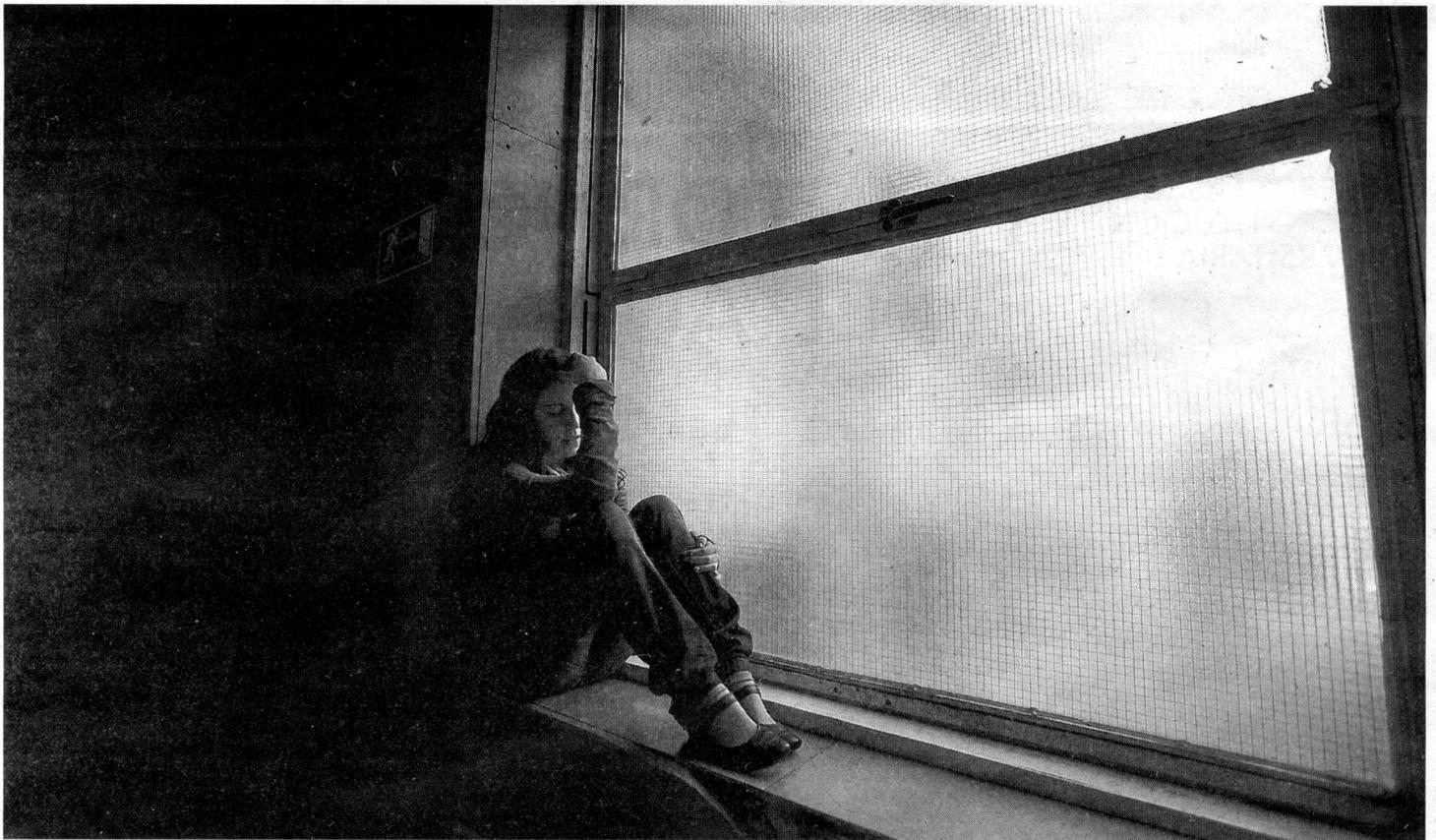




UNIVERSIDAD



Una joven universitaria posa pensativa en el alfeizar de una de las ventanas de su facultad. / REPORTAJE GRÁFICO: R. CÁRDENAS

ATORMENTADOS

Investigaciones alertan del uso de psicofármacos entre los jóvenes

PILAR CÁMARA

«Llevaba 10 años con la carrera y tenía mucha ansiedad porque no aprobaba. Me deprimía y muchas veces tenía ganas de llorar. Era un círculo vicioso que cada vez iba a peor, ya que me sentaba delante de los apuntes y no rendía, con lo que volvía a suspender y me deprimía aún más. Perdía el tiempo y me venía abajo». Este fue el calvario de Rocío, estudiante de Farmacia en la Universidad de Granada, hasta que

pidió ayuda en el Gabinete Psicopedagógico de la institución, una unidad con la que los centros académicos cuentan cada vez más. Y no es extraño: un trabajo realizado en la Universidad San Antonio de Murcia concluye que el 63% de sus estudiantes tiene síntomas de depresión, y un 55% de ansiedad, unas cifras que parecen aumentar con el paso de los años.

Según un estudio elaborado por los servicios de asesoramiento de

la Universidad de Hofstra en Hempstead, Nueva York, las necesidades de los universitarios que acuden en busca de consejo se han transformado durante la última década, ya que cada vez acuden con problemas psicológicos más importantes.

«Antes, los estudiantes recurrían a nosotros porque habían roto con sus parejas o suspendido una asignatura. No obstante, actualmente llegan con dificultades

emocionales graves y en busca de tratamiento mental por los mismos motivos por los que lo hace el resto de la población adulta». Según el doctor John Guthman, autor del análisis, esto podría deberse a que los estudiantes con un estrés emocional grave cada vez reciben una mejor educación y cuentan con un mayor apoyo durante su infancia, lo que hace que accedan más fácilmente a la universidad que en el pasado.

Según este estudio, el porcentaje de estudiantes con depresión ha crecido del 34% al 41%. «Hay más jóvenes con problemas de adaptación social, que se encuentran solos, deprimidos y, muchas veces, toman medicación», dice Guthman.

En este sentido, el informe determina que, mientras en 1998 sólo el 11% de los estudiantes tomaba psicofármacos, la mayoría para la depresión, ansiedad e hiperactividad, en 2009 el porcentaje había aumentado hasta un 24%.

Sin embargo, y pese a lo que parece desprenderse de estos datos, ha descendido el número de jóvenes con pensamientos suicidas. En 1998, el 26% de los estudiantes había pensado alguna vez en quitarse la vida durante las dos semanas anteriores a elaborarse el estudio. En 2009, esta cifra había disminuido hasta el 11%.

«Yo soy la chica que está perdida en el espacio, la que siempre desaparece, la que se va difuminando, la que cada vez está más lejos, más lejos, hasta perderse en el fondo». En *Nación Prozac*, Elizabeth Wurtzel cuenta su existencia permanentemente ligada a la angustia, la soledad, el vacío, la desesperanza y la incompreensión de los demás. Uno de los momentos más dramáticos del relato llega cuando cambia de vida para asistir a Harvard («y no puedo dejar de huir. Sobre todo intento fugarme de la oleada negra. Me persigue por todo Cambridge»), algo que tiene en común con Lourdes, estudiante de Derecho en la Universidad de Granada.

«El primer año de universidad fue muy duro para mí. Te vas de casa, estás lejos de tu familia y tienes que hacerlo todo tú. Cuando vi el nuevo mundo en el que había entrado me pareció que no estaba preparada, que se me quedaba grande, sobre todo en el ámbito social. Ves que tu fracaso es inminente, pero te da miedo reconocer que tienes un problema», asegura.

Rocío, Lourdes, incluso la propia Elizabeth, recibieron apoyo sin salir del campus. Un primer paso del tratamiento para recuperarse que no suele ser nada fácil. «Pedir ayuda es complicado, porque su-

TRISTEZA

Cuando para de ser un estado de ánimo, alcanzando una hondura que interfiere en la vida cotidiana, en lo social, laboral y familiar.

DESGANA

La persona se vuelve apática, ninguna cosa le procura placer y no tiene ganas de nada, ni siquiera de vivir (el 15% de los deprimidos termina suicidándose).

ANSIEDAD

Una extraña desazón, cuyos síntomas son muy diversos: taquicardia, sensación de ahogo, temblores, pérdida de control o del conocimiento, transpiración...

INSOMNIO

Dificultad para conciliar el sueño y despertar con la sensación de no haber descansado. En algunos casos puede presentarse hipersomnia (exceso de sueño).

PENSAMIENTOS

Surgen ideas derrotistas, fuertes sentimientos de culpa, obsesiones... La memoria se debilita y la distracción es frecuente.



LOS MÉDICOS DEL FUTURO, ESTIGMATIZADOS Y DEPRIMIDOS

Los estudiantes de Medicina experimentan depresión, agotamiento y trastornos mentales en una proporción superior que la población general; tienen un riesgo mayor de concebir ideas suicidas y de materializarlas, altas tasas de agotamiento y una calidad de vida menor que los jóvenes de su misma edad. Así es el desolador panorama que describe Thomas L. Schenk, investigador en la Universidad de Michigan, en un estudio recientemente publicado. A comienzos del pasado curso se descubrió que la prevalencia de una depresión calificada como 'de moderada a grave' era de más del 14% en los estudiantes de Medicina; un porcentaje significativamente mayor de mujeres que de hombres puntuó en el rango de moderado a severo —el 18% frente al 9%—; y casi el 4,5% de estos alumnos confesaron haber tenido fantasías suicidas durante la carrera. Asimismo, este estudio refleja la percepción del estigma que provoca la depresión. El 83% de los estudiantes considera que, si están deprimidos, otras personas pensarán que son incapaces de hacerse cargo de sus responsabilidades académicas. Además, más de la mitad de los alumnos creen que si tienen esta patología sus compañeros respetarán menos sus opiniones que las de los estudiantes que no la sufren o la padecen de una manera mínima.

pone tomar conciencia de tener un problema y, en ocasiones, de pérdida de control o de aptitudes para resolverlo», aseguran desde la Asesoría Psicológica de la Universidad de Zaragoza.

«Soy gitana y muy tímida, con lo que tenía miedo al rechazo social. Hay muchos prejuicios y creía que me podían mirar mal por ser más morena, pero lo cierto es que ahora tengo amigos y no me siento rechazada. Si he tenido que forjarme una personalidad, evolucionar y luchar contra mis temores. Así que ahora, cuando veo que un compañero lo pasa mal, le recomiendo que se pase por el gabinete», dice Lourdes.

INCERTIDUMBRE

Allí, y tal y como informan desde su sede, se asesora a aquellos estudiantes que, como Lourdes, presentan dificultades en el proceso de ajuste a la vida universitaria. «Debido a la complejidad de esta fase, se pone a prueba el funcionamiento psicológico de la persona y, en muchas ocasiones, puede verse afectado su rendimiento académico, estado de ánimo, relación con otras personas y otras áreas de su vida que son fuente de desadaptación, estrés y ansiedad», aseveran.

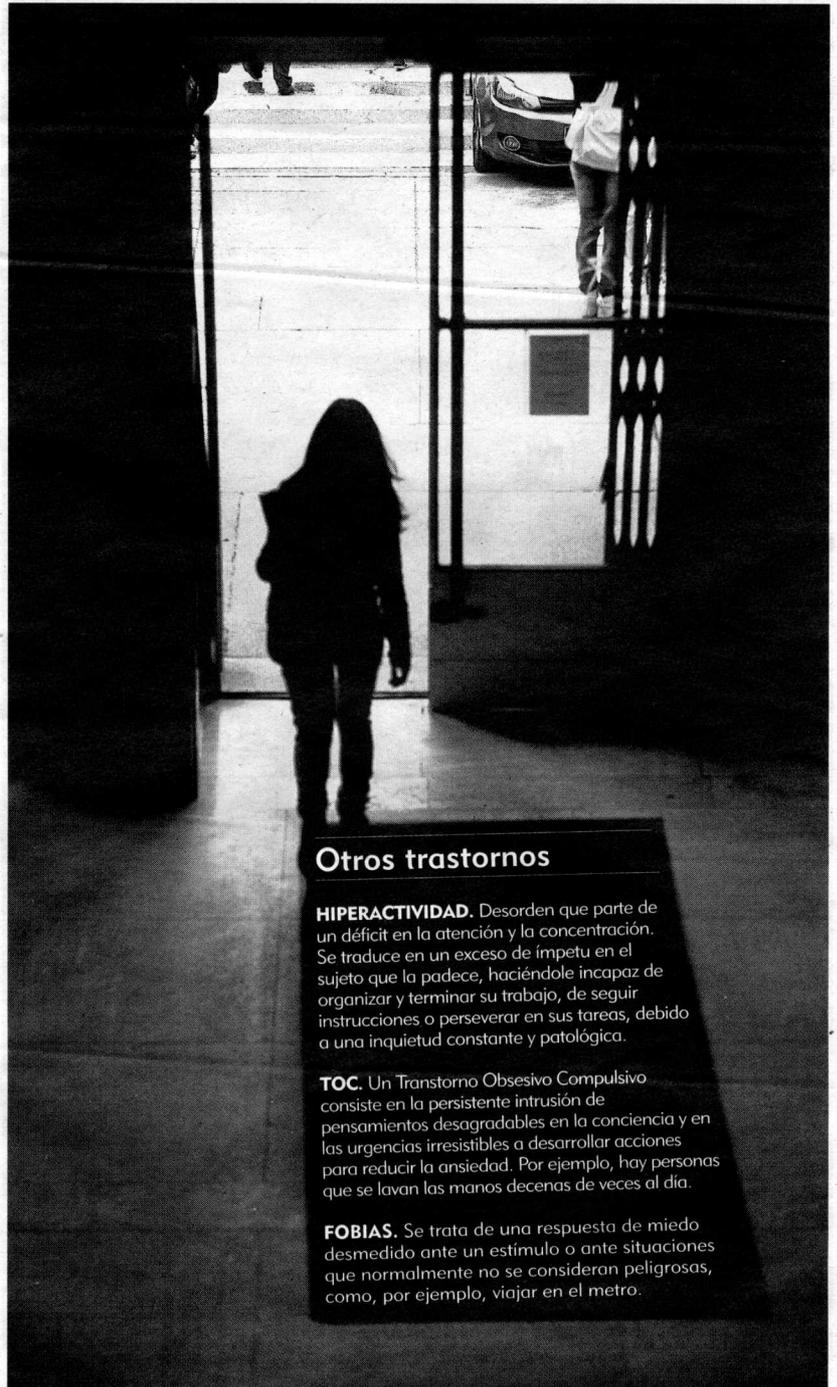
Pero no solo se dan casos de ansiedad y depresión en los primeros

cursos de la carrera. Tal y como informan desde la Universidad de Zaragoza, durante los últimos años, los jóvenes que acuden a la Asesoría Psicológica presentan una desmotivación y apatía general, asociada con asignaturas equívocas o finalizaciones de proyectos de carrera.

En este sentido, cobra importancia el informe *Jóvenes españoles 2010*, presentado el pasado mes de noviembre. Juan María González-Anleo, autor de uno de sus capítulos, destaca un «marcado pesimismo» entre la juventud española. Casi la mitad de los jóvenes declara su falta de confianza en un futuro prometedor, independientemente de la crisis, y más de uno de cada tres considera que «por muchos esfuerzos que uno haga en la vida nunca se consigue lo que se desea».

«Esto no tenía que haber sido así. Yo tenía que haber sido una exótica princesita americana, una guapa y brillante estudiante de Literatura, con gafitas, empenada en leer a Foucault y Faulkner en su secreter de persiana, en su habitación abuhardillada», escribió Elizabeth Wurtzel cuando no era más que una universitaria tremendamente asustada.

Y es que la depresión y la ansiedad son males que afectan más a



Otros trastornos

HIPERACTIVIDAD. Desorden que parte de un déficit en la atención y la concentración. Se traduce en un exceso de ímpetu en el sujeto que la padece, haciéndole incapaz de organizar y terminar su trabajo, de seguir instrucciones o perseverar en sus tareas, debido a una inquietud constante y patológica.

TOC. Un Trastorno Obsesivo Compulsivo consiste en la persistente intrusión de pensamientos desagradables en la conciencia y en las urgencias irresistibles a desarrollar acciones para reducir la ansiedad. Por ejemplo, hay personas que se lavan las manos decenas de veces al día.

FOBIAS. Se trata de una respuesta de miedo desmedido ante un estímulo o ante situaciones que normalmente no se consideran peligrosas, como, por ejemplo, viajar en el metro.

las chicas que a los chicos. Así, según un trabajo realizado por las universidades de Granada y Valladolid, las mujeres puntúan más alto que los hombres en todas las dimensiones de la ansiedad.

El catedrático de Psicopatología de la UGR y autor principal del estudio, Vicente Caballo, señala que «una elevada ansiedad está estrechamente unida con la evitación y el escape de las situaciones que se temen».

Además de la ansiedad y la depresión, otro fenómeno psicológico se está cebando entre los universitarios españoles. Se trata del *burnout*, un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal que se conoce popularmente como *estar quemado* y que, hasta ahora, parecía afectar solamente a trabajadores.

Los alumnos en *burnout* se notan agotados, tienen una actitud

cínica y distante hacia el estudio y se sienten incompetentes como estudiantes.

La Universidad Jaume I de Castellón y la Universidad de Lisboa elaboraron un estudio según el cual los estudiantes españoles obtendrían valores altos en cinismo y agotamiento y bajos en autoeficacia. Además, tendrían más tendencia al abandono de los estudios, sobre todo durante los últimos cursos de la carrera.

SOMATIZACIÓN

Surgen dolores crónicos o erráticos así como constipación y sudoración nocturna. Se experimenta una persistente sensación de fatiga o cansancio.

COMPORTAMIENTO

Resulta difícil tomar decisiones y disminuye el rendimiento en los estudios. Surgen crisis de angustia o ataques de llanto por motivos insignificantes.

INAPETENCIA

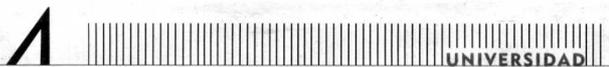
La mayoría de las personas con depresión pierden el apetito y, por lo tanto, aparece una disminución en el peso que puede llegar a ser muy notable.

PLACER

Se llega a la impotencia en el hombre o a la frigididad en la mujer. También disminuye en otras actividades que antes eran gratificantes.

ENERGÍA

Se produce un cansancio y una fatiga injustificados, con variaciones durante el día, la mayoría de las veces más acentuado por la mañana.



UNA 'CARTA MAGNA' POR NAVIDAD

El primer Estatuto del Estudiante entra en vigor

JUANJO BECERRA

Es una vieja tradición en el Ministerio de Educación. Las reformas que afectan a los estudiantes se tramitan o se aprueban cuando los alumnos están de exámenes o de vacaciones. Esta vez le tocó el turno al Estatuto del Estudiante Universitario, que pasó por el Consejo de Ministros el pasado 30 de diciembre antes de publicarse en el BOE y entrar en vigor. Bien es cierto que, en esta ocasión, el documento había sido trabajado y consensuado con los colectivos estudiantiles más representativos.

En cualquier caso, esta cuenta pendiente en el desarrollo de la Ley de Universidades recoge una relación con los principales derechos y deberes de los alumnos de educación superior, esboza el funcionamiento del futuro Consejo de Estudiantes Universitario del Estado y regula

Un grupo de estudiantes afronta las pruebas de selectividad en la Universidad Complutense de Madrid.

/ BERNARDO DÍAZ

otros aspectos como la práctica deportiva en los campus o la concesión de becas. En cambio, no hace referencia al régimen disciplinario y sancionador que se aplicará a los alumnos.

¿Cómo se castiga a los autores de novatadas? ¿Y a quienes son sorprendidos copiando en un examen? ¿Cuáles son las normas básicas de respeto entre los miembros de la comunidad universitaria? Todos estos aspectos están regidos por el Reglamento de Disciplina Académica que se aprobó durante el Franquismo. Concretamente, el 8 de septiembre de 1954.

Casi todos sus artículos siguieron vigentes con la llegada de la democracia y han permanecido hasta nuestros días. De hecho, aún sobrevivirán un año más, el plazo que se ha dado el Ministerio para derogarlo y aprobar un nuevo marco normativo que regule la convivencia en las universidades.

«Un Real Decreto como éste no podía derogar un precepto preconstitucional, porque para ello se requiere una norma con rango de

ley, así que el Estatuto establece un plazo de un año para presentar en las Cortes un proyecto de ley», explica Mercedes Chacón, directora general de Formación y Orientación Universitaria del Ministerio de Educación, quien insiste que ese documento sería más «un marco de convivencia» que un «régimen disciplinario». Además, estaría sujeto a la «autonomía reconocida a las universidades y a las competencias propias de las comunidades».

Harina de otro costal será que ese barco llegue a puerto antes del final de la legislatura. «Desde luego, yo voy a correr mucho para que esté listo en el plazo previsto», confiesa Chacón, que ya ha puesto la primera piedra para conseguirlo: la comisión de expertos que se encargará de esbozar el texto ya cuenta con sus primeros dos miembros, aunque los nombres se darán a conocer cuando se designe a todos ellos.

Dejando a un lado la futura hoja de ruta para sancionar a los estudiantes, la directora general subraya la importancia del Estatuto, «una vieja reivindicación del colectivo estudiantil».

A su juicio, lo más importante de la nueva *carta magna* de los alumnos tiene que ver con que pone negro sobre blanco «derechos que siempre habían estado reconocidos pero que nunca habían sido recogidos en una norma». Y junto a ellos, otros de nuevo cuño. «Los alumnos ganan derechos y adquieren nuevos deberes», plantea Chacón. Estas son algunas de las aportaciones más interesantes.

FORMACIÓN EN VALORES

Junto a los conocimientos y competencias académicas, las universidades deberán «incorporar a sus objetivos formativos la formación personal y en valores», algo a lo que apenas se daba importancia hasta hace unos años.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

Cada vez está más claro que la educación recibida desde el pupitre no es la única valorada en el mundo laboral. Por eso, «los estu-

diantes tendrán derecho, en cualquier etapa de su formación universitaria, a que se reconozcan los conocimientos y las competencias o la experiencia profesional adquiridas con carácter previo».

También se desarrolla el derecho de los universitarios a obtener créditos por participar en «actividades culturales, deportivas, de representación estudiantil, solidarias y de cooperación».

HOMOLOGACIÓN DE TÍTULOS

Asimismo, fomenta que «las enseñanzas no conducentes a la obtención de titulaciones oficiales que cursen o hayan sido cursadas por los estudiantes les sean reconocidas total o parcialmente, siempre que el título correspondiente haya sido extinguido o sustituido por un título oficial de grado». Esto garantiza la homologación de las extin-

que faciliten al conciliación de los estudios con la vida laboral y familiar». En esa línea va el derecho a estudiar «a tiempo parcial» y a ser evaluados «a través de trayectorias de aprendizaje flexibles».

EVALUACIÓN CONTINUA

Dice Mercedes Chacón que el Estatuto «pone sobre la mesa los grandes temas del Espacio Europeo en lo que se refiere a los estudiantes», y uno de los puntos en los que se nota es el de la evaluación. El documento reconoce el derecho a «una evaluación objetiva y, siempre que sea posible, continua, basada en una metodología activa de docencia y aprendizaje».

PROTECCIÓN DE DATOS

Nada de usar las fichas de clases para que los profesores envíen publicidad de sus *chiringuitos* académicos. Los datos personales no podrán ser utilizados «con otros fines que los regulados por la Ley».

AUTORÍA

Otro tanto ocurre con la propiedad intelectual de los trabajos elaborados durante la carrera. El Estatuto hace obligatorio algo que debería ser obvio pero que a veces no lo es tanto: «el reconocimiento de la autoría», especialmente en el trabajo de fin de grado y en las primeras investigaciones, y el consentimiento expreso para cualquier utilización extra académica.

DEBERES

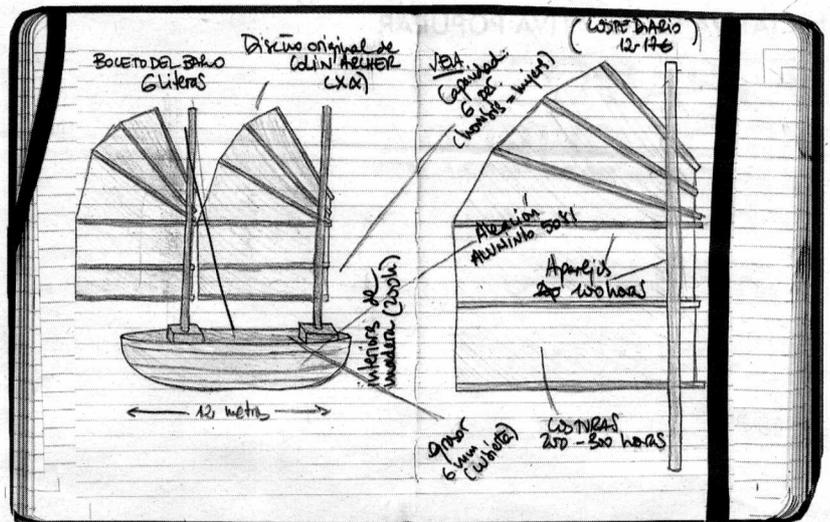
En el capítulo de deberes, junto al de mantener «una presencia activa y responsable» en la Universidad, destaca el «respeto a los miembros de la comunidad universitaria, al personal de las entidades colaboradoras o que presten servicios en la universidad». También se menciona la exigencia de cuidar el campus y sus instalaciones, respetar el nombre, los símbolos y emblemas de la institución y sus órganos, así como los actos académicos, «sin menoscabo de su libre ejercicio de expresión y manifestación». Estos puntos serán materia del futuro reglamento.

PROHIBIDO COPIAR

Otro de los asuntos que serán *carne* de la futura *ley de disciplina académica*. De momento, se insta a los alumnos a abstenerse de utilizar o cooperar «en procedimientos fraudulentos en las pruebas de evaluación, en los trabajos que se realicen o en documentos oficiales».

CALENDARIO DE EXÁMENES

Los estudiantes deberán estar representados en el órgano que define el calendario de exámenes. Se evitará la coincidencia de dos pruebas en menos de 24 horas.



MI PROYECTO / RUTA POLAR

UN VELERO PARA SURCAR EL ÁRTICO. Un alumno de Aeronáutica construye un barco polar de aluminio

SARA POLO

Todo comenzó con un viaje el pasado mes de diciembre, una ruta polar que hizo posible a 17 jóvenes universitarios españoles descubrir las maravillas de la fría Noruega. Entre caminatas en la montaña y turismo urbano, una parada imprevista en el camino llevó a los aventureros a casa de un tal Zeyang.

Este nórdico nada convencional, cansado de la rutina y tras volver de muchos años de trabajo duro en China, había decidido dedicar su vida a construir un barco velero rompehielos fabricado con aluminio. La idea caló hondo en sus visitantes. A Pablo Rodríguez se le quedó la mosca detrás de la oreja y no ha podido evitar involucrarse en el proyecto.

«Es la primera vez que se intenta construir una embarcación de este material», explica el joven, que estudia Ingeniería Aeronáutica en la Universidad Politécnica de Madrid (UPM). «Las aleaciones de aluminio tienen unas propiedades mecánicas muy parecidas al acero en cuanto a resistencia. Sin embargo, es menos denso y, por lo tanto, pesa menos. La gran ventaja es que para una misma resistencia mecánica, la estructura es mucho más ligera».

Y añade: «El alu-

minio aligera las estructuras y reduce el consumo», reflexiona, y añade: «En mi especialidad, éste es un punto que se mira mucho».

Cuando vio la maqueta del buque, Pablo no pudo resistirse y preguntó: «¿Hay alguien que haya hecho un estudio sobre la aerodinámica de estas velas?». Ahora ya lo hay. El futuro ingeniero pensó incluso en cambiar su proyecto de fin de carrera y dedicarse a tiempo completo a optimizar las características de la nave. Sin embargo, «es un proyecto compartido y es complicado hacerlo de forma tan radical». Aún así, sí que será un trabajo paralelo al oficial.

La idea de Zeyang no se queda en el aspecto puramente constructivo, sino que se ha convertido en toda una filosofía. «Su

lema es *carpe diem*, le gusta vivir la vida. En la granja donde están fabricando el barco, alguien, supongo que él mismo, había escrito: *There's only one life, live it*. Cuadra bastante con su manera de hacer las cosas».

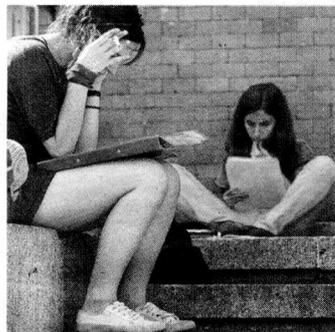
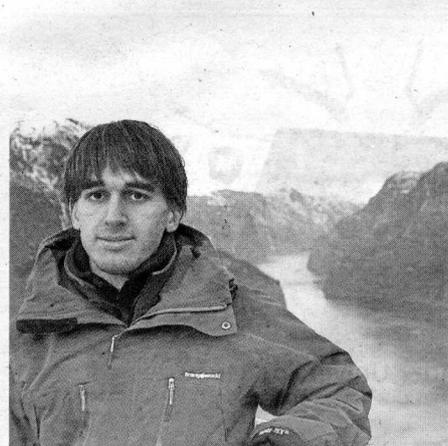
Y es que el antiguo informático noruego no tiene empleados. Los jóvenes que colaboran con él viven en su casa y comen su comida. «Él ofrece alojamiento y dietas a cambio de trabajo. En general, quienes se animan a participar son extranjeros, entre ellos varios españoles», asegura Pablo. De hecho, es una de las responsables de la parte artística —una estudiante de Bellas Artes española— quien se puso en contacto con la asociación Ruta Polar para enseñarles el proyecto.

El barco ha tomado su forma de un modelo de Colin Archer,

una leyenda en el diseño naval noruego del siglo XIX. El objetivo es dar la vuelta al mundo, y el precio del viaje para todos aquellos que hayan colaborado en el proyecto será «el mínimo para cubrir costes», afirma Zeyang en una de sus *newsletters*. Lo calcula en unos 12 euros.

La ruta está aún por decidir, aunque parece inevitable su paso por China. Si todo va bien, el mundo verá navegar este *eco-velero* en 2011.

Pablo Rodríguez, retratado durante su ruta polar. / PR.



El Consejo de los Universitarios debe reunirse en tres meses

El nuevo Estatuto del Estudiante no se acaba en el catálogo de derechos y deberes. También incluye apartados específicos para el reconocimiento de la actividad deportiva en los campus, uno sobre la atención al universitario, otro sobre becas... Pero el que va a tener consecuencias inmediatas es el que se dedica a la creación del Consejo de Estudiantes Universitario, el órgano estatal que reunirá a los responsables del Ministerio de Educación con los representantes estudiantiles para debatir las políticas que les afectan. El órgano debe designar a sus primeros miembros en el plazo de tres meses y reunirse por primera vez antes del cuarto. En medio año debería estar dotado de un reglamento propio. La Presidencia lo ostentará el ministro del ramo y la Vicepresidencia el secretario general de Universidades. Un estudiante ocupará la Vicepresidencia segunda. Entre sus miembros estarán los representantes electos de cada universidad y algunos de asociaciones y confederaciones estudiantiles de todo el país con intereses generales.

tas diplomaturas y licenciaturas en el Espacio Europeo.

ESTUDIAR Y TRABAJAR

Como ya adelantaba la Ley de Universidades, se garantiza el derecho a compatibilizar estudios y trabajo, lo que supone uno de los grandes avances. Así, los estudiantes podrán reclamar «una atención y diseño de las actividades académicas