

El aula que escucha al alumno

La ansiedad y los síntomas depresivos afectan a uno de cada dos estudiantes universitarios y amenazan su desarrollo

Kristin Suleng
Valencia

Más de la mitad de los estudiantes universitarios percibe la necesidad de apoyo psicológico y también el 50% ha consultado alguna vez con algún profesional sanitario por problemas de salud mental. Lo recoge el estudio estatal sobre "La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas", realizado a 59.000 alumnos, entre quienes la prevalencia de ansiedad moderada o grave y de síntomas depresivos es de uno de cada dos estudiantes, mientras que uno de cada cinco reconoce haber pensado en el suicidio. Son los puntos calientes de un problema real que durante tiempo ha sido un tabú.

"Las cifras son preocupantes. No es un problema de una minoría", señala Vicente Balanzá, profesor de Psiquiatría de la Universitat de València e investigador del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM), centro desde el cual lideró junto con el investigador Rafael Tabarés este estudio de 2023. Fruto de un convenio con el Ministerio de Universidades y el Ministerio de Sanidad, la investigación calcula la frecuencia y la magnitud de los problemas de salud mental en estudiantes de todo el sistema universitario español, público y privado.

"La salud mental de los estudiantes es un grave problema de salud pública y un claro motivo de preo-

cupación para la comunidad universitaria, al representar una amenaza para el desarrollo personal y académico y el futuro laboral de toda una generación", explica Balanzá, cuyo grupo ha realizado investigaciones pioneras en este campo. Ese conocimiento acumulado ha permitido que las políticas públicas tomen conciencia. Desde la aprobación de la Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU), las universidades deben contar con servicios de prevención y orientación psicopedagógica de forma gratuita y fomentar el autocuidado.

"Hace quince años estos servicios se centran más en las dificultades para el desarrollo académico", recuerda este investigador, para quien, además de la formación del profesorado, la prevención constituye la gran asignatura pendiente. "El manejo del malestar emocional, la frustración y la incertidumbre se puede entrenar, pero sabemos que el futuro de los jóvenes, su emancipación, es complicado, y es lo primero que debe reconocerse. Ahora hay una oportunidad para que las universidades compartan buenas prácticas eficaces para promover la salud mental y prevenir el mal, y que los titulados aprendan a saber cuidar también su salud mental".

En el centro

En marcha desde hace dos años, el Servicio de Atención Psicológica a Estudiantes (SAPE) de la Universitat Politècnica de València atendió el curso pasado 135 casos y 600 citas, la mayor parte por mujeres estudiantes. Según el último informe anual, el 35%



de los casos se relacionan con ansiedad por autoexigencia, el 20% por ansiedad debido al rendimiento académico, el 12% por ansiedad relacionada con el futuro profesional, el 11% de ansiedad relacionada con el estrés agudo, un 3% por ansiedad por acoso personal, un 7% de ansiedad por problemas de adaptación, un 8% por ánimo deprimido, y un 3% por tendencias suicidas.

"Los datos demuestran los problemas reales y también dónde tenemos que actuar", observa Marina Alonso, directora de área de acompañamiento y orientación integral al estudiante de la UPV, en la que se integra el SAPE, un servicio que cuenta con un equipo dirigido por una psicóloga, activo durante el tiempo lectivo y cuyo límite se establece en diez sesiones por estudiante y por curso. "Nuestra obligación como universidad es orientar a los estudiantes, apoyarles y potenciarlos de forma integral, generándoles un sentimiento de pertenencia", explica Alonso, directora del Plan Integral de Acompañamiento al Estudiante (PIAE+), premiado en 2023 como el mejor programa a nivel nacional de acompañamiento y orien-

tación al estudiante universitario en el Encuentro Anual del Servicio de Información y Orientación de las Universidades (SIOU).

Además de la atención individual, se programan a lo largo del curso talleres temáticos grupales y jornadas con invitados variados, desde especialistas a *influencers* como La Niña Amarilla o Samantha Hudson, charlas que han llegado a acaparar la asistencia de 800 estudiantes y que han ayudado a detectar acciones para mejorar la atención a través del conocimiento y las experiencias personales. "Hemos puesto cartelera en las puertas de los baños para decirles no están solos y que no pasa nada si piden ayuda. Hemos desplegado un programa profesores tutores de referencia como primer punto de apoyo, utilizamos redes como Instagram, siempre supervisadas por profesionales, en las que los estudiantes son los protagonistas", destaca Carla Montalvá Bonet, vicedelegada de Vida Universitaria de la UPV.

Todo empieza en la escuela

Para reducir los trastornos en la formación superior, la clave se encuen-

El 50% de los estudiantes universitarios han consultado algún profesional sanitario por problemas de salud mental

Hace 15 años, los servicios de orientación se dedicaban sobre todo a las dificultades académicas; ahora a las psicológicas



“

En los niveles inferiores estamos obviando la prevención y la detección temprana”,
Andrea Ollero

Psicóloga educativa y vicedecana del Col.legi Oficial

“La salud mental representa una amenaza para el desarrollo laboral y personal”
Vicente Balanzá

Profesor de Psiquiatría de la Universitat de València

“La interacción social es esencial, que el alumno esté a gusto y crea en sus posibilidades”
Andrea Soler

Orientado en un instituto de Secundaria



La base de su día a día se define por la comunicación con los niños de una manera directa y a su altura, “respetando sus ritmos y ofreciéndoles un entorno seguro para que ganen confianza, e interviniendo en los primeros conflictos con pautas para gestionar las emociones y resolverlos”, añade Martínez, que empezó en la aplicación de estas innovaciones educativas en 2005. “El detonante ha sido el paso de la guardería a la escuela infantil, con un currículum muy basado en conceptos, pero hemos visto que es necesario centrarnos en el apego seguro, en su maduración, para abordar las dificultades de aprendizaje y los trastornos. Los niños que han aprendido a relacionarse adecuadamente van a saber convivir después en entornos educativos, con los amigos, y con otras personas. Y para eso no se necesitan programas o profesionales externos como un parche, sino que el cambio debe ser dentro de la propia comunidad educativa”, destaca la psicóloga.

Tutorías afectivas

Un espacio en el que el alumno expresa lo que siente son las tutorías afectivas, una de las medidas de acompañamiento con profesorado voluntario en Secundaria. “Los modelos de aprendizaje deben de ayudar a afrontar situaciones con personas que escuchan. Que el alumno esté a gusto, que crea en sus posibilidades, para que vaya empoderándose”, subraya Andrea Soler, orientadora en un instituto de secundaria valenciano.

La tutoría afectiva escucha y ayuda al alumno sin juzgar el malestar. En la mayoría de los casos, trata las

manifestaciones emocionales habituales de la adolescencia como “me siento triste, no le encuentro sentido a hacer lo que hago, no estoy motivado, siento que no encajo en el grupo de amistades”, aunque cada centro adapta las tutorías a las necesidades de sus alumnos.

Soler asiste como orientadora en el primer contacto con el tutor y el alumno para realizar una primera evaluación generalizada para detectar cuál es el origen del malestar y establecer los objetivos iniciales de mejora. “Observamos en muchos casos la mejora de la calidad de las relaciones sociales. Algunos alumnos han dejado de estar aislados y han conseguido una red de apoyo entre iguales. Pese a la limitación de los recursos y una alta tasa de absentismo escolar, hemos conseguido que algunos alumnos estén más motivados para no dejarlo. El éxito se mide por que los alumnos se sientan acompañados”, apunta esta orientadora, cuyo colectivo tiene una ratio de 400 alumnos por profesional.

La salud mental del alumnado, subraya la psicóloga Andrea Ollero, con más de 35 años de experiencia, se suman a los problemas del profesorado, “con bajas laborales cada vez más frecuentes”, y a la falta de recursos para atender la diversidad. “La clave es planificar, conocer qué hacen los centros dentro del propio sistema y ver qué funciona y qué no. No he conocido programas políticos planificados, consensuados con la comunidad, ha habido intentos, pero se va a salto de alarma. No pueden ser los planes sin memoria económica, cuando se necesitan recursos”, concluye.

tra más abajo, en la etapa infantil. La preocupación por el bienestar emocional en las aulas se deriva, señala la psicóloga educativa y comunitaria Andrea Ollero, vicedecana del Col.legi Oficial de Psicología de la Comunitat Valenciana (COPCV), del “colapso” en las unidades de salud mental infantil por la “derivación altamente frecuente” no solo de adolescentes, sino también de niños. “En los niveles inferiores estamos obviando la prevención y la detección temprana, cuando ya observamos en los colegios infantiles algunas conductas bastante violentas. Hay que intervenir desde la escuela infantil, y la respuesta no es poner talleres ni psicólogos clínicos en las aulas”, recalca Ollero.

Los colegios, apunta la psicóloga, deben ser organizaciones sanas en las que todas las personas que trabajan transmitan la sensación de escucha. “Esto es muy importante cuando muchos adolescentes dicen que no son escuchados, y ante los modelos de crianza cada vez más sobreprotectores, con el efecto de que cuando llegan a la adolescencia, los jóvenes no soportan que su pareja les deje o que tengan fracaso escolar o frustración”, añade Ollero, quien apunta la falta

Arriba, Marina Alonso, directora de acompañamiento y orientación integral al estudiante de la UPV. A la derecha, Carla Montalvá, vicedelegada de vida universitaria.
MÓNICA TORRES

de profesionales de la psicología en el ámbito de la orientación educativa. “Cuando se detecta que una niña de nueve años ha dejado de comer y que está preocupada por la dieta, es necesario un profesional especializado en el desarrollo evolutivo y en contextos educativos. Esto no va de hacer talleres o poner psiquiatras, se trata de una intervención estructural”, sostiene.

Además del desarrollo cognitivo, la escuela infantil, todo un laboratorio para detectar situaciones de vulnerabilidad y riesgo, se centra cada vez más en la atención afectiva, en un momento de la vida en que los problemas de convivencia tienen su origen en las emociones. “Vemos que las faltas de respeto, las conductas disruptivas y los conflictos en etapas posteriores están muy relacionados con la educación infantil. Hay que trabajar muy bien desde 0 a 3 nuestra manera de relacionarnos con los niños, las familias y el profesorado”, describe la psicóloga educativa Montse Martínez, del Gabinete Psicopedagógico de la Mancomunitat de La Safor, donde se han frugado proyectos comunitarios como la Escuela del Buen Trato.