

Resolución sobre los servicios de atención a la salud mental en el estudiantado universitario

Esta resolución ha sido propuesta por la Vocalía de Vida Universitaria y aprobada en la 76 Asamblea General Ordinaria el 22 de noviembre de 2024

1. Introducción: grupo de trabajo

Esta resolución se ha redactado por el grupo de trabajo creado con el fin de analizar el estado de los servicios de atención a la salud mental del estudiantado universitario y el estado de la conciliación personal, académica, laboral y de representación.

Mediante reuniones del grupo de trabajo se ha determinado la metodología a seguir en el estudio de los servicios existentes de atención a la salud mental de los estudiantes. Por acuerdo entre los miembros, se ha determinado que esta sea la elaboración de una encuesta hacia los MORE (Máximo Órgano de Representación Estudiantil) de las universidades públicas para conocer el estado de estos servicios en sus instituciones. Con estos datos se ha extraído una idea general de su funcionamiento y otras cuestiones tales como su visibilidad, la accesibilidad y atención al estudiantado con discapacidad, las facilidades que las universidades ofrecen a la conciliación, y el estado de la participación estudiantil en los centros.

Con todo, en esta resolución se recogen los criterios generales de calidad exigibles a las universidades para garantizar una adecuada atención a la salud mental del estudiantado en el entorno universitario, seguido de la necesidad de la implantación de planes integrales que recojan de forma oficial los mínimos que han de cumplir las universidades para asegurar el correcto desarrollo y funcionamiento de los servicios destinados a este fin.

2. Análisis del estado de la salud mental del estudiantado universitario

Metodología

Objetivos del estudio

Con el estudio realizado se buscaba crear un mapa general del estado de los servicios de atención a la salud mental del estudiantado y de la atención a la conciliación académica, laboral, familiar y con la representación estudiantil en las

universidades. Entre los datos sobre los servicios, se recogió su condición dentro de la institución (internalizado vs. externalizado), el ratio profesionales-estudiantado y tiempos de prestación del servicio, entre otros. El objetivo de la recopilación de estos datos es solicitar un plan integral en el que se reconozcan los mínimos que un servicio universitario de atención a la salud mental debe contener.

Instrumento

Para la recogida de los datos se ha empleado un cuestionario *online* con ítems alineados con los diferentes objetivos, como, por ejemplo: "¿Este servicio está internalizado (gestionado por la universidad y coordinado por profesionales propios) o se contrata a una empresa externa?", "Una vez pasada la primera sesión, ¿con qué frecuencia se dan las siguientes citas?" o "¿Por qué crees que hay estudiantes que no participan en la vida universitaria? ¿Cómo se promueve la participación estudiantil en tu universidad?".

En el caso de la evaluación de la conciliación académica, laboral, familiar y con la representación en las universidades, así como para la evaluación de la participación estudiantil, se emplearon escalas tipo Likert 1 a 10, con espacios de preguntas abiertas para que las personas respondientes aportasen cualquier dato adicional.

El cuestionario fue distribuido entre los consejos estudiantiles de cada universidad durante el mes de octubre del 2024.

Resultado y discusión

Datos generales

Se recibieron 20 respuestas en total, correspondientes cada una a una universidad diferente y distribuidas a lo largo de la geografía estatal, obteniendo así por lo menos una respuesta de cada Comunidad Autónoma, excepto de las regiones de Euskadi, Aragón y las Illes Balears. De las 20 respuestas totales, 19 cuentan con una unidad específica para la atención psicológica a estudiantes. La universidad restante fue excluida del resto de preguntas.

Es importante recalcar que, tal y como indica la LOSU (Ley Orgánica del Sistema Universitario) en su artículo 43.5, "las universidades, en colaboración con las Comunidades Autónomas en las que se encuentren ubicadas, ofrecerán servicios gratuitos dirigidos a la orientación psicopedagógica, de prevención y fomento del bienestar emocional de su comunidad universitaria y, en especial, del estudiantado [...]". Así, el mero hecho de que exista al menos una universidad, en pleno curso 2024-25, que no cuente con una unidad específica de atención psicológica no debería estar sucediendo.

Unidades de atención psicológica

De las 19 universidades en las que existe una unidad especializada, 13 informan de un modelo internalizado y 6 de uno externalizado o mixto. En lo referente a los ratios profesionales-estudiantado, nos encontramos con que la mayoría de universidades se encuentran en el rango de los 2000-5000 estudiantes por cada profesional, existiendo sin embargo variabilidad hasta los 30.000 estudiantes por profesional. Solo 6 unidades cuentan con limitación temporal en la prestación de sus servicios, con máximos de 5 hasta 10 sesiones, incluyendo las de seguimiento.

Además, considerando como "inmediatos" los servicios cuya primera sesión se produce en menos de 15 días a partir del contacto inicial, solamente 10 de las unidades entran en esta clasificación. Las sesiones posteriores se producen con gran variabilidad, cada 2 o 3 semanas generalmente, pero los respondientes suelen indicar que esta periodicidad depende tanto del tipo de caso como de los recursos disponibles. Las unidades presentan en su mayoría servicios generales de atención psicológica y acompañamiento.

Conciliación personal, académica, familiar, laboral y de representación

Dentro de este apartado se preguntó a las universidades cómo evalúan la participación del estudiantado en la vida universitaria y cómo evalúan la oferta de mecanismos de conciliación con distintos aspectos.

Se entiende por vida universitaria aquel conjunto de actividades sociales, académicas y de ocio que se desarrollan en un ambiente universitario de forma complementaria a la formación curricular del estudiantado. Estas actividades, fundamentadas en la cultura, el arte, el deporte, el asociacionismo o la representación estudiantil, adquieren diferentes características en función de su naturaleza. Por un lado, encontramos actividades que suponen un aporte formativo para el estudiantado, frente a otras que mejoran la socialización entre los y las miembros de la comunidad universitaria.

La conciliación personal facilita que el estudiantado pueda compaginar sus actividades académicas con los periodos de descanso y ocio. La conciliación académica, por su parte, debería permitir una organización que evite el solapamiento entre clases, así como la coincidencia de actividades y exámenes. La conciliación familiar es clave para aquellos estudiantes que necesitan compatibilizar sus estudios con el cuidado de familiares, siendo especialmente relevante si tienen hijos menores a su cargo. La conciliación laboral busca que el estudiantado pueda combinar sus estudios con el trabajo sin comprometer su formación académica. Por último, la conciliación con la representación permite a los estudiantes asumir las responsabilidades de sus cargos electos sin que ello afecte a su progreso académico.

La media de las puntuaciones otorgadas en las respuestas a la pregunta "¿Cuál es el grado de participación estudiantil en tu universidad?" se situó en un 5,4 sobre

10. Algunas de las causas expuestas incluyen la falta de sentimiento de pertenencia, las dificultades de conciliación tanto con las actividades académicas o con la vida personal del estudiantado, dificultades para localizar las actividades ofertadas o una falta de motivación respecto a la participación en estas actividades.

La media de las puntuaciones otorgadas a las facilidades existentes en las universidades de cara a la conciliación académica, laboral, familiar y con la representación estudiantil fueron respectivamente de un 5,1, 5,2, 5,15 y 5,75. Dentro de las facilidades disponibles destacan la matrícula parcial, dispensa o cambio de grupo, flexibilidades en las normativas de permanencia, cambios de fechas de exámenes, o posibilidad de justificar faltas por la asistencia a actividades de representación.

3. Criterios de calidad exigibles a las universidades

Unidades de Atención Psicológica en las Universidades

Todas las unidades de atención psicológica deben ser servicios universitarios internalizados, es decir, tanto su coordinación como su personal debe estar compuesto íntegramente por profesorado y/o plantilla contratada por la propia universidad. Específicamente, la figura coordinadora de la unidad debe recaer en profesionales de la Psicología clínico-sanitaria para asegurar la correcta atención a la salud mental del estudiantado.

En lo referente a la plantilla, los ratios profesional-estudiantado no deben superar en ningún caso el de 1 por cada 1.000 estudiantes, de tal manera que la unidad sea funcional y coherente con las necesidades del estudiantado y pueda dar respuesta a los picos que se puedan producir. Así, el hecho de que las listas de espera en estos servicios superen límites razonables es un claro indicador negativo de su funcionamiento y, por tanto, del estado de la atención integral a la comunidad estudiantil.

La redacción y aplicación de protocolos integrales de actuación para estas unidades es esencial en los centros universitarios, y estos planes, además de ser desarrollados por profesionales de la mano del estudiantado, deben contener:

- a. Canales de comunicación viables que permitan la atención inmediata.
- b. Sistemas eficientes de cribado que permitan, entre otras cuestiones, dar una salida adecuada a aquellos casos que, por su gravedad o complejidad, superen las funciones de la unidad.
- c. Una regulación flexible de la periodicidad de las sesiones, que en ningún caso debería superar los 30 días excepto por petición explícita de la persona usuaria.

Para que la implantación de estas unidades suponga un cambio efectivo y real, es preciso que su plantilla sea integral, contando con profesionales de diversas áreas de atención y acompañamiento, como puede ser la Psicología comunitaria y de la educación, el Trabajo social, la Educación social o la Pedagogía. Así, estas unidades tienen el imperativo de desempeñar no solo funciones de asistencia y acompañamiento psicológico al estudiantado, sino también de desarrollar actividades y programas de promoción del bienestar sociocomunitario, de conductas de autocuidado y de la cohesión universitaria, así como de sensibilización de la atención a la salud mental.

En esta línea, el estudiantado demanda la implantación sistemática en todas las universidades de talleres y programas específicos centrados en la gestión del tiempo y del estrés académico, especialmente en épocas del curso académico críticas, como pueden ser el período ordinario y extraordinario de evaluación.

Además, para que estas unidades se implanten correctamente en sus universidades es necesario contar con recursos e incluso sistemas de visibilización del servicio, sea vía redes sociales u otros medios, como el correo institucional. En cualquier caso, esto no justifica un uso irresponsable de tales canales, ya que su uso excesivo puede suponer una saturación informativa en el estudiantado, con un claro perjuicio tanto de su salud mental como de su acceso a servicios y programas formativos o lúdicos.

Finalmente, es importante recalcar que estas unidades de atención psicológica nunca deben suponer una sustitución de la terapia psicológica, sino un acompañamiento a los casos individualizados en problemáticas relacionadas con su vida universitaria, conciliación académica y gestión emocional. Es más, como se ha señalado previamente, las funciones de estas unidades van más allá del mero acompañamiento, convirtiéndola así en un actor clave en el proceso de mejora de nuestras comunidades y universidades.

Vida universitaria y conciliación académica

Participación y conciliación

Asimismo, la salud mental dentro de la universidad depende de situaciones estructurales que tienen que tenerse en cuenta para poder disminuir estos problemas. Debemos considerar el contexto y la etiología del problema de salud para saber cómo poder tratarlo y erradicarlo.

Es importante desempeñar medidas de conciliación dentro de la universidad para los estudiantes y buscar opciones para poder compaginar los estudios con las situaciones personales de cada estudiante. Por ejemplo, en casos como el cuidado de personas dependientes o de niños pequeños poder proponer flexibilidad horaria, aunque existen muchas casuísticas diferentes de cada estudiante que tendrían que contemplarse en dichas medidas. En muchos casos, los estudiantes con problemas de salud mental son derivados de la complejidad

de no poder conciliar la universidad con otros aspectos personales. Por ello, dejar constancia de que hay que trabajar en mejorar determinados aspectos estructurales dentro de la universidad.

Por otro lado, es interesante crear programas de formación en materia de salud mental para los profesionales de la universidad y que ellos mismos estén concienciados sobre cómo poder prevenir problemas de este tipo directamente relacionados con la docencia o la burocracia. Relacionado con el apartado anterior, hay problemas de salud mental vinculados con la organización de las asignaturas, aspectos docentes o procesos burocráticos complejos a los que debe prestarse atención e intentar simplificarlos o modificarlos para tratar el origen de dichos problemas.

Además, es relevante contemplar aspectos relacionados con el contexto social de los estudiantes debido a que existen problemas de salud mental derivados de problemas socio-económicos o logísticos, estudiantes dependientes de becas o que viven en un entorno rural en el que requieren desplazarse a ciudades universitarias. Son aspectos a tener en cuenta a la hora de tratar este tema ya que generan situaciones complicadas en el estudiantado. Se pretende proponer intentar mejorar el sistema de becas actual para intentar dar mayor cobertura a los jóvenes que necesiten esta ayuda y poder garantizarles el acceso a la universidad, de tal forma reduciendo los problemas de salud mental sobre este aspecto.

Son medidas imprescindibles a considerar a la hora de hablar de problemas de salud mental, ya que algunos de estos son derivados de problemas estructurales sobre los que incidir. Se han expuesto algunos de ellos que pretenden desarrollarse mucho más en profundidad en un futuro posicionamiento, pero debían mencionarse en este apartado.

Atención al estudiantado con discapacidad

Es importante reivindicar la existencia de unidades específicas de atención a estudiantes con discapacidad, que se encarguen de poder cubrir todas las necesidades que tienen estos estudiantes. Las unidades de atención a la diversidad son las encargadas de ponerse en contacto con estudiantes con discapacidad que requieran alguna adaptación durante sus años docentes.

Son las unidades encargadas de llevar a cabo las adaptaciones curriculares que requieran los estudiantes con discapacidad. Se ocupan de mediar entre los profesores y los estudiantes a la hora de tener cualquier problema con un profesor, por falta de comprensión o conocimientos. Se encargan de acompañarlos durante sus años universitarios y ser el contacto de confianza de la universidad, siendo un espacio seguro al que poder recurrir sobre cualquier problema. Además, ofrecen información relevante a los estudiantes

A la hora de hablar de problemas de salud mental en estudiantes con discapacidad, es importante valorar que se sientan incluidos en el sistema universitario. Para ello, es necesario la existencia de estas unidades encargadas de llevar a cabo las medidas propuestas necesarias para garantizar que la universidad sea un espacio para todas las personas.

Plan plurianual de atención integral a la salud mental del estudiantado universitario

Las distintas medidas que se han propuesto en este documento son esenciales para el cuidado y promoción de la salud mental del estudiantado universitario, en aras de conseguir una vida universitaria sana y dinámica, así como una experiencia universitaria rica y segura. Por tanto, todas estas medidas forman parte de un todo que debe ser el foco de los esfuerzos tanto de las instituciones públicas como de los agentes sociales.

Así, como exigencia global, las universidades deben desarrollar un plan plurianual de atención a la salud integral del estudiantado en el que se incluyan todas las reivindicaciones presentadas anteriormente. Este plan no solo debe estar coordinado por las unidades profesionales de atención a la salud del estudiantado, sino que deben contar con este como principal interesado y en respeto del derecho a la participación activa en el gobierno universitario.