

# Los otros efectos de la **pandemia**

### El número de estudiantes que solicita asistencia del SEPA de la Universidad de Murcia ha aumentado este año por el influjo de la covid-19

■ El SEPA es uno de los servicios asistenciales de la UMU y, aunque atiende en gran medida a la comunidad universitaria, está abierto a la sociedad en general. Este servicio, dependiente del Vicerrectorado de Coordinación y Servicios Asistenciales, trabaja principalmente en tres grandes ámbitos: el clínico-sanitario, el neuropsicológico y el jurídico y forense. La sensación de cansancio psicológico originada presente en el estudiantado de la comunidad universitaria murciana y originada por la pandemia de la covid-19 se ha convertido en un hecho si atendemos a los datos de los últimos meses con respecto a la carga de trabajo que el Servicio de Psicología Aplicada de la UMU registra. Esto se aprecia claramente cuando nos fijamos en el elevado número (cada vez mayor) de estudiantes que contacta con el SEPA demandando asistencia psicológica. Por ello han ampliado recientemente su equipo de trabajo con cuatro profesionales que ayudarán a dar más servicio.

«En las atenciones realizadas, es común que los estudiantes consideren que la situación originada por el coronavirus sea el detonante o haya incrementado el malestar por el que están pasando, y que es uno de los factores de mayor influencia en su decisión de buscar ayuda psicológica», afirma José Antonio Ruiz, director del SEPA. Esta sensación de cansancio psicológico también se refleja en



Instalaciones del SEPA.

UMU

que en los talleres que se ofertan a estudiantes también se ha apreciado un aumento considerable del alumnado que se inscribe, hasta el punto de que en muchos de ellos se ha completado el aforo en pocos días y han tenido que proponer nuevas fechas para atender a la gran demanda.

Adquiere pues una enorme importancia la

labor del SEPA de ofrecer la posibilidad a todo el alumnado de la Universidad de Murcia de recibir atención psicológica gratuita mediante el programa 'OPE', que atiende a más de 340 nuevos casos al año. Son habituales los problemas de rendimiento académico asociados con distintos tipos de cuadros ansiosos y depresivos, así como los problemas interper-

sonales y este último año, aquellos relacionados con el coronavirus.

#### Otros programas del SEPA

Ofrecen programas concretos según sus especialidades, con temas que van desde la mejora de la defensa del TFG o el TFM, la problemática laboral, el desarrollo personal, la atención integral a la salud de las mujeres o el acompañamiento en el duelo.

Pero sin duda, uno de los que más éxito ha tenido es el programa 'Cuenta Conmigo', cuyo objetivo es el de mejorar la convivencia escolar y prevenir la violencia entre estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. Se trata de un programa que surge después de más de 15 años de investigación en la temática y ha obtenido resultados muy buenos. Todos los indicadores de violencia escolar evaluados mejoraron después de aplicar el programa con, una reducción promedio del 44% en ellos.

Se trata de una intervención breve altamente eficiente que se basa en tres objetivos: la reducción de las actitudes favorables hacia los usos de la violencia escolar, el desarrollo de habilidades de autocontrol y regulación de la propia conducta, y la implementación de medidas para dotar a los alumnos de las estrategias necesarias para manejar de forma pacífica los comportamientos violentos.

## El **confinamiento**: una barrera para el día a día de las **personas con discapacidad**

### El Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado ha proporcionado soporte emocional e instrumental a este colectivo universitario durante la pandemia

■ El periodo de pandemia ha afectado de manera diferente, según sus distintas etapas, a aquellas personas con discapacidad de la comunidad universitaria. Durante las primeras semanas, este colectivo tuvo que hacer frente a una «migración obligada e inmediata a un sistema educativo 100% digital», tal y como afirma Antonio Pérez, técnico de discapacidad y salud comunitaria del Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado.

El periodo de confinamiento supuso un momento complicado y de mucho trabajo para ADyV, desde donde tuvieron que solicitar refuerzo de personal para llevar a cabo todas las adaptaciones necesarias, tanto de docen-

cia como de evaluación, incrementándose la demanda de intervención en más de un 40% con respecto al mismo periodo del curso anterior, tanto por estudiantes como por profesorado.

La atención personalizada del servicio no se alteró sustancialmente ya que han contado con un sistema de consulta on line ya activo pensado para los campus exteriores al que, directamente, enviaron, de un día para otro, la atención personalizada a todo el colectivo de estudiantes atendidos individualmente por el Servicio (más de cuatrocientos por curso).

A todas aquellas personas con discapacidad que lo necesitaron se les diseñaron nue-

vas adaptaciones tanto de acceso a contenidos como de evaluación, de forma que les permitió adaptarse a la nueva situación en igualdad de condiciones.

**La demanda de intervención en el Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado se ha visto incrementada en más de un 40%, tanto por estudiantes como profesores, con respecto al curso pasado**

Desde ADyV, servicio que colabora desde hace años con el tejido asociativo del ámbito de la discapacidad, se centran principalmente en proporcionar un soporte emocional e instrumental a personas con discapacidad, lo cual ha sido más necesario que nunca durante el último año a causa de la pandemia de covid-19. Desde el servicio mantienen en todo momento un contacto abierto con ellas, dedicando tiempo a factores como sus problemas cotidianos de desenvolvimiento académico, su motivación, la evolución de sus relaciones interpersonales a distancia o sus interacciones con compañeros y compañeras de clase, entre otros.



**El nuevo  
vocabulario  
que nos ha  
traído la  
pandemia**





# «La Cultura nos ha ayudado a no volvernos locos en este último año»

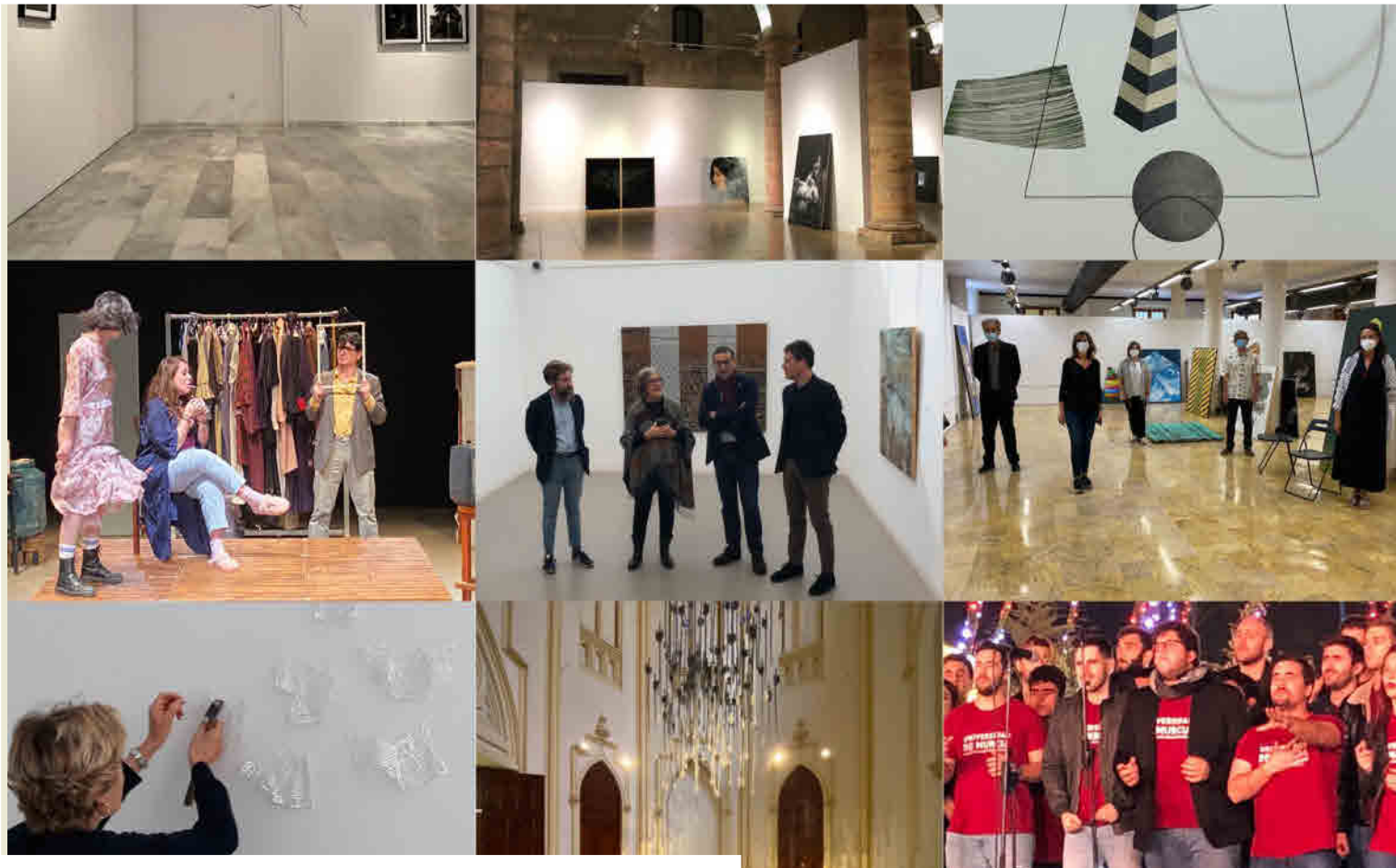
El Servicio de Cultura de la Universidad de Murcia se ha reinventado durante el contexto de pandemia para seguir ofreciendo, tanto a la comunidad universitaria como al resto de la sociedad, todo tipo de actividades cumpliendo siempre con las medidas sanitarias pertinentes

■ De entre todos los servicios que componen la Universidad de Murcia, el de cultura ha sido uno de los que ha podido casi por completo seguir con su actividad durante este último y complicado año, marcado por la pandemia de la covid-19. Se han visto obligados por las circunstancias, tal y como explica el coordinador del servicio, Paco Caballero, a transformar su modelo de trabajo, adaptando todas sus actividades al medio online. «La cultura no puede parar, por eso hemos apostado, con todas las medidas de seguridad necesarias, por seguir ofreciendo todo tipo de actividades. Todas las exposiciones que se han llevado a cabo durante la pandemia han ido acompañadas de una visita virtual», explica Caballero.

El objetivo principal de este servicio es el de acercar la cultura a la comunidad universitaria, convirtiendo al alumnado tanto en espectador como en partícipe de todas aquellas actividades que realizan. Entre su oferta destacan las aulas de Cómic, Música, Poesía, Palabra y Pensamiento, Debate, Danza, Artes Plásticas y Teatro. Todas ellas están activas en la actualidad, y se dirigen no solo a la comunidad universitaria, sino también al conjunto de la sociedad, haciendo justicia a una de las razones de ser de la institución universitaria: la divulgación cultural.

El mismo día que se declaró el estado de alarma en todo el territorio nacional, hace exactamente un año, el Servicio de Cultura presentaba en colaboración con la Escuela Superior de Arte Dramático (ESAD) el Festival Internacional de Teatro Joven, el cual debido a las circunstancias se tuvo que suspender hasta el presente curso, en el que figura como uno de los proyectos a llevar a cabo.

Habiendo quedado demostrado en el último año que la cultura ayuda a sobrellevar los momentos complicados (reconociéndonos durante las semanas de confinamiento como grandes consumidores de cultura en cualquiera de sus expresiones), des-



de la UMU se decidió contribuir a través de la publicación en sus redes

**Su principal objetivo es convertir al estudiantado universitario tanto en espectador como en partícipe de las actividades realizadas**

sociales de diferentes exposiciones, representaciones teatrales y actuaciones de música en directo. «La cultura nos ha ayudado a no volvernos locos en este último año. A veces la sociedad no valora como se merece todas estas representaciones artísticas, pero siempre acabamos acudiendo a ellas», afirma Paco Caballero.

Las medidas adoptadas por el Servicio de Cultura para sobrevivir

**Actividades organizadas y desarrolladas por el Servicio de Cultura de la UMU, entre las que se encuentra la exposición de la artista Rocío Kunst, en la Biblioteca General María Moliner.**

UMU

a la pandemia de coronavirus se han centrado, como no podía ser de otra manera, en el ámbito sanitario, procediendo a la instalación en todos sus espacios de dispensadores de gel hidroalcohólico y a la señalización de las diferentes aulas y salas. Además, cuentan con la ventaja de que estos espacios en los que actúan son bastante diáfanos, lo que sumado a la poca aglomeración de espectadores en sus actividades facilita el correcto cumplimiento del protocolo higiénico.

## Proyectos de futuro

La respuesta de este servicio en los últimos meses para seguir ofreciendo actividades ha sido más que notable. Se han instalado cámaras y dispositivos necesarios, gracias a la financiación de la Universidad, para poder compartir las representaciones teatrales, las cuales han tenido que ser trasladadas al Teatro de Molina, debido a la falta de espacio en

la sala de teatro de la UMU 'Concha Lavella'. De cara a lo que queda de curso, se han planificado diferentes proyectos expositivos entre los que destaca un homenaje en distintas salas de la institución académica al escultor y pintor José Nicolás Almansa, o a la colaboración con la artista Rosa Brun, elegida este año para mostrar su obra en la universidad murciana.

Además, aún tiene pendiente un proyecto que quedó a medias el año pasado, y que consiste en un concierto musical en el que se involucrará a la coral universitaria y a distintos grupos musicales de la Región de Murcia.

Otro de los principales objetivos que se han marcado para este año desde el Servicio de Cultura es la digitalización de todo el patrimonio cultural de la UMU, para poder así ponerlo en valor y hacerlo accesible a toda la sociedad. En este mismo sentido se encuentran las labores de actualización del museo virtual universitario.

# La pandemia también afecta a nuestros relojes internos

Un 41.9% de españoles reconoce haber tenido problemas de sueño desde el comienzo de la crisis sanitaria

ucc

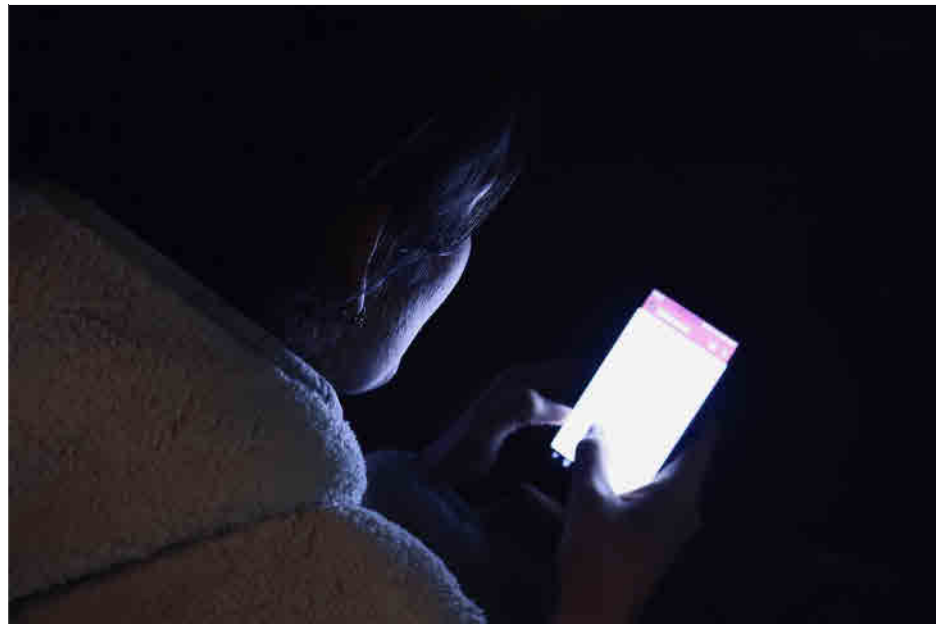
Desde que la vida se originó en nuestro planeta, los seres vivos estamos preparados para anticiparnos a los acontecimientos, reajustando nuestro cuerpo cada aproximadamente 24 horas siguiendo el ciclo luz-oscuridad natural, es decir, el día y la noche. Esta relación es esencial para el buen funcionamiento de nuestro organismo y es la que estudian desde el Departamento de Fisiología y el laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia.

Aunque llevamos varias décadas viendo cambios en el estilo de vida, la pandemia ha agravado estos síntomas. Pasamos más horas sentados y un tiempo excesivo tras las pantallas de móvil y ordenadores. Olvidamos desconectar y a esa atención hay que sumarle la luz de las pantallas que indica erróneamente a nuestro reloj que aún debemos permanecer activos.

«Nuestros ritmos biológicos funcionan como si fueran las notas de una partitura. Cada uno debe ir entrando en el momento adecuado para que escuchemos una bonita música, pero si por algún motivo los ritmos se desajustan, esa música se convierte en ruido», explica la investigadora de la UMU María Ángeles Rol de Lama. Este ruido se denomina cronodisrupción y se produce cuando nuestro orden temporal interno, es decir, nuestro reloj, se altera. Estos cambios se han asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, deterioro cognitivo o alteraciones del sueño entre otras patologías.

## Pequeños cambios para ponernos en hora

Durante la crisis sanitaria, los "tiempos" que ajustan este reloj, como nuestra actividad social, nuestros horarios de alimentación o de sueño se están viendo alterados.



Entre las recomendaciones que nos ofrece esta experta de la UMU, nos recuerda que generalmente necesitamos dos horas de luz brillante durante el día para ajustar nuestro reloj. «Sin embargo, generalmente trabajamos en oficinas que no suelen estar bien iluminadas», concreta.

Por el contrario, durante la noche, ocurre a la inversa: tendemos a utilizar luces frías, como las luces azules que pueden emitir los dispositivos electrónicos y que 'engañan' a nuestro reloj, haciéndole creer que es de día y retrasan la elevación de nuestros niveles de melatonina, la denominada hormona de la oscuridad, que difunde la señal temporal del reloj al resto del organismo y favorece el sueño. En estos casos, es recomendable emplear luces lo más anaranjadas posibles y bajar su intensidad para evitar que los efectos sean tan intensos. Es

decir, debemos preparar nuestro entorno para ayudarnos a conciliar el sueño.

También la pandemia ha minimizado el 'jet lag social'. Este se produce cuando hay más de dos horas de diferencia entre el centro del sueño en los días de trabajo frente a los días libres. Con el toque de queda, especialmente en los más jóvenes, este jet lag ha disminuido, y también entre adultos que trabajan. Sin embargo, aunque hemos dormido más, nuestra calidad del sueño es peor. «Hemos cambiado nuestro entrar y salir y los contactos sociales por permanecer 24 horas conectados, comunicarnos a través de nuestros dispositivos hasta tarde», recuerda Rol de Lama, que responsabiliza a este tipo de ocio de contribuir a nuestras alteraciones.

Por último, para aquellos que continúan teletrabajando, la experta de la UMU recal-

«Los ritmos biológicos funcionan como las notas de una partitura; si van entrando en el momento adecuado escucharemos música, pero si estos se desajustan, esa música se convierte en ruido»

ca que «aunque tengamos un horario más flexible, debemos de seguir rutinas, por ejemplo, a la hora de las comidas», y ajustar así nuestro cuerpo. Lo mismo ocurre con el resto de hábitos que tenemos, con los que además debemos tender a una regularidad horaria, por ejemplo, a la hora de hacer deporte. Si decidimos ejercitarnos, debemos mantenerlo en las mismas horas, pues es una forma idónea de sincronizar nuestros relojes.

## Hasta el extremo

Desde este equipo han analizado cómo se comporta el cuerpo en situaciones extremas que van más allá de un confinamiento. Uno de sus últimos estudios, en colaboración con la BBC, ha analizado el comportamiento de un voluntario durante 10 días en un búnker aislado del contacto externo y en situación de oscuridad total, y alteraciones de luz y oscuridad.

Esta investigación, ha proporcionado resultados de cómo varía la percepción del tiempo durante períodos largos, por ejemplo, a lo largo de un día. Esto ha permitido observar que, ante la falta de señales cíclicas, el voluntario retrasaba cada día su hora de acostarse, un efecto que fue prolongándose conforme avanzaban las jornadas y que pone de manifiesto nuestra tendencia interna a vivir días un poquito más largos (24,2 h) de las 24 horas.

Actualmente María de los Ángeles Rol de Lama recibe fondos del Ministerio de Ciencia Innovación y Universidades y de la Agencia Estatal de Investigación, de la Unión Europea, y del Ministerio de Economía y Competitividad, mediante el Instituto de Salud Carlos III, todos ellos cofinanciados con Fondos FEDER, así como de la Fundación Séneca.

# Humor y matemáticas se unen en el último certamen de la UMU

La Universidad de Murcia lanza 'Mememates', un concurso con el que se pretende conmemorar el Día Internacional de las Matemáticas

ucc

Las Matemáticas están en todas partes. Es una realidad que las cifras y estadísticas presentes en nuestras vidas en el último año nos lo vuelven a recordar. La Unidad de Cultura Científica y de la Innovación (UCC+i) de la Universidad de Murcia quiere poner en alza esta disciplina a través de un certamen lleno de humor, empleando para el mismo el formato estrella de las redes sociales en

la actualidad: los memes.

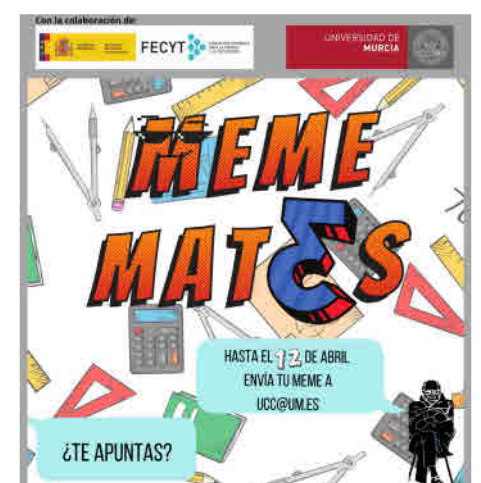
Así nace 'Mememates', un concurso que comienza hoy para celebrar el Día Internacional de las Matemáticas, coincidiendo con el Día de Pi, y que descubrirá el potencial humorístico que hay en esta disciplina, mediante explicaciones visuales llenas de humor y risas.

Hasta el 12 de abril, cualquier persona mayor de 18 años y residente en España

podrá participar en este desternillante certamen. Para ello tendrán que enviar hasta un máximo de tres memes matemáticos al correo ucc@um.es. Posteriormente deberán publicarlos en sus perfiles de Twitter, bajo el título 'Mememates', y citar las cuentas de la UCC+i (@UMUDivulga) y de la Universidad de Murcia (@UMU). Asimismo, deberán emplearse los hashtags #mememates #UMU-MATES #nomeMATESderisa.

El objetivo de este concurso es acercar las Matemáticas a la población de manera atractiva y dinámica. Con el uso de esta nueva técnica divulgativa, se busca ampliar el conocimiento ante fórmulas y teoremas, manteniendo el rigor científico, y sin perder el tono chistoso a través del humor y el entretenimiento.

Otro de los objetivos es incentivar y consolidar las vocaciones científicas, de manera que los jóvenes puedan encontrar en este nuevo canal un formato para divulgar esta ciencia y disfrutar de la misma. La originalidad, creatividad y rigor científico serán los



tres grandes retos a los que deberán enfrentarse los concursantes para alzarse con el premio.

Este proyecto cuenta con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) - Ministerio de Ciencia e Innovación.



# La comunidad universitaria vuelve a disfrutar de la movilidad internacional

**El Área de Relaciones Internacionales de la UMU, tras un año de trabajo marcado por la pandemia, aumenta para el próximo curso la oferta y oportunidades en aquellos destinos más demandados por el estudiantado**

■ El Área de Relaciones Internacionales volverá a hacer posible el desplazamiento de cientos de estudiantes el próximo curso tanto en Europa, como en el continente americano, desde Canadá hasta Argentina, así como en Asia o África. Durante el curso 2020/21 se han frustrado muchas de las movilizaciones que el estudiantado universitario tenía en mente realizar. En el caso del Programa Erasmus Estudios, más del 50% ha debido cancelar sus estancias, lo que por otro lado ha generado un incremento en el número de solicitantes para el próximo curso.

Desde el Vicerrectorado de Investigación e Internacionalización, a través del Área de Relaciones Internacionales, se han puesto en marcha diferentes acciones dirigidas, por un lado, a intensificar la difusión de los programas de movilidad internacional ya existentes, y por otro, a aumentar la oferta y las oportunidades en aquellos destinos más demandados.

En concreto, se está trabajando en consolidar y hacer más accesible la oferta de prácticas en empresas. Los estudios de la Comisión Europea demuestran que el 80 % de los estudiantes Erasmus+ a nivel europeo encontró trabajo en un plazo de tres meses una vez titulados, o que el 72% declara que la experiencia en el extranjero contribuyó a la obtención de su primer empleo. Estos datos son extrapolables a otros programas de movilidad internacional en América o Asia.

El Servicio de Movilidad Internacional ofrece al alumnado de la UMU la posibilidad de realizar parte de sus estudios en instituciones internacionales de enseñanza superior o estancias prácticas en empresas u organismos internacionales con reconocimiento de las materias cursadas a través de convenios interuniversitarios y programas de movilidad, como

son el Programa de Erasmus+ (Estudios, Prácticas, o en países fuera de la UE como Armenia y Tailandia), el de Intercambio con Latinoamérica cuyo plazo de solicitud finaliza el 15 de marzo (ila.um.es) o ISEP en Estados Unidos, Canadá o Australia.

A pesar de las dificultades para la movilidad derivadas de la pandemia en el presente curso, cabe destacar la cifra de 310 estudiantes que han salido de la UMU a realizar estudios en universidades europeas y 293 que se han matriculado en nuestra universidad para seguir sus estudios.

Para el próximo curso, se espera que se dupliquen las cifras de movilidad respecto al curso 2019/20,



curso de referencia anterior a la pandemia. En ese curso, la UMU envió a 651 estudiantes, y para 2021/22 ya se han seleccionado a 1.128 estudiantes. Los requisitos de participación en programas de movilidad comunes son estar matriculado en la UMU en el momento de realizar la solicitud y la estancia, tener al menos un curso superado de la titulación por la que se opta a la movilidad, y acreditar los conocimientos lingüísticos de los idiomas exigidos para participar en el programa.

## Datos de contacto

**Las vías de contacto del Servicio de Movilidad Internacional, ubicado tanto en el campus de Espinardo como en la Merced, son:**

- **Teléfono:** 868 88 40 74 - 868 88 81 13

- **Correo electrónico:** internacionales@um.es

**El Servicio de Movilidad Internacional se adapta por completo al medio online.** UMU



**Estudiante UMU durante una estancia internacional.**

UMU

## La Opinión

**Director**  
José Alberto Pardo Lidón

**Gerente**  
Sonia Martínez Blaya

**Diseño web**  
Julio Soler

**Director comercial**  
Jaime Albarracín García

**Coordinación y diseño**  
Silvia Gallardo Pardo  
Javier Vera Martínez

**Coordinación en la UMU**  
Ana María Martín Luque

### Canal digital personalizado

Toda la información de actualidad de la Universidad de Murcia, en la web de La Opinión:  
[LAOPINIONDEMURCIA.ES/UNIVERSIDAD-DE-MURCIA](http://LAOPINIONDEMURCIA.ES/UNIVERSIDAD-DE-MURCIA)