



LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

ELISA SILIÓ, Madrid  
"No sé en qué momento me ha empezado a dar más ansiedad la universidad que la pandemia que hay fuera", confiesa una universitaria gallega en Twitter. "Me está dejando bastante más tocado de lo que pensaba la ansiedad y el estrés de no ser lo suficientemente productivo en la universidad al estar encerrado", reconoce en la Red otro gallego que asegura no tener tiempo para hacer tantos trabajos. "Tengo la misma concentración que una ameba desde hace 40 días", le contesta con sorna un amigo.

El enclaustramiento, el paso expés a la docencia virtual o la incertidumbre de saber cómo y cuándo van a ser los exámenes preocupa en extremo a muchísimos universitarios. Con el fin de paliar esta angustia, muchas universidades han activado o reforzado servicios de atención psicológica que van dirigidos, no solo a los estudiantes, sino a toda la comunidad universitaria. Paradójicamente, un estudio de la Universidad Complutense de Madrid, basado en 3.500 encuestas, concluye que las personas entre 18 y 39 años presentan estas semanas de cuarentena más ansiedad, depresión o sentimiento de soledad que los mayores de 60. Estos últimos se muestran más tranquilos y reconocen controlar mejor sus emociones.

A Soraya, en primero de carrera, le diagnosticaron una depresión a los 12 años de la que no ha salido. Entró este curso en la carrera con un 13,29 sobre 14 en Selectividad y ahora teme perder la beca. "Las cosas se están poniendo muy mal, veo a mi madre dando alimentos a la gente del barrio... y en la universidad parece que quieren entrenarnos para soportar la presión y no debía de ser así", argumenta la madrileña. "Yo no estoy aprendiendo, hay profesores que dan basura. Pienso solo en aprobar para no gastar más dinero", confiesa.

Soraya teme que le queden "tres o cuatro" asignaturas este cuatrimestre cuando ella no conoce el suspenso y tiene facilidad para concentrarse. Lamenta que la pandemia se vaya a cebar con personas vulnerables como ella y cree que muchos profesores no son comprensivos, "algo más los que son jóvenes". Calcula que sus tareas se han triplicado. "Pretenden que estemos las 24 horas del día los siete días de la semana pendientes de todos los dispositivos, porque van actualizando trabajos, clases...", recuerda indignada. Ella es partidaria del aprobado no computable, de forma que este cuatrimestre no haga media en el expediente del grado.

El ministro Manuel Castells, que se ha reunido con el colectivo estudiantil de forma telemática, se hace eco del hondo pesar de Soraya: "Tengo la sensación de que nuestros universitarios tienen estos días más problemas psicológicos y pedagógicos que tecnológicos". Las cifras le dan la razón. La conferencia de rectores (CRUE) calculó en abril que un 3% de sus alumnos (unos 36.000) tenía trabas de conexión o de falta de medios informáticos, pero son muchos más los alumnos que estos días sufren todo tipo de tras-



El centro PsiCall de la Complutense, que ahora funciona en teletrabajo, en una imagen de 2017. / A. GARCÍA

Los campus abren servicios de atención psicológica para sus alumnos, estresados con el futuro, y sus profesores

## "Me da más ansiedad la universidad que el virus"

tornos psicológicos, en unos casos agravados por la pandemia y en otros productos de esta. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una quinta parte del mundo va a padecer una afectación mental—el doble que en circunstancias normales— y la comunidad universitaria española—compuesta por 1,3 millones de estudiantes, 120.000 profesores y 60.000 personas de administración y servicios— no quedará exenta de vaivenes psicológicos.

Los estudios preliminales en España van en esa línea. La UNED ha encuestado a 500 per-

"Yo no estoy aprendiendo. Pienso solo en aprobar", afirma una alumna

"El duelo llegará a medio plazo cuando se vean las familias", dice una psicóloga

sonas y ha concluido que un tercio de los participantes presentaba estas semanas un trastorno de ansiedad generalizada; la misma proporción tenía alterados los patrones de sueño severamente; y una quinta parte requería intervención profesional para la depresión.

La Complutense abrió en 2017 PsiCall, un call center de atención psicológica a sus alumnos y con la crisis se ha reforzado con más personal (todos psicólogos titulados), horario y se ha ampliado a toda la comunidad universitaria. El 60% de los que contactan son alumnos

## Un estudio asegura que la cuarentena mejora las notas

La Universidad Autónoma de Madrid concluye en el estudio *Influencia del confinamiento en los resultados de la educación superior*, que acaba de publicar, que la cuarentena mejora el rendimiento de los universitarios españoles.

La Autónoma de Madrid, junto al Centro Tecnológico de Cataluña (Eurecat), cifra entre un punto y dos sobre diez el incremento en las notas. Para llegar a esta conclusión se ha tomado en cuenta el rendimiento de 458 estudiantes matriculados en tres asignaturas de los grados

de Ingeniería Química y Nutrición Humana y Dietética. "Hemos visto en nuestras estadísticas que tienen mejores calificaciones, aprueban más y se presentan a más exámenes", explica el coordinador del informe, Sacha Gómez, que es profesor de la Escuela Politécnica de la Autónoma.

"Y hemos comprobado que las notas no han subido porque hiciesen trampas. Porque lo primero que uno piensa es: si hacen el examen en casa sacan mejor nota porque están mirando apuntes", prosigue

Gómez, que es físico y psicólogo. "Descartamos también que el temario fuese diferente porque sea más laxo".

"Y, a partir de estos datos, lo que tenemos que pensar es en cuáles son las causas de este mayor rendimiento. Puede ser porque los alumnos se esfuerzan más o porque los profesores hagan un esfuerzo muy importante en enseñarles", apunta Gómez. "Pero también el confinamiento puede asustar mucho a los estudiantes y sus familias, que piensen que pueden perder el curso. No es incompatible que se encuentren mal con el hecho de que mejoren las notas. El miedo te puede hacer sobrerreaccionar. Es lo que en psicología se conoce como refuerzo negativo".

y muchos prefieren hacerlo por correo electrónico. Es un primer acercamiento orientativo y, si el caso lo requiere, se deriva a la persona a un psicólogo, un abogado, un asistente social o incluso la policía en casos de violencia.

Cristina Larroy, directora de la Clínica Complutense de Psicología y del servicio, reconoce que la demanda del PsiCall—llevan más de 300 consultas— está creciendo: "A los alumnos les preocupan las fechas de los exámenes, que han cambiado, la evaluación...". Pero Larroy relata que también llaman profesores estresados, "el paso a la docencia online tan rápido ha sido traumático para muchos, sobre todo para los que no estaban muy habituados". Aunque ella quiere verle la parte positiva: "Yo, que ya usaba la plataforma, estoy conociendo herramientas que no conocía".

### Miedo al contagio

"Al principio los que llamaban tenían miedo a contraer la enfermedad y ahora lo hacen más la incertidumbre de lo que nos espera, la crisis económica, el paro...", prosigue la psicóloga de la UCM. Según el recuento del PsiCall, en las primeras semanas un 65% señalaba que el virus era el motivo de la consulta, mientras que ahora es un 12%. Luego están los problemas académicos, que representan un 12 %, y el duelo que sufren un 4%. Larroy cree que este pesar llegará a medio plazo, "cuando las familias se vean cara a cara".

La Universidad de Sevilla también ha reforzado su servicio psicológico para "solventar las dificultades de adaptación que la situación ha provocado", explica Carmen Núñez, coordinadora del máster en Psicología General Sanitaria, cuyos alumnos atienden ahora desde sus casas las llamadas. "A los estudiantes les inquietaba cómo se les va a evaluar, si van a tener que repetir asignaturas... Y a los que tienen familiares sanitarios se les incrementan los miedos". Ella aconseja "naturalizar y relativizar esta situación. Es normal que se tenga miedo, porque la pandemia es algo para lo que nadie estaba preparado". Y enumera recomendaciones "para higiene del sueño, hábitos de estudio, rutinas, horarios... Hay que separar los lugares de trabajo, tener momentos de descanso...".

Emilio Sánchez, catedrático de Psicología Evolutiva, cuenta que en la Universidad de Salamanca han recibido "400 llamadas que estamos en este momento categorizando para elaborar un informe sobre su tipología". A los problemas psicológicos detectados en Madrid y Sevilla suma uno nuevo: "Hay cierta demanda de estudiantes extranjeros, especialmente latinoamericanos, que tienen una mayor incertidumbre por la lejanía de su familia, dudas respecto a la posibilidad de regresar o problemas económicos".

En unos meses se saldrá de la pandemia y según el estudio *Percepción social de la covid-19*, de la Universidad de Zaragoza, los españoles seremos más temerosos y desconfiados pero más solidarios y creativos. Por lo pronto, la población sigue estresada y los universitarios entre los colectivos que más.