



Gabinete Psicopedagógico de la Universidad de Granada

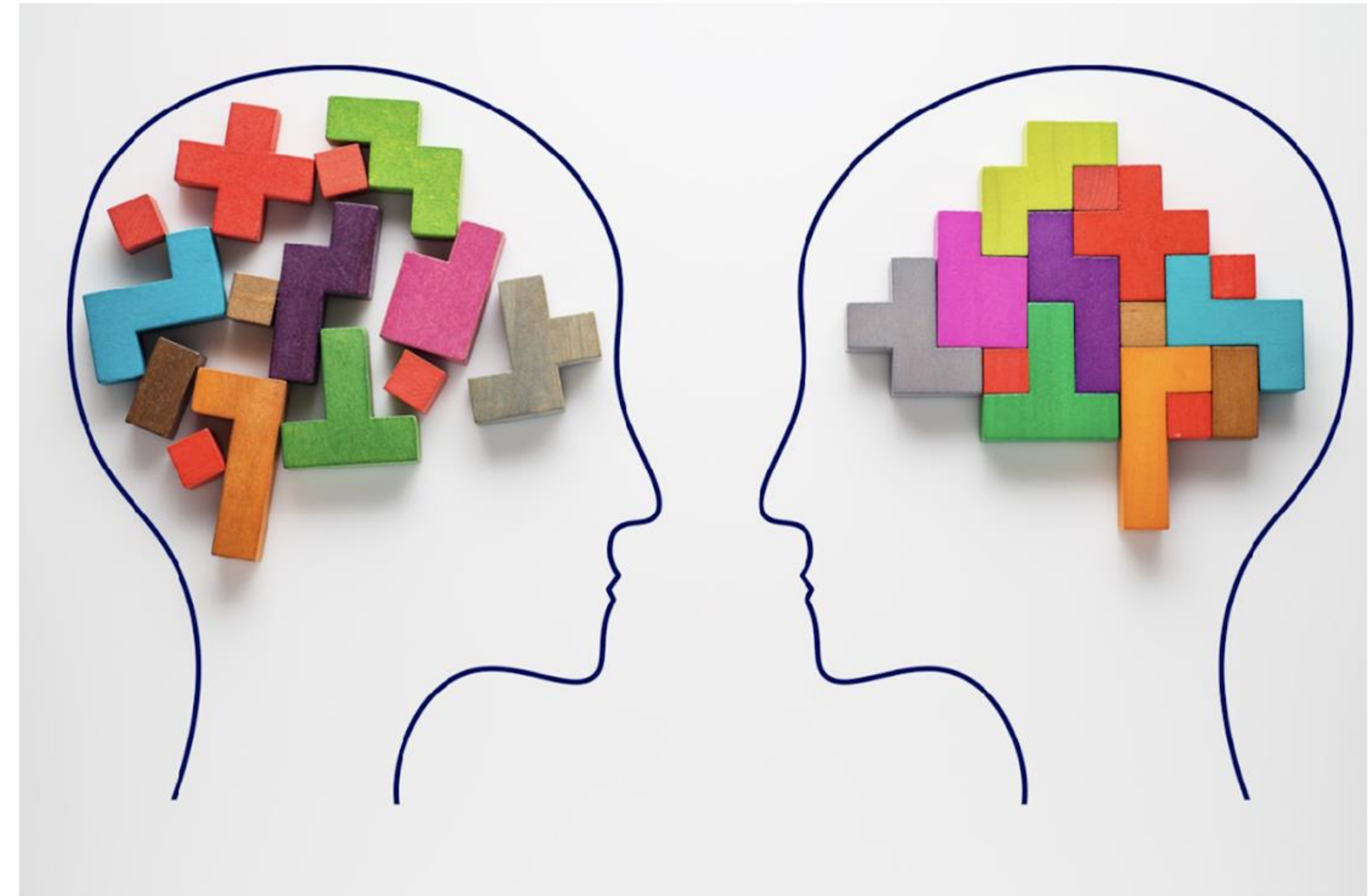
**Bienestar mental del investigador en formación**

**VICERRRECTORADO DE ESTUDIANTES Y VIDA UNIVERSITARIA**

---

# SALUD MENTAL

DEFINICIÓN COMPLEJA



OMS (1948)

OMS (2022)

American Psychological Association (2018)

---

---

# SALUD MENTAL

## *Organización Mundial de la Salud (2022)*

“Un estado de **bienestar mental** que permite a las personas hacer frente a los momentos de **estrés de la vida, desarrollar** todas sus **habilidades**, poder **aprender y trabajar** adecuadamente y **contribuir a su comunidad**”

## *American Psychological Association (2018)*

“Un estado mental caracterizado por el **bienestar emocional**, una adecuada **adaptación conductual**, la **relativa ausencia de ansiedad y de síntomas incapacitantes**, así como la capacidad para establecer **relaciones constructivas** y **afrontar** las exigencias y **tensiones ordinarias de la vida**”

---

# Contexto Universitario

Estudio realizado en 2023

Muestra: 59.600 estudiantes



## LA SALUD MENTAL EN EL ESTUDIANTADO DE LAS UNIVERSIDADES ESPAÑOLAS

Un estudio de:

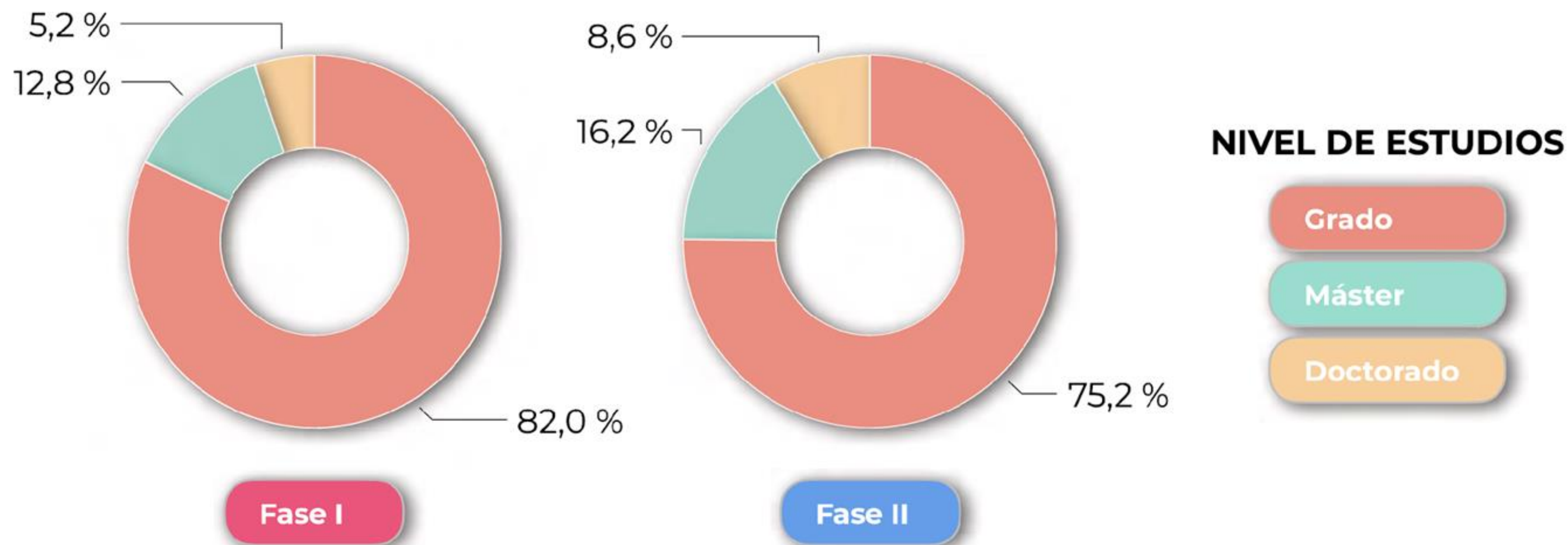


Colaboran:





## DATOS ACADÉMICOS



La mayoría de estudiantes de las muestras eran de Grado, seguidos por estudiantes de Máster y estudiantes de Doctorado.



## PREVALENCIA DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS



La prevalencia de síntomas depresivos es de aproximadamente uno/a de cada dos estudiantes (49,4% y 46,9%) que completaron la encuesta.

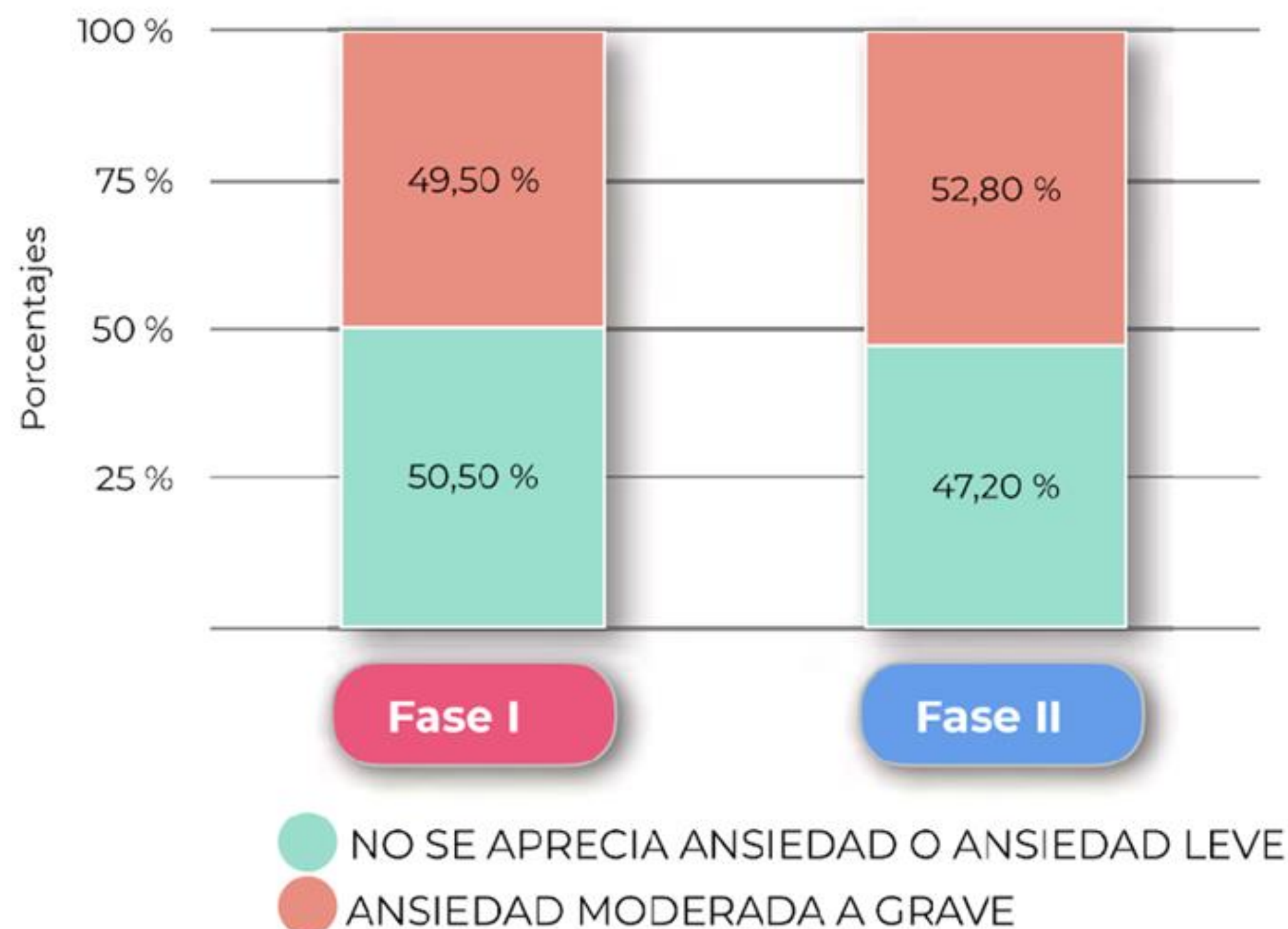
## PREVALENCIA DE IDEACIÓN SUICIDA



La prevalencia de ideación suicida es de aproximadamente uno/a de cada cinco estudiantes (22,5% y 21,4%) que completaron la encuesta.

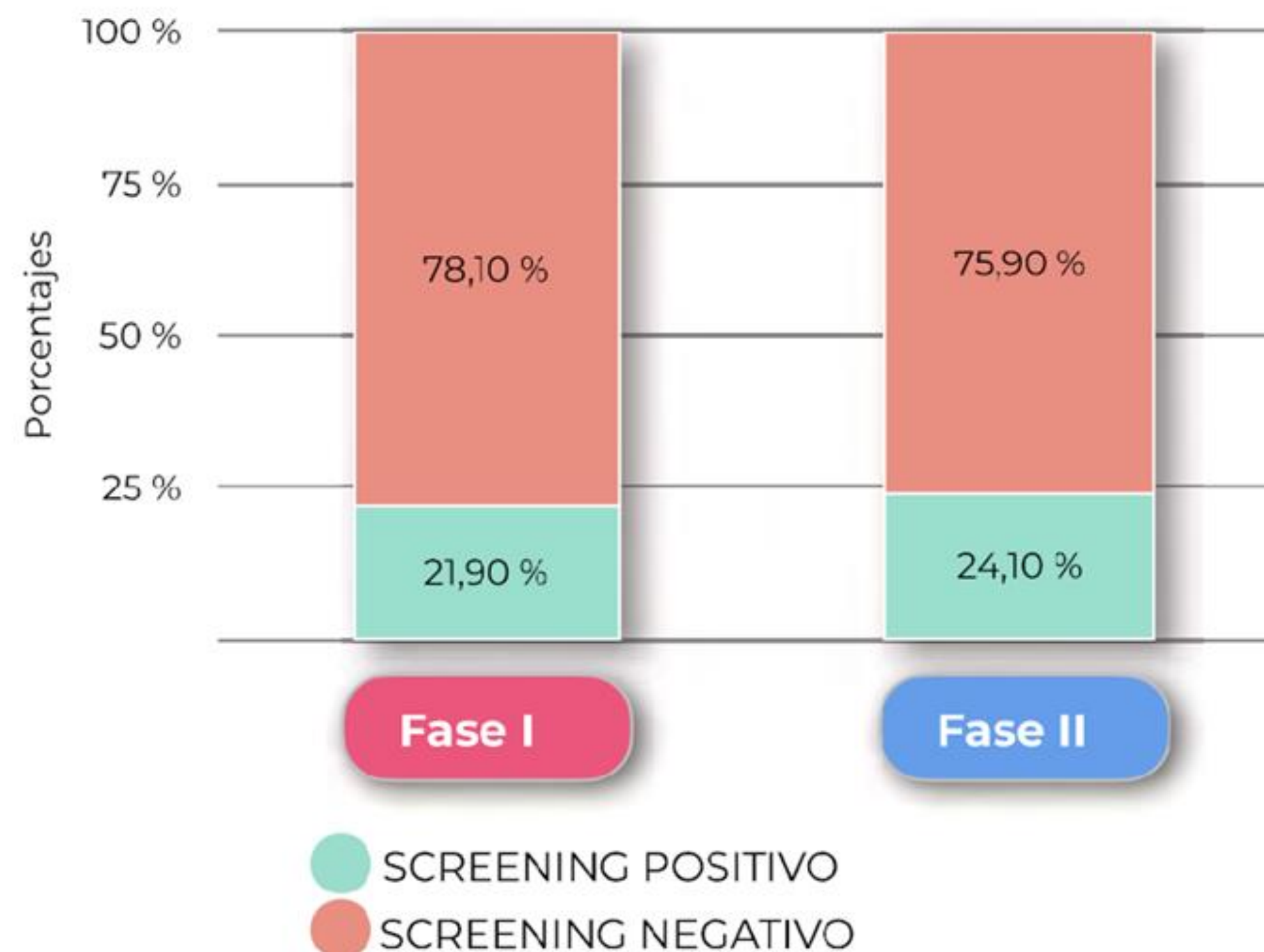


## PREVALENCIA DE ANSIEDAD MODERADA O GRAVE



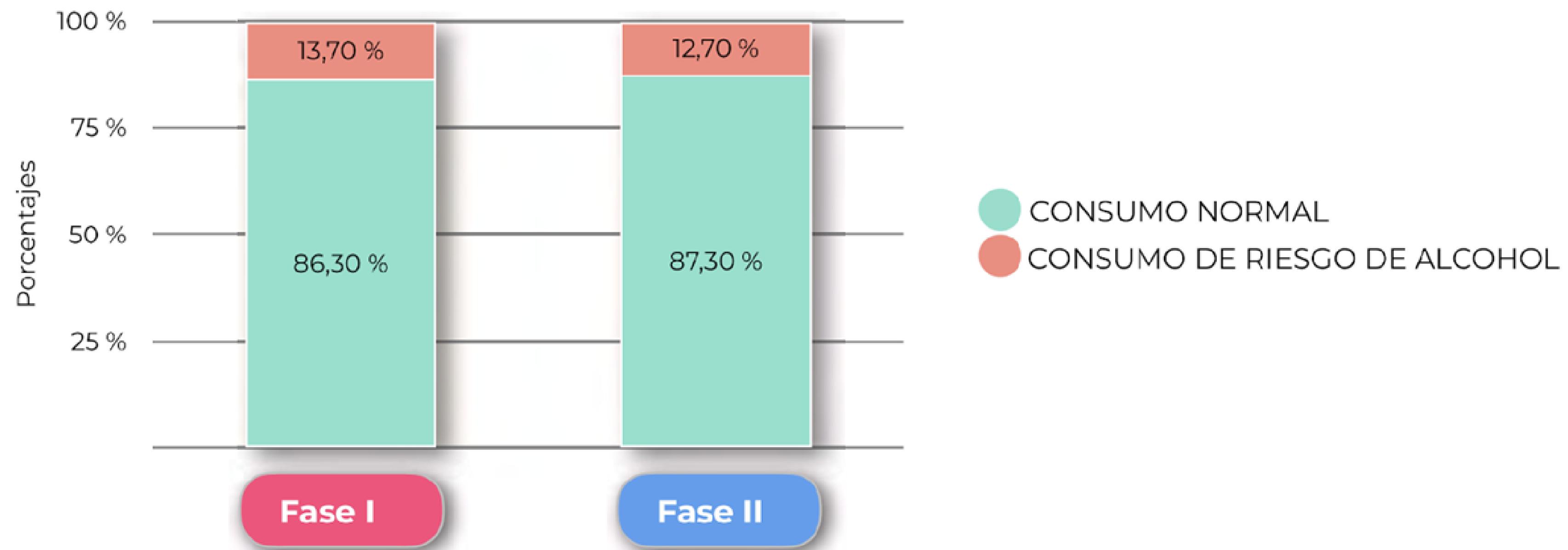
La prevalencia de ansiedad moderada o grave es de aproximadamente uno/a de cada dos estudiantes (49,5% y 52,8%) que completaron la encuesta.

## PREVALENCIA DE INSOMNIO CLÍNICO O GRAVE



La prevalencia de insomnio clínico o grave es de aproximadamente uno/a de cada cinco estudiantes (21,9% y 24,1%) que completaron la encuesta.

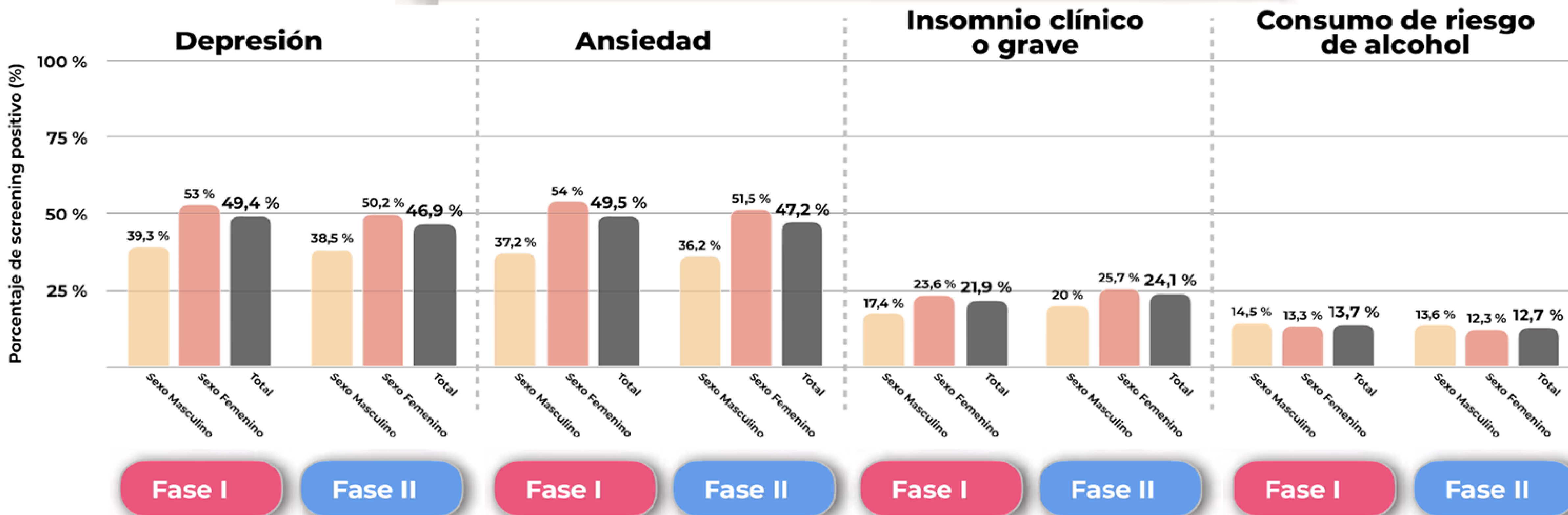
## PREVALENCIA DE CONSUMO DE RIESGO DE ALCOHOL



La prevalencia de consumo de riesgo de alcohol es de aproximadamente uno/a de cada siete estudiantes (13,7% y 12,7%) que completaron la encuesta.

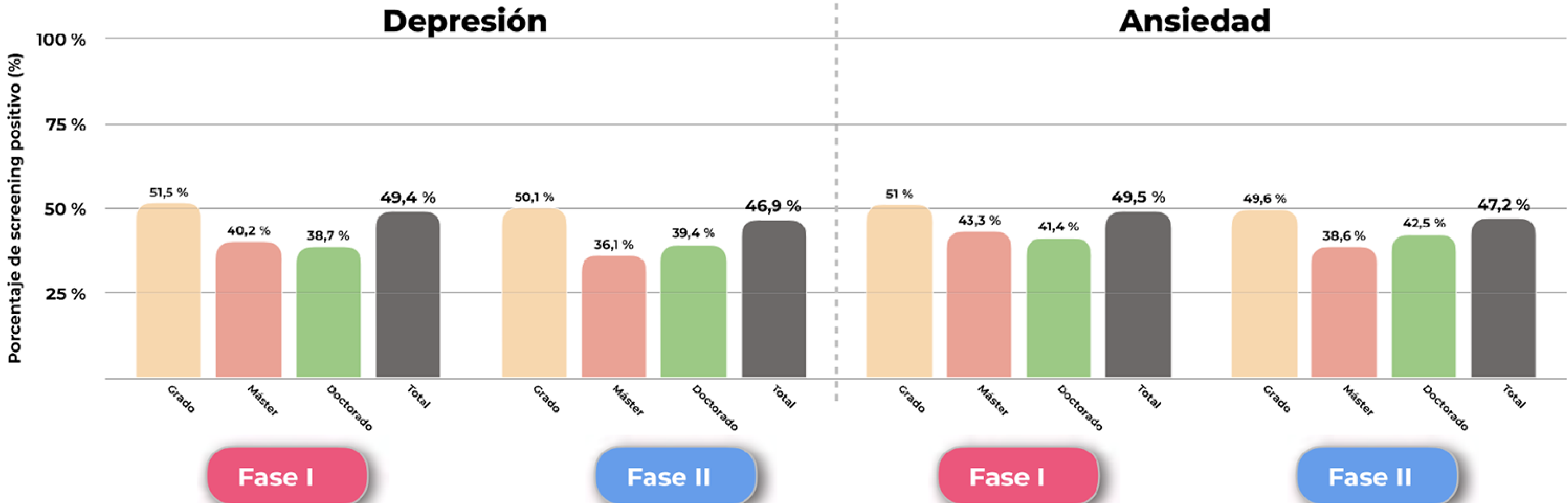


## PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL SEXO



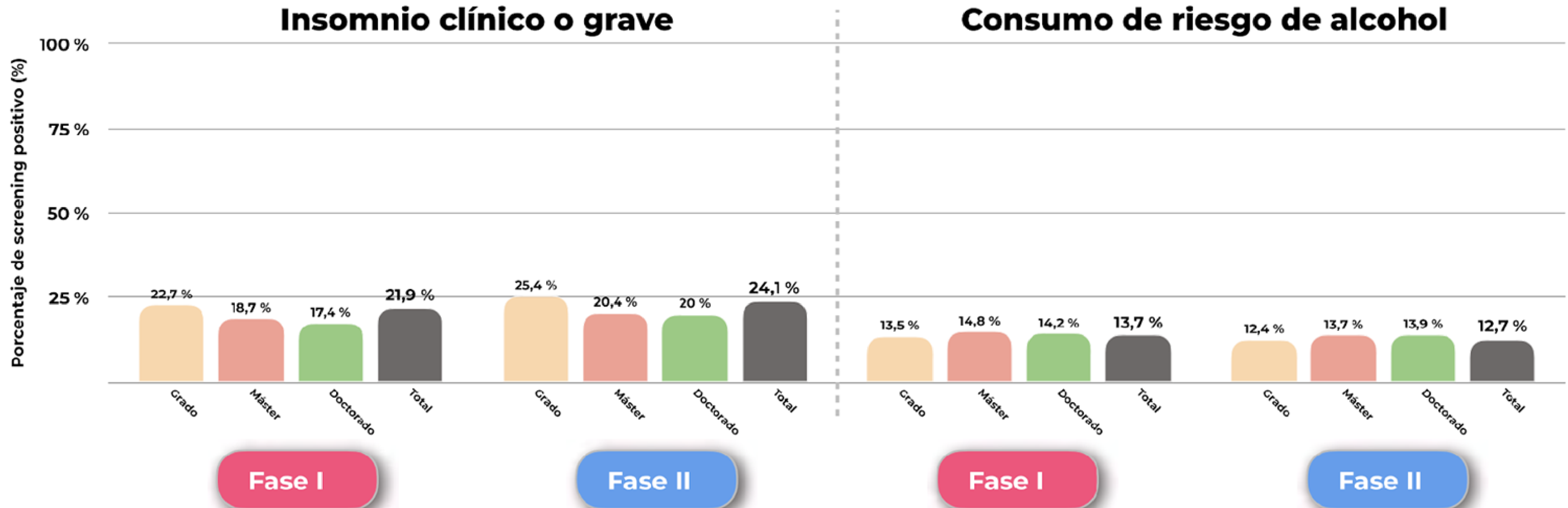
Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de depresión, ansiedad e insomnio clínico o grave en estudiantes de sexo femenino, con respecto a los de sexo masculino. Se observó un porcentaje significativamente mayor de consumo de riesgo de alcohol en el estudiantado de sexo masculino, con respecto al de sexo femenino.

## PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL NIVEL DE ESTUDIOS



Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de depresión y ansiedad en estudiantes de Grado, con respecto a los de Máster y Doctorado.

## PREVALENCIA DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SEGÚN EL NIVEL DE ESTUDIOS



Se observó un porcentaje significativamente mayor de screening positivo de insomnio clínico o grave en estudiantes de Grado, con respecto a los de Máster y Doctorado. En cuanto al consumo de riesgo de alcohol, entre los estudiantes de doctorado y máster se observa una mayor prevalencia con respecto a los estudiantes de grado.

---

# Algunos datos adicionales

Del análisis cualitativo del estudio de salud mental interuniversidades que se destaca con respecto a los doctorandos el sentimiento de soledad-aislamiento.

En España, más de 86.000 personas cursan estudios de doctorado, pero la mala salud mental es una de las principales causas de abandono (González-Betancor y Dorta-González, 2020).

Existen estudios que sugieren que los niveles de estrés que experimentan los estudiantes de doctorado pueden ser considerables (Hazell et al., 2020; Satinsky et al., 2021).

---

## Systematic review and meta-analysis of depression, anxiety, and suicidal ideation among Ph.D. students

[Emily N. Satinsky](#) , [Tomoki Kimura](#), [Mathew V. Kiang](#), [Rediet Abebe](#), [Scott Cunningham](#), [Hedwig Lee](#), [Xiaofei Lin](#), [Cindy H. Liu](#), [Igor Rudan](#), [Srijan Sen](#), [Mark Tomlinson](#), [Miranda Yaver](#) & [Alexander C. Tsai](#) 

[Scientific Reports](#) **11**, Article number: 14370 (2021) | [Cite this article](#)

**97k** Accesses | **110** Citations | **724** Altmetric | [Metrics](#)

### Abstract

University administrators and mental health clinicians have raised concerns about depression and anxiety among Ph.D. students, yet no study has systematically synthesized the available evidence in this area. After searching the literature for studies reporting on depression, anxiety, and/or suicidal ideation among Ph.D. students, we included 32 articles. Among 16 studies reporting the prevalence of clinically significant symptoms of depression across 23,469 Ph.D. students, the pooled estimate of the proportion of students with depression was 0.24 (95% confidence interval [CI], 0.18–0.31;  $I^2 = 98.75\%$ ). In a meta-analysis of the nine studies reporting the prevalence of clinically significant symptoms of anxiety across 15,626 students, the estimated proportion of students with anxiety was 0.17 (95% CI, 0.12–0.23;  $I^2 = 98.05\%$ ). We conclude that depression and anxiety are highly prevalent among Ph.D. students. Data limitations precluded our ability to obtain a pooled estimate of suicidal ideation prevalence. Programs that systematically monitor and promote the mental health of Ph.D. students are urgently needed.

# Revisión bibliográfica Satinsky et al. (2021)

- Depresión 24% (IC 95%: 18%–30%)
- Ansiedad 17 % (IC 95%: 13%–21%)

Satinsky et al., 2021, *Nature*

Variable	Prevalencia media	Rango reportad	Nº de estudios	Escalas más usadas
Depresión	24 %	18%–30	9	PHQ-9, CES-D
Ansiedad	17 %	13%–21	9	GAD-7, DASS-21
Ideación suicida	–	1,5–19%	6	Varía según el estudio

Article

## Mental Health in Doctoral Students: Individual, Academic, and Organizational Predictors

Francisco J. Estupiñá<sup>1</sup>, Álvaro Santalla<sup>1</sup>, Maider Prieto-Vila<sup>1</sup>, Ana Sanz<sup>2</sup> and Cristina Larroy<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad Complutense de Madrid (Spain)

<sup>2</sup> Universidad Nebrija (Spain)

### ARTICLE INFO

Received: April 25, 2023

Accepted: August 29, 2023

#### Keywords:

Doctoral students  
Mental health  
Risk factors  
Protective factors

### ABSTRACT

**Background:** The mental health of doctoral students is a matter of concern, and several variables appear to be associated with the state of their mental health. However, there have been no studies on the population of doctoral students in Spain to date using validated instruments. **Method:** A cross-sectional observational study was conducted to assess mental health in 1,018 doctoral students. The impact of personal, academic, psychological, and social/organisational variables on their mental health was assessed. **Results:** Between 50% and 60% of the sample might be experiencing a common psychological disorder, while 18.8% of the sample might be experiencing passive suicidal ideation. In addition, using binary logistic regression, significant predictors of negative mental health were identified, including: sociodemographic variables (being female); academic variables (longer time spent in a doctoral programme); psychological variables (lower life satisfaction; greater interference and less clarity about negative emotions); and social and organisational variables (greater fear of losing tuition rights, lower social support, and greater interference of academic work with personal life). **Conclusions:** Doctoral students need measures to remedy and prevent mental health issues based on improving self-care and emotion regulation, promoting social support at university, and reducing the pressure of losing tuition rights among final-year students.






# Revisión bibliográfica Estupiña et al. (2024)

- Depresión 43.60 % Ansiedad 58.70 %

Síntoma / Indicador	Prevalencia	Instrumento utilizado
Trastorno psicológico común	50% – 60%	GHQ-12 (punto de corte $\geq 4$ )
Ideación suicida pasiva	18,8 %	Ítem 9 del BDI-II
Síntomas de depresión	43,6 %	PHQ-2
Síntomas de ansiedad	58,7 %	GAD-2
Trastorno de las emociones	59,3 %	DERS-S-SF
Búsqueda de ayuda profesional	39,4 %	Autoinforme

Article

## Mental Health in Doctoral Students: Individual, Academic, and Organizational Predictors

Francisco J. Estupiñá<sup>1</sup> , Álvaro Santalla<sup>1</sup> , Maider Prieto-Vila<sup>1</sup> , Ana Sanz<sup>2</sup>  and Cristina Larroy<sup>1</sup> 

1 Universidad Complutense de Madrid (Spain)

2 Universidad Nebrija (Spain)

### ARTICLE INFO

Received: April 25, 2023

Accepted: August 29, 2023

#### Keywords:

Doctoral students  
Mental health  
Risk factors  
Protective factors

### ABSTRACT

**Background:** The mental health of doctoral students is a matter of concern, and several variables appear to be associated with the state of their mental health. However, there have been no studies on the population of doctoral students in Spain to date using validated instruments. **Method:** A cross-sectional observational study was conducted to assess mental health in 1,018 doctoral students. The impact of personal, academic, psychological, and social/organisational variables on their mental health was assessed. **Results:** Between 50% and 60% of the sample might be experiencing a common psychological disorder, while 18.8% of the sample might be experiencing passive suicidal ideation. In addition, using binary logistic regression, significant predictors of negative mental health were identified, including: sociodemographic variables (being female); academic variables (longer time spent in a doctoral programme); psychological variables (lower life satisfaction; greater interference and less clarity about negative emotions); and social and organisational variables (greater fear of losing tuition rights, lower social support, and greater interference of academic work with personal life). **Conclusions:** Doctoral students need measures to remedy and prevent mental health issues based on improving self-care and emotion regulation, promoting social support at university, and reducing the pressure of losing tuition rights among final-year students.

# Revisión bibliográfica Estupiña et al. (2024)

Satisfacción con la dirección de tesis (escala de 0 a 10)

Satisfacción general con el director/a de tesis: 7,50 (DT = 2,69)

Satisfacción con el nivel de implicación del director/a: 7,19 (DT = 2,79)

Satisfacción con la disposición del director/a al diálogo: 3,60 (DT = 3,58)

Satisfacción con el reconocimiento recibido por parte del director/a:  
7,31 (DT = 3,10)

Satisfacción con la formación ofrecida por el director/a: 7,20 (DT =  
2,96)

Satisfacción con el interés del director/a por el futuro profesional del  
doctorando: 6,72 (DT = 3,15)

Satisfacción con la competencia del director/a de tesis: 8,19 (DT = 2,33)

---

## Factores de riesgo

- Ser mujer (dobla el riesgo de malestar psicológico)
- Años avanzados en el doctorado (+14 % de riesgo por año a partir del primero)
- Baja satisfacción vital
- Alta interferencia emocional y escasa claridad emocional
- Miedo a perder la permanencia
- Bajo apoyo social
- Interferencia del trabajo académico en la vida personal

## Factores de protección

- Alta satisfacción con la vida (reduce el riesgo un 9 % por punto)
  - Apoyo emocional familiar (reduce un 8 % por punto)
  - Aspiración a una carrera no académica (reduce el riesgo en un 40 %)
  - Buena relación con la dirección de tesis
  - Compromiso con el autocuidado y la regulación emocional
-



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Research Policy

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/respol](http://www.elsevier.com/locate/respol)



## Work organization and mental health problems in PhD students



Katia Levecque<sup>a,b,\*</sup>, Frederik Anseel<sup>a,b,c</sup>, Alain De Beuckelaer<sup>d,e,a</sup>,  
Johan Van der Heyden<sup>f,g</sup>, Lydia Gisle<sup>f</sup>

<sup>a</sup> Department of Personnel Management, Work and Organizational Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Ghent University, Henri Dunantlaan 2, 9000 Ghent, Belgium

<sup>b</sup> ECOOM, Henri Dunantlaan 2, 9000 Ghent, Belgium

<sup>c</sup> Department of Management and Technology, Bocconi University, Via Roberto Sarfatti 25, 20100 Milano, Italy

<sup>d</sup> Institute for Management Research, Radboud University, Thomas van Aquinostraat 3, 6525 GD Nijmegen, The Netherlands

<sup>e</sup> School of Sociology and Population Studies, Renmin University of China, No. 59 Zhongguancun Street, Haidian District, Beijing 100872, PR China

<sup>f</sup> Scientific Institute of Public Health, OD Public Health and Surveillance, Juliette Wytsmanstraat 14, 1050 Brussels, Belgium

<sup>g</sup> Department of Public Health, Faculty of Medicine, Ghent University, University Hospital, De Pintelaan 185, 9000 Ghent, Belgium

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received 18 September 2015

Received in revised form 27 February 2017

Accepted 28 February 2017

Available online 13 March 2017

#### Keywords:

Mental health

GHQ-12

Work organization

Psychosocial working conditions

PhD students

### ABSTRACT

Research policy observers are increasingly concerned about the potential impact of current academic working conditions on mental health, particularly in PhD students. The aim of the current study is three-fold. First, we assess the prevalence of mental health problems in a representative sample of PhD students in Flanders, Belgium ( $N = 3659$ ). Second, we compare PhD students to three other samples: (1) highly educated in the general population ( $N = 769$ ); (2) highly educated employees ( $N = 592$ ); and (3) higher education students ( $N = 333$ ). Third, we assess those organizational factors relating to the role of PhD students that predict mental health status. Results based on 12 mental health symptoms (GHQ-12) showed that 32% of PhD students are at risk of having or developing a common psychiatric disorder, especially depression. This estimate was significantly higher than those obtained in the comparison groups. Organizational policies were significantly associated with the prevalence of mental health problems. Especially work-family interface, job demands and job control, the supervisor's leadership style, team decision-making culture, and perception of a career outside academia are linked to mental health problems.



© 2017 Elsevier B.V. All rights reserved.

# Revisión bibliográfica Levecque et al. (2017)

32 % corren riesgo de padecer o desarrollar trastorno mental (GHQ-12). Diferencias significativas con los grupos de comparación.

Se identificaron factores asociados a problemas de salud mental, entre otros: demandas del trabajo, el estilo de liderazgo del director, dificultad en compatibilizar la vida familiar e investigadora, la cultura de toma de decisiones.

## It Must have been Burnout: Prevalence and Related Factors among Spanish PhD Students

Miguel A. Sorrel , José Ángel Martínez-Huertas  and María Arconada

*Universidad Autónoma de Madrid (Spain)*

**Abstract.** Recent studies in different countries indicate that PhD students are more vulnerable to psychological disorders compared to the general population. No such data are available for the Spanish population. This study addresses this issue by studying prevalence rates and factors related to a common response to prolonged stress such as burnout syndrome. Burnout, emotional abilities, resilience, satisfaction with the dissertation advisor, and sociodemographic data were collected from 305 PhD students. The results indicated that the burnout rates are high in this group, especially for the emotional exhaustion dimension. Different linear regression models explained between 14% and 41% of the overall burnout scores variance and its dimensions. The psychological variables and the satisfaction with the dissertation advisor were the most relevant predictors. Consistent with what has been found in other countries, the evidence found indicates that the mental state of PhD students in Spain is alarming. The results of this study have important implications for the design and implementation of interventions to alleviate this problem.

*Received 22 January 2020; Revised 18 June 2020; Accepted 23 June 2020*

**Keywords:** Burnout, dissertation advisor, emotional intelligence, PhD students, resilience

The mental health status of PhD students is alarming according to some recent journal press releases and editorials (e.g., Nature, 2019). These publications have set forth the results of several recently published studies on the subject, primarily those by Levecque et al. (2017) and Evans et al. (2018). Evans et al. clearly illustrates the seriousness of the matter: “graduate students are more than six times as likely to experience depression and anxiety as compared to the general population” (p. 282). This result is consistent with the one reported by Levecque et al. in a similar study that analyzed a sample of students in Belgium. Specifically, these authors found that “32% of PhD students are at risk of having or developing a common psychiatric disorder, especially depression” (p. 868). Although the results from Evans et al. were based on a large sample of 2,279 from 26 different countries, it is worth noting that most of the students of that sample were from USA (91.58%) and, in particular, only one of the participants was from Spain (0.04%). Thus, the

of this issue may be of special interest in Spain, considering the current economic and social conditions in the country, that emerged as a consequence of the economic crisis of 2008. Successive studies carried out by the Spanish government in its University Personnel Statistics (Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades, 2020) show that, since the end of the economic crisis around 2014, the average age of the figures in Spanish public universities has not stopped increasing. Specifically, the percentage of young staff (< 35 years old) has not ceased to decrease, going from 29.72% during the 2015/2016 academic year for the figure of Assistant Professor to 24.04% in the last available survey corresponding to the 2018/2019 academic year. These data may result in uncertainty about the future prospects of young academics in Spain and may increase the occurrence of stress-related disorders. This is congruent with the studies on the topic, in which stress was found to be more prevalent in younger academics (e.g., Kinman, 2001).

# Revisión bibliográfica Sorrel et al. (2020)

**80,3 %:** alto agotamiento emocional

**58 %:** alta despersonalización

**58,9 %:** baja realización personal

**35,8 %:** ansiedad o depresión

Solo **19,8 %** acudió a ayuda profesional

### Factores protectores:

- Buena relación con el director/a de tesis
- Alta resiliencia
- Habilidades emocionales (claridad y regulación)
- Vivir en la ciudad de origen

### Factores de riesgo:

- No tener contrato predoctoral
- Antecedentes de tratamiento psicológico
- Dirección ausente o distante

# ANÁLISIS DEL PERFIL DEL USUARIO/A DEL GABINETE PSICOPEDAGÓGICO DE LA UGR PARA IDENTIFICAR LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL SERVICIO

J.M. Guiote, Ana B. Cejudo, Sagrario López-Ortega, Juan L. Benítez



XVIII Encuentro de Servicios Psicológicos y  
Psicopedagógicos Universitarios  
*Málaga, 16 y 17 de junio, 2022*





UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## LA SALUD MENTAL EN EL ESTUDIANTADO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES Y  
VIDA UNIVERSITARIA  
GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

DELEGACIÓN DEL RECTOR PARA LA  
SALUD

Granada, 10 de Octubre de 2024

ENCUESTA DE **SALUD MENTAL** DEL

# estudiantado

de la Universidad de Granada



Tu opinión es muy importante para poder **ofrecerte** desde la Universidad **servicios adaptados a tus necesidades**.

Cumplimenta el cuestionario cuando tengas un momento de tranquilidad.

[sl.ugr.es/saludmental](https://sl.ugr.es/saludmental)



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria (Gabinete Psicopedagógico)  
Delegación del Rector para la Salud y Relaciones con el Sistema Sanitario  
Delegación General de Estudiantes

### EQUIPO



VICERRECTORADO DE  
ESTUDIANTES Y VIDA  
UNIVERSITARIA  
GABINETE  
PSICOPEDAGÓGICO



DELEGACIÓN  
DEL RECTOR  
PARA LA  
SALUD



DELEGACIÓN DE  
ESTUDIANTES

### POBLACIÓN DIANA

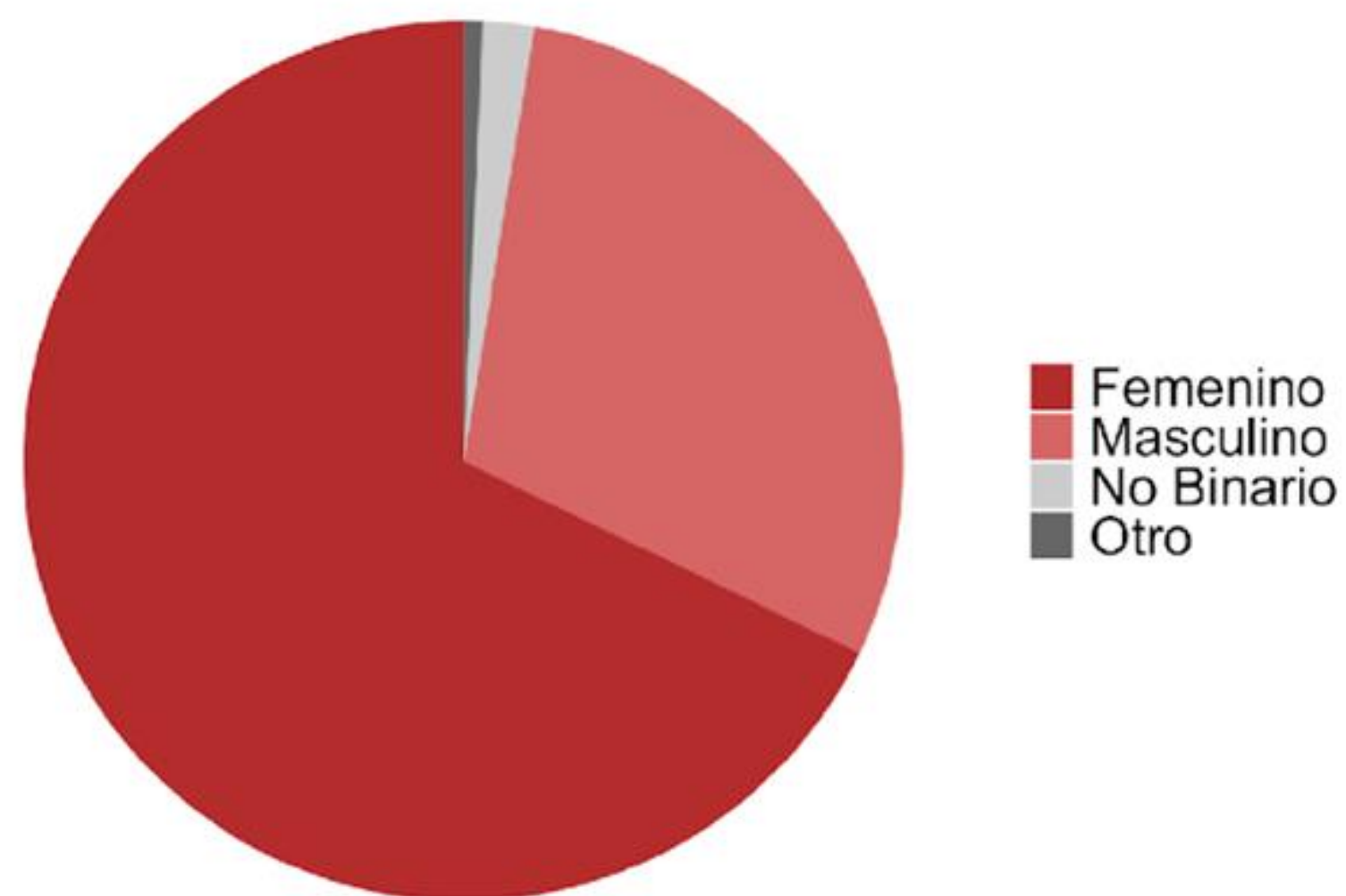
ESTUDIANTADO DE  
LA UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

De un total de 56.884  
estudiantes han  
cumplimentado la  
encuesta 1.421



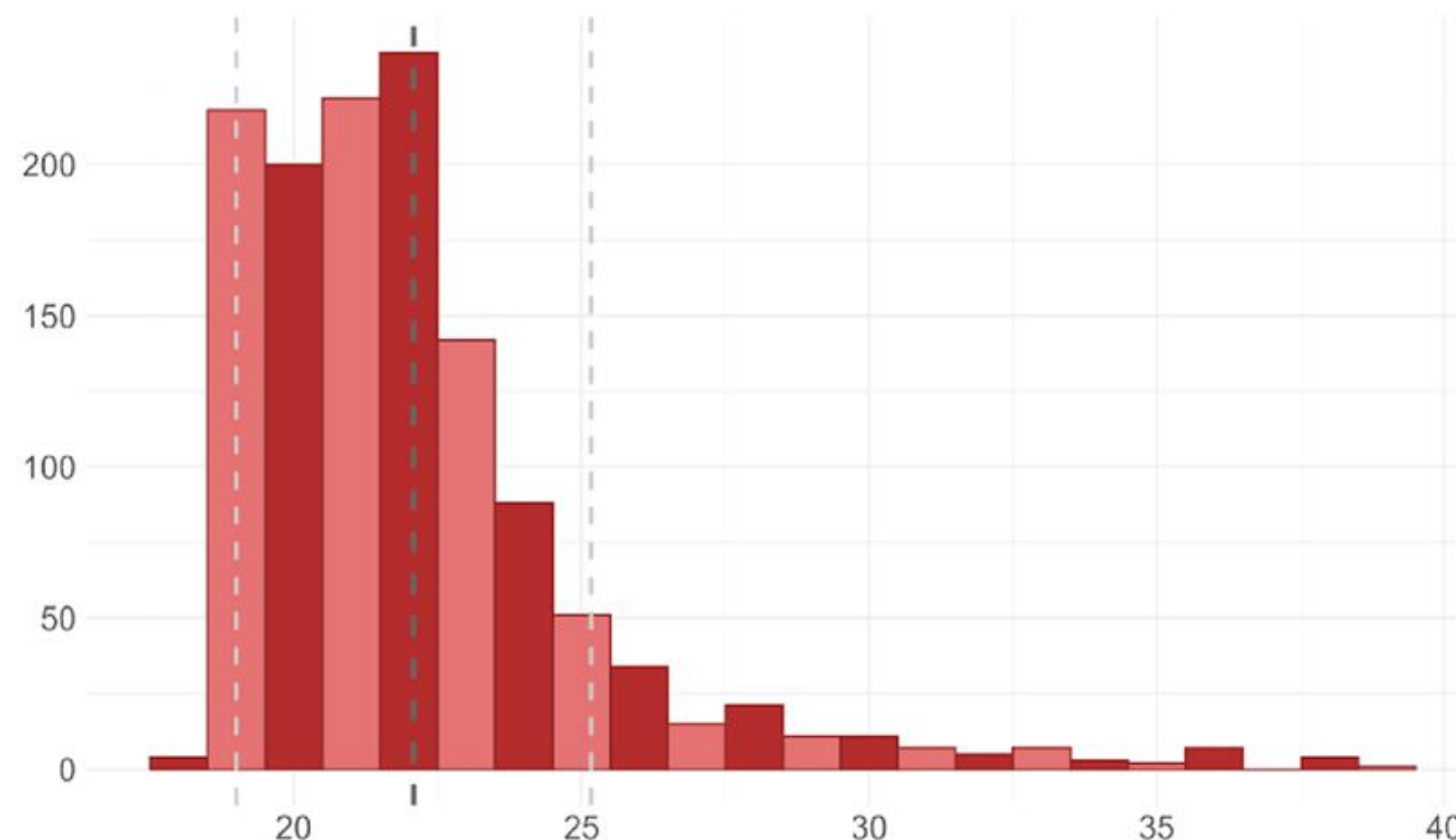
# DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

## GÉNERO



Género	Nº Estudiantes	Porcentaje
Femenino	875	67.8%
Masculino	382	29.6%
No Binario	24	1.9%
Otro	9	0.7%

## EDAD



La edad media de la muestra es de 22.09 años  
El rango comprende entre los 18 y los 39 años

**Tabla 1. Perfil sociodemográfico, académico y simultaneidad de estudios con trabajo**

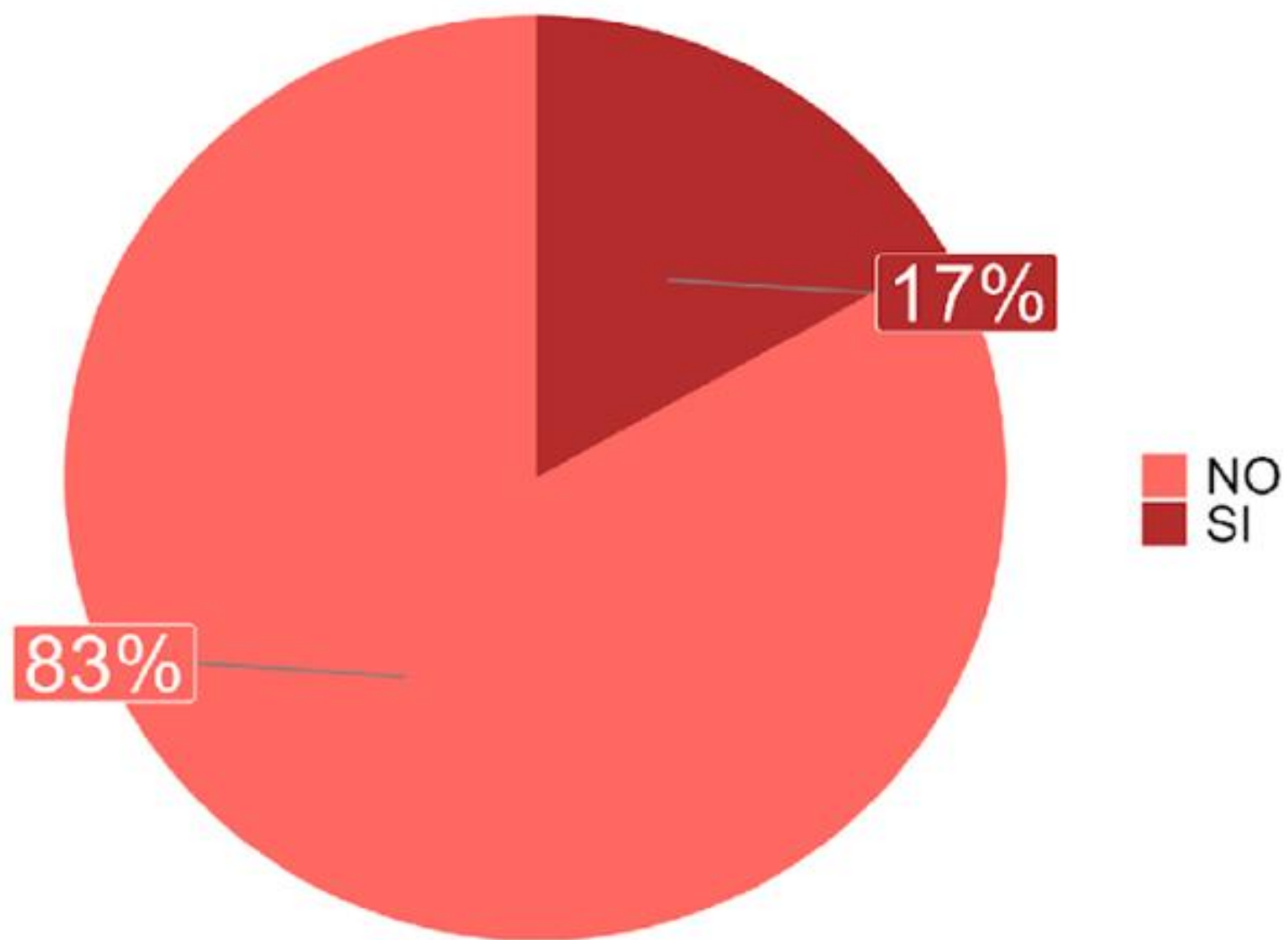
Variable	Categoría	Frecuencia	%
Género	Femenino	955	67.21
	Masculino	430	30.26
	Otros	36	2.53
Edad	17–19	290	20.41
	20–21	467	32.86
	22–66	664	46.73
Ámbito CCconocimiento	Ciencias Sociales	389	27.38
	Ciencias	296	20.83
	Ciencias de la Salud	263	18.51
	Artes y Humanidades	197	13.86
	Ingeniería y Arquitectura	197	13.86
	Doble Titulación	79	5.56
Nivel de estudios	Grado	1335	93.94
	Máster	60	4.22
	Doctorado	26	1.83
Curso	1º	455	32.02
	Otros	966	67.98
Convivencia	Compañeros de piso	686	48.28
	Residencia universitaria	87	6.12
	Padres	401	28.22
	Pareja	44	3.10
	Solo	78	5.49
	Otros	125	8.80
	Vocacional	Sí	1100
	No	221	15.59

**Tabla 1. Perfil atención psicológica, consumo de psicofarmacos y riesgo autolítico**

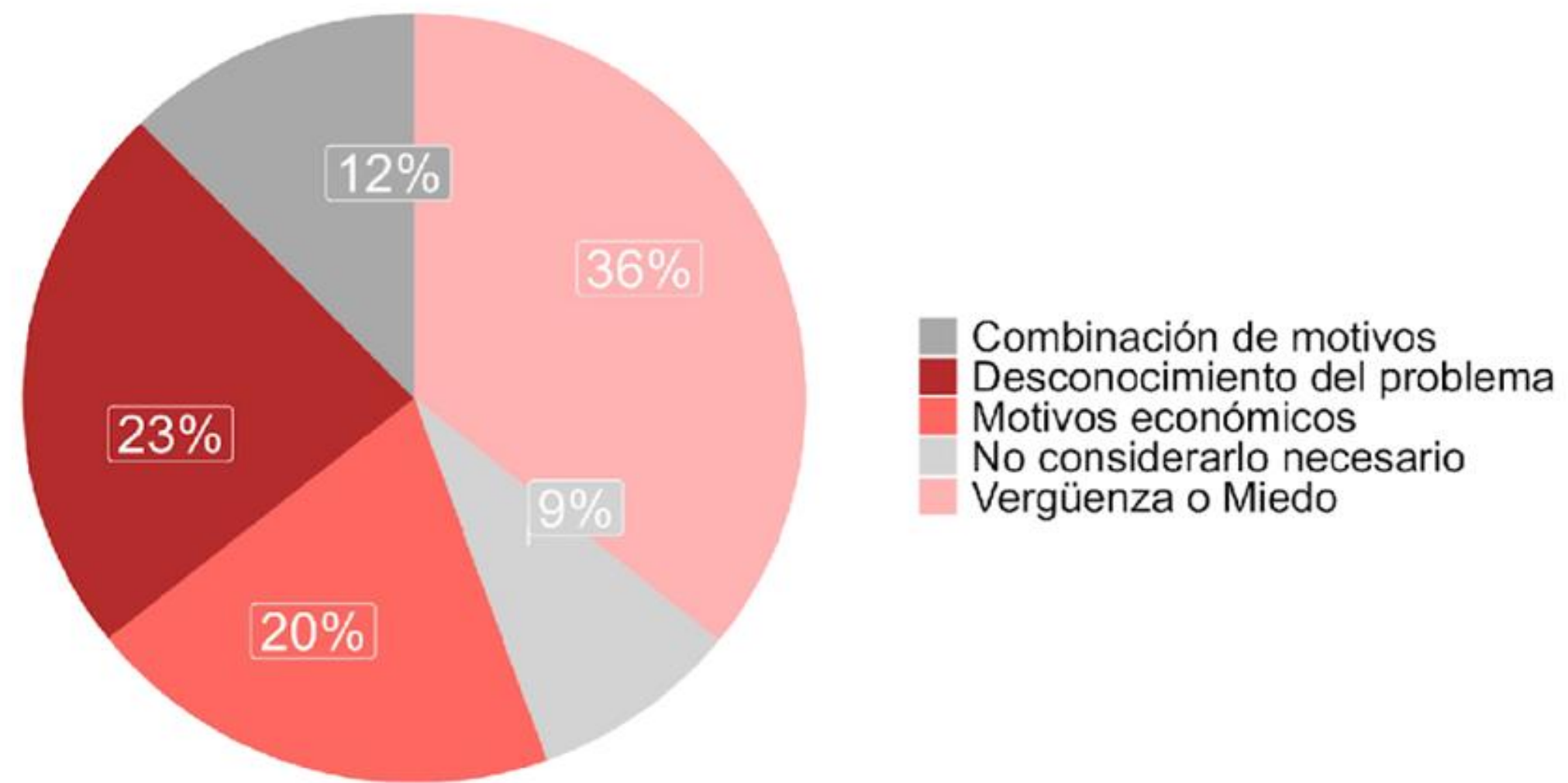
Variable	Categoría	Frecuencia	%
Atención psicológica (presente)	Sí	246	17.31
Atención psicológica (pasada)	Sí	704	49.54
Consumo de psicofármacos	Sí	125	8.80
Ideación autolítica	Totalmente en desacuerdo	1082	76.14
	Moderadamente en desacuerdo	130	9.15
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	91	6.40
	Moderadamente de acuerdo	76	5.35
	Totalmente de acuerdo	42	2.96
	Planificación autolítica	Totalmente en desacuerdo	1224
Moderadamente en desacuerdo		86	6.05
Ni de acuerdo ni en desacuerdo		52	3.66
Moderadamente de acuerdo		38	2.67
Totalmente de acuerdo		21	1.48
Antecedentes autolíticos		Sí	189

# ATENCIÓN PSICOLÓGICA RECIBIDA

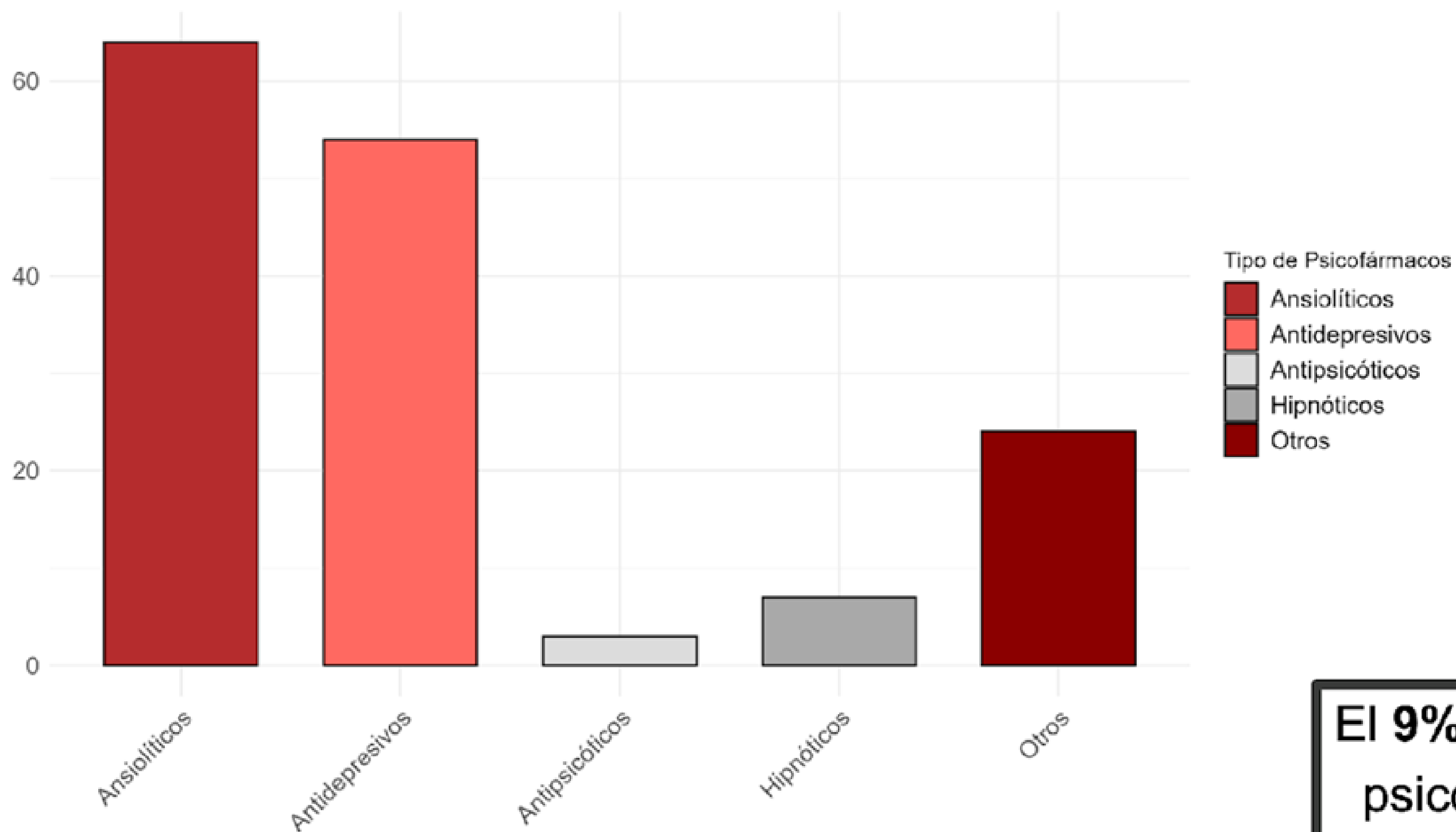
¿RECIBEN LOS ESTUDIANTES ATENCIÓN PSICOLÓGICA?



¿POR QUÉ EL ESTUDIANTE NO PIDE ATENCIÓN PSICOLÓGICA CUANDO LA NECESITA?



# CONSUMO DE PSICOFÁRMACOS



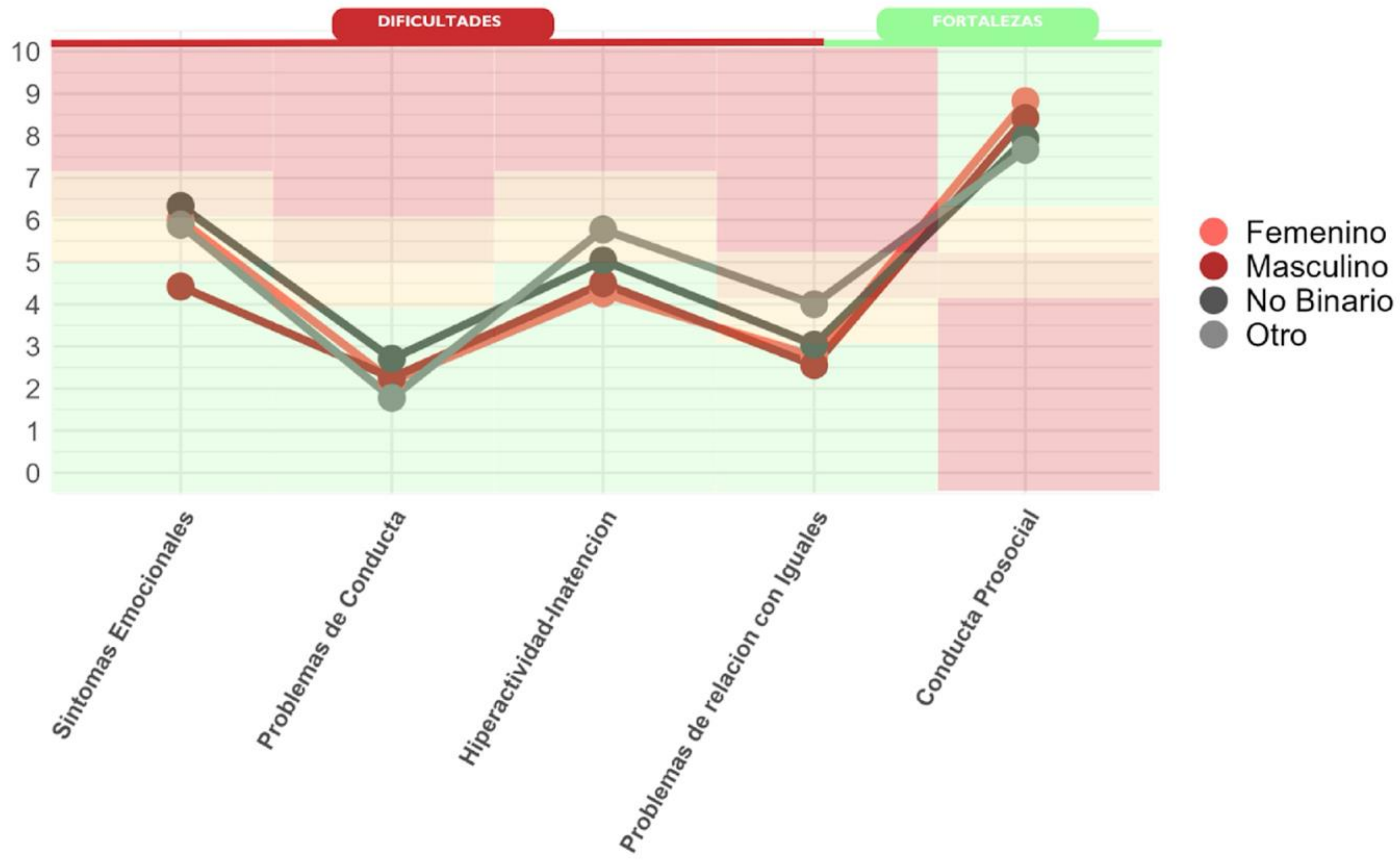
Tipos	Nº Estudiantes
Ansiolíticos	64
Antidepresivos	54
Otros	24
Hipnóticos	7
Antipsicóticos	3
	<b>152</b>

El 9% de la muestra del estudiantado consume psicofármacos, siendo los más frecuentes los ansiolíticos y los antidepresivos

El 48.28% de los estudiantes que consumen psicofármacos no están recibiendo atención psicológica

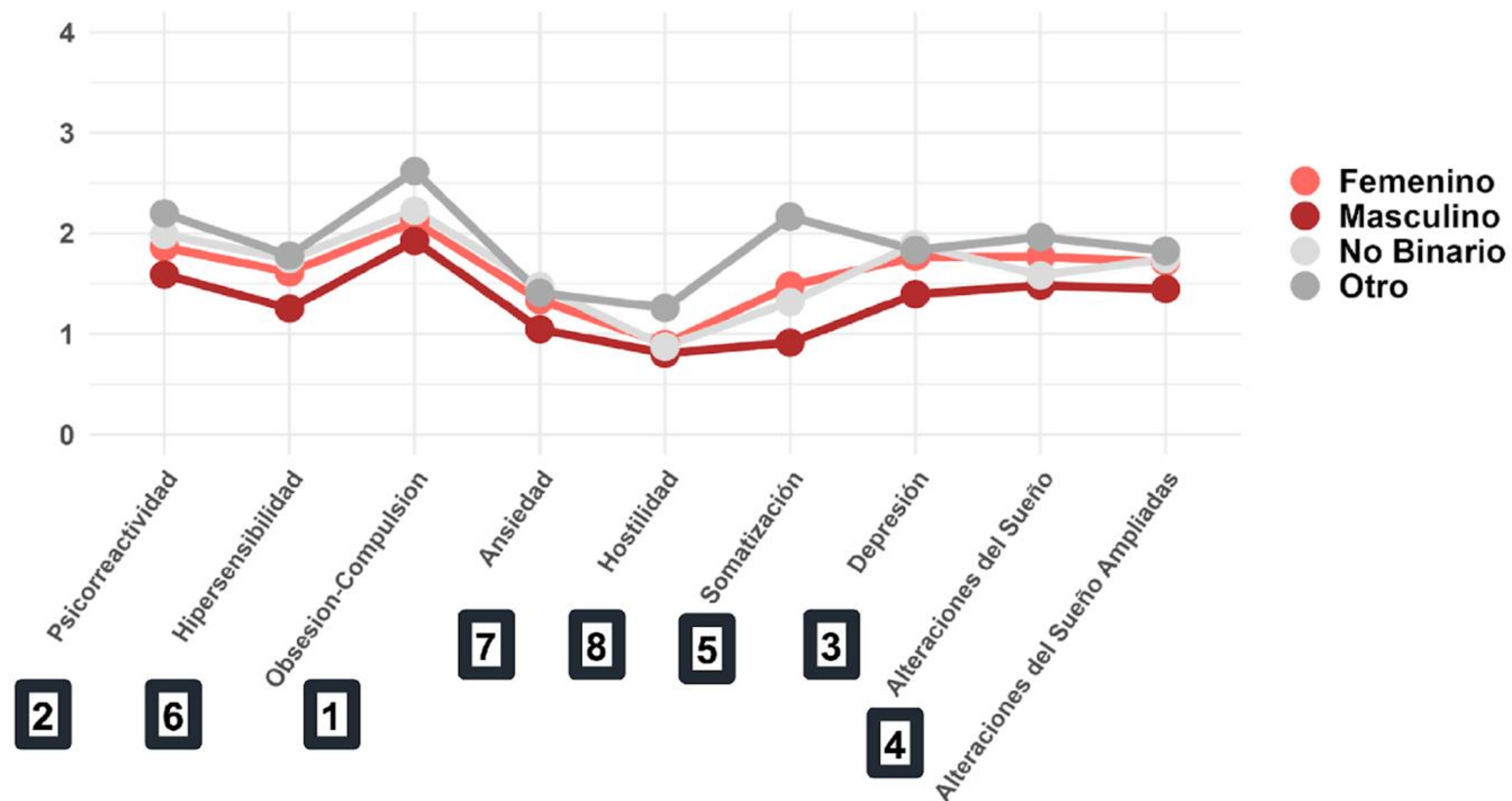
# PREVALENCIA DEL ESTADO DE SALUD MENTAL

## PREVALENCIA DE DIFICULTADES Y FORTALEZAS



# PREVALENCIA DEL ESTADO DE SALUD MENTAL

## SÍNTOMAS PSICOPATOLÓGICOS



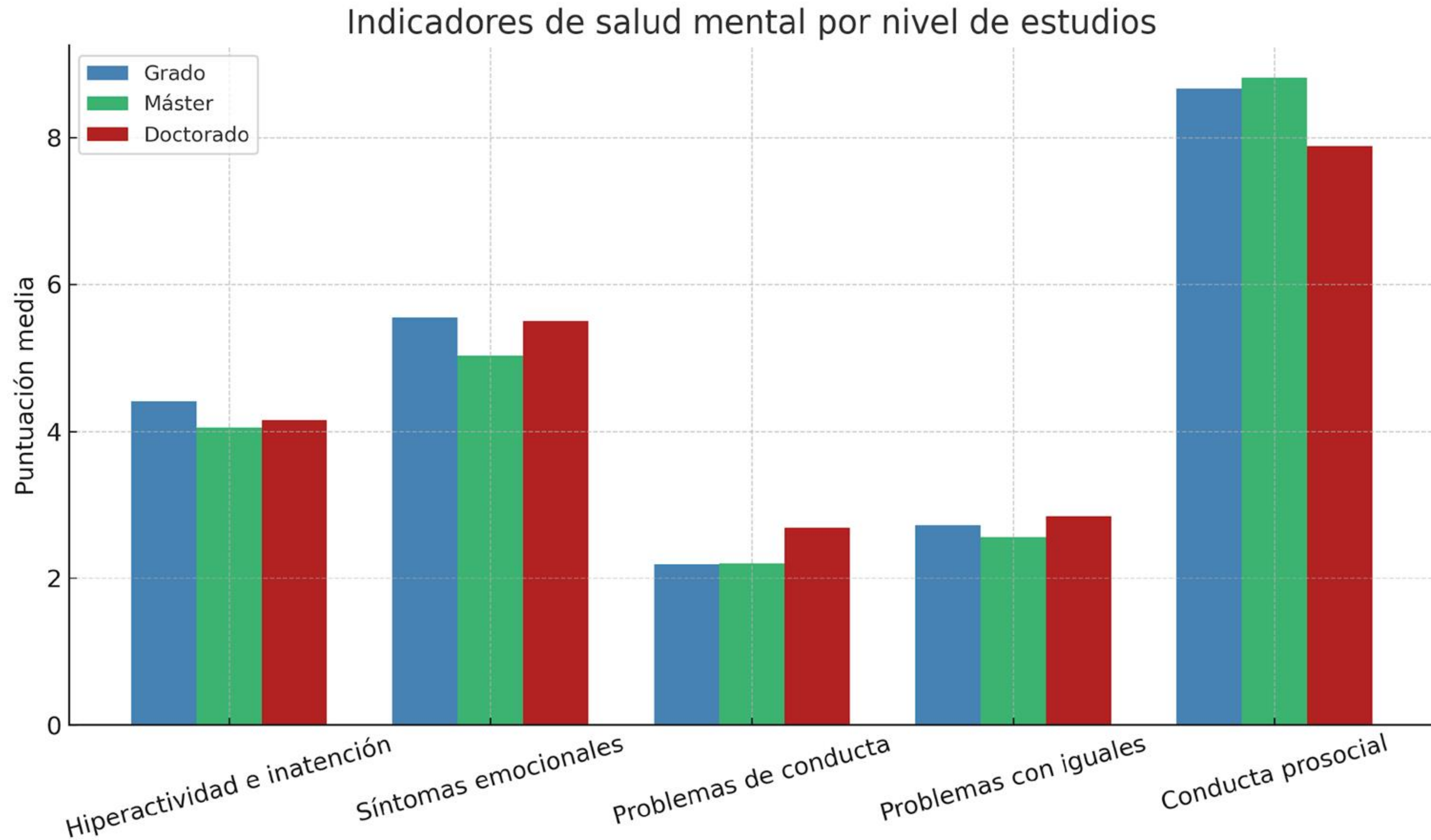
		Femenino		Masculino			
		M (DT)	Prevalencia (%)	M (DT)	Prevalencia (%)	U (p)	r
SDQ+18	Hiperactividad e inatención	4.32 (2.24)	17.17	4.50 (2.26)	20.23	194613.50	
	Síntomas emocionales	6.03 (2.70)	60.42	4.40 (2.73)	35.81	137726.50***	0.33
	Prob de conducta	2.18 (1.43)	6.70	2.24 (1.59)	11.16	204987.50	
	Prob de relación con iguales	2.78 (1.76)	32.46	2.53 (1.78)	23.26	186520.00**	0.09
	Conducta prosocial	8.80 (1.41)	92.36	8.41 (1.60)	87.21	176113.00***	0.14
LSB-50	Psicorreactividad	1.87 (0.86)	46.07	1.59 (0.87)	30	164375.00***	0.20
	Hipersensibilidad	1.63 (1.01)	38.95	1.25 (0.96)	23.49	158533.00***	0.23
	Obsesión-compulsión	2.12 (0.88)	58.95	1.92 (0.91)	48.37	178845.50***	0.13
	Ansiedad	1.36 (0.91)	26.28	1.04 (0.87)	15.12	160187.50***	0.22
	Hostilidad	0.90 (0.82)	12.25	0.81 (0.77)	8.14	189990.50*	0.07
	Somatización	1.49 (0.99)	31.62	0.91 (0.85)	14.19	130475.50***	0.36
	Depresión	1.78 (0.99)	43.66	1.39 (0.98)	29.07	156997.50***	0.24
	Alteraciones del sueño I	1.79 (1.31)	44.50	1.46 (1.22)	37.44	175570.50***	0.14
	Alteraciones del sueño amp	1.79 (1.31)	41.99	1.46 (1.22)	28.84	169378.00***	0.18
	Riesgo psicopatológico	1.25 (0.85)	21.99	0.95 (0.80)	13.02	159385.50***	0.22

# Comparación por nivel de estudios

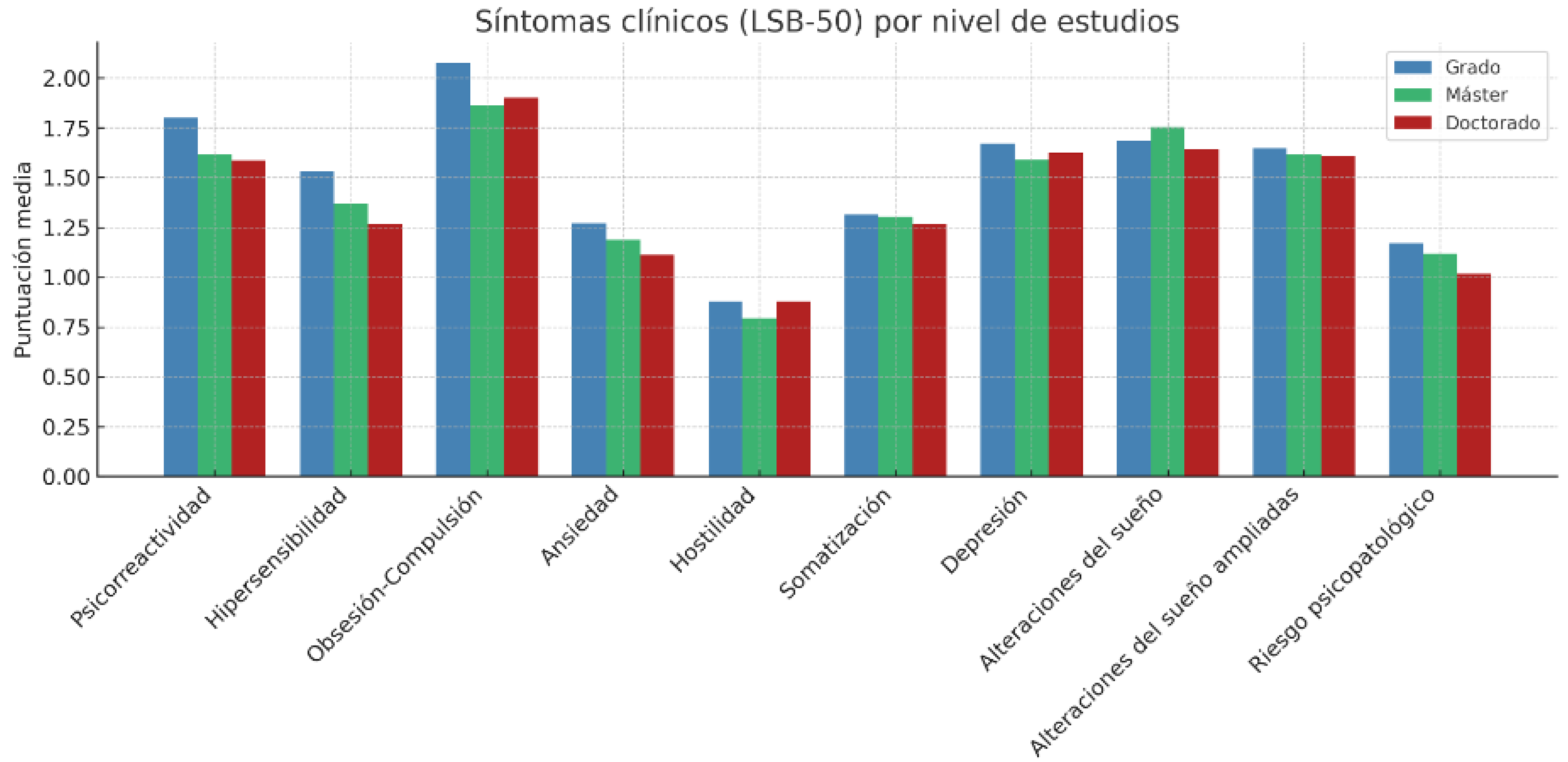
Nivel de estudios	Hiperactividad e inatención	Síntomas emocionales	Problemas de conducta	Problemas con iguales	Conducta prosocial
<b>Grado</b>	4.41	5.55	2.19	2.72	8.664
<b>Máster</b>	4.05	5.03	2.20	2.56	8.81
<b>Doctorado</b>	4.15	5.50	2.69	2.84	7.88

Nivel de estudios	Psico-reactividad	Hipersensibilidad	Obsesión Compulsión	Ansiedad	Hostilidad	Somatización	Depresión	Alteraciones del sueño	Alteraciones del sueño ampliadas	Riesgo psicopatológico
<b>Grado</b>	1.801	1.529	2.073	1.271	0.877	1.316	1.670	1.683	1.648	1.170
<b>Máster</b>	1.617	1.371	1.862	1.187	0.794	1.304	1.590	1.756	1.617	1.117
<b>Doctorado</b>	1.585	1.269	1.901	1.111	0.878	1.269	1.623	1.641	1.610	1.016

# Screening de amplio espectro

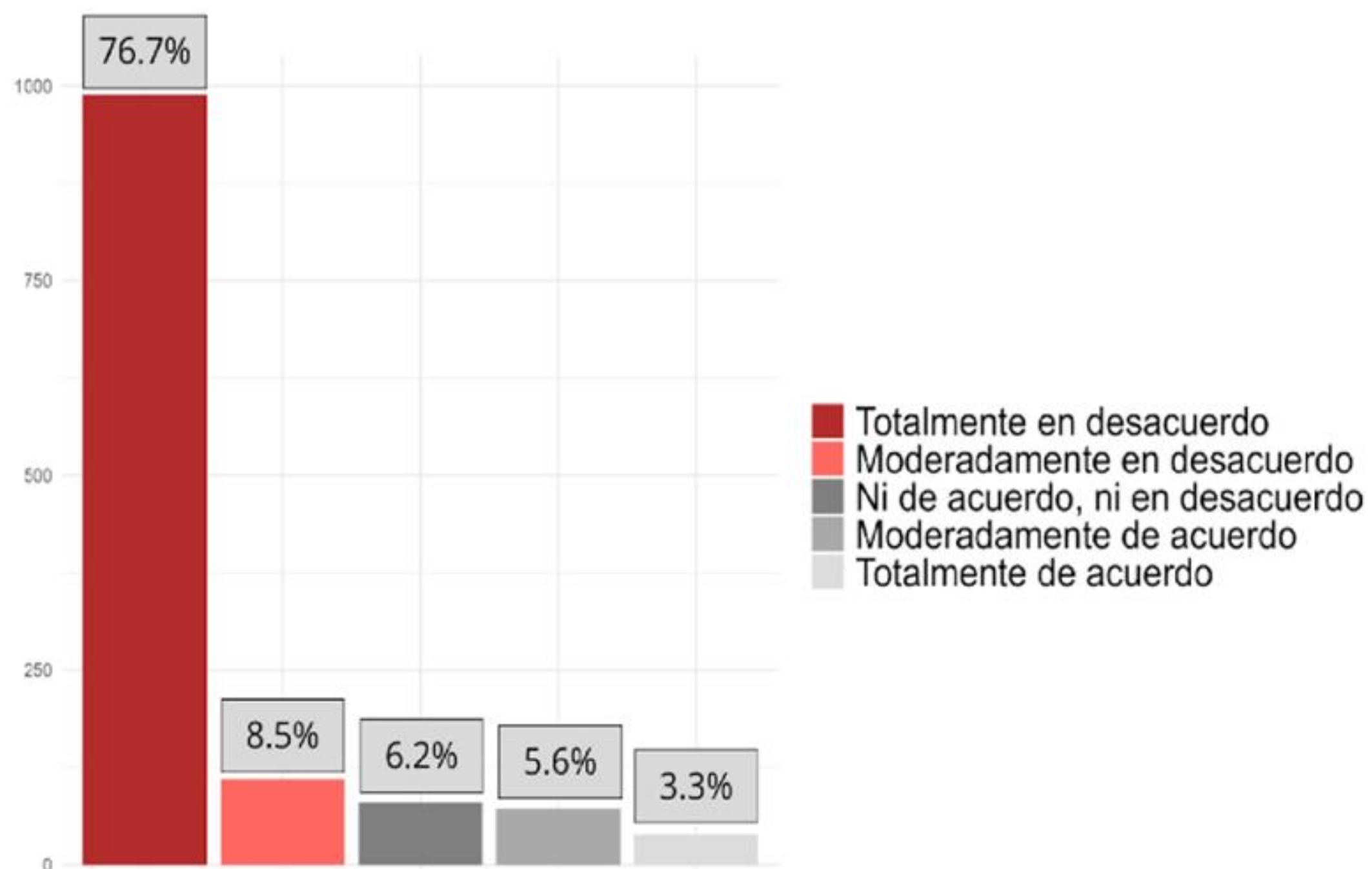


# Cribado de síntomas específicos



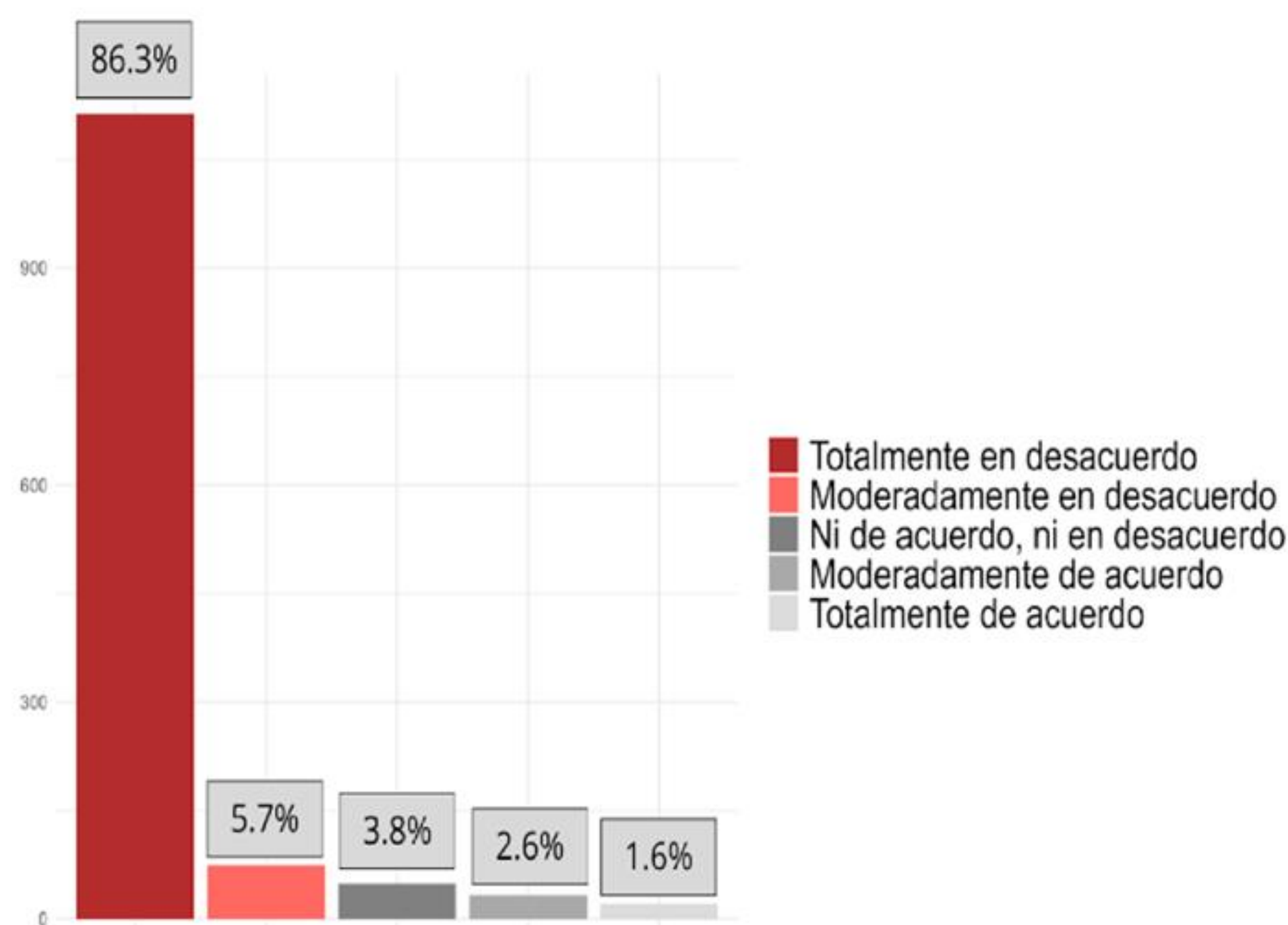
# RIESGO AUTOLÍTICO

## IDEACIÓN AUTOLÍTICA



Esta variable se evaluó mediante el ítem: **“pienso que el suicidio es la solución a mis problemas”**. El **96.7 %** de la muestra **no estuvo totalmente de acuerdo con esta afirmación**

## PLANIFICACIÓN AUTOLÍTICA



Esta variable fue evaluada mediante el ítem: **“tengo un plan para acabar con mi vida”**. El **86.3%** está **totalmente en desacuerdo**

# ANÁLISIS DEL PERFIL DEL USUARIO/A DEL GABINETE PSICOPEDAGÓGICO DE LA UGR PARA IDENTIFICAR LÍNEAS ESTRATÉGICAS DEL SERVICIO

J.M. Guiote, Ana B. Cejudo, Sagrario López-Ortega, Juan L. Benítez



XVIII Encuentro de Servicios Psicológicos y  
Psicopedagógicos Universitarios  
*Málaga, 16 y 17 de junio, 2022*



# OBJETIVO

ANÁLISIS DEL USUARIO/A DEL GABINETE PARA IDENTIFICAR ESTRATEGIAS OPTIMAS



## DESCRIPCIÓN

Conocer el perfil del alumnado que solicita los servicios del Gabinete Psicopedagógico (GPP) de la UGR para tomar decisiones estratégicas basadas en tal evidencia.



# METODO I

## ANALISIS DE DATOS

Se analiza la distribución de frecuencias de los ítems contenidos en el Protocolo de Información Psicopedagógica: PIP (Arco et al., 2005) cumplimentados en los periodos académicos comprendidos entre 2017 y 2022 por los estudiantes de la UGR (N=352) que solicitan el servicio del GPP.

## APARTADOS DEL PROTOCOLO

---

INFORMACIÓN PERSONAL

---

INFORMACION ACADÉMICA

---

FORMA DE ACCESO AL SERVICIO

---

REGISTRO DE SESIONES

---

ASPECTOS PSICOLOGICOS-PSICOPED.

Arco. J. L., Fernández. F. D., Heilborn. V. A., y López., S. (2005). Demographic, academic and psychological profile of students attending counseling services at the University of Granada (Spain). *International Journal for the Advancement of Counselling*, 27(1), 71-85.



# METODO II

## EVALUACION PSICOPEDAGÓGICA-CHECKLIST

1. Sentirse bien
2. Irritabilidad
3. Ansiedad
4. Soledad
5. Bajo de ánimo
6. Toma de decisiones
7. Baja motivación
8. Pensar demasiado
9. Llanto
10. Superar las experiencias difíciles
11. Expresar sentimientos
12. Dormir
13. No comer
14. Comer demasiado
15. Alcohol
16. Pedir lo que necesito/quiero a los demás
17. Hacer amigos
18. Relacionarse con las personas
19. Problemas con la pareja
20. Problemas de relación con la familia
21. Problemas para relacionarse con profesores
22. Distribución del tiempo de estudio
23. Técnicas de estudio
24. Baja atención
25. Asistencia a clase
26. Ansiedad ante los exámenes
27. Baja motivación académica
28. Elección de asignaturas
29. Dudas sobre cambio de grado
30. Preocupación por futuro profesional



# METODO III

EVALUACION PSICOPEDAGÓGICA- ASPECTOS CUALITATIVOS

## Características de la forma de ser

- Generan satisfacción (3)
- Generan insatisfacción (3)

## Demanda del usuario

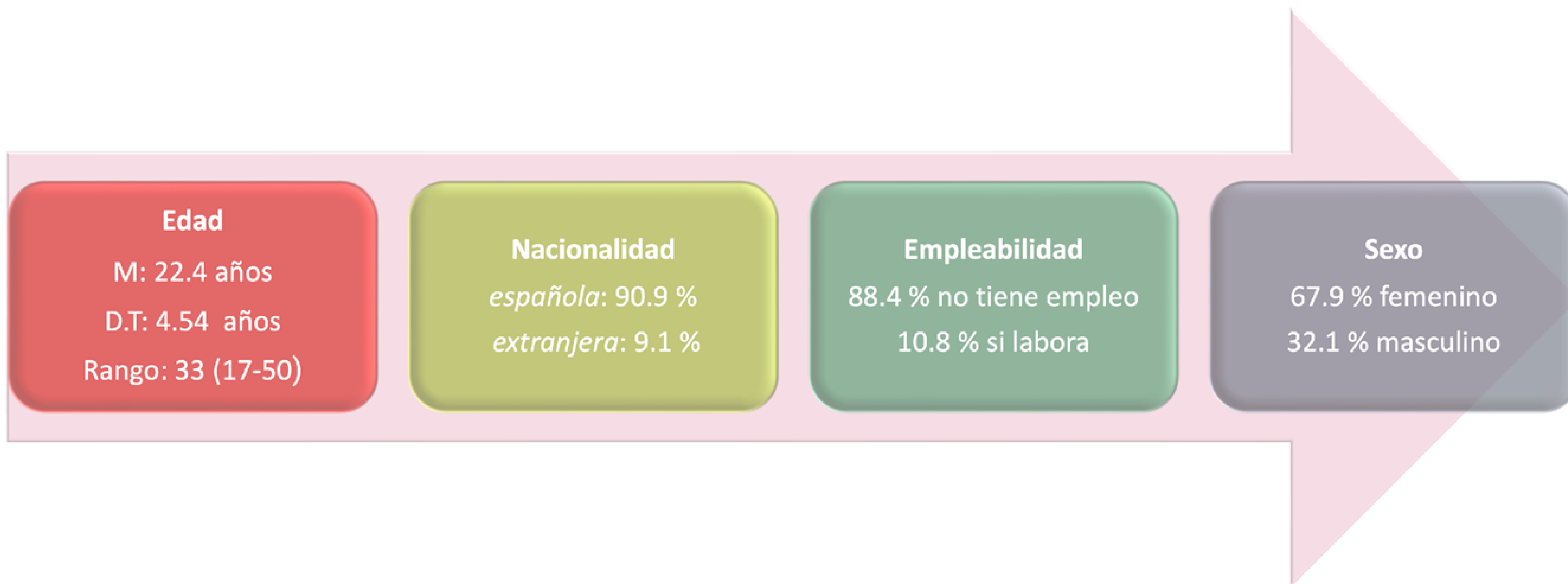
## Objetivos que se propone con el asesoramiento

## Antecedentes de atención psicológica



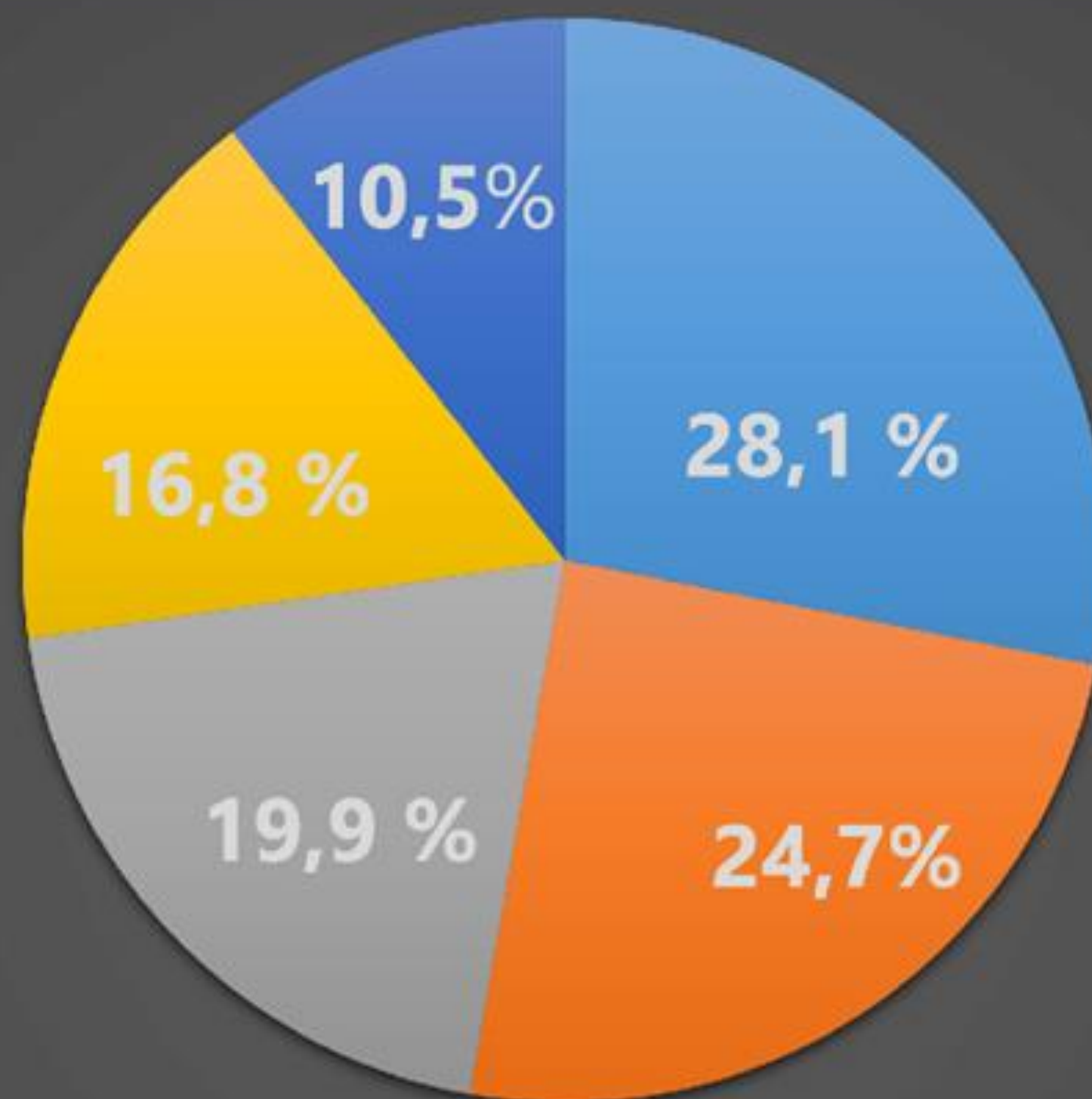
# RESULTADOS I

PERFIL DEL USUARIO/A-VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS



# RESULTADOS II

PREFIL DEL USUARIO/A-AREA DE CONOCIMIENTO



■ Ciencias Sociales

■ Ciencias

■ Artes y Humanidades

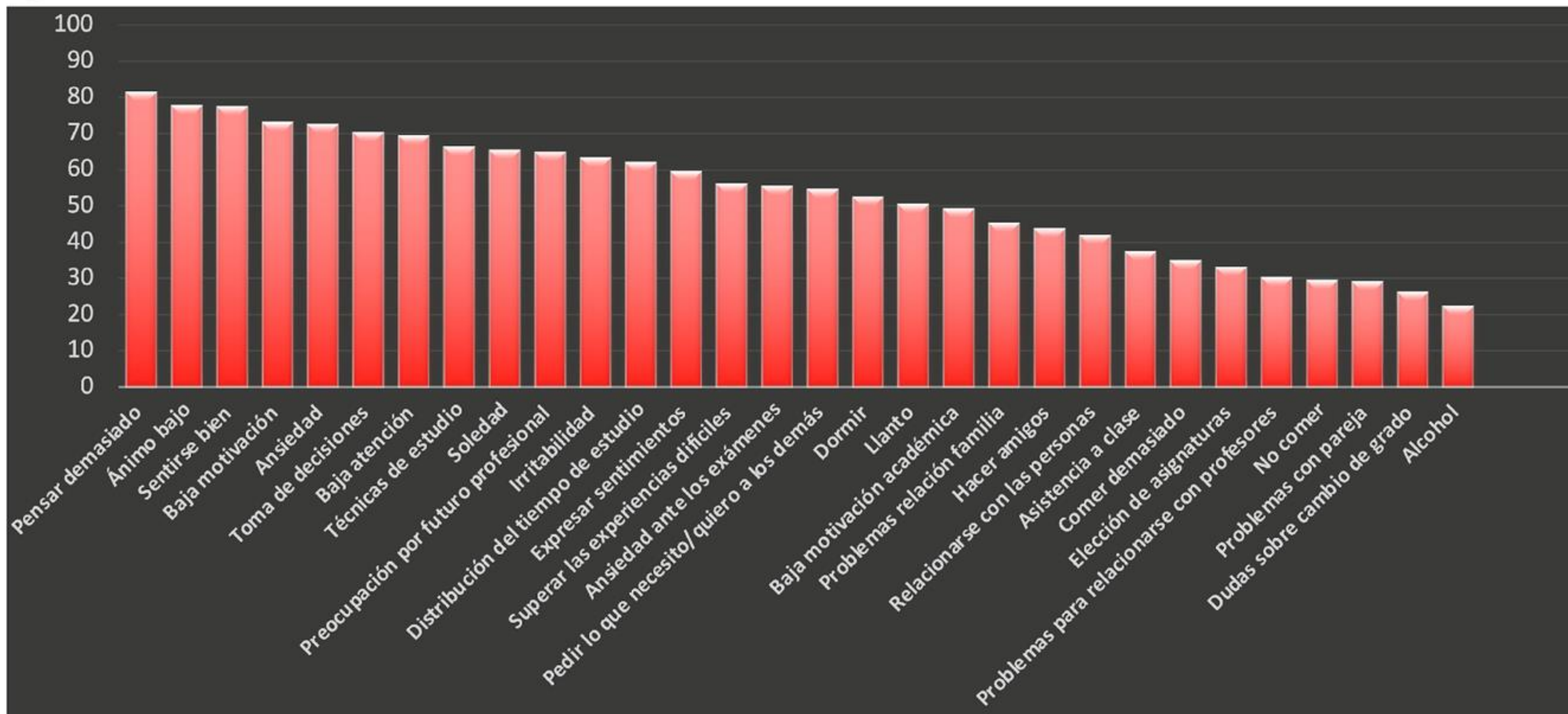
■ Ciencias de la salud

■ Ingenieria



# RESULTADOS III

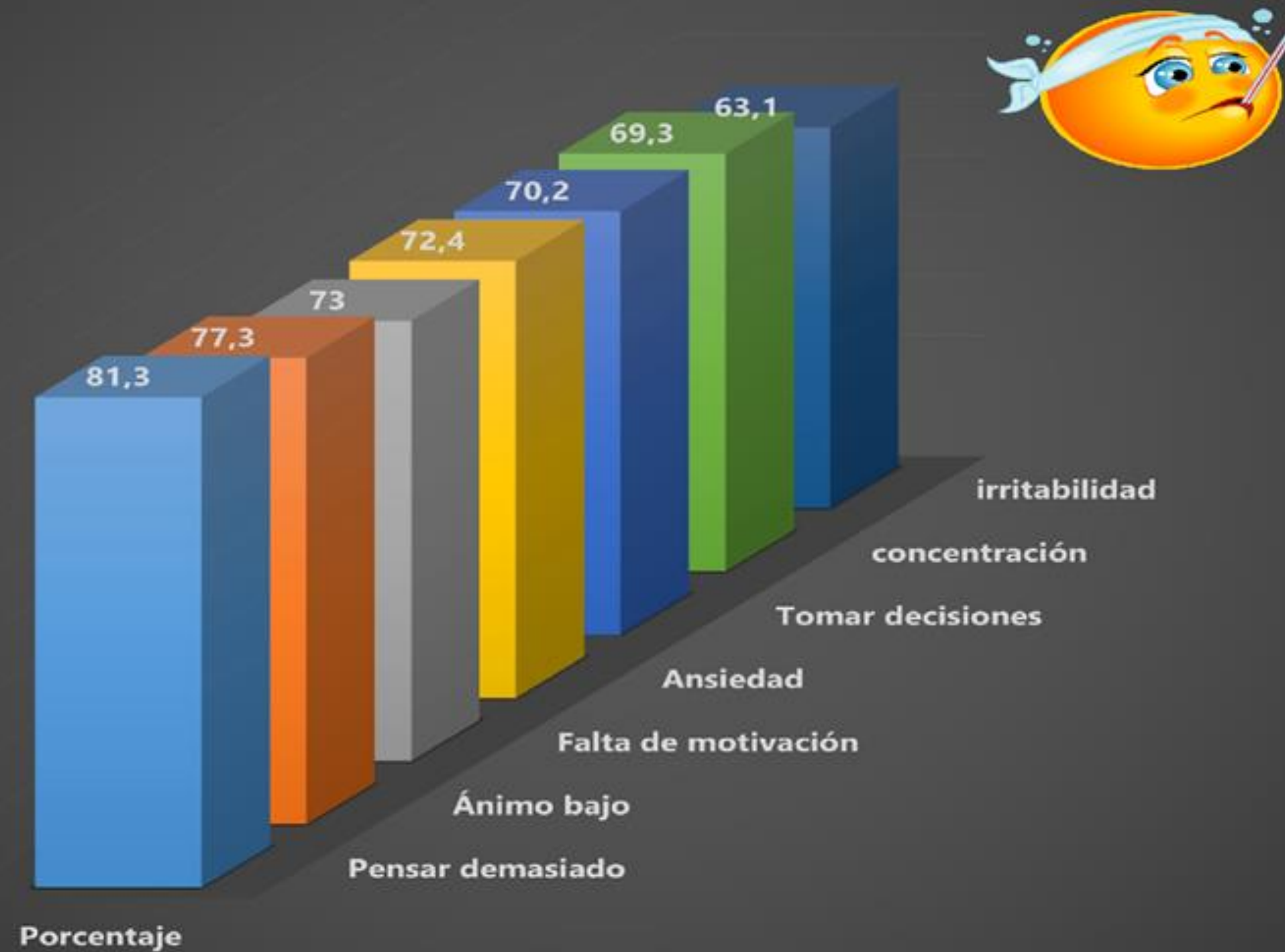
PERFIL DEL USUARIO/A-SINTOMAS O DIFICULTADES



# RESULTADOS IV

PERFIL DEL USUARIO/A-SINTOMAS O DIFICULTADES

■ Pensar demasiado ■ Ánimo bajo ■ Falta de motivación ■ Ansiedad ■ Tomar decisiones ■ concentración ■ irritabilidad



SINTOMAS DE ESTRÉS



# DISCUSIÓN V

IMPLEMENTAR UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

El conjunto de la sintomatología más prevalente apunta hacia el patrón característico del estrés



# TALLER ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES/TESIS

## ALGUNOS PROBLEMAS...

### ACADÉMICOS

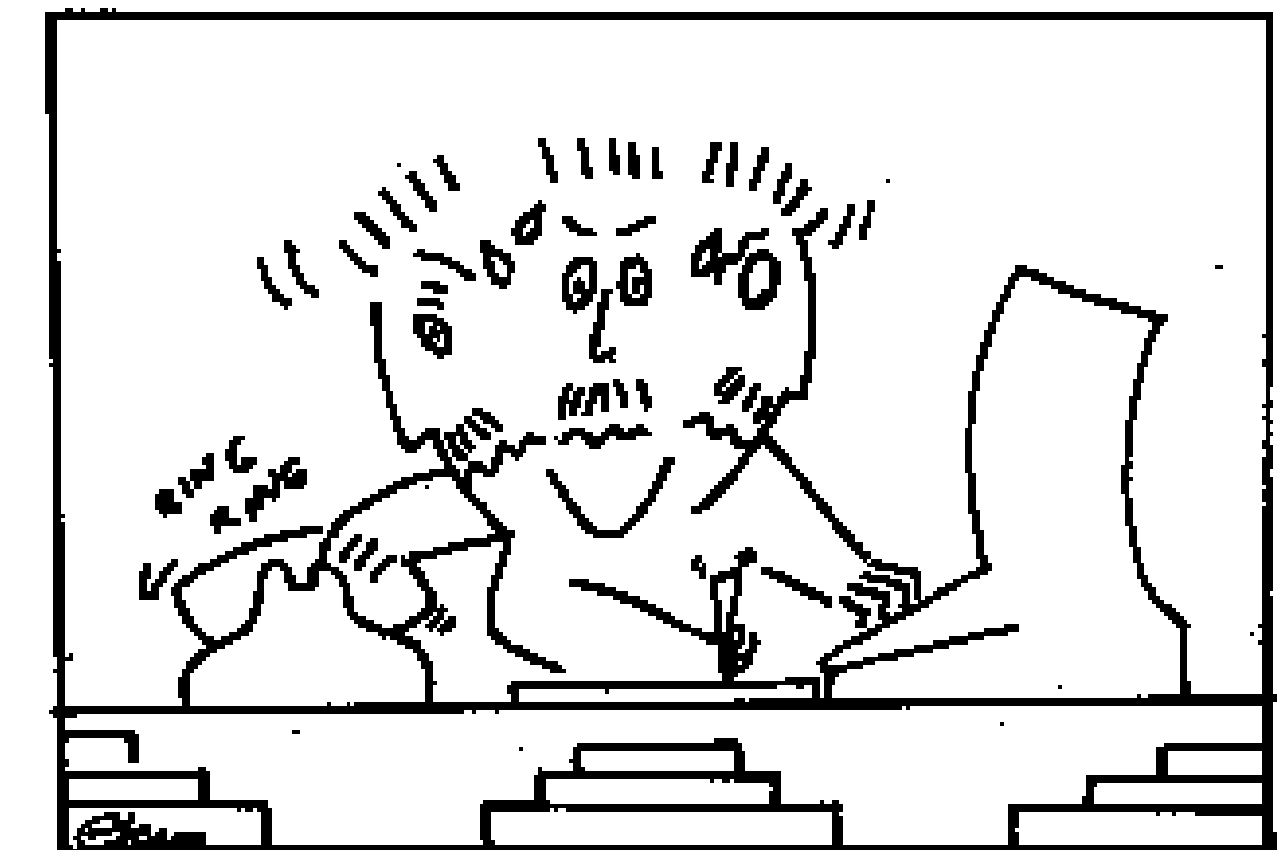
- PROBLEMAS CON LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO
- PLANIFICACIÓN ACADÉMICA INADECUADA
- DUDAS SOBRE MANEJO DE TÉCNICAS DE ESTUDIO
- PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN
- PROBLEMAS DE ASISTENCIA A CLASE
- EXCESIVA CARGA LECTIVA Y SOBRECARGA DE TRABAJO
- ESTRÉS EN PERIODOS DE EXÁMENES
- EXCESIVA COMPETITIVIDAD
- FALTA DE MOTIVACIÓN CON LOS ESTUDIOS

### PERSONALES

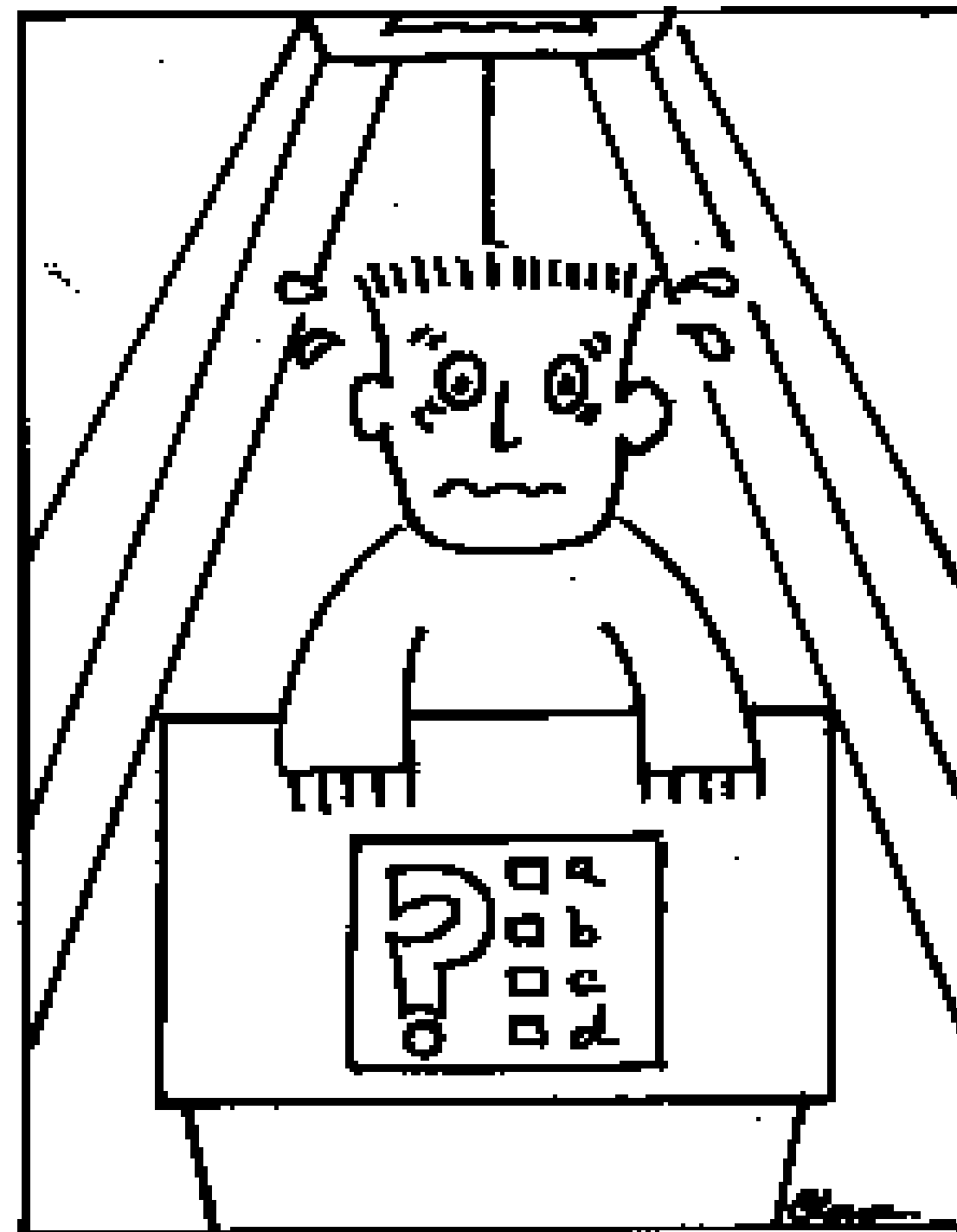
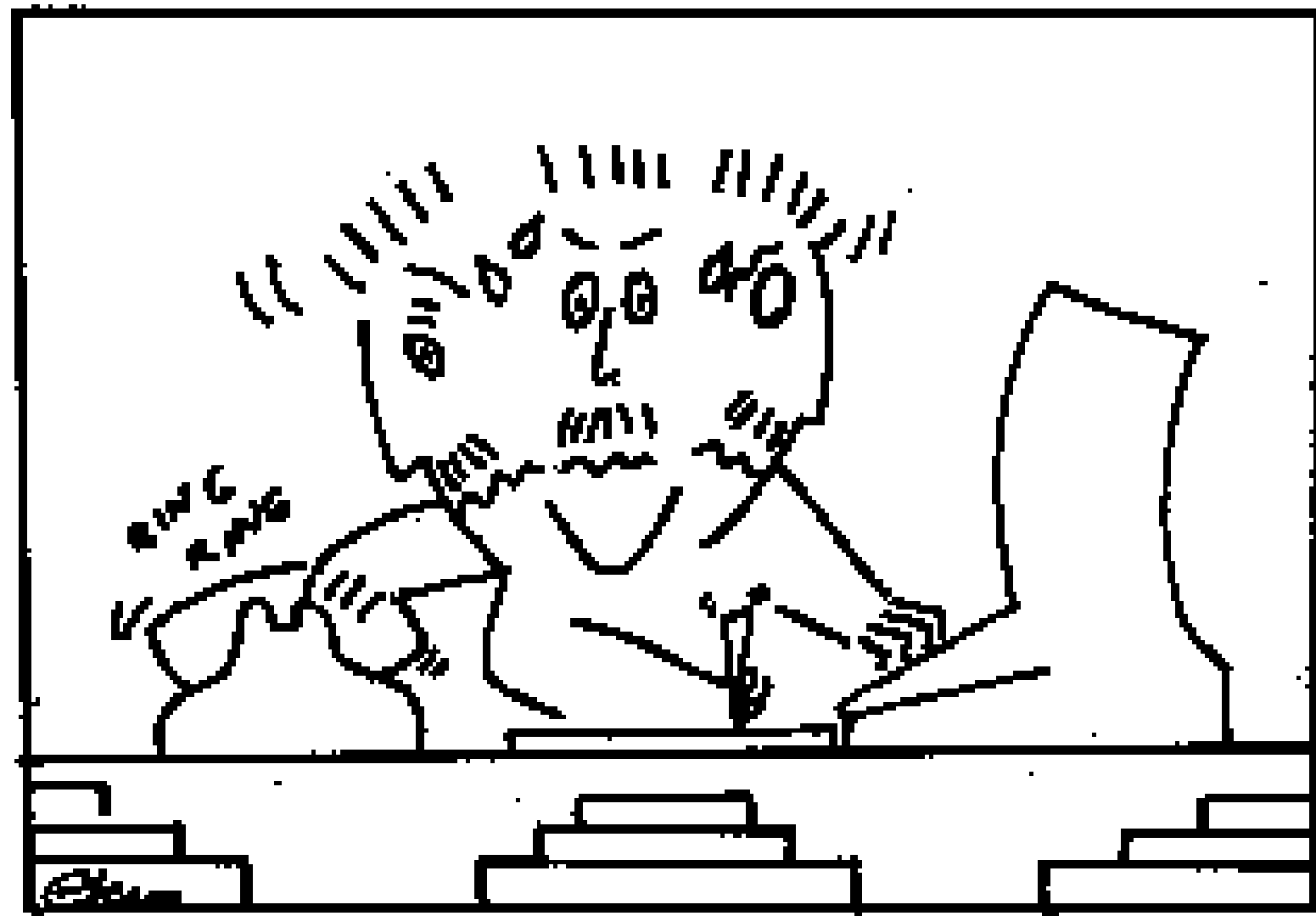
- DIFICULTADES PARA TOMAR DECISIONES
- DARLE MUCHAS VUELTAS A LAS COSAS
- MANTENER UNOS HÁBITOS DE VIDA INADECUADOS (SUEÑO, ALIMENTACIÓN, OCIO, ETC)
- DIFICULTADES CON LAS RELACIONES INTERPERSONALES (PAREJA, FAMILIA, AMIGOS, ETC)
- SENTIRSE BAJO DE ÁNIMO, ANSIOSO, SENTIRSE IRRITADO, SENTIRSE CULPABLE, SENTIRSE SOLO ...

### VOCACIONALES

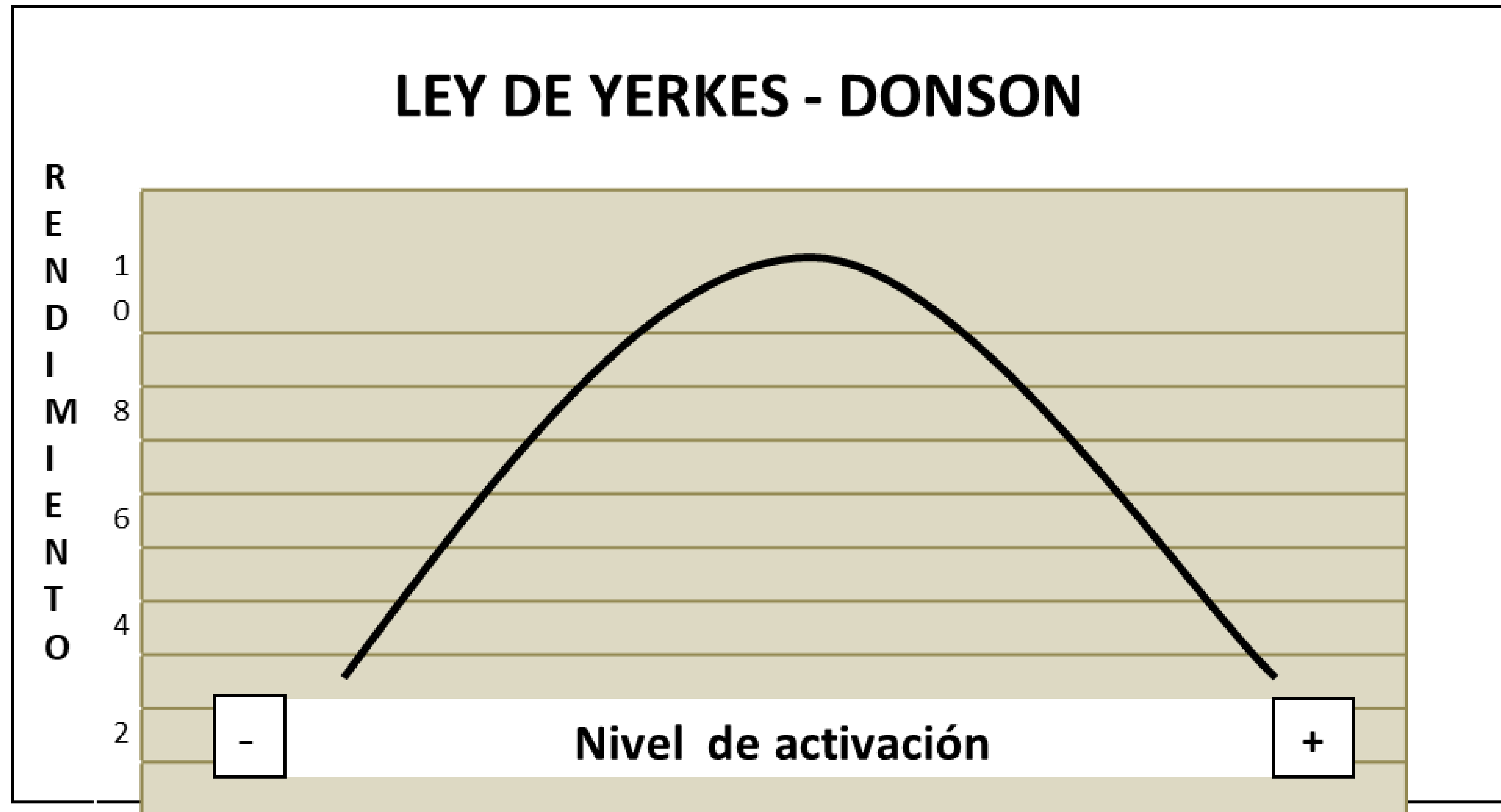
- APARICIÓN DE LAS PRIMERAS DUDAS SOBRE LA ELECCIÓN DE LA CARRERA
- INCERTIDUMBRE SOBRE LAS SALIDAS PROFESIONALES
- PRESIÓN FAMILIAR



# ¿CÓMO NOTAMOS QUE NOS PONEMOS NERVIOSOS/AS?



# ANSIEDAD Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

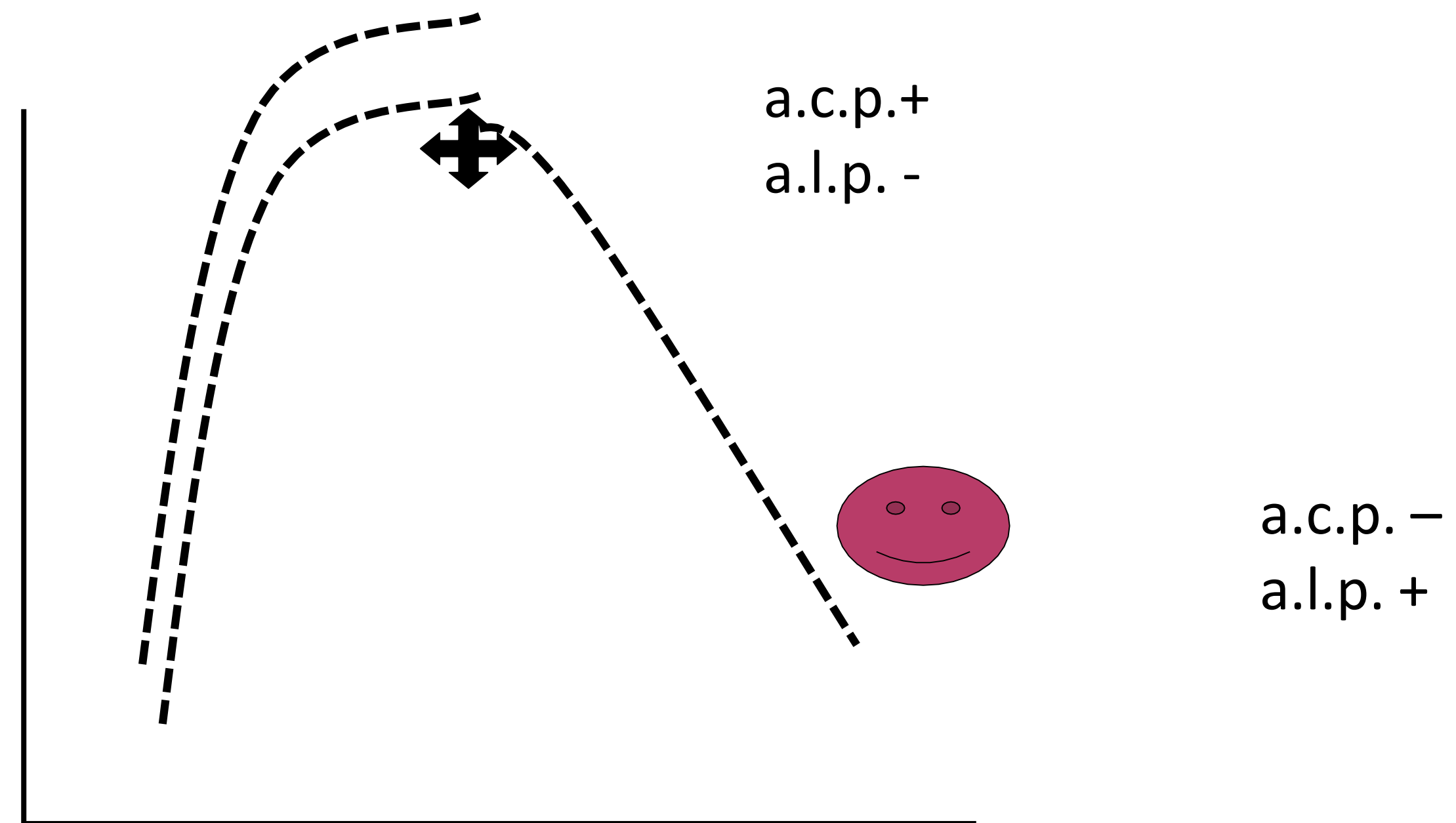


# ¿EN QUE MOMENTO TEMPORAL ESTÁS?



# FOCALIZAR LA ATENCIÓN

[VídeoNiñoRabieta.wmv](#)



# ESTRÉS Y ANSIEDAD



El estrés es generado por un factor causal, o estresor



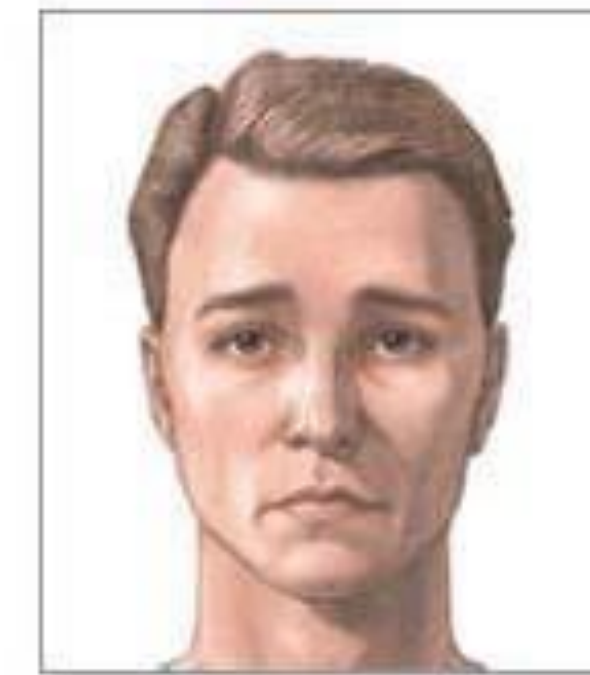
Ansiiedad es el estrés que continúa aunque el estresor ya se ha ido

# ¿QUÉ ES LA RESPUESTA DE ANSIEDAD?

- Una reacción de nuestro organismo ante ciertos estímulos del ambiente.
- Incluso cuando éstos dejan de estar presentes como amenazas.



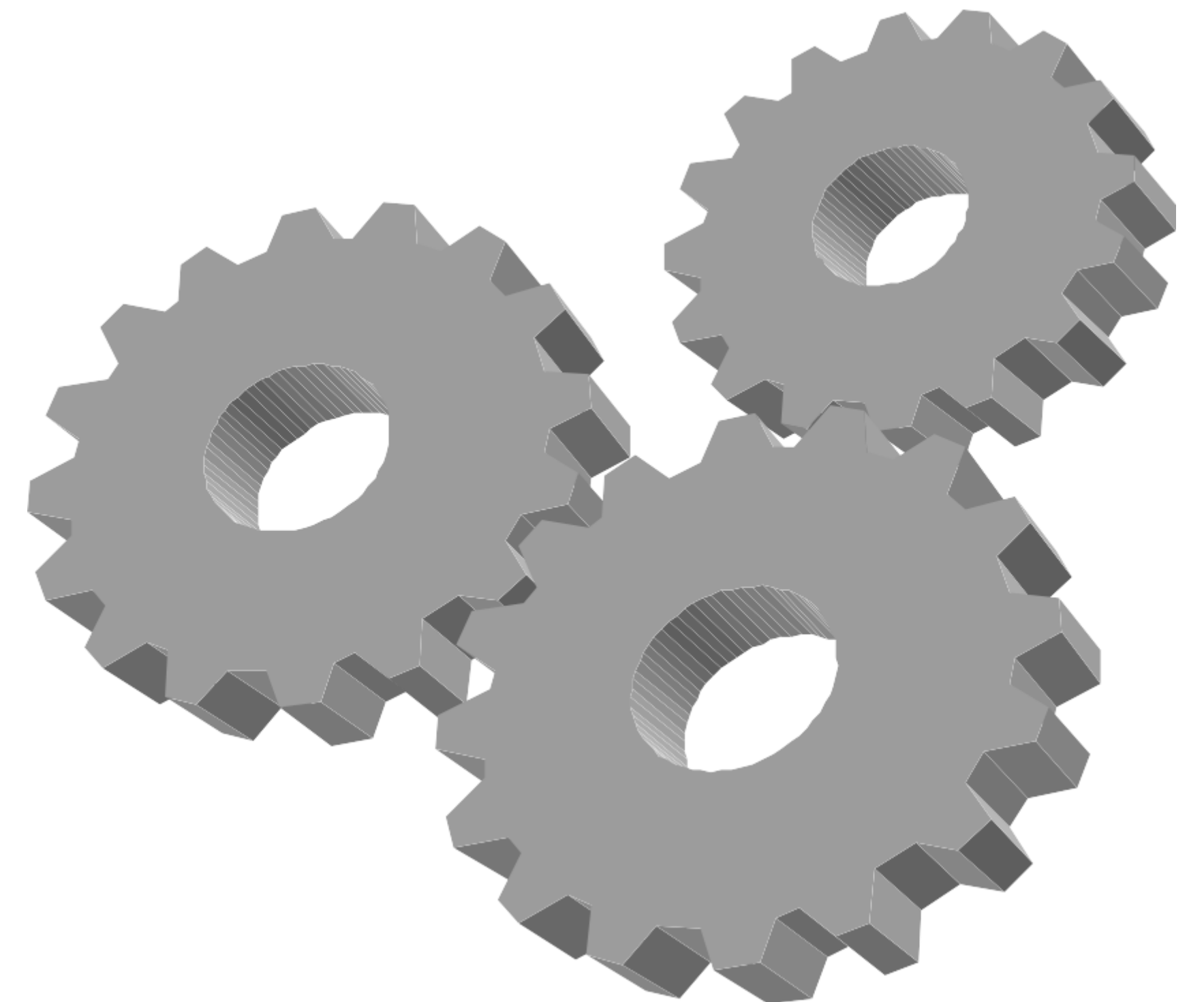
Stress is caused by an existing stress-causing factor or "stressor"



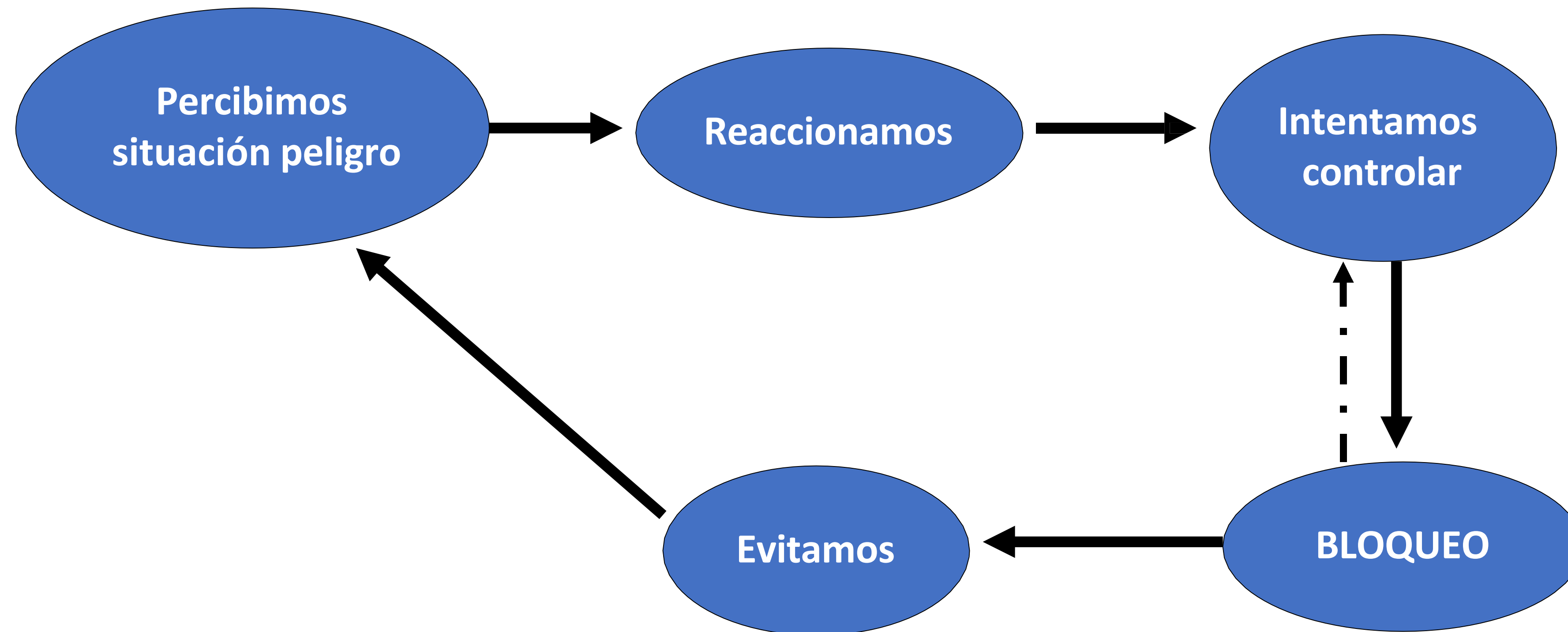
Anxiety is stress that continues after the stressor is gone

# ¿POR QUÉ NOS AFECTA LA RESPUESTA DE ANSIEDAD?

- Porque es un mecanismo evolutivo de defensa.
- Porque nos advierte de que algo pasa.
- Porque a veces la confundimos con distress (activación).



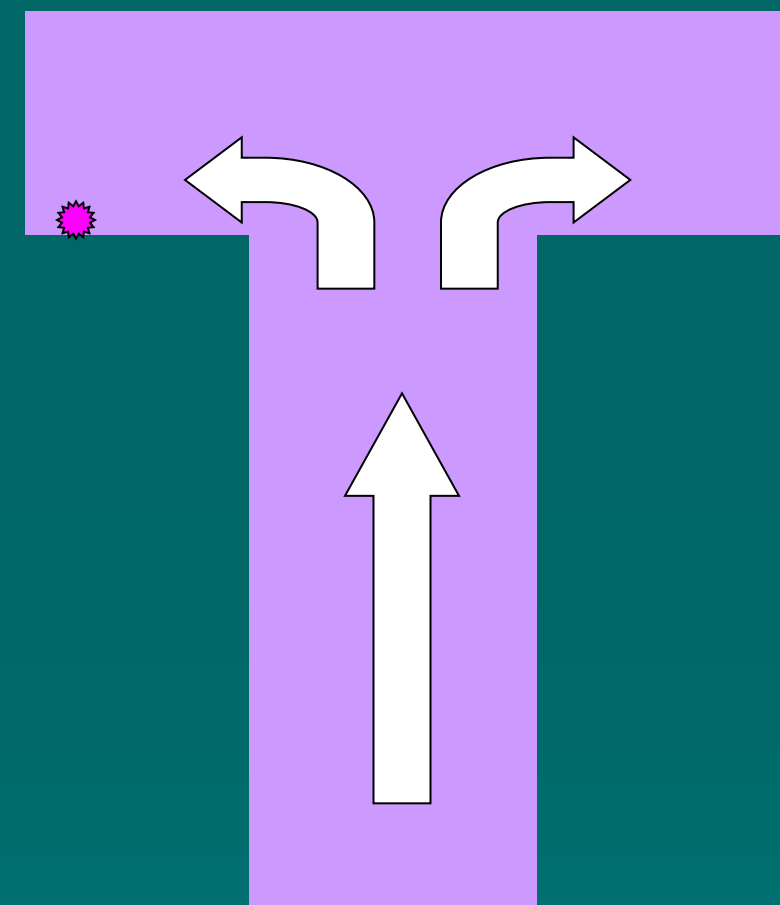
# ¿CÓMO ACTÚA LA RESPUESTA DE ANSIEDAD?



# Claves de la respuesta de ansiedad.

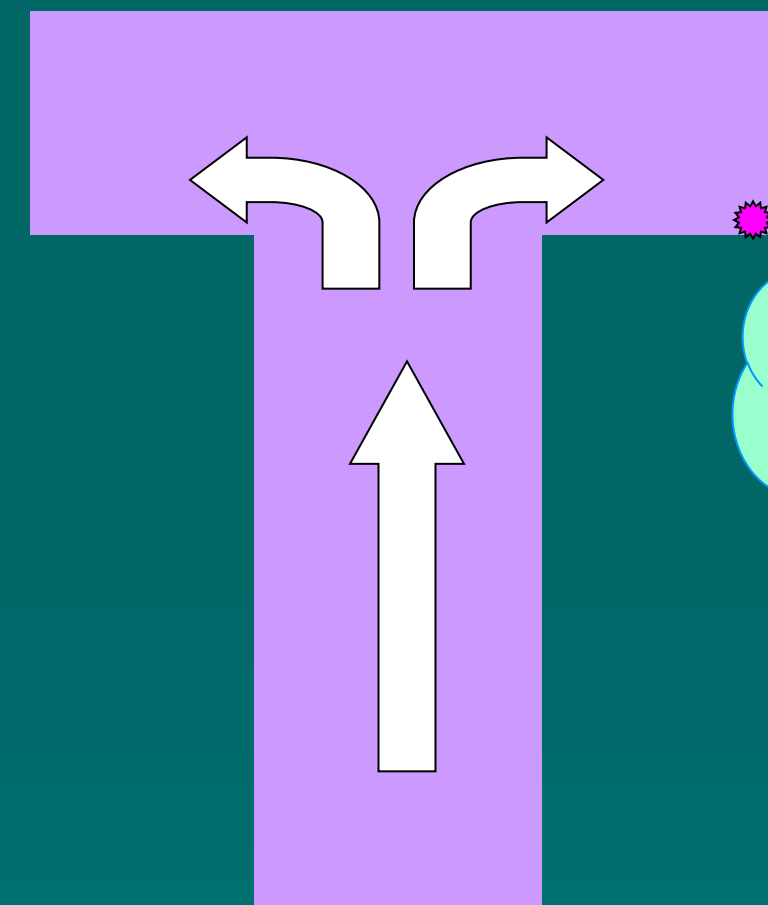
## Ejemplo 1

Ejecución de Animales y Humanos en primeros ensayos



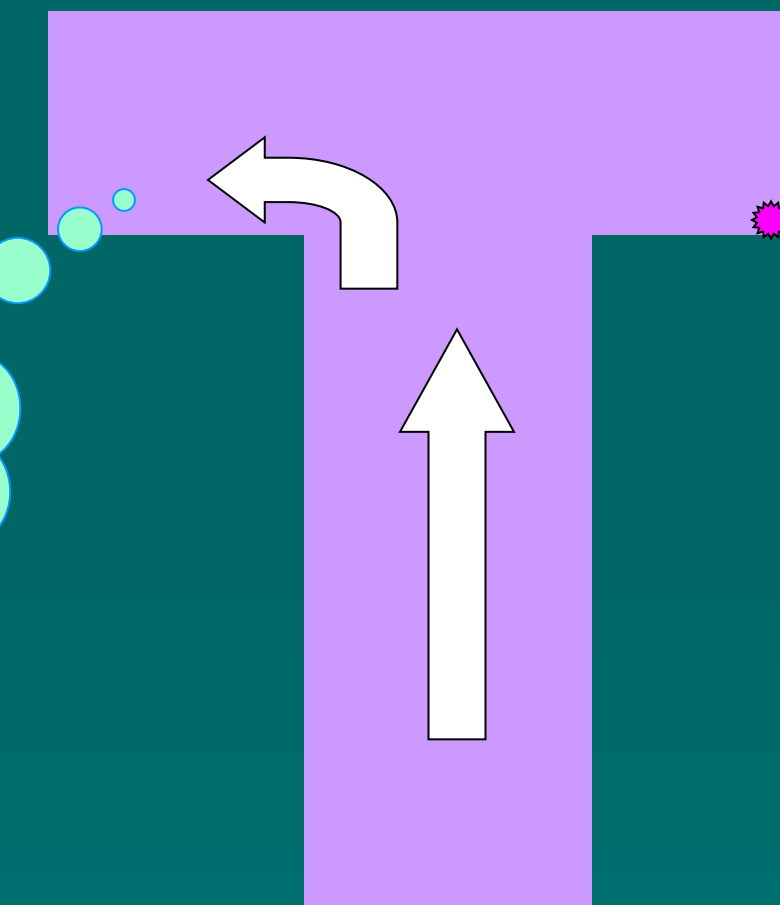
LABERINTO

Ejecución de Animales en siguientes ensayos



LABERINTO

Ejecución de Humanos en siguientes ensayos



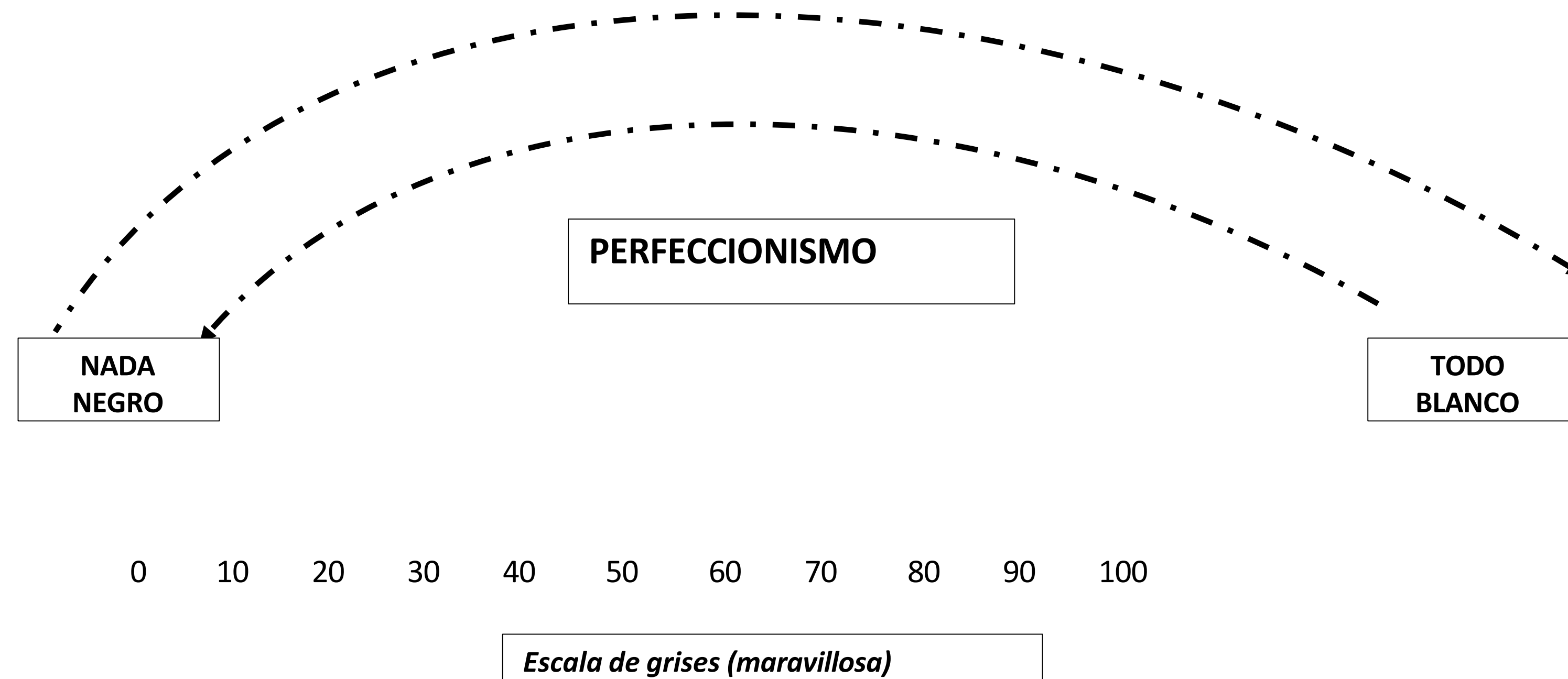
LABERINTO

# Claves de la respuesta de ansiedad

## Ejemplo 2



# PERFECCIONISMO



0% + 10% + 40% + 10% + 30% + 50% ...

0 + 0 + 0 + 0 + 0 + 0 + .....

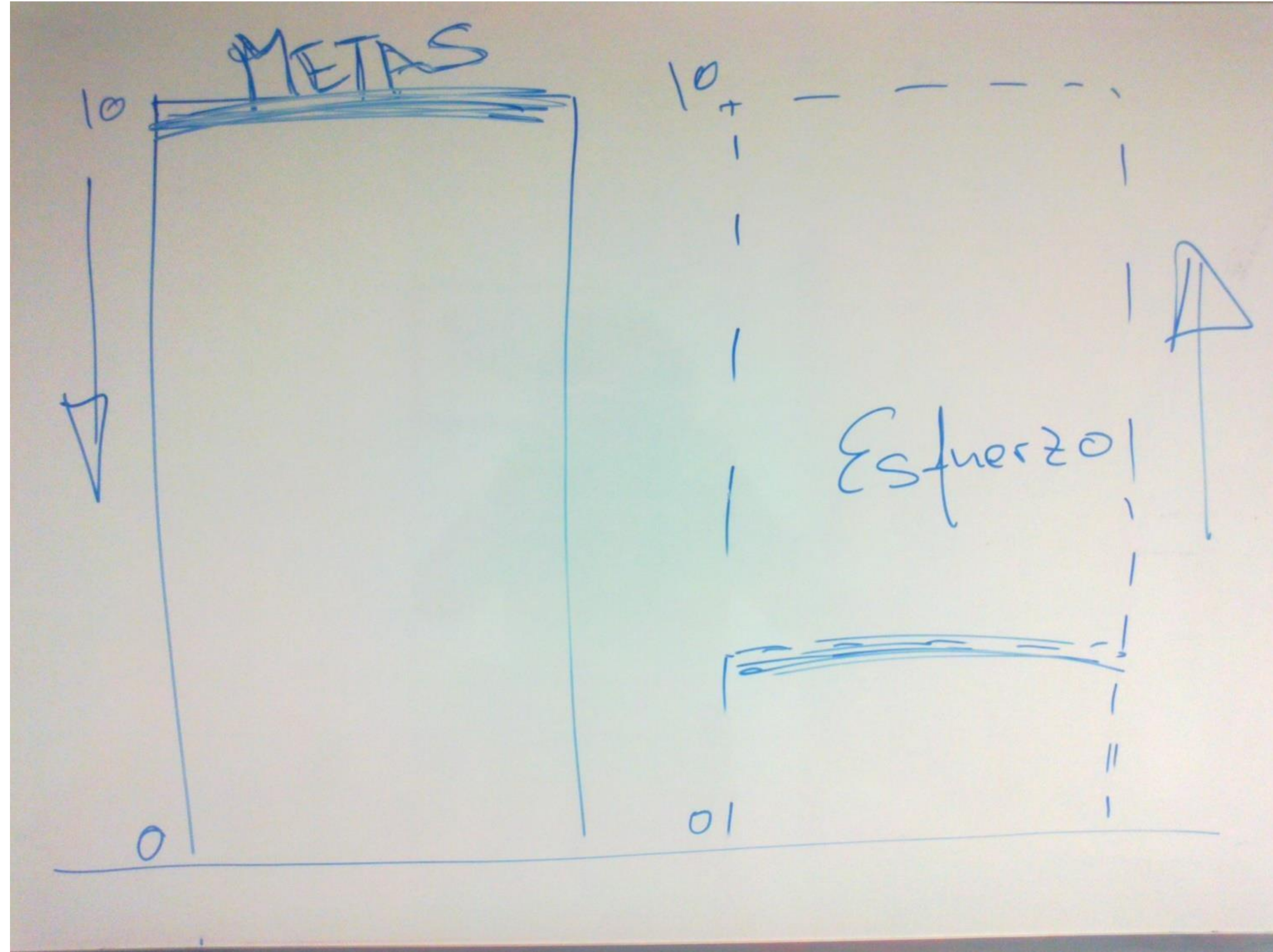
# CULPA VS RESPONSABILIDAD

*RESPONS - ABILIDAD*

PRE - OCUPARSE

DECIR - HACER

# METAS-ESFUERZO



# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA ANSIEDAD?

- Identifica situaciones generadoras de ansiedad
- No evites las situaciones que generan “activación” o un poco de ansiedad
  - Evitarlas hará que las anticipemos y amplifiquemos.
- Intenta reconocer las emociones que acompañan la respuesta de ansiedad en las situaciones críticas.
- Aprende a relajarte
  - Respiración abdominal, relajación muscular progresiva
  - Pensamientos racionales (p. e. en vez de decir “voy a suspender” di “tengo la habilidad para aprobar, sólo necesito trabajar más”).
- Establece metas de estudio y asigna tiempo necesario.

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIR LA ANSIEDAD?

Evaluar cómo llevamos las asignaturas

+

Hacer lista de prioridades

Puede implicar dejar a un lado algunas asignaturas

+

Plantearse metas concretas

+

Planificar el tiempo que nos queda (con realismo)

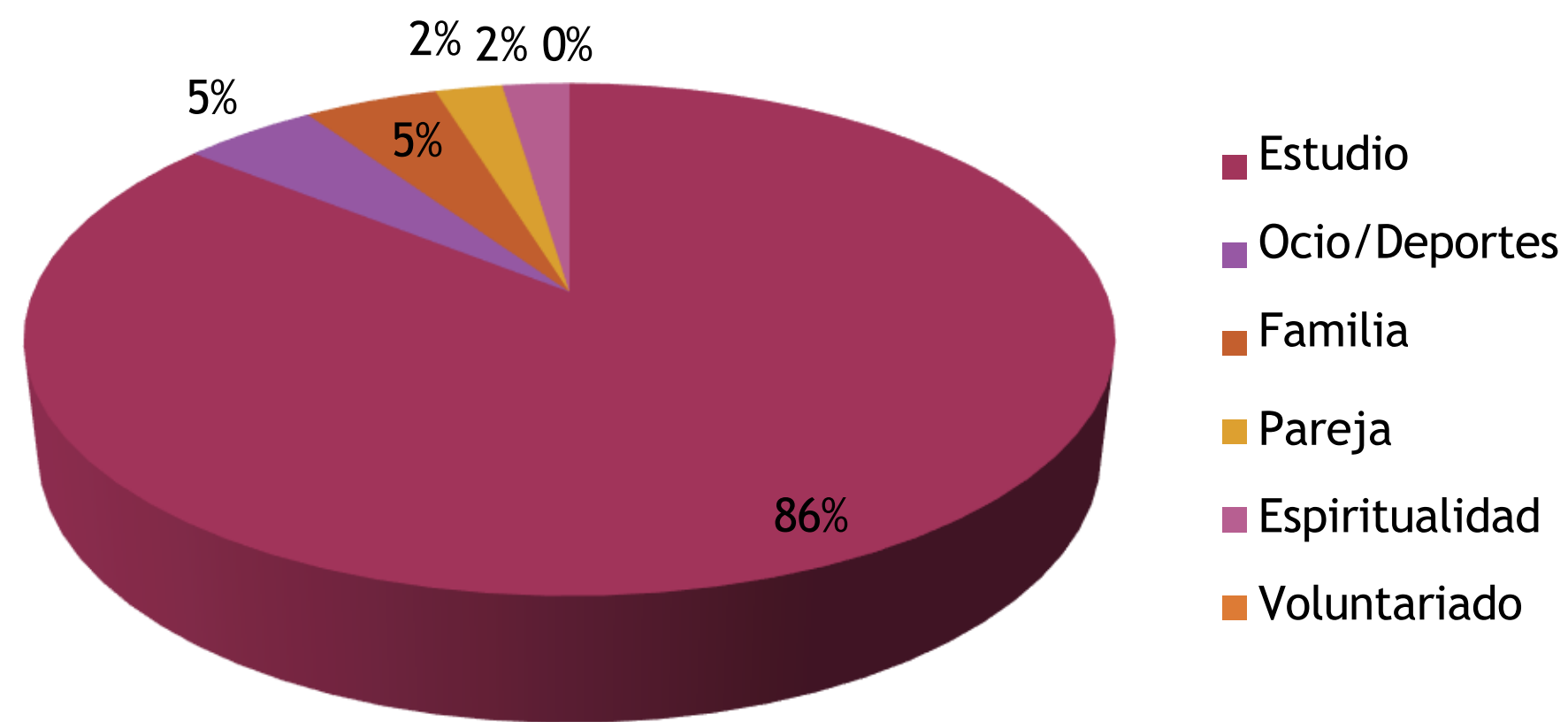
+

**PONERSE A TRABAJAR**

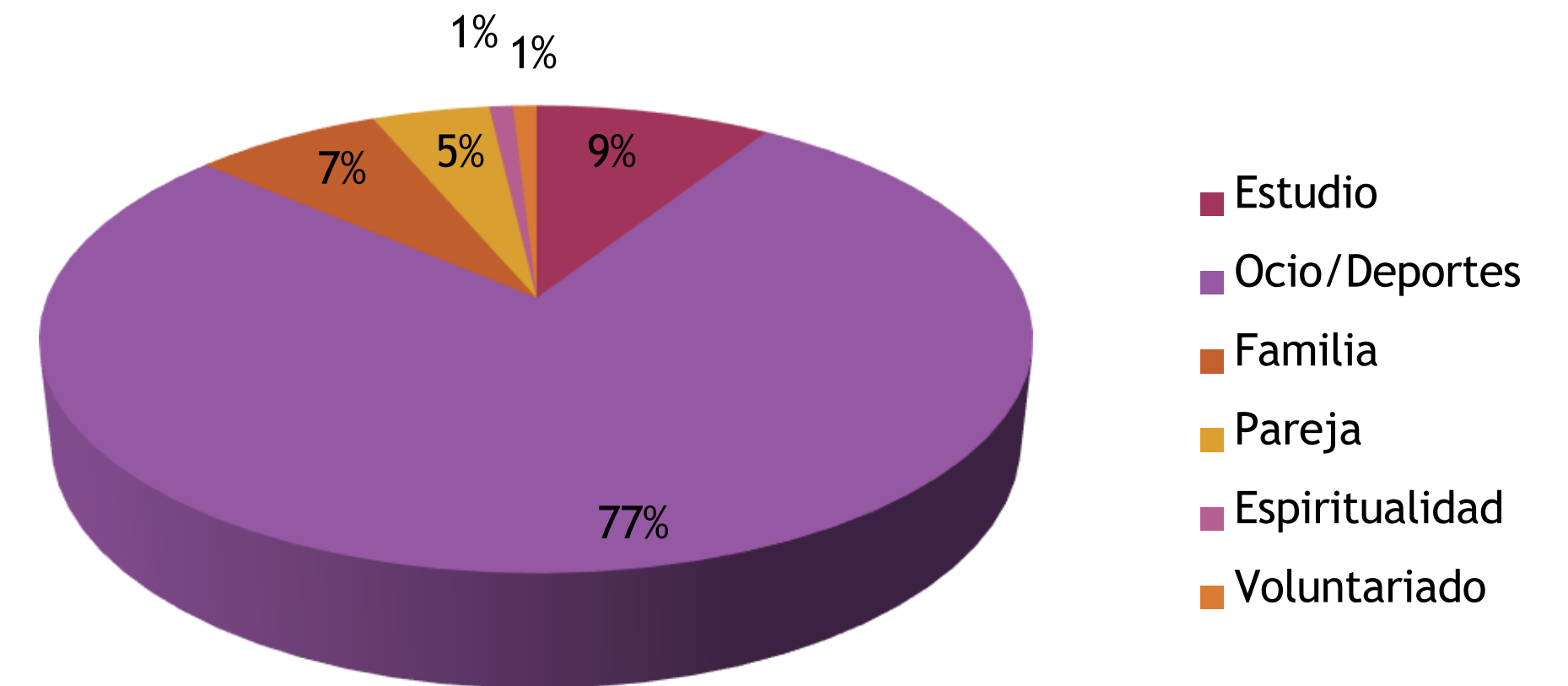
Todo lo que sea pensar, quejarse, lamentarse y no HACER... es estimular respuestas de ansiedad

# REPARTO DEL TIEMPO

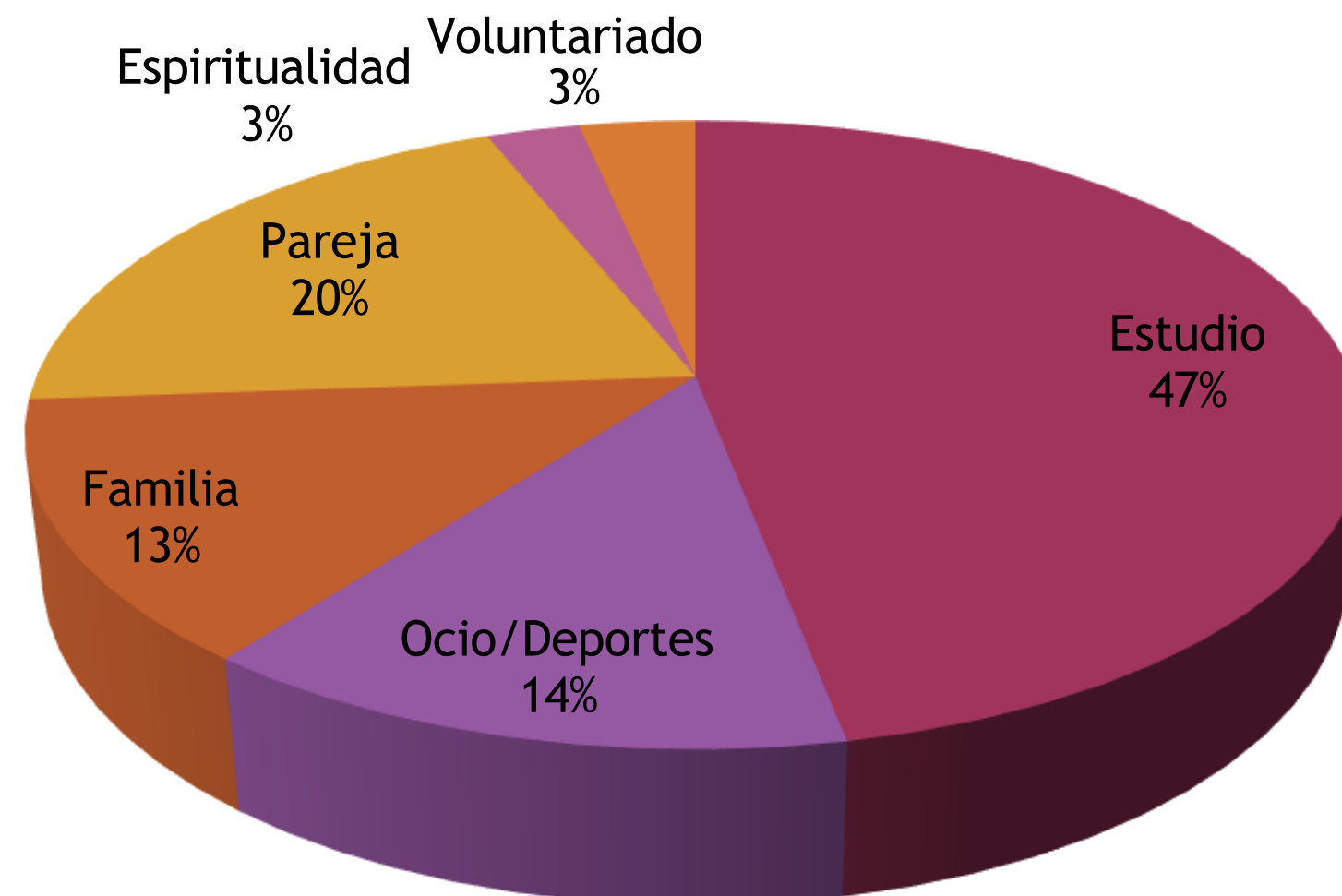
## Ejemplo reparto del tiempo desequilibrado I



## Ejemplo de reparto del tiempo desequilibrado II



## Ejemplo reparto del tiempo equilibrado

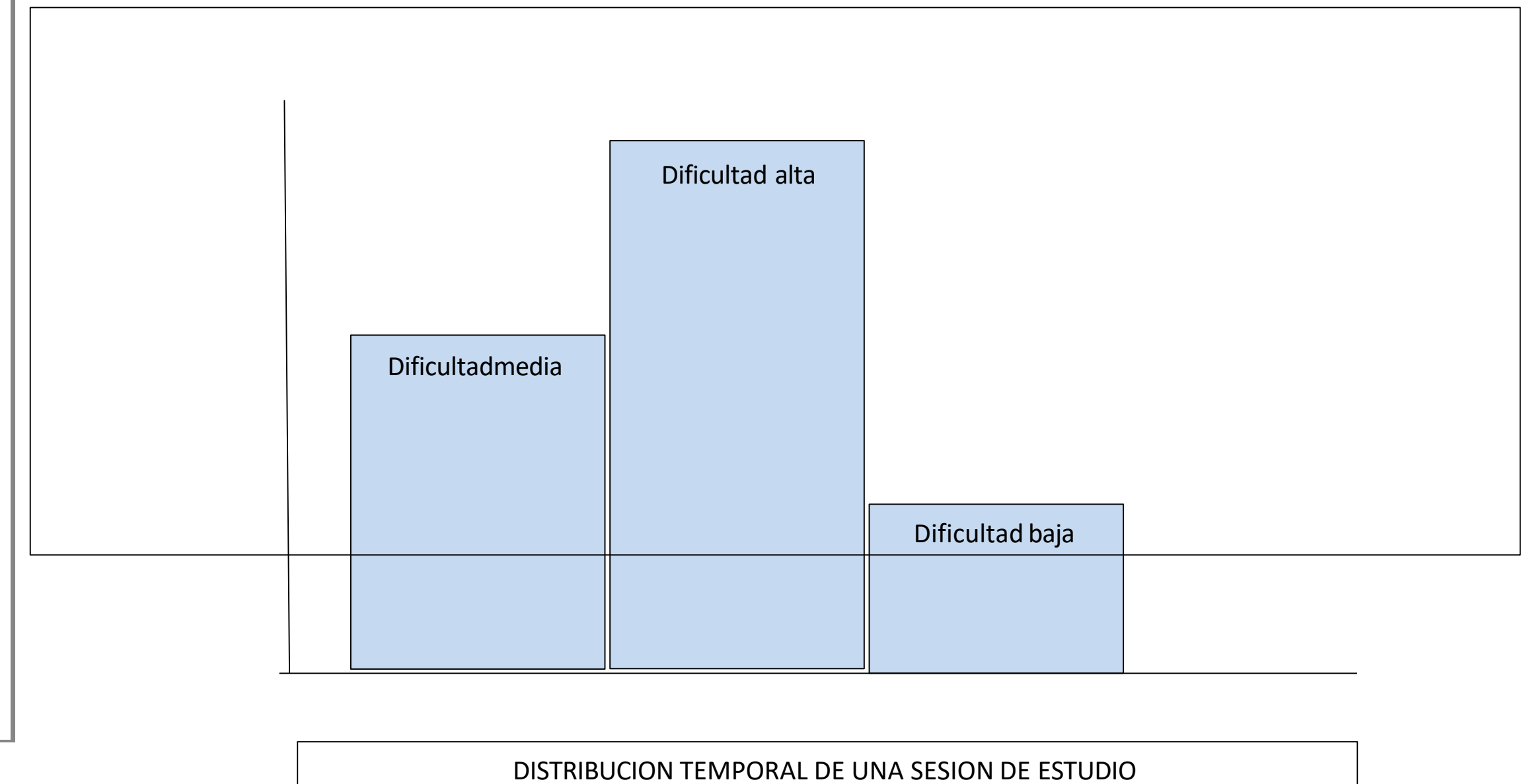
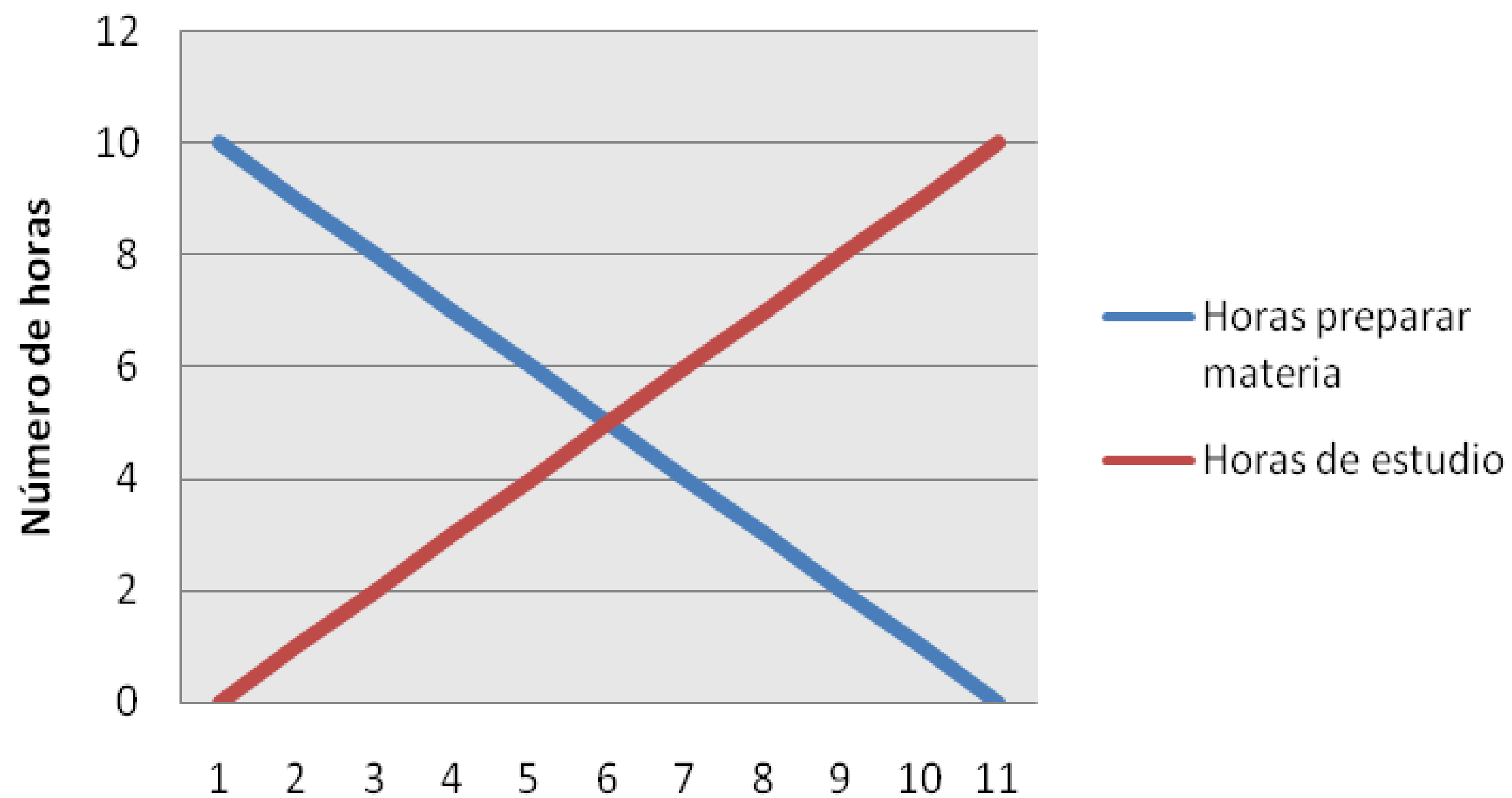


# MIEDO A QUEDARSE EN BLANCO

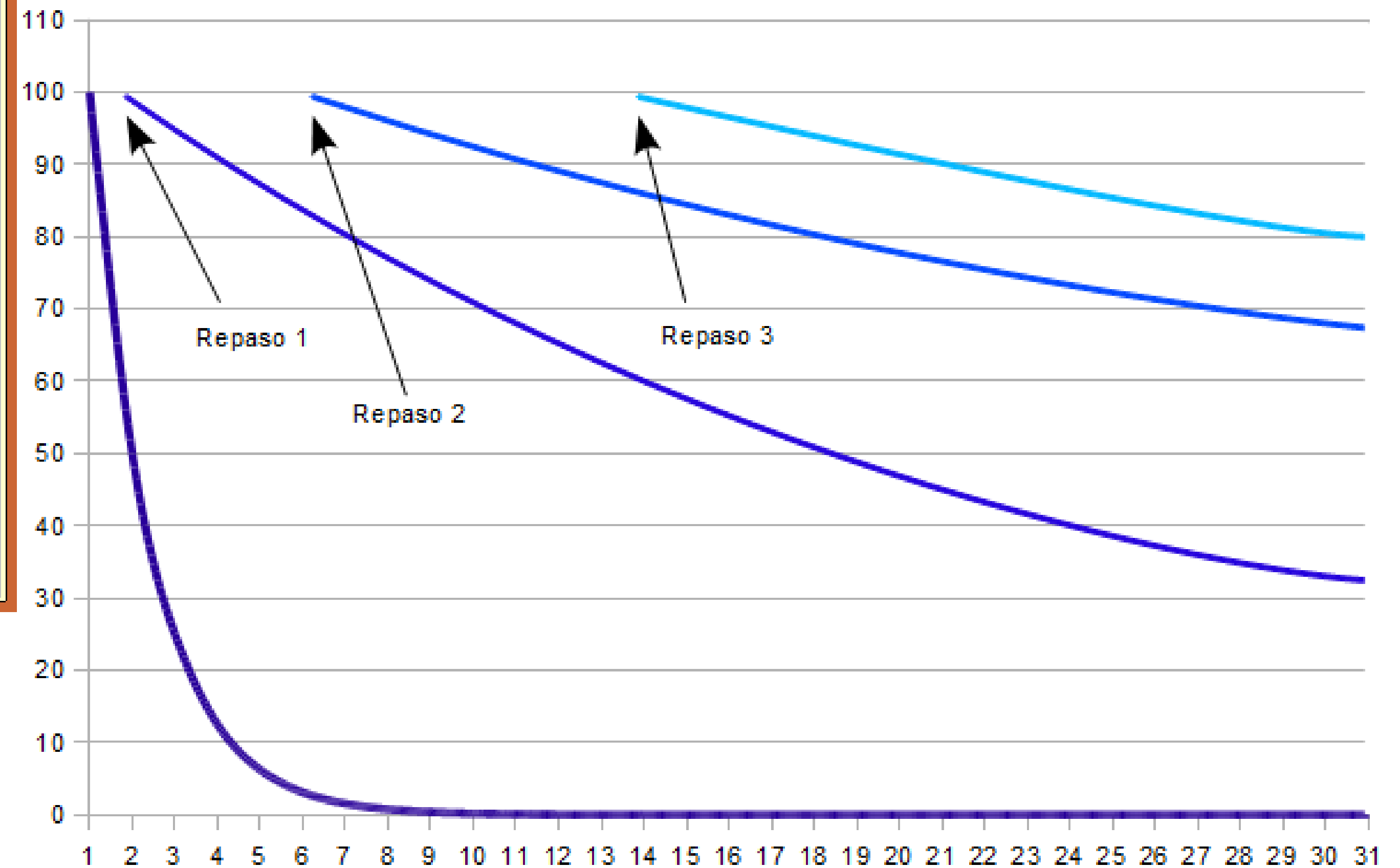
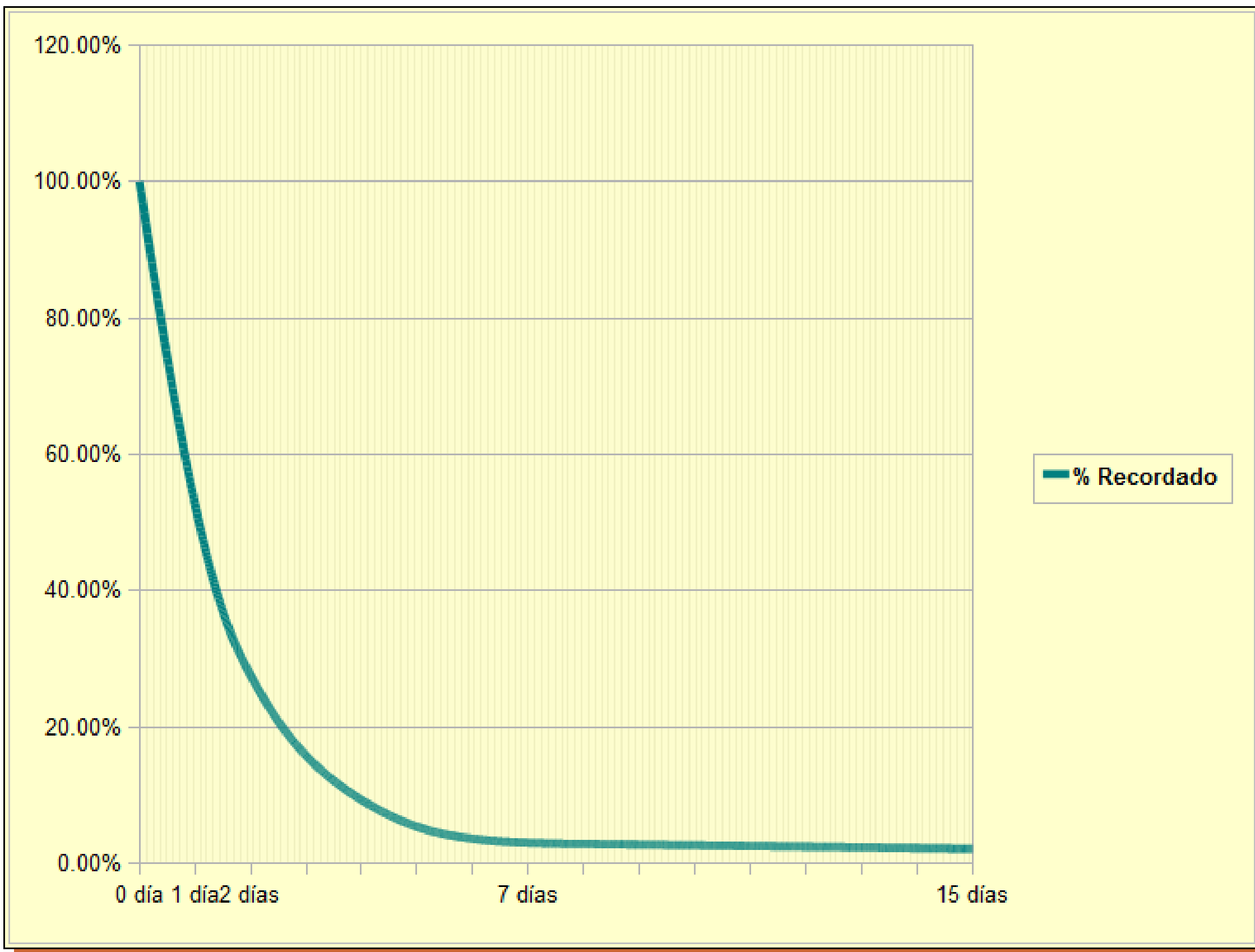


# ¿Cómo intercalar horas de preparar materia y horas de estudio?

## Cómo intercalar tipos de estudio



# CURVA DEL OLVIDO DE EBBINGHAUS



# ¿CÓMO COMPAGINAR OCIO Y TRABAJO?

- Tanto el exceso de ocio como de trabajo es perjudicial
- Ley de la abuela
- Busca actividades de ocio que te hagan sentirte bien (descargarse)
- Hacer de todo, todos los días, no es posible, selecciona.
- **Aprende a priorizar!!!!**
  
- **EN EPOCA DE EXAMENES TAMBIEN HAY QUE CUIDARSE. NO ABANDONARSE...**
  - Ejercicio físico
  - Relaciones sociales
  - ??

# ¿CÓMO COMPAGINAR OCIO Y TRABAJO?

- Vicerrectorado de Extensión Universitaria: <http://veucd.ugr.es/>
- UGR Solidaria: <http://vicesponsabilidad.ugr.es/ugrsolidaria/>
- Deportes: <http://cad.ugr.es/>
- Filmoteca Andalucía: <http://www.filmotecadeandalucia.com/>
- Ayuntamiento de Granada: <http://www.granada.org/inet/juventud.nsf>
- Yuzin: <http://www.yuzin.com/>

Hay que saber seleccionar bien las actividades que os resulten más interesantes, y éstas pueden ser la recompensa después del trabajo realizado.

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Comer 5 veces al día (poco pero a menudo)
- No comer entre horas
- Seguir una dieta equilibrada
- OJO! Los complejos vitamínicos no suplen comidas

## HIGIENE DEL SUEÑO

- Dormir entre 7/8 horas, por la noche
- Acostarse y levantarse a la misma hora
- No echar siesta
- No abusar de sustancias excitantes
- Hacer ejercicio físico (no cerca de la hora de dormir)
- Regular el patrón de sueño ¿cómo?

VASO DE LECHE

# TIPOS DE ÉXAMENES

- Preguntas cortas
- De desarrollo
- Tipo test
- Resolución de problemas
- ...

# RECOMENDACIONES PREVIAS

- **Compruebas, si no lo has hecho antes, cuándo es el examen, lugar, hora, y si necesitas algún material específico**
- **Estar en contacto con otros compañeros para evitar posibles errores.**

# PREVISIÓN.

## ¿QUÉ HACER ANTES DEL EXAMEN?

### ● Previsión

- Contar con el tiempo y materiales necesarios para preparar el examen. ESTUDIO Y REPASO DE LA MATERIA
- Llegar con tiempo suficiente al lugar donde se va a celebrar el examen.
- Intenta colocarte en el sitio que estés más cómodo/a.

● La noche de antes prepara todo lo que necesites (bolígrafo, DNI, calculadora, diccionario, botella agua, chocolatina...)

### **DIA DEL EXAMEN**

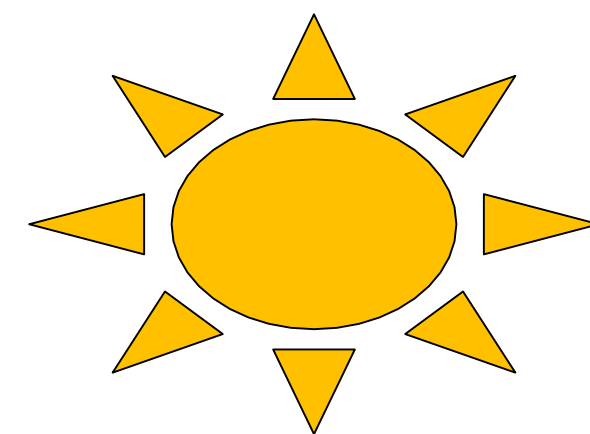
- Levántate temprano, dúchate, arréglate, **DESAYUNA**, y vete con tiempo suficiente para llegar a la facultad o escuela.
- Evitar a aquellos compañeros que te ponen nervioso.

# DURANTE EL EXAMEN

- Atiende a las explicaciones previas del profesor/a
- Lee atentamente las preguntas.
- Empieza por las preguntas más fáciles.
- Pensar antes de escribir. Redactar con precisión y brevedad.
- Cuida la presentación.
- Antes de entregar, asegúrate de haber respondido a todas las preguntas.
- **NUNCA HAGAS UN EXAMEN EN SUCIO.**

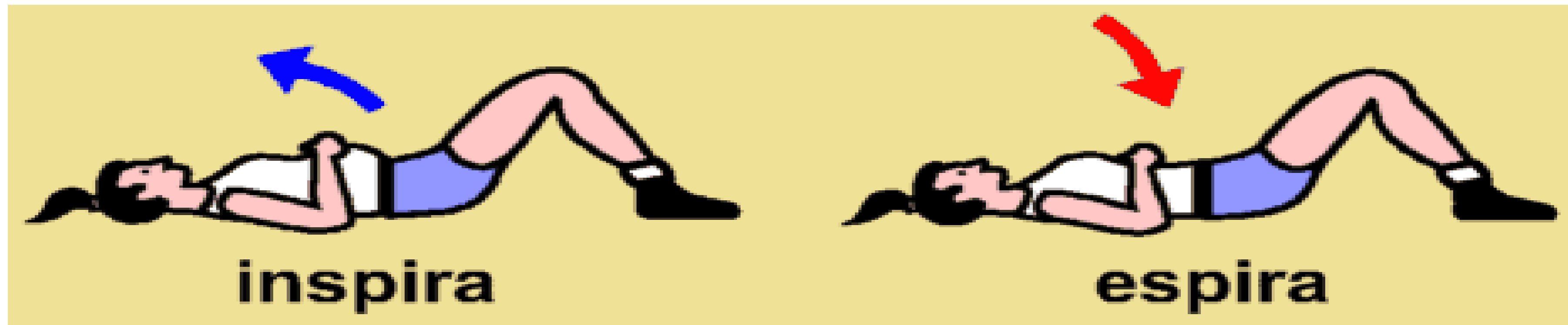
# DESPUÉS DEL EXAMEN

- No hablar con otros compañeros (si ello te va a perjudicar tu desempeño en los siguientes exámenes)
- Escribir las preguntas del examen que recuerdes o tratar de reconocerlas en tus apuntes.
- Date algún premio por haber hecho tu examen!!



- REVISION DE EXAMEN: importantísimo saber cuáles son tus aciertos y tus errores. TUTORÍA

# RESPIRACIÓN ABDOMINAL



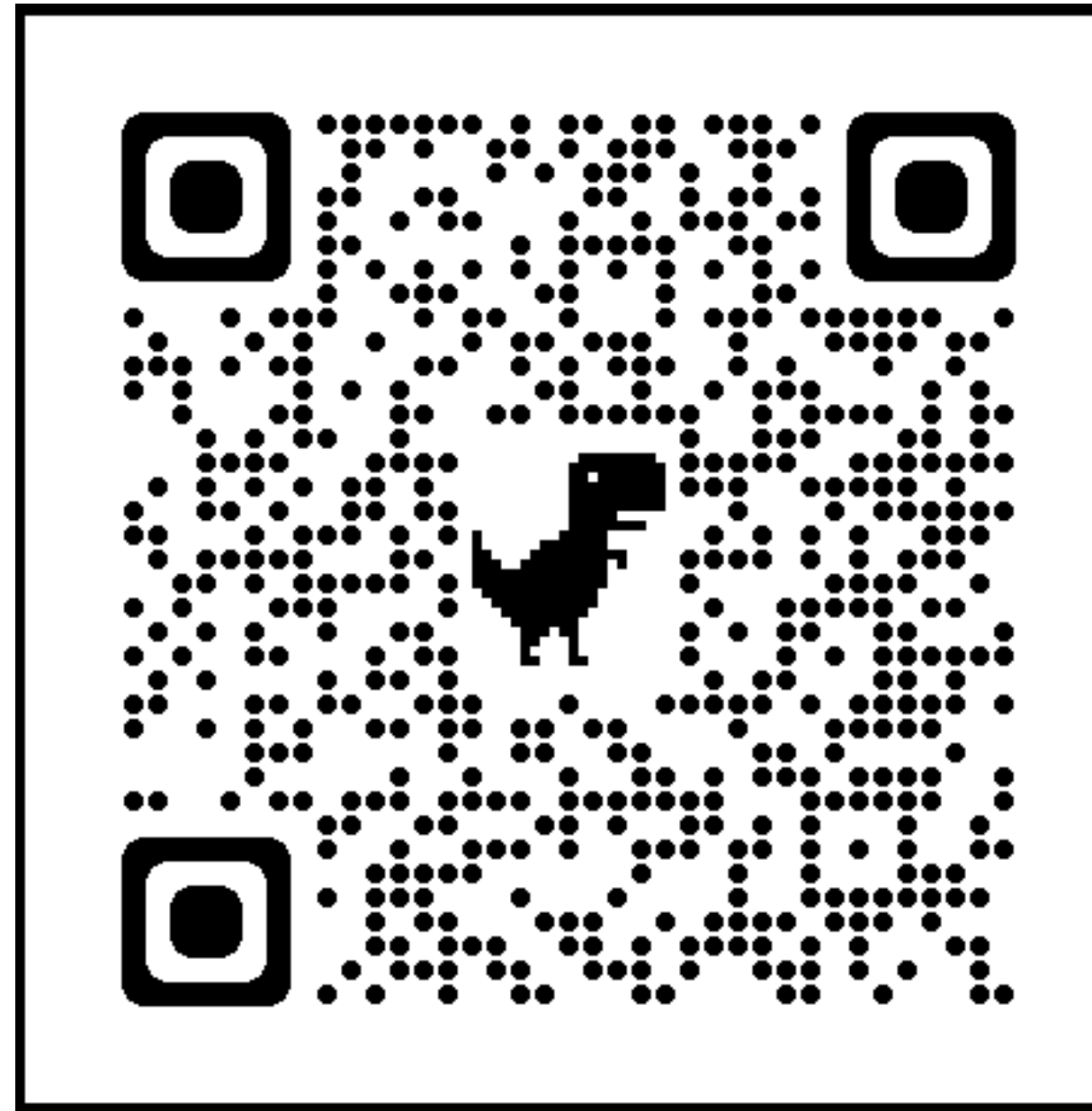
**MINDFULNESS**

# DISPARADORES DE LA RESPUESTA EMOCIONAL

- Enfermedad
- Falta de sueño, cansancio
- Drogas, alcohol
- Hambre, exceso de comida, nutrición deficiente
- Estrés ambiental (Demasiadas demandas)
- Amenazas medioambientales

# CUESTINARIO DE EVALUACIÓN SEMINARIOS

- <https://encuestas.ugr.es/index.php/398984?lang=es>





# No pierdas los nervios en los exámenes

Pautas para superarlos con éxito

- Cómo luchar contra el temido olvido
- Diferentes maneras de repasar
- Cómo actúa la respuesta de ansiedad
- Organización y planificación del tiempo
- Mejorar la concentración



**Sagrario López Ortega**, licenciada en Psicología por la Universidad de Granada en 1998, ha realizado el Máster Internacional en Psicología Clínica y de la Salud y ha cursado sus estudios de doctorado obteniendo el Título de Estudios Avanzados también por la UGR. Desde finales de 2001 trabaja en el Gabinete Psicopedagógico, servicio perteneciente al Vicerrectorado de Estudiantes de la misma universidad, donde realiza asesoramiento psicológico, académico y vocacional a la comunidad universitaria, tanto a nivel individual como grupal. También imparte diversos cursos, talleres y conferencias sobre organización y planificación del tiempo, hábitos y técnicas de estudio, estrategias de aprendizaje autónomo, miedo a hablar en público, ansiedad ante los exámenes, técnicas de relajación, habilidades sociales, para la vida y de autorregulación emocional, entre otros. Cuenta con varias publicaciones en revistas científicas, así como colaboraciones en otros libros.

Fotografía de cubierta: Big Stock  
Fotografía de cubierta: Félix

Sagrario López Ortega

la esfera de los libros  
www.esferalibros.com



# Muchas gracias

Sagrario López Ortega

[sagrario@ugr.es](mailto:sagrario@ugr.es)

GABINETE PSICOPEDAGÓGICO  
VIC. ESTUDIANTES Y VIDA UNIVERSITARIA

# Diez pautas para prevenir el estrés

## 1. Detecta señales tempranas

Presta atención a síntomas como irritabilidad, impulsividad, cansancio, dificultades para concentrarte o alteraciones del sueño. Identificar el estrés a tiempo permite actuar antes de que se cronifique.

## 2. Planifica tu semana con equilibrio

Incluye actividades académicas, personales y sociales. Añade ejercicio, descanso, ocio, vínculos y tiempo libre.

Duerme al menos 8 horas: el sueño es un recuperador natural.

Tanto el descanso como el ejercicio físico mejoran el rendimiento cognitivo.

Recuerda que tu salud mental y física dependen de tu autocuidado.

## 3. Cuida tu alimentación

Prioriza una dieta mediterránea que incluya frutas, verduras, legumbres y otros alimentos saludables.

Evita excesos de cafeína, azúcar, alcohol y ultraprocesados.

## 4. Entrena tu atención y desconéctate del ruido digital

Practica atención plena, entrenamiento autógeno u otras técnicas meditativas con respaldo científico.

Desconéctate a diario del wifi, redes y móvil. Entrenar tu foco atencional te ayuda a relacionarte mejor con tu mente.

## 5. Gestiona tus preocupaciones o estresores de forma programada

Dedica 20 minutos al día para abordarlos por escrito: define el problema, genera opciones, elige una y traza un plan.

El resto del tiempo, delega esas preocupaciones a ese momento. Ocúpate, no te preocupes.

# Diez pautas para prevenir el estrés

## **6. Divide tus tareas y enfócate en el día siguiente**

Fragmenta los grandes objetivos en pasos pequeños y claros. Al finalizar tu jornada, deja por escrito qué harás mañana.

Esto te da dirección, reduce el ruido mental y te ayuda a avanzar.

## **7. Pon límites y prioriza con realismo**

No asumas más de lo que puedes sostener. Aprende a decir “no puedo” sin culpa, a delegar cuando sea posible y distinguir lo importante de lo urgente.

Ambas dimensiones deben equilibrarse: no todo lo urgente es prioritario, y no todo lo importante puede esperar.

## **8. Fortalece tus vínculos y exprésate emocionalmente**

Hablar alivia. Compartir lo que sientes con personas de confianza reduce el agotamiento emocional.

No te aisles: los vínculos seguros también regulan.

## **9. Relaciónate con tu director y otros doctorandos con apertura y actitud activa**

Expón tus ideas con claridad, acepta críticas con madurez y toma la iniciativa.

Colaborar con otros y crear buen vínculo con tu director no solo mejora tu tesis: también reduce el estrés y fortalece tu camino académico.

## **10. Ten el coraje de ser imperfecto**

La perfección es una utopía: lograrla es imposible. Acéptate tal y como eres. Reconoce tus fortalezas y valóralas.

Identifica también tus aspectos de mejora y trabaja en ellos poco a poco. No necesitas ser impecable, solo un humano constante.

---

# Ejercicio práctico: Comienza tu plan de autocuidado

- Reflexiona: ¿Cómo te cuidas física, mental y socialmente? Elige dos conductas de autocuidado. Ejemplos: deporte, meditación, paseo por la naturaleza, manualidades, pintura, lectura, fotografía, quedar con X para jugar al ajedrez.
  - Establece un horario donde implementes estas conductas, especificando qué días las realizarás, dónde las vas a realizar y a qué hora.
-

---

# Ejercicio práctico: Identificación y gestión de estresores

- Escribe un **estresor** que identifiques en el ámbito académico, personal o social.
  - Anota qué **emoción te genera** ese estresor.
  - Describe tu **respuesta habitual** ante él. ¿Funciona?
  - Valora si la solución a este estresor **depende de ti**. Si la respuesta es afirmativa, continúa con la siguiente indicación.
  - Diseña un **plan de acción** para gestionarlo. Especifica **qué conducta(s) llevarás a cabo, cuándo y con quién**. Sé lo más explícito posible.
  - Pregúntate: **¿Este plan contribuirá a una gestión más eficaz de mi estresor?** Si la respuesta es afirmativa, ponlo en marcha. Si no, ajústalo y perfecciónalo.
-

# Ejemplo: estresor académico

---

**Estresor:** Redactar el primer artículo derivado de mi investigación.

**Emoción asociada:** Ansiedad, agobio, inseguridad.

**Respuesta habitual:** Posponer la escritura, revisar materiales sin avanzar, distraerme con tareas menores. ¿Depende de mí?: Sí.

## PLAN DE ACCIÓN

**Conducta concreta:** Dividir la tarea en subtareas. Esta semana me propongo redactar únicamente el apartado de Método.

**Cuándo:** De lunes a sábado, de 9:00 a 11:30 h.

**Con quién:** Trabajo individual.

**¿Este plan me ayudará?:** Sí. Al acotar la tarea, podré enfocarme mejor y avanzar con más claridad

---



Gracias por su  
atención

## GABINETE PSICOPEDAGÓGICO

PARA CONTACTAR CON NOSOTROS, PUEDEN DIRIGIRSE A:



### Gabinete Psicopedagógico

Unidad de Orientación Académica.  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida  
Universitaria. Universidad de Granada.  
Avenida de Madrid nº 20. Espacio V Centenario.  
1ª planta, despachos 3, 6, 7 y 8.  
C.P. 18012. Granada.



### Equipo

Directora: María Fernández  
Psicóloga: Sagrario López  
Psicóloga: Pilar García  
Piscólogo: Juan M. Guiote



### Correo

mariafc@ugr.es  
sagralo@ugr.es  
pilargarcia@ugr.es  
jmguiote@ugr.es



### Teléfonos

(+34) 958 248 501  
(+34) 958 246 388  
(+34) 958 241 000 ext. 20768