



Salud mental, el otro rostro de la vida universitaria

ANGÉLICA AHUATZIN, LESLIE CASALES
Y ELSA SEDAS MUÑOZ

“Desde septiembre de 2024, ESPORA ha ampliado sus servicios a ocho centros académicos, entre preparatorias y Colegios de Ciencias y Humanidades (CCH) de la UNAM y, para enero, estarán atendiendo a la totalidad de ellos (nueve preparatorias y cinco CCH), lo que suma unos ciento diez mil estudiantes.”



La UNAM atrae cada día a miles de jóvenes que, sin pensarlo dos veces, cruzan sus puertas con sueños y desafíos, pero también es un lugar donde las presiones académicas se desarrollan como silencios apenas perceptibles. Nadie lo sabe mejor que Angélica Sánchez Campuzano, quien dirige una de las sedes de apoyo psicológico de la universidad y ha sido testigo de cómo esos silencios se transforman, muchas veces, en llamadas de auxilio. “La UNAM es un lugar de oportunidades, pero muchos estudiantes enfrentan pobreza y violencia”, dice con la certeza de quien ha escuchado estas historias una y otra vez, siempre con el mismo eco de urgencia. Detrás de las aulas, de los libros, de los exámenes, se esconde un territorio mucho más complejo: la salud mental de quienes luchan entre las exigencias académicas y las dificultades personales. La vida universitaria se convierte entonces en un campo minado,

donde no sólo está en juego obtener un título, sino sobrevivir emocionalmente.

Para responder a esta necesidad, en 2011 nació ESPORA, Espacio de Orientación y Atención Psicológica, un proyecto que busca generar calma para mitigar muchas tormentas, y cuyo enfoque, basado en el psicoanálisis, procura ofrecer algo más que un consejo rápido y constituirse en una verdadera escucha.

El deterioro de la salud mental entre el estudiantado, aunque latente, mostró su cara más cruel a partir de 2020, cuando la pandemia de covid rompió los hilos de muchas vidas que ya estaban al borde del colapso. “No es que antes no hubiera problemas de salud mental, es que la pandemia agudizó muchos de los padecimientos que se venían cargando”, señala, con la sabiduría que otorga haber sido testigo de la angustia en miles de estudiantes, el doctor Vicente Zarco, uno de los fundadores de ESPORA.

Los números no mienten, pero, como sucede con frecuencia, ocultan más de lo que revelan. En 2022 ESPORA atendió a más de

dos mil seiscientas personas. El año anterior, la cifra apenas superaba los mil cien pacientes. Las demandas se duplicaron, pero no los recursos. En trece años de existencia, el programa ha acompañado a más de cuarenta mil personas. Por cada una, hay cientos más que anhelan un espacio en una lista de espera que puede prolongarse hasta cuatro meses.

La atención, de entrada, se da en dos etapas: un diagnóstico inicial, seguido de un acompañamiento personalizado de doce sesiones. Como si la mente fuera un territorio que puede explorarse en dosis controladas, en sesiones medidas. Pero Jimena García, psicoterapeuta y encargada de la sede CCH Sur, sabe que, a veces, doce encuentros no son suficientes. “Al finalizar, determinamos si el paciente recibe el alta o, de ser necesario, lo canalizamos a otra área de apoyo, dependiendo de la gravedad del caso”.

LA ESCUCHA

Y LAS BARRERAS CULTURALES

Los orígenes de ESPORA, que ahora cuenta con catorce espacios de atención en toda la universidad, no se encuentran en los despachos ni en las cifras, sino en los pasillos de la Facultad de Ciencias, donde las doctoras Rosaura Ruiz Gutiérrez y Catalina Stern, preocupadas por lo que veían en sus estudiantes, dieron los primeros pasos para crear este proyecto. “Había una serie de muchachos que ya presentaban signos de patologías graves. Las doctoras les preguntaban: ¿y tus papás, dónde están?, ¿dónde te atiendes?”, recuerda Vicente Zarco sobre los inicios de este proyecto que, desde entonces, ha crecido sin perder de vista su misión: cuidar de la comunidad universitaria.

El detonante que visibilizó la necesidad de incrementar el acceso a la atención mental fue un hecho trágico: en 2020, un estudiante del posgrado de Ciencias Biomédicas se suicidó. La universidad, golpeada por el suceso, comenzó a sumar más facultades e institutos a la esfera de trabajo de ESPORA. Así, poco a poco, otras áreas, como el Instituto de Ecología y el de Fisiología Celular, también se unieron. Hoy, el equipo de ESPORA está conformado por más de cien personas, mayoritariamente psicólogos clínicos, que se

enfrentan día a día a las realidades complejas de una comunidad que, en muchos casos, simplemente necesita ser escuchada.

La doctora Bertha Blum, otra de las mentes fundadoras de ESPORA, comparte en un tono reflexivo: “Escuchar implica una descarga de la ansiedad que nosotros estamos conteniendo, lo que puede tener un efecto de calma”. Sin embargo, en una institución que alberga a más de trescientos cincuenta mil estudiantes, la calma es un lujo y las listas de espera, una constante. La demanda sobrepasa la capacidad de contención y los psicoterapeutas están desbordados: sostienen un sistema que a veces parece resquebrajarse bajo el peso de sus propios números: setecientos pacientes, a veces más, aguardan en un ciclo interminable.

“Atender una solicitud puede tomar hasta cuatro meses”, señala Edgar Ojeda, psicoterapeuta. En facultades como Filosofía y Letras, la lista de espera supera las doscientas personas. Mientras tanto los síntomas, algunos de ellos graves, persisten: aislamiento, desinterés y, en los casos más dolorosos, la intención de terminar con la propia vida. Ante esta marea de angustia, ESPORA hace lo que puede, pero, como cualquier red, tiene sus límites.

A pesar de los esfuerzos, la salud mental todavía enfrenta una barrera cultural. “Los prejuicios siguen siendo un obstáculo para que los estudiantes busquen un apoyo adecuado”, nos explican los psicoterapeutas de ESPORA. Recuerdan que, a menudo, la vulnerabilidad se sigue percibiendo, en este contexto, como una debilidad y que buscar ayuda es, para algunos, la admisión de un fracaso.

DEL DESGASTE EMOCIONAL A LOS DERECHOS DE SALUD MENTAL

La atención de ESPORA no cubre todas las facultades, y la distribución desigual de recursos, que dependen del presupuesto de cada área, es otro de los problemas que enfrenta el programa. “Una de las principales preocupaciones siempre ha sido cómo ampliar la cobertura sin sacrificar la calidad del servicio”, confiesa Blum. Y es que la alta demanda de apoyo psicológico tiene un impacto



directo en las y los terapistas. “Sin apoyo, los psicólogos también se desgastan emocionalmente, lo que afecta su capacidad de escuchar y sostener a otros”, subraya Blum. Por ello, ESPORA ha diseñado estrategias de supervisión y contención para que sus especialistas puedan mantener conexión y empatía con quienes solicitan sus servicios.

Llegar a la UNAM significa, para muchos, cumplir con un sueño, pero mantenerse en ella puede convertirse en un reto descomunal, sobre todo para quienes cargan con dificultades económicas o familiares. “Ahora les decimos ‘chillones’ porque se quejan, pero antes no teníamos esa cultura de quejarnos”, reflexiona Vicente Zarco, sin perder de vista que la presión sobre los jóvenes, hoy más que nunca, se ha convertido en un factor crucial en el deterioro de su salud mental.

“Los estudiantes de ahora son más conscientes de sus derechos y de la importancia de la salud mental”, indica Blum, señalando cómo las nuevas generaciones están, poco a poco, transformando las narrativas.

Sin embargo, los prejuicios persisten. “Antes no nos quejábamos”, se escucha en los pasillos. Tal afirmación no es sólo una anécdota; refleja un sistema en el que las quejas eran entendidas como signos de debilidad. “A veces se espera que los jóvenes sean los que lo resuelvan todo, sin tomar en cuenta las diferencias sociales y económicas que enfrentan”, explica Sánchez Campuzano, apuntando a una realidad que muchos prefieren ignorar.

A medida que las y los estudiantes avanzan en su formación, las presiones aumen-

tan, especialmente en los niveles de especialización. La doctora Soledad Funes Argüello rememora el suicidio del estudiante de Ciencias Biomédicas como un recordatorio de que no se pueden ignorar las necesidades específicas del alumnado. “No es lo mismo atender a un estudiante de primer semestre que a uno que está por terminar su doctorado”, expresa, consciente de que las exigencias emocionales y académicas varían en cada nivel.

Pero ESPORA no sólo se enfoca en la población universitaria; su intervención ha comenzado a expandirse hacia la comunidad preuniversitaria, que se halla en una etapa crucial en la que los desafíos emocionales ya comienzan a manifestarse. Desde septiembre de 2024, ESPORA ha ampliado sus servicios a ocho centros académicos, entre preparatorias y Colegios de Ciencias y Humanidades (CCH) de la UNAM, y, para enero, adelanta Zarco, estarán atendiendo a la totalidad de ellos (nueve preparatorias y cinco CCH), lo que suma unos ciento diez mil alumnos.

“La adolescencia marca un antes y un después en la vida”, expresa Sánchez Campuzano. Es en este periodo, añade, cuando se tejen los primeros vínculos sociales, esenciales para definir cómo se enfrentarán los problemas en la adultez.

CAMINOS NEBULOSOS

La perspectiva de género también es un componente fundamental en el trabajo que realiza ESPORA. Rosa Ramírez, doctora en psicología y colaboradora del proyecto, destaca que muchas estudiantes llegan por síntomas de ansiedad y depresión, pero al profundizar en la terapia, se revelan casos de violencia en su contra. “Las chicas, la mayoría de las veces, llegan con otro motivo de consulta... y cuando vamos rascando, vemos que hay alguna situación de violencia sexual o de género”, relata.

Edgar Ojeda apunta que “el 47% de las solicitudes son de hombres y 53% de mujeres, pero los motivos de consulta difieren”. Los hombres, presionados por los roles de género, enfrentan dificultades para expresar sus emociones. Por ello, en ESPORA también se desarrollan actividades para abordar



temas como el acoso sexual o las nuevas masculinidades. “Es fundamental reconocer que la experiencia de la violencia no se vive igual”, concluye el especialista.

Aunque durante la pandemia ESPORA desarrolló medidas de atención virtual, muchos estudiantes vieron cómo sus problemas emocionales se profundizaban ante la soledad de la pantalla. “Las solicitudes de ayuda durante 2021 eran graves, con jóvenes enfrentando dificultades de socialización y frustración”, explica Jimena García, psicoterapeuta de ESPORA.

La tarea, entonces, no se limita a aumentar la oferta de apoyo psicológico, sino que también supone replantear qué significa el éxito en el ámbito académico. “La presión por ser ‘el mejor’ no siempre toma en cuenta las diferencias entre los estudiantes”, señala Sánchez Campuzano, recordándonos que la excelencia no es un concepto unívoco.

Pero el impacto de la pandemia no sólo intensificó los problemas emocionales, también acentuó la sensación de incertidumbre. El contexto económico pospandemia y la crisis laboral global aumentaron la ansiedad entre quienes ya se preguntaban si el esfuerzo académico garantizaría alguna seguridad en el largo plazo. A esta inquietud se sumó

un temor más concreto: ¿cómo asegurar una vida digna fuera del campus?

El futuro, siempre incierto, ahora se presenta aún más nebuloso. Como reflexiona Zarco: “Va a ser muy difícil comprar una casa, tener un trabajo que les pague la Seguridad Social”. Esta sensación de incertidumbre ha dejado su huella en las terapias, donde la frustración anticipada frente a un mercado laboral que ofrece pocas garantías es un tema recurrente.

Blum y Zarco coinciden: “No todos debemos ser universitarios, ciudadanos, productivos”, porque a la realización personal no se llega por un único camino. Y quizás, en ese reconocimiento de la diversidad, esté el secreto para construir una universidad más inclusiva, más consciente de las realidades de su comunidad. ❧

Estas fotografías fueron cortesía del Espacio de Orientación y Atención Psicológica (ESFORA Psicológica), UNAM.

