



ENTREVISTA

Francisco Linares y Anabel Soliveri,

terapeutas del Servicio de Atención Psicológica (SAPsi-CUCC)
del Centro Universitario Cardenal Cisneros

“La mejor manera
de poder cuidar al resto
es cuidándonos
a nosotros mismos”

En el mes de febrero el Centro Universitario Cardenal Cisneros creó un Servicio de Atención Psicológica (SAPsi-CUCC) en su Campus de Alcalá de Henares (Madrid). Desde hace dos años vivimos tiempos difíciles en los que nuestra salud mental se ha visto afectada en mayor o menor medida por la pandemia y otras cuestiones. En esta entrevista Francisco Linares y Anabel Soliveri, terapeutas del servicio, nos aportan las claves para aprender a cuidar el bienestar emocional de nuestra comunidad educativa.

Zoraida Arribas Manzanal – Dpto. de Comunicación de EC



“Atendemos demandas de todo tipo, principalmente, problemas de ansiedad, bajo estado de ánimo, problemas de estrés, problemas de pareja y adicciones”

“Es crucial dedicarse un tiempo para sí mismo, para el descanso, una adecuada alimentación, la práctica de ejercicio físico y una adecuada dedicación a su tiempo de ocio”

La actividad de este Servicio ha comenzado hace apenas unas semanas. ¿Por qué su creación? ¿Se debe a la necesidad de cuidar la salud mental como consecuencia de la pandemia, o se trata de un proyecto previo?

El Servicio de Atención Psicológica del Centro Universitario Cardenal Cisneros nace de la necesidad de cubrir una demanda cada vez más amplia en nuestra sociedad.

No podemos olvidar lo que muestran las investigaciones recientes acerca del impacto de la pandemia y cómo esta nos ha afectado, como indica el reciente informe de la OMS (2020) en el que se pone de manifiesto cómo se han paralizado o colapsado los servicios de salud mental esenciales en el 93% de los países del mundo.

Nuestro objetivo es hacer accesible la atención psicológica a nuestro entorno y mejorar la calidad de vida de las personas, al tiempo que fortalecer las acciones formativas y de investigación propias de nuestro centro universitario.

La pandemia ha demostrado que cuidar la salud mental y emocional es clave, ahora más que nunca. En nuestros centros los departamentos de Orientación llevan años ofreciendo su atención para lograrlo. Como expertos, ¿qué más se puede hacer en los centros para fomentar la atención psicológica de sus alumnos y equipos docentes?

Como indicábamos anteriormente, la pandemia ha colapsado gran parte de los recursos de salud mental con los que un sistema cuenta. Esto ha originado que muchos de los profesionales que antes no veían este tipo de problemas en los departamentos de Orientación, tengan que realizar tareas y funciones que antes no venían desarrollando. Donde antes se tendía a realizar prevención, ahora, estos profesionales se están encontrando con una necesidad de intervención que no pueden cubrir.

Una posible alternativa es ampliar la red de la Psicología clínica y acercarla al contexto educativo, con el objetivo de atender a alumnos y docentes cuando se requiera esta atención más especializada. Por supuesto seguirá siendo esencial e imprescindible la labor de prevención que se realiza en los departamentos de Orientación, para minimizar el impacto de los diferentes factores que facilitan la aparición de problemas psicológicos.

No podemos olvidarnos de cuidar al que cuida la salud mental de otros. Psicólogos y demás miembros de los departamentos de Orientación de nuestros centros ayudan a

alumnos por distintos motivos, y a veces la implicación y la empatía puede pasar factura. ¿Cómo podemos cuidarles en su actividad desde los propios centros?

En mayor o menor medida, los profesionales implicados en la salud mental de las personas están expuestos a un enorme desgaste. Por este motivo, es esencial que, tanto la propia persona que presta su ayuda, como las personas que gestionan el trabajo de este, sean conscientes y pongan en marcha herramientas de cuidado y autocuidado. Por muy experimentado o hábil que sea un profesional, es crucial aprender a dedicarse un tiempo para sí mismo, para el descanso, una adecuada alimentación, la práctica de ejercicio físico y una adecuada dedicación a su tiempo de ocio. Como siempre les indicamos a las personas que se encargan de cuidar a otros: “La mejor manera de poder cuidar al resto de la mejor manera posible es cuidándonos a nosotros mismos”.

Hacer terapia psicológica todavía causa muchas reticencias por miedo al estigma o por falta de confianza en los profesionales. ¿Cómo podríamos convencer a esas personas de los grandes beneficios que tendría para ellos?

Es cierto, aún nos encontramos a personas que se muestran reticentes a acudir a terapia. No obstante, la pandemia ha hecho que esta tendencia se invierta y quizá el hecho de que cada vez sea un tipo de ayuda más demandada, junto con que algunas personalidades hayan roto el tabú de la salud mental, ha permitido esta normalización. Respondiendo a lo que nos planteas, cuando tenemos en el entorno a personas que necesitarían esta ayuda, pero se muestran reacios o escépticos, podríamos explicarles qué es lo que hace exactamente un psicólogo. Hay muchas ocasiones en las que quizá los propios psicólogos no nos hemos explicado del todo bien, por lo que empecemos por ahí. Cuando una persona tiene un problema con el ordenador o con el coche, al principio, intentamos por nuestros medios solventarlo. Tras comprobar que no nos funciona, es entonces cuando lo llevamos al informático o al mecánico. Con las personas suele ocurrir así: intentamos solventar el problema por nosotros mismos, pero cuando comprobamos que no nos funciona, es ahí el momento en el que quizá un familiar o un amigo, puede sugerir probar a ir al psicólogo. En ocasiones, acompañar a la persona suele ayudar a que esta vaya más tranquila y compruebe cómo el profesional puede ayudarle con su problema.



Sabemos que la terapia es fundamental, pero, a modo de trabajo personal, para quien no pueda acudir a especialistas, ¿qué consejos podemos comenzar a poner en práctica para cuidar nuestra salud mental?

Se ha comprobado que la salud mental es fundamental para el bienestar de una persona. Atendiendo a generalidades podríamos comenzar con nuestro autocuidado. El autocuidado es un concepto amplio, pero podríamos resumirlo en las siguientes pautas: adoptar buenos hábitos alimentarios, dedicando un tiempo a cuidar de la dieta y los alimentos que comemos; llevar una adecuada higiene del sueño, intentando dormir entre 7 y 9 horas; cuidar las relaciones sociales, intentando mantener contacto con personas con las que gusta compartir el tiempo libre; dedicar tiempo para uno mismo realizando una actividad agradable de forma semanal; e incluir la práctica de ejercicio físico adaptado a la condición física de cada uno.

Volviendo al Servicio de Atención Psicológica, está ubicado en el propio campus del Centro Universitario Cardenal Cisneros, ¿quiénes puede acceder a terapia en él?

Inicialmente comenzamos ofreciendo el servicio a los estudiantes y profesionales de nuestro centro, y ahora estamos atendiendo a cualquier persona mayor de 16 años. El objetivo es que cualquier persona pueda recurrir a nosotros en caso de necesitar ayuda psicológica.

¿Qué tipo de terapia utilizan?

Nuestro enfoque es desde la Psicología científica, utilizando una metodología eficaz, rigurosa pero accesible y entendible para todo el mundo. Empleamos técnicas cuya eficacia ha sido demostrada científicamente. Analizamos cada caso de forma individual y diseñamos un tratamiento específico para cada problema y cada persona. Realizamos un “traje a medida” que le permite a la persona alcanzar sus objetivos y recuperar su bienestar.

Entre los motivos de consulta de los usuarios, ¿cuáles son los más frecuentes?

Atendemos demandas de todo tipo, aunque solemos encontrarnos, principalmente, problemas de ansiedad, bajo estado de ánimo, problemas de estrés, problemas de pareja y adicciones.

Llevar poco tiempo de recorrido, pero hasta el momento ¿cómo se ha acogido la iniciativa?

Estamos realizando diferentes acciones y poco a poco los estudiantes nos van conociendo. Los talleres de corta duración en los que abordamos herramientas específicas (técnicas de relajación, *mindfulness*, etc.) están teniendo una muy buena acogida. Nuestra intención es diseñar programas especializados y proponer intervenciones grupales que amplíen las posibilidades de que las personas con determinadas dificultades puedan encontrar una respuesta accesible y eficaz.

BIO

Francisco Linares es coordinador y terapeuta del Servicio de Atención Psicológica (SAPsi-CUCC). Licenciado en Psicología por la UAM, es experto en Análisis Funcional del Comportamiento y máster en Terapia de Conducta. **Anabel Soliveri**, terapeuta del Servicio de Atención Psicológica (SAPsi-CUCC), es graduada en Psicología por el Centro Universitario Cardenal Cisneros y máster en Psicología General Sanitaria, con experiencia en niños, jóvenes y adultos.