

X Encuentro: La salud mental en la Universidad

Artículo: Vargas Ramos, O., Lemos Hoyos, M., Toro, B., Londoño Arredondo, N. H. (2008). Prevalencia de los trastornos mentales en estudiantes universitarios usuarios del servicio de psicología. *En: International Journal of Psychological Research*, vol. 1, no. 2, pp. 21-30.

Ponente: Ramón Ortega

Fecha: 03/11/2016

CONCLUSIONES

El ponente da la bienvenida a los asistentes y presenta a los invitados:

- Amara Almagro, responsable de Biblioteca del Centro Universitario San Rafael-Nebrija
- Ana María Recio, profesora del *Centro Universitario San Rafael-Nebrija*
- David Peña, profesor del *Centro Universitario San Rafael-Nebrija*
- Marta Genis, profesora del Departamento de *Lenguas Aplicadas y Educación* en Universidad Nebrija.

El ponente expone las primeras reflexiones sobre el artículo a tratar articuladas en torno a 3 puntos: conflictos recurrentes, causas psicosociales y apoyo desde centros universitarios para la salud mental del estudiante.

A continuación expone su opinión centrándose en la salud mental en el entorno universitario. Los conflictos recurrentes o con mayor prevalencia son la depresión mayor, la ansiedad y la fobia social y se pregunta qué repercusión tienen en el medio universitario, señalando la presión que soportan los estudiantes universitarios en cuanto al fracaso/éxito en un entorno competitivo, cómo afrontar los nuevos horarios, los nuevos compañeros y nuevo profesorado. El último punto que aborda en su primera intervención es el interés en conocer cómo se debe reaccionar cuando se presenta un problema asociado a dicho contexto

El debate comienza con las siguientes cuestiones planteadas por el ponente:

- Pautas a seguir si se presentan episodios disfuncionales o conflictivos en clase.
- Propuestas de actuación.
- Propuesta general en el sistema educativo para una correcta salud mental.

- **Debate:**
 - **Definición de *salud mental*** de la OMS (2008): la base para el bienestar y el funcionamiento efectivo de los individuos, es más que la ausencia de un desorden mental, es la capacidad de pensar y aprender, la potestad de comprender y vivir con las emociones de otros; es un estado de equilibrio entre sí mismo, la sociedad y el ambiente, donde toman parte factores físicos, psicológicos, sociales, culturales, espirituales, entre otros.

- El debate, pues, no se centra en las personas con problemas de salud mental diagnosticado, sino **en todas aquellas personas que, en algún momento de su vida, pueden tener un episodio de crisis** que afecte su día a día, es decir, prácticamente la totalidad de la comunidad universitaria.
- **Tipos de problemas** que se pueden presentar:
 - Relacionados con la alimentación
 - Relacionados con el consumo de sustancias.
 - Relacionados con el entorno familiar.
 - Relacionados con el entorno social.
 - Relacionados con la enseñanza.
- También en el profesorado se pueden dar problemas de este tipo Se informa que se ha hecho una **encuesta rápida a 20 personas** de la universidad entre PAS y PDI con objeto de percibir el alcance del tema, y conocer de primera mano si han tenido episodios de depresión o angustia en sus vidas personales. El 68% contestó que no habían tenido nunca episodios de tal tipo. Las personas restantes han tomado diferentes estrategias para abordar su problema: algunos simplemente lo dejaron pasar, sin medicarse, otros tomaron fármacos prescritos, y otros fármacos no prescritos. El 94% de los encuestados inciden en la necesidad de tener un servicio psicopedagógico.
- Aunque los **datos de la encuesta no son representativos** ya que fue contestada por muy pocas personas, lo que ocurre en las Universidades es un reflejo de lo que pasa en la sociedad. Hay problemas de salud mental igual, pero la universidad es un entorno en el que se producen cambios que pueden favorecer la aparición de momentos de crisis
- Se puntualiza que éste es el **entorno español universitario**, y que para conocer la situación en las universidades españolas, **se ha recogido información acerca de los servicios ofrecidos a los estudiantes**. Hay universidades que tiene diferentes servicios para el alumnado: de inclusión de personas con diversidad, de resolución de conflictos de violencia de género, de consumo de drogas... Estos programas no suelen ser sólo para los alumnos sino para toda la comunidad universitaria. El Gabinete de psicología o psicopedagogía puede dar dos tipos de servicios: orientación al alumno, la mayoría, e intervención psicopedagógica, los menos. Suelen ser servicios gratuitos, pero si hay intervención siempre hay un mínimo de coste. Sin embargo, no se suelen anunciar en la página web, de modo que los alumnos no los conocen.
- Se plantea el **estigma social que supone tener una enfermedad mental**. Se comenta que este tipo de trastorno está en aumento pero que no se han implementado programas de prevención. Un dato alarmante es el siguiente: se prevé que **en 2050 la mitad de la población tendrá problemas de depresión**.

- **Dudas planteadas:**

- Posibles episodios de crisis ¿Cómo abordarlos? ¿Están capacitados los profesores?
- ¿Es el tutor la persona adecuada? El tutor es la persona que guía a los alumnos, pero los alumnos tienen capacidad para decidir
- ¿Tienen formación los tutores y profesores?
- ¿Es necesario tener estrategias preventivas?
- ¿Tienen los estudiantes conocimiento de los recursos a su disposición?
- ¿De quién es la responsabilidad cuando se presenta un conflicto?

- **Recomendaciones:**

- Implantar un buen Servicio o Gabinete psicopedagógico en las universidades.
- En caso de tener que afrontar una situación conflictiva producida por cualquier trastorno, sea mental o no en un alumno lo mejor es aplicar el sentido común. No obstante, se necesita urgentemente:
 - formación para profesores, tutores y PAS:
 - sobre prevención para saber identificar los síntomas e impedir situaciones conflictivas.
 - sobre intervención en clase para conocer los procedimientos que faciliten su actuación en situaciones de conflicto en clase.
 - sobre orientación y asesoramiento para poder ofrecerle información adecuada.
 - sobre la confidencialidad necesaria en estos procesos.
 - dar visibilidad a los servicios existentes en las universidades
 - actuar desde la Administración para que desde la escuela se forme a los alumnos para afrontar las frustraciones y los momentos de crisis.