



Proyecto UNAM

ESPORA PSICOLÓGICA: AYUDA EMOCIONAL PARA LOS UNIVERSITARIOS

Cuenta con 31 sedes distribuidas en todos los planteles de la Escuela Nacional Preparatoria y del CCH, así como en diversas facultades, escuelas nacionales, institutos y coordinaciones

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**
—robargu@hotmail.com—

El bienestar emocional es fundamental para vivir en armonía con uno mismo y los demás, y emprender cualquier actividad (de aprendizaje, profesional, lúdica...). Por eso, desde 2011, la UNAM, mediante la Facultad de Psicología, ofrece a su comunidad estudiantil, de manera gratuita, el programa ESPORA Psicológica (acrónimo de Espacio de Orientación y Atención), el cual tiene como objetivo principal disminuir el sufrimiento psicológico o mental de aquellos estudiantes que transitan por una crisis emocional, precisamente.

El programa Espora Psicológica cuenta con 31 sedes clínicas distribuidas en los nueve planteles de la Escuela Nacional Preparatoria; en los cinco planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades; en la facultades de Ciencias, de Enfermería y Obstetricia, de Filosofía y Letras, de Ingeniería, de Odontología y de Ciencias Políticas y Sociales; en las escuelas nacionales de Artes Cinematográficas, de Ciencias Forenses, de Ciencias de la Tierra, de Trabajo Social y de Lenguas, Lingüística y Traducción; en los institutos de Ecología, de Fisiología Celular, de Ingeniería y de Neurobiología; y en la Coordinación General de Estudios de Posgrado y la Coordinación de Difusión Cultural.

El equipo de ESPORA Psicológica está integrado por dos coordinadores generales, dos co-coordinadoras, una coordinadora operativa, dos personas de apoyo administrativo, nueve supervisores clínicos y 135 profesionales con especialidad en psicoterapia con adolescentes y grado académico de maestría y/o doctorado.

“Hay algo que resaltar: el nuestro es el programa de psicoterapia más grande de Latinoamérica. La población potencial que puede recibir su ayuda es de 170 mil individuos. Por cierto, más de la mitad de éstos es menor de edad”, informa Vicente Zarco, coordinador general, junto con Bertha Blum, de ESPORA Psicológica.

Cómo solicitar una cita
De acuerdo con Zarco, los problemas psicológicos más frecuentes entre la comunidad estudiantil universitaria son la depresión y la ansiedad, las cuales aparecen, casi

siempre, a consecuencia de conflictos de pareja o familiares, así como el estrés académico, la falta de motivación, la baja autoestima... “Y ahora mismo, la UNAM, como todo México, tiene que enfrentar, además, distintos tipos de violencias”, agrega.

Cualquier estudiante universitario que requiera los servicios de este programa puede entrar en el sitio <https://www.espora.unam.mx/y>, por medio de un correo electrónico, solicitar una cita.

Una vez que los supervisores clínicos reciben su correo, analizan la gravedad de la situación en la que se encuentra. Si consideran que corre algún riesgo, de inmediato lo entrevistan para tomar las decisiones pertinentes que permitan cuidar su integridad. Si no está en peligro, como sucede en la mayoría de los casos, lo que hacen es darle una cita y asignarle un especialista para que comience un proceso psicoterapéutico.

“Cada semana dedicamos entre 16 y 20 horas a la revisión de los casos, para estar en condiciones de tomar las mejores decisiones clínicas... Aquí hemos creado un modelo de atención que consta de 14 sesiones de trabajo. En dos de ellas hacemos la evaluación psicológica del estudiante y decidimos si éste trabajará sólo con nosotros o con nosotros y otro especialista (por ejemplo, un psiquiatra que deba recetarle algún medicamento), o si tenemos que canalizarlo a un hospital u otra institución de tercer nivel. Cuando la psicoterapia empieza, nos enfocamos en su problemática, le brindamos herramientas para que la entienda y le enseñamos a manejar su vida emocional para que sea capaz de experimentar una sensación de alivio y de mejora. Y a aquellos que quieran seguir atendándose en otros lugares, les decimos a dónde pueden acudir”, dice Zarco.

Cabe señalar que ESPORA Psicológica atendió el año pasado a unos 5 mil estudiantes (en lo que va de este año ya ha atendido a más de 3 mil 200).

“Ahora bien, a este dato habría que sumarle todas las intervenciones individuales que hacen nuestros psicólogos de respuesta inmediata, todas las entrevistas que tenemos con padres de familia y con profesores y funcionarios involucrados en alguna problemática particular, todas las terapias de grupo que realizamos y todas las conferencias y pláticas que damos.”

Luego del tratamiento, 75% de la población atendida en ESPORA Psicológica ha reportado una notoria mejoría en su bienestar emocional y académico.

Crisis de cuidado
En opinión de Zarco, es muy importante plantear con claridad que la crisis que está viviendo la

Auxilio al personal académico y administrativo

● Aunque los servicios de ESPORA Psicológica están pensados para beneficio de la comunidad estudiantil de la UNAM, el personal académico y administrativo de esta casa de estudios también puede ir a dicho programa para pedir ayuda.

“A la doctora Bertha Blum, quien coordina conmigo ESPORA Psicológica, le gusta repetir: ‘Somos clínicos, no burocratas’. Es decir, si alguien necesita nuestro auxilio, se lo damos. De hecho, hemos recibido a muchos profesores, trabajadores y funcionarios, y los hemos canalizado a otros servicios para que sean atendidos”, indica Zarco ●

VICENTE ZARCO
Coordinador general, junto con Bertha Blum, de ESPORA Psicológica

“Los hombres debemos considerar que en el mundo nunca ha habido un caso en el que una mujer haya atacado a sus compañeros dentro de una institución educativa. Por ello tenemos que pensar qué nos hace ser tan violentos y tan poco tolerantes a ciertas cosas”

UNAM, más allá de ser de seguridad, es de cuidado.

“Es vital cuidarnos como integrantes de una gran comunidad y eso significa voltear a vernos los unos a los otros, saber que, si alguien se siente solo o está bebiendo o consumiendo alguna sustancia de más, debemos ayudarlo o acercarlo a algún servicio que le pueda tender la mano. Tenderles la mano a los demás en la UNAM y en otros lados resulta indispensable. Afortunadamente tenemos muchos planes. Como nuestro programa es apoyado por el de la doctora Andrea González Rodríguez, exdirectora de la Clínica Especializada Condesa y experta en salud comunitaria, pronto crearemos una red de salud comunitaria con psiquiatras, enfermeras y trabajadores que reforzará el trabajo de ESPORA Psicológica desde otro lugar. Creo que la UNAM será un ejemplo nacional de cómo se tiene que trabajar la salud y la salud mental comunitarias.”

Zarco y sus colegas también quieren traer conferencistas de otras partes y tomar cursos para aprender otras formas de tratamiento y atención a jóvenes, y ampliar su comprensión del modo en que sufren ahora.

“Lo que ocurría en los años 80 o 90 con los jóvenes no es lo mismo que lo que ocurre en el presente, y esto se asocia a muchos factores. Con todo, la UNAM está haciéndose responsable de sus estudiantes y tratando de aprender lo más rápido posible para atender, desde nuestra cultura y nuestra forma de trabajar, situaciones de crisis que antes no se daban en México”, concluye. ●



Depresión y ansiedad entre los adolescentes.



Graves afectaciones por explotación de litio y otros minerales

:::: De acuerdo con Iracema Gavilán Galicia, profesora del Colegio de Geografía de la Facultad de Filosofía y Letras y de la Escuela Nacional de Ciencias de la Tierra de la UNAM, la transición energética basada en la explotación de litio y otros minerales en San Luis Potosí implica graves afectaciones a comunidades campesinas y territorios, explotación excesiva de agua en una zona semiárida y daños al ecosistema.

99% de la población mundial, en lugares con mala calidad del aire

:::: Según Telma Gloria Castro Romero, investigadora del Instituto de Ciencias de la Atmósfera y Cambio Climático de la UNAM, 99% de la población mundial vive en lugares donde la mala calidad del aire supera los límites marcados por la OMS, lo cual es preocupante porque cualquier tipo de emisión, desde el smog hasta el humo de los hogares, representa un riesgo para la salud y el clima globales. “La mala calidad del aire y el cambio climático están muy relacionados debido a la quema de combustibles fósiles que libera contaminantes a la atmósfera y gases de efecto invernadero”, añadió.



Maíz enfrenta proceso de desterritorialización en América Latina

:::: A decir de Diana Alejandra Méndez Rojas, investigadora del Centro de Investigaciones sobre América Latina y el Caribe de la Universidad Nacional, en los países de América Latina, el maíz enfrenta un proceso de desterritorialización, esto es, una ruptura entre una agricultura cada vez más globalizada y los territorios originarios donde este grano tiene una gran importancia alimenticia y cultura.

