AfforHealth

Primeros auxilios psicológicos: Cómo detectar problemas de salud mental en tu entorno académico

Sumario

1. ¿Qué es el bienestar mental? 3

2. ¿Qué tipos de trastornos mentales existen? 14

3. Trabajando la compasión y fomentando la resiliencia 19

4. Cómo puede ayudarte el #PAE 22

5. Referencias bibliográficas 23

¿Qué es el bienestar mental?

La OMS propuso especificar en su definición que *«la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social».*

En esta definición se señala que la salud no es solo la carencia de enfermedad, sino también la existencia de bienestar en diferentes áreas de nuestra vida. En la definición de la *OMS* se hace referencia a bienestar hablando de las dimensiones: física, social y mental, y nosotros nos centraremos en esta última.

La **salud mental** hace referencia al estado completo de bienestar en el que el somos capaces de desarrollar nuestro potencial, afrontar las tensiones normales del día a día, percibir control sobre nuestra vida y la tomar nuestras propias decisiones, siendo capaces de cuidar de nosotros mismos y de los demás contribuyendo positivamente a nuestro entorno.

Refiere a un equilibrio o balance (en lo que respecta a distintos planos: **bienestar físico, psicológico, emocional y social)** y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Párate y reflexiona...

Me siento en un estado de salud mental, cuando experimento...	Plenitud Satisfacción conmigo mismo/a Satisfacción vital Realización personal Calidad de vida
Actividades que me producen estados de ánimo positivo	
¿Qué siento cuando consigo mis metas?	
¿Qué siento en las situaciones de fracaso?	

Salud mental y el rendimiento académico

La salud mental y nuestro rendimiento académico están intrínsecamente relacionados de manera compleja y han sido objeto de multitud de investigaciones. Algunas de las correlaciones más destacadas, se refieren a aspectos como:

- **Estrés y ansiedad:** dificultades para concentrarse, tomar decisiones y/o recordar información.

- **Depresión:** puede afectar a la motivación y a nuestra capacidad de alcanzar propósitos/logros. Da lugar a: mayores tasas de absentismo escolar, mayor probabilidad de fracaso escolar y abandono de los estudios, menor participación.

- **Sueño y descanso:** el insomnio o una mala calidad de sueño afectan de manera significativa a nuestra capacidad para concentrarnos, retener información y consolidar conceptos. Pueden generar dificultades para: aprender o incorporar nuevos conceptos y retener información.

- **Autoestima y autoeficacia:** puede generar mayor procrastinación y menor disposición para enfrentar retos académicos.

- **Soporte emocional:** nos ayuda a manejar mejor el estrés, sirve como modelo de afrontamiento a las dificultades, puede favorecer el aprendizaje entre iguales.

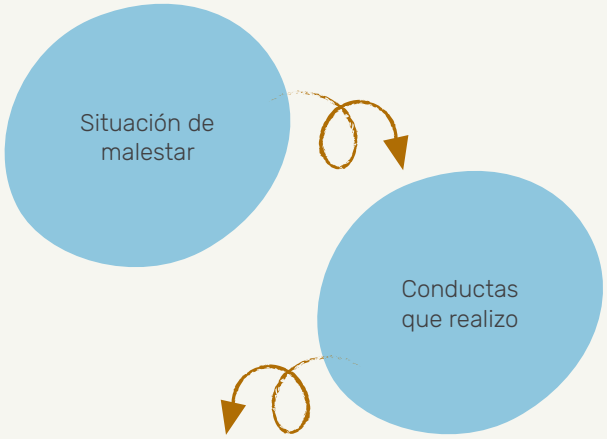
- **Accesibilidad a intervenciones y apoyos especializados:** el acceso a servicios especializados de apoyo puede favorecer e incrementar la competencia a la hora de afrontar nuevos cambios, desafíos o favorecer la resiliencia en condiciones adversas.

De forma que: **los problemas de salud mental pueden afectarnos al rendimiento académico, y las dificultades académicas pueden, a su vez, impactar en nuestra salud mental.** En el marco de un **entorno universitario saludable**, la accesibilidad a la atención y los apoyos adecuados son aspectos cruciales.

La institución universitaria puede también, implementar estrategias que ayuden a minimizar los factores de riesgo y fortalezcan los factores de protección, contribuyendo así a una experiencia universitaria saludable y exitosa para el alumnado.

Existen **3 preguntas poderosas y que pueden ayudarnos a desbloquear necesidades** únicas y nos pueden servirnos de base para desarrollar estrategias de bienestar de gran impacto; permitiéndonos identificar, quién o quiénes pueden ejercer como socorristas en la detección temprana ante las primeras señales de alarma:

- *¿Cuál es la mayor amenaza actual para tu salud mental?*
- *¿Qué es lo que siempre te hace sonreír? ¿Cómo o dónde encuentras alegría? ¿Qué aspectos de tu día a día universitario te hacen sentir placer o disfrute?*
- *¿Qué, quién o quiénes; dirías que te ayudaron en un momento de dificultad? ¿Cómo lo lograron? ¿Qué comportamientos, consejos o acciones no te fueron útiles? ¿Cómo podrían haberse mejorado?*



- ¿Son eficaces?
- Consecuencias a largo plazo en mi salud

Nuestra salud está determinada por múltiples factores, el bienestar es un término complejo que implica a diferentes escenarios que intervienen en dicha percepción.

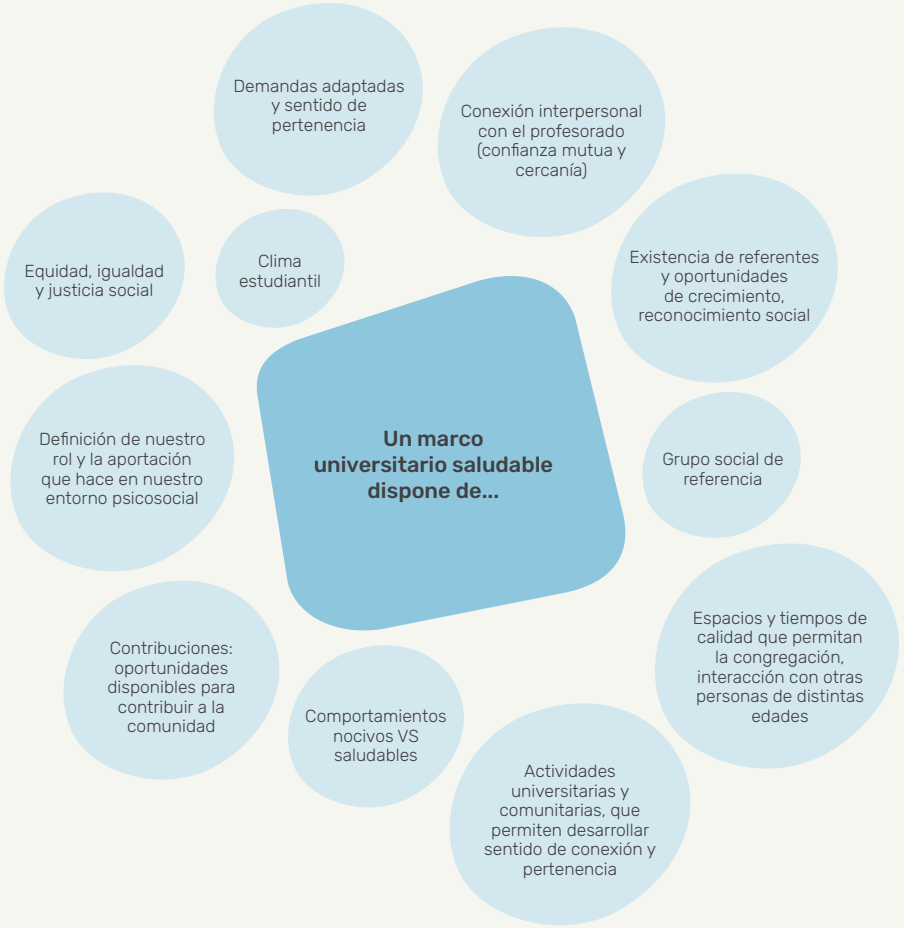
El contexto universitario nos enfrenta cotidianamente a numerosas actividades: conocer a nuevas personas, afrontar exámenes, tener que focalizar la atención largos periodos de tiempo, trabajar en grupo o en equipo, convivir con compañeros y compañeras de otras culturas, aplicar el conocimiento teórico a la práctica, etc.

Lograr un equilibrio adecuado entre los factores de riesgo y protección puede ser clave en la configuración de los escenarios posibles.

Un continuo entre lo funcional y lo disfuncional

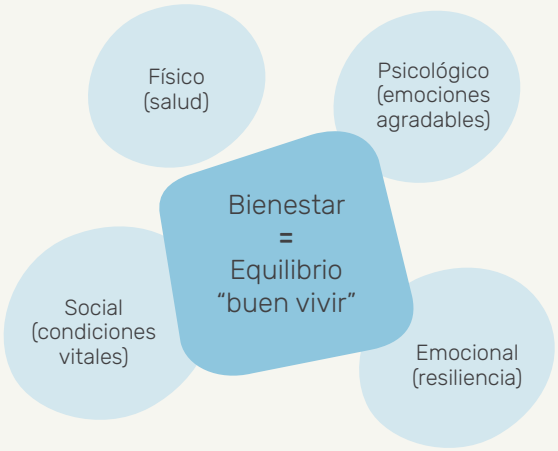
La salud mental no es estable, cambia de manera constante, fluye y es influenciada por múltiples factores. Se trata de un continuo, por lo que la salud mental no hace referencia exclusivamente a la ausencia de enfermedades mentales: uno puede tener un diagnóstico y disponer de los recursos necesarios para tener una buena salud mental (por ejemplo: medicación, un círculo social sólido, estrategias de afrontamiento efectivas…).

En el siguiente gráfico se muestran algunos de los **indicadores clave en la promoción de un marco saludable universitario y el efecto que tiene la percepción** desde el punto de vista del alumnado:



Una aproximación científica entre las emociones y la salud especifica, indica que **son tres los mecanismos básicos** que la determinan: **el estilo de vida, la respuesta emocional y los sistemas** de creencias que desarrollamos.

El "buen vivir" se define entre el bienestar y el malestar, es decir, forma parte de un continuo **estado de equilibrio o balance entre las demandas del día a día y mi capacidad de afrontamiento** diario.



Puede romperse debido a diferentes motivos, como pueden ser: problemas financieros *(preocupaciones como: la falta de fondos para cubrir la matrícula, tener que apoyar financieramente a la familia, gastos cotidianos o no disponer de los recursos necesarios para subsistir)*, tener que trabajar mientras se estudia o tener un trabajo precario, estrés académico, conflictos familiares, sufrir o verse expuesto a acontecimientos potencialmente traumáticos, experimentar momentos vitales estresantes *(un cambio de domicilio, una ruptura sentimental, una separación o divorcio familiar, un proceso de duelo…)* o simplemente tener un mal día y sentir superación a la hora de afrontarlo.

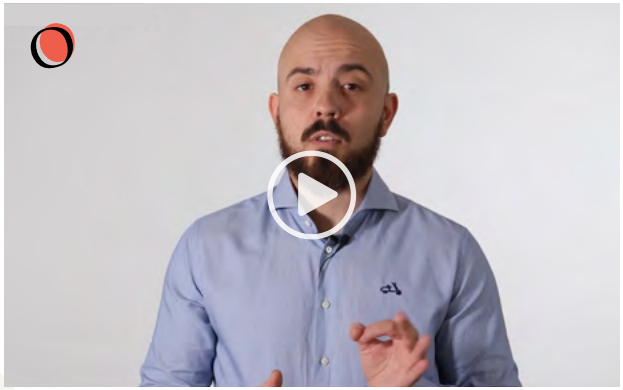
Todas estas tensiones pueden ir acumulándose *en forma de embudo* y desbordarnos en un momento dado.

Párate y reflexiona...

¿Qué hay en tu embudo del estrés?
Vacía tu cabeza en esta infografía considerando los factores que te estresan como: las demandas académicas, rupturas de vínculos importantes para ti, posibles preocupaciones…

¿Se ha llenado el embudo?
Imprime la página y utilízala en tu próxima conversación con tu entorno más próximo. Haz consciente a los demás sobre tu umbral de tolerancia frente a posibles acontecimientos de distrés, y cuáles son los posibles salvavidas que se pueden y deben lanzar para afrontarlos:

- *¿Qué conductas o estrategias te ayudan a vaciarlo de forma eficaz?*
- *¿Qué consecuencias tienen a largo plazo en tu estado de salud?*
- *¿Dónde y cómo buscas ayuda cuando experimentas malestar emocional?*
- *¿Qué te resulta útil en ese momento?*



Beneficios del apoyo social

Sentido del compromiso social: factor protector en circunstancias de dificultad

Contar con apoyo social puede ser un factor esencial de protección y resiliencia en dichas circunstancias.

El **apoyo social** hace referencia a sentirse validado, reconocido y querido por los demás, percibiéndose como un miembro aceptado y perteneciente a un grupo social.
Este concepto se ha definido de múltiples formas, pero especialmente hace referencia a: los grupos primarios de apoyo *(Cassel, 1974);* a la implicación emocional de dos o más personas que se facilitan ayuda (instrumental, información y valoración) a los demás; al intercambio entre individuos con el fin de incrementar o percibir que tiene un efecto sobre el bienestar del otro *(Shumaker y Brownell, 1984),* a sentirse reforzado, validado y conectado con el ambiente que le rodea *(Gerald Caplan).* Todos y todas necesitamos sentirnos pertenecientes a una identidad social.

Hobfoll y Stokes ofrecen una interpretación más amplia e integradora de todos estos conceptos definiéndolo como "aquellas interacciones o relaciones sociales que ofrecen a los individuos asistencia real o un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como reconocida, validada y querida o amada".

¿Qué entendemos por problemas de salud mental?

Un problema de salud mental hace referencia al estado en el que existe una **alteración significativa de nuestro funcionamiento diario** en diferentes aspectos de nuestra vida, pudiendo afectar al: **plano cognitivo o mental** (atención, memoria, interpretación de la realidad, toma de decisiones y a nuestra capacidad para resolver problemas), a *la regulación de nuestras emociones* (aumento en la frecuencia, intensidad y duración de estados emocionales como por ejemplo: la tristeza, el enfado, la frustración, la culpa…) pudiendo configurar a largo plazo estados anímicos depresivos o ansiógenos o apáticos, entre otros), a nuestro *comportamiento e interacción social* (por ejemplo: provocando tendencia al aislamiento social o una mayor irascibilidad, descuido de nuestra imagen o higiene), *rupturas con nuestras rutinas diarias y distanciamiento con vínculos* sociales o incluso experimentando un *sufrimiento o angustia emocional* considerables que pueda incentivar el riesgo de *conductas autolesivas.*

Los problemas de salud mental se refieren a alteraciones significativas en el funcionamiento diario que afectan la cognición, la regulación emocional, el comportamiento social y pueden provocar sufrimiento emocional intenso

En este cuestionario autoadministrado se trata de que r**ellenes con un círculo el número/s de acontecimiento/os que hayas experimentado en el último año.**
En algunos acontecimientos. como "Vacaciones" o "Navidades". pueden surgirte dudas. Solo debes marcarlos si supuso, o ha supuesto, algún tipo de estrés para ti.

Por favor, señala con un círculo o cruz aquel o aquellos acontecimientos vitales que le han sucedido en el último año.

1. Muerte de tu pareja	100	
2. Divorcio o separación de la unidad familiar	73	
3. Ruptura sentimental	65	
4. Problemas relacionados con la justicia	63	
5. Muerte de un familiar cercano o mascota	63	
6. Lesión o enfermedad personal	53	
7. Matrimonio	50	
8. Despido del trabajo o situación de paro	47	
9. Bullying académico	47	
10. Reconciliación o enamoramiento	45	
11. Trabajo precario	45	
12. Cambio de salud de un miembro de la familia	44	
13. Dependencia a sustancias o comportamientos adictivos	44	
14. Embarazo	40	
15. Dificultades o problemas sexuales	39	
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia	39	
17. Emprendimiento	39	
18. Cambio de situación económica	38	
19. Muerte de un amigo íntimo	37	
20. Cambio en el tipo de trabajo	36	
21. Malas relaciones familiares	35	

22. Preocupaciones o tensiones económicas	30	
23. Cambio de responsabilidad en el trabajo	29	
24. Salida del hogar familiar	29	
25. Problemas legales	29	
26. Logro personal notable	28	
27. Mi pareja comienza o deja de trabajar	26	
28. Comienzo o fin de escolaridad	26	
29. Cambio en las condiciones de vida	25	
30. Revisión de hábitos personales	24	
31. Problemas con el entorno psicosocial	23	
32. Problemas de descanso	20	
33. Cambio de residencia	20	
34. Cambio de universidad	20	
35. Cambio de actividades de ocio	19	
36. Cambio en creencias religiosas	19	
37. Cambio en las actividades sociales	18	
38. Cambios en los hábitos de sueño	17	
39. Cambio en el número de reuniones familiares	16	
40. Cambio de hábitos alimentarios	15	
41. Vacaciones	13	
42. Navidades	12	
43. Leves transgresiones de la ley	11	

En la casilla **puntuación** se introduce la puntuación sumada en base a la ponderación definida.

Puntuación =	

En la casilla **N° de AVE** se introduce el número de acontecimientos vitales del último año (número de casillas marcadas).

N° de AVE =	

Algunas cifras y datos relevantes

Podemos destacar sobre la salud mental que según la *OMS* **el 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y a la de los problemas cardiovasculares.**

1 de cada 8 personas en el mundo padecía una enfermedad mental en 2019 y en 2020 las cifras aumentaron considerablemente debido a la pandemia de COVID-19. Lo que parece corroborar una relación entre: contextos de incertidumbre, estrés y problemas de salud mental.

En los jóvenes españoles, según el informe **#Rayadas: "La Salud Mental de la Población Joven en España",** se expresa alto grado de preocupación de los jóvenes por: la inestabilidad económica (82,5%), el desempleo (72,8%), el futuro a nivel social (70%), y el acceso a la sanidad (66,7%). Solo alrededor del 37% de los afectados reciben tratamiento según la Asociación Americana de Ansiedad y Depresión.

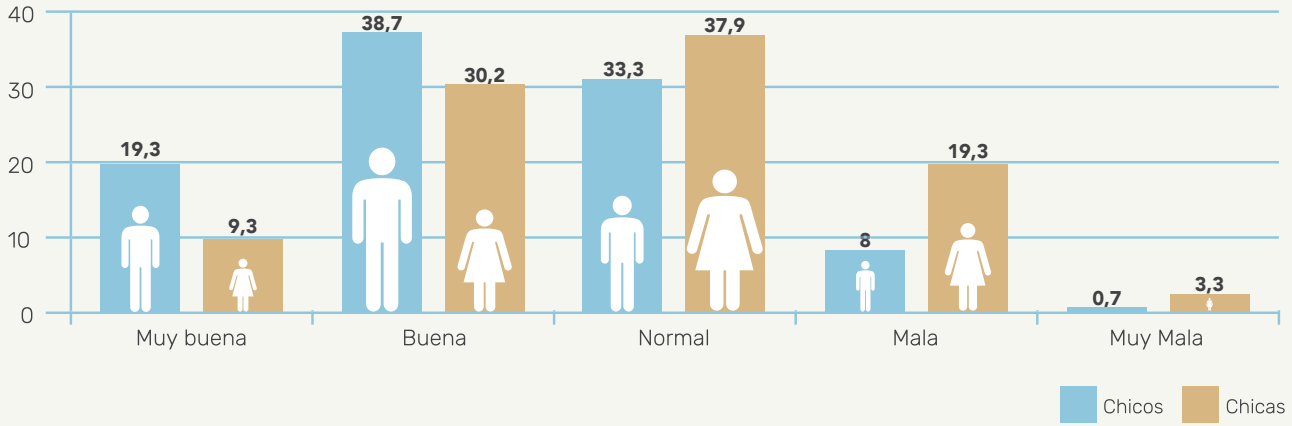
En España, a un 65,7% de las personas jóvenes les preocupa no ser comprendidas por su familia. A un 62,9% les preocupa no poder expresar cómo se sienten. Solo un 30% pide ayuda a: amigos, familiares o profesionales cuando siente malestar emocional. Un 25% no hace nada. Y la respuesta más frecuente ante el malestar emocional fue aislarse en un 36,6% de los casos.

Según la *OMS* **el mayor problema de salud pública en 2030 será la salud mental**: 301 millones de personas sufrirán un trastorno de ansiedad, y alrededor de 280 millones de personas sufrirán depresión. En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental.

La depresión, los trastornos por ansiedad, pánico o fobias y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los jóvenes, siendo la depresión más frecuente entre los más mayores, el grupo de entre 25 y 29 años. La tristeza excesiva (47%), el aislamiento social (46,6%) y hacerse daño a uno mismo (45,1%) son los signos más relevantes de una mala salud mental para los/as jóvenes. En líneas generales, las chicas hacen una peor valoración de su estado de salud mental en comparación a los chicos.

La discriminación por raza, origen, género u orientación sexual tiene un impacto significativo en la salud mental de los/as jóvenes y en los sentimientos negativos que experimentan: al 60% le preocupa mucho o demasiado. El sentimiento de soledad no deseada también se expresa, el 23,4% siente que su vida social es insatisfactoria.

Valoración que hacen chicos y chicas de su estado de salud mental:



El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Según, resultados del **Barómetro Juvenil. Salud y Bienestar 2021,** de *Fundación Mutua Madrileña y Fundación FAD Juventud*: los jóvenes son uno de los colectivos más impactados en estos últimos dos años postpandemia.
Los jóvenes españoles perciben que su salud física y mental es peor que hace cinco años. Un 56,4% de los cree haber sufrido problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en los últimos 12 meses (autodiagnóstico). Sin embargo, casi la mitad (49%) no pidieron ayuda profesional, aludiendo principalmente motivos económicos (37,3%) y/o subestimaron o quitaron importancia al problema pensando que lo podían resolver solos/as (34%).

Entre los **síntomas** más frecuentes describen: sensación de tristeza/desesperanza, poco interés en hacer las cosas y problemas de concentración. Por sexo, ellas experimentan la sensación de estar tristes, decaídas o desesperanzadas casi 20 puntos porcentuales por encima que ellos (ellas 66,3% vs ellos 47,6%), de nuevo con especial incidencia en el grupo de mayor edad.

Estos son solo algunos de los datos que reflejan la necesidad de enfocar apoyos en esta etapa vital de transición entre la juventud y la adultez.
Algunos de los determinantes que se vinculan a la protección y mantenimiento de nuestra salud mental hacen referencia a: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; disponer de estrategias y alternativas para hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, aprender a gestionar las emociones.

También, **es relevante contar con un entorno favorable y de protección en la familia,** en el entorno académico y la comunidad en general. De ahí la importancia, de poner el foco en qué es lo que podemos hacer desde el entorno académico cuando un compañero o compañera muestra signos de que algo no va bien.

Apoyarle en el proceso puede ser fundamental en su recuperación, pero también, podemos transformarnos en referentes a la hora de **desmontar los mitos** que rodean al hecho de **mostrarnos vulnerables en un momento dado y sin sentirnos juzgados o discriminados** por ello; visibilizando que la vida también puede expresar dificultad y que resulta más fácil superarla cuando se cuenta con apoyo que de manera individualizada.

Un **47,1%**
de los/as jóvenes **entre 16 y 24 años** se siente nervioso o inquieto siempre o muchas veces

El **43,2%**
no puede dormir con frecuencia o nunca

Un **38,3%**
de los/as jóvenes se siente solo/a siempre o muchas veces

Un **31,5%**
sufre episodios de ansiedad siempre o muchas veces

Un **11,7%**
afirma autolesionarse siempre o muchas veces

y un **10%**
reconoce haberse autolesionado alguna vez

Algunos mitos sobre salud mental: desmontando el estigma

¿Qué es el estigma?
El estigma *hace referencia a la huella que dejan las creencias, actitudes y comportamientos* provocando desacreditación, generando rechazo o *excluyendo a una persona o grupo de personas de las demás en base a las diferencias o a condicionantes* (afectadas por un problema de salud), *d*isminuyendo su valorización e integración en el grupo social al que pertenecen.

El estigma en sí mismo puede ser duradero y tener importantes consecuencias sobre el modo en que los individuos se perciben a sí mismos/as. Tiene un origen social, y por ello su superación es lenta e influye en todos los sectores sociales: familiares, vecindario, trabajo, medios de comunicación, ámbitos administrativos y sanitarios. El estigma no sólo afecta a las personas que lo sufren de forma directa, sino también, a los/as que se relacionan con ellas (indirectamente). Creando un contexto y generando una serie de condicionantes que pueden comprometer los avances en el proceso de recuperación de la persona afectada.

Algunos **factores** que pueden contribuir al estrés durante la etapa universitaria son, entre otros: la exposición a la adversidad, la presión social de compañeros/as, la exploración de la propia identidad. La inaccesibilidad a la vivienda y la posibilidad de independencia económica.

La influencia de medios de comunicación y la imposición de normas o determinados modelos de referencia en redes sociales (en relación a cuestiones como: género, clase social, orientación sexual, modelo cultural, ideología política…) y que pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad y las percepciones o aspiraciones de cara al futuro.

Otros **determinantes importantes de la salud mental** son: la calidad de la vida doméstica, las relaciones con nuestros familiares y compañeros/as. La exposición a violencia (en particular la violencia sexual y la intimidación), una educación muy severa por parte de los padres o problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole… Todos ellos, constituyen riesgos reconocidos para la salud mental.

Según la *OMS*, los jóvenes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyos de calidad.

Reflexiona e identifica...

¿De qué se compone el estigma?
Une cada componente con su definición:

Estereotipos

Prejuicios

Discriminación

Supone una actitud y acción negativa y hostil hacia una persona que identificamos como perteneciente a un grupo, considerándola ajena al grupo de referencia y/o tratándola diferente

Pensamientos, derivados de la representaciones sociales y definiciones convencionales de un grupo de personas

Componente emocional como evaluaciones positivas o negativas de las cuales deriva un juicio u opinión, generalmente negativa, que se forma sin el conocimiento necesario

En el entorno académico el estigma sobre las problemáticas de salud mental puede ir asociado a cuestiones como las siguientes:

- *"Si cuento un problema de salud mental nadie me comprenderá".*
- *"Sufrir un problema de salud mental me hace más vulnerable a mi entorno".*
- *"Las personas que sufren un problema que tiene que ver con la salud mental no pueden progresar o tener éxito".*
- *"Los problemas que experimento no son importantes".*
- *Yo sola/o puedo hacerle frente".*
- *"Las personas que han pasado por un problema de salud mental jamás se recuperan".*
- *"Tengo que lograr cumplir las expectativas de mi entorno, tener éxito y aprovechar el tiempo todo el rato".*

Por tanto, aún hoy existen numerosos mitos y falsas creencias que se perpetúan a lo largo del tiempo y que dificultan la aceptación e integración social de los problemas de salud mental o de simplemente experimentar un momento vital de dificultad. Hablar y naturalizar que cualquier persona puede verse expuesta a lo largo de su vida a un problema que tenga que ver con la salud mental contribuye un primer paso a desestigmatizarlo.

Eliminando mitos sobre la salud mental

Algunos referentes famosos, han puesto voz a ello como son: Zahara, Angy Fernández o Ángel Martín. Es importante que nos impliquemos y ayudemos a cambiar la percepción social que se tiene sobre los problemas que afectan a la salud mental.

Nadie debería sentirse culpable por estar pasando por un momento de dificultad psicológica

¿Qué tipos de trastornos mentales existen?

El entorno académico es un lugar privilegiado a la hora de identificar que algo puede no ir bien. El tiempo que invertimos a los estudios, a formarnos y a capacitarnos profesionalmente es mayor que el que invertimos en muchos otros contextos y actividades de nuestro día a día. También, es el principal contexto en el que socializamos.

Por tanto, puede ser significativo identificar algunos **signos** a los que debes prestar atención **para saber si alguien de tu entorno académico puede estar pasando por un momento de dificultad** y ejercer de salvavidas. Los síntomas pueden variar ya que se expresan de manera distinta en cada persona.

Por ello es importante:
• Evitar suposiciones
• Evitar dejarse llevar por rumores de terceros
• Hablar con la persona directamente

Estos son solo algunos de los cambios o primeros signos que pueden indicar que un compañero/a puede estar pasando por un momento de dificultad y tenemos que ayudarle, pero no significa automáticamente que tengan que ir ligados a un problema de salud mental, podrían ser signos de otro tipo de problemáticas distintas.

Rendimiento académico:
- Desempeño decreciente o inconsistente
- Dedicar tiempos excesivos al estudio
- Errores inusuales
- Pérdida de control sobre el tiempo dedicado al estudio
- Pérdida de motivación/compromiso
- Indecisión
- Lapsus de memoria
- Procrastinación o falta de descansos
- Falta de planificación
- Problemas de concentración

Ausentarse/Rehuir responsabilidades:
- Llegar tarde a clase/Salir antes de tiempo
- Ausencias o absentismo escolar
- Salidas frecuentes al WC
- Fracaso escolar
- Almuerzos prolongados
- Invertir demasiadas horas sin resultados objetivos
- Actitud de resignación o victimismo
- Contacto social reducido
- Elusión o evasión de responsabilidades

Signos Emocionales:
- Cambios de humor
- Llanto recurrente
- Sensibilidad indebida
- Irritabilidad/mal humor
- Reacción exagerada a los problemas
- Comportamiento inmaduro
- Pérdida de ánimo
- Sentirse superado/a
- Sentimiento de culpa o de frustración elevados
- Dificultad para sentir placer o alegría

Comportamientos agresivos:
- Rumores
- Excesiva crítica
- Excesiva confrontación o estimulación de conflictos
- Vandalismo y/o problemas con la justicia
- Agresiones verbales / Abuso verbal
- Intimidación o acoso
- Arrebatos o mal humor proyectado hacia los demás
- Autolesiones o dañar a otras personas (física o verbalmente)
- Dependencia a sustancias o comportamientos abusivos

Signos físicos:
- Discurso nervioso y entrecortado
- Sudoración
- Cansancio o letargo
- Malestar digestivo
- Dolores de cabeza / corporales
- Aumento o pérdida de peso
- Sentir frío
- Heridas en el cuerpo o señales físicas extrañas

Otros comportamientos
- Comportamientos fuera de lo común
- Dificultad para relajarse
- Aumento del consumo de alcohol, drogas, tabaco/ comportamientos adictivos
- Aumento o disminución del apetito
- Aumento del consumo de cafeína o bebidas energéticas/ azúcares
- Falta de interés apariencia/higiene o imagen
- Distorsión o dificultades para aceptar y/o valorar su imagen corporal
- Accidentes en casa o en el trabajo
- Conducción temeraria
- Asumir riesgos innecesarios
- Mala gestión económica - financiera: gasto desorbitado, deudas...

Primeras señales de alerta en: ansiedad y depresión

Uno de los factores claves de la ansiedad es cuando la **reacción** ante un acontecimiento es **desproporcionada o disfuncional** respecto al peligro real que supone. Si percibes que, frente a retos parecidos, la persona actúa de manera pasiva, se siente menos capaz o más insegura, es importante que le muestres tu apoyo.

Por otro lado, la dificultad para disfrutar puede provocar que la persona **deje de tener unos hábitos saludables**, como cuidarse, alimentarse saludablemente, levantarse de la cama… entre otros, y que le lleve a disminuir o incluso perder vínculos sociales con amigos y familia. Si percibes que alguien **cuida menos de sus vínculos,** es otro síntoma importante para tener en cuenta.

Los **cambios** significativos en el **apetito**, como la **pérdida de peso inexplicada o aumento de peso** repentino; o, por ejemplo, **dificultades para conciliar el sueño**, dormir demasiado o tener insomnio crónico, pueden ser señales físicas de un problema emocional que no esté resuelto.

Además, si la persona presenta otros cambios significativos en su comportamiento, como **aislamiento social, irritabilidad** o agitación inusual o **altibajos en su estado de ánimo,** debemos seguir de cerca su evolución. También si reconocemos algunas emociones como la tristeza persistente, el llanto frecuente, la desesperanza, o la apatía…

No encontrar sentido o significado vital es una señal que debe ponernos en alerta; identificar un sufrimiento emocional que se siente como incomprendido por el entorno cercano, también. Cuando se experimenta sufrimiento de forma intensa pueden aparecer sentimientos de desesperanza e incluso señales físicas de **autolesiones**, también, la persona puede expresar una planificación y/o toma de decisiones encaminada a tomar acciones enfocadas a poner fin a su vida como forma de huir o paliar dicho sufrimiento emocional. Todos estos signos son muy relevantes.

Es importante que la persona que nos los comparte, sienta que: no te alarmas y le aportas calma y seguridad, puede ser escuchada sin sentirse juzgada expresando el sufrimiento emocional que padece (poder ponerlo en palabras tiene un efecto sanador por sí solo; solo con el hecho de explorar le hemos reconocido su particularidad, no hemos huido de su experiencia de sufrimiento y le estamos acompañando).

Ayudarle a identificar qué vínculos son significativos en su vida también puede ser un factor clave, ampliar tiempos y reducir la posible impulsividad a la hora de postergar una decisión permanente y con múltiples consecuentes, enlazar con entornos sensibles a su problemática y enlazarle a personal especializado es fundamental.

¿Cómo apoyar a alguien que tiene ansiedad?

En vez de decirle…	Prueba a decirle…
¿Por qué estás tan nervioso/a si es algo insignificante?	Entiendo que esto te esté causando ansiedad ¿te puedo ayudar de alguna manera?
¡Relájate! No es para tanto	Sé que te sientes nervioso en este momento ¿quieres que hablemos sobre lo que te está afectando?
Deberías superarlo y seguir adelante	Sé que es difícil, pero estoy aquí para apoyarte ¿Qué puedo hacer para ayudarte a sentirte mejor? ¿Qué te haría sentir bien en este momento?
No entiendo porqué te preocupas tanto	Puede ser difícil entender lo que estás sintiendo, pero estoy aquí para escucharte si lo necesitas o acompañarte si te da miedo afrontarlo tu solo/a
¿Por qué eres tan débil y sensible?	Sé que eres fuerte y capaz, estoy aquí presente para afrontarlo juntos si me requieres
Deja de pensar tanto en eso. Déjalo fluir	Sé que es difícil dejar de pensar en ello, ¿qué tal si me cuentas lo que te está preocupando?

Reflexiona e identifica...

Si un compañero/a de la universidad te expresa que no encuentra la forma para dar continuidad a su vida, encontrarle un sentido o propósito a la misma; te cuenta que se ha hecho daño a si mismo/a o a los demás y/o te manda una carta para despedirse (de ti, de algo o de alguien) sin motivo aparente, es muy importante:

1. Que le ubiques en el espacio y tiempo (localización). Le lleves a un lugar seguro, privado y protegido si puedes.
2. Ganes tiempo de respuesta para contactar con recursos de ayuda (familiares cercanos, profesorado, servicios de emergencias 112, 024…).
3. Le ayudes a reducir su nivel de activación (mediante el control de la respiración)
4. Le facilites apoyo en esa búsqueda de recursos y/o ayuda de profesionales especializados, llegando a un punto de acuerdo para postergar esa decisión a la búsqueda de apoyos especializados.
5. Busques formas de cuidar o proteger en la medida de tus posibilidades que no se haga daño a sí mismo o a los demás hasta que sea atendido.

Señales de alarma en el desgaste emocional

El desgaste emocional puede producirse también en el ámbito académico. Se deriva a raíz del distrés crónico y se caracteriza por: la sensación de falta de energía (cansancio emocional), un comportamiento frío y deshumanizado hacia los demás (despersonalización, falta de energía para querer relacionarse con el entorno), pesimismo, indiferencia e insatisfacción académica (falta de realización personal).

Los síntomas del agotamiento van apareciendo de forma gradual y se manifiestan de diversas maneras:

Cambios de comportamiento

- Progresiva insatisfacción académica, disminución rendimiento, retrasos, absentismo a las clases o presentismo y aislamiento.
- Comportamientos evasivos. Ej: consumo alcohol/ drogas/abuso a redes sociales/ medicación/ hipersomnia.

Alteraciones emocionales

- Consecuencia falta reconocimiento del esfuerzo, no sentirse valorado o reconocido en lo que se hace.
- Insatisfacción, irritabilidad con repercusiones en las relaciones con compañeros y familia.

Alteraciones psicofisiológicas

- Numerosos problemas somáticos agravados por el estrés.
- Cansancio, somnolencia, cefaleas, dolor de articulaciones y alteraciones digestivas.

Alteraciones intelectuales

- Disminución en la capacidad de atención, concentración y memoria. Desmotivación recurrente o persistente.

Señales de alarma en trastornos de conducta alimentaria

Son un grupo de desórdenes mentales que se caracterizan por una conducta alterada frente a la ingesta alimentaria y pensamientos erróneos en relación con la dieta, al peso y a la figura corporal. Se trata de enfermedades que pueden conllevar graves problemas físicos, psicológico y sociales. Tienen un origen multifactorial en las que intervienen variables: genéticas, biológicas, psicológicas y socioculturales. Afectan mayoritariamente a población femenina adolescente y a adultos jóvenes.

Signos y síntomas físicos:

- Pérdida de peso en poco tiempo sin conocer el origen.
- Retraso en el crecimiento normal para su edad y peso.
- Cambios de peso bruscos.
- Trastornos menstruales, pérdida de la menstruación sin razón médica.
- Descalcificación de los huesos (osteoporosis).
- Hirsutismo o lanugo (vello fino, como en los

bebés, en zonas donde no lo había y pérdida en la zona genital).
- Mejillas hinchadas por provocarse el vómito (hipertrofia parotídea).
- Anomalías dentarias (pérdida de la capa de esmalte, caries).
- Callosidades en los nudillos de algún dedo de las manos.

Signos y síntomas psicológicos:
- Preocupación extrema por la figura, la dieta y el peso.
- Comentarios despectivos sobre el propio cuerpo.
- Distorsión severa de la imagen corporal.
- Perfeccionismo e insatisfacción.
- Inestabilidad emocional.
- Aislamiento y preocupación excesiva por los estudios.
- Irritabilidad.
- Baja autoestima.
- Impulsividad.
- Aumento de la rigidez y la obsesión.

Signos y síntomas conductuales:
- Dieta persistente aunque la persona esté muy delgada.
- Cambio de hábitos alimenticios (volverse vegetariano o vegano).
- Creciente interés por cocinar, por la ropa y las modas.
- Desapariciones después de las comidas y encierros en el baño.
- Tendencia a ocultar ciertas partes del cuerpo con la ropa.
- Compra y consumo de productos para adelgazar.
- Rituales extraños con la comida, como trocearla mucho.
- Práctica de ejercicio físico excesivo.
- Obsesión por pesarse continuamente.
- Aislamiento social.

Señales de alarma ante el bullying o el acoso escolar

Detectar una situación de acoso escolar *(bullying)* es crucial para intervenir y apoyar a las personas que puedan estar sufriéndolo. Puede ocurrir en forma de acoso psicológico, mediante agresión verbal, aislamiento social o incluso físico.

8 señales para identificar una situación de acoso en tu entorno:
1. Cambios en el comportamiento.
2. Comentarios negativos o bromas crueles hacia la persona.
3. Exclusión intencional.
4. Violencia física o gestos intimidantes.
5. Exclusión digital o ciberacoso.
6. Cambios en el rendimiento académico.
7. Interacciones negativas con profesores o autoridades.
8. Señales físicas o emocionales.

¿Qué hacer si detectas acoso?
Si identificas alguno de estos signos, es importante que no los ignores. Algunas acciones que puedes tomar:

1. Habla con la persona afectada en privado: Pregúntale cómo se siente y si necesita ayuda. A veces solo el hecho de saber que alguien la apoya puede marcar una gran diferencia.
2. Informa a las autoridades competentes: las universidades tienen servicios de atención psicológica, mediación de conflictos o comités encargados de asuntos de convivencia.
3. No seas cómplice: Si eres testigo de una situación de acoso, evita participar o reírte de las bromas hirientes, y si puedes, intenta intervenir de forma pacífica.
4. Ofrece tu apoyo: acompaña a la persona afectada a hablar con un orientador/a de la universidad, tutor/a o el/la representante del alumnado.
5. Estate atento a estos signos y actuar puede ayudar a: prevenir y promover un ambiente académico más saludable y respetuoso.

Especialmente, los estudios indican **una mayor discriminación** directa o indirecta hacia personas o grupos sociales que pertenecen a: **grupos minoritarios,** en base a la orientación sexual y a la identidad de género, personas que experimentan alguna crisis en su salud mental, personas que expresan características de personalidad idiosincráticas y/o estigma hacia capacidades cognitivas neurodivergentes, entre otras.

Relaciones entre la salud mental y el entorno académico universitario

¿Cómo abordamos los temas de salud mental en el entorno universitario? ¿Qué ciclo de conversación podemos tener sobre temas que afectan al plano psicológico?

Elabora tu propio esquema:
- Piensa en cómo vas a abordar la conversación. Elige un entorno adecuado y asegura la intimidad o privacidad, busca un momento idóneo, ten apertura a la escucha activa.
- Piensa qué vas a decir y cómo vas a decirlo.
- Recopila información y recursos previos.

Trabajando la compasión y fomentando la resiliencia

El sufrimiento es una experiencia universal, **subjetiva** (hay tantas definiciones como personas), es una vivencia y por tanto tengo experiencia de ello. Presenta una dimensión de pensamiento y diálogo interno que es subjetiva y que suele estar asociada a un estado emocional negativo (inducida por el dolor, el miedo, la ansiedad, el estrés o la pérdida, entre otros).

Una persona sufre, cuando acontece algo que percibe como una amenaza y al mismo tiempo cree que carece de recursos para hacerle frente.

El sufrimiento se puede presentar como:
- **Problema > EXIGE resolver** (exige respuestas contundentes y seguras).
- **Como una condición existencial > EXIGE acompañar** (no huir de las preguntas, aunque no sepamos o no tengamos las respuestas, ser facilitador en los apoyos).

En multitud de ocasiones generalmente en un alto porcentaje, las personas son capaces de sobreponerse a las experiencias de sufrimiento vital (saben poner en marcha los recursos psicológicos), son capaces de proyectarse en el futuro y salir fortalecidas de la propia experiencia de crisis. A esta capacidad se le denomina: **resiliencia.** Se sustenta en tres características principales: aceptar la realidad tal y como es; profunda creencia en el sentido y significado vital e inquebrantable capacidad para mejorar.

Empatiza

La empatía es detectar las necesidades de la otra persona y actuar facilitando: es entender las emociones y sentimientos de los demás, las dificultades que enfrenta y facilitar "la cuerda de agarre". No es tener que vivir o experimentar lo que experimenta la otra persona, tampoco lo es resolver sus circunstancias.

Te ponemos un ejemplo;
Prueba a ejercer de "compañero/a de cordada" de alguien que necesita apoyo.
- *¿Qué piensa y qué siente?: Cuáles son sus INTERESES, PREOCUPACIONES Y ASPIRACIONES.*
- *¿Qué escucha?: qué dicen los demás de esta persona, cuáles son sus mayores influencias o referentes cuáles son los principales medios de escucha.*
- *¿Qué dice y hace?: su comportamiento, su actitud, su aspecto*
- *¿Qué le frustra?: cuáles son los miedos, los obstáculos e inseguridades.*
- *¿Qué le motiva?: cuáles son sus deseos, necesidades y objetivos vitales.*
- *Muéstrale que estás accesible si lo necesita.*

PELIGRO 危机 OPORTUNIDAD

Características de las personas resilientes

"Quedarse concentrado en la puerta que se cerró, puede impedir la visión de las puertas que se abren".

Cómo acoger la reincorporación de alguien que ha pasado por un “bache”

Acogimiento, solo con el hecho de explorar le hemos reconocido, no hemos huido de su experiencia se sufrimiento (subjetiva, idiosincrática, cognitiva, emocional y conductual) y le estamos acompañando.

Presencia, se entiende la capacidad de “estar”, también puede significar o implicar la voluntad de estar comprometido/a o involucrado/a.

Compasión, soy capaz de ser sensible ante la irrupción en mí del sufrimiento de la otra persona. Reconocer mi propia vulnerabilidad en la vulnerabilidad del otro. Empatizar y detectar su dolor emocional, tomar decisiones singulares en base a las propias confrontaciones que ofrece en esos momentos la vida y ofrecer recursos que faciliten el apoyo.

Repercusión en entornos seguros y saludables para la acogida

Un **entorno psicológicamente acogedor** conlleva multitud de beneficios para la persona y para el clima académico. Sin embargo, construirlo conlleva tiempos y generar interacciones de confianza.
Apoyar a alguien en apuros puede ser un desafío (date espacio y cuidado después de la conversación).

Si crees que un/una compañero/a supone un riesgo para sí mismo/a u otros, es posible que tengas que revelar información personal. Consigue apoyos. Ponte en contacto con sus familiares, amigos cercanos y servicios de salud de la universidad (orientador / tutor / representante de alumnos o de profesorado). Intenta salvaguardar en todo momento su privacidad y su integridad física.

Recursos de derivación

En ocasiones se requieren de apoyos especializados, a continuación, te facilitamos algunos:

Violencia de género:
- Ministerio de Igualdad
- Delegaciones del Gobierno

016

Violencia vicaria:
- Latidomariposas

Conflictos domésticos:
- Aprome. Centros de Apoyo a las Familias

Atención psicológica gratuita: Infantil / Juvenil:
- Fundación ANAR

900202010

Suicidio:
- Línea de Atención a la Conducta Suicida

024

Familiares de suicidio:
- Aidatu, Asociación Vasca de Suicidiología
- Asociación Papageno

Trastornos de conducta alimentaria:
- ACAB. Asociación contra la Anorexia y la Bulimia
- Facultad de Medicina de la UNC
- ITA Salud Mental

Discapacidad:
- Oficina de Atención a la Discapacidad
- PSICODIS Orientación y Apoyo

91 209 03 59

TEA:
- Confederación Autismo España
- AEV. Autismo vivo

Información sobre Salud Mental:
- SOM. Salud Mental 360
- OMS

AfforHealth

Cómo puede ayudarte el #PAE

Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional o conoces a alguien que podría beneficiarse de él, no dudes en acudir a nuestro **Programa de Ayuda al Estudiante (#pae),**

Ofrecemos asesoramiento psicológico para ayudarte a gestionar el malestar y fortalecer tu bienestar mental. Nuestro equipo de psicólogos/as te proporcionará orientación y estrategias para afrontar cualquier situación.

El servicio es anónimo, confidencial y está disponible para tí 24/7.
Estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Llama: 91 159 98 81
Escribe: pae@afforhealth.com
Chatea: App forHealthHUB

forHealthHUB

Descarga la app ahora:

ACCESO ANDROID

ACCESO IOS

Referencias bibliográficas

https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro_salud_bienestar/

https://consaludmental.org/centro-documentacion/informe-rayadas-salud-mental-poblacion-joven/

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf

https://www.autismovivo.org/

AfforHealth