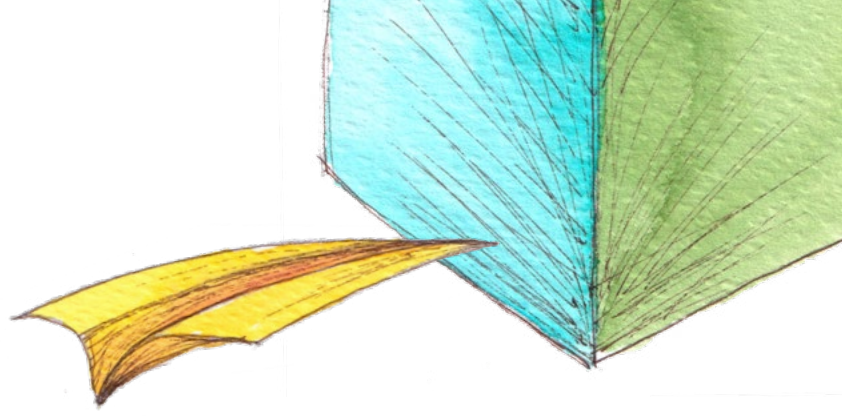


La esquina

Salud mental en el CUCSH, un trabajo de todos

Con el proyecto de Brigadas por la Salud Mental, diversas dependencias del CUCSH se coordinan para atender y proteger a los integrantes del centro. Por otro lado, la Coordinación de cuidados tiene programas permanentes de atención psicológica todo el año.

Fotos: Guillermo Jacinto/Lucerna



Magdiel Torres M.

Desde la Coordinación de Cuidados **se preparan las Brigadas por la Salud Mental, un proyecto que congrega el trabajo de diversas áreas dentro del CUCSH** en favor de la salud mental de sus estudiantes. Sobre estas acciones y sobre las problemáticas que enfrenta el centro respecto a esta temática habló en exclusiva para *Lucerna* la encargada de la Coordinación de Cuidados, la psicóloga Elizabeth Orozco.



“Desde la Secretaría Académica, la doctora Rocío [Calderón García], y en conjunto con la Coordinación de Servicios Académicos, Servicio Social, entre otras, vamos a generar las Brigadas de Salud Integral, donde entran psicólogos, trabajadores sociales, Protección Civil del CUCSH y **todos los agentes que puedan intervenir en una situación de violencia, crisis emocional o de derivación a instituciones especializadas** para poder acompañar a las chicas y chicos, estando de cerca con las personas que tengan en casa”, explicó la psicóloga.

El aspecto psicológico de las brigadas estaría a cargo de la psicóloga y las y los profesionales que coordina, pues la atención puntual de este aspecto de la **salud mental** es un tema prioritario dentro del CUCSH.

“Los psicólogos estarían a mi cargo. Estarían en el centro universitario, en cada espacio, en cada división o jefatura; yo los coordinaría, y junto con otro equipo daríamos un curso-taller donde implementaríamos los talleres secuenciales respecto a cómo hacer una intervención breve. Tal vez los chicos de, por ejemplo, Jurídicos, Sociología o Filosofía, que no son psicólogos, no sabrían cómo actuar ante una crisis; entonces**, la idea es: yo enseño lo básico para que tú vayas y acompañes a la compañera o compañero y no lo dejes ahí tirado**. Que aprendan a leerlos, que tengan esta sensibilidad. Porque en el día a día cada quien está haciendo sus actividades o con su grupo, pero es importante eso: que aprendan a derivar, pero que ellos hagan la primera contención”, explica sobre el acompañamiento ante crisis de salud mental y los primeros auxilios psicológicos.



Salud mental, un flagelo que hay que atender

La salud mental es un problema más recurrente de lo que pueda imaginarse en el centro. La amplia población del centro y su diversidad son un reto para un departamento como la Coordinación de Cuidados. **Explica Elizabeth Orozco que les ha tocado atender problemas de ansiedad, depresión y neurodivergencia** entre las y los estudiantes del CUCSH.

“Hemos identificado, tristemente, diferentes situaciones donde los chicos no se atienden, no van a atenderse o no saben que es un proceso. **Hay quienes vienen de curiosos, hay quienes lo requieren urgente.** Hemos detectado situaciones con patologías como depresión o ansiedad. La última y nueva: demasiado ‘cutting’. En los últimos 15 días recibí seis chicos con ‘cutting’ muy marcado. Chicos y chicas con crisis ansiosas, depresivas y neurodivergencias (no detectadas o mal tratadas), pero también por consumo de sustancias”.

En la Coordinación de Cuidados, **una vez que se detectan estas problemáticas y se atiende la emergencia, se hace una derivación al Instituto Jalisciense de Salud Mental y Adicciones** (Salme). “Al final no podemos hacer mucho con el acompañamiento psicológico si no tienen el psiquiátrico: si no están medicados, no hay un cambio, no hay nada”, agrega Orozco.



Neurodivergencias en las aulas

Otro fenómeno común en cuanto a salud psicológica que se presenta **en el CUCSH es la presencia de estudiantes neurodivergentes** que integran la comunidad del centro. Esta realidad, opina Elizabeth Orozco, refleja una situación de salud mental que no se trató o se trató deficientemente durante edades más tempranas de las y los alumnos. Esto se debe a que las situaciones sociales de cada estudiante son específicas.

“Las neurodivergencias tienen características específicas dependiendo de los síntomas que muestra cada estudiante. No todos traen su documento de ‘Ah, mira, yo tengo mi certificado de discapacidad por el Ayuntamiento, por una institución. Soy una persona autista. Estoy tratándome o no me estoy tratando’. Pero hay otros que están muy marcados, y **como profesores nos toca aprender cómo le enseño a alguien neurodivergente**”, explica Orozco.



Hay una constante de desregulación de las emociones en la comunidad estudiantil, lo que indica que en edades tempranas muchas alumnas y alumnos no aprendieron a conocer o regular sus emociones. “Por supuesto que **si hoy, a los 20 años, están desregulados, es porque hay una dinámica en la infancia y en la adolescencia no resuelta**, porque no tienen o no tuvieron bases sólidas emocionalmente. Alguien solito no va a poder, aunque sea adulto, aunque la INE te diga que ya tienes 18 y que eres adulto y que te hagas cargo de ti no tiene los recursos emocionales y le cuesta”.



En este sentido, **el trabajo en pro de la salud mental desde la Coordinación de Cuidados no sólo es enorme, sino sumamente necesario**, y abarca una estrategia que debe ser integral. “Nosotros intentamos reeducar, sensibilizar. Si una persona tiene una ideación suicida, a mí me parece un foco extremadamente rojo en el semáforo de las emociones. Hay quienes dicen: ‘Pues es que la persona que se quiere suicidar no lo dice, lo hace’. Para mí está pidiendo ayuda. Alguien que dice: ‘Estoy cansado, estoy agotado, ¿qué estoy haciendo aquí?’. Para mí es ‘ayúdame’. No saben pedir ayuda, pero para mí es ayuda”, agrega la psicóloga sobre un tema delicado y preocupante para la comunidad del CUCSH: el suicidio o la ideación suicida.

La prevención de las autolesiones y el suicidio

Se vienen las vacaciones decembrinas y, con ellas, una serie de dificultades para diversas personas neurodivergentes o que están pasando por problemas emocionales. Orozco recuerda que, a pesar de las vacaciones, **la coordinación tiene programas activos para atender a quien lo necesite este invierno**. "**La época sí tiene impacto. En neurodivergentes y en personas con algún trastorno**, ya sea ansioso, depresivo o distímico, también. Nosotros aquí en la Coordinación de Cuidados tenemos un programa que es de atención psicológica virtual los sábados. Es una forma de acompañar a los chicos que no pueden venir por alguna situación de distancia o de tiempo, por trabajo**. El programa "Yo te escucho CUCSH" es permanente. Por teléfono lo hemos atendido. Sería otra manera de atender a los chicos**.

"Por otro lado, las personas que acompañan [deben hacerlo] sin un juicio**. Quien acompaña a alguien con una situación de un duelo no resuelto, un tema de una emoción, una ideación de intento suicida, es importante que el acompañamiento** no **sea** "échale ganas", no sea como de frases positivistas, sino más bien de **"aquí estoy, ¿qué necesitas?**, ¿cómo te ayudo?". Frases positivas y afirmativas. Un acompañamiento que sepa que hay alguien a quien le importa, a quien le interesa", afirmó la psicóloga. Elizabeth Orozco considera que hay que estar particularmente alerta ante situaciones de riesgo con personas deprimidas o con ideación suicida. "**La palabra que comúnmente las personas que tienen ideación suicida repiten es 'estoy cansado' o 'estoy cansada'**. Esa palabra es como el foco rojo de que urge que no se le escape a esa persona. Me preocupa aquí quienes no tienen un acompañamiento médico psiquiátrico porque lo pasan peor. Las personas que tienen un tema de autolesiones, que son muchísimos

aquí, las autolesiones, pues sin el acompañamiento psiquiátrico el otro no va a ser bueno. Pero si tuviera el acompañamiento, la cercanía, la constancia de la comunicación y la escucha, solamente", considera la coordinadora de cuidados del CUCSH.

