacia enfoques institucionales que permitan abordar la salud mental estudiantil de manera integral. Reconocer la dimensión colectiva de estos procesos implica asumir que el bienestar de los estudiantes no depende únicamente de sus recursos individuales, sino también de las condiciones en las que se desarrollan sus trayectorias educativas.

Reflexiones finales

El incremento de situaciones de ansiedad, estrés y malestar emocional en estudiantes universitarios constituye un fenómeno que invita a reflexionar sobre las condiciones en las que hoy se desarrollan las trayectorias educativas.

Comprender la salud mental desde una perspectiva amplia implica reconocer que los malestares que atraviesan a los estudiantes se encuentran profundamente vinculados con las transformaciones sociales, económicas y culturales que caracterizan al presente. En este sentido, la universidad aparece como un espacio privilegiado para observar las tensiones que atraviesan la construcción de proyectos de vida en las nuevas generaciones. Pero también constituye un ámbito donde es posible sostener horizontes de sentido, construir conocimiento y apostar a la formación de sujetos capaces de imaginar y transformar el futuro.

Más que ofrecer respuestas definitivas, este ensayo busca contribuir a la apertura de un campo de reflexión acerca de la relación entre salud mental, experiencia universitaria y contexto

social. Pensar estas cuestiones constituye hoy un paso necesario para que las instituciones de educación superior puedan acompañar de manera más integral a los estudiantes en la construcción de sus trayectorias educativas y vitales.

En contextos de creciente incertidumbre social, sostener estas preguntas también implica una toma de posición ética y política en torno al lugar de la educación superior en la construcción de una sociedad más justa.

Referencias

- Ahmed, I., Hazell, C., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23, 240.
- Berardi, F. (2017). *Futurabilidad: La era de la impotencia y el horizonte de la posibilidad*. Caja Negra.
- Galende, E. (1997). *De un horizonte incierto: Psicoanálisis y salud mental en la sociedad actual*. Paidós.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Ediciones Herder.
- Reguillo, R. (2017). *Paisajes insurrectos: Jóvenes, redes y revueltas en el otoño civilizatorio*. NED Ediciones.
- Stolkiner, A. (2010). Salud mental y determinantes sociales. *Salud Colectiva*, 6(2), 101–106.