

Fecha: 07-06-2021

Fuente: La Tercera Online

Título: **Depresión en universitarios durante la pandemia: “La adultez emergente es un periodo crítico en términos vitales”**

Visitas: 697.475

VPE: 2.336.541

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.latercera.com/paula/depresion-en-universitarios-durante-la-pandemia-la-adultez-emergente-es-un-periodo-critico-en-terminos-vitales/>

En mayo del año pasado un grupo de investigadores del Núcleo Milenio Imhay “orientado a la salud mental de jóvenes y adolescentes” realizó una encuesta a más de 2.400 estudiantes de primer año de universidad para dar cuenta de cómo habían visto afectada su salud mental durante los primeros meses de la pandemia.

Los resultados, recopilados en un estudio publicado en la revista de psiquiatría *Sopnia*, revelaron que tres de cada cuatro estudiantes (77,7 %) reportaba que su estado de ánimo estaba peor o mucho peor en comparación al contexto pre pandémico, y que casi la mitad de las mujeres y un tercio de los hombres presentaba efectivamente sintomatología ansiosa y depresiva moderada o severa. A eso se le suma que un 3,2% de los hombres y un 5,7% de las mujeres presentó riesgo suicida. Riesgo que era aun mayor (alcanzó el 20%) en los estudiantes que se identifican como no binarios.

Y es que como explica el académico de la Facultad de Psicología de la **UDP** e investigador del Núcleo Milenio y del estudio previamente mencionado, Álvaro Jiménez, la etapa de vida en la que se encuentran los jóvenes universitarios, denominada adultez emergente, es un periodo crítico en términos vitales. Mucho, aunque no suficiente, se ha hablado sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de niños, adolescentes, pero no así de universitarios. Se trata de una etapa de transición al mundo adulto, y de adaptación en términos educacionales, profesionales y sociales, todos factores altamente estresores. Si a eso además le sumamos un contexto de confinamiento, distanciamiento físico y riesgo vital, los niveles de estrés aumentan considerablemente. Como explica la psicóloga clínica, consultora organizacional y colaboradora en la Fundación Liderazgo Chile, Monserrat Santa María, la universidad es un espacio de comunidad y convivencia en la que se mezclan distintas realidades y culturas. “Hay diversidad en los modos de aprendizaje, en las situaciones económicas, en los entornos familiares y en las expectativas de cada cual. Eso de por sí conlleva mucho estrés, especialmente para aquellos que estudian a través de becas y tienen que cumplir. Es, además, una etapa que se desarrolla en paralelo a etapas del ciclo vital propias de la individuación de la persona”, explica. “Por lo tanto, lo ideal sería vivirla de la manera más adaptativa posible; es decir, poder compensar las destrezas que tenemos para enfrentar las demandas versus la cantidad de demandas que efectivamente enfrentamos. Cuando eso se desequilibra, nos vemos sometidos a una eventualidad de estrés”. Es eso lo que ha pasado este año.

Como dice Jiménez, si bien el empeoramiento del estado de ánimo es transversal a toda la población, cuando se compararon los resultados del estudio a una encuesta realizada a la población adulta general durante el mismo periodo, se vio que un 43,4 % de los adultos declaró que su estado de ánimo estaba peor o mucho peor en comparación al contexto pre pandémico, lo que demuestra que los impactos se sintieron de manera más notoria en los jóvenes universitarios. “A lo largo del tiempo ha habido una mayor prevalencia de dificultades de salud mental en los jóvenes universitarios.

Hay que considerar que en los últimos años la población universitaria es mucho más diversa; han ingresado más mujeres, más estudiantes que son primera generación en ingresar a educación superior en sus familias y también, más estudiantes de niveles socioeconómicos bajos.

Y a eso se le suma que el 75% de los trastornos mentales se desencadena entre los 18 y 29 años, por lo que estamos hablando de un periodo que de por sí es crítico en términos vitales”. Por eso, los especialistas están de acuerdo en que todo apunta a que este sea de los grupos de la población más afectados. Incluso más que los adultos mayores. “Uno habría pensado que la población más vulnerable al virus” y más vulnerable en términos socioeconómicos” también sería la población con la salud mental más afectada, pero no es así. Los universitarios se encuentran en un periodo en el que es mucho más relevante el contacto físico y la socialización presencial”, explica Jiménez.

“Las condiciones de encierro para muchos ha sido de hacinamiento y se han provocado tensiones en los grupos familiares”. De hecho, el estudio también reveló que 6 de cada 10 estudiantes había sufrido algún tipo de acontecimiento adverso en su grupo familiar en esos primeros meses de pandemia. Entre éstos, un 47% reportó que su familia había disminuido los ingresos y un 17% señaló que al menos uno de los integrantes del núcleo familiar había perdido el trabajo. “Habría que agregar, eso sí, que en muchos de estos casos los jóvenes reportan que estos síntomas ansiosos y depresivos no comenzaron durante el periodo universitario, sino que mucho antes. Hay una vulnerabilidad previa que arrastran y que probablemente al enfrentarse a condiciones de mayor estrés, se ve agudizada”, termina Jiménez.

Por su lado, Monserrat Santa María precisa que al desborde emocional provocado por la pandemia se le suma que los estudiantes de primer año de la universidad vienen saliendo de una realidad de colegio, muy distinta, y además no han podido conocer a sus profesores, compañeros o establecimiento. También se le suma la situación del estudio remoto, que implica contar con espacios que pueden no estar en casa, y eso puede conllevar un peor desempeño y finalmente una mayor frustración. “Además, hay estudios que plantean que una exposición de más de cinco horas a las pantallas está correlacionado con tendencias depresivas. Y para qué hablar del ciberacoso, todos factores de riesgo”, detalla.

Y es que efectivamente, el Estudio Nacional sobre Ciberacoso en Pandemia “presentado por la Secretaría General de Gobierno y la Fundación Summer el 23 de marzo de este año” dio cuenta de que un 49% de los encuestados (de un total de 2.370) reconoció haber sido víctima de acoso virtual al menos una vez en los últimos tres meses. Todo esto, como acuerdan los especialistas, solo refuerza la necesidad de implementar políticas públicas e intervenciones orientadas a la salud mental. Porque como dice Santa María, esta es una crisis país previa a la pandemia, solo que ahora se vuelve más notoria y cruda. “Solo un 20% de las personas que requiere atención mental psicológica realmente puede acceder a ella. Antes al menos habían cierto indicadores que advertían; se podía detectar los síntomas de manera presencial, ver si alguien estaba mal, pero ahora que todo es online, esas alertas tempranas no están”, explica.

“Las mujeres presentan mayor carga de síntomas depresivos y ansiosos” El estudio demostró también que las mujeres presentan mayores niveles de sintomatología depresiva y ansiosa, y son ellas quienes reportaron un mayor empeoramiento del estado de ánimo (80,8 % versus el 74,2 de los hombres). Estos resultados, como explica Jiménez, son consistentes con estudios pre pandémicos que develan que son siempre las mujeres las que presentan mayor carga de síntomas depresivos y ansiosos. “Esto, como ya sabemos, se debe a que las mujeres están más expuestas a las desventajas sociales en todo sentido; menores ingresos, ocupaciones peor remuneradas, desigualdades de estatus, violencia, discriminación y mayor carga laboral. En condiciones de



confinamiento, son ellas las que le dedican mayor cantidad de tiempo a los trabajos domésticos y de cuidado, en todos los rangos de edad.

Lo que, en el caso de las universitarias, significa rendir en el plano académico pero también hacerse cargo de la casa o de los hermanos chicos, por ejemplo". Son ellas, como precisa Jiménez, las que declaran tener más dificultades para seguir las clases online y son ellas las que se están haciendo cargo de las preocupaciones del núcleo familiar e incluso de lo invisible. No hay que olvidar, como precisa Santa María, que ha aumentado la violencia doméstica intrafamiliar. "Antes habían espacios que permitían salir de eso, pero ahora muchas víctimas están encerradas con sus agresores. La respuesta primaria tiene que ver con el desborde y la depresión.

Por eso es sumamente fundamental fortalecer los factores protectores; que la distancia física no implique un aislamiento emocional y que se invierta en políticas públicas y programas de atención a estudiantes, ese es un costo eficiente".