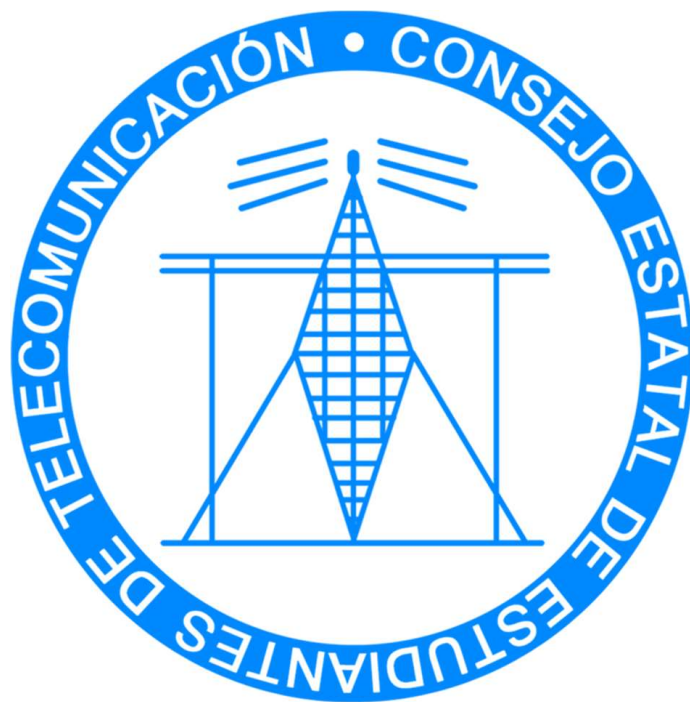




# SITUACIÓN ACTUAL DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA, GRAN  
CANARIA 11-12 DE SEPTIEMBRE DE 2024



# ÍNDICE

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción</b>                                                                            | <b>3</b>  |
| <b>Estado general de la salud mental en estudiantes universitarios</b>                         | <b>3</b>  |
| ¿Cuál es el estado actual de la salud mental en estudiantes universitarios?                    | 4         |
| <b>Impacto de la salud mental en estudiantes</b>                                               | <b>7</b>  |
| Pandemia del COVID-19                                                                          | 7         |
| ¿Cuál ha sido el incremento de trastornos mentales en los estudiantes?                         | 10        |
| ¿Cómo afecta la salud mental al rendimiento académico?                                         | 11        |
| ¿Los estudiantes de carreras técnicas se ven más afectados?                                    | 12        |
| <b>Actuación del Sistema Universitario</b>                                                     | <b>14</b> |
| ¿Son la exigencia y los criterios de permanencia de las carreras técnicas un factor de riesgo? | 14        |
| Actuaciones y políticas de salud mental en las Universidades Españolas                         | 15        |
| <b>Recomendaciones para la mejora de la Salud Mental</b>                                       | <b>16</b> |
| Universidades                                                                                  | 17        |
| Estudiantado                                                                                   | 18        |
| Docencia                                                                                       | 19        |
| <b>Conclusiones</b>                                                                            | <b>20</b> |
| <b>Bibliografía</b>                                                                            | <b>22</b> |

# INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud mental ha cobrado una creciente relevancia en el ámbito académico y social. Por ello, este estudio tiene como objetivo analizar el estado actual de la salud mental entre el estudiantado universitario de España, en concreto en el ámbito de la ingeniería; lo que tiene como objetivo identificar los principales factores que influyen en su bienestar emocional y psicológico. Con este fin, se han llevado a cabo numerosas acciones de investigación, así como una encuesta multitudinaria, realizada a partir del 8 de agosto, que ha permitido recabar información valiosa sobre las experiencias y percepciones de la comunidad educativa en relación con su salud mental. Con esta información se pretende elaborar un seguimiento con recomendaciones tanto para las políticas universitarias, los docentes y los estudiantes con el fin de reducir los posibles impactos de la situación actual a la salud mental.

## ESTADO GENERAL DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

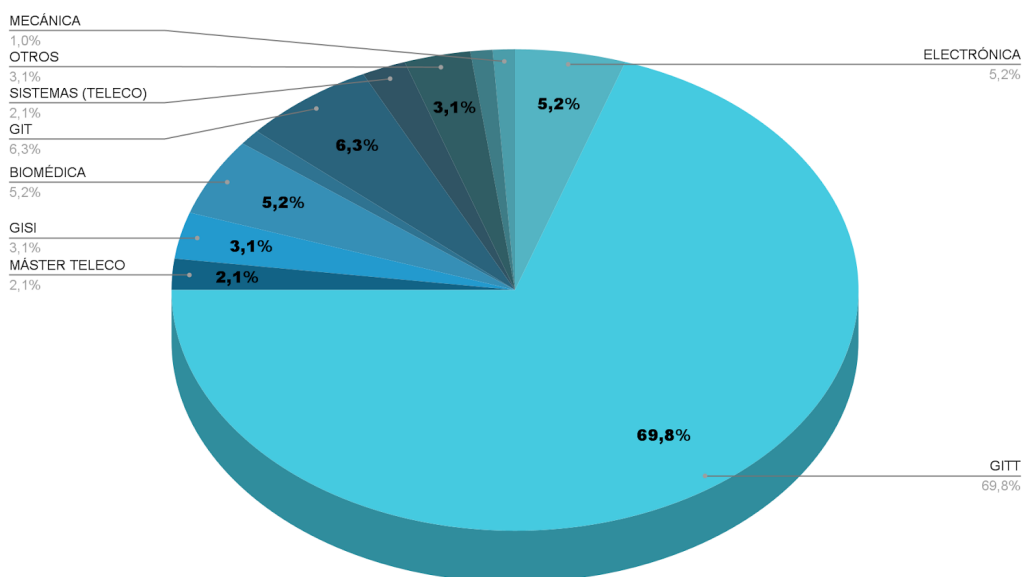
Antes de empezar, es importante destacar el perfil de los encuestados a la hora de analizar los resultados, lo que nos permite obtener una visión más amplia y detallada de la realidad del estudiantado universitario en nuestro ámbito.

Las respuestas reflejan cierta disparidad en cuanto al género de los encuestados, siendo el masculino el que mayor porcentaje ocupa (58,5%). En cuanto al curso académico, se encuentra homogéneamente distribuido entre segundo, tercer y cuarto año, relegando al primero a una minoría de aproximadamente un 5%. Por último, el perfil académico encuestado resulta ser mayoritariamente técnico. En orden de mayor a menor representación : GITT (Grado en Ingeniería de Tecnologías de la Telecomunicación), GIT (Grado en Ingeniería Telemática), Grado en Ingeniería Biomédica, Grado en Ingeniería Electrónica, GISI (Grado en Ingeniería



de Imagen y Sonido), GIST (Grado en Ingeniería de Sistemas de Telecomunicación), Máster habilitante como Ingeniero de Telecomunicaciones y, por último, grados no técnicos con representación inferior al 3% que, por motivos de brevedad, no serán mencionados.

#### ESTUDIOS DE LOS ENCUESTADOS



*Figura 1: Encuesta realizada*

## ¿CUÁL ES EL ESTADO ACTUAL DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS?

El panorama actual de la salud mental entre los universitarios refleja un incremento en la prevalencia de problemas como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional. Este apartado se centrará en analizar los factores que contribuyen a esta situación y en proporcionar una visión más detallada de los datos recabados.

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia has experimentado los siguientes sentimientos?

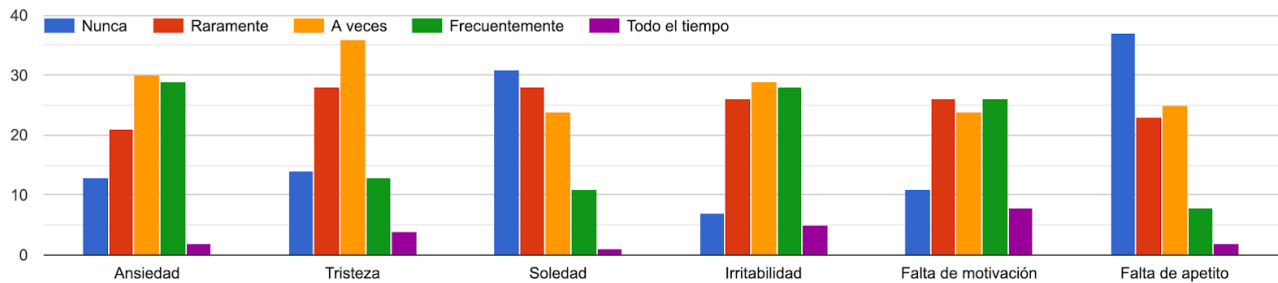


Figura 2: Encuesta realizada

Más de la mitad de los encuestados, afirman sentirse frecuentemente abrumados por sus estudios. Alegan, como fuente de estrés, la excesiva carga académica que conllevan estos grados, falta de apoyo por parte del profesorado así como problemas para la organización. Tan sólo el 29,8% afirman sentirse capaces de obtener un buen equilibrio entre sus estudios y su vida personal, lo que hemos comprobado que agrava las situaciones anteriormente mencionadas.

Desde nuestra Asociación, se han planteado diversas hipótesis en cuanto a los elementos claves que pueden estar ayudando a la mejora de estas situaciones, como también factores que pueden no estar favoreciendo del todo. Entre estos se encuentran: la realización de actividades al aire libre, el control de los hábitos de sueño y el uso excesivo de la tecnología.

### ¿Cómo describirías tus hábitos de sueño?

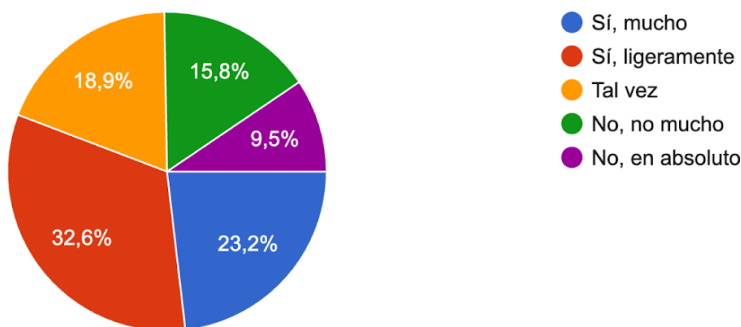
95 respuestas



Figura 3: Encuesta realizada

¿Sientes que el uso excesivo de tecnología (por ejemplo, redes sociales, videojuegos) afecta tu salud mental?

95 respuestas



*Figura 4: Encuesta realizada*

Es tan importante saber detectar los factores de riesgo como tener una buena red de apoyo que ayude a superarlos. Atendiendo a los datos recogidos por la encuesta, más del 60% consideran tener un grupo con el que se sienten apoyados y, en su mayoría, comprendidos.

Por último, un factor que altera el bienestar de los estudiantes es la preocupación por su futuro laboral. Entre las respuestas más recurrentes encontramos el miedo a la adecuación de los conocimientos adquiridos durante la carrera al mercado laboral y la preocupación por obtener un balance justo entre vida profesional y personal.

## Recuento de mayores miedos en el futuro

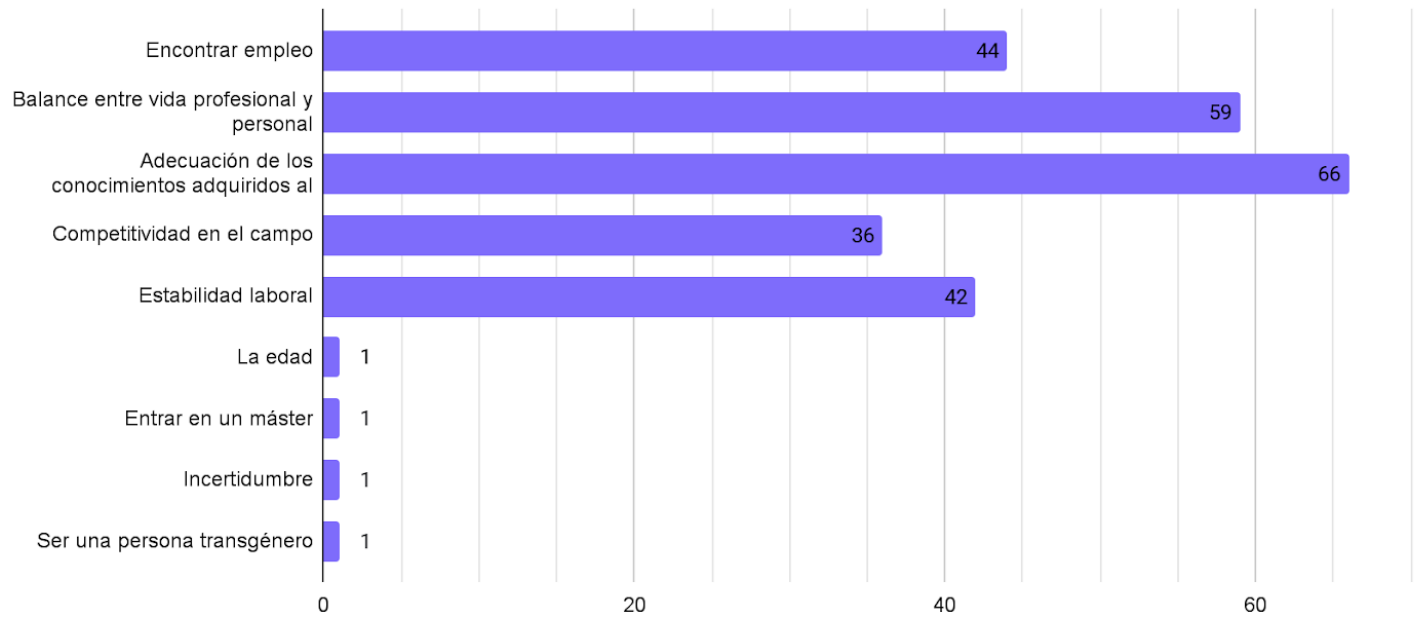


Figura 5: Encuesta realizada

# IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES

Una vez visualizado un mapa del estado en el que se encuentran los estudiantes de los diferentes grados y másteres, vamos a estudiar cuál es el impacto de los efectos de una mala salud mental en los estudiantes de ingeniería.

## PANDEMIA DEL COVID-19

Durante la coyuntura del COVID-19, la salud mental de la población global se ha visto fuertemente afectada. Existen investigaciones y estudios nacionales e internacionales que evidencian un aumento preocupante en los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Esto sería debido a la sintomatología de diversos desórdenes vinculados al estrés postraumático y pánico, así como el aumento en los niveles de ideación suicida en el público.

El Centro Nacional de Información Biotecnológica realizó un estudio local a los estudiantes universitarios durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO). En éste se halló que alrededor del 20% de los participantes reportaron síntomas

moderados a extremos de depresión, ansiedad y estrés. En la misma línea, un seguimiento de indicadores de malestar psicológico mostró un deterioro de la salud mental de universitarios conforme se iban adicionando extensiones al ASPO.

|          | Depresión (%) | Estrés (%) | Ansiedad (%) |
|----------|---------------|------------|--------------|
| Normal   | 44.00         | 40.80      | 46.40        |
| Leve     | 18.40         | 20.00      | 20.00        |
| Moderado | 20.00         | 13.60      | 8.80         |
| Grave    | 9.60          | 18.40      | 8.00         |
| Extremo  | 8.00          | 7.20       | 16.80        |

*Tabla 1: Representación porcentual antes del ASPO*

|          | Depresión (%) | Estrés (%) | Ansiedad (%) |
|----------|---------------|------------|--------------|
| Normal   | 45.40         | 47.13      | 52.29        |
| Leve     | 17.82         | 10.34      | 16.09        |
| Moderado | 18.97         | 15.52      | 11.49        |
| Grave    | 6.32          | 21.26      | 11.49        |
| Extremo  | 11.49         | 5.75       | 8.62         |

*Tabla 2: Representación porcentual durante el ASPO*

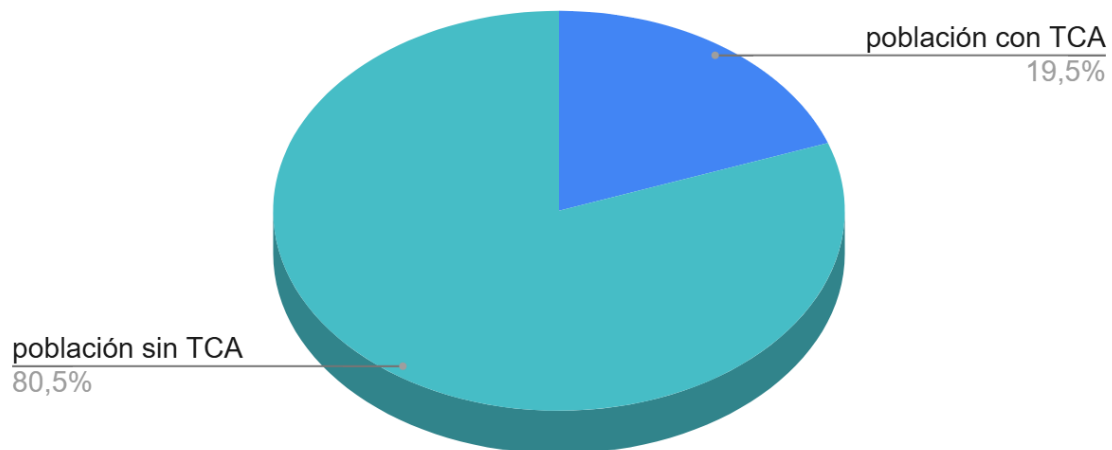
Este estudio avanzó en el análisis de variables asociadas con el estado de ánimo de los estudiantes universitarios en dos periodos temporales diferentes, uno previo a la pandemia y otro durante ella. Estos datos nos ayudaron a comprender más estadísticamente los malestares psicológicos de este sector poblacional, los cuáles podremos correlacionar con los datos estadísticos para los estudiantes de las ingenierías relacionadas con las telecomunicaciones.

El nivel de estrés en los estudiantes de dichas ingenierías puede ser elevado debido a los exigentes requisitos, los exámenes desafiantes, los proyectos complejos, la presión de los plazos y las altas expectativas del profesorado, lo que afecta a su salud mental.

Por otra parte, los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son trastornos graves que presentan elevada morbilidad y mortalidad de quienes la padecen.

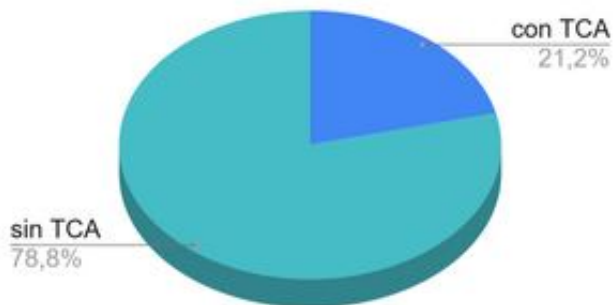
Un estudio realizado por la Fundación Dialnet a estudiantes universitarios españoles de primer curso y primera matrícula demuestra que la prevalencia de riesgo de TCA es del 19.5% en dicho sector poblacional, con el cual obtenemos que es más frecuente en el sexo femenino, teniendo un porcentaje de un 21,2% y un 15% en la población masculina.

## POBLACIÓN CON TCA

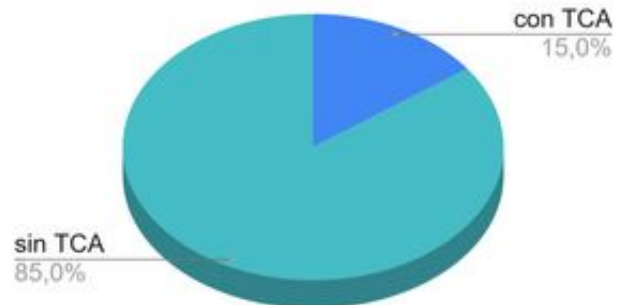


*Figura 6: Representación de población con TCA*

### MUJERES CON TCA



### HOMBRES CON TCA



*Figura 7: Representación de porcentaje de mujeres y hombres con TCA respectivamente*

Para finalizar, se considera que realizar intervenciones oportunas y adecuadas sobre los síntomas de malestar psicológico podría ser una estrategia eficaz tanto para prevenir como reducir comportamientos desadaptativos y asegurar la continuidad del estudio de dichos grados y másteres universitarios.

## ¿CUÁL HA SIDO EL INCREMENTO DE TRASTORNOS MENTALES EN LOS ESTUDIANTES?

Según la OMS, el motivo principal del incremento de trastornos mentales en el estudiantado universitario se debe a la pandemia. Viéndose reflejado en que uno de cada dos estudiantes universitarios presenta niveles de depresión, ansiedad y estrés.

El informe «Health at a Glance» de 2022 puso de manifiesto que casi uno de cada dos jóvenes europeos declara tener necesidades de salud mental no satisfechas. Además la proporción de jóvenes que comunican síntomas de depresión en varios países de la UE ha aumentado en más del doble durante este período.

En las siguientes gráficas ofrecidas por el Ministerio de Universidades y Sanidad del Gobierno de España, se observa que la prevalencia de síntomas depresivos en universitarios rondan el 50%. Su mayor porcentaje se encuentra en estudiantes de grado, seguidos por másteres y doctorados con una diferencia de porcentaje inapreciable.

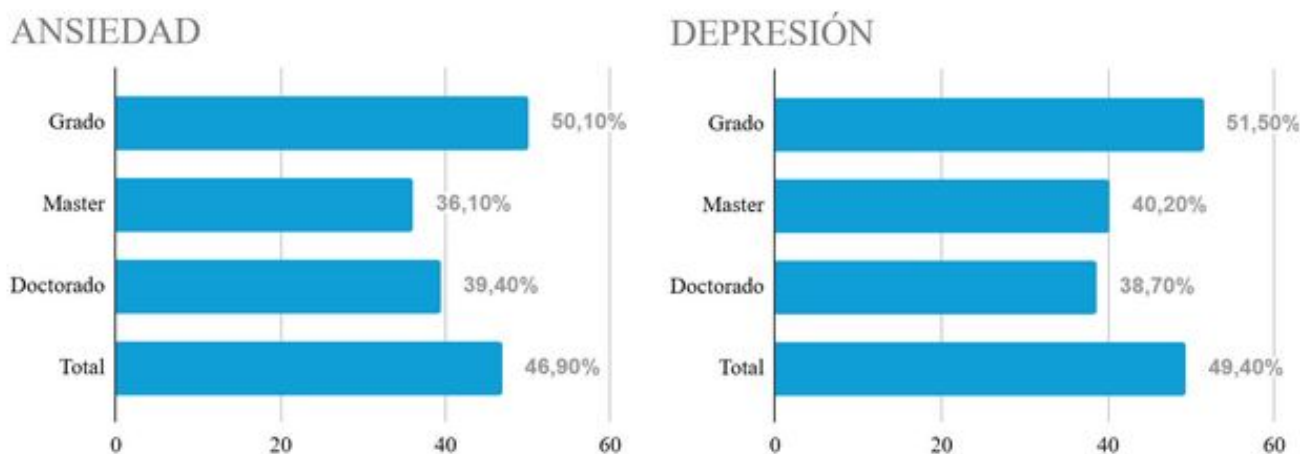


Figura 8: Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios

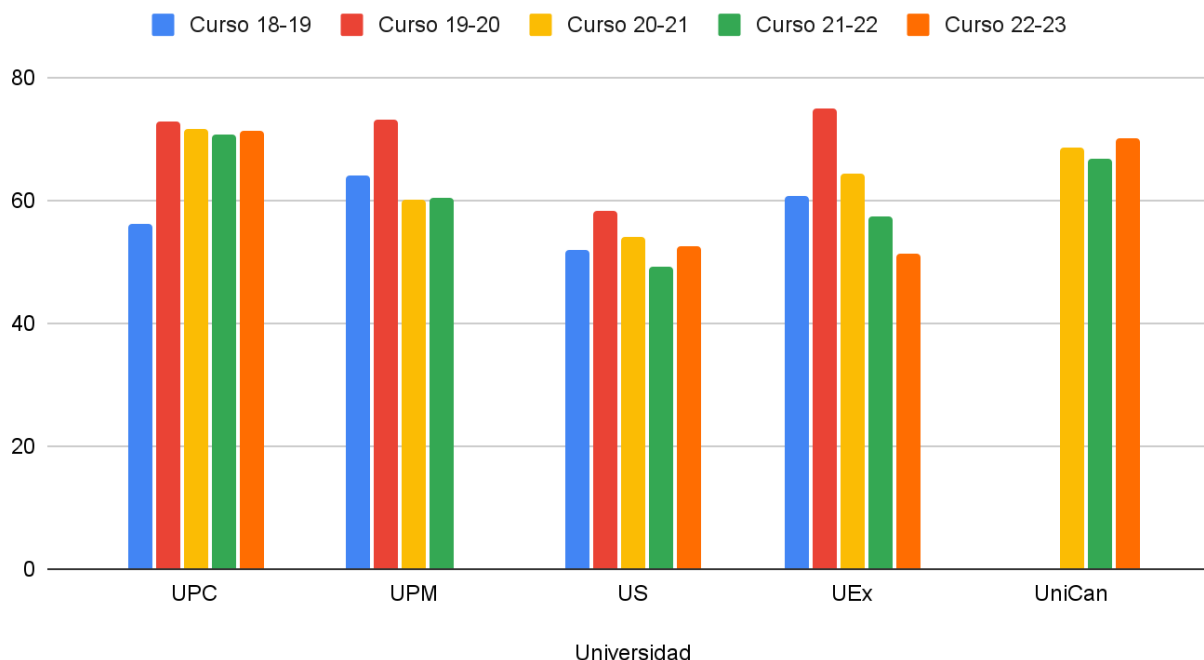
## ¿CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL AL RENDIMIENTO ACADÉMICO?

Tras ver cómo ha afectado la pandemia a la salud mental de los estudiantes y el incremento de los trastornos mentales en estos, nos parece importante centrarnos ahora en cómo ha afectado la pandemia al rendimiento académico de los estudiantes de ingeniería y en este caso más concreto a los estudiantes de Telecomunicación.



Hemos decidido analizar unas cuantas tasas de rendimiento de diferentes universidades socias alrededor de España. Definimos tasa de rendimiento como la relación porcentual entre el número de créditos ordinarios superados del total de estudiantado matriculado en la titulación, respecto del número de estudiantes matriculados en la titulación en un año académico.

### Tasa de Rendimiento Academico en Grados de Telecomunicación



*Figura 9: Tasa de Rendimiento Academico en Telecomunicación*

De los datos extraídos podemos obtener una conclusión muy clara, el rendimiento académico de los estudiantes baja considerablemente tras la pandemia del COVID. Lo que principalmente podemos observar es que la tasa de rendimiento sube considerablemente el año académico de la pandemia debido a la relajación por parte de las políticas universitarias de permanencia. Pero seguidamente podemos ver un claro descenso de las tasas a partir del año de la pandemia, dejándonos claro que debido a problemas de salud mental, el estudiantado se ve claramente afectado en su rendimiento académico.

Esto puede ser causado a los síntomas directos que la ansiedad y el estrés pueden provocar en el estudiantado, como la dificultad para concentrarse, la procrastinación, la falta de motivación, la fatiga, el agotamiento mental, la disminución de la calidad del trabajo de los estudiantes o el aumento de ausencias a las clases para priorizar la vida personal o universitaria.

## ¿LOS ESTUDIANTES DE CARRERAS TÉCNICAS SE VEN MÁS AFECTADOS?

Como hemos visto en las preguntas anteriores, nos atrevemos a confirmar que los estudiantes de carreras técnicas o ingenierías se pueden ver más afectados por trastornos de salud mental como el estrés, la ansiedad, depresión u otros factores específicos como el abuso de sustancias o actitudes peligrosas para el bienestar físico o emocional.

Estos factores sobre todo en carreras técnicas pueden venir por la excesiva carga de trabajo y la exigencia académica de estos estudios. Contamos con múltiples proyectos, prácticas, exámenes y laboratorios, sin tener en cuenta los duros criterios de evaluación para poder asegurar que los estudiantes adquieren los conocimientos mínimos necesarios de todo el extenso y difícil temario.

Otro factor a tener en cuenta en los estudios de ingeniería es la gran presión por el rendimiento y una alta competitividad en el entorno académico, tanto para el mundo laboral como para el sector de la investigación.

Estos factores nos llevan a una gran falta de equilibrio entre la vida académica y personal de los estudiantes, ya que, con la intensidad de estos estudios, dejan muy poco tiempo para el descanso, el ocio, la vida universitaria y las relaciones sociales, que son factores clave, como comentaremos más tarde, para mitigar los efectos de la mala salud mental.

# ACTUACIÓN DEL SISTEMA UNIVERSITARIO

## ¿SON LA EXIGENCIA Y LOS CRITERIOS DE PERMANENCIA DE LAS CARRERAS TÉCNICAS UN FACTOR DE RIESGO?

Desde el CEET hemos encontrado importante analizar uno de los factores de riesgo que bajo nuestra experiencia en carreras técnicas es de los más importantes.

Entendemos por fase inicial, la fase selectiva que contienen los primeros 60 créditos del plan de estudios y la fase general el resto de créditos sin incluir el Trabajo Final de Estudios (TFE).

Además, generalizamos para estudiantes que tienen una matrícula en modalidad a tiempo completo, es decir, mínimo 60 créditos por año académico.

Estos son los criterios de permanencia en las universidades:

### UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA (UPC)

- Fase inicial: estudiante para no ser desvinculado (expulsado) debe superar 12 créditos en el primer curso académico, y superar la fase inicial en dos años académicos.
- Fase general: Un estudiante será desvinculado del grado si tiene un parámetro alfa menor a 0,3 durante tres cuatrimestres seguidos. Siendo el parámetro alfa la relación de asignaturas aprobadas sobre las matriculadas.

### UNIVERSIDAD DE CASTILLA LA MANCHA (UCLM)

- Fase inicial: El estudiante debe aprobar como mínimo una asignatura para no ser expulsado.
- Fase general: El estudiante deberá superar todos sus estudios antes de 8 años para no ser expulsado.

## UNIVERSIDAD DE VIGO (UVIGO)

- Fase inicial: Superar una asignatura durante el primer año académico.
- Fase general: El estudiante no suspenderá más de 4 convocatorias.

## UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE VALENCIA (UPV)

- El estudiante deberá superar un mínimo de 12 créditos por año académico.

## UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA (UEX)

- Fase inicial: Superar como mínimo una asignatura el primer año académico.
- Fase general: Superar las asignaturas en un máximo de 6 convocatorias.

## UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA (ULPGC)

- Fase inicial: Superar como mínimo 18 créditos en el primer año académico.
- Fase general: Aprobar más de un 40% de las asignaturas matriculadas

Vemos que estos criterios de permanencia, a nuestro parecer excesivos, donde más que poder estudiar a un ritmo orgánico estas estudiando un grado a contrarreloj o sin poder permitirte un mínimo error sin ser expulsado de la universidad. Todo esto conlleva un seguido de efectos perjudiciales para la psique de los estudiantes.

## ACTUACIONES Y POLÍTICAS DE SALUD MENTAL EN LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

Hemos realizado un estudio sobre los servicios psicológicos que ofrecen las universidades socias del CEET. Los resultados muestran que la inmensa mayoría de estas universidades ofrecen un servicio psicológico gratuito, principalmente de manera presencial. No obstante, debido a la pandemia, ha habido un incremento significativo de los servicios en modalidad online.

La mayoría de los servicios incluyen terapias para gestionar el estrés relacionado con los estudios o con la vida en general. Además, muchas universidades están ofreciendo actividades grupales para promover la salud mental entre sus estudiantes. Cabe destacar que, aunque la mayoría de estos servicios son gratuitos, en algunas universidades solo se ofrecen entre 4 y 10 sesiones sin costo. Después de ese límite, los estudiantes deben cubrir el precio de las sesiones adicionales por su cuenta.

Es importante mencionar que, debido al creciente aumento en la demanda de atención psicológica, muchos de estos servicios gratuitos se encuentran saturados. Como consecuencia, un número significativo de estudiantes ha tenido que recurrir a psicólogos privados debido a las largas listas de espera.

Algunas universidades, como la Universitat Autònoma de Barcelona, también ofrecen servicios de asesoramiento pedagógico que ayudan a los estudiantes a organizar su tiempo, aprender técnicas de estudio y afrontar los exámenes de manera efectiva. Creemos que este tipo de servicio debería promoverse en todas las universidades, ya que muchos de los problemas de ansiedad y estrés relacionados con los estudios podrían mitigarse con una mejor organización.

En cuanto a los estudiantes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), como aquellos con un 33% de discapacidad, Trastorno del Espectro Autista (TEA), Trastorno de Déficit de Atención por Hiperactividad (TDAH) u otras condiciones que requieran adaptaciones según un informe de un psicólogo de la seguridad social, las universidades ofrecen diversas ayudas para garantizar un recorrido académico equitativo. Estas adaptaciones pueden incluir apoyo adicional del profesorado, grabaciones de clases, ejercicios complementarios o adaptaciones en los exámenes, como tiempo extra.

Sin embargo, a pesar de estas ayudas, aún estamos lejos de alcanzar la equidad en los estudios. Por ejemplo, para muchos estudiantes con TEA, realizar un examen tipo test puede ser muy desafiante y no se les ofrece la opción de realizar un examen de desarrollo, argumentando que podría no ser equitativo con el resto del estudiantado sin NEAE. Creemos que debería permitirse solicitar esta opción, ya que, al igual que se proporcionan otras adaptaciones, esta debería estar incluida.

Asimismo, los estudiantes con TDAH, aunque dispongan de tiempo extra en los exámenes, pueden verse afectados si son interrumpidos, por ejemplo, cuando otros estudiantes salen del aula. Esto puede romper su concentración, dificultando que continúen con su examen. Por ello, se les debería ofrecer la opción de realizar el examen en un aula diferente.

En conclusión, es fundamental que se desarrollen adaptaciones personalizadas para cada alumno, considerando que cada uno de ellos tiene necesidades individuales diferentes.

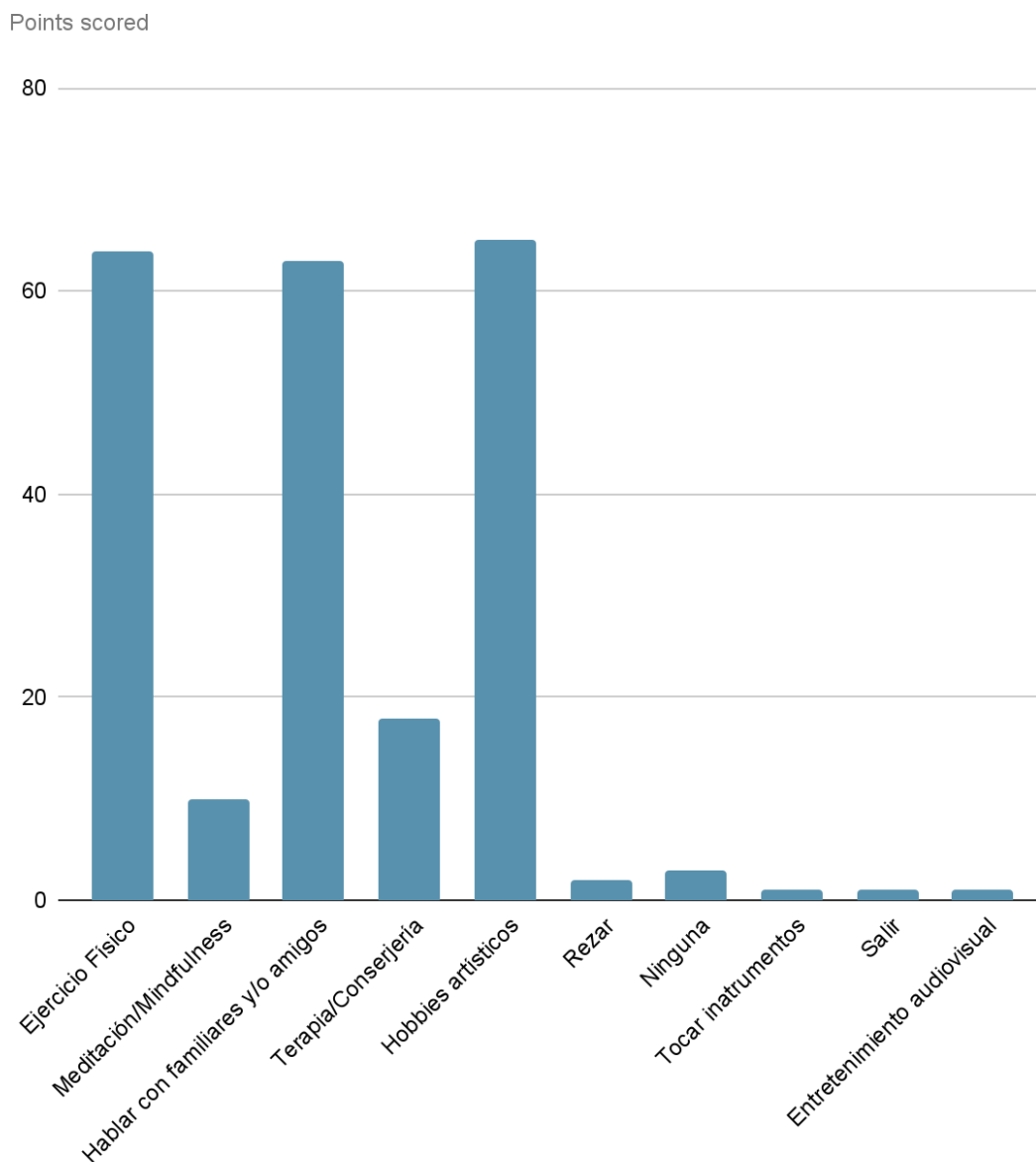
# RECOMENDACIONES PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL

Una vez hemos analizado el estado general de los estudiantes en grados de ingeniería, como afecta una mala salud mental a estos y qué medidas están tomando las universidades con sus políticas en salud mental, hemos considerado oportuno dar unas recomendaciones tanto a los estudiantes como a las universidades para poder mejorar la salud mental de todo su estudiantado.

## UNIVERSIDADES

1. Las adaptaciones para estudiantes con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) son útiles, pero insuficientes en muchos casos. Se deben implementar soluciones más personalizadas con el fin de garantizar una equidad real en su recorrido académico.
2. Nos parece oportuno hacer una revisión de los criterios de permanencia ya que estos solo cargan a los estudiantes de más presión, generando diferentes efectos como la ansiedad y el estrés, un importante miedo al fracaso, un gran desgaste emocional y problemas de autoestima, ya que constantemente estos criterios de permanencia pueden dar a entender que un estudiante no es válido o suficiente para cursar estudios técnicos y el factor que más nos preocupa, una muy alta tasa de abandono, como previamente hemos comentado.
3. Creemos de vital importancia que las universidades deben garantizar políticas universitarias que formen y den recursos a sus docentes para poder detectar posibles trastornos mentales en el aula. Una vez detectados, que puedan ser tratados y gestionados con la mayor facilidad para el estudiante.
4. Por último, aunque la mayoría de las universidades ofrecen servicios psicológicos gratuitos, estos suelen estar limitados en sesiones y se ven saturados debido al aumento de la demanda, lo que obliga a muchos estudiantes a buscar apoyo externo. En caso de ser necesario, se debería aumentar el número de psicólogos disponibles en los gabinetes de atención estudiantil garantizando de este modo el apoyo psicológico. Lo que sería una oportunidad para los estudiantes egresados de psicología para tomar parte en el mundo laboral.

# ESTUDIANTADO



*Figura 10: Encuesta realizada*

1. Según el grupo encuestado, actividades físicas tales como deportes y aquellas que desarrollan las partes artísticas de nuestro cerebro son las que más ayudan a la desinhibición y la reducción de niveles de estrés y ansiedad. Además permiten combatir la depresión.
2. Otro de los métodos más óptimos es el intercambio de palabras, emociones y pensamientos tanto con familiares como con amigos, siendo este segundo grupo

al que más se recurre. Por lo general esta tendencia se debe a la formación de lazos relacionales más fuertes tras pasar por situaciones similares ya sea por temas generacionales, experiencias parecidas en la formación académica o ambientes de crianza semejantes.

3. Relativo al uso de terceras personas para poder manejar mejor estos problemas encontramos también la asistencia a terapias con la finalidad de obtener una ayuda psicológica personalizada y una serie de herramientas ajustadas al problema.
4. Luego, otros métodos son la práctica del “mindfulness” y el rezo, como forma de conectar con uno mismo y buscar problemas y soluciones a estos.
5. Por último, actividades como salir ya sea a pasar el tiempo con amigos como a pasear y entrar en contacto con la naturaleza, ocupar la mente con música y material audiovisual, y tocar instrumentos ayudan al mejor manejo de los niveles de estrés y ansiedad.

Aunque estas son las recomendaciones que creemos óptimas para el estudiantado, queremos hacer hincapié en que el estudiantado tenga tiempo y recursos suficientes para acceder a todo este tipo de actividades, son necesarias unas políticas universitarias adecuadas en salud mental y una inversión de recursos suficiente para poder cubrir todos los servicios. También son las universidades quienes deberían asegurar una formación adecuada a sus docentes para poder detectar y abordar situaciones de trastornos mentales en el aula y cómo adaptar sus guías docentes. Bajo ningún concepto poder acceder a todas estos recursos debe ser solo responsabilidad del estudiantado.

## DOCENCIA

1. Desarrollo de las clases en un entorno seguro, buscamos un entorno donde se eviten situaciones incómodas para los estudiantes. Creando un ambiente de confianza, se busca fomentar el compañerismo entre los estudiantes, facilitando y promoviendo de este modo la participación activa y la resolución de dudas. Con ello, se consigue un entorno que potencia el refuerzo positivo, ya que los estudiantes se sienten apoyados y motivados a colaborar y aprender en conjunto sin ser juzgados.
2. Promover una competencia sana dentro del aula. La competitividad manejada de forma adecuada puede ser un motor de motivación. Se pueden proponer actividades competitivas que otorguen pequeños privilegios o recompensas, animando a los estudiantes a superarse sin generar un ambiente dañino. De



este modo, alienta a los estudiantes a esforzarse y a romper sus propias barreras, manteniendo siempre el interés por seguir formándose.

3. Análisis reiterado de la situación en el aula. Con ello, queremos asegurar un proceso de enseñanza dinámico y actualizado. Una estrategia efectiva para captar la atención de los estudiantes es el uso del “factor sorpresa” en las clases. Este método incluye la introducción de elementos inesperados o el uso de plataformas digitales con recursos actualizados y ejemplos actuales. Buscando mantener a los estudiantes atentos y comprometidos a través de clases dinámicas que los desafíen a resolver problemas de manera autónoma, fomentando así un aprendizaje activo y participativo.
4. Organización de charlas informativas y de concienciación, donde se aborden temas de interés y relevancia para los estudiantes. En ellas informan de los diferentes recursos que se ofrecen en la universidad. Estas charlas pueden ser un espacio para tratar temas clave como la gestión del estrés, estrategias para evitarlas y otros aspectos de la salud mental y emocional con el fin de darle visibilidad.
5. Creación de un círculo de diálogo entre departamentos. Este espacio busca que los docentes analicen las metodologías empleadas y reciban la opinión del estudiantado de vuelta. Logrando así una mayor comprensión de las necesidades y expectativas de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

La salud mental de los universitarios se ve afectada por factores como la excesiva carga académica, la falta de apoyo y la dificultad para equilibrar estudios y vida personal; no obstante, hace falta recalcar que no son considerados elementos aislados, sino que la mayoría de veces es un conjunto de ellos. Aunque el 60% de los estudiantes cuenta con una red de apoyo estable, el estrés por el futuro laboral sigue siendo una preocupación significativa. Las actividades al aire libre y un buen control de hábitos como el sueño pueden contribuir a mejorar este panorama, pero es fundamental seguir trabajando en estrategias que aborden tanto el presente como los desafíos futuros.

Podemos afirmar que la pandemia fue un duro golpe a la estabilidad de la salud mental de toda la población, y particularmente del estudiantado. Sabiendo que uno de cada dos estudiantes sufre de algún trastorno a día de hoy está claro que aún hay mucho camino que recorrer en pro de mejorar la calidad de vida del ya mencionado grupo poblacional. Además, vemos una mayor carga en los estudiantes técnicos donde la

presión académica supone el mayor peso del día a día.

Creemos importante que las universidades deben tomar responsabilidad del estado de la salud mental de sus estudiantes, y debían dotar a sus unidades de gestión y docentes de los recursos necesarios para abordar todas las posibles disidencias que se encuentren entre el estudiantado, ya sea por motivos de trastornos mentales como diversidades funcionales.

Desde el Consejo Estatal de Estudiantes de Telecomunicación, queremos hacer hincapié en la responsabilidad de nuestras universidades en cuanto a este tema. Sin unas políticas adecuadas al respecto, los estudiantes y el resto de la comunidad universitaria no podría abordar aquellas problemáticas ya existentes en las aulas o las que puedan surgir.

Ya sea por el estrés, la ansiedad, las altas tasas de abandono, trastornos alimenticios, alta presión y exigencia, la falta de equilibrio entre vida académica y social, diferentes diversidades funcionales y una muy larga lista, tenemos claro que aún queda un camino muy largo para abordar y resolver todas las posibles situaciones en el aula. Por ello, animamos a todas las universidades, delegaciones socias y escuelas a leer este posicionamiento e intentar aplicar las recomendaciones en todos los sectores de su comunidad universitaria en pro de una mejora de la salud mental de su estudiantado de ingeniería, el eje principal y el sector más grande de todas las universidades.

# BIBLIOGRAFÍA

1. Datos de la encuesta
2. Depresión, Ansiedad y Estrés en Estudiantes Universitarios Antes y Durante Los Primeros Tres Meses de Cuarentena por COVID-19 - PMC
3. Actuaciones y políticas de salud mental en las Universidades Españolas
4. Trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios: revisión de la incidencia de anorexia nerviosa - Dialnet
5. Salud mental - Comisión Europea
6. Los retos y riesgos sobre la salud mental de los jóvenes en la Unión Europea, en gráficos
7. Diseño Estudio junio 2023 v4
8. BI rendiment acadèmic de grau i màster — Portal d'Indicadors i dades estadístiques — UPC. Universitat Politècnica de Catalunya
9. Tasas de abandono y rendimiento (indicadores del Sistema de garantía de Calidad de los Títulos) | Portal de Transparencia de la US
10. Información Académica Oficina de Transparencia y Datos Abiertos de la UEx
11. Tasas de Rendimiento, Éxito y Evaluación GRADO.pdf