Salud mental y estudiantes de posgrado

escrito por Mireia Barrachina | 7 de mayo de 2024



Estudios científicos muestran que el estudiantado de posgrado tiene una prevalencia de depresión y ansiedad seis veces mayor que la población general. Para comprender esta alta prevalencia, se examinaron las diferencias de género en estos trastornos y su relación con el equilibrio entre vida personal y laboral, así como con la calidad de la tutoría. Los resultados muestran los siguientes datos:

- La población transgénero o no conforme con su género, así como las mujeres, enfrentan un mayor riesgo de depresión y ansiedad, con **tasas significativamente más altas que estudiantes de posgrado de género masculino**.
- Un buen **equilibrio entre la vida personal y laboral** se relaciona con un mayor bienestar físico y mental. El estudiantado que sufre ansiedad y depresión indica no estar satisfecho en cuanto a dicho equilibrio.
- La calidad de la tutoría, especialmente la relación con el investigador o la investigadora principal o asesor o asesora, también influye en la salud mental de las y los estudiantes de posgrado. Se identifica la necesidad de fomentar **tutorías sólidas, positivas y de apoyo**, así como transformar la cultura universitaria creando espacios más democráticos.

Al respecto, ya se han publicado **actuaciones educativas de éxito en la universidad (AEU)** que contribuyen a mejorar la formación intelectual del alumnado y su futuro profesional, al mismo tiempo que mejoran las relaciones sociales. Entre las AEU destacamos los ***reading and writing groups*** (grupos de lectura y escritura), prácticas comunes en universidades de referencia donde estudiantes de posgrado y profesorado se reúnen para discutir obras de referencia y artículos científicos, del propio profesorado o del estudiantado. En los debates, se relacionan las obras de referencia con problemáticas actuales y con las líneas de investigación del grupo. Se enfatizan tanto las fortalezas como las áreas de mejora en los trabajos discutidos, fomentando un diálogo igualitario donde todas las opiniones son valoradas por igual. Este enfoque promueve el enriquecimiento mutuo y el desarrollo tanto académico como profesional de todas las personas participantes.

Estos espacios, entre otras actuaciones identificadas en el artículo, mejoran no solo el rendimiento del estudiantado, sino que fomentan la igualdad de género y la igualdad en la diversidad, así como un mayor bienestar personal, emocional y social. Todas estas acciones tienen en común la socialización del estudiantado en los procedimientos de trabajo intelectual de la comunidad científica internacional, incluyendo la máxima excelencia ética entendida como constituyente de la excelencia científica.

Por otro lado, los resultados del estudio citado con anterioridad muestran la existencia de una brecha de género en los estudios de posgrado y la necesidad de seguir trabajando y creando espacios dialógicos que transformen la cultura académica hacia una perspectiva más igualitaria y democrática. Movimientos como el ***Me too* Universidades** han sacado a la luz la discriminación y el acoso sexual a los que han sido sometidas durante años mujeres en el entorno

universitario. Estas plataformas deben estar muy presentes en las universidades, creando redes de apoyo y solidaridad entre las víctimas para la superación de la violencia de género en la Universidad.

[Imagen: Freepik]