

La necesidad de acompañar al alumnado universitario en su bienestar emocional, en ‘Campus: Panel de Expertos/as’, de UniRadio Jaén

04/11/2025

Pedro Ángel Palomino Moral, Henrique da Silva Domingues y Rafael del Pino Casado en los estudios de UniRadio Jaén

Fuente

Álvaro García Conde / UniRadio Jaén

Los investigadores **Pedro Ángel Palomino Moral**, **Henrique da Silva Domingues** y **Rafael del Pino Casado**, pertenecientes al Grupo de Investigación ‘CuiDsalud’ de la Universidad de Jaén, han participado en un nuevo programa de ‘Campus: Panel de Expertos/as’, en UniRadio Jaén. Dirigido y presentado por **Julio Ángel Olivares Merino**, el espacio radiofónico ha girado en torno a la ansiedad en alumnado universitario, un fenómeno cada vez más presente en la comunidad educativa, sobre el que los especialistas han aportado su conocimiento y su experiencia para fomentar una mayor sensibilización y promover el bienestar emocional en el ámbito académico.

En lo que atañe a la salutogénesis, esto es, el enfoque que pone el acento en los factores que favorecen la salud y el bienestar, da Silva Domingues resaltó que “además de centrarnos en los estilos de vida, también estudiamos otras variables, tales como los recursos personales y familiares, que marcan las selecciones en los estilos de vida de cada persona. De hecho, los estilos de vida no se forman solo en el aula universitaria, sino que proceden de nuestros hábitos, de nuestra cultura, de nuestras creencias familiares y de la influencia de nuestros amigos y de nuestros padres. Específicamente, nos hemos centrado en la conformación de los estilos de vida y de sus variables relacionadas con el contexto universitario, lo cual conlleva estrés o síntomas de ansiedad. La razón por la que hemos decidido estudiar la salud mental en el estudiantado universitario reside en la necesidad de comprender en profundidad los factores que influyen en su bienestar emocional y académico, pues el periodo universitario constituye una etapa de grandes cambios personales, sociales y profesionales, en la que pueden aparecer elevados niveles de estrés, ansiedad o depresión”.

Asimismo, el aumento de los problemas de salud mental entre los/as universitarios/as supone, de acuerdo con del Pino Casado, “un reto que puede verse como una oportunidad de crecimiento personal o como una amenaza. Cualquier consecuencia emocional, tanto positiva como negativa, es fruto de cómo las personas perciben situaciones estresantes. Que la universidad sea un reto quiere decir que genera situaciones estresantes, pero eso no quiere decir que el ámbito universitario sea perjudicial o nocivo para su estudiantado, pues vivimos situaciones estresantes todos los días. El estrés, en sí mismo, no es pernicioso, sino que se configura como un mecanismo de nuestra mente para ponernos las pilas. Entonces, el estado de ansiedad depende de la percepción personal, de ahí que haya personas que, ante una misma situación, la perciben como una amenaza —la cual afecta a su salud emocional— o la gestionan, la definen y la ven, incluso, como motivadora. Nosotros elegimos el sentido de coherencia, que es un atributo basado en afrontar cualquier evento vital de una forma caracterizada por tres fases. En primer lugar, conviene considerar dichos eventos como comprensibles y previsibles; en segundo lugar, estimarlos como manejables y, en tercer lugar, valorarlos como significativos, como situaciones por las que merece la pena esforzarse, dado que nos nutrirán emocionalmente”.

Por lo que respecta a la vida universitaria, Palomino Moral aseguró que “es diversa, si bien el grueso de estudiantes se encuentra en la veintena, es decir, en una etapa de transición en la que el aprendizaje y las

oportunidades son muy importantes. Así pues, el alumnado se enfrenta a grandes retos, pero no tienen por qué ser dañosos. El estrés es el mecanismo activador de nuestro sistema nervioso, que nos impulsa, que nos orienta y que nos activa energéticamente para responder a las acciones. Nosotros utilizamos una metáfora en promoción de salud fundamentada en el río de la vida, en el que hay que nadar y sentir la corriente del agua y los estresores medioambientales. Es cierto que hemos observado diferencias notables en la medida en que unos estudiantes y otros se comportan interpretando las demandas del entorno, dándoles valor e, incluso, manejándolas. Sabemos que tenemos estudiantes con serias dificultades personales, pero el modo en que manejan las demandas de su contexto social marca la diferencia en lo que concierne a su salud emocional. Por ende, quiero subrayar que yo, como profesor, dispongo de datos bastante representativos acerca de los niveles de ansiedad —de carácter clínico— que nuestro estudiantado posee, los cuales son preocupantes. Independientemente del dato, eso significa que, como docentes, debemos ser sensibles. Hay una variable transversal a todo el profesorado que radica en atesorar la condición de humanista. Considero que hemos de acompañar a nuestro alumnado en su proceso de desarrollo y de crecimiento personal”.

En definitiva, este programa de radio evidencia la necesidad de seguir profundizando en el estudio de la salud mental del estudiantado universitario desde una perspectiva salutogénica. La aportación de la investigación en salud contribuye a promover una visión más amplia y positiva del bienestar emocional, entendiendo el estrés no como un obstáculo, sino como un elemento inherente al crecimiento personal y académico. En este sentido, los especialistas destacan el papel indispensable del profesorado y de la institución universitaria en la creación de entornos de aprendizaje sensibles, humanistas y comprometidos con el acompañamiento integral del alumnado, reforzando así el compromiso de la Universidad de Jaén con la formación y el cuidado de las personas.

Enlaces relacionados

- [Podcast del programa](#)