



## Los psicólogos que surgieron tras la pandemia

**Los matriculados en las universidades valencianas crecieron un 14 por ciento. Noelia, Alicia, Dulce, Malena y Eric, a punto de graduarse, ponen rostro a la primera promoción que apostó por estudiar sobre salud mental a raíz del confinamiento**

ALBERTO MARTÍNEZ



**H**ace justo cuatro años, la palabra 'Covid' se hacía hueco en el vocabulario popular mundial a base de contagios, hospitalizaciones y fallecimientos. El confinamiento, las mascarillas, el gel hidroalcohólico, los guantes, las restricciones, los protocolos... La vida dio un vuelco para la población de todo el planeta. Duros meses que, consciente o inconscientemente, iban a alterar la personalidad de millones de personas. Un punto de inflexión que percibieron de forma especial Noelia González, Alicia

Casañ, Dulce Breña, Malena Lorente y Eric Manzano. Cinco jóvenes valencianos que, durante aquel desconcertante verano de 2020, debían tomar una decisión trascendental sobre su futuro académico y profesional. Tenían que escoger la carrera universitaria en la que se iban a embarcar. Y ellos, espoleados por los efectos que ya esbozaba el coronavirus dentro de la mente humana, apostaron por el grado de Psicología. Ahora, estos estudiantes acaban el título y se reúnen en un aula para poner rostro a la primera promoción postpandemia. Algunos se conocían de ante-

mano. Otros, no. Pero les unen tantas cosas que apenas tardan unos minutos en conectar. Proceden de centros diferentes. Malena y Eric lo hacen de la Universitat de València (UV); Alicia y Dulce, de la Europea (UEV); y Noelia, de la Católica (UCV). El confinamiento les impulsó a todos ellos a decantarse por la carrera de Psicología, que ha experimentado un crecimiento histórico desde que estalló la pandemia. Curso tras curso, los matriculados y los inscritos en las listas de espera se han multiplicado. Todo un 'boom' que comienza a estabilizarse.

«Yo me había metido en un Grado Superior de Deporte. Y pensaba hacer la carrera de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Pero en la pandemia me di cuenta de que nos estaba afectando a todos mucho a la salud mental. En mi calle, una de mis vecinas se suicidó por culpa de la pandemia. Nunca había vivido tan de cerca eso. También vi desarrollar a alguien un TOC (trastorno obsesivo-compulsivo) de lavarse todo el rato las manos. Fue algo que me creó las ganas de querer aprender muchísimo más sobre eso y poder ayudar a la gente. Se perdió el tabú», cuenta Noelia.

Eric también dio un volantazo 'in extremis'. «Yo llevaba arrastrando la idea de hacer Psicología prácticamente toda la vida, pero no era a lo que me quería dedicar. Hasta cinco minutos antes de enviar las solicitudes universitarias, iba a hacer Física y Matemáticas. Me quedé meditando y yo lo que quería era saber de la mente. Entonces cambié el orden de la lista y puse Psicología la primera», comenta.

El Ministerio de Universidades maneja datos hasta el curso 2022-23. Y porcentualmente, Psicología se alza como el tercer ámbito de estudio que más ha crecido en cuanto a matriculados en la Comunitat Valenciana a raíz del confinamiento. Sólo por detrás de Matemáticas y Estadística, que encabeza el ranking, y Agricultura, Ganadería y Pesca.

Antonio Ferrer es el decano de Psicología y Logopedia en la Universitat de València. Ofrece algunas de las claves. «En los últimos tiempos vamos observando una mayor preocupación por la salud mental por parte de la población en general. Ese es un primer factor que se disparó con la pandemia. Por otro lado, se produce una desestigmatización del cuidado y la atención a la salud mental. Hoy, acudir a un psicólogo ya no es un signo de debilidad, sino incluso de fortaleza. En tercer lugar, está el impacto que en la opinión pública ha tenido que determinadas figuras hayan confesado que han acudido a servicios de psicología. Y ya no sólo por cuestión de





➤ cuidado de salud mental, sino simplemente por tener mejores herramientas para afrontar los retos del día a día», cuenta. Precisamente, el tenista Carlos Alcaraz recurre desde 2019 a Isabel Balaguer, catedrática emérita en la UV.

El número de preinscritos en la facultad de Psicología de la Universitat de València se mantuvo lineal hasta el curso 2019-20. A partir de ahí, subió como la espuma, pasando de 1.596 a 2.174 en un año. En el 2021-22, aumentó a 2.708. Últimamente, pese al ligero descenso, se ha estabilizado en niveles altísimos: 2.647 en el 2022-23 y 2.505 en el 2023-24.

Sumando las seis universidades de la Comunitat en las que se imparte la carrera de Psicología, la cifra de alumnos de nuevo ingreso no ha parado de subir desde el estallido del Covid. «Tres de cada cuatro estudiantes están trabajando entre dos y tres años después de haber finalizado la carrera», comenta Antonio Ferrer, quien destaca la proyección laboral.

Las alternativas profesionales fueron las que terminaron de empujar a Malena, quien había estudiado dos cursos de Enfermería. «Siempre me había parecido muy interesante la Psicología, pero no veía que fuese una opción como para poder dedicarse a ello. Conocía a mucha gente que había hecho Psicología y había acabado trabajando de otra cosa. Cuando llegó el Covid se le empezó a dar muchísima más relevancia a la Psicología y vi que ya tenía una salida laboral y que cuando acabase la carrera podría vivir de ello».

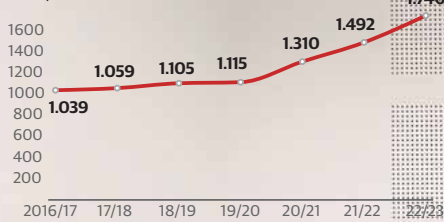
Alicia eligió a última hora: «Siempre he tenido el corazón dividido entre Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud. Psicología era una opción que tenía en mente pero nunca me había centrado mucho en ella. La pandemia me hizo inclinarme más por ese lado». Dulce puso suspense: «Yo iba a hacer Medicina. De hecho, ya me habían dado la plaza, había comprado la bata... Yo quería hacer Psiquiatría Penitenciaria. Pero a finales de julio les dije a mis padres que no quería Medicina. Con el Covid, las personas que estaban ingresadas no podían ver a sus familiares. Empezaron a salir estudios en los que se estaba viendo cómo la soledad, la tristeza y el aislamiento estaban afectando a la salud física también. Las enfermedades psicósomáticas. Y decidí cambiar de opción».

Representan la primera promoción de psicólogos formada después de la pandemia. ¿Habrán algo diferente en ellos? «Llegamos a la carrera con una forma distinta de percibirla. Nosotros mismos nos vemos con una seguridad y una confianza distinta. He estudiado con muchas ganas, con mucha pasión. No voy a estudiar para aprobar un examen, voy a estudiar para poder

## El auge del grado de Psicología desde la pandemia

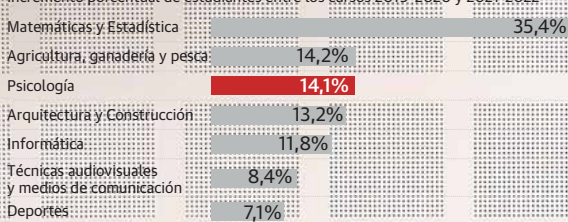
### NUEVAS MATRICULACIONES

En el primer curso (universidades valencianas)



### ÁMBITOS DE ESTUDIO

Incremento porcentual de estudiantes entre los cursos 2019-2020 y 2021-2022



Fuente: Sistema Integrado de Información Universitaria (SIU). Secretaría General de Universidades. GRÁFICO A.R.



**Eric Manzano**  
 Universidad Católica  
 «No se me ocurre ningún puesto de trabajo que no requiera de alguien que conozca de Psicología»

**Noelia González**  
 Universidad Católica  
 «Pensaba hacer la carrera de Deporte. En la pandemia, una de mis vecinas se suicidó»

**Alicia Casañ**  
 Universidad Europea  
 «Nuestra generación va a ser diferente también por la visibilización de la salud mental en redes sociales»

dar soluciones cuando alguien me necesite. Ver a toda la gente que ha necesitado ayuda durante este período y ver cómo ha cambiado la psicología me motiva a aprender», avisa Malena. Los nacidos después del 2000

fueron bautizados como 'generación Z' o 'generación de cristal'.

«Tenemos un contacto muchísimo más próximo con un conflicto constante y una sensación de que todo se va al garete. Por

«Tres de cada cuatro están trabajando entre dos y tres años tras finalizar la carrera», afirma Antonio Ferrer, decano en la UV

ejemplo, el cambio climático. Nuestra generación tiene el futuro muy negro. Y la que viene, ni te cuento», comenta Eric. Dulce profundiza: «Somos una generación que hemos estado muy frustrados. Se nos ha hablado de psicología y al mismo tiempo dentro de casa nuestros padres no tienen ni idea de psicología. Nos llama la 'generación de cristal' por hablar más abiertamente de nuestras emociones. Es una vergüenza».

Pero hay más. «Nuestra generación va a ser diferente también por la visibilización de la salud mental en redes sociales. Y eso es súper importante porque la población joven está siendo muy afectada», apunta Alicia. Una tendencia vinculada con otro concepto de consulta: «Lo que el Covid ha apar-

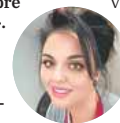
## Una directora de clínicas dentales que decidió reinventarse

Está ultimando su quinto libro. Todos ellos divulgativos y académicos relacionados con el sector dental, donde acumula una reconocida experiencia de dos décadas. Pero María José Borrego Osete, de 45 años, destila versatilidad. Y durante el confinamiento entendió que había lle-

gado el momento de empezar esa carrera universitaria que siempre le había fascinado. Así, en el curso 2020-21, se matriculó en Psicología y ahora empieza a acariciar el título en la Universidad Internacional de Valencia (VIU). Un volantazo profesional.

Ha hecho malabares para compatibilizar los estudios con su trabajo en la gestión y dirección de empresas, la publicación de libros y el día a día familiar: «La pandemia puso de manifies-

to la vulnerabilidad de la sociedad. Si no hay una buena salud mental, no hay nada. Ello me llevó a iniciar lo que siempre había sido mi vocación». Y se lanzó, decantándose por una universidad online como VIU. Aunque no va a desvincularse del sector dental, tiene claro que su futuro pasa por «establecer una clínica de psicología que abarque varias especialidades».



María José Borrego Osete



**Dulce Breaña**  
 Universidad Europea

«Iba a hacer Medicina. Ya me habían dado la plaza y había comprado la bata. Decidí cambiar de opción»

**Malena Lorente**  
 Universitat de València

«Cuando llegó el Covid vi que la Psicología ya tenía una salida laboral y que podría vivir de ello»

▲ Nueva generación.  
 Cinco estudiantes analizan algunas claves de la psicología en un aula de la Universitat de València. IRENE MARSILLA

## La Comunitat, la segunda autonomía en trastornos mentales

La Generalitat anuncia el presupuesto más alto en salud mental para corregir la tendencia de la región, con la cuarta tasa de psicólogos más baja

**ALBERTO MARTÍNEZ**

VALENCIA. El 26,2 por ciento de las personas acude actualmente a un psicólogo o psiquiatra. Es el rotundo dato ofrecido por el informe de la Confederación Salud Mental España presentado en 2023. Una tendencia al alza, sobre todo a raíz del confinamiento por el coronavirus. Como consecuencia, se ha disparado el gasto de los valencianos en este tipo de terapias, ya que la mayor parte de los afectados opta por acudir a consultas privadas para evitar las largas listas de espera arrastradas desde hace años. Este problema, precisamente, se presenta como uno de los retos anunciados por el Gobierno valenciano. El pasado mes de enero, la Generalitat presentó el mayor presupuesto de la historia para

la prevención, detección y tratamiento en materia de salud mental y adicciones, destinando 283,8 millones adicionales para la ejecución del plan 2024-2027.

Dentro del último informe anual del Sistema Nacional de Salud, correspondiente a 2022, los datos del Ministerio de Sanidad sobre prevalencia de trastornos mentales y del comportamiento colocan a la Comunitat en el segundo puesto a nivel nacional, con 455,7 casos registrados por 1.000 habitantes. Sólo le supera Canarias, con 485,1. La tercera autonomía es Murcia, con 426,7.

Las cifras expuestas por el Ministerio imponen: el 37 por ciento de la población española padece algún problema de salud mental. Los trastornos más crecientes son la ansiedad, que pasó de 99,9 casos por 1.000 habitantes en 2020 a 126,9 casos en 2021. Es decir, hubo un aumento de un 27 por ciento en sólo un año. En España, padece esta alteración un 17% de las mujeres y un 9% de los hombres. En ese año crítico, aumentó el insomnio en un 7,7% y la depresión en un 7,1%.

Al mismo tiempo, las urgencias hospitalarias relacionadas con salud mental en España han incrementado un 49,3% en la comparativa entre 2020 y 2021, alcanzando las 336.612. En el período 2019-2021, por lo que respecta a menores de 25 años, aumentaron sobre todo los problemas de ansiedad (41%), hipercinesia (12%) y aprendizaje (36%).

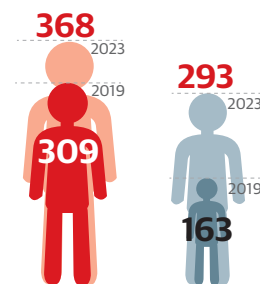
Los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística, correspondientes a 2022, indican que en la Comunitat hay 2.805 psicólogos colegiados (2.283 mujeres y 522 hombres). Más allá de esta cifra, el INE refleja un balance preocupante. Y es que la región valenciana luce la cuarta tasa más baja en cuanto a profesionales por 100.000 habitantes. Su ratio es de sólo 54,52. Simplemente por encima de Castilla y León (45,98), Ceuta (45,95) y Castilla-La Mancha (26,29). En lo más alto del ranking, Madrid (177,12), Melilla (125,83) y Asturias (99,65).

Estas circunstancias han disparado las consultas privadas. Un estudio de la plataforma sanitaria Top Doctors subraya que, durante 2022 y 2023, aumentaron un 40% las visitas a psicólogos y psiquiatras en la Comunitat.

«La pandemia ha sido un acelerador de los problemas de salud mental que las personas padecían. Y hay que recordar que no hay salud sin salud psicológica», afirma el decano del Colegio Oficial de Psicología de la Comunitat, Francisco Santolaya.

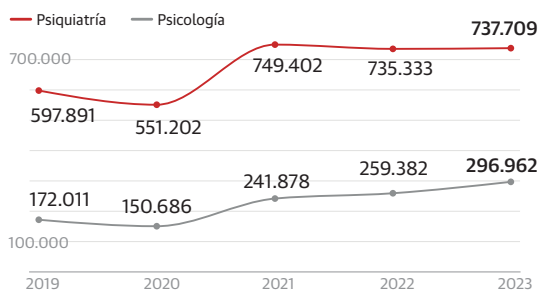
### Profesionales públicos en salud mental

Evolución del número de psiquiatras y psicólogos en la sanidad pública valenciana



### El incremento de las citas de salud mental

Evolución, desde 2019, de la cantidad de consultas, según tipo de profesional, en la sanidad pública valenciana



Fuente: Conselleria de Sanitat. GRÁFICO A.R.

tado a todos los trabajos es el formato online. Hay una nueva manera de psicoterapia. Puede ayudar mucho, aunque hay que tener un poco de cuidado».

Antonio Ferrer observa cómo los alumnos van rompiendo esquemas tras aterrizar en la facultad: «Van descubriendo que la psicología tiene impacto no sólo en la atención ante el trastorno mental, sino en cuestiones que tienen que ver con prevención en diferentes contextos: laboral, educativo...». Una evolución que influye en los objetivos profesionales.

«Faena hay por donde quieras. Hoy por hoy, no se me ocurre ninguna asociación o ningún puesto de trabajo que no requiera de alguien que conozca de Psicología», apunta Eric. Elijan una misión u otra, reivindican el rol que van a adoptar en la sociedad. «He-

mos estudiado una carrera, formamos parte de la ciencia y estamos para la salud. No estamos para ver cómo te levantas hoy y motivarte a que pases un buen día», afirma Noelia, secundada por Dulce: «Vamos a escuchar, pero nuestra función no es escucharte. Para escuchar está tu amigo. Yo estoy para ofrecerte una ayuda profesional. Y la cantidad de psicólogos que salgan de este 'boom' no va a ser suficiente para llegar al nivel que está Alemania, por ejemplo».

Todavía existen prejuicios. Sin embargo, tal y como proclama Eric, la primera promoción postpandemia asume la responsabilidad dentro de un mundo cada vez más complicado: «La depresión tiene una letalidad espantosa. No es salud y salud mental. Es salud. Tu mente no es existe ajena a tu organismo».