

# MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



OFICINA DE SALUD MENTAL INFANTIL DE WISCONSIN  
(ENHANCING COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH)

FEBRERO DE 2025

## POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Al igual que los adolescentes, los adultos jóvenes experimentan tasas elevadas de problemas de salud mental. Los desafíos en salud mental de los estudiantes universitarios son particularmente acentuados. Los efectos a largo plazo de la pandemia siguen moldeando la salud mental de los jóvenes. Es crucial que los estudiantes estén preparados para manejar su salud mental y reciban apoyo para su bienestar a medida que transitan hacia la adultez.<sup>1</sup>

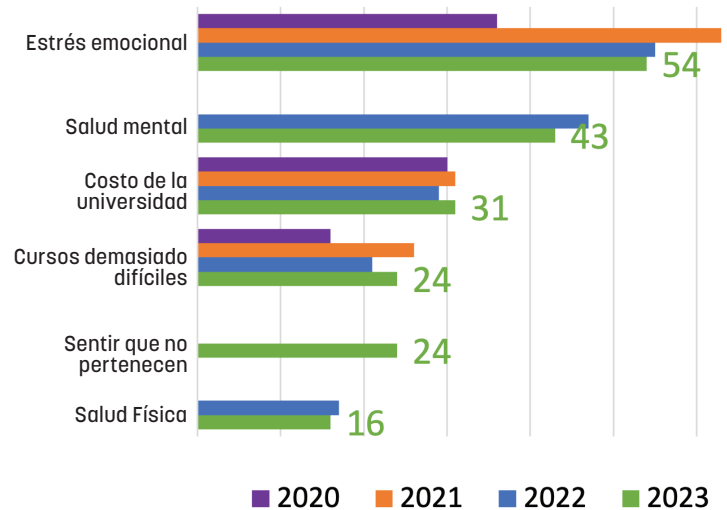
## LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS<sup>2</sup>

La mayoría de los estudiantes universitarios informan niveles moderados o altos de estrés, muchos se sienten estresados de manera frecuente o constante.<sup>3</sup> Casi cuatro de cada diez estudiantes universitarios experimentan depresión moderada o grave, y un tercio experimenta ansiedad moderada o grave.<sup>5</sup> La mitad de los estudiantes universitarios informan que se sienten solos.<sup>5</sup> El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los estudiantes universitarios, aunque se puede prevenir.

Aunque el 70 % de los estudiantes tuvieron dificultades con su salud mental desde que comenzaron la universidad, solo el 37 % buscó ayuda en los servicios de salud mental del campus.<sup>6</sup>

El estrés emocional y los problemas de salud mental son las principales razones por las que los estudiantes consideran abandonar la universidad.<sup>7</sup>

RAZONES POR LAS QUE SE ABANDONA LA UNIVERSIDAD ENTRE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE SE PLANTEAN ABANDONAR LOS ESTUDIOS



## ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

Los siguientes son ejemplos y no pretenden ser una lista exhaustiva de las actividades que se llevan a cabo en todos los campus de Wisconsin.

Las universidades los institutos superiores de Wisconsin tienen una demanda récord de servicios de salud mental. Ofrecen numerosos recursos para apoyar la salud mental de los estudiantes.<sup>8</sup>

El apoyo institucional puede incluir terapia en el campus y salud mental a distancia, ayuda para financiar el seguro médico, clases de bienestar, actividades y eventos, capacitación en prevención del suicidio y primeros auxilios en salud mental tanto para estudiantes como para el personal docente. También, incluye equipos de crisis que brindan atención a estudiantes con necesidades fuertes y derivaciones a recursos comunitarios. Recientemente, la Carroll University comenzó a tener su centro de asesoramiento abierto durante los meses de verano.

La UW-Madison ofrece a su personal docente el kit de herramientas institucional Healthy Academics, que presenta estrategias basadas

en evidencia para construir conexiones sociales, fomentar la resiliencia y promover la búsqueda de ayuda. También, ofrece recursos que van desde declaraciones en los programas de estudios hasta prácticas docentes informadas sobre el trauma.

Muchas universidades cuentan con grupos de apoyo entre compañeros para la salud mental. Estos esfuerzos dirigidos por estudiantes apoyan el bienestar mental, sensibilizan los problemas de salud mental, fomentan la búsqueda de ayuda y el bienestar y trabajan para prevenir el suicidio.

Después de tragedias en los campus, las universidades UW implementaron mejores recursos y capacitaciones. Por ejemplo, en la UW-River Falls se desarrolló un plan de terapia de apoyo postsuicidio con la participación de los principales expertos en salud mental. Este plan sistematiza cómo debe responder el campus ante el fallecimiento de un estudiante para garantizar la consistencia en las comunicaciones, el apoyo al duelo y la prevención del suicidio.

# MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

(ENHANCING COLLEGE STUDENTS' MENTAL HEALTH)

## QUÉ PUEDE AYUDAR

**Sentido de pertenencia:** Los estudiantes sugieren que las universidades pueden mejorar la experiencia académica al promover oportunidades para la conexión social, al fomentar un sentido de pertenencia y al introducir más iniciativas de salud mental.<sup>9</sup> Los programas que fomentan las interacciones cara a cara y un sentido de pertenencia pueden ayudar a superar estas brechas sociales.

**Desarrollo de habilidades:** Las sesiones en grupos pequeños, donde los estudiantes aprenden a desarrollar habilidades de afrontamiento positivas y a construir resiliencia, son efectivas para ayudarlos a manejar la incertidumbre y el estrés.<sup>10</sup> El tratamiento individual (como el asesoramiento) puede mejorar el rendimiento académico y reducir el malestar de los estudiantes.

**Prevención del suicidio:** Los programas de prevención del suicidio y la restricción de medios son medidas basadas en evidencia que ayudan a prevenir el suicidio en el campus.<sup>11</sup>

**Evaluaciones:** Las evaluaciones ayudan a identificar a los estudiantes con problemas de salud mental y a conectarlos con los recursos disponibles. Estos cuestionarios breves pueden señalar signos de alerta de ansiedad, depresión, suicidio y trastornos alimentarios. Las evaluaciones en línea son adecuadas particularmente para los horarios y la vida digital de los estudiantes universitarios. Los expertos recomiendan que las evaluaciones de salud mental sean parte de la rutina de la experiencia estudiantil.

## QUÉ PODEMOS HACER

### ⇒ ESTUDIANTES Y PADRES:

- Practicar [habilidades de resolución de problemas](#) para prepararse emocionalmente para la universidad.
- Los padres pueden ayudar al manejar su propia ansiedad acerca de la asistencia de su hijo a la universidad.
- Aprender habilidades para manejar el estrés, utilizar una herramienta como [Life on Campus](#) o [un kit de herramientas de salud mental](#) de la universidad, y priorizar actividades en persona que fortalezcan las conexiones sociales.
- Comprender qué promueve y protege la salud mental positiva e incorporarlo en las actividades diarias.
- Unirse a un grupo de bienestar en el campus para promover la salud mental y brindar apoyo entre compañeros.

### ⇒ LEGISLADORES Y LÍDERES DE LA COMUNIDAD:

- Apoyar el financiamiento para alcanzar un estándar de atención mínima en el campus y contratar más profesionales de salud mental.
- Ampliar las iniciativas para ayudar a los estudiantes a con el seguro médico.
- Aumentar el financiamiento para programas de asesoramiento entre compañeros y talleres grupales.
- Promover estrategias de prevención del suicidio a nivel estatal adaptadas a los estudiantes universitarios.

### ⇒ INSTITUTOS SUPERIORES Y UNIVERSIDADES:

- Realizar evaluaciones rutinarias de salud mental.
- Brindar formación en habilidades a los estudiantes sobre cómo ajustarse a la vida universitaria.
- Capacitar a los profesores y al personal para [reconocer las señales de alerta](#) y derivar a los estudiantes a los recursos disponibles. Considerar utilizar [declaraciones en los programas de estudio](#) para quitarle el estigma a la salud mental y fomentar el diálogo con los estudiantes.
- Promover una cultura escolar de cuidado en la que toda la comunidad universitaria apoye el bienestar de los estudiantes.
- Desarrollar recursos y sistemas de apoyo específicos para los estudiantes atletas, de color y con discapacidades, que a menudo enfrentan muchas inquietudes de salud mental.
- Aumentar la concienciación sobre los recursos comunitarios y fomentar la búsqueda de ayuda entre los estudiantes, especialmente en universidades que carecen de opciones sólidas en el campus.
- Ampliar el acceso a la atención a través de salud mental a distancia.
- Responder a las crisis de salud mental desde una perspectiva clínica en lugar de recurrir a las fuerzas de seguridad.

#### NOTAS Y REFERENCIAS:

<sup>1</sup> Aunque una parte de los estudiantes universitarios son adultos mayores, la gran mayoría de ellos tienen entre 18 y 25 años. Dado que el desarrollo cerebral termina alrededor de los 26 años, OCMH define a los niños y jóvenes como aquellos entre 0 y 26 años.

<sup>2</sup> Las encuestas a estudiantes sobre salud mental universitaria se puntúan en una escala clínica para que los investigadores puedan confirmar que hubo un aumento en los resultados negativos de salud mental en los últimos años.

<sup>3</sup> Thriving College Student Index Report. Enero de 2024. <https://thrivingcollegestudents.org/wp-content/uploads/2024/01/TCSI-Final-Report-Jan-2024.pdf>

<sup>4</sup> The Healthy Minds Study, informe de 2023 a 2024. University of Michigan. [https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2024/09/HMS\\_national\\_report\\_090924.pdf](https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2024/09/HMS_national_report_090924.pdf)

<sup>5</sup> NCHA report, <https://www.acha.org/ncha/data-results/survey-results/academic-year-2023-2024/>

<sup>6</sup> U.S. News/Generation Lab. Encuesta de marzo 2024, <https://www.usnews.com/news/education-news/articles/mental-health-on-college-campuses-challenges-and-solutions>.

<sup>7</sup> Gallup Poll, <https://news.gallup.com/poll/644645/mental-health-stress-top-reasons-students-consider-leaving.aspx#:~:text=The%20most%20important%20reason%20students,43%25%20reporting%20mental%20health%20reasons>.

<sup>8</sup> Universities of Wisconsin. Informe de evaluación del impacto del asesoramiento, 2023 a 2024

<sup>9</sup> Inside Higher Ed and Generation Lab. Encuesta estudiantil. <https://www.insidehighered.com/collections/student-voice/2024>.

<sup>10</sup> <sup>11</sup> American Council on Education. ¿Qué funciona a la hora de mejorar la salud mental en la educación superior? <https://www.acenet.edu/Documents/What-Works-Mental-Health.pdf>.

<sup>12</sup> University Health Services, UW-Madison. Estrategias y recursos que promueven la salud. <https://www.uhs.wisc.edu/healthy-academics/strategies/>