

SALUD MENTAL DE TESISISTAS Y BECARIOS: DEBATE Y CONCIENTIZACIÓN

Barbieri Sargiotti, Nicolás

El encuentro de becarios y tesisistas de la Universidad Nacional de La Plata, convocó a científicos de todas las especialidades. Las aulas del 3er subsuelo están preparadas, científicos e investigadores listos. El Taller de Salud Mental, dado íntegramente por tesisistas y becarios, en el marco de los desarrollos investigativos convocó a 34 participantes, quienes con ánimos atentos y curiosos, asistieron para presenciar la introducción a una temática de la cual poco se debate.

Comienza hablando Irene Sille sobre su trayectoria en la facultad. Se anima, se suelta. Se descalza para su comodidad. Las risas invaden el aula. Más de uno atina a seguirle. El clima fluye de manera muy amena. El tema es sensible, pero el conocimiento y la vivencia personal de Irene son elocuentes. Elle desarrolla su idea sobre el Asperger y avanza sobre su historia de vida. Se autodenomina Autista. Cuenta de su activismo en internet, visibilizando la vida de los adultos autistas en español para generar contenido, buscando accesibilidad en el tema.

Luego continúa Pedro Cayetano Berrueta, organizador del evento, docente y tesisista. Cuenta su trayectoria y da la bienvenida a todos los participantes. Entre ellos se incluyen becarios del CONICET, AGENCIA, UNLP y CIC. Se abre un chat virtual y anónimo para el intercambio de ideas.

Temas como diagnósticos de bipolaridad, TDAH, etc., el concepto de Neurodiversidad, Neurodivergentes (ND) y Neurotípicos (NT) son los primeros ejes del debate. Muchos son conocedores, en otros, despiertan curiosidad. Irene retoma la voz y vincula estos conceptos al proyecto, que creó junto con Inés, Ciencia Autista: el cual nace de la necesidad de relevar la situación actual en las neurodivergencias en universidades de países de habla hispana.

“Un autista no es solo la persona que se balancea y no habla. Ustedes me ven acá, cómo estoy exponiendo y, sin embargo, tengo diagnosticado síndrome de Asperger”, comenta Irene, haciendo alusión a los estereotipos que reflejan la falta de conocimiento en general sobre el tema.

Los expositores traen a la discusión, actividades donde más dificultades encuentran los neurodivergentes, como, por ejemplo, trabajar en equipo, relacionarse con otros estudiantes, estar en lugares con mucha gente, entre otros. Todas estas situaciones lógicamente tienen sus consecuencias en la salud mental de estas personas que presentan altos porcentajes de ansiedad y depresión. Comenta que no conocer el diagnóstico de neurodivergencia es la principal causa de abandono de los estudios universitarios de esta población, a su vez, la falta de formación de los docentes/directores en esta temática, el miedo a plantear adecuaciones académicas y la falta de acompañamiento en tutorías contribuyen a lo mismo. Estos datos surgen de un trabajo presentado por Ciencia Autista en las 4^o Jornadas sobre las prácticas docentes en la Universidad Pública a partir de una encuesta que hicieron en la que participaron más de 800 personas neurodivergentes de hispanoamérica.

Se presenta la comunidad de Neurodivergentes UNLP (@nd.unlp en instagram). “Somos estudiantes y graduados, docentes y no docentes neurodivergentes autoconvocados de la UNLP. Tenemos un grupo de WhatsApp para cualquier otra persona neurodivergente (o que crea serlo) que transite o haya transitado por la UNLP, es un grupo de apoyo y contención. Por otro lado, a través de la cuenta de instagram y de volantes tenemos intención de ir concientizando a la población académica sobre la importancia de la salud mental y los distintos diagnósticos.”

A continuación, Pedro presenta un breve resumen del Informe de Salud del Becario llevado a cabo en 2019. Como interrogantes: ¿Consideras que tu salud mental se deterioró durante el desarrollo de tu doctorado? ¿Y en casos de haber padecido síntomas, cuáles fueron?

- FOBIA SOCIAL – 12,4%
- ANSIEDAD – 82,2%
- PROBLEMAS DE SUEÑO – 59,5%
- ANGUSTIA – 73,1%
- ATAQUES DE PÁNICO – 16,6%

La exposición sigue. Se presentan frases extraídas de estudios hechos a nivel mundial sobre la salud mental de los estudiantes de posgrado. Se habla de que esta población tiene 6 veces más chances de experimentar depresión y ansiedad que la población general.

Se comparte material sobre la relación dispar y asimétrica que existe entre los becarios/tesisistas y sus supervisores. Se plantea la hipótesis de que es poco probable que un tesisista o becario le plantee a sus supervisores que tiene problemas de salud mental por el estigma que aún existe.

Se menciona que en uno de estos estudios se releva que el 76% de los encuestados trabaja más de 40 horas a la semana en su doctorado. Muchos tesisistas que participan se ríen de manera nerviosa. Se habla de las presiones del sistema: “publicar o perecer”, de no poder reconocer si somos víctimas de maltrato porque hay un montón de situaciones que tenemos naturalizadas. Algunas de las principales causas que mencionan estos estudios que afectan a la salud mental son: la dificultad para mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y la incertidumbre sobre las perspectivas laborales. Los participantes concuerdan con esas preocupaciones.

APARECE EL CONCEPTO DE DEPRESIÓN. Nuevamente Irene nos cuenta su experiencia como persona recientemente diagnosticada con depresión. Se establecen canales de ayuda. Se muestran interesados los tesisistas. Todos coinciden con sus intervenciones. La realidad parece coincidir con la exposición.

Frente a las situaciones que se describieron, se plantean propuestas concretas:

1. Mentorear a otros tesisistas/becarios.
2. Divulgar las redes institucionales de denuncia.

3. Generar espacios de orientación, información y actualización.
4. Generar espacios horizontales de contención e información.
5. Empezar a elevar las situaciones de tesistas y becarios a la Prosecretaría de Salud Mental.
6. Dar respuesta a esta situación mediante cursos de actualización.
7. Fortalecer las redes de comunicación.
8. Poner a disposición a profesionales de la salud mental que atiendan a los becarios y tesistas.

PREGUNTAS FINALES LUEGO DE LA EXPOSICIÓN

1. ¿El proyecto Ciencia Autista tiene algún incentivo institucional?

“De momento no. Somos 4 personas que trabajan para insertar estos conceptos que fuimos viendo. El proyecto a futuro es crear una Fundación con una psicóloga y un psiquiatra”.

2. ¿Tenés beca de CONICET? ¿Te puedo preguntar sobre como tramitaste tu licencia?

“Por INTRANET no vas a poder hacerlo. Pero si podés solicitarla con nota del psiquiatra y presentarla en tu lugar de trabajo con conocimiento de tu director/a”.

3. ¿Y el tiempo quién lo determina?

“Creemos que el médico es quien se encarga de hacerlo. Ahora pienso renovar la licencia por un mes más”.

4. Un participante agradece la importancia de tener estas charlas. Cuenta su experiencia sobre los parámetros que se toman para

realizar la solicitud y como la cuestionaron al momento de completarla.

El relevamiento sirve para entender que no tenemos solamente que ponernos la mochila y seguir caminando, sino parar al que tenemos enfrente y pedirle que nos cuente cuál es su experiencia”.

La misma persona que interviene, hace mención al último encuentro que se realizó en Buenos Aires sobre los becarios y tesistas de CONICET, donde se planteó una solución escasa respecto del otorgamiento de una obra social.

Una mujer interviene y plantea que: *“Conicet cree que somos robots y tenes la mala suerte de que una célula no se quiso diferenciar y justo en el último tiempo logras que esa célula se desarrolle, pero ellos solamente te reconocen el paper que presentas y no todos los años donde estuviste trabajando”.*

Se habla de las consecuencias en materia de salud mental por las diferentes relaciones de poder que existen en los institutos u organismos de educación.

Cerrando el Taller, a pedido de Pedro, Irene habla sobre el camuflaje social, plantea que las personas Neurodivergentes están estimuladas para fingir ser alguien que no son y eso las condiciona para su futuro. *“Puede haber Neurodivergentes que parecen no serlo, pero eso es porque están usando mucha energía para parecer no serlo”.*