



alumnos, qué factores pueden tener un impacto directo o indirecto en la salud mental de los estudiantes?

—La universidad es un cambio vital importante. También yo digo que los mejores años de mi vida los pasé en la universidad. Son años muy bonitos, pero también son años de cambio y de presión académica. Años de conocer personas nuevas. Años de engaño y desengaño amoroso. Años de tener que independizarte o de vivir en un piso y tener que gestionarte. También, años de rendir, de empezar a trabajar, y trabajar. Hay muchos factores de estrés que rodean la vida universitaria. Que bien llevada se puede disfrutar, pero también se puede pasar muy mal. Hace apenas unos meses, se hizo un estudio aquí en la Universidad sobre bienestar emocional en estudiantes, para conocer precisamente la situación emocional de nuestro alumnado, un estudio que coordinó la vicerrectora de Salud y Servicios a la comunidad, Paloma Sobrado. Hay un dato muy llamativo. Contestaron

LA CLAVE

«Hay que seguir poniendo el foco en la salud mental para que haya interés»

casi 3.000 estudiantes de todas las facultades, una cifra muy representativa, y el porcentaje de estudiantes universitarios que informaban de cifras elevadas, muy elevadas, de ansiedad, estaba por encima del 22%, es decir, uno de cada cinco estudiantes. Si cogemos el siguiente grupo, que se refería a sintomatología ansiosa moderada, y lo sumamos, pues suma un pelín más de la mitad. Eso es muy alto.

—Y este porcentaje, ¿se refleja en las cifras de alumnado que atiende el Servicio?

—Las cifras han bajado en los últimos años, pero no porque haya menos demanda. Tenemos más

EL DATO

«Es un fenómeno típicamente masculino; de cada cuatro suicidios tres son de hombres»

de cien pacientes en lista de espera. También estamos en una coyuntura con la nueva ley, la LOSU, porque señala que la orientación psicológica y la atención en materia de salud mental es un derecho de los estudiantes. Hasta hace poco, el SEPA era un servicio que daba la universidad, que no teníamos obligación ninguna pero venimos ofertándolo desde hace años. Ahora ya es un derecho, entonces ahora mismo estamos en un proceso de transición en el que la Universidad tiene que dotarlo de personal. Todo lo que hemos hecho ha sido gracias a un equipo maravilloso, que hace un muy buen trabajo y que

CADA CASO ES UN MUNDO

«Hay personas detrás de cada cifra que tienen un drama y una historia personal detrás»

se deja la piel todos los días. En el primer semestre de 2023 hicimos pico de atención a pacientes, fue la época en la que más profesionales teníamos, los despachos estaban a tope. Ahora mismo tenemos la mitad de profesionales que teníamos en 2023. A día de hoy tienes que ser un psicólogo muy malo para no tener la consulta llena, porque hay una demanda tremenda, la gente se ha dado cuenta de la necesidad.

—En este contexto, ¿qué repercusión cree que tiene el uso excesivo de las tecnologías, internet y las redes sociales, en este caso, en jóvenes universitarios?

—El tema es muy amplio, a día de

hoy esta cuestión ya no es opinable, la ciencia ha dejado clarísimo que tiene efectos neuropsicológicos, sobre todo en niños que están en formación. Para mí, el efecto más peligroso es que alteran los sistemas dopaminérgicos, que tienen que ver con el placer, con las respuestas, porque si reciben respuestas inmediatas continuamente el cerebro se acostumbra a eso. El mundo no va de recompensa inmediata, va de trabajar mucho, de currar mucho, de esforzarse mucho. Parte de la explicación a la desorientación que estamos viendo en los jóvenes es que les cuesta comprometerse porque su cerebro está acostumbrado a 'vivir más el día a día' y esa cultura de dejar las cosas tiene que ver con el impacto de las tecnologías. Vivimos en un mundo muy artificial, y debemos ser responsables con el uso que hacemos de ellas. El cerebro es superadaptativo, lo que nos ha hecho como especie triunfar evolutivamente es la capacidad de adaptación, pero nos adaptamos para lo bueno y para lo malo.