



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

Sección coordinada por
Ana Campos (Consejo de redacción)

PROBLEMAS PSICOLÓGICOS EN JÓVENES UNIVERSITARIOS

El momento evolutivo en el que se encuentran los jóvenes al entrar en la universidad, el cambio de residencia, la necesidad de integrarse en un nuevo grupo, los problemas económicos o los problemas de sueño y alimentación, hacen de la entrada y permanencia en la universidad una importante fuente de estrés y malestar psicológico para muchos estudiantes. Recientes investigaciones confirman que presentan cada vez con mayor frecuencia trastornos de la salud mental, lo que influye negativamente en su bienestar y rendimiento. Este hecho, podría ser explicado a través de los periodos de transición a los que deben hacer frente los universitarios, etapas en las que si no se llevan a cabo procesos de adaptación adecuados pueden llegar a provocar problemas de estrés agudo y crónico en un 65% de los casos, ansiedad (43%) y depresión (33%) e incluso ideación suicida (8%). Diversas universidades españolas presentan resultados similares, notificando niveles más altos de ansiedad y depresión en la población estudiantil que en la general. Correlacionándose con factores familiares, sociales y académicos. Tales necesidades y riesgos amenazan no únicamente el desempeño de los jóvenes en las actividades académicas, sino, lo que es más importante, su propia salud y calidad de vida. Por tanto, contar con un Plan de Acción en materia de asistencia psicológica que pueda ser proporcionado por las instituciones universitarias resulta extremadamente necesario. Estos programas específicos de atención personal deberían poder actuar tanto a nivel preventivo como de intervención.

Por ello, resulta indispensable el preciado trabajo de Cristina Larroy y Francisco José Estupiñá Puig¹, ambos catedráticos de la Universidad Complutense de Madrid, y la Dra. Larroy miembro del Consejo Asesor de esta revista. Nos han iluminado con la Guía Práctica para padres, profesores y estudiantes sobre Problemas Psicológicos en Jóvenes Universitarios. Esta obra aborda toda una realidad de conflictos que afectan a una amplia gama de jóvenes, desde

problemas de acoso, consumo de sustancias o abuso de las nuevas tecnologías, hasta trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, trastornos de adaptación, entre muchas otras problemáticas. El libro permite al lector encontrar información y respuestas científicas a muchas de las preguntas que se plantean, ayudando a la detección de problemas psicológicos, así como la puesta en marcha de un tratamiento específico posterior bajo el objetivo de encontrar una solución definitiva.

Cada capítulo nos guía por un camino de conocimiento sobre los trastornos mencionados y nos sorprende con valiosos casos prácticos que sirven de ejemplo para identificar las manifestaciones clínicas. La obra integra las posibles causas de origen del problema y las consecuencias que se derivan de él, junto con información útil para identificar si alguien cercano, o uno mismo, está experimentando alguno de los conflictos en cuestión. Cabe destacar lo provechoso que es el hecho de incorporar para cada trastorno un apartado dedicado a refutar los mitos, que, por desgracia, añaden dificultad a la persona que lo sufre para buscar ayuda. Al final del capítulo se adjunta una descripción de los recursos existentes que pueden encaminar a la persona a encontrar una solución.

Podemos aprender a reconocer el sufrimiento como una experiencia humana frecuente, y que es posible paliar con intervenciones psicológicas basadas en la evidencia científica, que se pueden procurar en buena medida dentro del entorno universitario. Gracias a un excelente estilo comunicativo, el contenido se ajusta al continente, lo que resulta un texto comprensible y de gran ayuda por aportar una orientación clara en la forma de reconocer y actuar frente a ciertas situaciones. Esta guía proporciona los conocimientos que pueden marcar la diferencia entre el bienestar o el sufrimiento.

BIBLIOGRAFÍA

1. Larroy, C. y Estupiñá, F. J. (2021). Problemas psicológicos en jóvenes universitarios: Guía práctica para padres, profesores y estudiantes. Editorial Pirámide. Madrid

LA RECOMENDACIÓN

Excelente y práctica guía que orienta y soluciona algunos de los problemas psicológicos que se presentan en esta compleja etapa universitaria. Propone ideas que contribuirán a proseguir en la senda positiva que conduce al objetivo de una Universidad abierta e inclusiva.

Marta Cervera

Psicóloga.HU Dexeus.
Consejo de Redacción (colab.)