

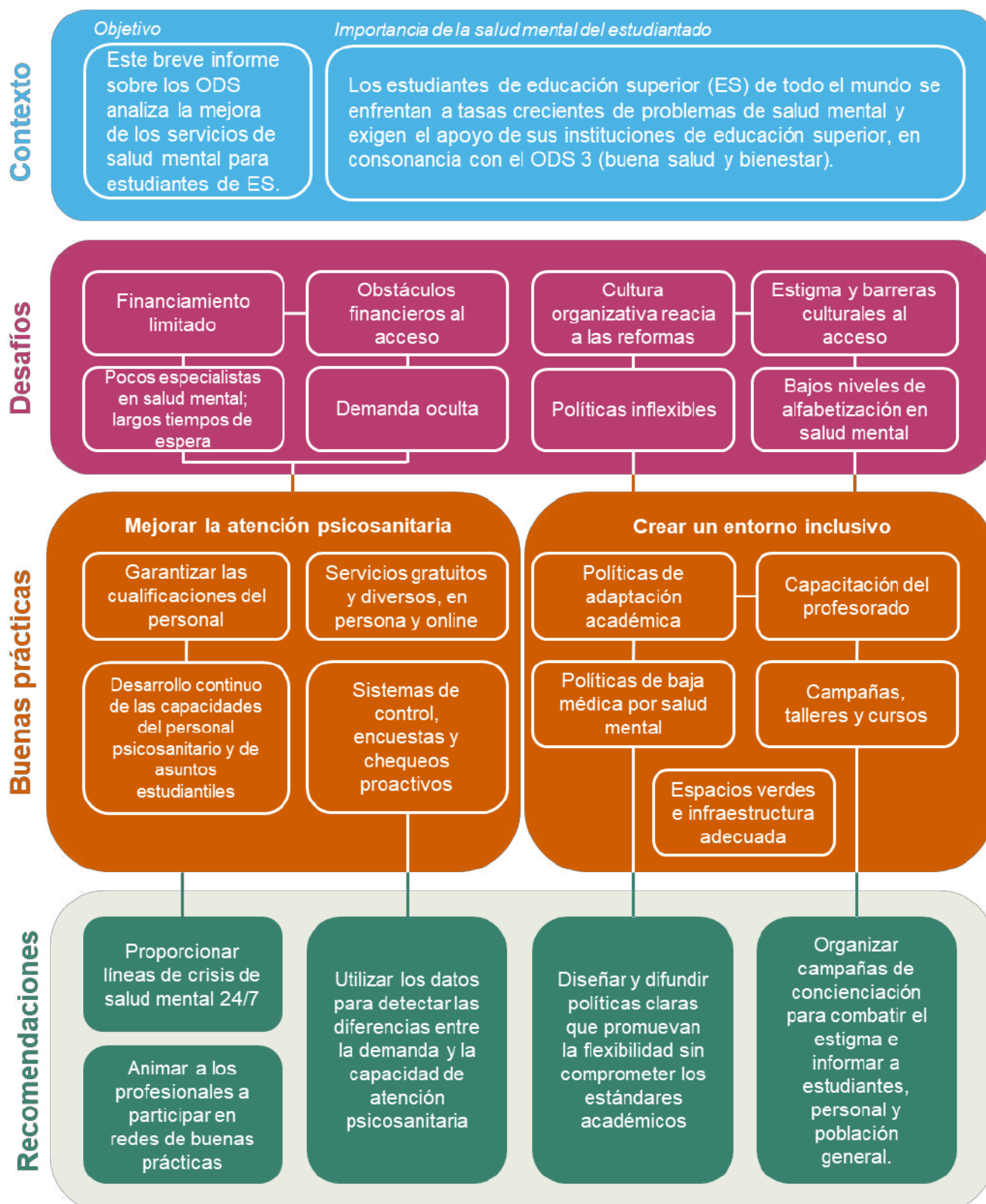


**Victoria Galán-Muros, Nancy Hsiung, Jaime Roser-Chinchilla,
UNESCO**

1. Resumen ejecutivo
2. Contexto
3. Desafíos actuales
4. Buenas prácticas institucionales y políticas públicas pertinentes
5. Recomendaciones
6. Referencias



Apoiando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior



Resumen ejecutivo

- Una proporción significativa de los estudiantes de educación superior (ES) de todo el mundo está experimentando problemas de salud mental y expresando la necesidad de que las instituciones de educación superior (IES) proporcionen servicios de atención.
- Las IES tienen la responsabilidad de apoyar la salud mental de los estudiantes, en consonancia con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 de las Naciones Unidas de buena salud y bienestar. Los gobiernos tienen la responsabilidad de facilitar este apoyo a través de políticas públicas, principalmente de financiación.
- El acceso de los estudiantes a los servicios de salud mental se ve obstaculizado por las percepciones sobre esta, la limitada capacidad institucional para proporcionar atención sanitaria mental y las barreras financieras.
- Este breve informe sobre los ODS identifica buenas prácticas de todo el mundo y ofrece recomendaciones a las IES y a los gobiernos sobre cómo mejorar la salud mental de los estudiantes.



Una pieza del rompecabezas de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, el ODS 3 - consiste en Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Fuente: ONU/Manuel Elías. <https://media.un.org/photo/en/asset/oun7/oun746346>

- Los estudiantes deben tener acceso a servicios de salud mental gratuitos, con una pluralidad de modalidades de atención y suficiente personal cualificado que comprenda las diversidades culturales e identitarias.
- Las IES y los gobiernos deben colaborar para incrementar los conocimientos sobre salud mental entre los estudiantes, el personal y el público en general, combatiendo las ideas preconcebidas y el estigma sobre la misma.
- A través de formación, el profesorado puede identificar a los estudiantes con problemas de salud mental, orientarlos respecto a los recursos pertinentes y, bajo políticas claras, considerar ajustes académicos.
- La recolección y el seguimiento sistemáticos de datos permiten a las IES y a los gobiernos detectar carencias, mejorar la calidad de los servicios de salud mental y elaborar políticas basadas la evidencia.



Jóvenes participan en una sesión de salud mental y apoyo psicosocial impartida por una organización asociada al Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU) en Shan, Myanmar .

Fuente: FPNU Myanmar. <https://myanmar.un.org/en/248843-healing-through-resilience-journey-transformation-and-hope-through-mental-health-and>

Contexto

Según la Organización Mundial de la Salud (s.f.), «la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender bien y trabajar bien, y contribuir a su comunidad.» Los desafíos en salud mental entre los estudiantes de IES han surgido como una preocupación importante en varias regiones, como indican los resultados de investigación. El proyecto WHO World Mental Health International College Student encontró que, en ocho países (1), más de un tercio (35%) de los estudiantes reportaron trastornos de salud mental (Auerbach et al., 2018).

"Una encuesta realizada por la OMS en 8 países reveló que más de un tercio de los estudiantes de educación superior reportaron trastornos de salud mental."

En Sudáfrica, entre el 21 y el 24,5% de los estudiantes padecen trastornos de salud mental, como ansiedad social, trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastornos alimentarios o trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) (Bantjes et al., 2023). En Bangladesh, el 18% de los estudiantes sufren ansiedad grave y el 15% depresión grave (Islam et al., 2020). Del mismo modo, en Chile, el 45% de los estudiantes presentan síntomas de ansiedad, el 46% de depresión y el 53% de estrés (Barrera-Herrera y San Martín, 2021). En Pakistán, la prevalencia de ansiedad y depresión graves entre los estudiantes se sitúa en el 23% y el 16%, respectivamente (Aqeel et al., 2020).

En Estados Unidos, más del 60 % de los estudiantes sufren al menos un problema de salud mental, lo que supone un aumento de casi el 50 % desde 2013 (Lipson et al., 2022). Además, más del 80 % de los estudiantes declararon que las dificultades mentales o emocionales habían repercutido negativamente en su rendimiento académico en algún momento del mes anterior. De 2014 a 2023, los síntomas de ansiedad entre los estudiantes estadounidenses aumentaron del 22% al 36%, mientras que los síntomas de depresión aumentaron del 21% al 41%, con un 20% clasificado como depresión severa. Además, los pensamientos suicidas serios aumentaron del 10% al 14%, mientras que la planificación del suicidio aumentó del 3% al 6%, con un 2% que había intentado suicidarse en el último año (Healthy Mind Network, 2014, 2023).

1. Alemania, Australia, Bélgica, España, Estados Unidos, Irlanda del Norte, México y Sudáfrica.



La depresión afecta a más de 300 millones de personas en todo el mundo.

Fuente:PEXELS/Lucas Pezeta. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-en-ropa-blanca-en-una-esquina-2967156/>

En este contexto, la demanda de servicios de salud mental entre los estudiantes de IES ha aumentado significativamente (Watkins et al., 2012; Welsh & Regehr, 2024). La pandemia de COVID-19 exacerbó significativamente los problemas de salud mental a los que se enfrentan los estudiantes de ES (Abdrasheva et al., 2022).

Por ejemplo, en América Latina y el Caribe (OEI, 2022) o en Canadá, donde tres de cada cuatro estudiantes de IES consideraron que la pandemia había empeorado sus problemas de salud mental preexistentes (Universities Canada, s.f.). En Europa, la pandemia aumentó la atención institucional hacia el bienestar y la salud mental de los estudiantes en dos tercios de las IES y, en la mitad de ellas, también a la del personal (Gaebel y Zhang, 2024).

"La demanda de servicios de salud mental entre los estudiantes de ES ha aumentado considerablemente."



A partir de la pandemia de COVID-19 la depresión y ansiedad aumentó en un 25 por ciento por año.
Fuente: UNICEF <https://news.un.org/en/story/2022/03/1113162>

Numerosos factores contribuyen a que los estudiantes enfrenten problemas de salud mental, como las presiones académicas, las dificultades económicas (Nasr et al., 2024; Said et al., 2013) y las tensiones en las relaciones interpersonales (Billah et al., 2023).

Estos problemas de salud mental pueden afectar negativamente a la asistencia y el rendimiento académico de los estudiantes (Awadalla et al., 2020; Chu et al., 2023; UNESCO, 2022; Zada et al., 2021).

En consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, en particular el ODS 3 sobre buena salud y bienestar (meta 3.4), los gobiernos y las IES tienen la responsabilidad de abordar estos problemas de salud mental. Esto incluye garantizar que ninguna condición de salud, ya sea física o mental, se convierta en un obstáculo para la igualdad en el acceso a la ES (ODS 4.3) o en su finalización con éxito.

Las IES gozan de una posición privilegiada para comprender, prevenir y abordar los problemas de salud mental a los que se enfrentan los estudiantes. Sin embargo, los gobiernos también desempeñan un papel vital apoyando las iniciativas de salud mental en las IES,



Los conflictos en el ámbito doméstico afectan el desempeño escolar.

Fuente: PEXELS/Timur Weber. <https://www.pexels.com/es-es/foto/pareja-mesa-comunicacion-problema-8560383/>

Desafíos actuales

En esta sección se analizarán varios retos relacionados con la salud mental de los estudiantes, como su relación con problemas estructurales más amplios, la escasa capacidad institucional para proporcionar atención psicosanitaria, los costes económicos de estos servicios y las barreras culturales que influyen en las percepciones sobre la salud mental.

La salud mental de los estudiantes como reflejo de los problemas estructurales de la Educación Superior (ES)

La creciente incidencia de problemas de salud mental entre los estudiantes se considera cada vez más un síntoma de problemas estructurales más amplios en los sistemas de ES (Welsh & Regehr, 2024).

Diversos factores relacionados con las políticas educativas y los enfoques pedagógicos contribuyen a esta tendencia. Los exámenes con alta competitividad, por ejemplo, se han identificado como una fuente importante de presión psicológica (French et al., 2023).

Estas evaluaciones, incluido el College Scholastic Ability Test (CSAT) en Corea del Sur, se han asociado con mayores niveles de depresión, ansiedad e ideas suicidas entre los estudiantes (Xu y Lee, 2023).

La inmensa presión para obtener buenos resultados en estos exámenes, con el fin de conseguir la admisión en las mejores universidades y superar a los compañeros, se ha relacionado con un aumento de ideas suicidas (Fawaz & Lee, 2022).

"La presión para obtener buenos resultados en estos exámenes, con el fin de conseguir la admisión en las mejores universidades y superar a los compañeros, se ha relacionado con un aumento de las ideas suicidas."

Del mismo modo, en China, el 37% de los estudiantes en transición a la ES declararon experimentar nuevos episodios de depresión durante el periodo Gaokao (Yang et al., 2023). En Bangladesh, durante el periodo de exámenes de acceso a la universidad, el 18% de los estudiantes experimentó pensamientos suicidas, el 8% había formulado planes y el 3% había intentado suicidarse (Mamun et al., 2022).

En las IES, la carga de trabajo académico y los sistemas de calificación basados en la comparación entre compañeros agravan aún más los malos resultados en materia de salud mental (Barbayannis et al., 2022; Belcin, 2022; National Herald, 2023; Yang et al., 2021).



La alta carga de trabajo académica se relaciona con el deterioro de la salud mental.

Fuente: PEXELS/KABOOMPICS. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mesa-cansado-estudiar-apoyado-5311401/>



Actualmente el acceso a profesionales de la salud mental es deficiente.

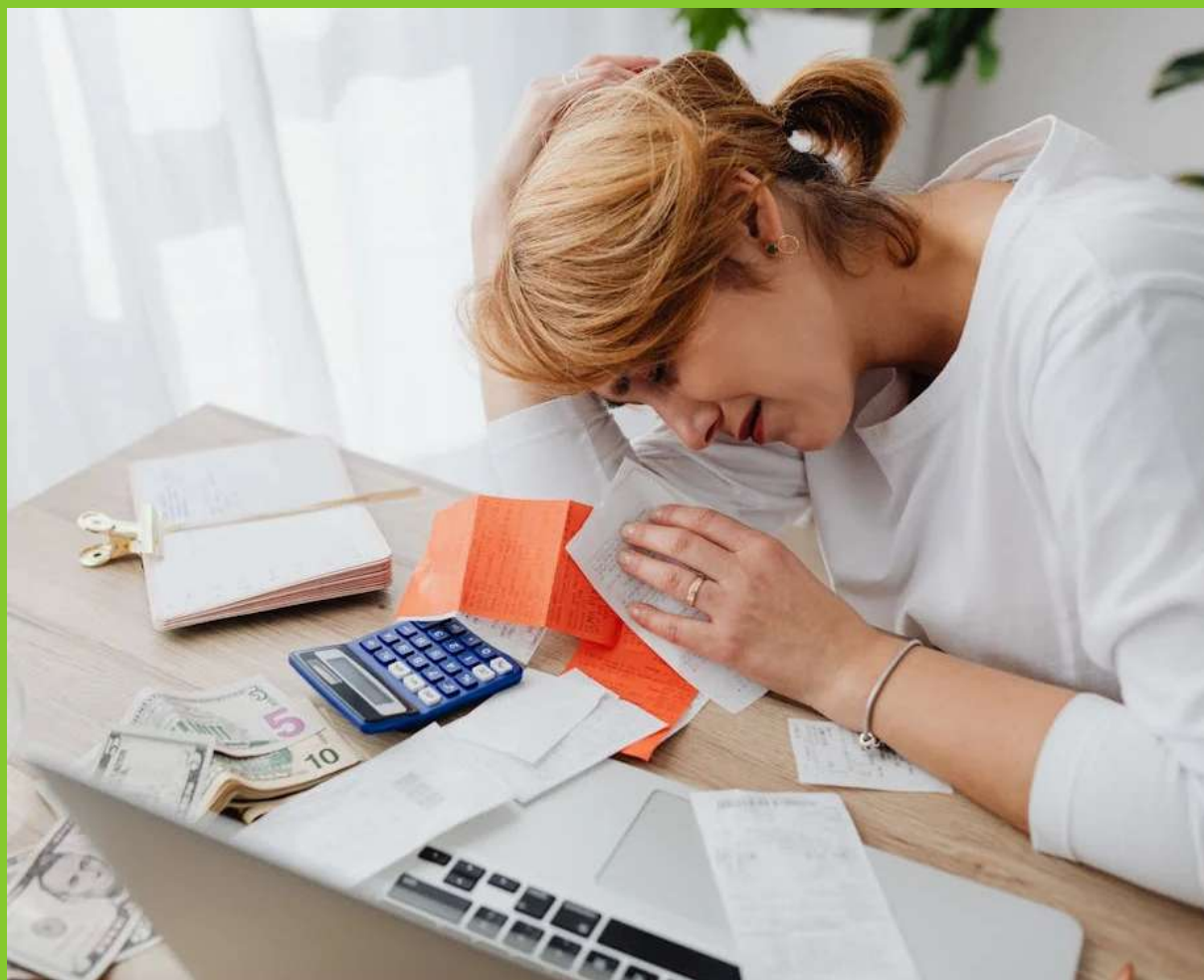
Fuente: OMS. <https://news.un.org/en/story/2017/10/568202-creating-healthy-workplace-improves-mental-wellbeing-and-productivity-un>

Escasa capacidad institucional para proporcionar una atención psicosanitaria adecuada

Tres cuartas partes de los problemas relacionados con la salud mental se diagnostican por primera vez entre los 16 y los 24 años (Universities Canada, s.f.), y el suicidio es la cuarta causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años (OMS, 2021), una época en la que muchos cursan estudios postsecundarios.

A pesar de ello, los servicios de salud mental en los campus suelen considerarse insuficientes (Hunt & Eisenberg, 2010). Además, incluso cuando hay servicios disponibles, los estudiantes suelen infrautilizarlos (Eisenberg et al., 2007; Osborn et al., 2022), debido a factores culturales (Ahad et al., 2023), la calidad percibida de la atención, las barreras económicas (Hunt & Eisenberg, 2010) y el acceso limitado a especialistas (Osborn et al., 2022).

Los largos tiempos de espera y la escasez de recursos en relación con la demanda agravan aún más el problema (Flaherty, 2023; Watkins et al., 2012). Experiencias negativas previas en la atención psicosanitaria pueden desalentar la búsqueda de ayuda en el futuro (Moghimi et al., 2023), lo que acentúa la necesidad de contar con profesionales altamente capacitados (terapeutas, psicólogos, trabajadores sociales, especialistas en apoyo a los estudiantes, etc.) y una amplia disponibilidad de servicios de terapia (Baik et al., 2019; Flaherty, 2023; Moghimi et al., 2023; Ning et al., 2022; Watkins et al., 2012).



Las crisis financieras obstaculizan el acceso a la atención psicosanitaria.

Fuente: PEXELS/KABOOMPICS. <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-escritorio-financiar-billetes-5900136/>

Barreras financieras para acceder a la atención psicosanitaria

En algunos países, como Canadá, Pakistán y Estados Unidos, las dificultades económicas suponen una barrera importante para acceder a los servicios de salud mental en el campus (Choudhry et al., 2023; Marsh & Wilcoxon, 2015; Moghimi et al., 2023).

El apoyo financiero a los servicios psicosanitarios de los estudiantes varía mucho de unas instituciones a otras: algunas IES cubren total o parcialmente los costes, mientras que otras ofrecen poca o ninguna ayuda financiera.

Un estudio realizado en los Estados Unidos reveló que el 21% de los estudiantes se habían visto impedidos de acceder a los servicios de salud mental debido a su coste (Healthy Mind Network, 2014, 2023).

Barreras culturales y de información para acceder a la atención psicosanitaria

La salud mental sigue estando muy estigmatizada en muchos países y contextos culturales, más que la salud física (Ahad et al., 2023). Esta estigmatización se ve a menudo exacerbada por la ausencia o el alcance limitado de iniciativas de sensibilización destinadas a desmontar los estereotipos y promover los servicios de salud mental (Aldalaykeh et al., 2019). Además, los estudiantes suelen carecer de conocimientos adecuados sobre salud mental, lo que dificulta el reconocimiento de los síntomas y la búsqueda de ayuda (Ning et al., 2022).

El proceso para obtener ayuda a menudo no está claro, separado de otros servicios u oficinas de apoyo estudiantil, lo que desalienta aún más a los estudiantes de utilizar los recursos disponibles. Como resultado, los estudiantes pueden sentirse obligados a gestionar los problemas de salud mental por su cuenta, a menudo demasiado avergonzados para buscar ayuda (Eber et al., 2019), lo que lleva a una infrautilización de los recursos de salud mental

"Los estudiantes suelen carecer de conocimientos adecuados sobre salud mental, lo que dificulta reconocer los síntomas y buscar ayuda."



El estigma contra la salud mental se puede combatir a través de campañas de sensibilización.
Fuente: National Alliance on Mental Illness. <https://www.nami.org/relationships/battling-mental-health-symptoms-and-the-consequences-of-stigma/>

Además, muchas políticas públicas nacionales de ES no incluyen objetivos explícitos relacionados con el bienestar o la salud mental de los estudiantes (HEPO, 2024). Entre los 130 países incluidos en el Observatorio de Políticas Públicas de ES que han adoptado planes nacionales para dirigir su sistema de ES, sólo uno de cada cinco incluye objetivos para promover el bienestar de los estudiantes en su plan.

Esta proporción varía en función de los niveles de renta. Entre los países de renta baja, ninguno de los planes de ES incluía dicho objetivo, mientras que, en los países de renta alta, una cuarta parte de los países (26%) lo incluye. Esto sugiere que gobiernos de todo el mundo no consideran que el bienestar de los estudiantes sea una preocupación destacada dentro de sus mandatos (Bouckaert et al., 2024).



La salud mental es una problema de salud pública ignorado por legisladores y funcionarios públicos por igual.
Fuente: American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/children/stress>

"La integración de los servicios de salud mental en sistemas de cobertura sanitaria general reduce la estigmatización [...]"

Buenas prácticas institucionales y políticas públicas pertinentes.

Esta sección destaca ejemplos de IES de todo el mundo que han puesto en marcha servicios de apoyo a la salud mental de los estudiantes, así como las políticas públicas que han hecho posibles estas iniciativas. Cabe destacar la capacidad institucional para prestar estos servicios de salud mental, la infraestructura de apoyo a dichos servicios, la recolección sistemática de información sobre las necesidades de los estudiantes y la eliminación de barreras culturales como el estigma hacia la salud mental. Son también clave las políticas públicas y las iniciativas encaminadas a tratar las enfermedades mentales más graves y a mejorar la capacidad del personal. Aunque este informe se centra en los estudiantes, muchos de estos recursos también pueden aplicarse al personal de las IES.

Prestación de servicios de salud mental en el campus y virtuales.

La integración de los servicios de salud mental en sistemas de cobertura sanitaria general reduce la estigmatización, aumenta el acceso y refuerza la prestación de asistencia sanitaria en general (Greenhalgh, 2009). Cada vez son más las IES de todo el mundo que adoptan esta práctica, por ejemplo, ofreciendo atención especializada, tanto en grupo como individualmente, con terapeutas formados (National Health Service, s.f.). La Universidad BRAC (Bangladesh), la Universidad de Corea (República de Corea), Penn State (EE.UU.) o la Universidad del Pacífico Sur (Fiyi) ofrecen este tipo de servicios en el campus. Integrar estos servicios en el catálogo general de servicios ofrecidos por las oficinas o centros de asuntos estudiantiles como parte de una comprensión holística del bienestar de los estudiantes.

2. El personal de las IES también puede enfrentarse a importantes problemas de salud mental, sobre todo en contextos de deficientes condiciones laborales, como ya se comentó en el anterior breve informe sobre los ODS: Breves informes sobre los ODS – Objetivo 8: Las instituciones de educación superior como empleadoras: garantizando condiciones de trabajo dignas (Roser-Chinchilla et al., 2024).

Esto también puede ayudar a reducir la barrera psicológica asociada al hecho de dirigirse o acceder a una oficina o centro exclusivamente de salud mental.

Para eliminar las barreras económicas y lingüísticas de acceso a estos servicios, algunas IES los ofrecen gratuitamente y en distintos idiomas, como en la Universidad de Corea (n.d.), donde los servicios de salud mental también están disponibles en inglés para atender a los estudiantes internacionales.

Para proporcionar apoyo inmediato en caso de crisis, IES como la Universidad Nacional de Seúl (República de Corea; s.f.) ofrecen una línea telefónica gratuita las 24 horas del día para estudiantes con pensamientos suicidas u otras emergencias.

En algunos contextos, los servicios de atención psicosanitaria se ofrecen tanto en persona como virtualmente, como en la Universidad BRAC (Bangladesh; s.f.), y el Instituto Indio de Tecnología de Bombay (India; s.f.), que ofrece estos servicios en línea de forma gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esto permite a las IES adaptarse a estudiantes en situaciones diversas y con necesidades distintas.

También se están utilizando las redes sociales para el apoyo a la salud mental, como demuestra la Universitas Gadjah Mada de Indonesia, que ofrece asistencia a través de Instagram (Samaniego, s.f.). En Vietnam, los estudiantes expresaron su preferencia por acceder a consultas de salud mental a través de visitas en persona, redes sociales o aplicaciones específicas (Pham Tien et al., 2021).

Las instituciones de educación superior ofrecen servicios de atención psicosanitaria gratuitos en distintos idiomas, (...) tanto presenciales como virtuales y (...) líneas gratuitas las 24 horas para estudiantes con pensamientos suicidas.

"En algunos contextos, los servicios de atención psicosanitaria se ofrecen tanto en persona como virtualmente [...]"

En algunos casos, los gobiernos nacionales prestan o financian directamente estos servicios, que a veces no son específicos para la ES e incluyen también a la población general. Por ejemplo, el Plan de Acción de Salud Mental de Kenia (2021-2025) incluye clínicas móviles y servicios de teleasistencia a la salud mental (Ministerio de Sanidad de Kenia, 2021).

Del mismo modo, la Oficina de Estudiantes del Gobierno del Reino Unido financia «Student Spaces», que ofrece apoyo individualizado por texto y chat web a los estudiantes universitarios (GOV.UK, 2024). Garantizar el funcionamiento eficaz y la accesibilidad de estos servicios requiere inversiones en infraestructura digital, equipamiento y formación del personal (Ministerio de Sanidad de Camboya, s.f.).

"Los gobiernos nacionales prestan o financian directamente estos servicios, (...) incluidas las clínicas móviles (...) y la asistencia personalizada por texto y chat en Internet para estudiantes universitarios."

Las redes de apoyo entre pares también desempeñan un papel crucial en la red de apoyos a la salud mental. Por ejemplo, la Universidad Nacional de Singapur (s.f.) ofrece servicios de apoyo entre pares como puntos de primer contacto, que pueden ayudar a orientar a los estudiantes hacia otros recursos.

Por último, la asistencia psicosanitaria debe tener en cuenta las diferencias culturales entre los estudiantes. Por ejemplo, la Universidad de São Paulo en Brasil (n.d.) proporciona apoyo a los estudiantes desde un enfoque interseccional y transcultural, reconociendo las diferencias culturales y las diversas identidades de los estudiantes, como la raza, el género, el estatus socioeconómico y la orientación sexual.



La atención psicosanitaria debe adecuarse a las diferencias culturales y lingüísticas.

Fuente: OMS/SRH /Maria Gutu. <https://www.who.int/news/item/11-03-2024-who-launches-new-manual-to-support-delivery-of-psychological-interventions>

La infraestructura física como recurso para la salud mental.

La infraestructura física de las IES desempeña un papel fundamental en el fomento de un entorno propicio tanto para el bienestar mental como para el rendimiento académico. Por ejemplo, la disponibilidad de espacios verdes mejoró significativamente el rendimiento académico y afectó positivamente a la salud mental de los estudiantes en 45 universidades chinas (Liu et al., 2022). Estos espacios pueden proporcionar zonas de relajación e interacción social, fomentando el bienestar en el entorno académico.

Además de los espacios verdes, los entornos físicos de aprendizaje deben diseñarse teniendo en cuenta la inclusión. Para los estudiantes con trastornos del procesamiento sensorial (incluida la hipersensibilidad sensorial), ansiedad o TEPT, los entornos típicos de las aulas pueden resultar abrumadores. Para mitigar estos problemas, los espacios de aprendizaje deben minimizar las distracciones y los factores de estrés ambiental.

Esto puede lograrse incorporando mobiliario ergonómico, manteniendo unas condiciones térmicas óptimas, utilizando materiales que absorban el sonido y maximizando la luz natural (Simon Fraser University Health Promotion, 2023).

"Los espacios de aprendizaje deben minimizar las distracciones y los factores de estrés ambiental (...) incorporando mobiliario ergonómico, manteniendo unas condiciones térmicas óptimas y utilizando materiales que absorban el sonido."



Vista aérea de la Ciudad Universitaria (campus C.U.) "Las islas", Universidad Nacional Autónoma de México. México.
Fuente: Wikipedia. https://es.wikipedia.org/wiki/Las_islas#/media/Archivo:Las_Islas_de_Ciudad_Universitaria,_UNAM.jpg

Además, ajustes como permitir que los estudiantes utilicen auriculares de amortiguación del ruido ambiental, se sienten en zonas más silenciosas o participen a distancia pueden mejorar los entornos de aprendizaje para estudiantes con necesidades específicas. En casos justificados, pueden ofrecerse lugares alternativos para los exámenes con el fin de reducir el estrés.

Diseminar el conocimiento sobre la salud mental y luchar contra su estigma.

Concienciar sobre la salud mental es fundamental para reducir la estigmatización y animar a los estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten (Comisión de Salud Mental de Canadá, s.f.). La desestigmatización puede abordarse tanto a nivel nacional como institucional. A nivel nacional, el Plan de Acción de Salud Mental 2021-2025 de Kenia pretende abordar el estigma a través de esfuerzos multisectoriales, incluidas campañas dirigidas a un público amplio a través de eventos deportivos, mediáticos y culturales. Además, este plan hace hincapié en la colaboración con grupos religiosos y en el nombramiento de embajadores de la salud mental (Ministerio de Sanidad de Kenia, 2021).

Por otra parte, el gobierno de la República de Filipinas exige a las instituciones educativas, incluidas las IES, que lancen campañas de sensibilización e introduzcan políticas destinadas a desestigmatizar la salud mental y combatir los estereotipos sobre la misma en toda la comunidad universitaria (estudiantes, profesores y demás personal) facilitando el acceso a los servicios de apoyo (República de Filipinas, 2017).

A nivel institucional, algunas IES también tienen sus propias iniciativas para sensibilizar y abordar el estigma. Por ejemplo, la Pontificia Universidad Católica de Chile (s.f.) lleva a cabo campañas de sensibilización masiva, talleres psicoeducativos y formación del personal para concienciar a la comunidad universitaria. Del mismo modo, University of the Free State (Sudáfrica) ha desarrollado una política integral de salud mental para los estudiantes que pretende concienciar, aumentar los conocimientos y combatir el estigma (Universidad del Estado Libre, s.f.).

"Aumentar la concienciación sobre la salud mental es fundamental para reducir el estigma y animar a los estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten."



Reencuentro UC es un proyecto de la Pontificia Universidad Católica de Chile cuyo foco principal está puesto en la prevención y promoción de la salud mental y bienestar a través de un programa de actividades e iniciativas transversales que permitan recomponer y fortalecer los lazos de los miembros de la UC. Fuente: Pontificia Universidad Católica de Chile/ Dirección de Comunicaciones. <https://www.uc.cl/noticias/experiencias-en-salud-mental/>

La mejora de los conocimientos sobre salud mental mediante cursos específicos puede complementar estos esfuerzos (Ministerio de Sanidad de Kenia, 2021). Estos cursos, ofrecidos como parte de los planes de estudios generales o durante la orientación de los nuevos estudiantes, dotan a éstos de conocimientos útiles y estrategias para lidiar con posibles presiones a su salud mental.

Por ejemplo, Yale-NUS en Singapur ofrece un curso optativo llamado «Resiliencia y éxito en la universidad», diseñado para ayudar a los estudiantes de primer año a desarrollar resiliencia durante su viaje universitario, y otro curso para ayudar a los estudiantes que se gradúan en su transición fuera de la universidad (Stanfield & Tay, 2024). Además, la Universidad BRAC (Bangladesh) organiza talleres sobre temas como la gestión del estrés, la atención plena, la autoestima y el autocuidado, dirigidos a estudiantes, académicos y otros miembros del personal (Universidad BRAC, s.f.).



La universidad BRAC de Bangladesh realizó en 2023 una feria informativa sobre las opciones de atención psicosanitaria en el marco del día internacional de la Salud Mental, 8 de octubre.

Fuente: BRAC University. <https://www.bracu.ac.bd/news/brac-university-observes-world-mental-health-day-2023>

Capacitación del profesorado

En algunas IES, las oficinas de asuntos estudiantiles pueden proporcionar tutoría y asesoramiento individualizados, pero en muchos casos, los profesores siguen siendo la primera línea de contacto para los estudiantes en apuros o la de mayor confianza. Aunque no debe esperarse que los profesores actúen como consejeros profesionales, su capacidad para identificar y remitir a los estudiantes a los recursos de salud mental existentes es crucial. Para mejorar esta capacidad, las IES pueden poner en marcha programas de desarrollo profesional centrados en la concienciación y la intervención en salud mental.

Por ejemplo, la Universidad de California, Irvine (Estados Unidos) ha organizado talleres destinados a capacitar al personal y al profesorado para identificar a los estudiantes en situación de riesgo y orientarlos hacia los servicios adecuados. Esto incluye la formación en intervención de testigos (bystander intervention) y la distribución de un manual sobre la gestión de los problemas de salud mental de los estudiantes (Shekarabi & Victoria, s.f.). Del mismo modo, el Yale-NUS College de Singapur ofrece formación al profesorado para reconocer los primeros signos de tensión emocional, utilizar habilidades como la escucha empática y dirigir a los estudiantes a los servicios de salud mental pertinentes (Stanfield y Tay, 2024).

Los programas de formación para el profesorado, como los ofrecidos por la Universidad de Mahidol (Tailandia), proporcionan herramientas valiosas al centrarse en habilidades de asesoramiento, autocuidado y métodos para apoyar a los estudiantes que se enfrentan a problemas comunes de salud mental (Universidad de Mahidol, s.f.). Estos esfuerzos contribuyen a crear un entorno de aprendizaje más integrador y comprensivo.



University of California Teacher Academy, Irvine, institución donde los maestros reciben instrucción sobre salud mental, pedagogía y bienestar en el salón de clases.

Fuente: University of California, Irvine. <https://teacheracademy.uci.edu/>

Flexibilidad académica y adaptaciones

Las IES pueden promover aún más el apoyo a la salud mental animando al profesorado a adoptar un enfoque flexible hacia los estudiantes que se enfrentan a problemas de salud mental, ofreciendo adaptaciones cuando sea posible, a la vez que se mantiene la integridad de los requisitos académicos.

Por ejemplo, el profesorado puede ofrecer prórrogas en los plazos de entrega de los trabajos o permitir que los estudiantes utilicen auriculares con cancelación de ruido durante los exámenes. Una señal clara de compromiso institucional con el bienestar de los estudiantes desde la dirección de las IES al profesorado, como en la Universidad Northwestern (Estados Unidos), donde el claustro de profesores ha abogado por la inclusión de temas de salud mental en los planes de estudio, puede ayudar a cambiar la cultura del campus hacia prácticas más solidarias (Holland, 2017).

"Aumentar la concienciación sobre la salud mental es fundamental para reducir el estigma y animar a los estudiantes a buscar ayuda cuando la necesiten."



Las clases virtuales son parte de las adaptaciones que se pueden hacer en beneficio de la salud mental de los alumnos.
Fuente: PEXELS/Anna Shvets. <https://www.pexels.com/es-es/foto/manos-gente-mujer-ordenador-portatil-4226140/>

Desarrollo de las capacidades de los especialistas en atención psicosocial y del personal de asuntos estudiantiles.

Para satisfacer la creciente demanda de servicios de salud mental, cada vez son más las IES que dan prioridad al desarrollo de las capacidades de las oficinas de apoyo a los estudiantes, en particular estableciendo y manteniendo ratios adecuados de estudiantes por especialistas y garantizando al mismo tiempo que estos cumplan rigurosos estándares profesionales.

Las políticas públicas nacionales sobre profesionales de la salud mental en general pueden desempeñar un papel importante en la aplicación de estos estándares. Por ejemplo, en Australia, los profesionales de la salud mental deben poseer un título universitario o de posgrado en un área pertinente, inscribirse en una asociación profesional, adquirir experiencia relevante y pasar una verificación de antecedentes (Departamento de Educación de Victoria, s.f.).

Del mismo modo, en Sudáfrica, estos profesionales deben estar registrados en el Consejo de Profesiones Sanitarias de Sudáfrica y cumplir criterios de formación y experiencia, incluida una licenciatura en psicología y un examen habilitante (Durham & Young, 2023). En Camboya, el Plan Estratégico de Salud Mental 2023-2032 hace hincapié en la diversificación de los programas de formación para proporcionar una atención más especializada y aumentar el número de profesionales de salud mental cualificados (Ministerio de Salud de Camboya, s.f.).

Las IES pueden reforzar aún más su capacidad de respuesta institucional ofreciendo formación al personal no especializado. Por ejemplo, el Yale-NUS College (Singapur) ofrece formación para que el personal y los asesores académicos desarrollen sus habilidades en el apoyo a la salud mental, con la oportunidad de obtener la certificación de Primeros Auxilios en Salud Mental (Stanfield & Tay, 2024).

Además, los profesionales de la asistencia psicosanitaria pueden participar en redes profesionales o colaboraciones interinstitucionales, involucrándose en «comunidades de práctica» para compartir buenas prácticas y mejorar su experiencia.

"Para satisfacer la creciente demanda de servicios de salud mental, cada vez son más las IES que dan prioridad al desarrollo de las capacidades de las oficinas de apoyo a los estudiantes, en particular estableciendo y manteniendo ratios adecuados de estudiantes por especialistas [...]"



Para justificar las ausencias por trastornos mentales prolongados o graves, los estudiantes deben pasar una serie de evaluaciones psicológicas.

Fuente: PEXELS/Antoni Shkraba. <https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-sentado-silla-debatiendo-7579308/>

Políticas de baja médica por salud mental

Para poder recuperarse de sus problemas de salud mental los estudiantes pueden necesitar ausentarse durante algún tiempo. Las normas de asistencia obligatoria a clase deben permitir la suficiente flexibilidad como para que los estudiantes puedan asistir a sesiones de terapia u otros servicios psicosanitarios y tomarse un tiempo para recuperarse sin tener que enfrentarse a sanciones académicas.

Para hacer esto posible, deben existir sistemas que permitan a los estudiantes ponerse al día con las tareas atrasadas en un plazo razonable. Si bien las ausencias de corta duración pueden no requerir justificación, los periodos de baja más largos deben estar respaldados por la documentación de un profesional de la salud mental. Es importante respetar la confidencialidad de los estudiantes, garantizando que no tengan que revelar detalles delicados a sus profesores.

En casos de trastornos mentales prolongados o graves, algunas instituciones han desarrollado políticas que permiten o, en algunos casos, obligan a los estudiantes a ausentarse sin riesgo de expulsión o perjuicio para su expediente académico. Por ejemplo, la Política de Bajas de la Universidad de Toronto (Canadá) y la Política de Salud Mental de los Estudiantes de la Universidad de Ciudad del Cabo (Sudáfrica) ofrecen marcos para que los estudiantes se tomen bajas manteniendo su situación académica (Universidad de Toronto, s.f.; Universidad de Ciudad del Cabo, s.f.).

Estas políticas deben ofrecer información clara sobre sus garantías de confidencialidad, los procedimientos para acogerse a la baja, la posibilidad de plantear recursos -si procede-, el procedimiento para retomar los estudios y lo que pueden hacer los estudiantes mientras siguen fuera del programa. Por ejemplo, la política de baja por salud mental de la Universidad de Tohoku (Japón) detalla claramente sus pros y contras para los estudiantes y les permite conservar el acceso a los recursos del campus, como los servicios de atención psicosanitaria, durante su ausencia (Universidad de Tohoku, s.f.).

La política sobre circunstancias atenuantes de la Universidad Heriot-Watt (Reino Unido) también aborda estas cuestiones, ofreciendo a los estudiantes la posibilidad de presentar una autocertificación para circunstancias atenuantes de siete días o menos que es evaluada por una junta académica, que decide sobre la solicitud y ofrece recomendaciones sobre cómo proceder. Para ausencias más largas, se requieren pruebas externas (Heriot-Watt University, s.f.).

Sistemas de seguimiento y chequeos proactivos

El seguimiento de la salud mental de los estudiantes es crucial para informar a la dirección de las IES y a los responsables de las políticas públicas sobre la demanda de servicios (incluida la posible demanda oculta), la asignación de recursos y la eficacia de las intervenciones. Esto puede lograrse mediante encuestas anónimas periódicas, así como mediante la recopilación de datos agregados de los proveedores de servicios de salud mental, detallando el número y los tipos de problemas a los que se enfrentan los estudiantes. Las encuestas pueden realizarse a nivel de la ES o nacional, sin limitarse a los estudiantes de ES.

Los esfuerzos generales de colaboración entre las IES y los servicios sanitarios gubernamentales pueden conducir a una mejor recolección de datos y a su integración en la formulación de políticas públicas. Por ejemplo, la Política Nacional para la Promoción de la Salud Mental de los Emiratos Árabes Unidos tiene como objetivo mejorar su sistema de información mediante la recopilación de datos de salud mental en diversos grupos demográficos, utilizando la información para mejorar los servicios y orientar las políticas públicas (Emiratos Árabes Unidos, s.f.). Del mismo modo, el Plan de Acción de Salud Mental 2021-2025 de Kenia incluye un marco de seguimiento para evaluar las brechas en estos servicios, revisar los indicadores de salud mental y su reporte, y mejorar la investigación a través de partenariados (Ministerio de Salud de Kenia, 2021). El Plan Estratégico de Salud Mental 2023-2032 de Camboya destaca la importancia de la investigación facilitada por el gobierno y la colaboración en el desarrollo de una estrategia de salud mental más eficaz (Ministerio de Salud de Camboya, s.f.).



El gobierno de Camboya ha elaborado un plan para mejorar la salud mental de su población.
Fuente: GlobalGiving. <https://www.globalgiving.org/projects/mental-health-care-cambodians/>

Los exámenes preliminares o exploratorios proactivos (screenings) de salud mental pueden aumentar la concienciación y facilitar el acceso de los estudiantes a los servicios psicosanitarios. La Universidad de Filipinas, por ejemplo, anima a los estudiantes de primer año a asistir a entrevistas individualizadas para familiarizarse con los recursos de salud mental disponibles en la Oficina de Asesoramiento y Orientación (Solitario, 2017).

Los exámenes preliminares permiten a los estudiantes evaluar su estado de salud mental, identificar posibles problemas o trastornos y recibir orientación sobre los pasos a seguir, lo que facilita una intervención más temprana (Mowreader, 2024).

"Los exámenes preliminares (screenings) permiten a los estudiantes determinar su estado de salud mental, identificar posibles problemas o trastornos y recibir orientación sobre los pasos a seguir, lo que facilita una intervención más temprana."



Los exámenes preliminares de salud mental permiten identificar posibles trastornos psicológicos.

Fuente: In Touch Filipinas. <https://in-touch.org/>

Recomendaciones

Para apoyar el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 y mejorar la salud mental de los estudiantes de ES, las IES y los gobiernos deberían aplicar una serie de estrategias. Estas recomendaciones se centran en garantizar el acceso gratuito a los servicios de atención de la salud mental en infraestructuras adecuadas, crear capacidades profesionales y de apoyo al profesorado, generalizar los conocimientos básicos sobre salud mental, considerar las adaptaciones académicas y recopilar y monitorear datos de forma sistemática.

Prestar servicios gratuitos de salud mental en el campus.

Las IES deben garantizar el acceso a servicios gratuitos de salud mental a sus estudiantes, especialmente si los servicios públicos son escasos o inaccesibles. La proporción de estudiantes por trabajador psicosanitario debería permitir un apoyo oportuno y personalizado. Las IES deberían garantizar que los costes queden cubiertos por las matrículas u otras fuentes de financiación, sin tasas adicionales por uso. Estos servicios deberían integrarse en las oficinas de asuntos estudiantiles, si las IES las tienen, bajo un enfoque holístico de apoyo a los estudiantes. Los gobiernos deberían apoyar a las instituciones públicas para que ofrezcan estos servicios mediante financiación específica.



Algunas universidades ofrecen terapias grupales con el fin de trabajar en comunidad la resiliencia y manejo de emociones. Fuente: Towson University. <https://www.towson.edu/counseling/services/>

Ofertar modalidades diversificadas de asistencia sanitaria mental.

Para satisfacer las diversas necesidades y reducir las barreras de acceso, los servicios de atención de la salud mental deben estar disponibles a través de múltiples canales, incluyendo consultas en persona, por teléfono y en línea a través de plataformas como las redes sociales o aplicaciones específicas.

Debe darse prioridad a la confidencialidad y a la accesibilidad en el idioma preferido de los estudiantes. Se debe considerar la provisión de líneas de atención crítica 24/7, en particular para la prevención del suicidio y otras emergencias psicológicas o psiquiátricas graves.

Además, los servicios de atención a la salud mental, ya operen mediante sesiones individuales o de grupo, deben ser culturalmente sensibles, reconociendo la diversidad y la interseccionalidad del alumnado. Cuando estos servicios estén financiados por el gobierno y atiendan a la población en general, las IES deberán asegurarse de que los estudiantes los conozcan.

Garantizar la cualificación de los profesionales de la salud mental.

Los gobiernos deben regular las cualificaciones mínimas de los profesionales de la salud mental, como los títulos pertinentes, la experiencia y la certificación mediante exámenes habilitantes. Las IES deben garantizar el cumplimiento de estas normas a la hora de contratar especialistas y ofrecerles oportunidades de desarrollo profesional y participación en redes de intercambio de buenas prácticas.



Cada vez más instituciones ofrecen consultas psicosanitarias a distancia.

Fuente: University of South California. <https://dworakpeck.usc.edu/clinical-programs/telebehavioral-health>



Las IES han desarrollado cursos para la formación del profesorado en materia de salud mental.
Fuente: Towson University. <https://www.towson.edu/counseling/services/>

Fomentar la formación del profesorado y las adaptaciones académicas.

Las IES deben invertir en la formación del profesorado para que puedan identificar los primeros signos de trastornos mentales y dirigir a los estudiantes hacia recursos adecuados.

Los incentivos gubernamentales podrían apoyar estas iniciativas. Las políticas y los protocolos de actuación de las IES deberían establecer las adaptaciones que el profesorado puede conceder a estudiantes con problemas de salud mental, a la vez que garantizan los estándares académicos.

Establecer políticas claras para las bajas médicas por salud mental.

Las IES deberán elaborar y aplicar políticas que permitan excepciones razonables en la asistencia a clase de los estudiantes con problemas de salud mental. En el caso de ausencias prolongadas incompatibles con el mantenimiento de las exigencias académicas, los estudiantes deberían tener la opción de solicitar una baja médica por salud mental sin penalización académica. Estos protocolos deben explicarles cómo pueden reanudar sus estudios tras la recuperación, reconociendo que esto puede retrasar su graduación.

Lanzar de campañas de sensibilización para combatir el estigma y promover la “alfabetización” en salud mental

Los gobiernos y las IES deben poner en marcha campañas periódicas de sensibilización para acabar con los mitos y el estigma de la salud mental, fomentando los conocimientos sobre salud mental entre los estudiantes, su personal y el público en general. También deberían ofrecerse cursos de alfabetización en salud mental, que proporcionen a los estudiantes herramientas para reconocer síntomas, crear resiliencia y saber cómo acceder a recursos de salud mental en el campus o fuera de él.

Considerar los efectos de la infraestructura física del campus en la salud mental.

La infraestructura del campus debe promover entornos propicios para el bienestar mental. Las aulas y los espacios de estudio deben estar equipados con mobiliario ergonómico, condiciones térmicas óptimas, iluminación natural y superficies que absorban el sonido para minimizar el estrés. Además, la integración de zonas verdes y áreas sociales es crucial para fomentar espacios de relajación e interacción social.



Fotografía de la Ciudad Universitaria (campus C.U.) “Las islas”, Universidad Nacional Autónoma de México. México.
Fuente: ESPORA UNAM. <https://www.espora.unam.mx/nosotros.html>

Recolectar y monitorear datos agregados sobre la salud mental de los estudiantes, respetando la confidencialidad.

La recolección periódica de datos sobre la salud mental de los estudiantes, a través de encuestas o estadísticas agregadas por los proveedores de servicios de salud mental, es esencial para identificar las brechas entre la demanda y los recursos disponibles, mejorar la calidad de los servicios y dar forma a políticas públicas basadas en la evidencia. Toda recogida de datos debe respetar siempre la confidencialidad de los estudiantes.

A través de estas medidas, las IES y los gobiernos pueden contribuir de forma significativa a mejorar el apoyo a la salud mental de los estudiantes en consonancia con el ODS 3. Un enfoque holístico, que combine servicios gratuitos, modalidades de apoyo diversificadas, participación del profesorado y una toma de decisiones basada en datos, es esencial para crear entornos educativos inclusivos que promuevan tanto el éxito académico como el bienestar mental.



A través de la ciencia de datos es posible identificar las fortalezas y debilidades de los sistemas de atención psicosanitaria de las IES.

Fuente: PEXELS/PIXABAY. <https://www.pexels.com/es-es/foto/ordenador-portatil-gris-y-negro-265087/>

Referencias

- Abdrasheva, D., Escribens, M., Sabzalieva, E., Vieira do Nascimento, D., & Yerovi, C. (2022). Resuming or reforming? Tracking the global impact of the COVID-19 pandemic on higher education after two years of disruption. UNESCO International Institute for Higher Education in Latin America and the Caribbean. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381749.locale=en>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and addressing mental health stigma across cultures for improving psychiatric care: A narrative review. *Curēus* (Palo Alto, CA), 15(5), e39549–e39549. <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Aldalaykeh, M., Al-Hammouri, M. M., & Rababah, J. (2019). Predictors of mental health services help-seeking behavior among university students. *Cogent Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1660520>
- Aqeel, M., Shuja, K. H., Abbas, J., Rehna, T., & Ziapour, A. (2020). The influence of illness perception, anxiety and depression disorders on students mental health during COVID-19 outbreak in Pakistan: A web-based cross-sectional survey. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-30128/v1>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.
- Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 448-448. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z>
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research and Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>

- Bantjes, J., Kessler, M., Lochner, C., Breet, E., Bawa, A., Roos, J., Davids, C., Muturiki, M., Kessler, R. C., & Stein, D. J. (2023). The mental health of university students in South Africa: Results of the national student survey. *Journal of Affective Disorders*, 321, 217–226. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.044>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344–886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barrera-Herrera, A., & San Martín, Y. (2021). Prevalencia de Sintomatología de Salud Mental y Hábitos de Salud en una Muestra de Universitarios Chilenos. *Psykhé* (Cristina, Ibararán, Cueto, Santiago, & Severín), 30 (Partnership for 21st Century Skills Task Force), 1–16. <https://ojs.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/21813>
- Belcin, S. (2022). IIT suicides reveal toxic mix of academic pressure, official apathy and discrimination. *The New Indian Express*. <https://www.newindianexpress.com/nation/2023/Mar/16/iit-suicides-reveal-toxic-mixof-academic-pressure-official-apaty-and-discrimination-2556657.html>
- Billah, M., Rutherford, S., Akhter, S., & Tanjeela, M. (2023). Exploring mental health challenges and coping strategies in university students during the COVID-19 pandemic: A case study in Dhaka city, Bangladesh. *Frontiers in Public Health*, 11, 1152366–1152366. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1152366>
- Galán-Muros, V., Bouckaert, M., Hsiung N. (2024). Do countries aim to enhance staff well-being in higher education?, UNESCO IESALC Policy Insight Series, (forthcoming).
- Bouckaert, M., Galán-Muros, V., Hsiung N. (2024). Do countries aim to enhance student well-being in higher education?, UNESCO IESALC Policy Insight Series, (forthcoming).
- BRAC University. (n.d.). Mental Health Service (Face to Face and Online). BRAC University. <https://www.bracu.ac.bd/campus-life/counseling-and-wellness-centre/services>
- Choudhry, F. R., Khan, N., & Munawar, K. (2023). Barriers and facilitators to mental health care: A systematic review in Pakistan. *International Journal of Mental Health*, 52(2), 124–162. <https://doi.org/10.1080/00207411.2021.1941563>

- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1), e1938-n/a. <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Durham, S., & Young, K. (2023, June 27). What is a registered counsellor? The South African College of Applied Psychology. <https://www.sacap.edu.za/blog/applied-psychology/what-is-a-registered-counsellor/>
- Ebert, D. D., Mortier, P., Kahlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. U., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1782. <https://doi.org/10.1002/mpr.1782>
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45(7), 594–601. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- Fawaz, Y., & Lee, J. (2022). Rank comparisons amongst teenagers and suicidal ideation. *Economics and Human Biology*, 44, 101093–101093. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101093>
- Flaherty, C. (2023, May 26). Survey: Half of college students with mental health issues haven't accessed care. *Inside Higher Ed*. <https://www.insidehighered.com/news/student-success/health-wellness/2023/05/26/gaps-mental-health-care-college-students>
- French, S., Dickerson, A., & Mulder, R. A. (2023). A review of the benefits and drawbacks of high stakes final examinations in higher education. *Higher Education*. <https://doi.org/10.1007/s10734-023-01148-z>
- Gaebel, M., Zhang, T. (2024). Trends 2024 - European higher education institutions in times of transition. *European University Association*. <https://www.eua.eu/publications/reports/trends-2024.html>
- GOV.UK. (2024, March 14). How we're supporting university students with their mental health. *The Education Hub*. <https://educationhub.blog.gov.uk/2024/03/14/how-supporting-university-students-mental-health/>

- Greenhalgh, T. (2009). WHO/WONCA report - Integrating mental health in primary care: A global perspective. *London Journal of Primary Care*, 2(1), 81–82. <https://doi.org/10.1080/17571472.2009.11493254>
- Griffiths, K. M., Carron-Arthur, B., Parsons, A., & Reid, R. (2014). Effectiveness of programs for reducing the stigma associated with mental disorders. A meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*, 13(2), 161–175. <https://doi.org/10.1002/wps.20129>
- Healthy Mind Network, (2014, 2023). Key mental health in higher education stats. American Council on Education. <https://www.acenet.edu/Documents/Mental-Health-Higher-Education-Stats.pdf>
- Heriot-Watt University. (n.d.). Mitigating circumstances. Heriot-Watt University. <https://www.hw.ac.uk/uk/students/doc/mc-policy.pdf>
- Higher Education Policy Observatory. (n.d.). Welcome to the higher education policy observatory. UNESCO IESALC. <https://hepo.iesalc.unesco.org/pc/page/home/>
- Holland (2017, January 12). Faculty Senate passes resolution encouraging mention of mental, physical health in syllabi. *The Daily Northwestern*. <https://dailynorthwestern.com/2017/01/12/campus/faculty-senate-passes-resolution-encouraging-mention-of-mental-physical-health-in-syllabi/>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Indian Institute of Technology Bombay. (n.d.). Student wellness centre. Online Counselling. <https://www.iitb.ac.in/swc/en/online-counselling>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Korea University. (n.d.). Programs. Individual Therapy. Group Therapy. https://kuscc.korea.edu/kuscc_en/program/group.do

- Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013–2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138–147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038>
- Liu, W., Sun, N., Guo, J., & Zheng, Z. (2022). Campus green spaces, academic achievement and mental health of college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148618>
- Mahidol University (n.d.). เรื่อง จุกเจิน (Mental health crisis). บทเรียนออนไลน์สำหรับอาจารย์และบุคลากร. <https://op.mahidol.ac.th/sa/muxforstaff/>
- Mamun, M. A., Misti, J. M., Hosen, I., & Mamun, F. (2022). Suicidal behaviors and university entrance test-related factors: A Bangladeshi exploratory study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 278–287. <https://doi.org/10.1111/ppc.12783>
- Marsh, C. N., & Wilcoxon, S. A. (2015). Underutilization of mental health services among college students: An examination of system-related barriers. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(3), 227–243. <https://doi.org/10.1080/87568225.2015.1045783>
- Mental Health Commission of Canada. (n.d.). Changing directions. Changing lives. The mental health strategy for Canada. The Mental Health Strategy for Canada. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/MHStrategy_StrategySummary_ENG_0_1.pdf
- Ministry of Health of Cambodia. (n.d.). Mental Health Strategic Plan 2023-2032. Kingdom of Cambodia Nation Religion King. https://niph.org.kh/niph/uploads/library/pdf/27_Dec_23_MHSP_Launching_Eng_Printing.pdf
- Ministry of Health of Kenya. (2021, June 14). Mental Health Action Plan 2021 – 2025. The Taskforce on Mental Health. <https://mental.health.go.ke/download/kenya-mental-health-action-plan-2021-2025/>
- Moghim, E., Stephenson, C., Gutierrez, G., Jagayat, J., Layzell, G., Patel, C., McCart, A., Gibney, C., Langstaff, C., Ayonrinde, O., Khalid-Khan, S., Milev, R., Snelgrove-Clarke, E., Soares, C., Omrani, M., & Alavi, N. (2023). Mental health challenges, treatment experiences, and care needs of post-secondary students: A cross-sectional mixed-methods study. *BMC Public Health*, 23(1), 655–655. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15452-x>

- Mowreader, A. (2024). Student wellness tip: Offer mental health screenings. Inside Higher Ed. <https://www.insidehighered.com/news/student-success/health-wellness/2024/05/02/anxiety-and-depression-screenings-college-students>
- Nasr, R., Rahman, A. A., Haddad, C., Nasr, N., Karam, J., Hayek, J., Ismael, I., Swaidan, E., Salameh, P., & Alami, N. (2024). The impact of financial stress on student wellbeing in Lebanese higher education. BMC Public Health, 24(1), 1809. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19312-0>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016, August 3). Ending discrimination against people with mental and substance use disorders: The evidence for stigma change. Washington (DC): National Academies Press (US). Approaches to Reducing Stigma. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK384914/>
- National Health Service. (n.d.). Counselling. NHS. <https://www.nhs.uk/mental-health/talking-therapies-medicine-treatments/talking-therapies-and-counselling/counselling/>
- National Herald. (2023). India: Exam pressure fuels spike in student suicides. National Herald. <https://www.nationalheraldindia.com/national/india-exam-pressure-fuels-spike-in-student-suicides>
- National University of Singapore. (n.d.). WellNUS mental health framework. Health and Wellbeing Office of the President. <https://nus.edu.sg/hwb/wellnus-2/>
- Ning, X., Wong, J. P. H., Huang, S., Fu, Y., Gong, X., Zhang, L., Hilario, C., Fung, K. P. L., Yu, M., Poon, M. K. L., Cheng, S., Gao, J., & Jia, C. X. (2022). Chinese university students' perspectives on help-seeking and mental health counseling. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8259. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148259>
- Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). (2022, Mayo). Informe diagnóstico sobre la educación superior y la ciencia post COVID-19 en Iberoamérica. Perspectivas y desafíos de futuro 2022. OEI. <https://oei.int/oficinas/secretaria-general/publicaciones/informe-diagnostico-sobre-la-educacion-superior-y-la-ciencia-post-covid-19-en-iberoamerica-perspectivas-y-desafios-de-futuro-2022>

- Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 57–57. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00569-0>
- Penn State Student Affairs. (n.d.). Counseling & Psychological Services. Penn State Student Affairs. <https://studentaffairs.psu.edu/counseling>
- Pham Tien, N., Pham Thanh, T., Nguyen Hanh, D., Duong Hoang, A., Bui Dang The, A., Kim Bao, G., Dang Huong, G., Thi Thu, H. N., Pham Ngoc, H., Nguyen Thi Thanh, H., Bui Phuong, L., Dao Thi Dieu, L., Nguyen Xuan, L., Pham Van, T., Hoang Gia, T., Ha Thi, T., Duong Viet, T., Nguyen Huu, T., & Hoang Van, M. (2021). Utilization of mental health services among university students in Vietnam. *International Journal of Mental Health*, 50(2), 113–135. <https://doi.org/10.1080/00207411.2020.1816114>
- Pontificia Universidad Católica de Chile. (n.d.). Qué hacemos. Pontificia Universidad Católica de Chile. <https://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/que-hacemos.html>
- Roser-Chinchilla, J., Galán-Muros, V., Banerjee, I., Facendo Gomes, M. (2024a). Access to higher education for people with disabilities. *SDG briefs series, Goals 4 & 10*. UNESCO IESALC.
- Roser-Chinchilla, J., Galán-Muros, V., De Ita Valera, E. (2024b). Higher education institutions as employers: Ensuring decent working conditions. *SDG briefs series, Goal 8*. UNESCO IESALC.
- Said, D., Kypri, K., & Bowman, J. (2013). Risk factors for mental disorder among university students in Australia: Findings from a web-based cross-sectional survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(6), 935–944. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0574-x>
- Samaniego, J. F. (n.d.). Mental health and eHealth: Five keys to improving psychological and emotional well-being. Universitat Oberta de Catalunya (UOC). <https://www.uoc.edu/en/research/ehealth-center/news/mental-ehealth-improving-well-being>
- Seoul National University. (n.d.). Services for students/counselling & mentoring. Seoul National University. <https://en.snu.ac.kr/academics/students/counseling>
- Shekarabi, N., & Victoria, R. (n.d.). Engaging university faculty & staff as mental health allies. Stronger together: California colleges & universities united for student mental health. Counselling Center. University of California - Irvine. https://www.ucop.edu/student-mental-health-resources/_files/pdf/program-sessions-bpc/engaging-university-faculty-and-staff-negar.pdf

- Simon Fraser University Health Promotion. (2023). Principles and guidelines for enhancing well-being through physical spaces at SFU. Simon Fraser University. <https://www.sfu.ca/healthycampuscommunity/projects/physical-spaces.html>
- Solitario, J. M. (2017, July 25). Minding healthy minds. University of the Philippines. <https://up.edu.ph/minding-healthy-minds/>
- Stanfield, D., & Tay, A. (2024). The mental health crisis in higher education: Insights from Singapore. *International Higher Education* (118), 10–12. <https://ihe.bc.edu/pub/4a0viv79>
- The Republic of the Philippines. (2017, July 24). Republic Act No. 11036. The Lawphil Project. https://lawphil.net/statutes/repacts/ra2018/ra_11036_2018.html
- The University of the South Pacific. (n.d.). Counselling. services provided. The University of the South Pacific. <https://www.usp.ac.fj/campus/home/counselling/services-provided/>
- Tohoku University. (n.d.). Center for counseling and disability services. Tohoku University. <https://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/wpcontent/uploads/2022/04/208cc85fab5bf04d9f547e3e3563ca6c.pdf>
- UNESCO. (2022). UNESCO strategy on education for health and well-being. UNESDOC Digital Library. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000381728>
- United Arab Emirates. (n.d.). The National Policy for the Promotion of Mental Health in the United Arab Emirates. United Arab Emirates. <https://www.uaelegislation.gov.ae/en/policy/details/the-national-policy-for-the-promotion-of-mental-health>
- Universities Canada. (n.d.). Mental health and wellbeing. Universities Canada. <https://univcan.ca/priorities/mental-health-and-well-being/>
- University of Cape Town. (n.d.). Student mental health policy. University of Cape Town. https://uct.ac.za/sites/default/files/content_migration/uct_ac_za/39/files/Student-Mental-Health-Policy.pdf
- University of São Paulo - Brazil. (n.d.). International Office USP. Mental health and social well-being. <https://internationaloffice.usp.br/en/index.php/academic-reception-office/ecos/>
- University of the Free State. (n.d.). Policy of the University of the Free State on student mental health. University of the Free State. https://www.ufs.ac.za/docs/librariesprovider31/default-document-library/ufs-student-mental-health-policy_first-draft.pdf?sfvrsn=6eafb921_0
- University of Toronto. (n.d.). Supportive leaves policy. Appeals, discipline and faculty grievances. <https://governingcouncil.utoronto.ca/processes/supportive-leaves-policy>

- Victorian Department of Education. (n.d.). School operations. Mental health practitioners initiative. Victorian Department of Education. <https://www2.education.vic.gov.au/pal/mental-health-practitioners-initiative/guidance/recruiting-mental-health-practitioner>
- Watkins, D. C., Hunt, J. B., & Eisenberg, D. (2012). Increased demand for mental health services on college campuses: Perspectives from administrators. *Qualitative Social Work: QSW: Research and Practice*, 11(3), 319–337. <https://doi.org/10.1177/1473325011401468>
- Welsh, S., & Regehr, C. (2024, May 9). How to meet students' soaring mental health needs without soaring funding. *Times Higher Education*. <https://www.timeshighereducation.com/depth/how-meet-students-soaring-mental-health-needs-without-soaring-funding>
- World Health Organization (WHO). (n.d.). Mental Health. WHO. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
- World Health Organization (WHO). (2021, November 17). Mental health of adolescents. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xu, J., & Lee, S. G. (2023). Problems with complex college admissions policies and overloaded after-school private education on middle- and high-school students' mental health in South Korea. *Journal of Global Health Reports*, 7. <https://doi.org/10.29392/001c.84099>
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PloS One*, 16(2), e0246676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246676>
- Yang, W., Sun, R., Wang, C., Chen, J., Zhang, C., Yu, J., & Liu, H. (2023). Epidemiology of depressive disorders among youth during Gaokao to college in China: Results from Hunan Normal University mental health survey. *BMC Psychiatry*, 23(1), 481–481. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04972-w>
- Zada, S., Wang, Y., Zada, M., & Gul, F. (2021). Effect of mental health problems on academic performance among university students in Pakistan. *International Journal of Mental Health Promotion*. 23(3), 395-408. <https://doi.org/10.32604/IJMHP.2021.015903>

"Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior" fue publicado en 2024 por la UNESCO en conjunto con el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC) como parte de la serie "Breves informes sobre las ODS, Objetivo 3".

Apoyando a la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior.

Victoria Galán-Muros, Nancy Hsiung,
Jaime Roser-Chinchilla,

UNESCO, Organización de las Naciones
Unidas para la Educación, la Ciencia y la
Cultura

