

Promoción de la Salud mental en PAS y PDI

Dra. Cristina Larroy
Directora de PsiCall UCM
Ex-Directora de la Clínica Universitaria de Psicología UCM
Universidad Complutense de Madrid

Índice

- Estudios sobre salud mental en personal universitario
- La salud mental del personal de la UCM
- Propuestas de intervención



Estudios sobre salud mental en personal universitario

- Pocos estudios (muchos menos que de salud mental en universitarios)
- Muchos provenientes de nuestro entorno geográfico (Reino Unido) o cultural (Latinoamérica), **más que de España**
- **Más a raíz de la pandemia**
- **Más en profesorado** que en personal de administración y servicios

- Existen problemas en el bienestar emocional de las muestras estudiadas.
- El **estrés** es el principal problema, por delante de la depresión y la ansiedad.
- El estrés está estrechamente relacionado con la **sobrecarga** laboral percibida y el **agotamiento** laboral.
- El **profesorado** muestra **mayores niveles de estrés** que el personal de administración y servicios
- Existen **medidas organizacionales** y personales para **rebajar** estos problemas y mejorar el bienestar psicológico de los empleados de la universidad

Resultados de los estudios




- No todos los estamentos muestran los mismos problemas, ni con la misma frecuencia
- El **estrés** es mayor en:
 - **mujeres** que en hombres (63,2% vs. 48,5%)
 - en **académicos** (63,6%) que en no académicos (42,3%)
 - En **jóvenes** y adultos jóvenes frente a adultos tardíos (68,2% frente a 35,3%)
 - En personas con **contrato temporal** que en personal con plaza fija (62,7 % vs. 36%)
 - No se aprecian diferencias significativas en depresión ni ansiedad según características sociodemográficas

Resultados de los estudios



Salud mental en personal de una universidad chilena

- 
- El **20 % del personal** sufría de ansiedad o depresión (medido por GAD-7 y PHQ-9), frente al 30% del estudiantado
 - El porcentaje se elevaba al 40% entre los **más jóvenes** de la muestra
 - El porcentaje era mayor en **mujeres**
 - Otros factores de riesgo:
 - Grupo étnico minoritario
 - Responsabilidades de cuidador
 - Aislamiento

Salud mental en profesionales del University King's College London

La salud mental del personal de la UCM

Clínica Universitaria de
Psicología UCM



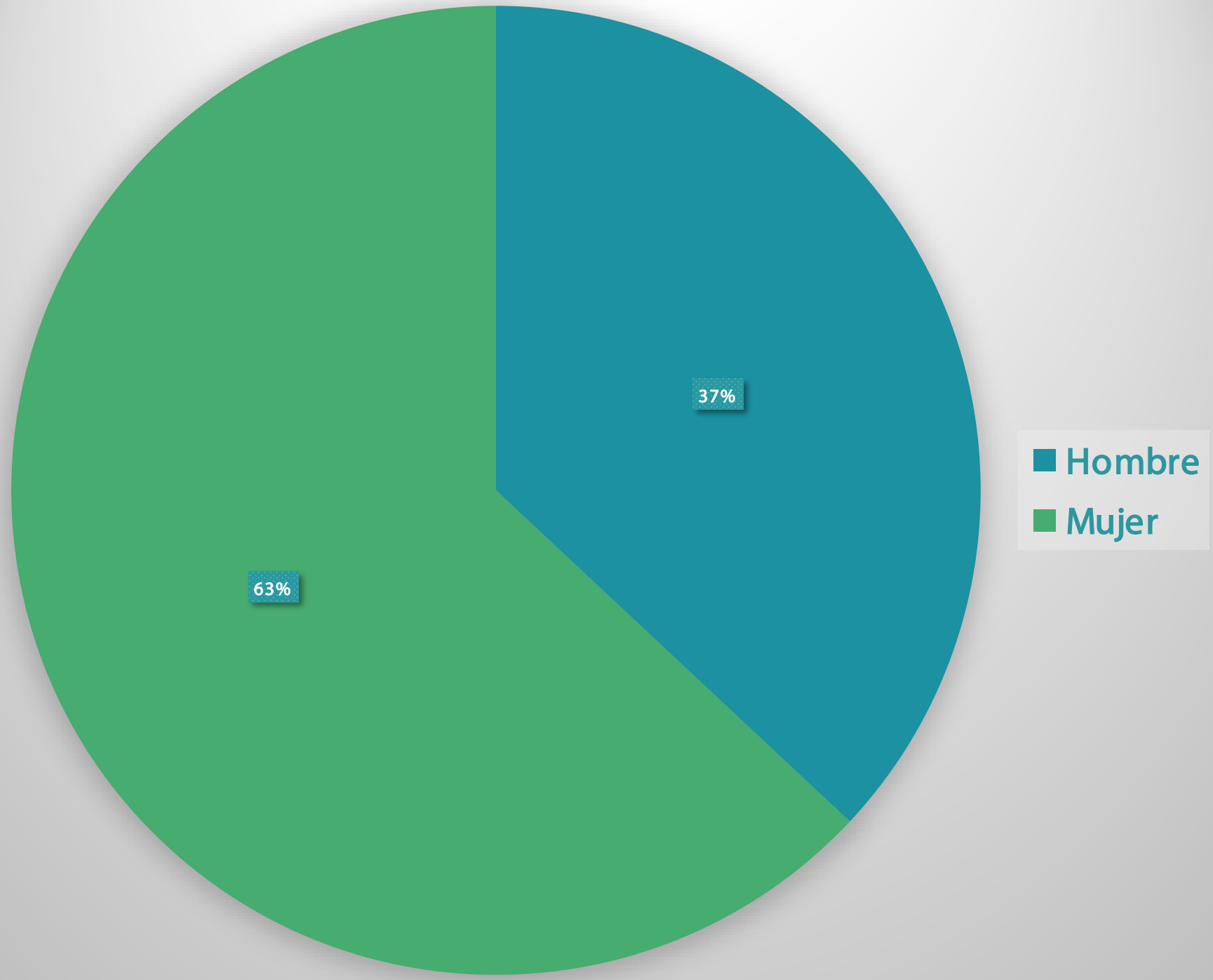
La salud mental del personal de la UCM

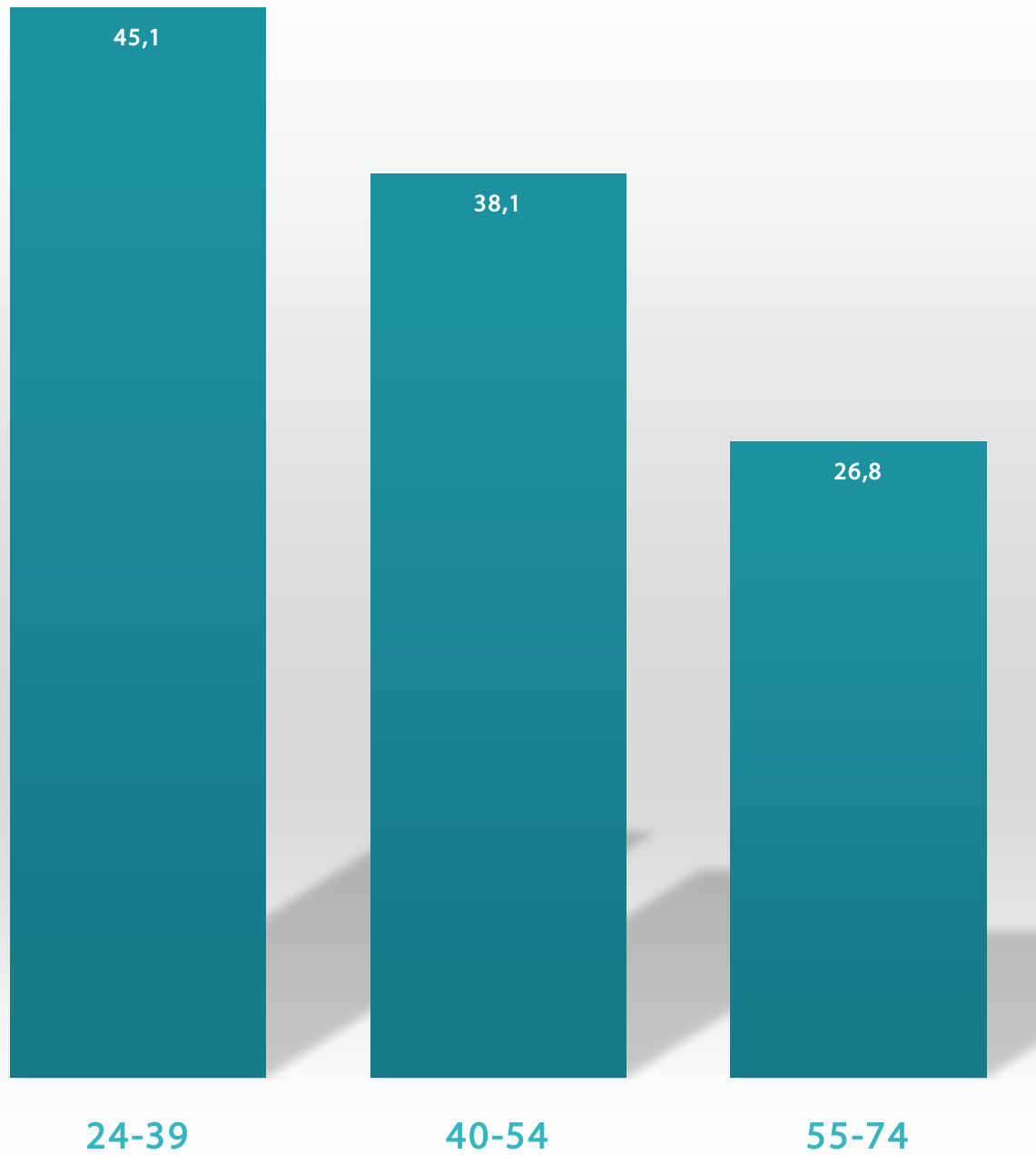
Datos sociodemográficos del personal UCM que acude a consulta de la CUP-UCM

- Datos de 2016 a 2022 (diciembre)
- N= 119

- PAS
- PDI

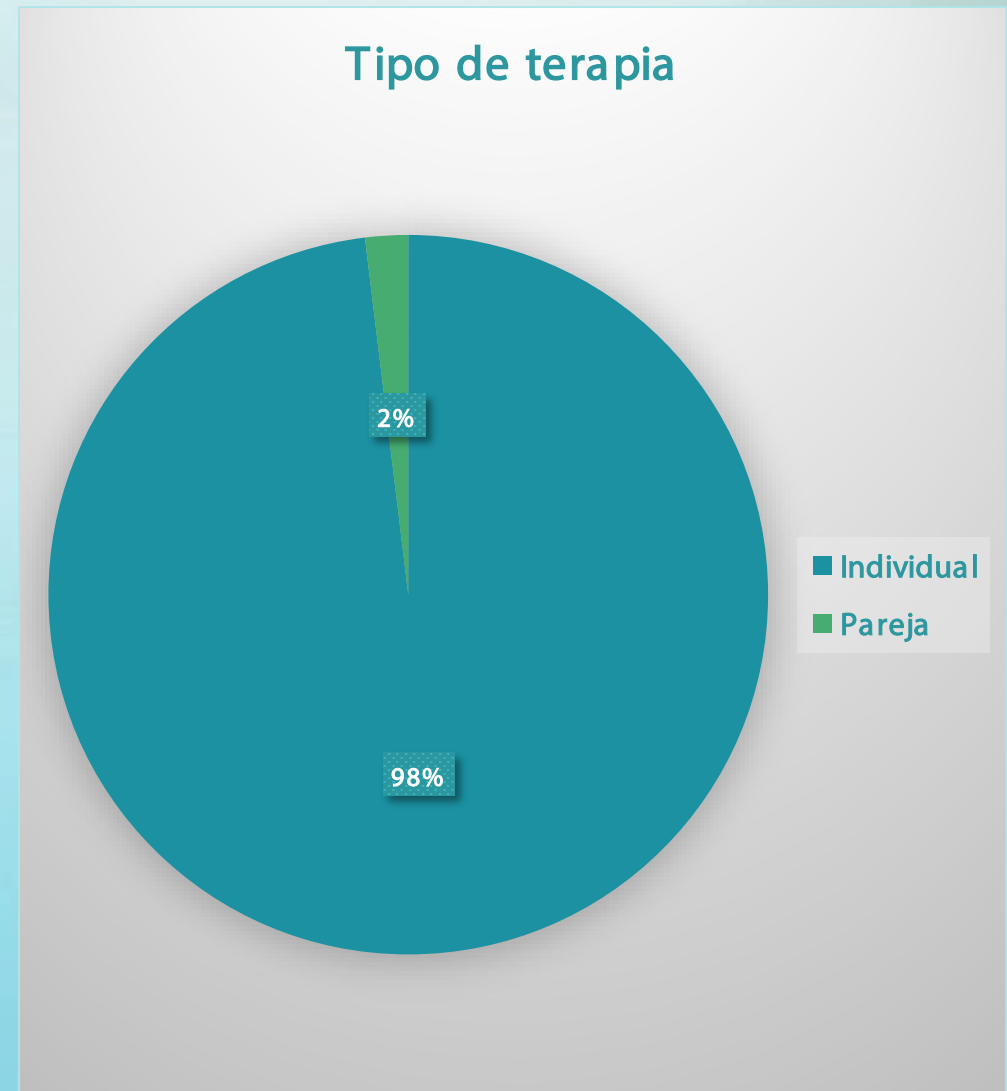
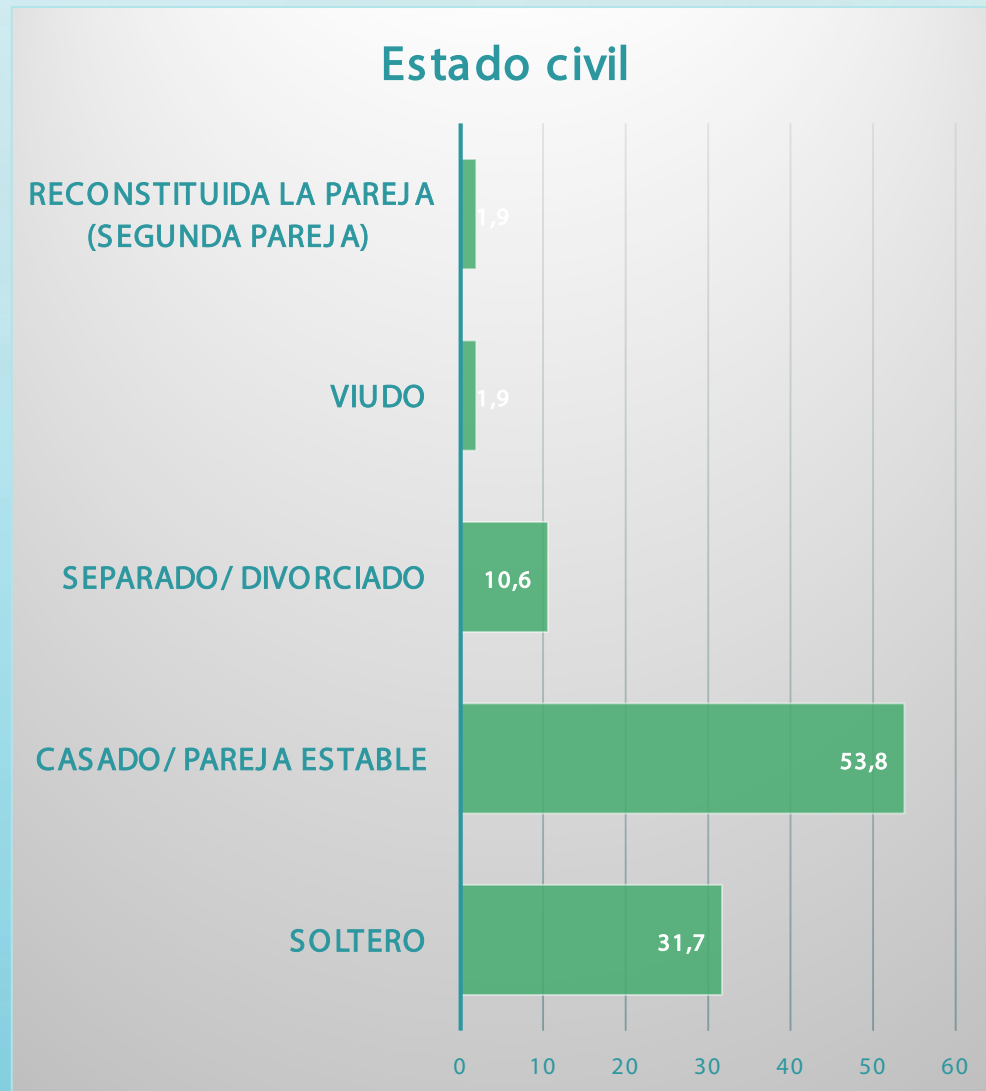
Sexo



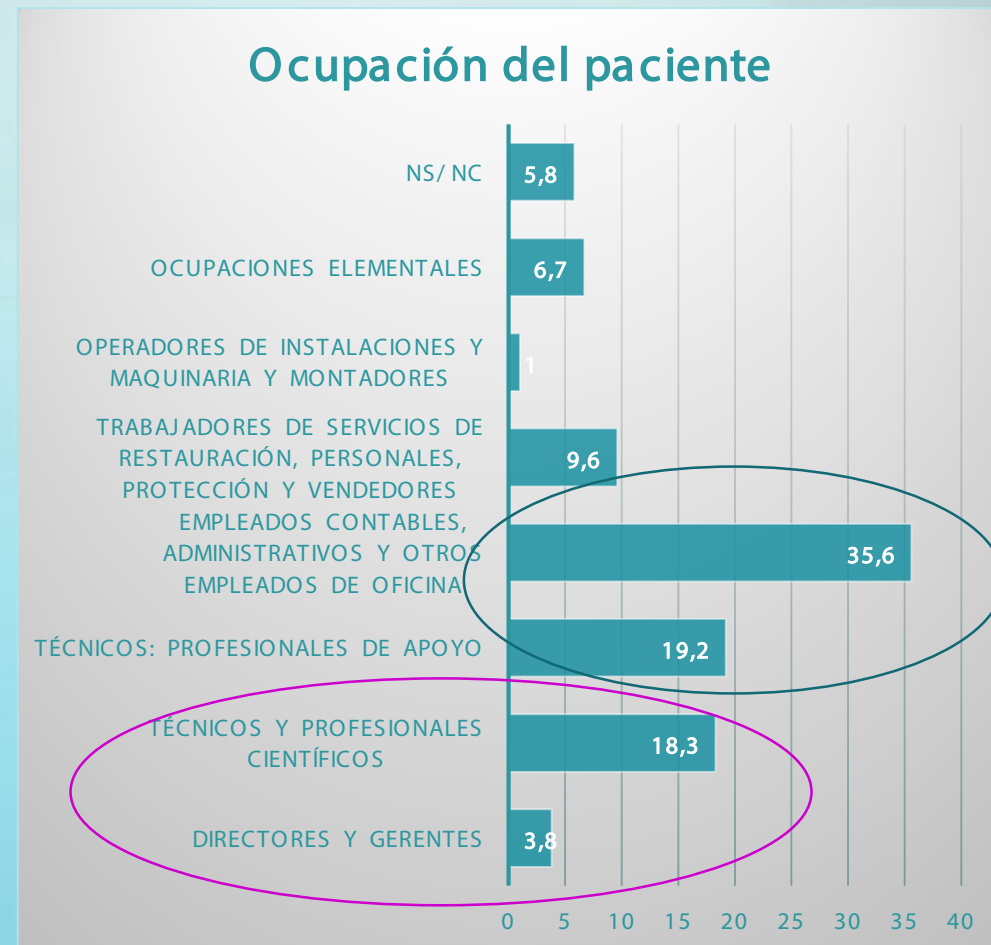
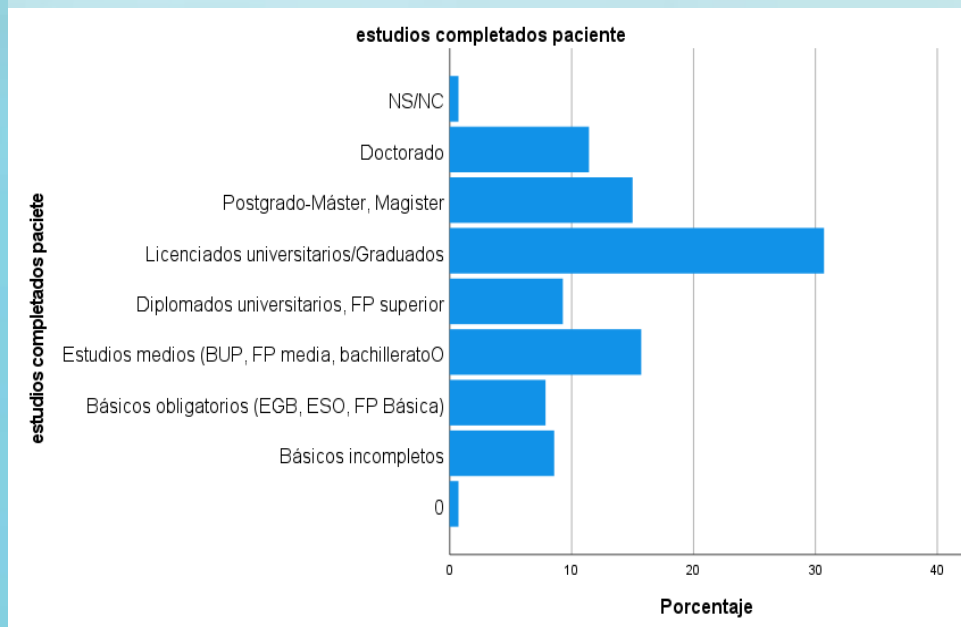


Grupos de edad

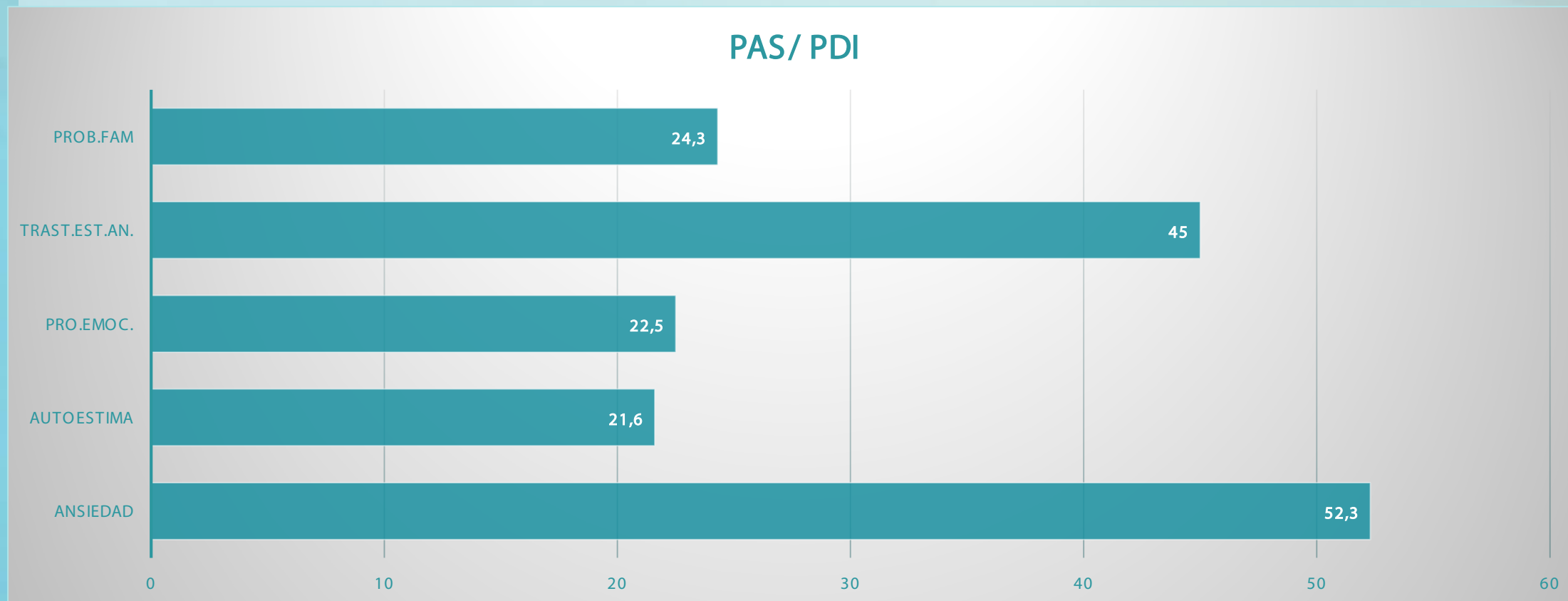
Estado civil y encuadre terapéutico



Estudios completados y ocupación

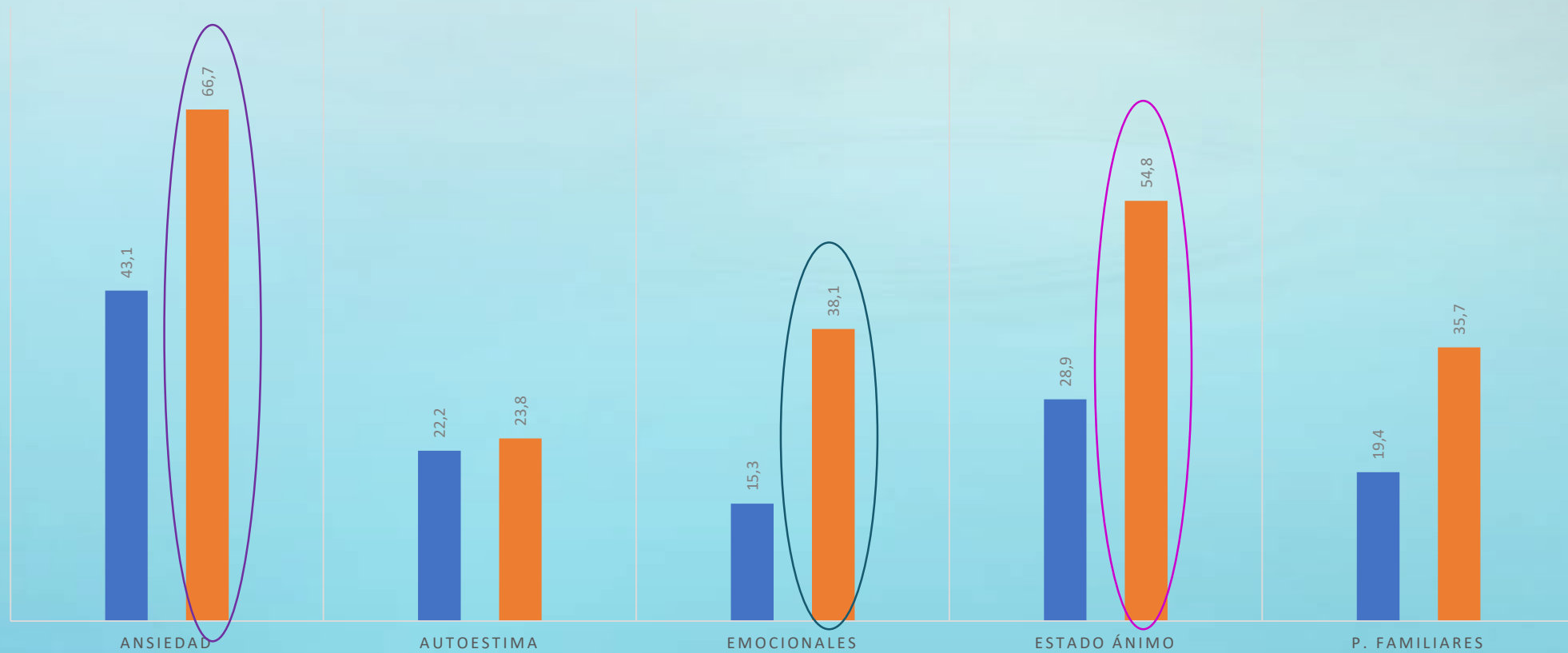


Datos MC CUP-UCM 2015 -2022



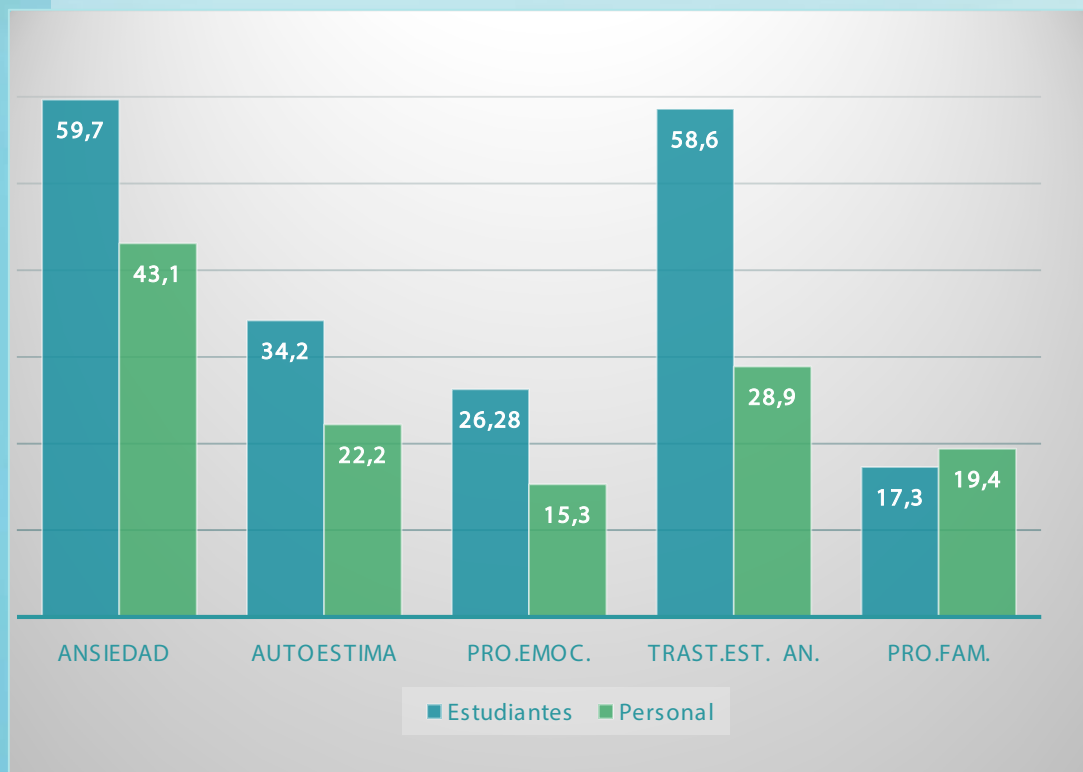
Porcentaje Motivos de consulta PDI/ PAS Pre-post pandemia

■ Hasta 2020 ■ Desde 2020

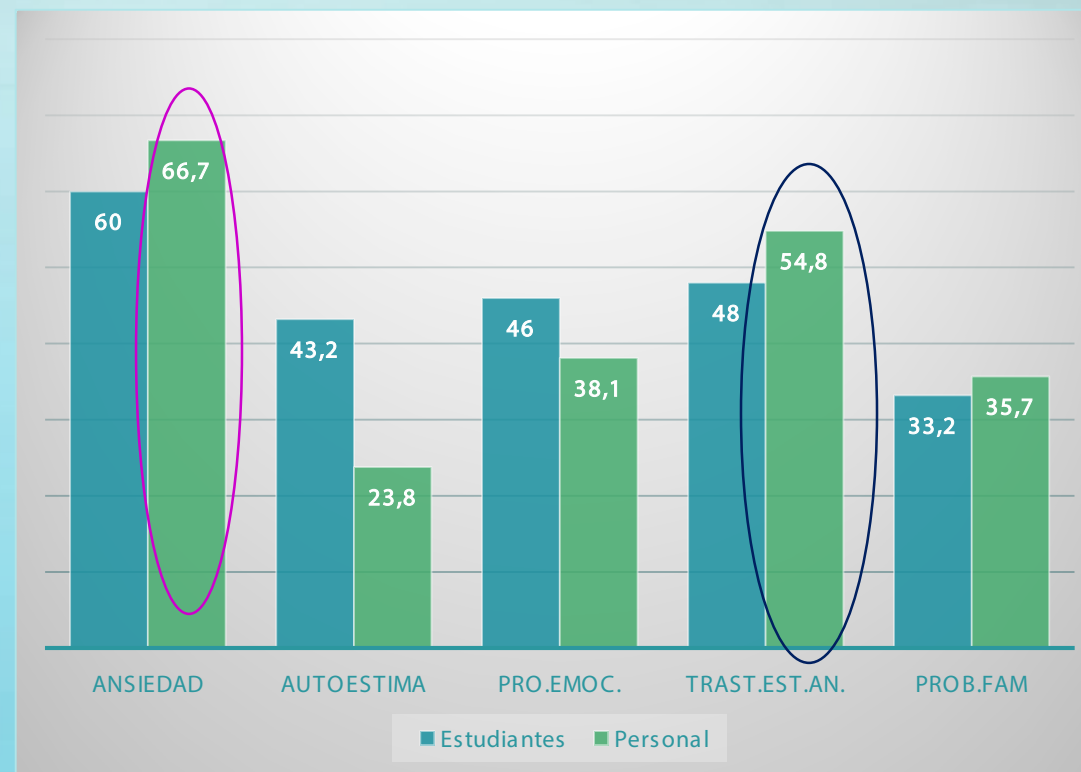


Datos diferenciales pre-postpandemia en la CUP-UCM

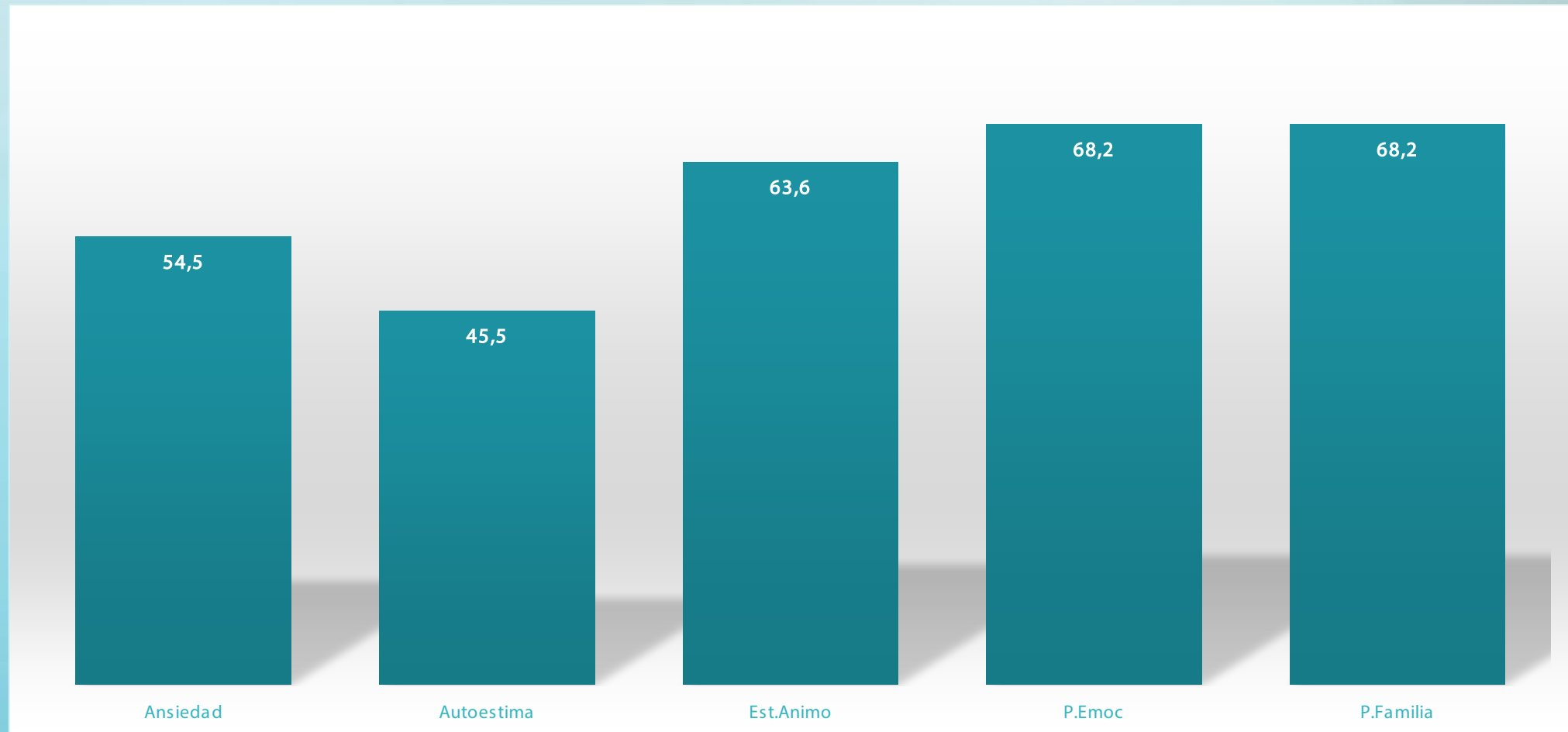
Diferencias en MC entre estudiantes y personal antes de 2020 (porcentaje)



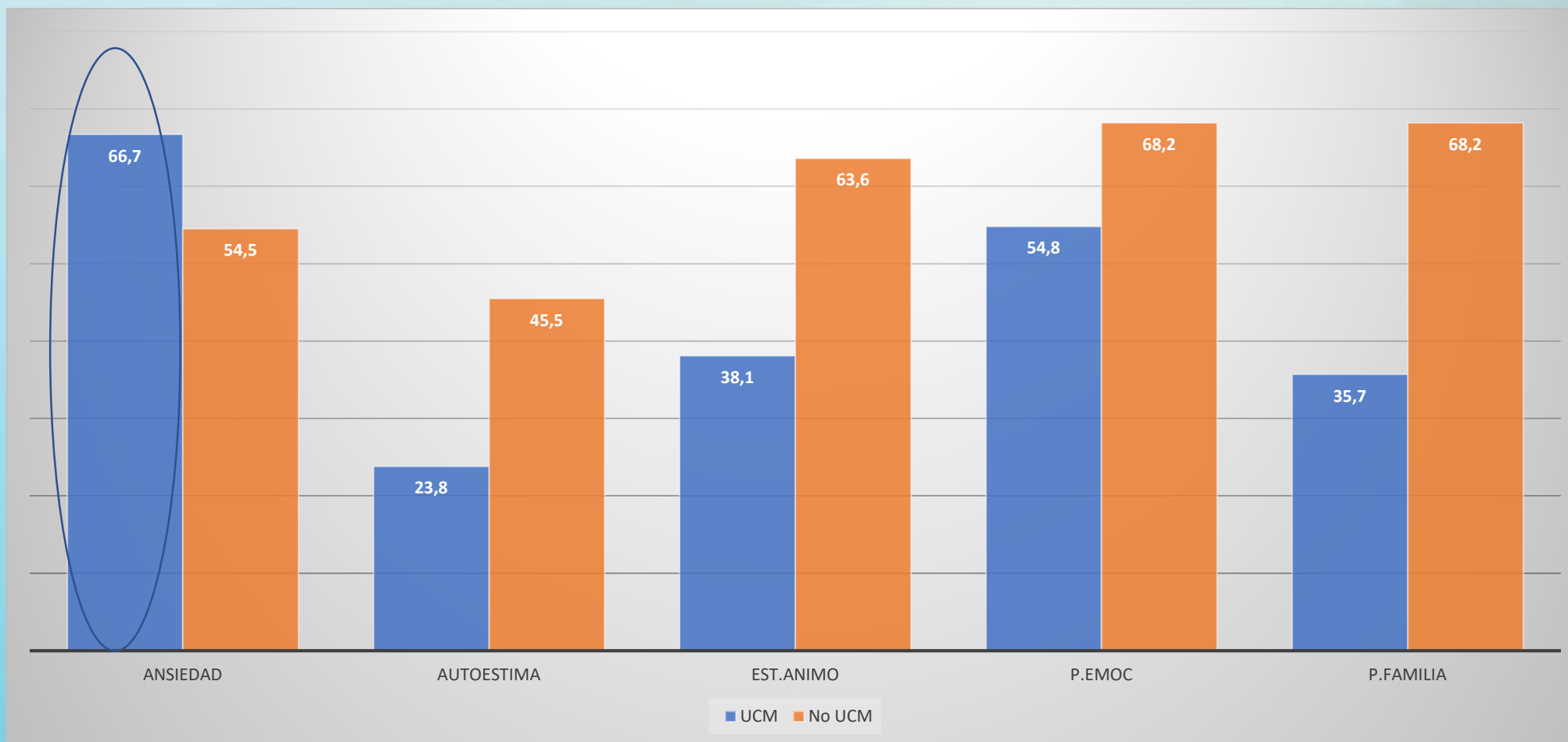
Diferencias en MC entre estudiantes y personal después de 2020 (porcentaje)



No UCM principales motivos de consulta después de 2020



UCM vs. No UCM después de 2020



Qué está pasando?

Qué podemos hacer?





Qué está pasando?

- Universidades como *máquinas de ansiedad*
 - Carga de trabajo excesiva
 - Adaptación a nuevas situaciones (teletrabajo, no desconexión digital)
 - Contratos precarios
 - Cultura de vigilancia en el lugar de trabajo
- La necesidad de visibilizarse para prosperar (publicaciones, acreditaciones, sexenios, proyectos, ..)
- Las características personales

Qué podemos hacer?



- **Medidas organizacionales**

- No programar cargas de trabajo hasta el máximo
- Dejar tiempo para la reflexión
- Asegurar trayectorias profesionales que ofrezcan oportunidades de desarrollo, con seguridad en el empleo
- Mejoras en los procesos de conciliación

- Programas reducción de estrés
- Programas para la reincorporación laboral de personal con trastorno mental
- Ayudas al acceso a los servicios psicológicos

Qué podemos hacer?

- **Medidas asistenciales**
 - Intervención individual paliativa
 - Intervención grupal paliativa
- Intervención preventiva
- Psicoeducación



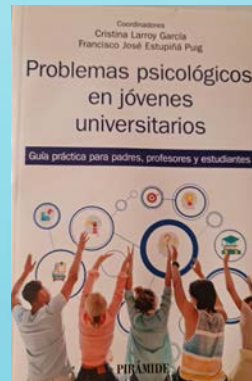
Acciones para mejorar el bienestar psicológico de la comunidad universitaria


Institucionales

- Promoción/ apoyo financiero de programas para personal y estudiantes
- Promoción de cursos online (guiados)
- Promoción de material audiovisual
- Difusión gratuita de material de ayuda

Específicas personal

- Procesos formativos en autocuidado
- Talleres:
 - Autocuidado
 - Regulación emocional
 - Conciliación/ Organización del tiempo
 - Manejo del estrés
- Creación de servicios telemáticos gratuitos de atención psicológica





Talleres de regulación emocional para personal de la UCM

- Talleres gratuitos (Financiados por Proyectos Innova Docencia)
- 4 sesiones de hora y media (periodicidad semanal)
- Impartidos por la CUP-UCM (Psicall para estudiantes)
- Impartidos en Campus Moncloa y Somosaguas
- Primera edición 2019
- Mas de 150 personas se han beneficiado del taller
- Este curso (2022-23) se han desarrollado 5 talleres para personal
- Resultados muy prometedores

Las universidades, como todos los empleadores, tienen el deber de cuidar a sus empleados.

Dra. Cristina Larroy

