

Salud Mental en Estudiantes Universitarios

Por Dr. Francisco Antonio Calderón González y Dr. Pedro Enrique
Yáñez Camacho

Servicios Universitarios de Atención Psicológica / Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Ser estudiante universitario representa grandes retos académicos entre los que se incluye el desarrollo de habilidades disciplinares, profesionales, de pensamiento y socioemocionales, al igual que la adquisición de diversas actitudes y valores fundamentales para su posterior desempeño profesional, sin embargo, también debemos de tomar en cuenta que el tránsito por esa etapa formativa acarrea una serie de desafíos a la capacidad de ajuste y adaptación, y son precisamente estas dos últimas características las que están directamente relacionadas con la capacidad del individuo por mantener un adecuado estado de salud mental a pesar de enfrentarse a factores externos desfavorables, por lo tanto, se considera que las instituciones de educación superior requieren adoptar un papel activo en la atención de la salud mental de sus estudiantes.

En este documento se describen algunas acciones concretas de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez para afrontar una problemática que a nivel mundial va en aumento como se describe en el informe mundial sobre salud mental realizado por la Organización Mundial de Salud [1], en el que se reporta que una de cada ocho personas sufre algún trastorno mental, por lo tanto, los trastornos mentales son considerados como causa principal de años perdidos por discapacidad, lo que representa una disminución significativa de productividad y de satisfacción, de igual manera de acuerdo al mismo informe el suicidio representa uno de cada 100 fallecimientos. La problemática se agravó

especialmente desde el primer año de la pandemia por COVID-19, donde los trastornos de ansiedad y depresión se incrementaron en un 25%, datos que nos dan un panorama mundial de la problemática de salud mental.

En el mismo sentido, dicho panorama no es ajeno al ambiente universitario, autores como Duffy et al. [2] rescatan algunas características en estudiantes universitarios que los sitúan en una posición vulnerable, la cual se relaciona con la etapa de vida y edad de los estudiantes universitarios, ya que el 75% de todos los trastornos mentales inician antes de los 25 años, también enfatizan que entre los 15 y 24 años son las edades con mayor prevalencia de mortalidad a causa de trastornos mentales, de igual manera los estudios muestran que en estas edades se corre con un mayor riesgo para experimentar situaciones como estrés, dificultades para dormir y probabilidades de uso de alcohol y drogas. También tomar en cuenta que el ingreso a la universidad comúnmente comienza a los 17 años sin un límite de edad, lo que representa un desafío para su atención, ya que cada etapa del desarrollo humano cuenta con características y necesidades específicas desde el orden biológico, psicológico y social, por ello las universidades se enfrentan al gran reto de fomentar mediante sus diversas instancias un proceso de adaptación, fortalecimiento emocional y salud mental dentro de su comunidad.

Se considera necesario el establecer diversas

líneas de acción para la atención de la salud mental de los estudiantes universitarios, en este sentido la Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejor de su comunidad [3]. De la definición anterior se pueden identificar diversos componentes en la vida de un estudiante, como es el desarrollo de habilidades, la capacidad para el aprendizaje, su capacidad para laborar y contribuir a la sociedad, por lo que sin duda nos lleva a reflexionar en la necesidad de formar estudiantes y futuros profesionistas integrales.

Queda claro, que es para la universidad un desafío el promover programas de salud mental y desarrollo de habilidades socioemocionales, así como el brindar atención psicológica integral a los estudiantes, mismos que semestre tras semestre y debido a la situación psicosocial ya descrita, aumentan sus probabilidades de que algún evento individual, familiar, escolar, laboral o comunitario represente una amenaza a su estado de equilibrio.

En primera instancia es fundamental reconocer la importancia del docente universitario, en su función como tutor, como agente preventivo, ya que el contacto e interacción con los alumnos le permiten una detección oportuna de problemáticas individuales, puesto que la tutoría es un espacio ideal para reconocer en los alumnos cambios en sus conductas y manifestaciones emocionales que le indican la necesidad de derivarlo a atención psicológica, de igual manera también son los alumnos quienes en ocasiones se acercan a compartir con el docente

cierta situación personal o problemática, por lo tanto, se considera que la capacitación a docentes es fundamental para brindar las herramientas que les permitan actuar con seguridad y certidumbre ante estos casos y lograr una derivación exitosa. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud [4] ha desarrollado una guía denominada MhGAP, la cual brinda información esencial para personas no profesionales en el área de salud mental, para que identifiquen las principales sintomatologías de salud mental en trastornos como depresión, ansiedad, autolesión y suicidio, entre otros, y se pueda solventar la brecha que existe en la formación de recurso humano para la atención a la salud mental, es importante rescatar que esta guía no solo nos brinda información de la sintomatología, sino que nos brinda acciones concretas a realizar ante la detección de una problemática, cabe señalar que la guía puede ser descargada en dispositivos con sistemas operativos iOS y Android.

Retomando las acciones de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ), es de suma relevancia destacar algunas iniciativas que han tenido lugar en los últimos años, como lo es la implementación de la asignatura sello denominada Competencias en Salud Mental y Habilidad Socioemocionales con Enfoque de Género, generada por la Licenciatura en Psicología, la cual permite que todos los estudiantes sin importar su formación disciplinar tengan conocimiento y habilidades para su autocuidado y les permita detectar en ellos alguna problemática y aumentar la probabilidad de que estén dispuestos a atenderla, de igual manera se busca mediante esta asignatura que el alumno tome conciencia de la problemática de salud mental, la importancia de

prevenirla y remover los estigmas y la discriminación asociada a la atención psicológica mediante la educación y la sensibilización, con ello promover que el alumno también pueda convertirse en un agente de cambio en su entorno familiar y comunitario, el desarrollo de esta asignatura se encuentra en consonancia con las recomendaciones federales a las Instituciones de Educación Superior para la promoción de las habilidades socioemocionales dentro de los programas educativos que faciliten al alumnado hacer frente a eventuales adversidades.

Otra medida implementada en la UACJ fue el desarrollo del Programa Universitario de Salud Mental y Habilidades Socioemocionales, el cual, a través de la difusión responsable y oportuna de cápsulas informativas, pláticas, talleres, conferencias, espacios de radio e infografías en redes sociales durante la pandemia por COVID-19, sirvió como una respuesta institucional para contrarrestar la aparición de sintomatología asociada a la misma, en la comunidad universitaria.

Otro esfuerzo de la UACJ por atender la problemática de atención a la salud mental en la comunidad y siguiendo recomendaciones tanto internacionales y nacionales sobre la necesidad de formar recursos humanos debidamente capacitados para atender las problemáticas emergentes con intervenciones actualizadas y basadas en evidencia científica, es la oferta educativa de la Especialidad en Psicología Clínica y Salud Mental, que inició actividades académicas en el presente año y se suma a otras ofertas educativas de la institución como es la Licenciatura en Psicología, Maestría en Psicología, la Maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para La Paz, y el Doctorado en Psicología, lo que sin duda permite aumentar la calidad

en la atención e investigación en salud mental.

En el rubro de servicios psicológicos, los centros de atención psicológica provistos en algunas Instituciones de Educación Superior juegan un papel fundamental para actuar como primera línea de atención a su población estudiantil y evaluar si la problemática requiere una derivación a una atención especializada. Cabe señalar que la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez desde 1998 ha brindado atención psicológica a la comunidad mediante su centro de atención psicológica, el cual recientemente incrementó su infraestructura y su capacidad operativa mediante la construcción de un edificio de dos plantas, lo que permite incrementar su capacidad de atención psicológica, mediante servicios de psicoterapia enfocados en terapia individual o familiar, evaluación psicológica que incluye evaluaciones de recursos humanos, orientaciones vocacionales y evaluaciones clínicas, investigación e intervención comunitaria con acciones preventivas, los servicios están dirigidos a estudiantes, empleados universitarios y la comunidad en general, lo que sin duda posiciona a los Servicios Universitarios de Atención Psicológica (SUAPSI) como un referente nacional en la atención a la salud mental.

Debemos tomar en cuenta que las universidades no solo están preparando profesionistas, sino seres humanos integrales, por lo tanto, resulta complejo para estas instituciones, el desarrollar en sus estudiantes las habilidades y capacidades para adaptarse y afrontar los desafíos que se presentan en un mundo en constante evolución y el surgimiento de nuevas tecnologías.

Podemos observar las diversas dificultades que

enfrentan los estudiantes universitarios para el cuidado de su salud mental y el papel importante que juegan las Instituciones de Educación Superior, que mediante respuesta oportuna pueden marcar la diferencia en el desarrollo óptimo de sus estudiantes, evitar la deserción escolar y fomentar el cumplimiento de metas profesionales, sin embargo, todavía existen diversos retos como son:

El déficit en la formación de recursos humanos en salud mental, particularmente de especialistas en psiquiatría, por lo que se considera fundamental la creación de ofertas educativas y condiciones laborales igualmente atractivas para los médicos, y de esta manera se pueda satisfacer la demanda de atención en la comunidad, esta problemática no es solo local, sino que de acuerdo con la OMS [3] la mayoría de los países solo cuentan con un psiquiatra por cada 200 000 habitantes.

Capacitar a personal no especializado con el objetivo de detectar tempranamente casos con problemáticas en salud mental para su atención oportuna, de igual manera el promover el acceso a servicios de salud mental mediante la psicoeducación que permita disminuir el estigma y la discriminación, en este mismo sentido vincular los servicios de salud mental universitarios con otros servicios comunitarios y de atención especializada.

Finalmente, es necesario compartir experiencias de éxito entre universidades para la atención de esta problemática, ya que el promover la salud mental es tarea de todos, mediante acciones individuales y comunitarias, Las universidades tienen la tarea de formar ciudadanos integrales, por lo que el alumno universitario requiere involucrarse durante su formación académica en actividades deportivas, artísticas, culturales y científicas, para acceder precisamente a un conocimiento universal y llogre su máximo desarrollo.

Referencias Bibliográficas:

- [1] Organización Mundial de la Salud (OMS), "Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general," 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>
- [2] A. Duffy, K.E. Saunders, G.S. Malhi, S. Patten, A. Cipriani, S.H. Mcnevin, E. Macdonald, y J.R. Geddes, "Mental health care for university students: a way forward?" *The Lancet. Psychiatry*, 2019.
- [3] Organización Mundial de la Salud (OMS), "Salud mental: fortalecer nuestra respuesta," 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [4] Organización Mundial de la Salud (OMS), "Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0", 2018. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>