

La región presenta altas tasas de trastornos:

Colegio Santa Teresa de los Andes de Puerto Aysén trabaja para mejorar la salud mental de su comunidad

El establecimiento ha intensificado sus esfuerzos para apoyar a los jóvenes, implementando estrategias que fomentan un entorno más colaborativo, reconociendo el papel fundamental de las relaciones interpersonales en la salud emocional.

LUCÍA ARREGUI

La calidad de la salud mental de los jóvenes disminuyó drásticamente en estos últimos años. En Puerto Aysén, este es un tema de gran relevancia para toda la comunidad, ya que es común que estudiantes de enseñanza básica y media, sufran algún trastorno de salud mental. Según datos entregados por la OCDE, en la Región de Aysén el porcentaje de jóvenes afectados aumenta de manera notoria, es más, actualmente tiene la tasa de muertes de adolescentes por suicidio más alta de todo Chile. En este contexto, los colegios se enfrentan al desafío de mejorar el bienestar emocional de todos sus estudiantes, una tarea que se ha vuelto más compleja, pero también una prioridad.

En el Colegio Santa Teresa de los Andes de Puerto Aysén, los efectos de esta situación son palpables. La pandemia del COVID-19 exacerbó muchas de las dificultades que los estudiantes enfrentaban en términos de salud mental. El aislamiento social, el estrés asociado a las clases en línea y la incertidumbre sobre el futuro académico fueron factores que contribuyeron al aumento de casos de ansiedad y depresión en los jóvenes.

El director del colegio, Sebastián Steinmeyer, explica que frente a esta problemática una de las soluciones es fomentar instancias de socialización, “lo que ayudaría a generar conversación entre las personas, porque hoy en día las interacciones sociales realizadas entre jóvenes se realizan principalmente por medio de una pantalla. Por eso la educación tendría un papel fundamental, porque a través de distintas



Representantes de la Fundación Katy Summer y estudiantes de 7° a 4° medio del colegio Santa Teresa de los Andes, en un encuentro para prevenir la ciberviolencia.

EL AISLAMIENTO y la incertidumbre sobre el futuro contribuyeron al aumento de la ansiedad en los jóvenes.

actividades se ayudaría a obtener mayores posibilidades de que los estudiantes se relacionen con otros.”

Frente a las alarmantes señales de riesgo, el establecimiento creó una alianza con la fundación Katy Summer, organización creada por los padres de una joven que en el año 2018 perdió la vida a raíz de la ciberviolencia y que está centrada en promover la salud mental y la prevención del

suicidio juvenil. “Hoy día nos hemos dado cuenta de que son muy poquitos los que están bien”, indica Evanyely Zamorano, quien junto a Emmanuel Pacheco, dirige esta institución.

Uno de los principales objetivos de su trabajo es generar redes de apoyo y crear un ambiente donde se tome conciencia de las situaciones difíciles, “buscamos que aquellas personas que forman parte de esta problemática decidan ser testigos salvadores”, agrega la fundadora de la organización.

El contacto inicial con el establecimiento fue durante el primer semestre de 2024, a través de talleres online con funcionarios del

colegio. En estas sesiones, los monitores realizaron una capacitación y trabajaron herramientas necesarias para que profesores y profesionales del establecimiento educativo pudieran entregar una “primera contención y ayuda en contextos de crisis”, enseñando conceptos como OASIS, sigla que orienta en la observación, acogida, silencio, iluminación y sostén en situaciones de riesgo.

Sembrar Vida

En una segunda intervención, los instructores acudieron presencialmente a la institución a realizar una asamblea con estudiantes de 7° básico a 4° medio,

en la que compartieron su experiencia y sus metas, promoviendo el lema “prevenir es sembrar vida”, buscando que los mismos jóvenes se conviertan en protagonistas y agentes de cambio.

“Me pareció una jornada enriquecedora, porque educa a los estudiantes sobre el ciberbullying y el suicidio. También nos hace dar cuenta de la importancia de reconocer las señales de ayuda que puede dar una persona que necesita apoyo”, indica Guillermo Arregui, estudiante de 7° básico.

Por su parte, el Centro General de Estudiantes (CGE) del establecimiento también ha querido participar para combatir esta problemática: “Quisimos trabajar la salud mental porque hay demasiados alumnos con problemas y queremos que se sientan comprendidos y escuchados”, indica Alicia Steinmeyer, secretaria y delegada cultural.

La estudiante, junto a los otros integrantes del CGE, busca abrir espacios de diálogo sobre la salud mental y de esta manera eliminar el tabú que existe sobre estos temas. Para ello, han realizado diversas acciones y una de las más significativas para la comunidad escolar fue un conversatorio destinado a que los estudiantes de distintos cursos compartieran las situaciones que les causaban mayor estrés dentro de la sala de clases, “principalmente para que perdieran el miedo a hablar y pudieran desahogarse”, agrega Alicia.

Expresar sentimientos y compartirlos con otras personas es clave. Así lo considera Evanyely Zamorano, directora de la Fundación Katy Summer, quien comenta que “hay muchos jóvenes que están viviendo lo mismo, a ellos nos encantaría decirles que no están solos. Al contarlo romperán la primera burbuja: la burbuja de la soledad. Cuando sientes que no estás solo, comienzas a tomar un aire totalmente distinto en tu vida.”



El humedal se forma en la unión del río Aysén y el estero Aguas Muertas.

SE RESGUARDARÁ POR LEY:

Primer humedal urbano en Puerto Aysén, protegiendo vidas y ecosistemas

Gracias a la colaboración de varios actores, el proyecto “Las ranas” pronto será reconocido por el Ministerio del Medioambiente.

BENJAMÍN AGUILAR, LUCÍA ARREGUI y ANTONIA OLIVARES

El primer humedal urbano de Puerto Aysén pronto será declarado oficialmente, gracias a la colaboración de diversas agrupaciones como AyCiencia, Aumen, municipio y juntas de vecinos.

Esta iniciativa, que beneficiará a más de 20 mil habitantes, representa un gran avance. “Todo Aysén es un humedal y por eso hay que protegerlo”, afirma Ingrid Guzmán, miembro de AyCiencia.

En caso de inundaciones los humedales retienen grandes cantidades de agua, protegiendo a la ciudadanía. Además, se busca enfrentar amenazas a la rica biodiversidad del lugar: “Antes veía especies como ranas, garzas, cantarias y abejorros nativos. Me gustaría que fuera declarado humedal urbano para conservar la flora, fauna y dejar todo lo más natural posible”, dice Claudio Arteaga, vecino del sector Costanera Condell.

Puerto Aysén: la ciudad cambia, el puente permanece

2024. Puente Ibáñez cumple 58 años



2012. Movimiento social corta el tránsito



1970. Se extravía la pintura del puente nuevo



1930. Una balsa conecta las dos riberas de la ciudad



Preservando un oficio en vías de desaparición:

Rosa Contreras, una mujer cultora de la carpintería de ribera



Rosa Contreras anhela enseñar la carpintería a sus nietos.

Ha construido innumerables embarcaciones, contribuyendo con la identidad local.

LUCÍA ARREGUI y BENJAMÍN AGUILAR

En Puerto Aysén, Rosa Contreras se destaca como la única carpintera de ribera reconocida y una de las pocas a nivel nacional. Su oficio consiste en la construcción de embarcaciones de madera como lanchas y botes. Su historia empieza a los 12 años, cuando ayuda a su padre en la carpintería, aprendiendo a hacer embarcaciones en Playa Blanca, litoral

de Aysén.

Con el tiempo, Rosa se convirtió en una figura reconocida, siendo una de las pocas mujeres inscritas en el Registro Nacional de Patrimonio Cultural Inmaterial de Chile.

“Me gusta la carpintería de ribera porque así se continúa este legado”, afirma con voz suave y generosa. “Me ha enseñado a ser constante, y quiero enseñarle a mis hijas y nietos, para que no se pierda la tradición”.

OPINIÓN

Puerto Aysén: estilo vs. prejuicio

Vivo en un lugar en la Región de Aysén, una localidad donde la cantidad total de habitantes es equivalente a una comuna de la capital, está alejado de todo: a 1917 kilómetros de Santiago por carretera y a 8 horas de viaje entre avión y carretera.

Puerto Aysén se encuentra alejado del centro de Chile, lo que a veces nos hace vivir los cambios de manera desfasada del resto del país. Por ejemplo, en los últimos años hemos notado cambios que nunca antes se habían

visto en este lugar: gente tatuada, con piercings, gente que viste ropa holgada, que se tiñe el pelo de colores fantásticos y esto ha estado afectando a las personas, porque hay gente que adopta estos nuevos estilos y hay quienes rechazan estas transformaciones.

Los más afectados son los que cambian, ya que han sido estereotipados y enjuiciados por quienes

les cuesta aceptarlos. Soy una persona que viste un estilo de ropa holgada, pelo despeinado, con una forma de hablar popular y he tenido que vivir malas miradas y prejuicios. Esto me ha llevado a tener miedo de usar la ropa que a mí me gusta.

Con respecto a quienes les cuesta aceptar estas nuevas formas de vestir, ¿dónde estoy yo, estoy de un lado o estoy al medio de esto? Pienso que a las personas mayores les cuesta aceptar estos cambios porque viven con ideas y costumbres acordes a su pasado, pero realmente no nos aceptan porque no estaban habituados a vernos en su tiempo.

Pensando en el concepto de la “empatía” ¿qué hay de la otra gente afectada? Estas personas viven experiencias como las mías, porque a veces a quienes les cuesta ver estas nuevas modas, no se dan cuenta del daño que producen.

¿Cómo podríamos solucionar esto? Creo que esto se puede resolver trabajando a través del diálogo, de intervenciones y acercamiento con las personas que están apegadas a sus creencias y prejuicios, para hacer entender que los cambios en la moda, vocabulario y en cómo se enfrenta la vida día a día son progresos necesarios para que avancemos como sociedad. ■

Aysén es una región alejada del centro de nuestro país, un lugar donde las modas llegan, pero son rechazadas, lo que afecta a quienes las adoptan. Todo esto podría resolverse mediante el diálogo y con intervenciones pacíficas.



Antonia Olivares, Lucía Arregui y Benjamín Aguilar, de 1° medio, junto a su profesora de lengua y literatura, Johanna Contreras.