



POSICIONAMIENTO RELATIVO A SALUD MENTAL

ÍNDICE

| | | |
|----|---|----|
| 1. | INTRODUCCIÓN Y MOTIVACIÓN DEL DOCUMENTO | 2 |
| 2. | MARCO NORMATIVO | 3 |
| 3. | ESTADO ACTUAL DE LA SALUD MENTAL EN LA UCA | 4 |
| a. | Recursos existentes en la UCA | 5 |
| b. | Fortalezas, limitaciones y carencias de la UCA | 5 |
| c. | Comparaciones con otras universidades | 6 |
| d. | Resultados encuesta | 7 |
| 4. | CONSIDERACIONES PARA LA MEJORA | 7 |
| 5. | EL MODELO QUE DESEAMOS | 8 |
| 6. | POSTURA DEL CONSEJO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ | 9 |
| | REFERENCIAS | 10 |

1. INTRODUCCIÓN Y MOTIVACIÓN DEL DOCUMENTO

La salud mental en la universidad ha dejado de ser un tema secundario para convertirse en una prioridad fundamental dentro del ámbito académico y social. La Universidad de Cádiz (UCA), como institución que apuesta por la salud mental de toda la comunidad universitaria, tiene la responsabilidad de garantizar que todos los estudiantes puedan desarrollar su trayectoria académica en un entorno seguro, saludable y estimulante, según dicta el *Artículo 43. Unidades básicas* de la normativa estatal sobre universidades en España, concretamente de la Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario (LOSU)⁰. Los estudios recientes, tanto a nivel nacional como internacional, evidencian que un número significativo de estudiantes universitarios experimenta problemas de salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, estrés crónico, agotamiento emocional y aislamiento social. Estas consecuencias no solo afectan el rendimiento académico, sino también la calidad de vida, la integración social y la capacidad de los estudiantes para alcanzar su pleno potencial.

No solo se trata de adquirir conocimientos y competencias profesionales, sino también de desarrollar habilidades personales, emocionales y sociales. La transición hacia la universidad supone un cambio significativo: la gestión de la autonomía personal, la presión académica, la adaptación a un nuevo entorno y la construcción de relaciones entre personas, son desafíos que, en muchas ocasiones, pueden generar situaciones de estrés o vulnerabilidad emocional. En este contexto, la salud mental del estudiantado no puede considerarse un asunto aislado, sino un componente central del bienestar de quien participa en el sistema universitario.

La COVID-19 ha puesto aún más de manifiesto la necesidad de prestar atención a la salud mental estudiantil (diría estudiantil). En particular, se ha observado un incremento de la ansiedad y de los síntomas depresivos, así como una mayor dificultad para establecer relaciones sociales y mantener hábitos de estudio adecuados. Estos dejan en el aire medidas que aborden la salud mental como un pilar esencial de la vida académica.

Si bien la Universidad de Cádiz ha puesto en marcha algunos servicios de atención psicológica, estos se han demostrado como insuficientes para atender a todo el estudiantado, aunque resultó un avance en cuanto a lo anteriormente mencionado.

Este vacío ha desarrollado conductas en los estudiantes muy poco beneficiosas para su salud mental, ya sea aislamiento o incluso ideas autolíticas, dejando un largo trabajo para frenar esto.

El presente posicionamiento se elabora con la intención de integrar la salud mental en la agenda institucional de la universidad. No se trata únicamente de establecer un conjunto de medidas puntuales, sino de promover un cambio social y estructural.

Asimismo, este documento reconoce que la salud mental no es un problema exclusivo del estudiantado. La formación y sensibilización del personal docente e investigador (PDI), así como del personal técnico, de gestión y de administración y servicios PTGAS, son esenciales para crear un entorno inclusivo y de apoyo. La capacitación en detección temprana de

problemas emocionales, la comunicación efectiva y la promoción de la salud mental, son herramientas indispensables para fomentar un ambiente universitario saludable.

Finalmente, el posicionamiento se centra en reforzar un marco claro de actuación, que contemple desde la atención individual hasta programas de prevención y concienciación, pasando por protocolos y colaboración con entidades externas, como el Servicio Andaluz de Salud (SAS). Se busca, en última instancia, garantizar que cada estudiante de la UCA disponga de los recursos, el acompañamiento y las oportunidades necesarias para afrontar los desafíos universitarios con dignidad, bienestar y seguridad emocional. Este enfoque integral refuerza la idea de que la salud mental es un derecho y una prioridad institucional, y no un servicio complementario o secundario.

2. MARCO NORMATIVO

El presente posicionamiento se sustenta en un conjunto de marcos legales, estrategias institucionales y compromisos internacionales que respaldan la promoción de la salud mental y prevención de los problemas relacionados con ella, en el ámbito universitario. Estos documentos establecen la obligación de las universidades públicas de garantizar el bienestar integral del estudiantado.

A nivel nacional:

- Ley Orgánica 2/2023, del Sistema Universitario (LOSU):
 - Artículo 33. Derechos relativos a la formación académica: e) A las tutorías y al asesoramiento, a la orientación psicopedagógica y al cuidado de la salud mental y emocional, en los términos dispuestos por la normativa universitaria.
 - Artículo 43. Unidades básicas: 1. Las universidades contarán con unidades de igualdad y de diversidad, que se podrán constituir de forma conjunta o separada, de defensoría universitaria y de inspección de servicios, así como servicios de salud y acompañamiento psicológico y pedagógico y servicios de orientación profesional, dotados con recursos humanos y económicos suficientes.
- Plan de Acción de Salud Mental 2021–2024 del Ministerio de Sanidad: impulsa la mejora de la atención psicológica, la prevención del suicidio y la lucha contra el estigma, con especial atención a jóvenes y grupos vulnerables.

A nivel autonómico (Andalucía):

- Estrategia Andaluza de Salud Mental 2023–2028: prioriza la detección precoz, la prevención del suicidio y la atención psicológica en contextos educativos.
- Ley 16/2011, de Salud Pública de Andalucía: reconoce la salud mental como parte esencial del bienestar colectivo y promueve la prevención, la equidad y la participación ciudadana.

A nivel internacional y europeo:

- Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3 y 4):
 - ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos.
 - ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad.
- Recomendación de la Comisión Europea (2022/C 200/01) sobre la salud mental en entornos educativos: insta a las universidades a integrar la salud mental en sus políticas de bienestar institucional.

A nivel institucional (Universidad de Cádiz):

- Adhesión a la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS): compromiso activo para desarrollar entornos universitarios saludables.
- Reglamento del Consejo de Estudiantes de la UCA: desde este órgano lanzamos propuestas relativas al bienestar y la salud del estudiantado ante los órganos de gobierno universitarios.

En conjunto, este marco normativo respalda la necesidad de considerar la salud mental como un derecho y un pilar fundamental de la vida universitaria, y legitima las medidas que el Consejo de Estudiantes propone para su protección y fortalecimiento en la Universidad de Cádiz.

3. ESTADO ACTUAL DE LA SALUD MENTAL EN LA UCA

Si bien la UCA ha avanzado con la puesta en marcha de servicios como el Servicio de Apoyo Psicológico (SAP), las cifras de atención y los tiempos de espera demuestran que estos recursos son claramente insuficientes para cubrir la demanda real. La falta de descentralización del servicio, con sede principal en el Campus de Puerto Real, la escasa flexibilidad horaria y la ausencia de campañas de sensibilización continuadas, son algunas de las carencias que el estudiantado ha señalado de forma constante.

Ante este escenario, el Consejo de Estudiantes considera que la salud mental debe ser considerada un eje prioritario de la política universitaria, y no un hecho secundario. Hablar de la falta de charlas, eventos y asesoría psicológica en inglés.

Este documento tiene como finalidad proponer un nuevo modelo de salud mental universitaria, basado en la evidencia, en las buenas prácticas de otras universidades españolas y europeas, y en la participación activa del estudiantado, PDI y PTGAS.

El Consejo de Estudiantes reafirma así su compromiso con el bienestar integral del estudiantado, defendiendo que sin salud mental no hay éxito académico ni igualdad de oportunidades reales.

La Universidad debe ser, ante todo, un espacio de aprendizaje y respeto. Este posicionamiento pretende contribuir a que la Universidad de Cádiz avance en esa dirección, consolidándose como una institución referente en salud mental y bienestar estudiantil dentro del sistema universitario andaluz y español.

a. Recursos existentes en la UCA

En la actualidad existen un gran servicio de apoyo psicológico (SAP), aunque presenta carencias importantes, entre las que encontramos la centralización de su centro mayoritariamente en el Campus de Puerto Real, así como consultas poco flexibles en cuanto a horarios y transporte, haciéndole perder al estudiante clases y tiempo personal.

No obstante, su objetivo es atender necesidades personales y académicas del alumnado a través de atención individualizada, grupal, talleres, materiales de orientación, técnicas para mejorar rendimiento académico, manejo de ansiedad ante exámenes, habilidades sociales, estrategias para afrontar problemas.

El SAP ofrece asesoramiento breve (ocho sesiones o menos) con Terapia Cognitivo Conductual (TCC), materiales de autoayuda, talleres, y atención en crisis (atención en situaciones de emergencia y prevención de conductas suicidas).

Existe un protocolo de prevención de conducta suicida, además de talleres y jornadas formativas dirigidas tanto al estudiantado como al PDI y PTGAS¹.

En 2025 la UCA ha llevado a cabo formaciones especializadas para el personal docente e investigador (PDI) y el personal técnico, de gestión y administración de servicios (PAS / PTGAS) para la detección de señales de alerta, gestión emocional y primeros auxilios psicológicos².

b. Fortalezas, limitaciones y carencias de la UCA

Fortalezas

- Existencia de un servicio dedicado (SAP) con distintas líneas de intervención.
- Programas de formación específicos para PDI / PTGAS para sensibilización, detección temprana de señales.
- Protocolo existente para conducta suicida, y acciones de prevención de riesgos.

Limitaciones / Carencias

- Capacidad limitada / recursos insuficientes: No hay datos publicados accesibles que indiquen estadísticas en cuanto a este tema (número de profesionales, cuántas sesiones se pueden asignar, ni tiempos de espera actuales, cuántos estudiantes usan el SAP, cuántos se quedan sin atención, cuánto dura la lista de espera, cuáles son los resultados de esas intervenciones). Esa carencia impide medir objetivamente la capacidad de respuesta.
- Horarios reducidos y desconexión con campus: El horario del SAP en Puerto Real es por la mañana, lo que puede dificultar el acceso a los estudiantes que tienen clases o actividades tarde, o quienes están en otros campus (Cádiz, Algeciras, Jerez).
- Desigualdad geográfica y de campus: Algunas intervenciones formativas se concentran en ciertos campus (como Jerez), lo que puede dejar otros menos

cubiertos.

- Concienciación y sensibilización limitadas: Hay actividades y talleres, pero no campañas permanentes, integradas, con seguimiento. También la implicación del profesorado varía, y no siempre hay formación obligatoria para detectar señales.
- Protocolo de crisis pero insuficiente: Hay un protocolo para conducta suicida, pero no para otros tipos de crisis psicológicas, ni un canal anónimo (al menos públicamente visible) para denuncias o alertas del estudiantado en situaciones de aislamiento, acoso, etc.
- No existe servicio en inglés.

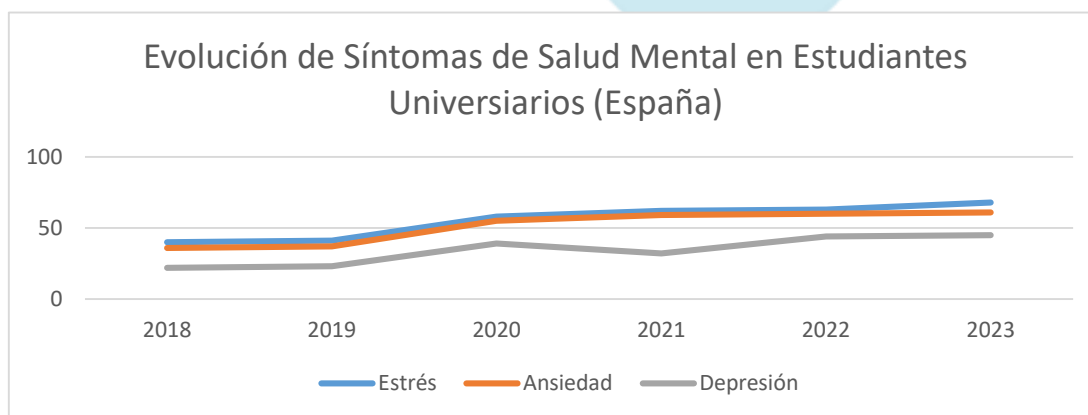
c. Comparaciones con otras universidades

En el contexto de comparación, podemos ver que:

El 42% de los universitarios de Catalunya muestra síntomas de ansiedad y el 46%, de depresión. Las universidades catalanas han reclamado a las instituciones más recursos e implicación en la atención psicológica y las campañas de prevención de los centros para mejorar la salud mental de los alumnos, ante un incremento de trastornos de ansiedad y depresión en los últimos años⁵.

Durante la pandemia, diversas universidades en España reportaron que entre 40-50 % del estudiantado sufrió síntomas de ansiedad o depresión, dependiendo del grado, área de estudio y soporte existente⁶. En el estudio del Gobierno (Ministerio), los valores de necesidad de apoyo psicológico y de síntomas moderados/graves en ansiedad/depresión (~50 %) son un referente que las universidades deberían observar. UCA parece disponer de estructura para ello, pero sin datos que confirmen que se está atendiendo a toda la demanda.

Asimismo, según las siguientes fuentes: *Observatorio de la Vida Universitaria – Fundación Mutua Madrileña (Informe 2023)*; *Crue Universidades Españolas – Barómetros sobre bienestar y salud mental estudiantil*; *Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)*; y *Estudios de U-Ranking y Fundación BBVA*, se pueden ver estos resultados:



Viéndose una evolución de los tres síntomas principales de problemas relacionados con la salud mental, en aumento en cuanto a los estudiantes universitarios españoles.

Podemos observar la publicación de los resultados del estudio sobre "La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas"³. De acuerdo con los principales resultados del estudio, más del 50 % del estudiantado ha necesitado apoyo psicológico por problemas de salud mental durante el pasado cuatrimestre y más del 50 % ha consultado alguna vez con algún profesional sanitario por un problema de salud mental. Asimismo, el estudio refleja que las estudiantes de sexo femenino presentaron un mayor porcentaje de síntomas depresivos, ansiedad e insomnio clínico o grave y un porcentaje menor de consumo de riesgo de alcohol, comparadas con los estudiantes de sexo masculino. El Ministerio de Universidades ha publicado los resultados del estudio.

⁴El 44 % de la población española de entre 18 y 34 años manifiesta padecer de depresión, ansiedad o estrés en niveles severos. Señala también que los jóvenes y mujeres son grupos vulnerables a tener peores niveles de salud mental. Entre la juventud, el 60% admite haber visitado a algún profesional psicológico, y el 23%, a un psicólogo o psiquiatra. Quienes no han buscado ayuda nombran el coste de consultas y tratamientos (28 %), la percepción de que no mejorarán (27 %) o la percepción de que el problema no tiene suficiente entidad (26 %) como los motivos que les llevan a no hacerlo.

Estos datos muestran que los problemas de salud mental entre estudiantes, y jóvenes en general, están ampliamente presentes, y que la demanda de servicios de apoyo es alta, lo cual sugiere que los recursos actuales en las universidades pueden estar mal gestionados.

d. Resultados encuesta

No puedo completar este apartado ya que la encuesta todavía no ha sido realizada.

4. CONSIDERACIONES PARA LA MEJORA

A la vista de la situación actual, y considerando los antecedentes expuestos, desde el Consejo de Estudiantes vemos necesaria la adopción de las siguientes medidas concretas:

1. Fortalecer la Unidad de Salud Mental Universitaria ya existente en nuestra Universidad, con sede en los cuatro Campus (Jerez, Cádiz, Puerto Real y Algeciras), garantizando flexibilidad en los horarios ampliándolos, además de ampliar la duración de las sesiones y reducción del tiempo de espera de 10 días naturales desde la solicitud de la consulta, siendo este servicio y totalmente gratuito. Además se propone aumentar la plantilla progresivamente hasta alcanzar un ratio de 1 profesional por cada 1.500 estudiantes, en línea con las recomendaciones de la *Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS)* y con modelos aplicados en universidades como la de Valencia o la Autónoma de Barcelona. La evidencia científica muestra que las intervenciones psicológicas breves son más efectivas cuando se realizan de forma inmediata (OMS, 2023), reduciendo significativamente el riesgo de cronificación de los síntomas y de abandono académico.

2. Elaboración de un Plan Integral de Salud Mental Universitaria, con campañas permanentes de sensibilización, prevención, autocuidado y formación en competencias emocionales para el estudiantado, PAS y PDI, que integre:
 - I. Campañas de sensibilización continua, orientadas a educar sobre salud mental y bienestar universitario.
 - II. Programas de autocuidado, gestión emocional y prevención del estrés académico, accesibles a través de talleres, plataformas virtuales y sesiones presenciales.
 - III. Inclusión de contenidos sobre salud mental y bienestar emocional en los actos de bienvenida y talleres.

Este plan debería elaborarse en colaboración con el Consejo de Estudiantes, el Vicerrectorado de Estudiantes y Empleo, y el propio SAP, siguiendo el ejemplo de otras universidades que ya disponen de estrategias similares (por ejemplo, la Universidad de Granada con su *Plan de Bienestar Emocional y Salud Mental Universitaria 2023–2026*).

3. Diseño y activación de protocolos de actuación ante crisis psicológicas, conductas autolesivas o ideación suicida, para todos los centros, extendiéndose de forma clara.
4. Formación obligatoria del profesorado, PAS y PDI en detección precoz de señales de alarma y primeros auxilios psicológicos. El *Informe Crue Universidades Españolas 2023* señala que el 63 % del profesorado universitario no se siente preparado para afrontar situaciones de crisis emocional entre su estudiantado. Esta formación, por tanto, resulta esencial para mejorar la respuesta ante situaciones complicadas.
5. Creación de un canal anónimo al que acudir en situaciones de menosprecio del profesorado, así como de cualquier situación de estrés o aislamiento.
6. Realización de un estudio anual anónimo del estado de salud mental del estudiantado, con resultados públicos y propuestas de mejora.
7. Colaboración con el Servicio Andaluz de Salud (SAS) para la derivación rápida y coordinada en casos individualizados o que requieran servicios farmacológicos o psiquiátricos. Además de participar en la Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud (RAUPS), lo que permitiría acceder a financiación específica y compartir buenas prácticas entre universidades públicas andaluzas.
8. Financiación específica y sostenida en el presupuesto de la Universidad, considerando la salud mental como parte de los servicios esenciales universitarios y no como un gasto extraordinario.
9. Reestructurar la web del SAP y de la UCA para que la información sobre apoyo psicológico sea visible, accesible y actualizada.

5. EL MODELO QUE DESEAMOS

Desde la Presidencia del Consejo de Estudiantes, a través de la Vicepresidencia Primera de Representación Interna y Bienestar del Estudiantado, y en virtud de lo dispuesto en el Reglamento CEUCA/CP01/2018 por el que se regula la elaboración y aprobación de los

posicionamientos del Consejo de Estudiantes, se propone a la Comisión Permanente del Consejo el inicio de la elaboración de un posicionamiento ordinario relativo a la Salud Mental de los estudiantes de la Universidad de Cádiz.

Dicho posicionamiento se presenta para abordar la necesidad urgente de priorizar la salud mental del estudiantado tras ver el aumento de síntomas relacionados con la mala higiene de la salud mental, como pudieran ser la depresión, la ansiedad, el aislamiento o el estrés crónico, llegando a extremos como ideas autolíticas.

En este documento, se analizará el estado actual que ofrece el Servicio de Atención Psicológica y Psicopedagógica (SAP) de la Universidad de Cádiz, incluyendo las carencias en sus servicios, como son la inflexibilidad horaria, la centralización en un solo Campus Universitario (Puerto Real) y la escasa disponibilidad de atención en inglés, lo que representa una barrera significativa para los estudiantes internacionales que no saben español. Asimismo, se subrayará la necesidad de que, ante una posible ampliación de la demanda, se garantice que no se generen tiempos de espera excesivos. Por último, propondremos la creación de campañas de sensibilización acerca del tema, información básica y un informe evolutivo anual de la salud mental del estudiantado.

Del mismo modo, se ampliará una batería de herramientas para que los estudiantes puedan tener una atención integral y accesible, como un canal donde podrán, de forma anónima, comunicar cualquier manifestación de trato despectivo, así como cualquier señal de malestar psicológico.

Todo ello bajo la premisa de que la salud mental no debe secundar en la política universitaria, entendiendo esta como un derecho básico en vez de como un recurso de asistencia puntual.

6. POSTURA DEL CONSEJO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

Este posicionamiento ha sido aprobado para su inicio en la XLI Comisión Permanente, celebrada en la Sala de Juntas (A18) de la Escuela Superior de Ingeniería (Campus de Puerto Real), el 24 de septiembre de 2025.

Considerando todo lo previamente expuesto, el Consejo de Estudiantes de la Universidad de Cádiz, en su Pleno a fecha ** de ** de 2025, con X votos a favor, X votos en contra y X abstenciones, decide manifestarse a favor fomentar una política universitaria integral y sostenible en materia de salud mental.

Con el objetivo de asegurar que las propuestas contenidas en este documento sean tomadas en cuenta y se reflejen en el nuevo marco normativo, se exhorta a la Universidad de Cádiz a establecer un procedimiento de diálogo claro y efectivo con el Consejo de Estudiantes, para que así se vea reflejada la opinión del estudiantado en el texto final de los Estatutos.

REFERENCIAS

⁰Ley Orgánica 2/2023, de 22 de marzo, del Sistema Universitario, 1 (2023).

¹<https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2025/03/Protocolo-de-Prevencion-de-la-Conducta-Suicida-DEFINITIVO.pdf>

²<https://www.uca.es/noticia/la-uca-continua-su-plan-de-formacion-para-prevenir-la-conducta-suicida-en-el-entorno-universitario/>

³<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/universidades/Paginas/2023/070723-estudio-salud-mental-universitarios.aspx>

⁴https://www.cope.es/actualidad/salud-bienestar/noticias/44-juventud-afectada-niveles-severos-ansiedad-depresion-estres-20250328_3122722.html

⁵<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20240703/estudiantes-universitarios-muestra-sintomas-depresion-ansiedad-upc-104944544>

⁶<https://www.ciencia.gob.es/Noticias/2023/julio/El-Gobierno-publico-resultados-estudio-la-salud-mental-en-el-estudiantado-de-las-universidades-espas.html>