

3. Actuaciones en el entorno universitario para fomentar el bienestar psicológico del estudiantado. La experiencia de la Universidad de Santiago de Compostela

Ana López Durán

Psicóloga general sanitaria

Profesora Titular del Dpto. de Psicología Clínica y Psicobiología

Coordinadora de la Unidad de Atención Psicológica al estudiantado

Universidad de Santiago de Compostela

Resumen

La preocupación por la salud mental y el bienestar psicológico ha crecido en los últimos años, debido a las consecuencias negativas tanto para quien sufre los problemas psicológicos como para sus allegados. La etapa universitaria es un periodo que se caracteriza por importantes cambios en la vida de las personas jóvenes, de ahí la necesidad de contar con estrategias de afrontamiento adecuadas para poder adaptarse. Es necesario que desde las universidades se preste la atención necesaria por parte de profesionales de la psicología con el objetivo de intervenir sobre los problemas de salud mental que presenta el estudiantado universitario.

Palabras clave: intervención psicológica; problemas psicológicos; estudiantado universitario; salud mental.

Introducción

El bienestar mental es un componente fundamental en la definición de salud. Tal y como se recoge en la constitución de la Organización Mundial de la Salud, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica un estado completo de bienestar físico, mental y social. En la actualidad, sabemos que una buena salud mental, posibilita que las personas superen el estrés de la vida, materialicen su potencial, trabajen de forma productiva y hagan aportaciones a su comunidad (WHO, 2022).

Contamos con datos preocupantes respecto a la salud mental de los más jóvenes a nivel mundial (UNICEF & WHO, 2022; WHO, 2021):

- Entre los jóvenes de 10 a 19 años, uno de cada siete presenta algún problema de salud mental. Representando un 13% de la morbilidad que existe en este grupo de jóvenes.
- El 50% de los problemas mentales que existen en la edad adulta tienen su inicio alrededor de los 14 años. Con frecuencia no se detectan y no reciben la atención adecuada.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes.

No abordar los problemas de salud mental de los jóvenes puede tener consecuencias que se extienden hasta la edad adulta. Afectan a la salud física y psicológica y limitan las oportunidades de llevar una vida satisfactoria. De ahí que contar con intervenciones de calidad durante esta etapa, debiera ser una prioridad, no solo para ayudar a los jóvenes que están en una situación compleja que les genera malestar, sino también con el objetivo de prevenir que desarrollen problemas más graves e incapacitantes en la edad adulta.

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por importantes cambios físicos, emocionales y sociales que pueden hacer que tengan una mayor vulnerabilidad a presentar problemas de salud mental. En nuestro entorno, ya en la etapa de bachillerato nos encontramos con situaciones del contexto que pueden precipitar la aparición de problemas psicológicos entre los jóvenes más vulnerables: la presión hacia tener que realizar una carrera universitaria como única alternativa válida, la competitividad por las calificaciones académicas, la EBAU como punto de inflexión a la hora de determinar el futuro profesional, la aparición como consecuencia de sentimientos de fracaso, inutilidad, baja autoestima...

Es función de una sociedad “saludable” promover entre nuestros jóvenes el aprendizaje de estrategias de afrontamiento socioemocional que procuren el bienestar psicológico, garantizando el acceso a recursos de salud mental adaptados a sus necesidades. Tal y como apunta la WHO (2021), los adolescentes que tienen problemas psicológicos pueden tener más barreras para solicitar ayuda, dado a que tienen un mayor riesgo de ser discriminados y de sufrir estigmatización social. Todo ello los lleva a tener con mayor probabilidad dificultades a nivel académico, conductas de riesgo y problemas de salud física. Así mismo, destacan la necesidad de que las intervenciones en jóvenes deben de priorizar los abordajes no farmacológicos y evitar la institucionalización.

En el caso concreto del estudiantado universitario, la etapa universitaria implica una serie de cambios que se relacionan con el riesgo de presentar problemas de salud mental (Blanco et al., 2008; Larroy y Estupiñá, 2021). La educación superior implica una mayor exigencia académica, la necesidad de integrarse en nuevos grupos sociales, el alejamiento del núcleo familiar (con frecuencia con cambio de residencia), cambios en los hábitos de sueño y alimentación y, en los últimos años de la formación académica, preocupación por el futuro laboral. A todo esto, hay que sumarle otras dificultades que pueden surgir durante esta etapa como problemas económicos en la familia, que pueden afectar a la continuación de los estudios o la necesidad de compaginarlos con una ocupación laboral para tener ingresos, o los problemas con la familia o en las relaciones sociales y/o sentimentales que también podrían interferir en su funcionamiento académico.

En un reciente estudio realizado por los ministerios de Universidades y Sanidad (2023) se concluye que más del 50% de los estudiantes universitarios han percibido recientemente la necesidad de recibir atención psicológica por problemas de salud mental, siendo los más frecuentes los problemas de depresión y ansiedad. Además, un porcentaje similar señala haber realizado consultas sobre su salud mental a algún profesional sanitario.

Junto con estos aspectos característicos de la etapa universitaria independientemente de a qué periodo nos refiramos, en los últimos años toda la población ha sufrido el impacto de las consecuencias a nivel de salud mental derivadas de la pandemia producida por la COVID-19 fundamentalmente en lo referido a problemas de depresión y ansiedad (WHO,

2022). Y los jóvenes que se encuentran en la etapa universitaria no han salido indemnes de esta situación. Específicamente en la publicación previamente citada, WHO (2022) se recoge que los jóvenes entre 20 y 24 años han sufrido más consecuencias a nivel psicológico derivadas de la pandemia que los adultos de mayor edad. En nuestro entorno más cercano se han llevado a cabo estudios en esta línea, en concreto en la Universidad de Santiago de Compostela se evaluó el impacto psicológico de la crisis producida por la COVID-19 en el estudiantado universitario (Padrón et al., 2021). Estos autores encontraron que la salud mental de este grupo de la población se vio notablemente afectado, siendo las principales fuentes de estrés los cambios a nivel académico y en las relaciones sociales. Además, señalan que es preciso promover acciones dirigidas a mejorar la salud mental del estudiantado para incrementar su capacidad de afrontamiento, especialmente ante estas situaciones de crisis. Ya que, tal y como apuntan Browning et al. (2021), no tener en cuenta la situación psicológica de los estudiantes universitarios puede tener importantes consecuencias a largo plazo en su salud y logros académicos.

Ofrecer atención psicológica para el abordaje de los problemas de salud mental y promover el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios, no es un aspecto novedoso. Las más prestigiosas universidades lo ofrecen desde hace años ocupando un lugar relevante a la hora de mostrar cuáles son los recursos con los que cuentan. Algunos ejemplos fuera de España son las universidades de Yale (*Mental Health & Counseling*) o Harvard (*Counseling and Mental Health Services*) en los Estados Unidos y Cambridge (*Student Support*) u Oxford (*Student Counselling Service*) en Reino Unido. En nuestro país destaca la Universidad Complutense de Madrid que desde hace años ya cuenta con un servicio de estas características.

Ofrecer atención psicológica al estudiantado universitario para el abordaje de los problemas de salud mental que pueden presentar durante esta etapa académica, se caracteriza por las diversas oportunidades que nos brinda el entorno universitario.

En primer lugar, se trata de una “población cautiva”. Es decir, sabemos dónde está nuestra población objetivo y disponemos distintos medios para acceder a ellos. Desde la organización de las propias facultades hasta las residencias universitarias, pasando por las asociaciones de estudiantes, clubs deportivos, asociaciones culturales, entre otras. En segundo lugar, todos tienen edades similares, y muchas de sus inquietudes y preocupaciones son comunes. Todo esto nos brinda la oportunidad de diseñar intervenciones de las que se pueden beneficiar un número importante de personas y, por lo tanto, optimizar mejor los recursos existentes. En tercer lugar, dentro del contexto universitario existen otros recursos con los que se pueden (y se deben) establecer sinergias (programas de voluntariado, de atención a la discapacidad, igualdad de género, becas...).

Pero también es preciso conocer cuáles son los recursos existentes dentro del entorno más cercano y el funcionamiento de los mismos, ya que no es posible que la universidad cubra todas las necesidades de actuación que durante esta etapa los estudiantes precisan. Servicios que pueden prestar una atención más especializada al estudiantado, por lo que debemos conocer cómo es la forma de acceder a los mismos y cuál es su funcionamiento, para así poder orientarlos en momentos que pueden ser de especial preocupación para ellos (ej., unidades de salud mental especializadas, servicios sociales). En cuarto lugar, el medio universitario permite establecer una red de colaboradores (profesorado, personas

de administración y servicios) que es bastante estable. Por lo que, invertir en su formación acerca de cuáles son los recursos existentes dentro de la universidad para poder derivar al estudiante que lo precisa o saber cómo actuar ante situaciones en las que los propios estudiantes les manifiestan su malestar psicológico, puede ser beneficioso.

Pero dentro del entorno universitario también nos podemos encontrar barreras (Harris et al., 2019). Al igual que sucede en el resto de la sociedad, sigue habiendo cierto estigma a la hora de pedir/recibir ayuda psicológica. Si bien es cierto, en los últimos años, y especialmente entre los más jóvenes, se percibe una mayor preocupación por el bienestar psicológico y tienen menos reparos que generaciones anteriores en reconocer la existencia de problemas y solicitar ayuda. Aun así, debemos facilitar el acceso a los recursos de atención psicológica disponibles y sin olvidar que siempre debemos guardar el derecho a la confidencialidad.

Otro de los problemas que se aprecian es el escaso conocimiento de los recursos disponibles. Con frecuencia, dado el elevado número de servicios con los que cuentan las universidades y lo difícil que es a veces poder visibilizarlos, tanto los estudiantes como el personal universitario manifiestan que desconocen la existencia de algunos de los recursos que se brindan. Hacer ver la existencia de estos no es una tarea fácil dado el elevado volumen de información que debemos gestionar diariamente, pero, además en el caso del contexto universitario, es una labor que se debe de realizar constantemente ya que cada año comienza una nueva promoción de estudiantes.

Por último, la falta de conocimiento por parte del personal docente y no docente sobre cómo actuar con el estudiantado que presenta problemas psicológicos, puede ser una fuente de preocupación e intranquilidad para ellos. Por lo que, tal y como se señaló previamente, sería de interés invertir en esta formación. Quizás no es preciso que toda la comunidad universitaria tenga conocimientos de este tipo, pero sí figuras clave dentro del entorno más cercano del estudiante (ej., en cada facultad, residencia universitaria) para que estos puedan hacer una primera actuación y que conozcan los recursos disponibles para poder prestar ayuda y la forma de contactar con los mismos.

Tal y como se recoge en la Declaración Europea de Helsinki en 2005, el bienestar y la salud mental son fundamentales para la calidad de vida y el desarrollo de una adecuada productividad. Por lo tanto, trabajar para la mejora de la salud mental debe ser una prioridad.

3.1. Unidad de atención psicológica al estudiantado de la Universidad de Santiago de Compostela

En el contexto de situación de crisis y preocupación por las consecuencias en la salud mental del estudiantado universitario derivadas de la pandemia, especialmente por las medidas de distanciamiento social impuestas para evitar los contagios y los cambios en el sistema de docencia, surge la Unidad de Atención Psicológica al estudiantado de la Universidad de Santiago de Compostela (USC). Su puesta en funcionamiento tuvo lugar el 18 de mayo de 2021 al amparo de la Gerencia de esta universidad, responsable de las actuaciones frente a la pandemia.

Debido a esta situación, la unidad se definió inicialmente con un marco de actuación dirigido a paliar las consecuencias de la pandemia producida por la COVID-19 en el estudiantado universitario de la USC. Tanto estudiantes de grado, como postgrado y doctorado. Con este objetivo se puso en marcha la unidad coordinada por una psicóloga general sanitaria, profesora titular del departamento de Psicología Clínica y Psicobiología de dicha universidad, y dos psicólogas general sanitarias que son las que realizan la intervención directa con los estudiantes con la supervisión semanal de la coordinadora.

En el momento en el que se puso en funcionamiento, dado que el estudiantado se encontraba a punto de iniciar el periodo de exámenes del segundo semestre, consideramos que la demanda no sería muy elevada lo cual nos permitiría diseñar diversas actividades que podríamos empezar a llevar a cabo en el próximo curso 2021-2022, pero ya en ese primer momento superó todas las expectativas. Entre el 18 y el 30 de mayo se recibieron unas 150 demandas. Desde entonces el número de demandas se ha mantenido a lo largo de los meses, percibiéndose ciertos incrementos en momentos muy concretos a lo largo del curso académico. Especialmente al inicio del mismo, mes de septiembre, y al inicio del segundo semestre. Un ejemplo de la evolución de las solicitudes en la unidad de atención psicológica durante el año 2022 puede verse en la Figura 1.

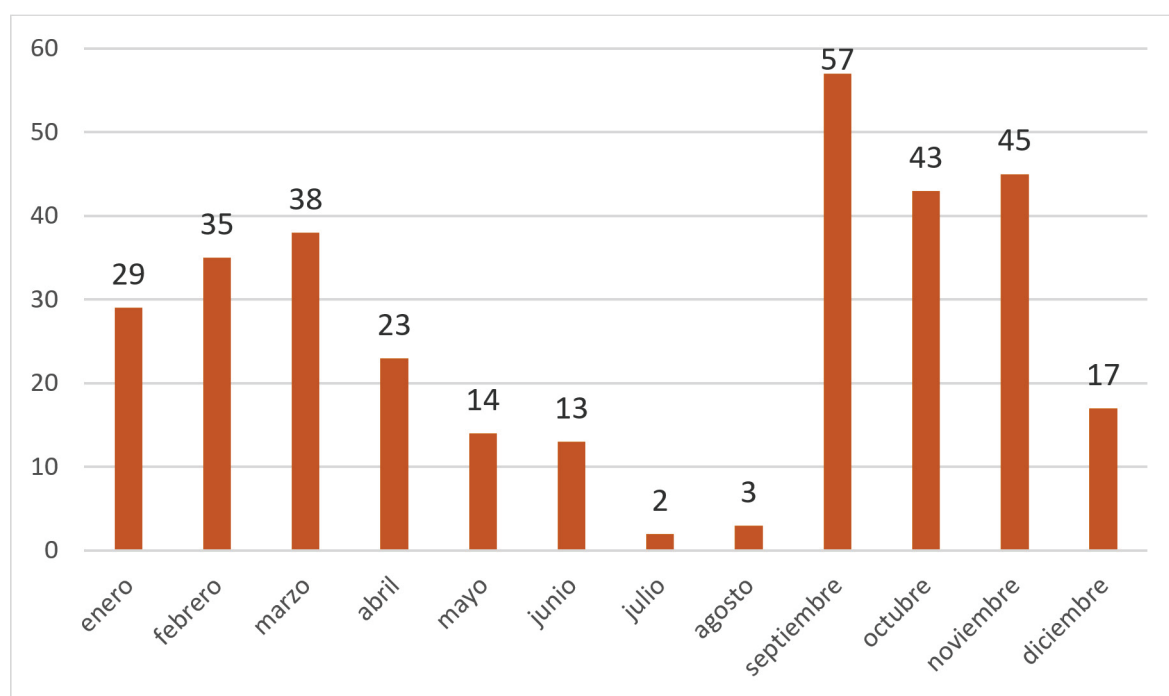


Figura 1. Evolución de las demandas de asistencia a lo largo del año 2022

El objetivo final de la unidad es procurar el bienestar psicológico de las personas matriculadas en la USC. Para ello se llevan a cabo las siguientes actuaciones:

- Prestar atención psicológica a aquellos estudiantes matriculados en la USC que presentan problemas psicológicos que interfieren con su funcionamiento a nivel académico.

- Informar a los estudiantes sobre los posibles recursos a donde acudir en el caso de que la demanda que presenten no sea objeto de intervención desde la unidad.
- Hacer un seguimiento y apoyo, en el caso de que lo precisen, hasta que sean atendidos por otro recurso.

Cuando la unidad comenzó a funcionar, debido a las medidas de distanciamiento social existente para prevenir los contagios, las intervenciones se realizaban a través de video-llamadas. Una vez eliminadas dichas restricciones, se pasó a ofrecer el servicio de forma presencial en un espacio especialmente habilitado para ello y fácilmente accesible para los estudiantes. Hoy en día, un número elevado de los usuarios del servicio siguen prefiriendo recibir atención a través del sistema de videollamadas, fundamentalmente por la comodidad de no tener que desplazarse y así poder acomodar mejor las sesiones a sus horarios. En relación con esto, un aspecto para tener en cuenta a la hora de implementar el servicio es la necesidad de tener en cuenta la gran diversidad de horarios académicos que tiene el estudiantado matriculado en la universidad. De ahí la necesidad que se preste atención en horarios de mañana y tarde.

A la hora de organizar el funcionamiento de la unidad, hay dos aspectos importantes que se deben tener en consideración: el acceso a la misma y su visibilidad. Respecto a la forma de contactar con el servicio, consideramos que la forma más adecuada sería a través de una dirección de correo electrónico que todos los miembros de la unidad pudiéramos consultar. Es necesario que las personas que precisen atención psicológica puedan hacerlo de una manera sencilla, directa y discreta. Una vez realizan la demanda se valora la misma por parte del equipo y, en el caso de que la demanda no se enmarque en el objetivo de trabajo de la unidad, se contacta con la persona para informarle de cuál puede ser el recurso más cercano para abordar la problemática que presenta, cómo tiene que contactar con dicho recurso y, en el caso que sea preciso, se realiza un seguimiento hasta que reciba la atención que precisa.

Respecto a cuáles son los problemas que con mayor frecuencia atiende la unidad de atención psicológica, destacan los siguientes:

- Problemas de ansiedad relacionados con el funcionamiento académico
- Bajo estado de ánimo que está influyendo en el rendimiento
- Preocupación por el rendimiento académico: autoexigencia y perfeccionismo
- Problemas de estrés en relación con las demandas académicas
- Problemas de relaciones sociales/aislamiento
- Dificultades para adaptarse a los cambios que supone el comienzo de la etapa en la universidad: problemas de organización de horarios, problemas de sueño, cambios en la relación con la familia...

En cuanto a la visibilidad de la unidad, a pesar de haberse publicitado en su momento la puesta en marcha del servicio y que cada año participamos en las jornadas de bienvenida que organiza la universidad, seguimos encontrándonos con estudiantes

y personal de la universidad que nos manifiestan que desconocían su existencia. Es preciso realizar esfuerzos para que los potenciales usuarios del servicio conozcan su existencia y, desde nuestra limitada experiencia, la mejor manera de visibilizar nuestro trabajo al estudiantado ha sido a través del perfil que creamos en una red social (@atencionpsicologicausc) y el boca a boca de nuestros usuarios. En la red social venimos realizando desde la puesta en marcha de la unidad una publicación semanal en la que se abordan temas de bienestar psicológico con pequeñas recomendaciones para el cuidado de la salud mental. Además, es un recurso que cuando impartimos cursos o participamos en jornadas podemos fácilmente hacer referencia a él y así ir generando una red de contactos cada vez más amplia.

3.2. Otras acciones dentro de la Universidad de Santiago de Compostela

Además de la creación de la Unidad de Atención Psicológica al estudiantado, en la Universidad de Santiago de Compostela se están llevando a cabo otras iniciativas con el objetivo de mejorar la salud mental de los estudiantes.

Entre los años 2018 y 2021 se llevó a cabo junto con otras universidades europeas, el proyecto europeo “SOS Digital-Providing support to students in distress” (2018-1-PT01-KA203-047455). El objetivo de dicho proyecto era definir las conductas de riesgo, identificar los recursos disponibles para los estudiantes que presentan o se ven afectados por conductas de riesgo, y establecer los procedimientos de notificación más adecuados para quienes observen conductas de riesgo. Creando una serie de recursos en línea (videos, guías) que muestren a la comunidad universitaria cómo abordar la situación con estudiantes que presenten estas problemáticas.

Este proyecto se centra en uno de los aspectos señalados previamente, la falta de conocimiento por parte de la comunidad universitaria de los recursos existentes para atender las dificultades psicológicas que los estudiantes pueden presentar y cómo es la forma de acceder a los mismos. Entre el impacto esperado del mismo destacan los siguientes aspectos:

- Desarrollo de habilidades para el manejo de las situaciones de riesgo en el estudiantado universitario.
- Mejora del bienestar en el entorno académico.
- Aumento de la concienciación acerca de la importancia de la salud mental y el abordaje de los estudiantes con problemas.
- Aplicación de las nuevas tecnologías, como el uso de vídeos, para la promoción del bienestar psicológico.
- Contribución al debate sobre la importancia de la salud mental y los estudiantes con problemas.

En la actualidad, tanto el estudiantado como el personal de la universidad, puede acceder a la información y videos elaborados en el marco de este proyecto.

Otra de las actividades que se vienen realizando son talleres dirigidos al afrontamiento y manejo del estrés que están dirigidos tanto a estudiantes como a profesorado y personal de investigación. En el caso del estudiantado, los contenidos se centran en abordar problemas que generan estrés como la competitividad, dificultades de organización del tiempo, autoexigencia y perfeccionismo o las dificultades para afrontar la presión. En dichos talleres, que se realizan en grupos reducidos, el objetivo es enseñar distintas estrategias que puedan ser útiles para afrontar situaciones estresantes y en las que la persona valora que tiene dificultades. Se exponen estrategias de tipo conductual, cognitivo, centradas en las relaciones sociales y en la relevancia del cuidado de la alimentación, la actividad física y el descanso. En esta actividad participan tanto personas que están pasando un momento complicado como aquellas interesadas en aprender nuevas formas de afrontamiento que puedan serles útiles en el futuro.

3.3. Retos futuros

A pesar de que en los últimos años se están dando pasos cara a intervenir en la mejora de la salud mental del estudiantado universitario, todavía queda mucho por avanzar. Aun podemos encontrar a sectores de la población que no consideren relevante ocuparnos del bienestar psicológico de estos jóvenes, sin tener en consideración que actuar en esta etapa es clave para evitar que los problemas que ahora presentan se agraven en el futuro, incapacitándoles para tener un desarrollo adecuado a nivel personal y laboral. Algunos de los aspectos que debemos abordar son:

- Integrar las distintas acciones que se realizan para crear un marco de actuación común.
- Valorar las necesidades e intervenir en función del propio contexto. Es cierto que podemos tener aspectos comunes, dado que se trata de intervenir en una etapa vital concreta, pero sin olvidar que tanto los recursos como las necesidades pueden ser diferentes.
- Organizar las intervenciones y actividades que se lleven a cabo de menor a mayor intensidad de la intervención. Actualmente en el campo de la atención sanitaria, y más concretamente en el de la salud mental, está cobrando relevancia el sistema “Stepped care” (Cornish, 2020). Este sistema busca integrar todas las opciones de intervención disponibles para poder ofrecer un sistema más flexible que se pueda adaptar a las necesidades y preferencias del usuario.
- Crear una red de recursos tanto propios de la universidad como externos a la misma, que pertenezcan al contexto comunitario más cercano, para evitar duplicidades y poder contar así con una red de profesionales especialistas en temas concretos.
- Visibilidad de los recursos disponibles y trabajo coordinado de todos los servicios que pueden estar implicados, de una manera u otra, en mejorar la salud mental del estudiantado universitario.

Referencias

- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B., Min Liu, S. y Olfson, M. (2008). Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429–1437doi:10.1001/archpsyc.65.12.1429.
- Browning, M.H.E.M., Larson, L.R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T.M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G.N. & Alvarez, H.O. (2021) Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS ONE* 16(1): e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Cornish, P. (2020). *Stepped care 2.0: A paradigm shift in mental health*. Springer Nature Switzerland.
- Harris, A. (2019). *Mental health and moving from school to further and higher education*. https://www.centreformentalhealth.org.uk/sites/default/files/2019-01/Centrefor-MH_FindingOurOwnWay.pdf
- Larroy, C. y Estupiñá, F. J. (2021). *Problemas psicológicos en jóvenes universitarios*. Pirámide
- Ministerio de Universidades y Ministerio de Sanidad (2023). *La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*. <https://www.universidades.gob.es/wp-content/uploads/2023/07/Diseno-Estudio-junio-2023-v4.pdf>
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C. & Romero, E. (2021). A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Frontiers in Psychology*, 12:589927. doi: 10.3389/fpsyg.2021.589927
- World Health Organization (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>
- United Nations Children's Fund (UNICEF) and the World Health Organization (2022). *Global Case for Support UNICEF and WHO joint programme on mental health and psychosocial well-being and development of children and adolescents*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/364726/9789240061767-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization (2021). 'Adolescent Mental Health'. World Health Organization, 17 November 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization (2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1