

2. Estado de la salud mental en la universidad española

Cristina Larroy García

Clínica Universitaria de Psicología

Servicio Psicall de atención psicológica telemática inmediata.

Universidad Complutense de Madrid.

Introducción

La Declaración de Bergen (2005) recoge claramente que la gestión de los riesgos psicosociales debe formar parte de la apuesta por una educación superior de calidad. Se sabe desde hace ya muchos años que la salud mental de los estudiantes universitarios está sometida a múltiples factores de riesgo significativos (cambios ambientales, adaptación a un nuevo proceso de aprendizaje, cambio de hábitos, de contexto, mayores exigencia de éxito, compatibilidad, en ocasiones, con un trabajo, precariedad económica, etc.) y que ello tiene, como consecuencia, la aparición de trastornos psicológicos en los que, habitualmente, destacan, por su prevalencia, los trastornos de ansiedad (Bethencourt *et al.*, 1999).

La pandemia, y sus efectos consecuentes en la reorganización vital, laboral, docente, de aprendizaje, de muchas personas exacerbó y puso de relieve tanto los factores de riesgo como los problemas de salud mental que estos ocasionaban en la población estudiantil universitaria. Pero no sólo en ella, también en profesores y en personal de administración y servicios se hicieron patentes las dificultades psicológicas que los cambios habían provocado y como estos habían derivado en una mayor prevalencia de problemas y trastornos de salud mental. Y en el interés por abordarlos desde las autoridades académicas.

En realidad, la pandemia puso encima de la mesa un problema muy anterior a la misma, un problema intenso y extenso, que ya algunos centros habían intentado paliar desde hacía más de 30 años, cuando se creó el primer centro asistencial de psicología universitario, en la Universidad Autónoma de Madrid. Y que siguió con los centros de la Universidad de Barcelona o la Clínica Universitaria de Psicología de la Universidad Complutense (la primera en recibir la acreditación de centro sanitario). A estas siguieron muchos más servicios, claro reflejo de la preocupación de las autoridades académicas por este tema.

2.1. Los servicios psicológicos universitarios en España

Las Clínicas y servicios universitarios psicológicos son centros docentes y de investigación, asociados a las facultades de Psicología, que realizan su tarea a través de la práctica asistencial. Ofrecen servicios de atención de calidad, desarrollando programas de información, prevención y promoción de la salud y el bienestar; fomentan la calidad del aprendizaje del estudiantado, a través de prácticas supervisadas individualizadas; y favorecen la investigación, como resultado de la actividad asistencial.

En España hay más de 50 servicios de estas características, entre centros públicos y privados, lo que da idea de la preocupación que las universidades muestran por el

bienestar mental de sus estudiantes y personal. Su morfología y sus características son muy diferentes, en función de distintos criterios:

- Tipo y número de personal relacionado con el servicio
- Tipo y número de servicios asistenciales que se prestan
- Independencia (o no) económica de la Universidad de referencia
- Atención exclusiva (o no) a estudiantes
- Gratuidad (o no) a los pacientes
- Abierto (o no) a la comunidad social.

Con objeto de compartir información, colaborar en investigaciones, intercambiar recursos etc., la mayoría de estos centros se agrupa en la Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU).

2.2. Breve descripción del estado de la salud mental en la universidad española¹³

Precisamente desde la AESPPU, y liderado por la Universidad Complutense de Madrid, se realizó un estudio piloto para determinar el nivel de salud mental de estudiantes y personal en algunas de las universidades asociadas que compartían una historia clínica parametrizada (un sistema de recogida de datos clínicos de los pacientes que acudían a los servicios). Seis servicios (universidades de Almería, Málaga, Cádiz, Murcia, Complutense y UNED) participaron en el estudio. Se investigaron, entre otros aspectos, las diferencias en los motivos de consulta más prevalente en cada servicio. Se observó que, aunque con ligeras diferencias, los motivos más prevalentes en todos ellos eran: trastornos de ansiedad (50% a 74% según el servicio, $\bar{x} = 59,6\%$), trastornos del estado del ánimo (40% a 80%, $\bar{x} = 49,6\%$) y trastornos del control de impulsos (40% a 75% $\bar{x} = 45,9\%$). Se analizaron también las intervenciones realizadas por los diferentes servicios y su eficacia.

Se encontró que no había diferencias significativas ni en el número de sesiones empleadas, ni en la adherencia al tratamiento (asistencia, puntualidad, realización de tareas), ni en la eficacia percibida por terapeuta y paciente. Se encontró, asimismo, que estos servicios fueron, al menos, tan eficaces como centros sanitarios estándares (clínicas privadas de psicología), considerada la eficacia en función de los parámetros citados (Labrador y Berdullas, 2017).

2.3. Los servicios psicológicos en la Universidad Complutense de Madrid

La Universidad Complutense de Madrid (UCM) ofrece tres servicios de atención psicológica distintos a su personal y a sus estudiantes.

¹³ Los datos aquí recogidos hacen referencia a los disponibles en septiembre de 2022; es posible (aunque poco probable) que en los últimos meses estos datos hayan variado, siquiera ligeramente. Los resultados del estudio, que aquí se recogen parcialmente modificados, se presentaron en el XVIII Encuentro de la AESPPU, Málaga, Junio 2022

1. Servicio Psicológico para Personal: relacionado con e integrado en el área de prevención, consta de un psicólogo sanitario que ofrece psicoterapia/coaching gratuitos al personal (PAS y PDI) de la UCM.
2. Clínica Universitaria de Psicología (CUP-UCM): Es un centro sanitario de la Comunidad de Madrid que presta atención psicológica al personal de la UCM, a sus estudiantes, y a la sociedad. Para los dos primeros tiene tarifas reducidas y superreducidas, respectivamente. Ofrece asistencia individual, a parejas, familiar y grupal. Además, ofrece docencia práctica para los alumnos del Master en Psicología General Sanitaria (90 estudiantes al año en diversas modalidades docentes) y dirige y participa en diversos proyectos de investigación. Asimismo, el personal de la Clínica se involucra en tareas de transferencia, a través de publicaciones científicas y participación en congresos. La Clínica consta de un equipo directivo de cinco personas (directora, directores de las áreas asistencial, de docencia y de investigación; y jefe de psicólogos); once becarios de alta especialización (psicólogos sanitarios con formación específica en diversas áreas), tres profesores asociados que imparten su docencia en el contexto asistencial, una becaria de investigación (graduada en Psicología) y dos personas de administración. Como puede apreciarse, supone un autentico centro universitario por los tres tipos de tarea que desarrolla: asistencial, docente e investigadora. Durante 2021 atendió a más de 230 pacientes nuevos y prestó más de 4300 consultas sanitarias¹⁴
3. PsiCall UCM: PsiCall es un servicio psicológico telemático gratuito exclusivo para estudiantes UCM y estudiantes alojados en colegios mayores UCM. Nació en 2017, por acuerdo de la UCM y la Comunidad de Madrid, siendo un servicio pionero en España, en Europa y casi en el mundo. Atiende a través de llamadas telefónicas (controladas por un ordenador) y a través del email. Al igual que la CUP-UCM, también PsiCall puede considerarse un ejemplo de un servicio universitario, porque cubre labores asistenciales, de docencia (a estudiantes del último curso del grado de Psicología y a estudiantes del Máster en Psicología General Sanitaria) y de investigación y transferencia. Depende orgánicamente del Vicerrectorado de Estudiantes, que, desde 2019 asume su costo. Consta de un equipo directivo (directora y coordinador), de 6 becarios de alta especialización (psicólogos sanitarios, con al menos un master en psicología clínica y/o de emergencias) quienes supervisan a los estudiantes; de 24 operadores (alumnos de Máster supervisados que son quienes atienden las llamadas/correos) y cuenta con servicios de apoyo informático y administrativo. Tiene un horario asistencial de lunes a domingo de 10 a 22 horas. Además, en aquellas situaciones en que la asistencia telefónica/email se considere insuficiente, se presta asistencia individualizada en formato de intervención breve, de forma presencial o telemática. O se deriva a la Clínica o a otros recursos. En todo caso, la asistencia es siempre gratuita.

2.4. Salud mental en la comunidad universitaria complutense: datos de la CUP-UCM y PsiCall

A continuación se presentaran los datos de motivo de consulta más prevalentes obtenidos en la CUP-UCM y PsiCall en los años pre y postpandemia, lo que permitirá tener una idea

¹⁴ Los datos se han extraído de la memoria del año 2021, ya que la de 2022 no estaba disponible para el momento de la reunión de la CEDU.

aproximada del nivel de problemática psicológica y malestar psicológico en la UCM. Lógicamente, estos datos están sesgados, en el sentido de que provienen de personas que han solicitado ayuda en alguno de los servicios y, por tanto, no son un reflejo exacto de la realidad en la comunidad universitaria; pero sí ofrecen indicios valiosos de la situación de problemática y malestar psicológicos en dicha comunidad.

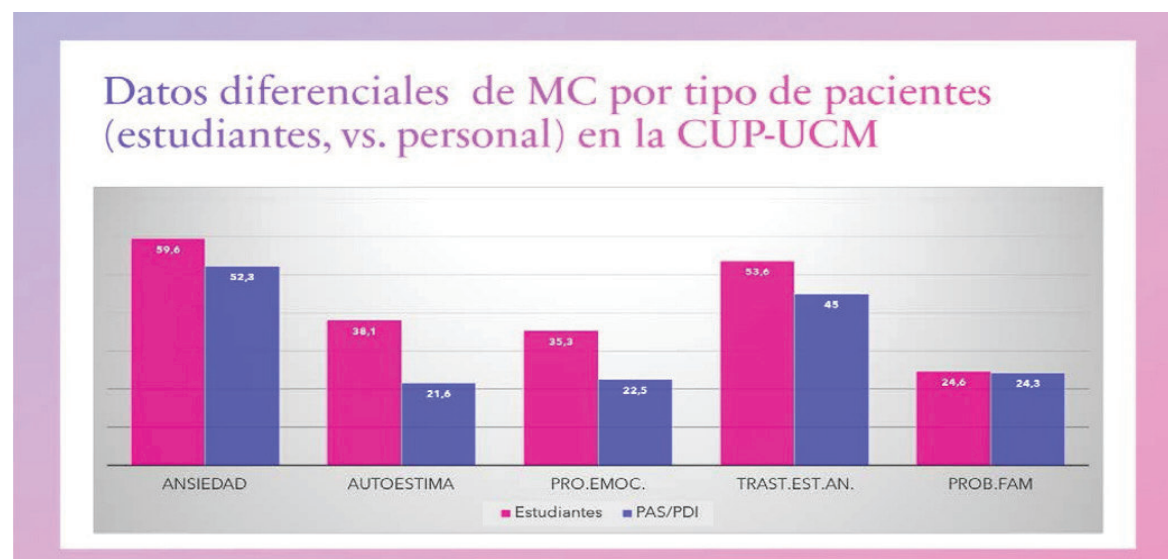
Los datos y gráficos que se ofrecen en primer lugar han sido extraídos de la CUP-UCM y corresponden a estudiantes y personal. Observaremos:

- Datos diferenciales por tipo de pacientes (estudiantes, vs. personal) en la CUP-UCM
- Datos diferenciales pre-postpandemia por tipo de paciente en la CUP-UCM

Para entender mejor estos datos, se ofrecen las características de las muestras utilizadas (estudiantes y personal) en la siguiente tabla:

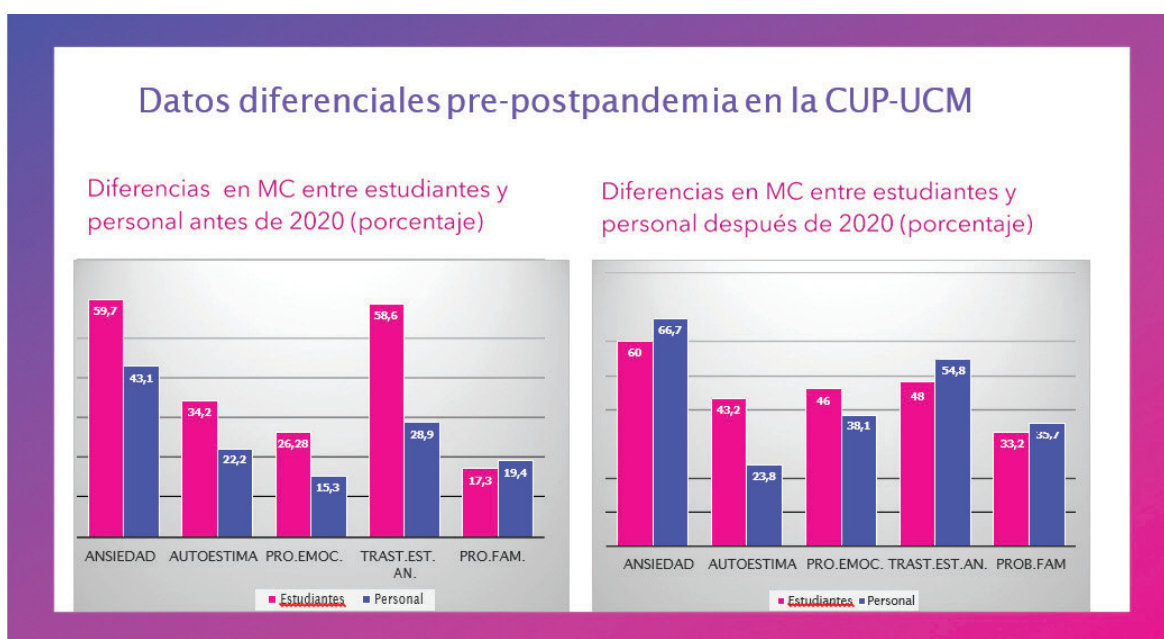
Datos diferenciales de MC por tipo de pacientes (estudiantes, vs. personal) en la CUP-UCM	
Estudiantes	Personal UCM
- N= 562 - Sexo - Varones: 163 (29%) - Mujeres: 399 (71%) - Edad - Media = 23,17 - Sd.= 5,81 - Rango= 17 a 65	- N= 128 - Sexo - Varones: 48 (37,5%) - Mujeres: 80 (62,5%) - Edad - Media = 39,75 - Sd.= 13,24 - Rango= 20 a 73

En la tabla que se ofrece a continuación, se exponen los porcentajes de los distintos motivos de consulta (los más prevalentes) en ambas muestras. Hay que señalar que los motivos de consulta más prevalentes coinciden tanto en estudiantes como en personal, lo que facilita su comparación.



En esta tabla se puede apreciar que los estudiantes muestran mayores niveles de prevalencia en todos los motivos de consulta (MC) que el personal (PAS/PDI), en los datos históricos. Ello justifica el esfuerzo que muchas universidades hacen por atender el bienestar psicológico de sus estudiantes (y cumplir así con los objetivos de Bolonia). Esta tabla ofrece los datos del Excel histórico, desde que se aplicó la Historia Clínica Parametrizada, (2016) hasta el año actual (concretamente, hasta junio de 2022).

Cabría preguntarse entonces si la pandemia habría cambiado este histórico. Se hizo una comparación de la prevalencia de los distintos MC antes y después de la pandemia; los datos se ofrecen en la tabla siguiente:



Como puede apreciarse, aparecen algunos datos relevantes e interesantes:

- En periodo prepandémico, los estudiantes mostraban mayor malestar emocional, en todos los MC, que el personal de la UCM. Eso cambia después de la pandemia.
- Todos los porcentajes de prevalencia, tanto de estudiantes como de personal, se han incrementado en periodo postpandémico frente al periodo anterior (excepto trastornos del estado de ánimo en estudiantes, que ha disminuido).
- Los estudiantes muestran incrementos importantes y significativos en problemas emocionales y problemas familiares.
- En la muestra de personal UCM, todos los incrementos de prevalencia son significativos, excepto en autoestima.
- En trastornos del estado de ánimo, ansiedad y problemas familiares, PAS y PDI superan a estudiantes.

Ante estos datos cabe plantearse que los esfuerzos de las universidades no deben dirigirse únicamente a la mejora del bienestar psicológico de los estudiantes, sino abarcar a toda la comunidad universitaria, incluido su personal.

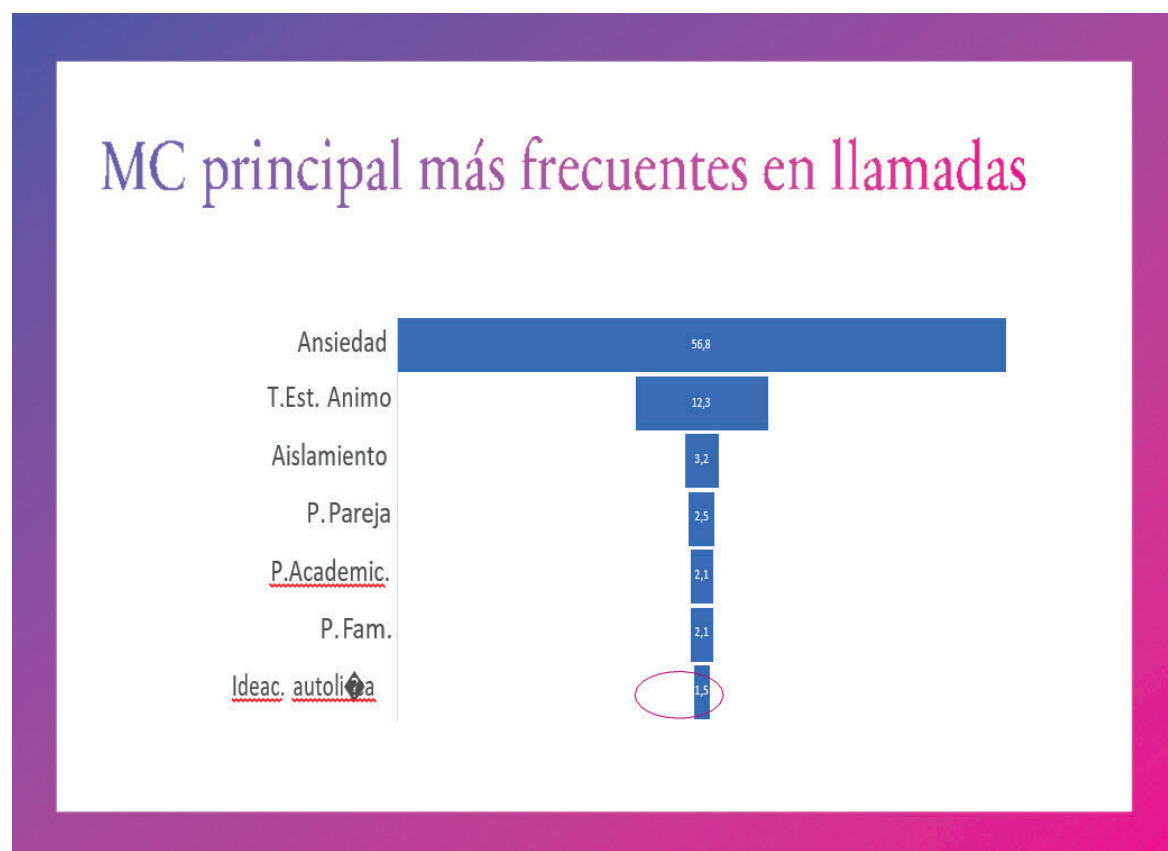
Respecto a los datos provenientes del servicio PsiCall (servicio gratuito telemático exclusivo para estudiantes), las gráficas que se exponen a continuación hacen referencia al curso 2021-2022.

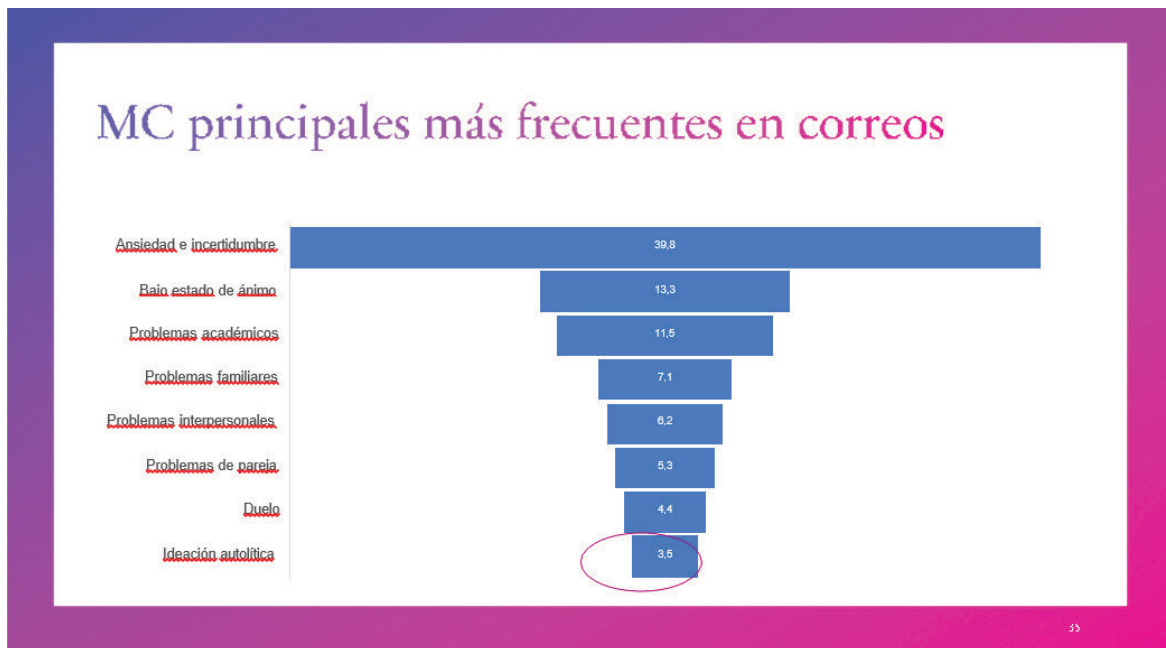
Durante ese curso, se han recibido un total de 1381 llamadas telefónicas, de 1298 interlocutores distintos; asimismo se han producido 366 llamadas salientes (llamadas que efectúa el servicio como seguimiento a los usuarios que lo solicitan/consienten).

Además, se han producido un total de 1165 interacciones por correo electrónico, de 295 remitentes distintos, con una media de intercambio de 2,65 correos entre el servicio y el remitente.

Como se comentó anteriormente, PsiCall presta también asistencia en un marco de Terapia Breve. Durante el curso 2021-2022 se han producido 266 prestaciones de Consulta de Intervención Breve (CIB) a aquellos llamantes que reunieran criterios de urgencia, severidad, motivación y dificultades económicas que justificaran la oferta de atención directa (30 interlocutores) y se han realizado 150 acciones de derivación (se valora al usuario y si no se le puede prestar adecuada atención, se deriva a la CUP-UCM o a otros servicios asistenciales).

Los Motivos de Consulta más frecuentes en las llamadas y en los correos se recogen en las tablas siguientes:





Como puede apreciarse, la distribución de la prevalencia de los distintos trastornos es similar en los dos más importantes (ansiedad y bajo estado de ánimo) pero difiere en los relativos al resto de motivos de conducta. Esto es especialmente importante en la ideación autolítica, en la que la prevalencia de la solicitud de ayuda por correo dobla la de las llamadas. Por otro lado, las personas que escriben presentan prevalencias significativamente mayores en problemas académicos y familiares que las que llaman. Cabría preguntarse por los motivos de estas diferencias: acaso la propia naturaleza del problema (por ejemplo, problemas familiares), hace que resulte más fácil exponer el caso por escrito que en una llamada, que puede ser escuchada/interceptada por algún familiar implicado. O respecto a la ideación suicida, el usuario prefiere reflexionar sobre lo que va a contar; o se abren más porque tienen mayor sensación de anonimato, etc.; estas son algunas posibles hipótesis explicativas que merecen una reflexión más profunda.

2.5. ¿Qué se puede hacer? Posibles acciones para mejorar el bienestar psicológico de la comunidad universitaria

El panorama de la salud mental y el bienestar psicológico de la comunidad universitaria no se plantea como especialmente alentador. Sin embargo, hay que recordar que los datos aquí expuestos son, en principio, un reflejo sesgado de la realidad, dado que provienen de personas que han solicitado ayuda en cualquiera de los servicios psicológicos (de la UCM y de otras universidades), no de la población universitaria total. Aun así, los datos de elevada prevalencia y de trastornos y problemas psicológicos que se ofrecen (y las actuaciones asistenciales que los servicios han prestado en estos últimos años, muchas más que en años prepandemia) merecen una reflexión por parte de las autoridades académicas y, también, la colaboración de todos los estamentos universitarios (estudiantes, PAS, PDI, autoridades, servicios, etc.), en la búsqueda y puesta en marcha de estrategias cuyo objetivo común sea el de mejorar el estado de bienestar psicológico de las personas que conformamos esta comunidad.

Evidentemente, no todos los grupos son iguales ni, por tanto, requieren el mismo tipo de actuaciones. Sin embargo, algunas de éstas sí pueden aplicarse a toda la comunidad universitaria. Son las que vamos a denominar Actuaciones Institucionales y van a depender, básicamente, de la voluntad y la posibilidad de las instituciones de ponerlas en marcha.

Entre estas actuaciones (y a modo de sugerencia) podríamos señalar las siguientes:

- Promoción/apoyo financiero a los programas preventivos de trastornos psicológicos para personal y estudiantes.
- Promoción/financiación de cursos online acerca de temas relacionados con la prevención de la salud mental.
- Promoción/financiación de elaboración/difusión de material audiovisual/apps/páginas web de apoyo en distintos trastornos.
- Difusión gratuita de material de ayuda (en este contexto, se cita el libro de Larroy y Estupiñá, 2021: Problemas psicológicos en jóvenes universitarios)

Respecto al personal universitario, se establecen, como actuaciones específicas (siempre como sugerencia), las siguientes:

- Procesos formativos *online* en autocuidado
- Talleres (actividades grupales de carácter preventivo o paliativo leve):
 - Autocuidado
 - Regulación emocional
 - Conciliación
 - Manejo del estrés
- Creación de un servicio telemático gratuito de atención psicológica Por último, de cara a los estudiantes, se proponen las siguientes actuaciones:
- Creación de un servicio telemático gratuito de atención psicológica (por ahora, sólo la UCM dispone de este servicio)
- Creación de servicios gratuitos de atención psicológica en formato breve
- Talleres (actividades grupales de carácter preventivo o paliativo leve):
 - Autocuidado
 - Regulación emocional
 - Manejo del tiempo
 - Ansiedad ante exámenes
 - Habilidades de hablar en público
- Programas de mejora situación social (becas)
- Otros programas fomentadores de la inclusión en la universidad

2.6. Conclusiones

De la reflexión sobre lo aquí expuesto, y a modo de puntos esenciales, podríamos señalar los siguientes:

- La situación de malestar psicológico EN TODA la comunidad universitaria alcanza niveles preocupantes.
- El esfuerzo paliativo/preventivo sobre salud mental que aborden las universidades debería dirigirse tanto a los estudiantes como al personal.
- Aunque el esfuerzo actual se centra en el estudiantado (de acuerdo con lo establecido en el Proceso de Bolonia), este esfuerzo resulta claramente insuficiente.
- Por último, hay que señalar que existen procedimientos eficientes (coste/eficacia) que podrían implementarse para mejorar el estado de bienestar psicológico de la comunidad universitaria.

Referencias

AESPPU (2022) Exposición del Proyecto HCP XVIII Encuentro de la AESPPU. Málaga, 16-17 de junio de 2022

<https://blogs.ua.es/aesppu/2022/02/xviii-encuentro-sppu-universidad-de-malaga/#programa>.

Bethencourt, J.M.; Peñate, J.M.; González, Fumero, A. y Fernandez-Valdés, A. (1999) Prevalencia de trastornos psicosomáticos en los estudiantes de la Universidad de la Laguna. *Psicologica*, 23, 3-30.

Clinica Universitaria de Psicología UCM (2022) Memoria de actividades del año 2021. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid.

Declaración de Bergen (2005) El Espacio Europeo de Educación Superior. Alcanzando las metas. *Conferencia de Ministros Europeos responsables de Educación Superior*. Bergen, 19.20 de mayo de 2005.

Labrador, F. y Berdullas, M. (2017) Actualidad de la Psicoterapia en España. *Infocop*, 79, 6-10

PsiCall UCM (2022) Memoria de actividades del curso 2021-2022. Vicerrectorado de Estudiantes. Universidad Complutense de Madrid.