

LA SALUD MENTAL EN EL ESTUDIANTADO DE LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS



Un estudio de:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE UNIVERSIDADES

MINISTERIO
DE SANIDAD

Colaboran:

ciber | **SAM** CENTRO DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA EN RED
Salud Mental

aplicá
investigación
y traslación

Introducción:

En los últimos años se han identificado bajos niveles de bienestar emocional y una mala salud mental de algunos sectores de la población que plantean implicaciones preocupantes desde el punto de vista de la Salud Pública.

La crisis sanitaria global ha puesto de manifiesto la importancia de abordar los problemas de salud mental en la población joven, especialmente en lo que se refiere a la socialización y al crecimiento personal y colectivo.

En 2020, una investigación auspiciada por el Ministerio de Universidades, destacó el malestar emocional de las personas jóvenes debido al impacto psicológico de la COVID-19 y del confinamiento en la población. Ese mismo año, una encuesta realizada entre estudiantes y personal docente de enseñanza superior en 10 países, incluyendo Reino Unido, Estados Unidos, Países Bajos, Francia, España, Australia y los países nórdicos, demostró que el 76% del estudiantado encuestado había informado tener dificultades para mantener su bienestar.

Las consecuencias de esta problemática han sido evidentes en el aumento de trastornos alimentarios, situaciones de aislamiento social, intentos de suicidio y autolesiones, aunque sólo una minoría de estudiantes busca ayuda profesional, lo que parece deberse a diversas barreras.

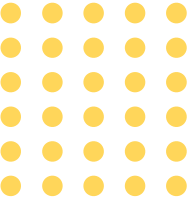


Los problemas de bienestar son multifacéticos para el estudiantado universitario, incluyendo problemas familiares, dificultades económicas, sentimientos de aislamiento, presiones sociales, ansiedad y estrés académico. Dichos problemas pueden además tener un impacto negativo en las tasas de retención del estudiantado y en su compromiso con los estudios.

Ante esta situación, es fundamental que las instituciones universitarias y las administraciones, siguiendo la Declaración Europea por la salud mental de Helsinki en 2005, trabajemos en la implementación de programas y políticas que promuevan la salud mental, prevengan y traten los trastornos mentales como objetivos fundamentales para la protección y mejora del bienestar y la calidad de vida de la población universitaria.

Trabajar la promoción, la educación en salud, la prevención, la protección y la atención, de nuestros/as jóvenes es una responsabilidad ineludible. Debemos partir de un enfoque de entornos saludables y la Universidad, sin duda alguna, presenta una gran oportunidad para generar un entorno de convivencia saludable, de promoción y detección de la salud mental de su estudiantado, y también de los demás actores que en ella participan.





Es importante recordar que la salud mental es un derecho humano fundamental, y que todas las personas, independientemente de su edad o condición social, tienen derecho a una atención y protección adecuadas. Es por ello, que la Ley Orgánica del Sistema Universitario (LOSU) introduce la obligación de las universidades de tener servicios gratuitos de orientación psicopedagógica y de prevención y fomento del bienestar emocional, así como del ejercicio de tutorías, mentorías, y de una mayor participación estudiantil en la vida universitaria.

Es esencial seguir trabajando en la generación de políticas públicas y en la sensibilización de la sociedad en torno a esta problemática. Solo así podremos garantizar una sociedad más justa y equitativa para todos y todas.



Presentación:



En 2022, **el Ministerio de Universidades, en colaboración con el Ministerio de Sanidad**, estableció un grupo de trabajo, en el que participaron representantes de ambos ministerios, de la CRUE y del estudiantado universitario, con el objetivo de realizar un **diagnóstico sobre la salud mental del estudiantado universitario en España**.

Para ello, en colaboración con el Centro de Investigación Biomédica en Red - Salud Mental (CIBERSAM) y a la Cooperativa Aplica, se han realizado dos estudios, uno de carácter cuantitativo y otro cualitativo, que suponen un análisis sin precedentes en el sistema universitario español.

- **El estudio cuantitativo**, realizado por CIBERSAM, ha estudiado **la prevalencia y factores de riesgo de los problemas de salud mental del estudiantado universitario en nuestro país**, con el fin de describir la prevalencia de los problemas de salud mental en el estudiantado de las universidades públicas y privadas españolas, para poder disponer de datos globales reales de la situación a día de hoy. Para ello, se ha realizado una encuesta nacional, dirigida al estudiantado de todas las universidades del sistema universitario español.



- **El estudio cualitativo** ha resultado en un **informe que aborda el bienestar emocional de la población universitaria desde el marco de los activos de salud**. Es decir, ha arrojado luz sobre los recursos que contribuyen a mejorar las capacidades del estudiantado para tener buena salud y bienestar, además de mostrar también las barreras que limitan dichas capacidades.

El deseo del Ministerio de Universidades y del Ministerio de Sanidad es **ofrecer una serie de indicadores que ayuden a todos los actores implicados en el sistema universitario a estimular políticas que beneficien la salud mental del estudiantado universitario**, animando además a la estimulación de otros análisis que amplíen la información sobre la situación y que generen recomendaciones útiles para la comunidad universitaria. A continuación presentamos el resultado de ambos trabajos a modo de resumen.



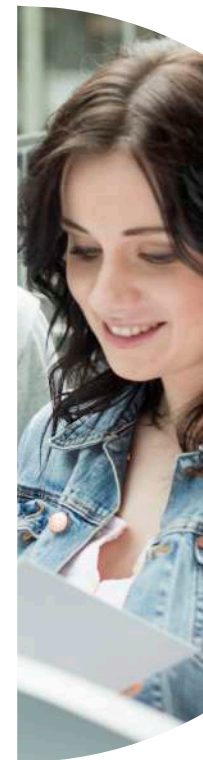


Prevalencia y factores de riesgo de los problemas de salud mental en el estudiantado universitario

Informes de resultados Estudios Cuantitativos

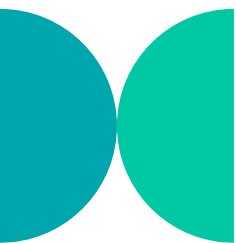
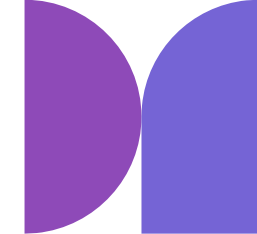
Fase 1: del 2 de noviembre al 14 de diciembre 2022

Fase 2: del 12 abril al 22 de mayo 2023



Índice

- 1** Objetivos
- 2** Resultados Preliminares





1 Objetivos

Objetivo principal:

- ◆ Describir la prevalencia de los problemas de salud mental en el estudiantado de las universidades españolas (públicas y privadas).

Objetivos secundarios:

- ◆ Determinar la relación de estas prevalencias con variables demográficas y académicas de interés (factores de riesgo).
- ◆ Comparar las prevalencias entre los dos eventos de participación (primer y segundo cuatrimestre).



2 Resultados Preliminares

FASE I



**59605 RESPUESTAS
COMO MUESTRA FINAL**

FASE II

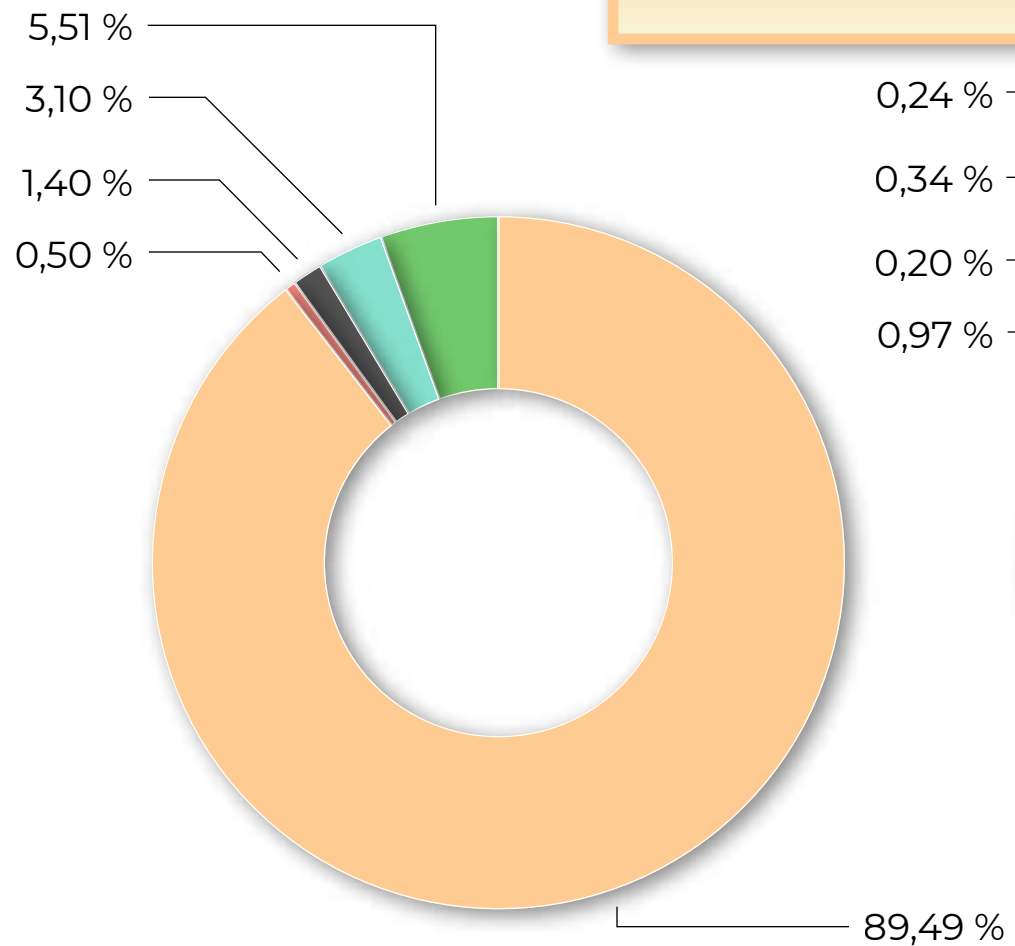


**24148 RESPUESTAS
COMO MUESTRA FINAL**

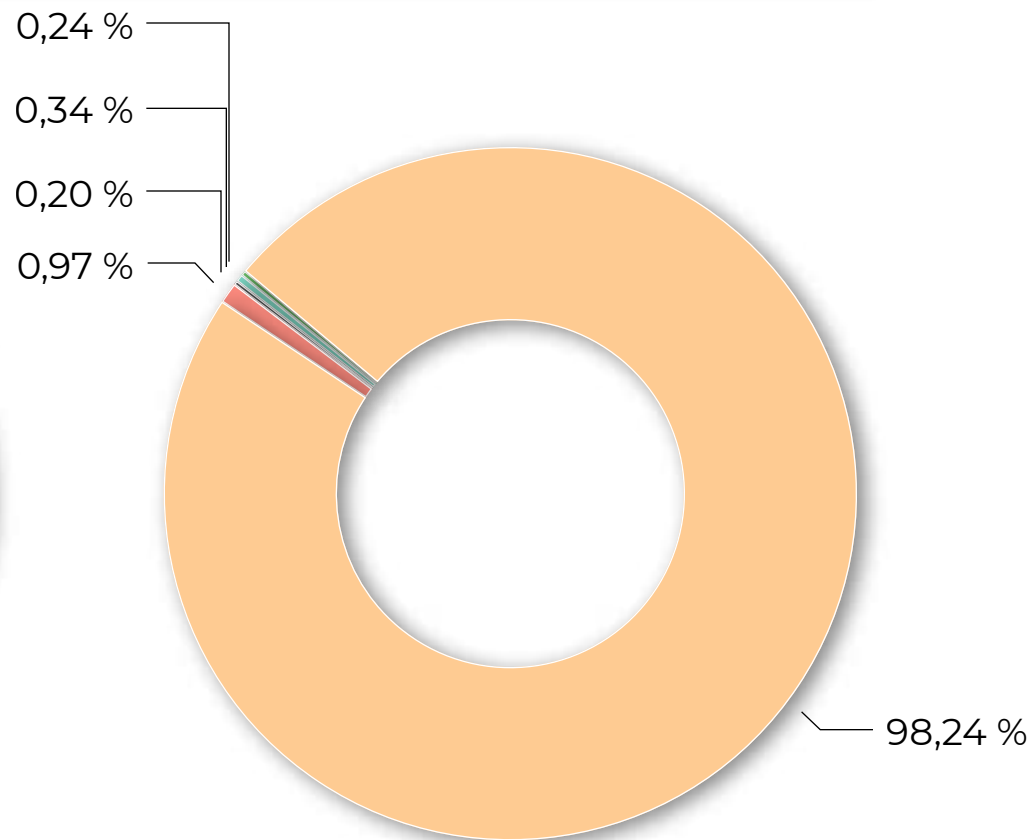
La tasa de respuesta global equivale a más del 3,5% del total de estudiantes matriculados/as en el sistema universitario español. En la Fase 2 equivale al 1,4% del total.



IDIOMA DE LA ENCUESTA



Fase I



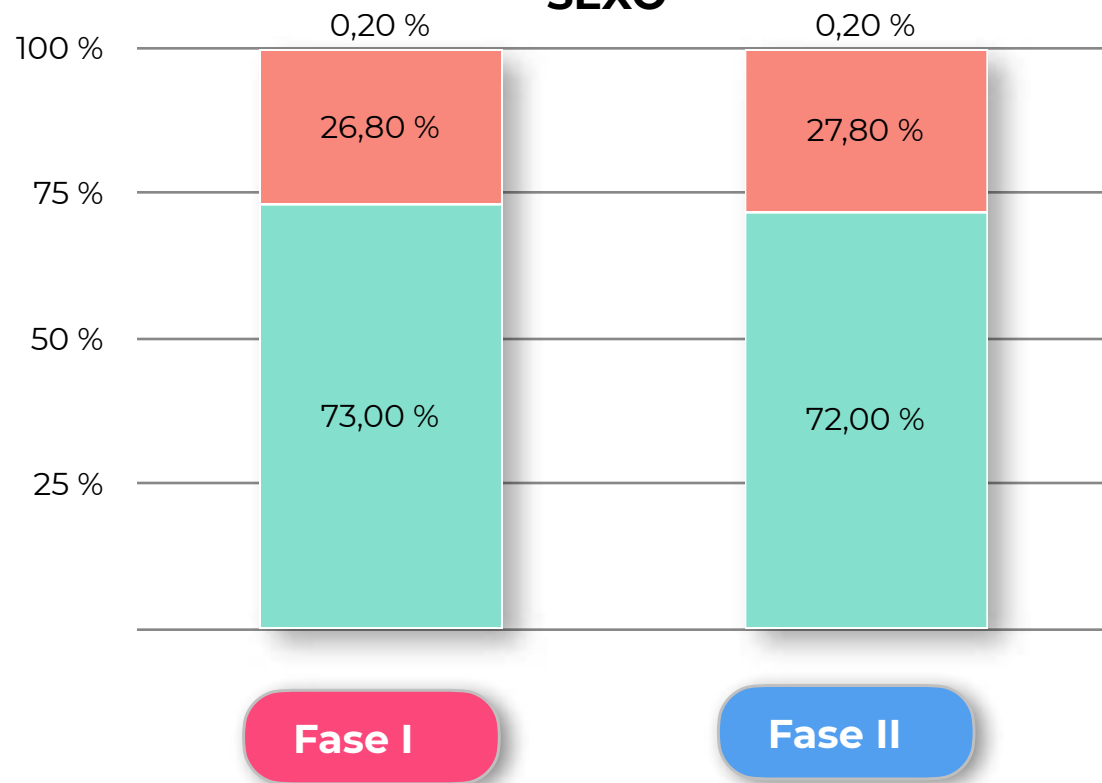
Fase II

- Castellano
- Catalán
- Gallego
- Euskera
- Inglés



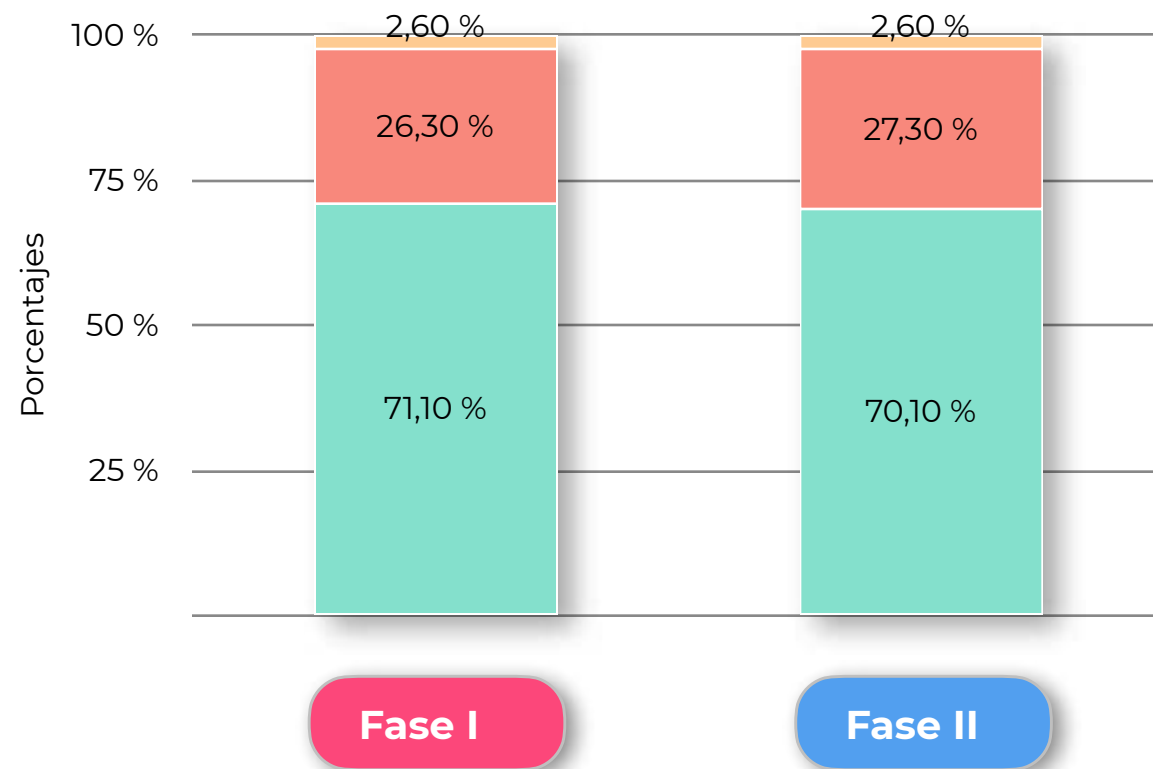
DATOS DEMOGRÁFICOS

SEXO



- FEMENINO
- MASCULINO
- INTERSEXUAL

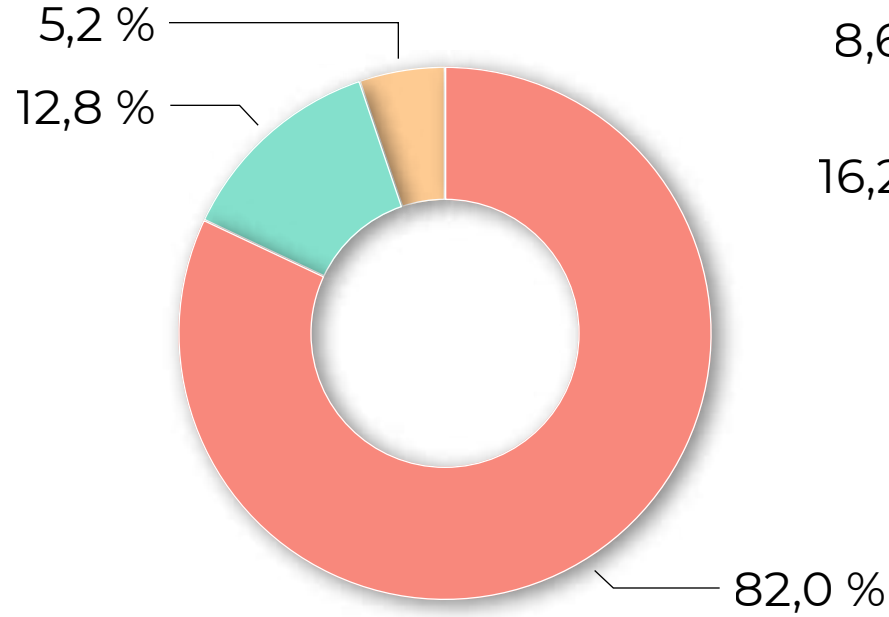
GÉNERO



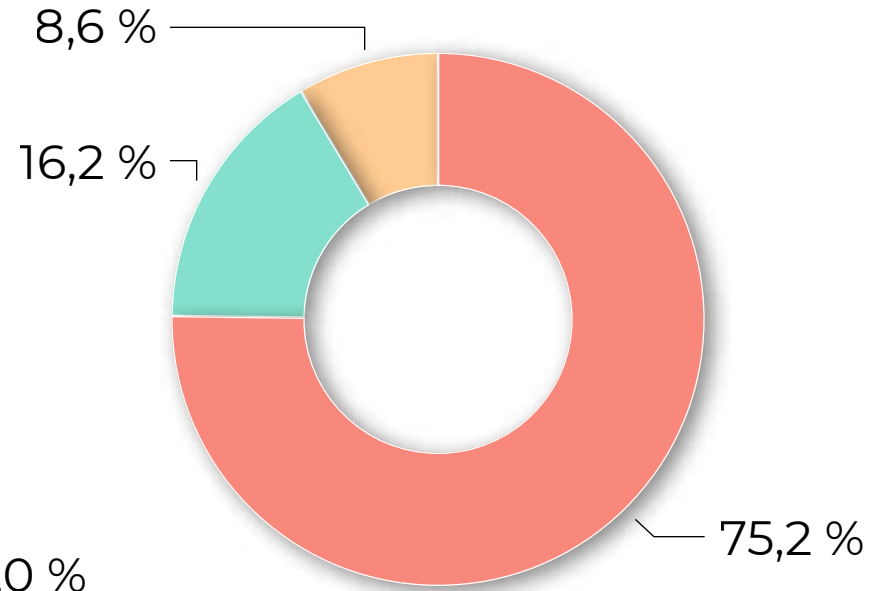
- FEMENINO
- MASCULINO
- SIN GÉNERO, GÉNERO FLUIDO, OTRO



DATOS ACADÉMICOS



Fase I



Fase II

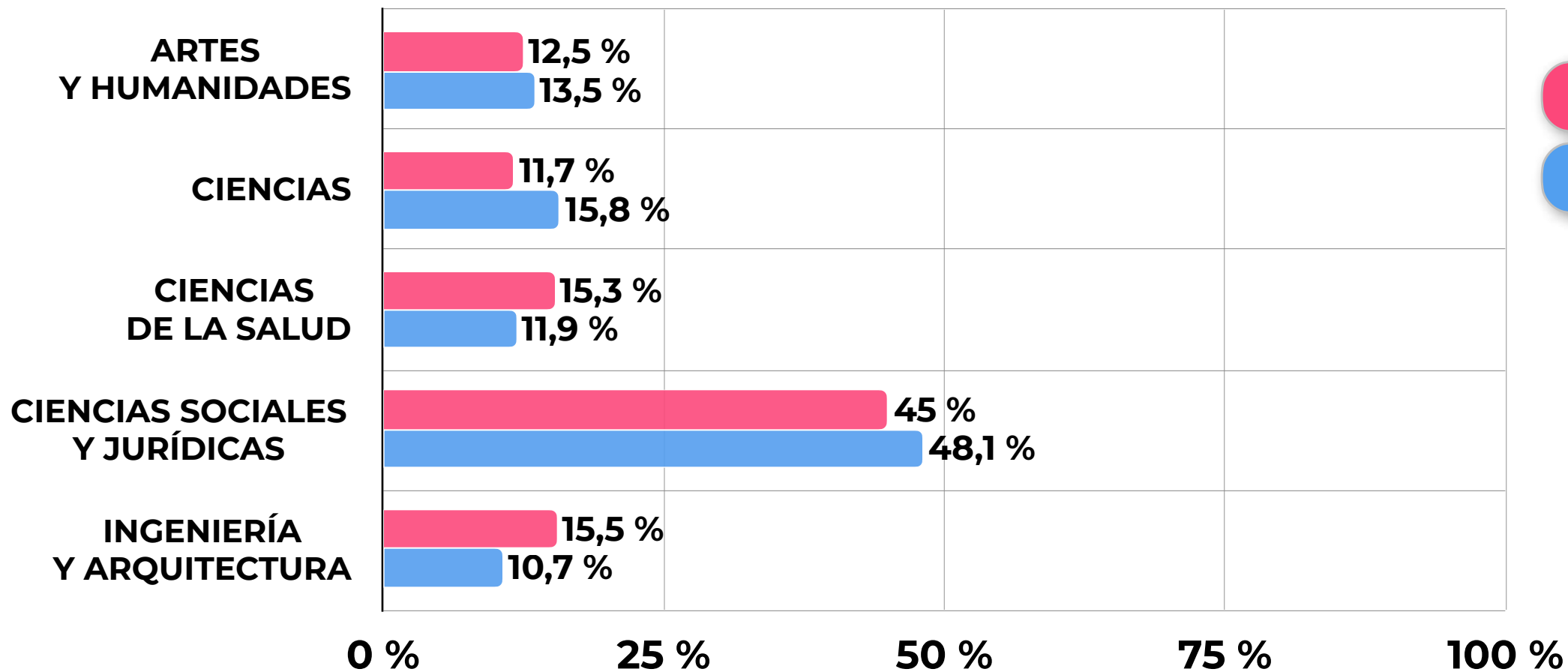
NIVEL DE ESTUDIOS

- Grado
- Máster
- Doctorado

La mayoría de estudiantes de las muestras eran de Grado, seguidos por estudiantes de Máster y estudiantes de Doctorado.



RAMAS DEL CONOCIMIENTO



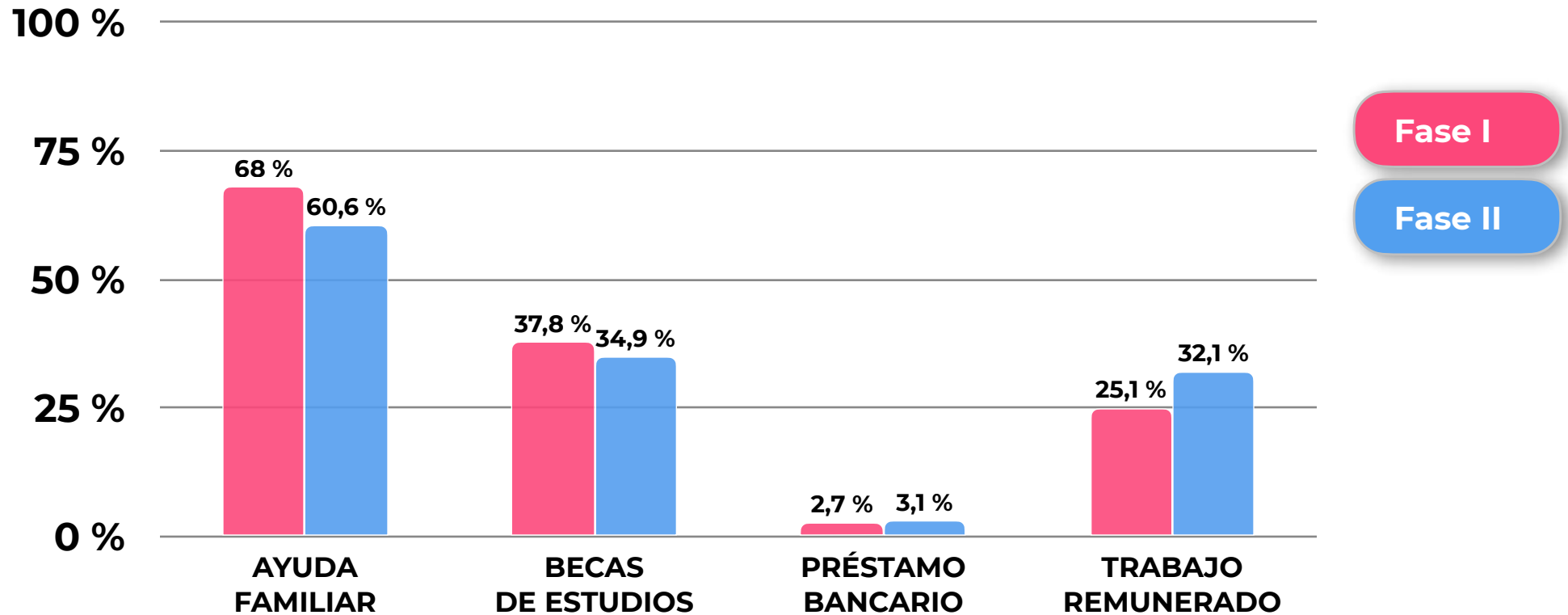
Fase I

Fase II

PORCENTAJE DE RESPUESTAS POR RAMA DEL CONOCIMIENTO

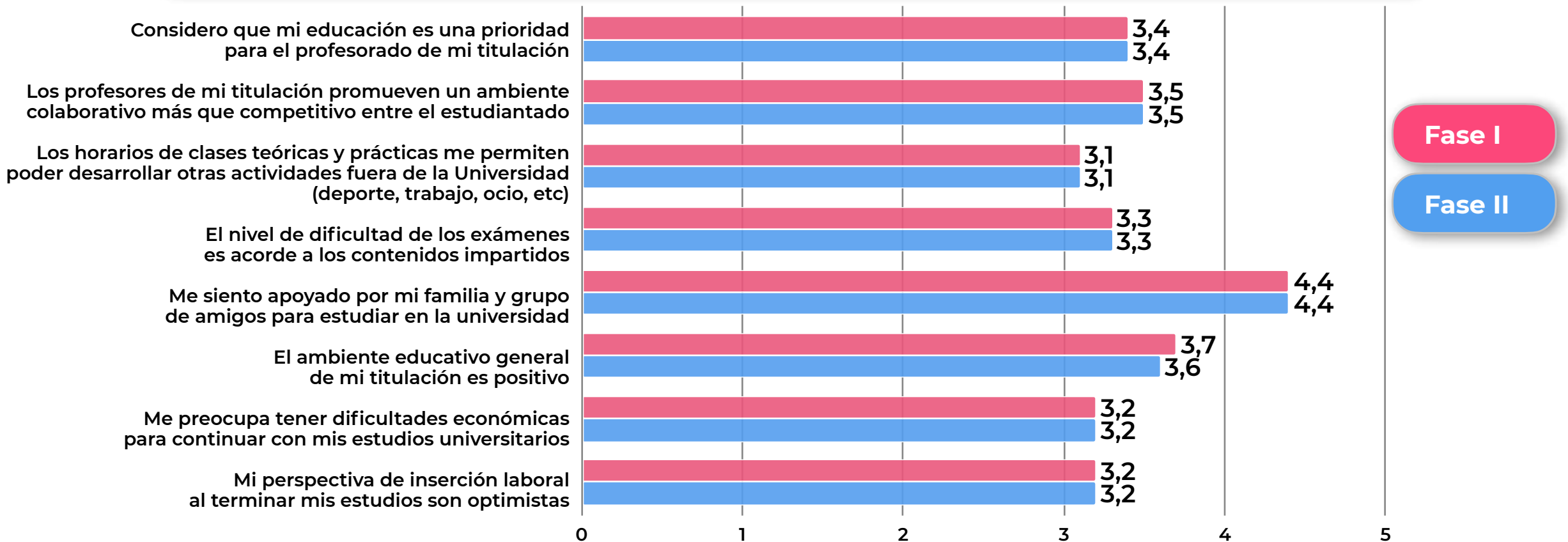


FINANCIACIÓN DE LOS ESTUDIOS



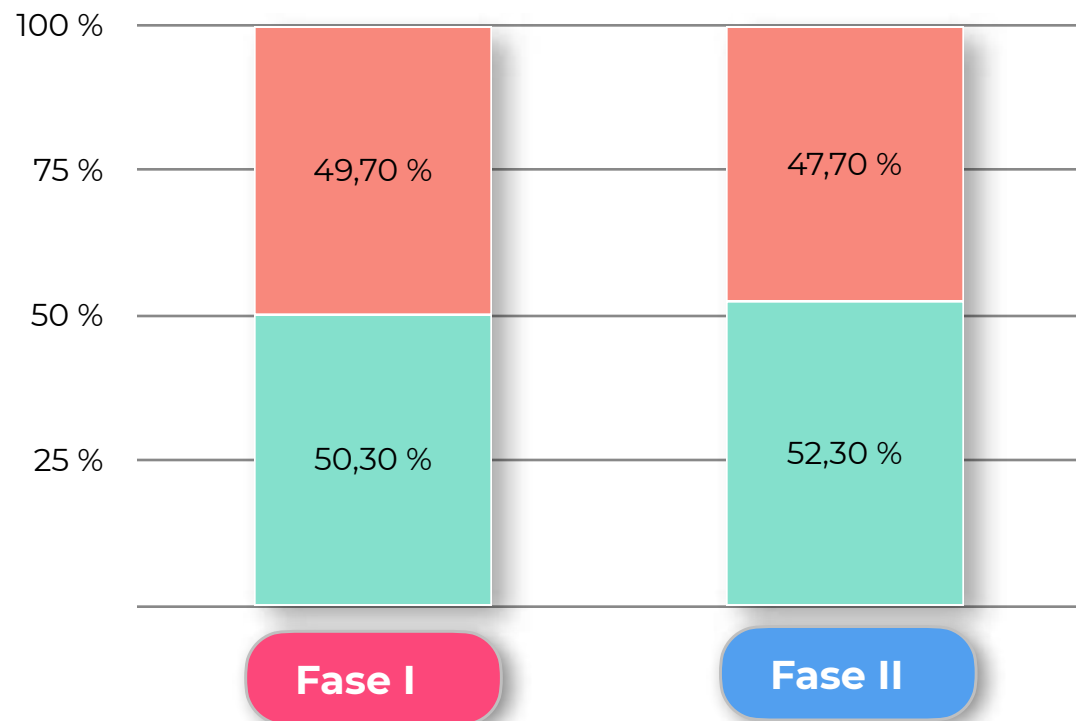
Dos tercios del estudiantado universitario (68% en Fase I y 60,6% en Fase II) declaró financiar sus estudios a través de la ayuda familiar para estudiar en la Universidad. Más de un tercio (37,8% y 34,9%) refirió disfrutar de becas de estudio y un 2,7% financiaba los estudios con préstamos bancarios en Fase I y un 3,1% en la Fase II. Una cuarta parte (25,1% en Fase I) y un tercio (32,1% en Fase II) realizaba algún tipo de trabajo remunerado, con una jornada laboral semanal de unas 25,7 (\pm 13.1) horas por término medio en Fase I y 27,9 (\pm 12.8) en Fase II.

FACTORES QUE INCIDEN EN EL MALESTAR ACADÉMICO

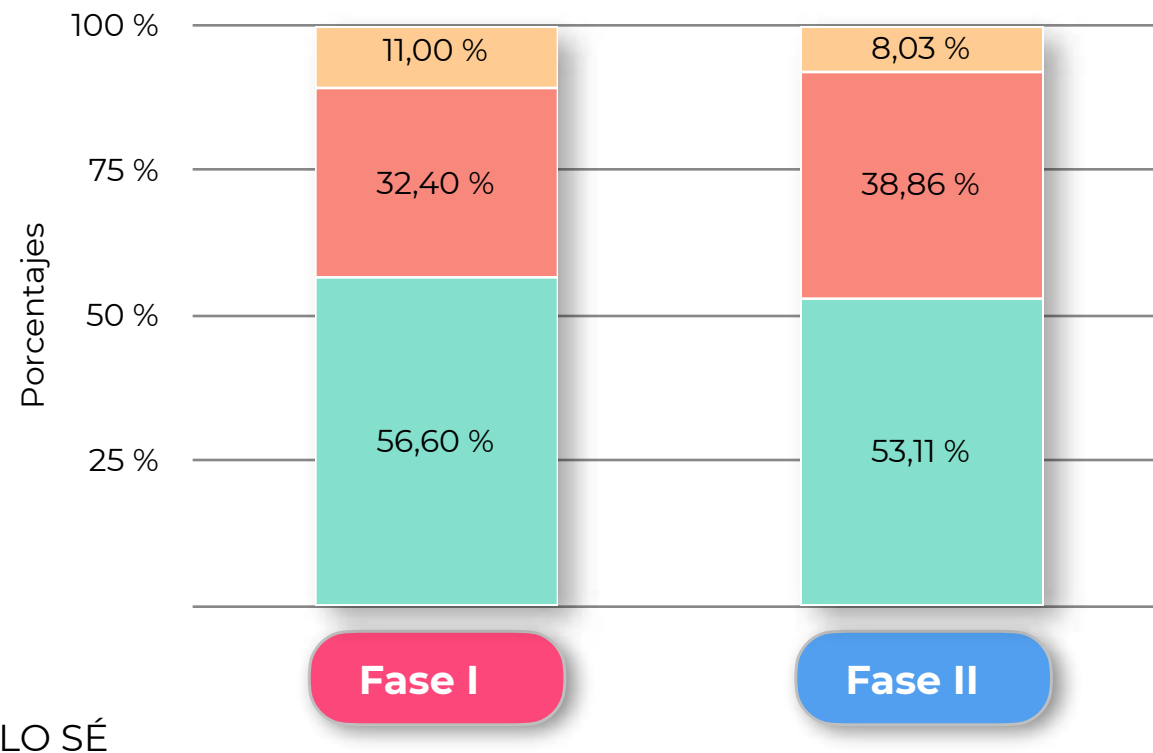


Se preguntó al estudiantado sobre su grado de acuerdo con las ocho afirmaciones que aparecen en el gráfico, siendo (1) totalmente en desacuerdo y (5) totalmente de acuerdo. En ambas fases, la afirmación con el mayor grado de acuerdo (4,4 sobre 5) fue “Me siento apoyado por mi familia y grupo de amigos para estudiar en la universidad”.

¿HAS CONSULTADO ALGUNA VEZ CON ALGÚN PROFESIONAL SANITARIO POR UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?



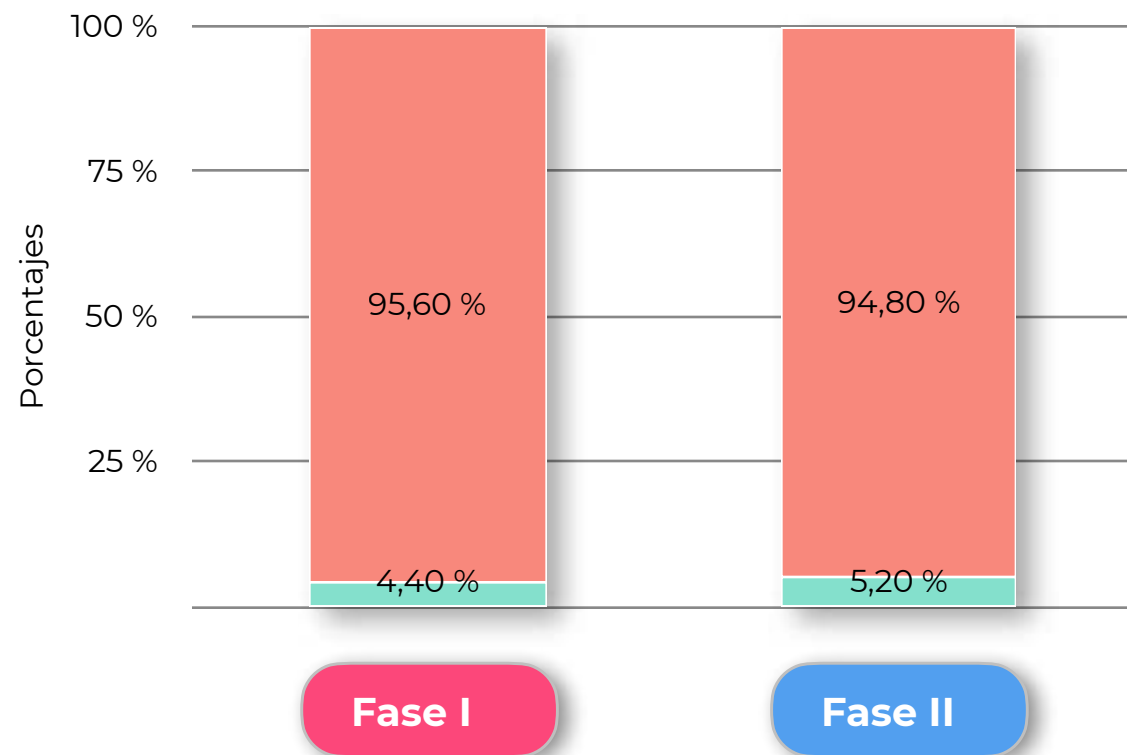
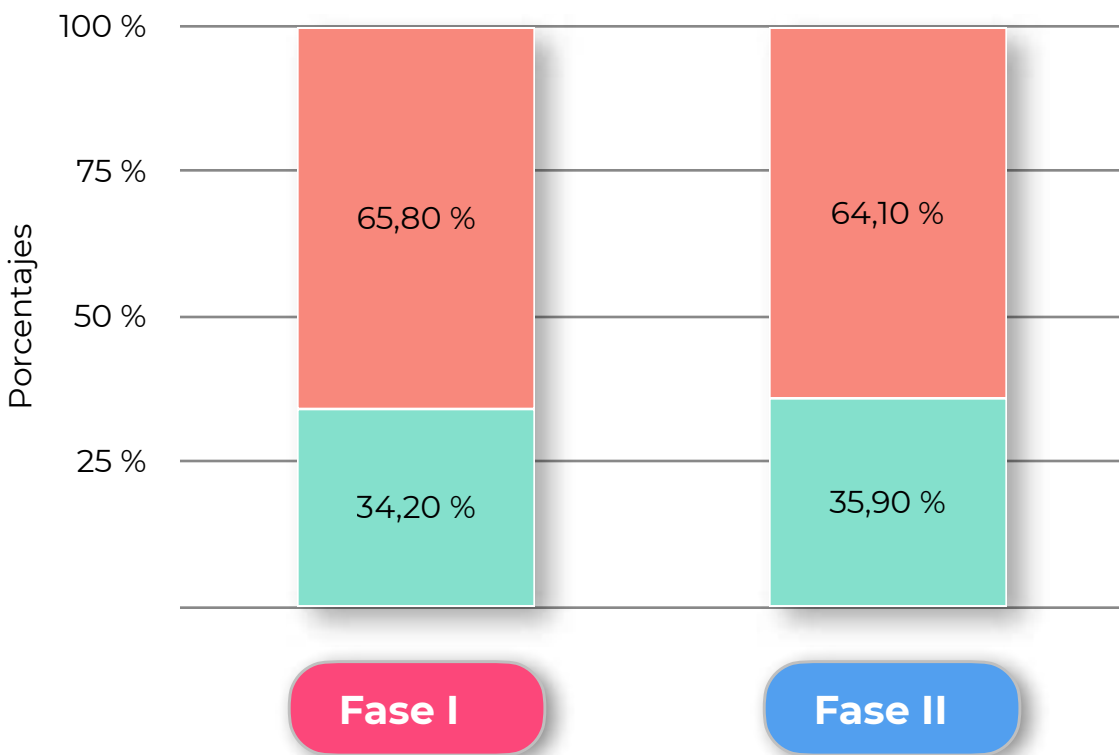
EN EL PASADO CUATRIMESTRE, ¿HAS PERCIBIDO LA NECESIDAD DE APOYO PSICOLÓGICO POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL RECIENTES?



Un 50,3% en Fase I y un 52,3 % en Fase II del estudiantado universitario ha consultado alguna vez con algún profesional sanitario por un problema de salud mental. Un 56,6% en la Fase I y un 52,9% en la Fase II del estudiantado ha percibido la necesidad de apoyo psicológico por problemas de salud mental recientes durante el pasado cuatrimestre.

¿CONOCES LA EXISTENCIA DE UN GABINETE DE PSICOLOGÍA EN TU UNIVERSIDAD?

¿ALGUNA VEZ HAS SIDO USUARIO/A DEL GABINETE DE PSICOLOGÍA DE TU UNIVERSIDAD?



Aunque un tercio del estudiantado (34,2% en Fase I y 35,9% en Fase II) conocía la existencia del gabinete de psicología de su universidad, solo un 4,4% en Fase I y un 5,2% en Fase II de los/as estudiantes habían sido usuarios/as del gabinete de su universidad.

PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

En las siguientes diapositivas se presenta el porcentaje del estudiantado con un resultado positivo en el screening para depresión, ideación suicida, ansiedad y insomnio clínico o grave. Este screening o cribado positivo se refiere a la detección de síntomas mediante la administración de cuestionarios validados.

Es importante tener en cuenta que un resultado positivo en el cribado no significa necesariamente que el estudiante tenga un diagnóstico clínico de dicha enfermedad, sino que indica la necesidad de una evaluación más exhaustiva.



DEFINICIONES

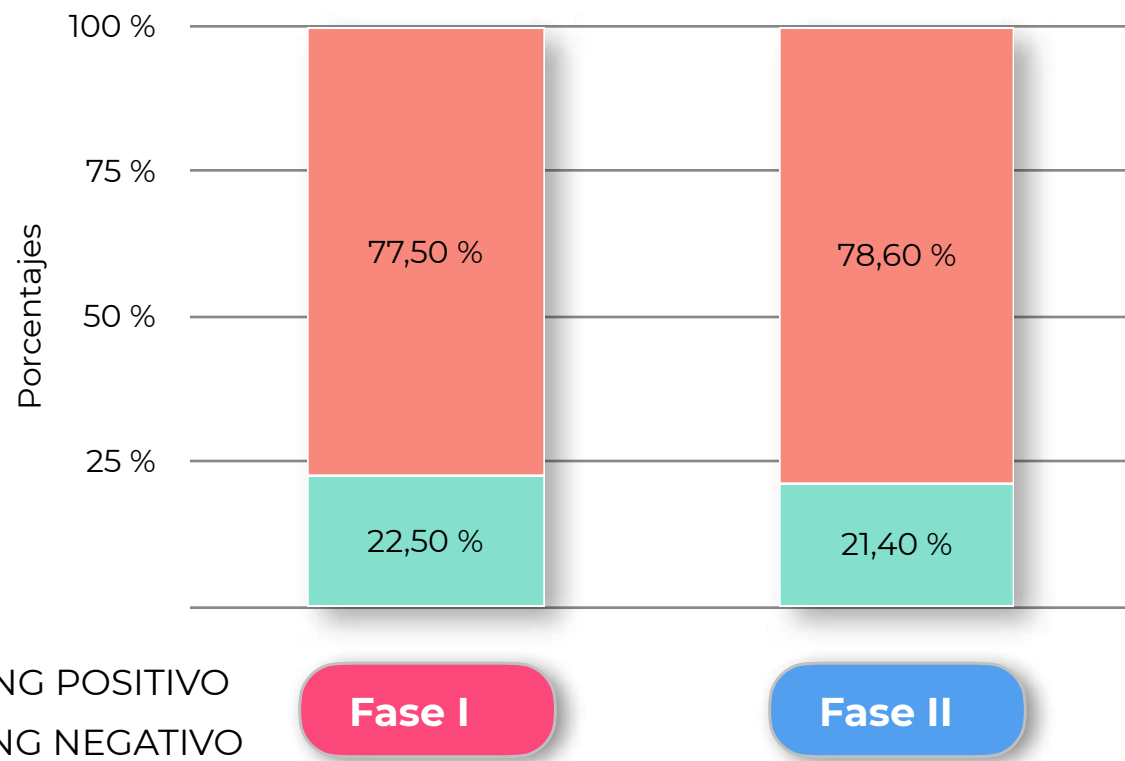
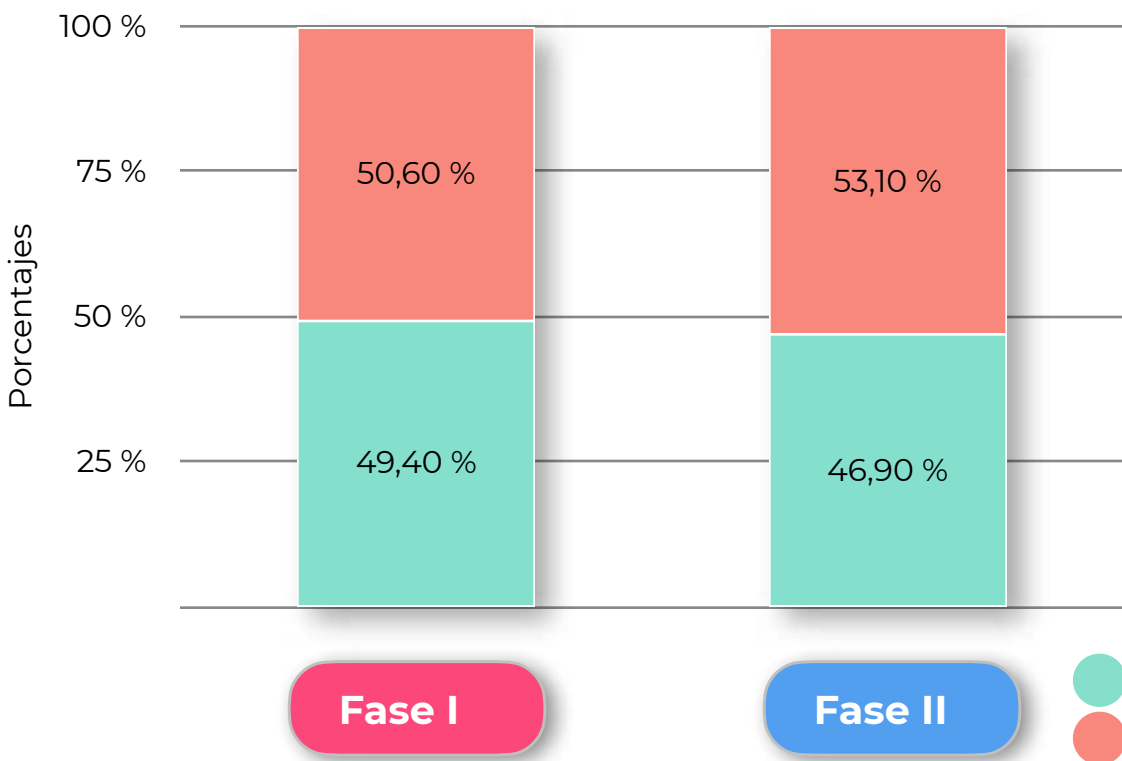


- ◆ **Prevalencia de síntomas depresivos:** evalúa la presencia de síntomas de depresión moderados, moderadamente graves o graves en las últimas dos semanas. Para ello, evalúa el nivel de interés en hacer cosas, sentirse triste, dificultad para dormir, niveles de energía, hábitos alimenticios, autopercepción y capacidad de concentración.
- ◆ **Prevalencia de idealización suicida:** evalúa la presencia de pensamientos de muerte o suicidio en las últimas 2 semanas. Se le pregunta a la persona si ha tenido pensamientos de morir o de hacerse daño a sí misma.
- ◆ **Prevalencia de ansiedad moderada o grave:** evalúa la presencia de síntomas de ansiedad generalizada moderada o grave. Para ello, se evalúan diferentes aspectos de la ansiedad, como la dificultad para controlar la ansiedad, la preocupación excesiva por diferentes aspectos de su vida y la dificultad para relajarse.
- ◆ **Prevalencia de insomnio clínico grave:** evalúa la presencia de insomnio clínico o grave. Para ello, se evalúan diferentes aspectos del insomnio, como la dificultad para conciliar el sueño, la cantidad de tiempo que se tarda en dormir, la calidad del sueño y la fatiga durante el día.



PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS

PREVALENCIA DE IDEACIÓN SUICIDA

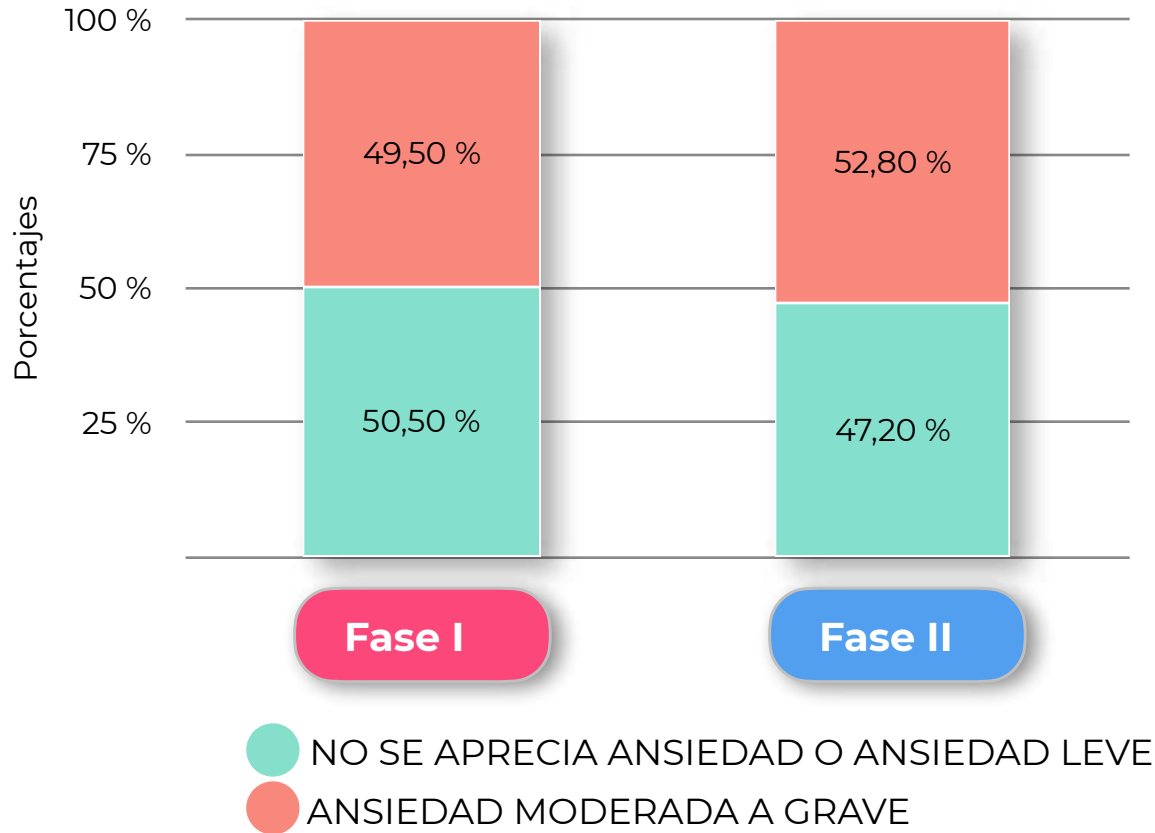


La prevalencia de síntomas depresivos es de aproximadamente uno/a de cada dos estudiantes (49,4% y 46,9%) que completaron la encuesta.

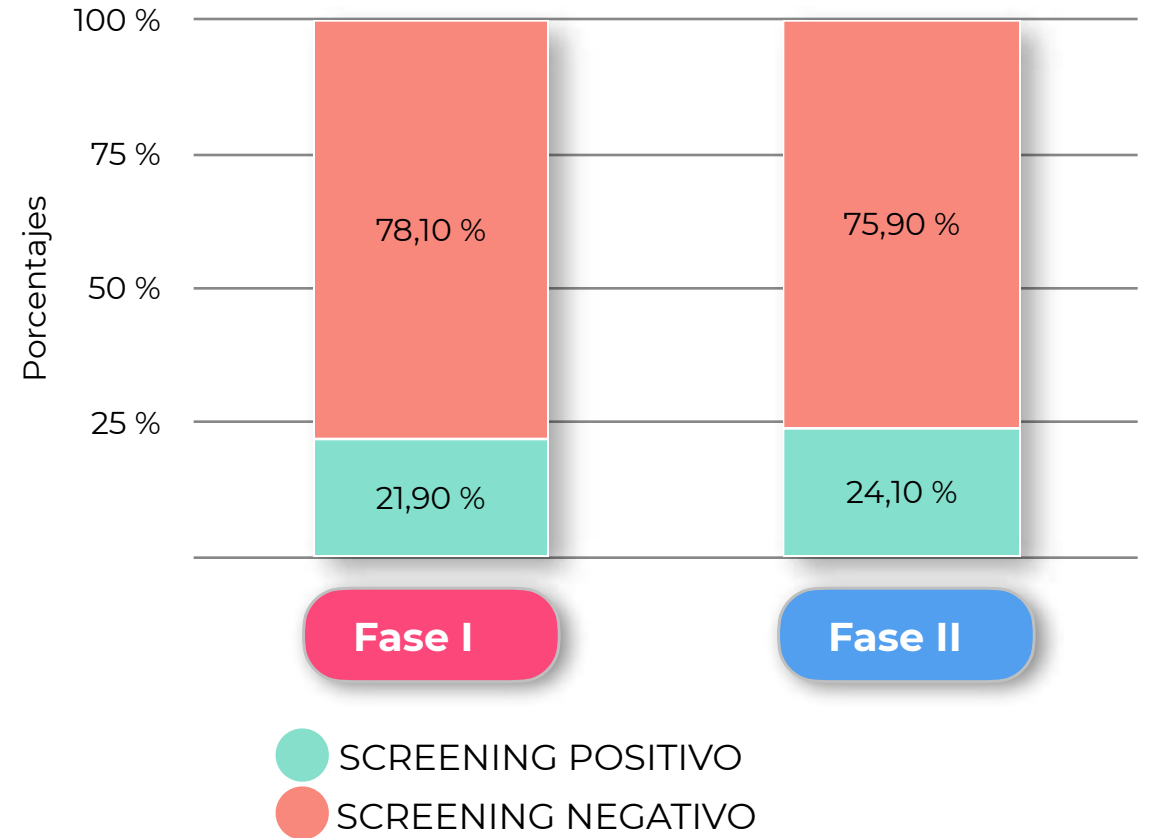
La prevalencia de ideación suicida es de aproximadamente uno/a de cada cinco estudiantes (22,5% y 21,4%) que completaron la encuesta.



PREVALENCIA DE ANSIEDAD MODERADA O GRAVE



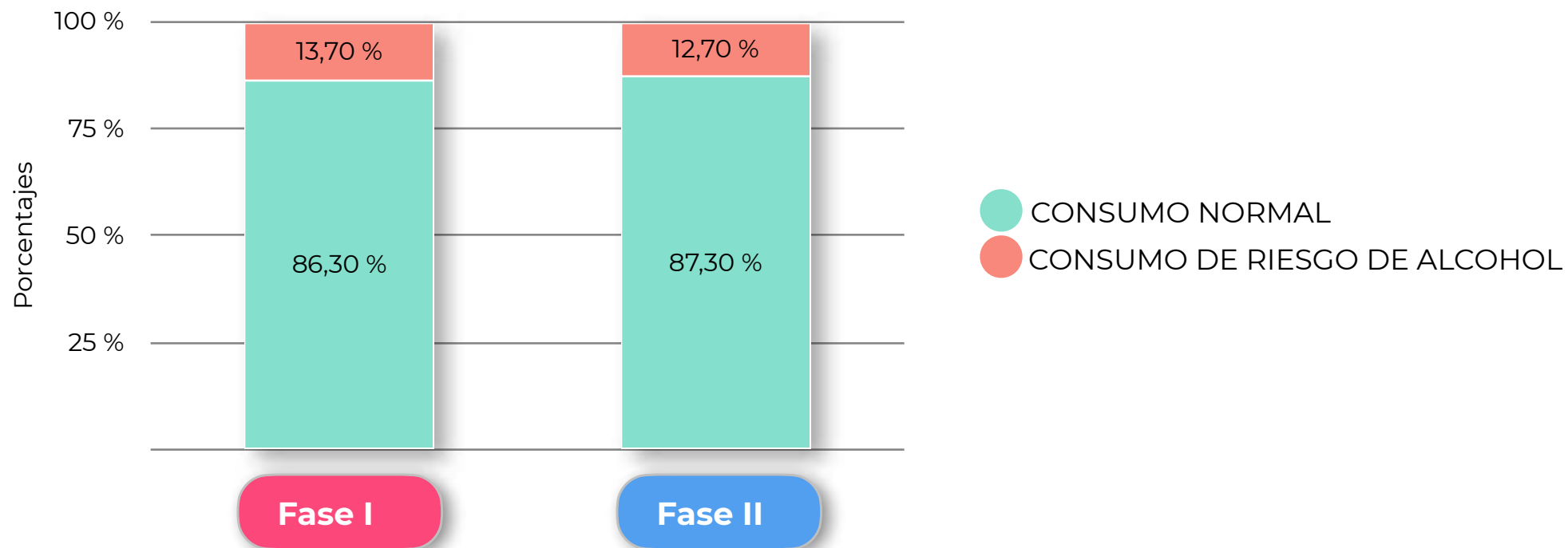
PREVALENCIA DE INSOMNIO CLÍNICO O GRAVE



La prevalencia de ansiedad moderada o grave es de aproximadamente uno/a de cada dos estudiantes (49,5% y 52,8%) que completaron la encuesta.

La prevalencia de insomnio clínico o grave es de aproximadamente uno/a de cada cinco estudiantes (21,9% y 24,1%) que completaron la encuesta.

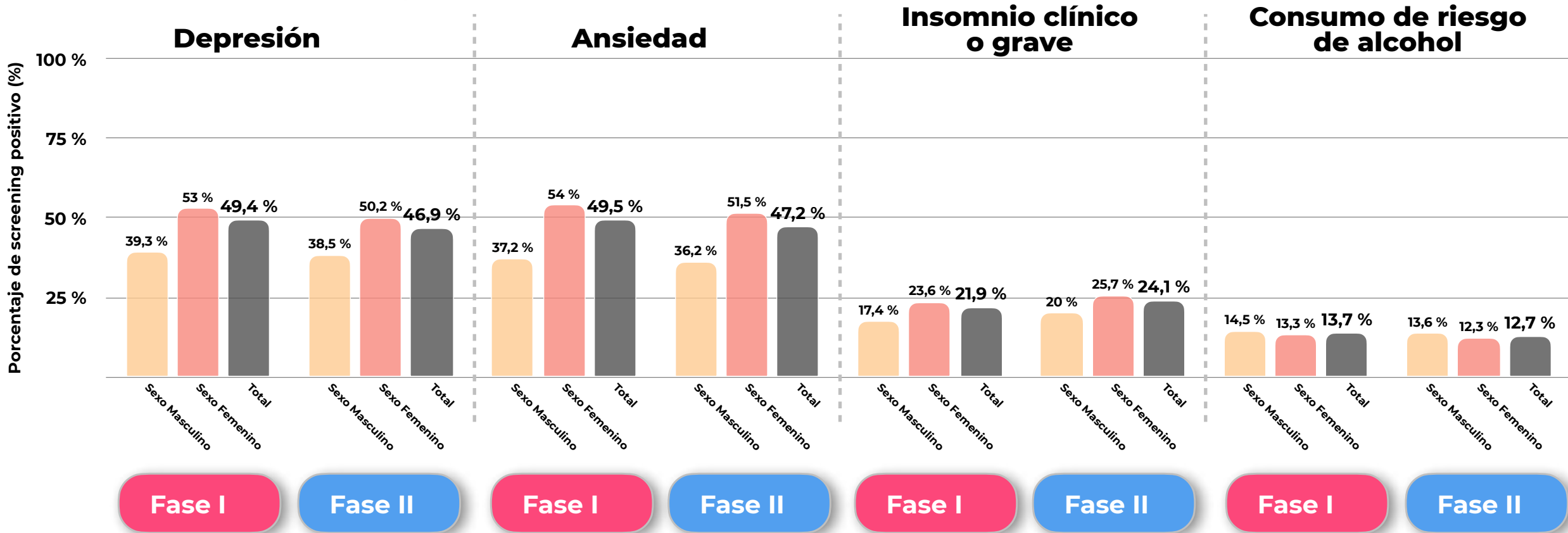
PREVALENCIA DE CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL



La prevalencia de consumo de riesgo de alcohol es de aproximadamente uno/a de cada siete estudiantes (13,7% y 12,7%) que completaron la encuesta.

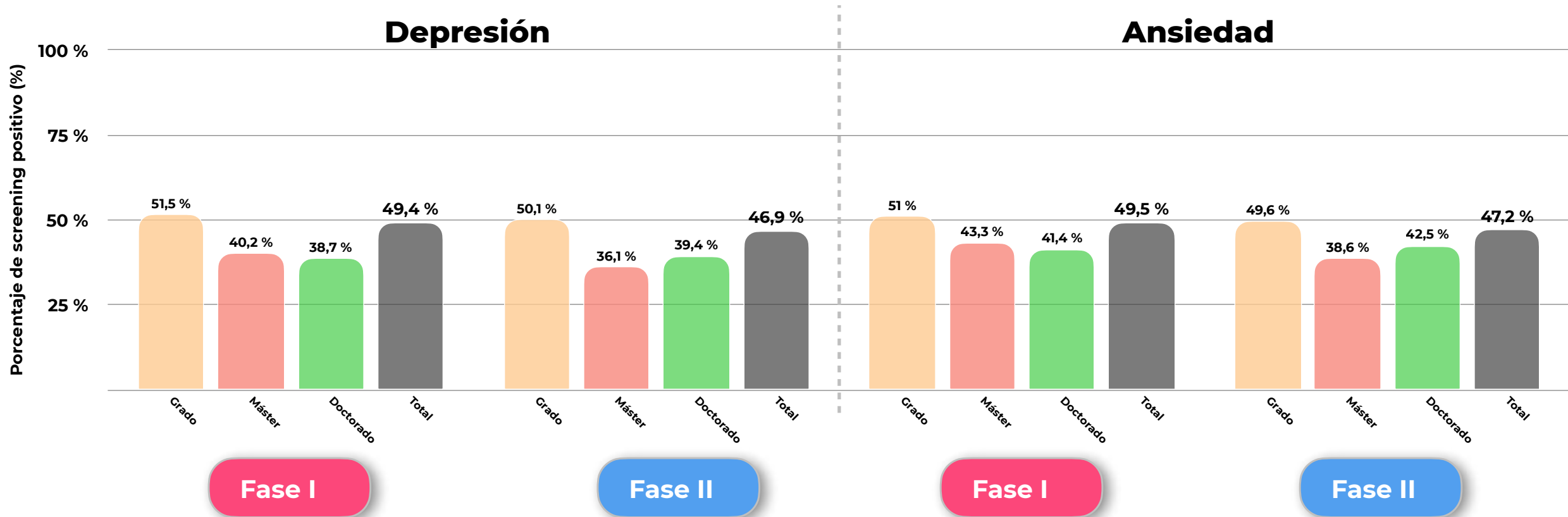


PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL SEXO



Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de depresión, ansiedad e insomnio clínico o grave en estudiantes de sexo femenino, con respecto a los de sexo masculino. Se observó un porcentaje significativamente mayor de consumo de riesgo de alcohol en el estudiantado de sexo masculino, con respecto al de sexo femenino.

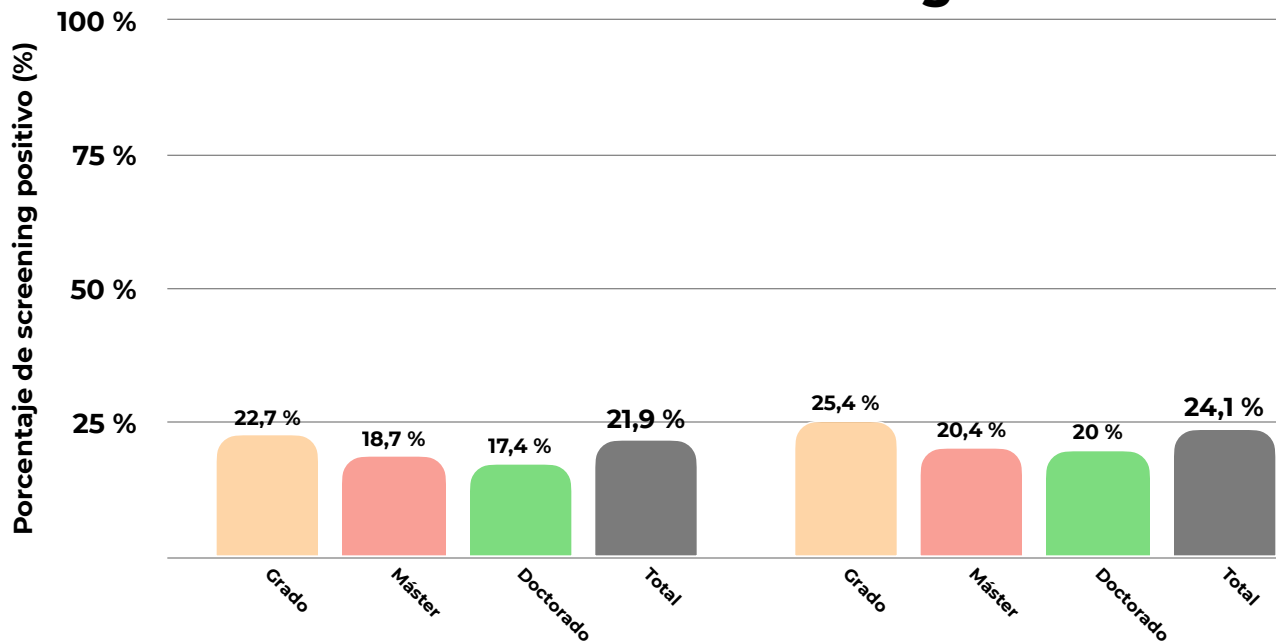
PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL NIVEL DE ESTUDIOS



Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de depresión y ansiedad en estudiantes de Grado, con respecto a los de Máster y Doctorado.

PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL NIVEL DE ESTUDIOS

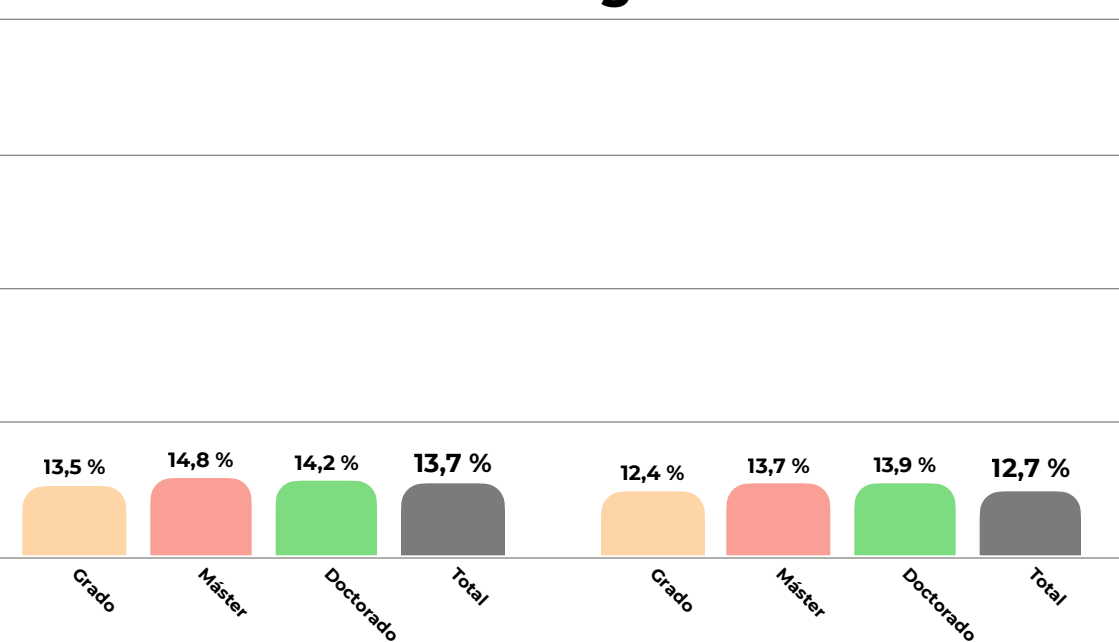
Insomnio clínico o grave



Fase I

Fase II

Consumo de riesgo de alcohol



Fase I

Fase II

Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de insomnio clínico o grave en estudiantes de Grado, con respecto a los de Máster y Doctorado. En cuanto al consumo de riesgo de alcohol, entre los estudiantes de doctorado y máster se observa una mayor prevalencia con respecto a los estudiantes de grado.



Bienestar emocional del estudiantado universitario

Informe de resultados Estudio Cualitativo



Índice

- 1** Objetivos
- 2** Ficha Técnica
- 3** Presentación de resultados
- 4** Conclusiones transversales



1 Objetivos

Este informe tiene como objetivo general abordar el bienestar emocional de la población universitaria desde el marco de los **activos en salud**.

Los activos en salud son los recursos que contribuyen a mejorar las capacidades de las personas y comunidades para tener buena salud y bienestar. Por contra, también existen **barreras** que limitan dichas capacidades.

Así es que se han identificado **los activos y barreras como primer paso para abordar estrategias de mejora del bienestar emocional en el estudiantado universitario**.

2 Ficha Técnica

- ◆ **Alcance: ocho entrevistas grupales** en universidades públicas de diferentes Comunidades Autónomas, con una participación total de **57 estudiantes universitarias/os**.
- ◆ **Criterio selección:** La selección de participantes tuvo en cuenta criterios como **el sexo, la rama del saber, el nivel de estudios cursado (grado y posgrado), el tamaño de la ciudad donde se estudiaba y el nivel de recursos económicos de las universidades**.
- ◆ **Trabajo de campo:** Se llevó a cabo en periodo lectivo del calendario universitario, entre el **1 de junio y el 26 de octubre de 2022**.
- ◆ **Perfiles seleccionados:** Entre los perfiles seleccionados se prestó especial interés a los colectivos más vulnerables, como son las personas racializadas, el colectivo LGTBIQ+, las personas con diversidad funcional y las mujeres doctorandas.



3 Presentación de resultados





LA UNIVERSIDAD ACCESIBLE

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Tasas, becas y pagos universitarios	
<ul style="list-style-type: none">• Disfrutar de becas• Información unificada de becas	<ul style="list-style-type: none">• Presión económica por aprobar y perder la beca• Materiales y manuales con precio elevado para los grados técnicos, ingeniería y bellas artes• Criterios de adjudicación de las becas• Plazos de resolución de las becas
Diversidad funcional	
<ul style="list-style-type: none">• Recursos online adaptados• Entorno físico adaptado• Compañeras empáticas	<ul style="list-style-type: none">• Falta de aprovechamiento de recursos online existentes por parte del profesorado• Barreras arquitectónicas• Burocracia excesiva• Falta de adaptación de herramientas docentes
Presencialidad vs virtualidad	
<ul style="list-style-type: none">• La conciliación con la vida laboral y personal• Poder disfrutar de los recursos disponibles	<ul style="list-style-type: none">• Desaprovechamiento de recursos• Sensación de perder el tiempo
Burocracia	
<ul style="list-style-type: none">• Trato personalizado• Soluciones concretas a problemas concretos	<ul style="list-style-type: none">• Falta de información• Falta de respuesta institucional• Sensación de indefensión• Renunciar a recursos por burocracia

PRINCIPALES PROPUESTAS DE MEJORA: LA UNIVERSIDAD ACCESIBLE

- ◆ El **fomento de espacios de encuentro** entre el estudiantado y el profesorado a través de espacios más reducidos como seminarios, grupos de prácticas u otros que ayuden a establecer una relación más cercana y de confianza, faciliten la participación y fomenten el compañerismo entre el estudiantado.
- ◆ **Garantizar los medios tecnológicos** para que se permita un acceso a los contenidos virtuales, disponer de los contenidos de las clases y la grabación de éstas para **garantizar el acceso a las personas con movilidad reducida**, o que requieran varios visionados o lecturas de los materiales para alcanzar el mismo nivel de comprensión que el resto del grupo.
- ◆ Establecer y garantizar la aplicación de **protocolos contra la discriminación y el acoso**.
- ◆ **Garantizar el acceso físico** para las personas con discapacidad física.
- ◆ **Mejorar los criterios de adjudicación de las becas** para que éstas sean más inclusivas. Además de que se aumenten las cuantías y el número de adjudicaciones.



LA UNIVERSIDAD ACOGEDORA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Mentoría y acompañamiento	
<ul style="list-style-type: none"> • Disponer de información de recursos • Sentirse acogida en la entrada a la universidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de información sobre recursos • Llegada a la universidad sin información suficiente
Sentimiento de pertenencia	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento identitario con la universidad • Gestión del estudiantado según sus necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirse abandonada por la universidad • Trato no personalizado
Recursos específicos de apoyo psicológico	
<ul style="list-style-type: none"> • Disponer de información sobre los recursos • Tener acceso fácil y rápido a los recursos disponibles • Disponer de servicios profesionales • Tener redes de apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • No recibir apoyo psicológico • Las listas de espera • El número limitado de sesiones
Percepciones sobre la discriminación	
<ul style="list-style-type: none"> • No sufrir faltas de respeto • Uso de lenguaje inclusivo • Paridad en doctorado • Existencia de baños mixtos • Aplicar medidas garantistas • Existencia de unidades de igualdad 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de apoyo a la maternidad • Compañeros cómplices de actitudes violentas • Existencia de grupos gueto • Sufrir represalias por denunciar acoso de profesorado • Impunidad institucional



LA UNIVERSIDAD ACOGEDORA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Espacios Acogedores	
<ul style="list-style-type: none">• Horarios amplios de cafetería• Horarios amplios de biblioteca• Disfrutar de zonas verdes• Poder llevar tu comida de casa a las zonas de cafetería o espacios bien dotados	<ul style="list-style-type: none">• Mobiliario obsoleto e incómodo• No disponer de servicios de cafetería durante todo el horario de apertura de la universidad• No poder comer según tus opciones alimentarias• Dificultad de poder asumir los precios de la comida• No disponer de zonas bien dotadas para poder llevar tu propia comida

PRINCIPALES PROPUESTAS DE MEJORA: LA UNIVERSIDAD ACOGEDORA

- ◆ **Garantizar las necesidades** especiales de las **personas con discapacidad** de acceso al aula, y facilitar los contenidos adaptados y las evaluaciones acorde a sus necesidades.
- ◆ **Ampliar la información que se entrega al equipo docente** sobre las personas con diversidad que requiere de adaptabilidad con información limitada.
- ◆ **Cuidar el trato en el cambio de nombre** de las personas trans e intersexuales.
- ◆ **Disponer de baños mixtos.**
- ◆ Asegurar la **relación de los planes de estudio con los contenidos impartidos.**
- ◆ **Cuidar la acogida del nuevo estudiantado**, con especial atención a las personas más vulnerables. Potenciando los espacios de acogida a nivel institucional, a través de ferias de bienvenida, servicios de mentoría, etc.
- ◆ Mejorar la difusión sobre los **servicios específicos de apoyo a la salud mental.**
- ◆ **Promocionar espacios acogedores** y ofrecer los espacios que dispone la universidad para que el estudiantado puede desarrollarse de manera personal y académica. Para ello se debe prestar especial atención a la calidad de los servicios de cafetería y restauración, la biblioteca, las zonas verdes e instalaciones deportivas.





LA UNIVERSIDAD EDUCATIVA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Contenido académico	
<ul style="list-style-type: none">• Contenidos académicos inclusivos• Contenidos académicos actualizados y con aplicabilidad práctica	<ul style="list-style-type: none">• Repetición de idénticos contenidos en varias asignaturas• Prácticas discriminatorias en los contenidos• Contenidos obsoletos
Calidad docente	
<ul style="list-style-type: none">• Uso de metodologías pedagógicas participativas y abiertas• Fomento del debate y sentido crítico• Trato personalizado con los alumnos• Coordinación entre el equipo docente• Acompañamiento del docente	<ul style="list-style-type: none">• Sufrir abusos de poder• Modelo basado fundamentalmente en clases magistrales• Exigir asistencia obligatoria
Variabilidad en el contenido académico	
	<ul style="list-style-type: none">• Contenidos poco útiles• Nivel de exigencia diferente para una misma asignatura entre diferentes grupos
Ritmos universitarios y presión académica	
<ul style="list-style-type: none">• Clases que se organizan con descansos• No tener horario partido• Coordinación docente de cara a las tareas• Calendario de exámenes con carga lectiva	<ul style="list-style-type: none">• No poder descansar en vacaciones por periodo de exámenes inmediatamente después• La presión por las entregas• Sobrecarga horaria• Clases muy largas



LA UNIVERSIDAD EDUCATIVA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Doble grado	
	<ul style="list-style-type: none">• Doble burocracia porque están implicados administraciones de dos grados diferentes.• No tener grupo aula• Falta de coordinación entre facultades o titulaciones para elaborar el horario y evitar solapamiento de contenidos• Recibir menor proporción de matrículas gratuitas por matrícula de honor
Prácticas	
<ul style="list-style-type: none">• Tener actividades con prácticas porque permite desarrollar y adquirir destrezas y fomentan el contacto con la realidad profesional• Excursiones o visitas prácticas	<ul style="list-style-type: none">• Grados o asignaturas que sólo cuentan con teoría• Que la universidad no se encargue de la gestión de las prácticas
Proyección de futuro	
<ul style="list-style-type: none">• Orientación a las salidas laborales relacionadas con su grado	<ul style="list-style-type: none">• Falta de conexión entre asignaturas que no permite tener una visión del conjunto de la formación• Falta de aplicabilidad de los conocimientos (por ejemplo: desactualizados, falta de profundidad, etc)• Poca información de las salidas profesionales

PRINCIPALES PROPUESTAS DE MEJORA: LA UNIVERSIDAD EDUCATIVA

- ◆ **Potenciar la figura de la tutoría** como figura de referencia a la que acudir para recibir información, solventar cualquier deficiencia académica o referir cualquier vulneración de derechos.
- ◆ Establecer **ritmos académicos** que generen mayor disponibilidad de tiempo de estudio y de descanso es fundamental para el estudiantado.
- ◆ **Revisar los materiales académicos** para que estos no incluyan elementos discriminatorios y estén actualizados.
- ◆ Los **contenidos académicos deben servir de referencia contra la discriminación.**
- ◆ **Combinar la teoría y la práctica en las asignaturas.** Las asignaturas deben fomentar una parte de aplicabilidad práctica. Fomentar el trabajo por proyectos a lo largo de todo el curso.
- ◆ **Potenciar el sentido crítico.** Se demanda fomentar más el debate y el sentido crítico como sinónimo de calidad docente.
- ◆ **Fomentar la coordinación** de los equipos docentes y departamentos.
- ◆ **Ampliar el número de volúmenes disponibles en las bibliotecas** con el fin de evitar grandes desembolsos económicos por parte del estudiantado.
- ◆ Fomentar la **formación continuada** del equipo docente.
- ◆ Crear **grupos aula en los dobles grado.** El estudiantado de doble grado siente que no se le tiene en cuenta en los planes de estudios.





LA UNIVERSIDAD PARTICIPATIVA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Conciliación	
<ul style="list-style-type: none">• Poder disponer de tiempo libre para el ocio, los cuidados, para un trabajo o simplemente descansar.• Profesorado flexible con la presencialidad• Contar con material de apoyo sin necesidad de acudir a clase	<ul style="list-style-type: none">• La asistencia obligatoria• No disponer de tiempo para estudiar
Control, evaluación y transparencia	
<ul style="list-style-type: none">• Implantar medidas para paliar los problemas que se indican en las encuestas de evaluación interna	<ul style="list-style-type: none">• La realización de encuestas porque no hay un retorno por parte de la institución ni se resuelven los problemas que se plantean• Encuestas sesgadas del equipo docente en positivo
Trabajo en equipo	
<ul style="list-style-type: none">• Fomentar relaciones interpersonales• Permitir profundizar en los conocimientos• Fomentar la investigación• Fomentar valores cooperativos y rebaja la sensación de competitividad individual	<ul style="list-style-type: none">• Exposición en público ante el resto de compañeros.• Inequidad en las responsabilidades• Prácticas discriminatorias dentro del grupo o para acceder a los grupos• Falta de coordinación dentro del grupo.• Delegación de responsabilidad del profesorado en el grupo



LA UNIVERSIDAD PARTICIPATIVA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Recursos académicos	
<ul style="list-style-type: none">• Recomendaciones por parte del equipo docente para orientar el aprendizaje• La biblioteca como recurso para completar o mejorar la formación• El préstamo interbibliotecario• Disponibilidad de materiales adaptados para personas con discapacidad	<ul style="list-style-type: none">• No disponer de recursos adaptados
Actividades no lectivas	
<ul style="list-style-type: none">• Disponer de actividades de ocio en la universidad.• Actividades deportivas• Jornadas y espacios de debate organizadas por la universidad o por el asociacionismo estudiantil• Seminarios para estudiantes de doctorado	<ul style="list-style-type: none">• No disponer de tiempo libre
Participación	
<ul style="list-style-type: none">• Poder participar en el aula mediante clases participativas que fomenten espacios de reflexión y debate• Participación en el asociacionismo estudiantil, ya sea este formal o informal• Redes de apoyo mutuo	<ul style="list-style-type: none">• No contar con espacios de participación• Que la participación en el aula sea obligatoria y que repercuta en la nota de la asignatura• Sentimiento de soledad académica durante el doctorado



LA UNIVERSIDAD PARTICIPATIVA

Activos (suma bienestar emocional)	Barreras (resta bienestar emocional)
Ratio de aulas	
<ul style="list-style-type: none">• Trato personalizado• Grupos reducidos• Docentes asequibles• Poder participar en las clases	<ul style="list-style-type: none">• Aulas saturadas que no permiten establecer un vínculo entre el personal docente y estudiantado• Baja calidad educativa recibida
Relaciones interpersonales	
<ul style="list-style-type: none">• Socializar con otros estudiantes y ocio universitario• Apoyo entre compañeras ante malestar que se puede generar en las aulas con el profesorado y la presión académica• Actividades que van más allá del ámbito lectivo y que permiten construir vínculos entre el estudiantado	<ul style="list-style-type: none">• La soledad en el doctorado



PRINCIPALES PROPUESTAS DE MEJORA: LA UNIVERSIDAD PARTICIPATIVA

- ◆ **Fomentar los trabajos en equipo** permite aprender de las compañeras de manera colaborativa y reducir la presión académica. Es el activo en salud que aúna los dos grandes activos de la universidad en cuanto que fomenta las relaciones con otras estudiantes y el aprendizaje.
- ◆ **Disponer de recursos académicos** que ofrece la universidad produce bienestar. Cuidar estos recursos, que incluyen las bibliotecas, acceso a recursos digitales y préstamo interbibliotecario, pero también un equipo docente de referencia refuerza la calidad educativa y el sentimiento de pertenencia a la institución.
- ◆ **Fomentar actividades que fomenten el compañerismo** con un enfoque académico si se trata de seminarios o conferencias, también la institución debe facilitar el asociacionismo y momentos de ocio para el estudiantado.
- ◆ Se demanda una **mayor transparencia de las evaluaciones periódicas** que lleva a cabo la universidad y tomar medidas para aplicar mejoras en las facetas peor evaluadas por el estudiantado.
- ◆ **Fomentar encuentros a nivel estatal y promover foros** de encuentro para compartir experiencias que mejoren la vida en la universidad es una demanda para evitar la soledad no deseada del estudiantado de postgrado.



4 Conclusiones transversales

- 1. La principal barrera al bienestar son las limitaciones económicas para el estudio.** El acceso a becas es fundamental para muchas familias y la presión por mantener la beca se traslada al rendimiento académico. No solo son las matrículas, también poder acceder a los materiales necesarios para aprobar algunas asignaturas supone otra carga de estrés añadida que en ocasiones se traduce en abandono académico.
- 2. Sensación generalizada de falta de información que vive el estudiantado.** El sentimiento de desinformación provoca malestar en su relación con la universidad. Son múltiples los focos y canales por los que consideran que no fluye la información de manera adecuada.
- 3. La burocracia supone una pérdida de tiempo y de recursos y limita el acceso a becas, afecta en la pérdida de opciones de matrículas o planes de estudios. La experiencia de usuario con la universidad no es satisfactoria de cara a la administración y burocracia.**
- 4. El tiempo, y la sensación de pérdida de éste es otro factor de malestar.** Se considera que se pasa mucho tiempo a lo largo del día en la universidad y que por diversos factores éste no se aprovecha bien. La falta de organización de los planes de estudios, los contenidos repetitivos, el turno partido son cuestiones que destacan y que se proponen mejorar.
- 5. Para concluir, lo que demanda el estudiantado es un cambio de paradigma en su paso por la universidad. Se demanda un cambio de mirada donde se ponga más el foco en el estudiantado en lugar de en la institución.** Que la universidad no solo se piense desde el punto de vista y necesidades del profesorado.



Agradecimientos:

En nombre del Ministerio de Universidades, agradecemos la participación del estudiantado universitario, tanto en la encuesta como en las entrevistas grupales, la cual ha permitido obtener un buen diagnóstico de la salud mental de nuestros y nuestras estudiantes.

Agradecemos también al Consejo de Estudiantes Universitarios del Estado (CEUNE), a la Conferencia de Rectores de las Universidades Españolas (CRUE), al Centro de Investigación Biomédica en Red - Salud Mental (CIBERSAM) y a la Cooperativa Aplica, así como a todos los rectorados, vicerrectorados, profesorado y personal universitario que ha animado a la participación para garantizar el éxito de ambos estudios.

Gracias a su colaboración hemos logrado un avance importante en la comprensión de los desafíos que enfrenta nuestra comunidad estudiantil en materia de salud mental.

Esperamos continuar trabajando conjuntamente para mejorar la salud mental del estudiantado universitario y avanzar hacia un futuro más saludable y próspero para todos y todas.

El Ministerio de Universidades.





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE UNIVERSIDADES

MINISTERIO
DE SANIDAD

A yellow rectangular banner containing the Spanish coat of arms on the left, followed by the text 'GOBIERNO DE ESPAÑA' in black. To the right of this banner, the text 'MINISTERIO DE UNIVERSIDADES' and 'MINISTERIO DE SANIDAD' is displayed in black, stacked vertically.