

# Prácticas innovadoras inclusivas

retos y oportunidades



Alejandro Rodríguez-Martín  
(Compilador)



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
University of Oviedo



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura

Centro  
**UNESCO**  
Principado  
de Asturias

# Prácticas innovadoras inclusivas retos y oportunidades

*Alejandro Rodríguez-Martín*

(Comp.)



Universidad de Oviedo  
*Universidá d'Uviéu*  
*University of Oviedo*



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura

Centro  
**UNESCO**  
Principado  
de Asturias

© 2017 Universidad de Oviedo

© Los/as autores/as

Edita:

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo

Campus de Humanidades. Edificio de Servicios. 33011 Oviedo (Asturias)

Tel. 985 10 95 03 Fax 985 10 95 07

Http: [www.uniovi.es/publicaciones](http://www.uniovi.es/publicaciones)

[servipub@uniovi.es](mailto:servipub@uniovi.es)

I.S.B.N.: 978-84-16664-50-4

D. Legal: AS 682-2017

Imprime: Servicio de Publicaciones. Universidad de Oviedo

Todos los derechos reservados. De conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad quienes reproduzcan o plagien, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, fijada en cualquier tipo y soporte, sin la preceptiva autorización.

¿Cómo citar esta obra?

Rodríguez-Martín, A. (Comp.) (2017). *Prácticas Innovadoras inclusivas: retos y oportunidades*. Oviedo: Universidad de Oviedo.



## ÍNDICE

---

Presentación ..... 9

### *Eje Temático 1.*

---

Políticas socioeducativas inclusivas  
y formación del profesorado ..... 13

### *Eje Temático 2.*

---

Prácticas innovadoras inclusivas en  
Educación Infantil y Primaria ..... 503

### *Eje Temático 3.*

---

Prácticas innovadoras inclusivas en E.S.O., Bachillerato,  
Formación Profesional y otras enseñanzas ..... 1399

### *Eje Temático 4.*

---

Prácticas innovadoras inclusivas en la universidad ..... 1807

### *Eje Temático 5.*

---

Prácticas innovadoras inclusivas en el ámbito social ..... 2325

### *Eje Temático 6.*

---

Prácticas innovadoras inclusivas en el ámbito laboral ..... 2611

## COLECTIVO VULNERABLE A SUFRIR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Martínez Martín, M<sup>a</sup> Ángeles<sup>1</sup>, González Alonso, M<sup>a</sup> Yolanda<sup>2</sup>,  
Medina Gómez, Begoña<sup>3</sup>, Escolar Llamazares, Camino<sup>4</sup>,  
Mercado Val, Elvira<sup>5</sup>

Universidad de Burgos, España

<sup>1</sup>e-mail: amart@ubu.es, <sup>2</sup>e-mail: mygonzalez@ubu.es,

<sup>3</sup>e-mail: bmedina@ubu.es, <sup>4</sup>e-mail: cescolar@ubu.es,

<sup>5</sup>e-mail: eimercado@ubu.es

**Resumen.** *Introducción:* Los estudiantes universitarios se enfrentan a múltiples estresores que les hacen vulnerables a sufrir problemas de salud mental. Uno de los trastornos presentes en las aulas universitarias son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), alteraciones que en la actualidad despiertan gran interés debido a que se están convirtiendo en un problema de salud prioritario. Estos trastornos pueden repercutir en los procesos psicológicos básicos afectando la calidad de vida de los estudiantes. *Objetivo:* Dar a conocer que los estudiantes de la Universidad de Burgos, son vulnerables a presentar trastornos mentales, concretamente Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Desarrollo de la práctica:* Se aplicó el inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria, EDI-3-RF, a una muestra de 516 estudiantes y se recogieron datos en relación a los factores de riesgo (obsesión por la delgadez, conductas bulímicas e insatisfacción corporal). *Resultados:* Los datos reflejan que los estudiantes de la Universidad de Burgos son vulnerables a sufrir trastornos del comportamiento alimentario, presentando varios de los factores de riesgo analizados. *Conclusiones:* La Universidad debe tener en cuenta la presencia de factores de riesgo que vulneran la salud mental del alumnado estableciendo medidas de sensibilización, prevención e intervención.

**Palabras clave:** Salud mental, factores de riesgo, trastornos de la conducta alimentaria, estudiantes universitarios.



## INTRODUCCIÓN

Conseguir que los estudiantes universitarios, al igual que el resto de la población, tengan una óptima calidad de vida, constituye, para la sociedad actual, un objetivo que hay que intentar alcanzar. Y en dicho logro, los problemas de salud mental interfieren, convirtiéndose en un obstáculo, que es preciso abordar (Martínez-Martín y Bilbao-León, 2015). Los estudiantes universitarios se enfrentan a múltiples estresores que propician el que sean vulnerables a sufrir alteraciones en su salud mental. Las nuevas exigencias y responsabilidades, la competitividad, los cambios en la red de apoyo social, las demandas de mayor autonomía y protagonismo, el posible fracaso vocacional o académico, el desarraigo o la separación del núcleo familiar, etc., amenazan la salud mental de muchos alumnos universitarios (Arco, López, Heilborn y Fernández, 2005; Martínez-Otero, 2014; Micin y Bagladi, 2011). Estas amenazas unidas a las características propias del ciclo vital -la mayoría inician los estudios en una etapa crítica, en la transición de la adolescencia a la adultez- y a los acontecimientos vitales y particularidades de cada estudiante -como cualquier persona pueden presentar conflictos familiares o de pareja, conflictos interpersonales, problemas de autoestima, autocontrol,...-, aumentan la predisposición a padecer problemas de salud mental (Martínez-Martín y Bilbao-León, 2015).

En el contexto universitario podemos encontrarnos con estudiantes con una alta predisposición a presentar patología psicológica, de manera que determinados acontecimientos estresantes, como los mencionados anteriormente, pueden precipitar la aparición de un trastorno mental. Asimismo podemos hallar casos de estudiantes que sin presentar un diagnóstico claro muestran síntomas de ciertos trastornos mentales. También podemos percibir casos de estudiantes que se incorporan a los estudios superiores presentando ya problemas de salud mental, estando diagnosticados y recibiendo tratamiento psiquiátrico. En estos casos, las dificultades a las que se enfrentan en el momento de empezar sus estudios universitarios son mucho mayores, puesto que a las ya comentadas hay que sumar las derivadas de su patología. Es decir, deben adaptarse a una nueva situación desconocida para ellos, enfrentarse a prejuicios o posibles actitudes negativas y afrontar políticas y procedimientos estresantes y todo ello gestionando las limitaciones derivadas de los síntomas de su patología, en un momento vital en el que se están generando procesos complejos (identidad, autonomía, gestión de las emociones, desarrollo de relaciones interpersonales, etc.) (Guasch, Hernández, Bonasa, López, y Mayor, 2013).

La tipología de los trastornos mentales con la que nos encontramos en educación superior es muy variada y compleja, pudiendo darse, incluso, distintas patologías simultáneamente (Guasch et al., 2013). Los trastornos mentales más frecuentes en estudiantes universitarios son los trastornos de ansiedad, los trastornos depresivos, el trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad, el consumo de sustancias (alcohol y otras drogas) y los trastornos de la conducta alimentaria (Micin y Bagladi, 2011). No obstante también encontramos en nuestras aulas estudiantes con trastornos de la personalidad o trastornos del espectro de la

esquizofrenia. Lo cierto es que, generalmente, los estudiantes no comunican su situación y sus necesidades debido a que el estigma que conllevan estas patologías puede ocasionarles consecuencias indeseables.

Los trastornos mentales pueden afectar los procesos psicológicos básicos dificultando enormemente el funcionamiento diario y la adaptación al entorno, en este caso académico, pudiendo llegar a constituir una discapacidad. Las alteraciones ligadas a los trastornos mentales pueden generar, entre otros, problemas de atención, concentración, motivación, memoria, toma de decisiones, relaciones sociales, gestión de estímulos (sonidos, olores, imágenes), cambios súbitos (en actividades, rutinas), recepción de críticas, aceptación de la autoridad, gestión de plazos y de prioridades. Por otra parte los efectos secundarios, en caso de estar medicados, pueden producir somnolencia y disminución del umbral de respuesta. Asimismo las dificultades asociadas a su condición puede ocasionar baja autoestima y respuestas de ansiedad o bajo estado de ánimo que pueden derivar a su vez en dificultades para alcanzar el éxito académico (Guasch, et al, 2013).

Los trastornos mentales siguen siendo un problema oculto en los campus universitarios. Son pocos los estudios que se centran en analizar la salud mental de los estudiantes universitarios y su repercusión en el rendimiento académico. Sin embargo el considerable incremento del número de estudiantes con trastorno mental, o con riesgo a presentarlo, nos invita, siguiendo a Pérez et al. (2011), a acercarnos a la realidad de los jóvenes universitarios desde la perspectiva de la salud mental, a intentar hacer visible el hecho de que los alumnos y alumnas de nuestras universidades no son ajenos a los trastornos mentales a pesar de que, a veces, éstos puedan pasar desapercibidos, invisibles ante nuestros ojos.

En el presente trabajo nos centraremos en los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), uno de los problemas más relevantes de salud pública debido a su prevalencia, gravedad, curso clínico prolongado, tendencia a la cronificación, necesidad de tratamiento pluri e interdisciplinario, y a la frecuente hospitalización de las personas afectadas.

## **OBJETIVOS**

Este estudio pretende constatar que los estudiantes universitarios, concretamente de la Universidad de Burgos, constituyen un colectivo de riesgo para desarrollar determinadas patologías psicológicas, como son los Trastornos de la Conducta Alimentaria.



## **DESARROLLO DE LA PRÁCTICA**

### ***TCA en estudiantes universitarios***

Considerando que actualmente uno de los principales problemas de salud mental en población joven son los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), los estudiantes universitarios no quedan al margen de esta realidad, convirtiéndose en un colectivo de alto riesgo. Aunque es difícil saber con certeza la tasa de prevalencia de los TCA en población universitaria debido a la falta de investigación en este ámbito (Chinchilla-Moreno, 2015; Martínez-Martín y Bilbao-León, 2015), diversos trabajos sugieren que alrededor del 20% de los estudiantes universitarios, principalmente mujeres, presentan riesgo de sufrir TCA (Gómez, R., Gómez, R., Díaz, Fortea y Salorio, 2010; Martínez-González et al., 2014; Sepúlveda, Gandarillas, y Carrobles, 2004).

En relación a los factores de riesgo encontramos que ser mujer; vivir en una sociedad occidental; ser adolescente o adulto joven; tener baja autoestima; ser perfeccionista; tener o haber tenido depresión; tener antecedentes en la historia familiar de algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria, obesidad, depresión o abuso de sustancias; mostrar insatisfacción con el peso corporal y la figura, hacer dieta para perder peso; tener presiones laborales o sociales para estar delgado; recibir comentarios críticos sobre el peso o la figura; sufrir abuso sexual constituyen alguno de los principales factores que aumentan la vulnerabilidad a presentar estos trastornos (Baños y Miragall, 2015; Bulik, Sullivan, Wade, y Kendler, 2000; Garner, 2010, Levine y Smolak, 2006; Stice, 2002).

### ***Estudio trasversal descriptivo***

Los estudios sobre TCA en población universitaria son todavía escasos, por ello, tal y como remarcan Sepúlveda et al. (2004) y García et al. (2012), entre otros, es importante realizar más estudios para estimar en profundidad el grado de impacto de los TCA en esta población. Por ello un equipo de docentes e investigadores de la Universidad de Burgos se ha propuesto conocer el impacto del riesgo de los TCA en la población universitaria, identificando los factores de riesgo presentes en el colectivo de estudiantes de la Universidad de Burgos. Con este objetivo aplicaron el Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-3-RF) de Garner (2010), a una muestra de 516 estudiantes pertenecientes a 26 grados universitarios. Dicho inventario constituye una medida breve de autoinforme diseñada para evaluar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, al aportar información en tres aspectos de riesgo: obsesión por la delgadez, conductas bulímicas e insatisfacción corporal.

## **EVIDENCIAS**

### ***Factores de riesgo asociados a Trastornos de Conducta Alimentaria***

**presentes en los estudiantes universitarios burgaleses**

Los resultados de la investigación reflejan que los estudiantes universitarios, en este caso de la Universidad de Burgos, son vulnerables a sufrir un trastorno del comportamiento alimentario, tal y como se manifiesta también en otros trabajos (Lameiras et al., 2003; Sepúlveda et al., 2004, González-Carrascosa et al., 2013, Raich, 2011, Martínez-Martín y Bilbao-León, 2015). Esta vulnerabilidad se explica por la presencia en dicho alumnado de los siguientes factores de riesgo, tal y como se aprecia en la tabla 1: *Obsesión por la delgadez*, el deseo extremo, principalmente entre mujeres jóvenes (de 20 a 25 años), de estar más delgadas, preocupación por la alimentación y el peso y el intenso temor a ganar peso, *Presencia de rasgos bulímicos* o lo que es lo mismo, la tendencia, también mayoritaria entre mujeres jóvenes, a pensar o realizar ataques incontrolados de comida (atracones) y/o la tendencia a llevarlos a cabo, *Insatisfacción corporal* alta y moderada con la forma general del cuerpo y con el tamaño de partes concretas del mismo, que manifiestan los estudiantes, principalmente mujeres en plena juventud.

	Género		Edad		
	Varones	Mujeres	Menos de 20 años	21 a 25 años	26 años o más
<b><i>Obsesión por la delgadez</i></b>	24 (4,2%)	75 (13,4%)	45 (8,20%)	46 (8,20%)	8 (1,47%)
<b><i>Conductas bulímicas</i></b>	89 (16,10%)	117 (21%)	89 (16,10%)	110 (19,50%)	7 (1,32%)
<b><i>Insatisfacción corporal (alta y moderada)</i></b>	123 (21,9%)	221 (39,4%)	136 (24,2%)	189 (33,6%)	19 (3,5%)

Tabla 1. Presencia de factores de riesgo en el alumnado de la Universidad de Burgos

**CONCLUSIONES**

La evidencia basada en la experiencia de años de docencia universitaria se ratifica con la evidencia científica que determinan los datos mostrados. La universidad debe asumir que la presencia de trastornos mentales, como los trastornos de la conducta alimentaria o del riesgo a padecerlos, constituye una realidad en la población universitaria y por ello, debe comprometerse con el conocimiento de los problemas relacionados con la salud mental, el desarrollo personal de los estudiantes universitarios con estas características y la intervención social a través de la sensibilización, formación e investigación en dicho ámbito. Es decir, la universidad debe abrir puertas, facilitar caminos que hagan más accesible y favorable, a las personas con trastorno mental el tránsito por la universidad y establecer medidas preventivas dirigidas a aquellos estudiantes con riesgo de presentar patologías psicológicas.



La integración educativa debe ir encaminada a

*“Desarrollar plenamente el potencial humano y el sentido de la dignidad y la autoestima y reforzar el respeto por los derechos humanos, las libertades fundamentales y la diversidad humana; desarrollar al máximo la personalidad, los talentos y la creatividad de las personas con trastornos mentales, así como sus aptitudes mentales y físicas; hacer posible que dichas personas participen de manera efectiva en una sociedad libre”* (Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, 2006, artículo 24, p. 19).

Una atención adecuada a las personas con trastorno mental o con riesgo constituye un reflejo del interés de la Universidad por asumir su papel como agente social con poder y capacidad para actuar en la transformación de la sociedad, es decir, en la construcción de sociedades más justas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arco, J. L., López, S., Heilborn, V., y Fernández, F. (2005). Terapia breve en estudiantes universitarios con problemas de rendimiento académico y ansiedad: eficacia del modelo “La Cartuja”. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 589-608.

Baños, R. M. y Miragall, M. (2015). Los trastornos alimentarios y sus causas. En M. A. Martínez Martín (Ed.), *Todo sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Una visión multidisciplinar desde la experiencia y la evidencia científica* (pp. 49-96). Tarragona: Altaria.

Bulik, C. M., Sullivan, P.F., Wade, T.D., y Kendler, D. S. (2000). Twin studies of eating disorders: a review. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 1-20.

Chinchilla-Moreno, A. (2015). Conocimientos básicos clínicos, diagnósticos y terapéuticos de los trastornos de la conducta alimentaria: anorexia y bulimia nerviosas. En M. A. Martínez Martín y cols. (Ed.), *Todo sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Una visión multidisciplinar desde la experiencia y la evidencia científica* (pp. 125-172). Tarragona: Altaria.

Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006). <http://www.acnur.org/biblioteca/pdf/6401.pdf>

García, J., Solbes, I., Expósito, E., y Navarro, E. (2012). Imagen corporal y riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población universitaria española: diferencias de género. *Revista de Orientación Educativa*, 26(50), 31-46.

Garner, D. M. (2010). *EDI-3 RF. Inventario de trastornos de la conducta alimentaria-3*. Madrid: TEA, Ediciones.

Gómez, R., Gómez, R., Díaz, A. M., Fortea, M. I., y Salorio, P. (2010). Prevalencia de los trastornos de alimentación en una muestra universitaria. Ansiedad como factor de modulación. *Index de Enfermería*, 19(2-3). Retrieved from

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

González-Carrascosa, R., García-Segovia, P., y Martínez-Monzo, J. (2013). Valoración de la imagen corporal y de los comportamientos alimentarios en universitarios. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18(1), 45–59.

Guasch, D., Hernández, J., Bonasa, P., López, J., y Mayor, C. (2013). *Entornos adaptados para personas con discapacidad mental*. Barcelona: Observatorio Universidad y Discapacidad.

Guasch, D., Hernández, J., Dotras, P., Blanch, A., Álvarez, M.A., Vallez, R. y Guasch, Y. (2013). *Bienestar psicológico y rendimiento académico. Guía para el estudiante universitario con Trastorno Mental*. Barcelona: Observatorio Universidad y Discapacidad.

Lameiras, M., Calado, M., Rodríguez, Y., y Fernández, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de La Salud. International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 23–33. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=325719&info=resumen&idioma=SPA>.

Levine, M. P., y Smolak, L. (2006). *The prevention of eating problems and eating disorders: Theory, research, and practice*. Psychology Press.

Martínez-González, L., Fernandez-Villa, T., Molina De La Torre, A. J., Ayan-Pérez, C., Bueno Cavanillas, A., Capelo Álvarez, R., ... Martín Sánchez, V. (2014). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: Proyecto uniHcos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 927–934. doi:10.3305/nh.2014.30.4.7689.

Martínez-Martín, M. A., y Bilbao-León, M. C. (2015). Los trastornos de la Conducta Alimentaria en el contexto universitario. En M. A. Martínez-Martín y Colaboradores (Eds.), *Todo sobre los Trastornos de la Conducta Alimentaria. Una visión multidisciplinar desde la experiencia y la evidencia científica* (pp. 535–564). Tarragona: Altaria.

Martínez-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 29(2), 63-78.

Micin, S. y Bagladi, V. (2011). Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia psicológica*, 29, 1, 53-64. doi: 10.4067/S0718-48082011000100006

Pérez, C., Bonnefoy, C., Cabrera, A., Peine, S., Muñoz, C., Baquedano, M. y Jiménez, J. (2011). Análisis, desde la psicología positiva, de la salud mental en alumnos universitarios de primer año de Concepción (Chile). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 29 (1), 148-160.



- Raich, R. M. (2011). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Madrid: Pirámide.
- Sepúlveda, A. R., Gandarillas, A., y Carrobles, J. A. (2004). Prevalencia de trastornos del comportamiento en la población universitaria. *Revista Psiquiatría. Com*, 8(2). Retrieved from <http://www.psiquiatria.com/revista/>
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.