

Guía para apoyar la salud mental de estudiantes

Cómo crear una cultura de cuidado en los campus



The Jed Foundation

El estado de la salud mental en los estudiantes

El bienestar emocional de los estudiantes se ha convertido en una prioridad en la educación superior, ya que los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios han aumentado significativamente en los últimos años. De acuerdo con el Healthy Minds Study (HMS) en 2021 más del 80% de estudiantes reportó que las dificultades emocionales o de salud mental afectaron su desempeño académico uno o más días en el mes anterior. Cuarenta y un por ciento de los estudiantes universitarios salieron positivo en depresión mayor o moderada. Un tercio dió positivo en ansiedad. Y datos del 2020 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades muestran que el riesgo de suicidio es más alto en adultos de 18 a 25 años. HSM encontró que en el 2021, 13% de los estudiantes universitarios tuvieron pensamientos suicidas.

Estos números son aún más altos en grupos subrepresentados y marginados en los campus.

JedFoundation (JED) está comprometida en cambiar esto. Nos asociamos con colegios y universidades para promover la salud mental de los estudiantes, reducir el abuso de sustancias y prevenir el suicidio. Hacemos esto a través de un enfoque integral de salud pública basado en evidencia, en el cual todas las personas en los campus desempeñan un papel activo en el apoyo del bienestar de los estudiantes, incluyendo el equipo docente.

Si bien sabemos que el papel principal del equipo docente es compartir su conocimiento y experiencia con los estudiantes, también sabemos que son con frecuencia las personas a las que los estudiantes recurren cuando tienen dificultades. Esto les da la oportunidad de apoyar la salud mental de los estudiantes y crear una cultura de cuidado en el campus. Y estamos aquí para ayudarte a sentirte cómodo aprovechando al máximo.

Sobre JED Foundation

Jed Foundation es una organización sin fines de lucro que protege la salud emocional y previene el suicidio en adolescentes y jóvenes adultos de nuestra nación. Nos asociamos con preparatorias y universidades para fortalecer sus programas y sistemas de salud mental, abuso de sustancias y prevención del suicidio. Estamos equipando adolescentes y adultos jóvenes con habilidades y conocimiento para ayudarse a sí mismos y a los demás. Estamos fomentando la conciencia, comprensión y acción de la comunidad para la salud mental de los adultos jóvenes. Aprende más y accede a más recursos en www.jedfoundation.org

Los profesores están en primera línea

- Alrededor del 80% de los profesores de educación superior reportaron haber tratado con problemas de salud mental de los estudiantes durante los últimos 12 meses. ([The Role of Faculty in Student Mental Health](#), Mary Christie Foundation, 2021)
- A nivel nacional (Estados Unidos), 35% de los estudiantes dijo que hablarían con alguien del equipo docente si tuvieran algún problema de salud mental que estuviera afectando su rendimiento académico. ([Healthy Minds Study](#), 2020)
- La presión académica está asociada con muchos síntomas comunes de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, abuso de sustancias, y mala calidad de sueño. ([Pascoe, Hetrick, & Parker](#), 2019)

La mayoría de los profesores no son médicos, y sabemos por trabajar con profesores que puede ser intimidante y abrumador pensar en apoyar a los estudiantes con su salud mental, especialmente teniendo en cuenta todas las responsabilidades con las que ya cuentan. Pero la buena noticia es que no necesitas ser un profesional de la salud mental para ayudar a los estudiantes con su salud mental. Solo necesitas prestar atención, escuchar y conectar con tus estudiantes para ayudar si —o cuando— lo necesiten.

Esta guía te brindará pasos sencillos —pero significativos— que puedes tomar para:

Apoyar la salud mental en el aula.

Reconocer a los estudiantes que están teniendo dificultades.

Acercarte a los estudiantes que están teniendo dificultades.

Conectar a los estudiantes con ayuda profesional cuando la necesiten.

Cómo apoyar la salud mental en el aula

Una forma comprobada de prevenir el suicidio es enseñar a los jóvenes a pedir ayuda cuando la necesitan. Es una habilidad que ayudará a mantenerlos a salvo, a construir resiliencia emocional y que les servirá durante toda la vida. A continuación se presentan pasos que puedes tomar para compartir con los estudiantes el poderoso mensaje de que existe ayuda y que tú puedes ayudarlos a encontrarla.



Hablar sobre ello

Empieza el semestre diciendo a la clase que pueden acudir a ti cuando estén teniendo dificultades y reitera el mensaje durante momentos de alta presión, como exámenes o situaciones difíciles que estén sucediendo en la política o dentro del campus.



Conocer los recursos de tu campus

La oficina de asuntos estudiantiles o la oficina del decano de estudiantes son buenos lugares para preguntar si tu escuela tiene:

- Un centro de consejería o relación con centros de consejería fuera del campus o personal de salud mental.
- Un Equipo de Intervención del Comportamiento (BIT, por sus siglas en inglés) o un equipo de evaluación y respuesta (CARE, por sus siglas en inglés).
- Personal en el centro de salud que pueda tratar problemas de salud mental.
- Servicios académicos y de apoyo.
- Oficinas o servicios de discapacidad o accesibilidad.
- Apoyos específicos para personas racializadas, LGBTQ+, u otros grupos desatendidos.
- Un protocolo a seguir cuando un estudiante pueda estar en riesgo de hacerse daño a sí mismo.



Agregar recursos en tu plan de estudios

Aquí hay un ejemplo de cómo podrías escribirlo:

"Si te sientes estresado, preocupado o deprimido durante el semestre, o si notas signos de estrés emocional en otra persona, por favor no dudes en pasar por mi oficina o en buscar apoyo. Aquí hay algunos recursos del campus:" [enumera los recursos del campus]. "Si tú o alguien que conoces necesita hablar con alguien ahora mismo, envía un mensaje de texto al 741-741 o llama al 1-800-273-TALK (8255) para una conversación confidencial con un consejero capacitado 24/7."



Fomentar el autocuidado

Considera incorporar meditaciones, respiraciones u otras prácticas de mindfulness en el salón de clases y añadir actividades de autocuidado —como hacer ejercicio, pasar tiempo en la naturaleza, caminar con un amigo— a las tareas. También puedes dar el ejemplo del cuidado personal compartiendo con los estudiantes lo que haces para manejar el estrés.



Establecer plazos de entrega considerados

Evita hacer que la entrega de tareas sea tarde en la noche, para que así los estudiantes puedan priorizar el sueño, lo cual es fundamental para el bienestar emocional.



Permitir ausencias de salud mental

Considere asignar ausencias justificadas por razones de salud física y mental, e incluya esta política en su plan de estudios.

Cómo identificar a un estudiante que está teniendo dificultades

Tú conoces a tus estudiantes. Si algo te preocupa, confía en tu instinto y erra por el lado de acercarte al estudiante. Puede ser que nada substancial esté pasando, pero mostrar a los estudiantes que te importa también es parte de apoyar su salud mental. A los estudiantes —como a todos nosotros— les va mejor cuando se sienten vistos, cuidados y parte de una comunidad.

Estos son signos importantes a los que prestar atención, porque estos indican que el estudiante está teniendo dificultades y necesita apoyo:

- No entregar trabajos
- Ausencias repetidas
- Disminución en el rendimiento académico
- Reducción en la participación en clase
- Fatiga excesiva
- Poca higiene personal
- Comportamientos inapropiados o exagerados
- Contenido alarmante o preocupante en las tareas.

Cómo acercarte a un estudiante que está teniendo dificultades



Qué hacer

- Encuentra una forma de hablar en privado con el estudiante, por ejemplo después de clase cuando los demás se hayan retirado del salón o en tu oficina.
- Coméntale lo que estás observando que te preocupa.
- Hazle preguntas abiertas sobre cómo está.
- Hazle saber que estás ahí para escucharle y ayudarlo a conseguir la ayuda que necesita.
- Comparte los recursos del campus y pregúntale si necesita apoyo o ayuda para acceder a estos recursos.
- Informa a las autoridades del campus (equipos de BIT o CARE, centro de consejería o seguridad del campus) cualquier inquietud de que un estudiante esté en riesgo inmediato (vea la página siguiente).



Qué no hacer

- Minimizar los problemas del estudiante. Es mejor ponerse en contacto innecesariamente que descartar una situación potencialmente dañina.
- Asegurar confidencialidad— las pautas de la escuela pueden requerir que denuncies a un estudiante que está en riesgo inmediato de hacerse daño (ver la página siguiente).
- Dejar al estudiante solo aun cuando crees que está en riesgo inmediato.

Cómo saber cuando un estudiante necesita ayuda inmediata

Un estudiante puede estar en riesgo inmediato y debe ser conectado a servicios profesionales de salud mental lo más pronto posible si:

- **Expresa desesperación.** “A veces se siente como si estuviera mejor muerto”.
- **Expresa desesperanza.** “No importa lo que haga, nada mejora. A veces me pregunto si vale la pena seguir aquí”.
- **Hablar sobre dejar a su familia o amigos.** “Siento que soy una carga para ellos. Estarían mejor sin mí”.
- **Menciona las autolesiones.** “Parece que lo único que me hace sentir mejor es cortarme”.
- **Mostrar signos de autolesión,** incluido el uso de manga larga en climas cálidos para ocultar las lesiones.

Qué hacer:

- **Mantén la calma.** Esto te ayudará a pensar con claridad sobre cómo responder y puede ayudar a reducir la ansiedad del estudiante.
- **Hazle saber que le escuchas y quieres ayudar.** (Vea los ejemplos de redacción en la página siguiente).
- **Acompaña al estudiante al centro de consejería del campus** para una consulta urgente.
- **Llama a la seguridad del campus y/o al 911** si tu campus no tiene un centro de consejería, está cerrado o el estudiante se niega a ir.
- **Quédate con el estudiante** hasta que llegue la ayuda.

Cómo empezar la conversación

Maneras de acercarte a un estudiante que está teniendo problemas

- “He notado que te ves un poco deprimido últimamente, así que quería hablar contigo. ¿Qué ha pasado?”.
- “Me di cuenta de que has faltado a clase un par de veces. ¿Qué está pasando?”.
- “Te ves muy cansado en clase últimamente. ¿Cómo has estado estos días?”

Formas de responder cuando un estudiante comparte que está teniendo problemas contigo.

- “Me da mucho gusto que me hayas compartido esto. Hagamos una lluvia de ideas sobre cómo podemos brindarte apoyo”.
- “Gracias por compartir esto conmigo. Hay un buen apoyo en el campus — te ayudaré a ponerte en contacto”
- “Eso suena muy difícil. Tiene sentido que estés batallando. Vamos a averiguar qué apoyos en el campus pueden ayudarte en este momento”.

Formas de hablar con un estudiante que necesita ayuda inmediatamente.

- “Entiendo que estés sufriendo en este momento. Estoy aquí para ayudarte y conectarte con un buen apoyo en el campus”.
- “Escuché que te sientes desesperanzado en este momento. He trabajado con el centro de asesoramiento y creo que te podrían ayudar. Vamos juntos”.
- “Puedo ver que no estás muy bien y estoy preocupado por ti. Voy a ponerte en contacto con alguien que pueda ayudarte a mantenerte a salvo”.

Si un estudiante rechaza el apoyo, llama a la seguridad del campus o al 911.

Recuerda que nunca estás solo cuando ayudas a los estudiantes. Puedes involucrar a otros profesionales en el campus y conectar a los estudiantes con servicios de salud mental dentro o fuera del campus. Y recuerda que puedes tener un gran impacto positivo cuando un estudiante se encuentra en una encrucijada en su vida. El simple hecho de mostrar que te importa puede crear un efecto dominó positivo que cambia su trayectoria, su experiencia educativa y el sentido de conexión de un estudiante en el campus. Es responsabilidad y privilegio de todos en el campus apoyar el bienestar de la comunidad, y tú puedes ser un defensor de eso.

Recursos para apoyar a los estudiantes

[Mental Health is Health](#) y [Seize the Awkward](#) tienen información sobre cómo detectar a alguien que está teniendo problemas y abrir una conversación con ellos.

Aquí hay algunas formas únicas de comunicarse con los estudiantes de JED Campus Alum [The College of Charleston](#) y The Red Folder Initiative de JED Campus [Stonehill College](#).

JED ofrece capacitaciones [You Can Help](#) para profesores y estudiantes sobre cómo apoyar a los estudiantes en peligro.

Obten más información sobre cómo la JED Foundation puede [apoyar en tu campus](#). También puedes enviar un correo electrónico a jedcampusinfo@jedfoundation.org

Contribuyentes

Agradecemos a los estudiantes de Diseño para la Innovación Social de la Universidad de Columbia que se reunieron con las partes interesadas de JED Campus (colaboradores, profesores y estudiantes) para ayudar en la creación de los inicios de esta guía en apoyo a la misión de la Jed Foundation.

Equipo JED Project

Equipo Líder: Erica Riba, LCSW, Director of Higher Education and Student Engagement. Ryan Bunts, Senior JED Campus Advisor; Diana Cusumano, LMHC, NCC, RYT, Director of JED Campus and Wellness Initiatives; John Dunkle, PhD, Senior Director, Knowledge and Advising; Leah Finch, LCMHC, JED Campus Advisor; Parker Keller, Summer 2021 JED Higher Education student intern; Kamla Modi, PhD, Senior Director, Research and Evaluation; Brittany Pinto, Summer 2021 JED Higher Education student intern; Nance Roy, EdD, Chief Clinical Officer; Kate Rope, Consulting Editorial Director; and Henry Zhu, Chief of Staff to the Chief External Affairs Officer



The Jed Foundation