

Noelia Lázaro Zapata

**ESTIGMA ASSOCIAT A LA SALUT MENTAL EN ELS ESTUDIANTS DEL
GRAU DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI
DAVANT LA CERCA D'AJUDA PSICOLÒGICA**

TREBALL DE FI DE GRAU

Dirigit per la Dra. Anna Huguet Roselló

Grau de Psicologia



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2022

ÍNDEX

1. MARC TEÒRIC	7
1.1 <i>Concepte Salut Mental</i>	7
1.2 <i>La Salut Mental dels estudiants universitaris</i>	8
1.3 <i>La cerca d'ajuda d'un professional per satisfer les necessitats psicològiques</i>	10
1.4 <i>Beneficis associats a la cerca i l'ús d'ajuda de professionals</i>	12
1.5 <i>Factors que actuen com a barreres o facilitadors i la repercussió d'aquests en la cerca d'ajuda d'un professional</i>	13
1.6 <i>Estratègies alternatives d'afrontament</i>	15
2. OBJECTIUS	17
2.1 <i>Objectius Primaris</i>	17
2.2 <i>Objectius Secundaris</i>	18
3. HIPÒTESIS	18
4. METODOLOGIA	19
4.1 <i>Procediment</i>	19
4.2 <i>Mostra</i>	20
4.3 <i>Instruments</i>	20
4.4 <i>Anàlisi dels resultats</i>	22
5. RESULTATS	23
6. DISCUSSIÓ	29
6.1 <i>Limitacions i fortaleces de l'estudi</i>	31
6.2 <i>Futures línies d'investigació</i>	31
7. CONCLUSIONS	32
8. BIBLIOGRAFIA	34
9. ANNEXOS	38
9.1 <i>Enquesta</i>	38

ÍNDIX DE CONTINGUTS

Figura 1	24
Figura 2	25
Taula 1	26
Taula 2	26
Taula 3	27
Figura 3	27
Figura 4	28

RESUM / ABSTRACT

La Salut Mental continua sent un tema tabú en l'actualitat, fins al punt que aquelles persones, que sofreixen algun tipus de malaltia mental, ho oculten, inclús a ells mateixos, intentant negar la realitat d'aquesta. La societat actual utilitza el concepte de Salut Mental com si aquest anés a part de la resta del que entenem com a salut. Amb la present investigació es pretén avaluar la Salut Mental, i també l'estigma present respecte aquesta, així com la possible influència de la variable gènere i curs acadèmic, en una població vulnerable en aquest sentit, com és el cas dels estudiants universitaris, i més específicament, en els estudiants del Grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili (URV). Amb aquesta finalitat, es va realitzar una revisió de la literatura existent respecte aquest terme i els diferents aspectes implicats. Alhora es va utilitzar una metodologia quantitativa en la qual es va administrar una enquesta de la plataforma de Google Forms a un total de 83 estudiants universitaris del Grau de Psicologia (URV). A partir d'aquesta mostra es va identificar cert nivell d'estigma respecte a la cerca d'ajuda dels serveis d'un psicòleg tot i haver-se trobat en la situació de fer front a necessitats psicològiques en els últims 12 mesos. A més a més, es va veure que aquest nivell d'estigma estava influenciat pel gènere, però no pel curs acadèmic. Els resultats reafirmen un cop més que, tot i l'evolució que ha experimentat la Salut Mental al llarg d'aquest temps, és necessari continuar normalitzant-la i considerant la seva importància des d'una perspectiva multidisciplinària.

Paraules clau: salut mental, estudiants universitaris, necessitats psicològiques, estigma, psicòleg/a.

Mental Health is still a taboo subject nowadays, to the point that those people who suffer from some kind of mental illness hide it, even to themselves, trying to deny the reality of it. Today's society uses the concept of Mental Health as if it was different from the rest of what we understand as health. The aim of this research is to assess Mental Health, as well as the stigma attached to it,

and the possible influence of the variable gender and academic year, in a vulnerable population in this regard, as is the case of university students, and more specifically, the students of the Degree in Psychology of the Rovira i Virgili University (URV). To this end, a review of the existing literature on this term and the different aspects involved was carried out. At the same time, a quantitative methodology was used in which a survey of the Google Forms platform was administered to a total of 83 undergraduate students in the Degree in Psychology (URV). From this sample a certain level of stigma was identified regarding the search for help to the services of a psychologist despite having been in the situation of dealing with psychological necessities in the last 12 months. In addition, this level of stigma was found to be influenced by gender, but not by academic course. The results reaffirm once again that, despite the evolution that Mental Health has undergone over this time, it is necessary to continue to normalize it and consider its importance from a multidisciplinary perspective.

Key words: mental health, university students, psychological needs, stigma, psychologist.

AGRAÏMENTS

Són vàries les persones a les quals he d'agrair el seu granet d'arena en aquest treball que conclou la meva etapa universitària.

En primer lloc, i pel que respecta a l'elaboració d'aquest estudi, he de donar les gràcies a la tutora d'aquest treball, Anna Huguet, per la seva disposició i ajuda immesurable, per no limitar-se tan sols a la guia per una realització adequada del treball sinó que m'ha ajudat a complir amb èxit els meus objectius exigents. Per una altra banda, també sento cert agraïment cap a Laia Gonzàlez, per la seva dedicació i per bolcar-se juntament amb mi en el que respecta a la part d'anàlisi de dades.

Tot seguit he d'agrair la col·laboració en aquest treball dels estudiants, del Grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili, i la màxima sinceritat en l'expressió de les seves vivències. Ells són els protagonistes i el principal objectiu d'aquest projecte.

A més a més, he de fer una menció especial com sempre, als meus pares i la meva germana. Ells són el meu suport incondicional, aquest treball i tot el que he assolit fins al moment, és i sempre serà per vosaltres.

Finalment, vull dirigir-me i no de forma menys especial, a tots els professionals amb els quals m'he creuat en aquest projecte i durant els quatre anys del grau. Gràcies a la Universitat Rovira i Virgili, per fer-ho possible. De cada un d'ells m'enduc un aprenentatge, com si es tractés de diferents peces de puzzle que han anat encaixant fins a conformar el que sóc a dia d'avui.

Tot i que el més comú seria dir que el camí no ha estat fàcil, però que ho he acabat aconseguint, més enllà d'això considero que ha estat una experiència enriquidora i de creixement, tant acadèmicament com personal, i que amb aquest treball, poso fi a una de les millors etapes de la meva vida.

1. MARC TEÒRIC

1.1 Concepte Salut Mental

Actualment, i cada cop de forma més significativa, s'evidencia la presa de consciència sobre la importància d'entendre la salut mental des d'una perspectiva multidisciplinària, generant una nova visió, d'acord amb el context històric, les necessitats de la societat i la cultura vigent, unificant el que realment és aquest concepte, el que representa i persegueix, que és la salut (Macaya, 2018).

Tot i les múltiples definicions que existeixen en relació amb el concepte de salut mental i les diferents actualitzacions a les quals ha estat sotmès, es considera que; la salut mental és part integral de la salut, és molt més que una absència de trastorns mentals, és un estat de benestar i equilibri emocional, cognitiu i conductual complet, en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la seva comunitat (OMS, 2021).

La salut mental està implicada, alhora, amb qüestions, entre altres, com la forma de pensar, sentir, regular els sentiments, mantenir relacions interpersonals i el comportament que adoptes com estil d'afrontament a la vida. Per tant, la salut mental constitueix la base del benestar i el funcionament efectiu, tant de l'individu com de la comunitat. Aquesta base del benestar engloba dos conceptes que es poden diferenciar, però que alhora, estan íntimament relacionats; el benestar subjectiu i el psicològic. En el benestar subjectiu s'inclouen els aspectes afectius i emocionals de les persones, fent referència a la satisfacció amb la vida i felicitat, i el benestar psicològic està relacionat amb el funcionament positiu de les persones (Keyes et al., 2002). Seguint amb aquesta línia, es pot parlar de la Psicologia Positiva, un canvi en l'enfocament patològic clàssic, disciplina que té per objectiu investigar sobre les fortaleses i virtuts humanes, així com l'efecte que aquestes tenen en les vides de les persones i en les societats en què viuen (Cuadra i Florenzano, 2003).

Tanmateix, la consideració actual de la salut mental inclou un altre aspecte essencial per entendre-la, en concret, el trastorn mental. Quan parlem d'aquest ens referim a una alteració dels processos cognitius i afectius que impedeixen a la persona que ho sofreix un desenvolupament normal (APA, 2002). Aquestes alteracions engloben una combinació des de deteriorament del raonament, de percepció, de personalitat, de caràcter comportamental, de l'estat d'ànim, així com de les facultats mentals i de les relacions interpersonals. Aquesta definició de trastorn mental al·ludeix les cognicions, emocions i comportaments que poden produir interferències en l'esfera de les relacions interpersonals o en relació amb un mateix, així com problemes a escala funcional en el treball, a casa i a l'escola (Overton i Medina, 2008).

Molts cops establir una causa-efecte entre els diferents factors que predisposen l'aparició dels trastorns mentals no és del tot senzill, però és important tenir en compte múltiples factors biològics i psicològics, i que més enllà d'aquests, la cultura i les condicions familiars i socials exerceixen un paper determinant per la prevalença d'aquesta alteració.

Tot i que, sovint, els trastorns mentals es mostren amb un caràcter invisible davant els altres, el domini de la presència d'aquests, cada cop és més evident i normalitzat en la societat actual.

Amb això es reafirma l'existència d'una frontera entre salut i malaltia mental, la qual es sostén principalment per factors subjectius, quant a vivència i expressió pròpia de cada persona. Per tant, no hi ha d'haver un criteri d'intervenció fix i establert general, ja que els diferents tipus i graus de trastorns mentals requereixen una atenció completament personalitzada.

1. 2 La Salut Mental dels estudiants universitaris

Fins fa poc temps es negava que els joves patissin trastorns mentals o se'n minimitzava la importància (Fernández, 2018). Tot i que, la població d'estudiants universitaris ha atret progressivament l'atenció de clínics i investigadors del camp de la salut mental (Fritsch et al., 2006).

L'adolescència constitueix un moment de discontinuïtat en el desenvolupament tan significatiu com la infància, aquesta es caracteritza per ser un moment vital en el qual succeeixen un gran nombre de canvis que afecten tots els aspectes fonamentals d'una persona. A més, en aquesta etapa augmenta la probabilitat de sofrir algunes malalties mentals, i alhora, també augmenta la participació d'aquesta població en un conjunt de conductes de risc (Moreno, 2007).

Dins d'aquesta generació, els efectes derivats per la dicotomia entre salut i malaltia mental, recauen principalment en els estudiants universitaris. Durant el desenvolupament de la vida universitària, els estudiants estan exposats a nombrosos processos d'adaptació i reptes que poden constituir-se com a situacions estressants (Fernández et al., 2012). L'inici de l'etapa universitària deixa enrere una educació més continuada, amb exigències d'un nivell amb menys flux. En el moment en què posen un peu dins de la universitat es troben amb més autonomia, relacions entre equip docent i alumne més distants, major complexitat del contingut i més heterogeneïtat amb els companys de classe. La transició a la universitat és un període vulnerable, ja que suposa fer front a dificultats i exigències quant a capacitat d'adaptació davant la presència d'alts nivells de frustració, així com competències personals, el fet de valdre's per ells mateixos, com per exemple, a l'hora de mudar-se a un lloc nou, qüestions econòmiques per pal·liar els costos que implica la vida universitària en tots els sentits, etc. Aquests nous desafiaments, suposen per a molts estudiants, una sobrecàrrega als seus recursos personals, el que pot produir dificultats d'ajust a la vida universitària (Fernández et al., 2017). Conseqüentment, aquestes dificultats són el reflex d'un baix rendiment acadèmic, i en alguns casos, l'abandonament.

Al llarg d'aquesta etapa es detecta una alta prevalença de problemes de salut mental, com l'estrès, l'ansietat, la neurosi o la depressió (Martínez, 2006). La raó d'aquest fet gira al voltant dels canvis significatius als quals s'han d'afrontar, quant a continguts, rendiment, estructuració i qüestions socials.

Aproximadament més del 70% dels trastorns mentals presents en l'adulthood són originats abans dels divuit anys (Fernández, 2018). S'estima que una cinquena part dels menors de divuit anys pateix algun problema de desenvolupament emocional o de conducta, i que 1 de cada 8 pateix algun

trastorn mental en l'actualitat (Fernández, 2018). És per això la insistència de detecció i tractament precoç en aquesta etapa tan fràgil i que ahora suposa canvis en molts nivells.

Seguint amb la mateixa línia, l'any 2019 es va publicar un estudi sobre l'exactitud de l'avaluació de l'enquesta en línia sobre trastorns mentals, pensaments suïcides i comportaments dels estudiants universitaris espanyols (Ballester et al., 2019). L'objectiu d'aquest era avaluar la precisió de les escales de cribratge sobre quatre trastorns mentals comuns: episodi depressiu, mania/hipomania, trastorns de pànic, trastorn d'ansietat generalitzada i pensaments i conductes suïcides. En aquest es va veure que els trastorns de l'estat d'ànim i els d'ansietat, eren més freqüents que a la mostra global. Els estudis epidemiològics suggereixen que; els trastorns mentals i els pensaments i conductes suïcides són habituals entre els estudiants universitaris (Evans et al., 2005).

1.3 La cerca d'ajuda d'un professional per satisfer les necessitats psicològiques

Els problemes tant a escala econòmica com familiar, social, emocional, de salut, etc., han existit sempre i és probable que ho facin sempre, estan a l'ordre del dia. Tanmateix, des de fa molts anys es té après que quan patim algun tipus de dolor físic hem d'anar al metge, no es qüestiona com ens pot ajudar un metge, en canvi, sí que es fa respecte al paper del psicòleg. Tot i que, gràcies a l'avanç significatiu en quant al benestar emocional, cada cop és més comú recórrer al psicòleg davant un dolor emocional o certa angoixa. El rol del psicòleg s'està expandint, començant a interactuar i aportar en diverses àrees. Per tant, actualment és primordial entendre que més enllà de l'àrea física, també s'ha de tenir en compte la psicològica.

Recórrer a l'ajuda d'un professional es pot deure a diversos motius del dia a dia i un psicòleg ens pot ajudar de moltes formes.

Abans de normalitzar anar al psicòleg, s'ha de normalitzar que tothom, en algun moment de la seva vida, una vida amb tants estímuls, ha viscut i viurà

experiències, canvis o situacions més o menys agradables, en l'àmbit social, personal o laboral. Sovint, aquestes experiències s'acompanyen d'un núvol de pensaments barrejats i difícils d'ordenar, pensaments que abans no es tenien. I encara que no es tracta sempre de problemes molt greus, tots aquests estats emocionals tenen un impacte. A més, el fet de deixar que aquests canvis perdurin en el temps, l'únic que garanteix és agreujar aquest efecte.

No obstant això, els fins d'anar al psicòleg també poden ser independents de malestar subjectiu, com per exemple, per iniciativa pròpia per conèixer-se un millor, millorar l'autoestima, gestionar millor els conflictes, sentir-nos millor, fomentar el benestar emocional i les relacions saludables.

Dins d'aquest context i d'acord amb el punt anterior respecte la salut mental dels estudiants universitaris, les xarxes socials juguen un paper important en l'impuls dels adolescents a l'hora de prendre consciència de la realitat, la identificació de les seves necessitats, així com de cercar ajuda d'un professional.

A partir de l'augment de serveis, així com, la disponibilitat de la informació procedent d'Internet, i les xarxes socials, s'han generat una sèrie de canvis quant al coneixement i l'educació que es pretén promoure des d'aquestes plataformes. Aquests canvis han tingut tant un efecte negatiu com positiu en la Salut Mental d'aquells que fan ús dels diferents dispositius de connexió, en particular, els joves universitaris. Aquella població que s'enfronta a una sèrie de canvis en transició al món adult, una etapa que assumeix moltes responsabilitats i que cada cop més, està submergida en el món de les xarxes socials. Els joves conviuen amb les pantalles d'una forma espontània i natural. Han nascut i crescut en aquest entorn, han après abans a utilitzar el interface tecnològic que a llegir i escriure (Gabelas i Marta, 2011)

D'aquesta forma, les xarxes socials permeten als joves la construcció de la seva identitat, la possibilitat de generar vincles interpersonals, com també canvis en la forma de comportar-se i de sentir (Greenfield, 2015).

En aquest sentit, es menciona que des de les indústries d'aquestes plataformes es pot abordar l'impacte que té la tecnologia, a llarg termini, en

la salut física i mental de les persones, contemplant la forma en la qual la tecnologia permet apropar-se a la realitat, per afrontar problemes com el de la Salut Mental en joves (Gobierno de Colombia, 2019).

Últimament, són molts els perfils de personatges públics que posen el focus en la importància de cuidar la salut mental i la necessitat de recórrer a ajuda psicològica quan es requereix, sense posposar-ho o evitar-ho. Dins d'aquests testimonis tots coincideixen en el fet que s'ha de normalitzar, prioritzar i cuidar la salut mental. Aquest són nous models a seguir i, per tant, els joves tendiran a imitar-los (Garcés, 2020).

1.4 Beneficis associats a la cerca i l'ús d'ajuda de professionals

El primer pas per experimentar els beneficis que ofereix la teràpia psicològica, una vegada més, és normalitzar-la.

El fet d'iniciar un procés psicoterapèutic, des de totes les seves especialitats i entre d'altres, permet modificar conductes, pensaments, actituds i afectes, així conseqüentment, fomentar el benestar subjectiu i psicològic.

Generalment, l'experiència de rebre ajuda per part d'un professional permet desenvolupar moltes habilitats, tant en l'àmbit personal com social. Respecte a l'àmbit personal, entre d'altres, permet expressar els diferents pensaments, sensacions i sentiments en total confiança i llibertat, ja que és un perfil de persona que té un criteri extern, que escolta de forma activa, sense cap mena de prejudici, sense jutjar, interrompre, ni traient importància. Alhora proporciona eines per afrontar conflictes, oferint diferents perspectives de percepció i de solució, minimitzant l'afectació i relativitzant la importància de tals conflictes. Amb això permet també modificar determinades creences desadaptatives que ens limiten i no ens permeten anar més enllà, valorar altres opcions de pensament i de conducta que no es regeixen únicament per una idea rígida i fixada durant tot el nostre desenvolupament. La pràctica de totes aquestes qüestions porta a millorar l'autopercepció, és a dir, a conèixer-se i a sentir-se bé amb un mateix amb els altres, maximitzant el mateix potencial i control. Un cop s'ha estat capaç de desenvolupar i apropiar-se de

les eines necessàries, aquestes comencen a tenir efecte en l'àmbit social, ja que permeten millorar les relacions interpersonals, així com la comunicació i el treball cooperatiu.

Tot i mencionar els diferents beneficis tant en l'àmbit personal com social, els efectes d'anar al psicòleg es poden veure reflectits en molts nivells, així com per al diagnòstic i intervenció, per processos de selecció de personal, per a tractament psicològic, processos d'ensenyament i aprenentatge, etc.

Per tant, el rol del psicòleg en les seves diferents àrees, hauria de percebre's com quelcom essencial quant a brindar una guia per la resolució de problemes, que promoguéssin una millor comprensió de la situació, escoltar i posar paraula als mateixos sentiments i per potenciar la qualitat de vida, principal objectiu d'aquesta ciència, sempre des d'un espai de suport, confidencial, segur i professional.

1.5 Factors que actuen com a barreres o facilitadors i la repercussió d'aquests en la cerca d'ajuda d'un professional

Tot i l'evolució que ha experimentat aquesta ciència de la Salut, continua sent una evidència el fet de relacionar acudir a aquests serveis en estar al límit de l'esfondrament, creença sostinguda pels estereotips presents en l'actualitat en relació amb els serveis d'aquesta ciència.

És important indagar sobre què pensa la gent en relació amb la labor del psicòleg, per tal d'intervenir al respecte. Aquest és el primer pas per fer front a les debilitats d'aquest camp d'abordatge i garantir les fortaleses de la intervenció.

El concepte d'estereotip es pot definir com "la dimensió cognitiva d'una representació grupal", (Paéz, 2010), tot i que també es percep com un conjunt de creences del tipus per exemple: (1) "no necessito anar al psicòleg perquè no estic boig", (2) "no crec amb els psicòlegs", (3) idees sobre el fet d'anar al psicòleg és per persones dèbils, (4) prejudicis sobre el que es tracta

en psicoteràpia del tipus; "només es parla del passat i dels problemes", o (5) actituds de desprestigi com; "el meu amic és millor que el psicòleg, m'escolta i em dona millors consells". Aquestes són opinions persistents que té la societat, fixades anteriorment i transmeses de generació en generació. Els estereotips són resistents als canvis, desvinculacions que es donen en la realitat, perquè les imatges en les nostres ments són més simples i fixes al flux dels esdeveniments (Lippmann, 1922). Quan aquestes imatges es contradiuen pels fets reals, s'opta per censurar-los o distorsionar-los.

Ordoñez (2018) va realitzar una investigació, de tipus qualitativa, dels estereotips sobre el psicòleg i la seva repercussió en la cerca d'ajuda professional. Aquest autor va comptar amb una mostra de 31 participants, als quals van classificar per grups d'edat compresos en: 9-12 anys (nens), 15-18 anys (adolescents), 20-25 anys (joves) i de 30 cap endavant (adults). Es va portar a terme la tècnica de grups focals, una forma de facilitar la lliure expressió i a l'hora, una comprensió activa. Els participants del tercer grup d'aquesta mostra, és a dir, els joves en edat compresa entre 20 i 25 anys, van obviar la figura del psicòleg, i van remarcar la inexistència d'experiències amb aquest tipus de professionals, i utilitzaven el terme de "doctor" o "psiquiatre" per referir-se al que consideren que fa el psicòleg, substituint aquest terme o fent ús d'altres amb els que estableixen relació respecte aquest, com per exemple, el conseller, guia o "el que escolta".

Aquesta investigació va permetre establir dues relacions. La primera d'elles entre l'experiència prèvia que s'ha tingut amb el psicòleg i l'estigma que es té sobre aquest. En el cas de la mostra en la qual ens hem fixat, a causa de la inexistència d'experiències prèvies, els estereotips respecte a aquests professionals són negatius. Això porta a aquells participants sense experiència prèvia amb aquest perfil de professional, a descriure el rol del psicòleg i els serveis que aquest ofereix, amb termes més genèrics; conseller, "el que escolta", i amb definicions poc específiques que combinen aspectes de diferents professionals, com per exemple, amb la d'un psiquiatre.

Per una altra banda, els resultats d'aquesta investigació també van permetre concloure que aquestes dues variables comentades anteriorment (Experiència i Estereotips), estaven estretament relacionades amb la cerca

d'ajuda professional. Aquesta conclusió es va extraure a partir dels 5 participants del total de la mostra (N=31) que expressen haver tingut l'experiència de tractar amb un psicòleg directament. En aquest cas, els estereotips tendeixen a ser positius, defensen la necessitat de la figura del psicòleg en qualsevol etapa de la vida i mostren claredat i especificitat en les seves descripcions. Conseqüentment, augmenta la probabilitat de cercar ajuda dels serveis d'aquest perfil de professionals quan es creu oportú, sense dubtar dels efectes d'aquests.

Tanmateix, amb la anàlisi dels 26 participants restants, es conclou que, tot i ser una mostra mínima, la població està desinformada, desconeix el rol del psicòleg en les nombroses àrees d'intervenció, així com l'efecte dels beneficis terapèutics.

1.6 Estratègies alternatives d'afrontament

Degut a que són moltes les persones que no cerquen ajuda psicològica, és important explorar les estratègies d'afrontament que aquests utilitzen, ja que poden tenir efectes importants sobre la seva salut mental.

Les estratègies d'afrontament es descriuen com el procés dinàmic d'intentar reduir o eliminar els estressors a través de respostes cognitives o de comportaments (Lazarus i Folkman, 1984). D'acord amb el model transaccional d'afrontament (Lazarus, 1991), en tota situació percebuda com amenaçant, existeix una valoració primària, aquesta és l'avaluació inicial de l'amenaça, on l'individu valora la quantitat de perill potencial que comporta la situació. Juntament amb aquesta apareix la secundària, valoració dels recursos disponibles per fer front a la situació estressant en qüestió. Finalment, es realitza una re-avaluació, en la qual es van modificant les valoracions prèvies en funció de la nova informació que es va rebent. Aquests tres passos influeixen en el tipus d'estratègia d'afrontament que s'adopta.

Seguint amb la línia d'aquest model, en trobem d'altres com el proposat pel grup de Frydenberg i Lewis (1993, 1997). Aquest model distingeix tres

categories d'estils d'afrontament. La primera d'elles és l'afrontament centrat en el problema, aquesta implica estratègies del tipus: resolució de problemes i esforç. En segon lloc, es parla d'estratègies d'afrontament basades en la relació amb els altres, aquestes inclouen la cerca de suport social, de pertinença, el fet de recórrer a amics íntims, etc. Finalment, l'última tipologia d'estratègies que s'inclou en aquest model, es basa en l'afrontament improductiu, aquell que no porta a la solució del problema, com per exemple, el no-afrontament, en aquest cas, de les necessitats psicològiques o el fet d'ignorar el problema.

Referent a aquesta última tipologia d'estratègies d'afrontament, el tipus d'ignorar els problemes, es caracteritza en termes de disfuncionalitat, ja que representen la forma menys eficaç de fer front a un problema (Frydenberg i Lewis, 1997).

D'acord amb l'estudi comentat anteriorment, Morales (2018) va portar a terme un estudi sobre les estratègies d'afrontament en una mostra d'estudiants universitaris espanyols. Va comptar amb una submostra final de 97 estudiants de primer curs de la Facultat de Ciències de l'Educació de Granada, a la qual es va aplicar l'instrument *Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS* (Frydenberg y Lewis, 1996). Els resultats posen de manifest que les estratègies d'afrontament que aquesta mostra d'estudiants utilitzava més eren; les centrades en la solució del problema, així com les centrades en l'emoció. Així mateix, s'evidencia la necessitat de prendre consciència i d'avaluar les estratègies d'afrontament emprades amb freqüència pels estudiants universitaris, ja que va trobar que existia relació entre l'adopció d'estratègies funcionals o productives i un major benestar, qualitat de vida, adaptació o ajust en l'àmbit universitari. Conseqüentment, és important que es desenvolupi, per part del professorat, programes d'entrenament d'aquelles estratègies considerades més productives, per seguir treballant-les i alhora, potenciar-les per fer front als diferents reptes que es presenten en l'etapa d'educació superior.

S'ha trobat algun estudi previ (Scafarelli i Garcia-Pérez, 2010), que tot i haver-se realitzat en la població d'Uruguay pot servir de referència, ja que va en la mateixa línia que els estudis comentats anteriorment, quant a estudi d'estratègies d'afrontament en població d'estudiants universitaris. En aquest

estudi es van identificar diferències significatives en l'ús d'estratègies d'afrontament en funció de la carrera i del sexe. Els resultats mostren que l'estratègia amb relació a buscar suport social és més escollida pels estudiants universitaris d'Educació Inicial que no pas pels d'Enginyeria. Pel que fa al gènere i en relació amb aquesta opció d'estratègia (buscar suport social) es va trobar que les dones l'utilitzaven més que en comparació amb els homes.

En resum, tot i que queda molt camí per recórrer, amb el transcurs dels anys, s'ha anat prenent consciència de la importància de considerar, normalitzar i prioritzar la Salut Mental. Aquest fet ha permès la presència i l'evolució de nombrosos estudis en relació amb la Salut Mental en la població d'adolescents, i de forma més específica, en els estudiants universitaris. Una mostra de població vulnerable, la qual ha de fer front a nombroses dificultats i exigències quant a nivell de capacitat d'adaptació davant la presència d'alts nivells de frustració. Per aquest motiu, és tan important la detecció i el tractament precoç. Tanmateix, aquest tractament terapèutic es topa amb el hàndicap de les barreres que presenten els estudiants universitaris, tan subjectives com objectives. Conseqüentment, aquestes barreres determinen el procés de cerca d'ajuda d'un professional de l'àmbit de la psicologia davant una necessitat psicològica, així com les estratègies adoptades per pal·liar aquesta necessitat en qüestió.

2. OBJECTIUS

2.1 Objectius Primaris

- Estimar la prevalença d'estudiants del Grau de Psicologia, de la Universitat Rovira i Virgili, que demanen ajuda a un professional, en els últims 12 mesos, per les seves necessitats psicològiques.
- Avaluat el nivell d'estigma present entre els mateixos estudiants del Grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili quant al fet de consultar els serveis d'un psicòleg/a.

2.2 Objectius Secundaris

- Avaluar si el gènere pot estar relacionat en el fet d'haver demanat ajuda psicològica en els últims 12 mesos entre els estudiants del Grau de Psicologia.
- Avaluar si existeixen diferències en funció del curs acadèmic en el nivell d'estigma que presenten els estudiants del Grau de Psicologia de la URV.
- Avaluar els motius pels quals els estudiants que creuen que tenen necessitats psicològiques no van al psicòleg.
- Avaluar quines estratègies alternatives posen en marxa els estudiants que no busquen ajuda per intentar resoldre les seves necessitats.

3. HIPÒTESIS

- Per al primer objectiu primari d'aquest estudi, s'estableix la hipòtesi que tot i que la mostra seleccionada siguin estudiants del Grau de Psicologia i s'interpreti que són coneixedors de la importància de vetllar per la Salut Mental, la prevalença d'estudiants que han demanat ajuda a un professional, en els últims 12 mesos, serà inferior en relació amb el percentatge que manifesti tenir necessitats psicològiques.
- Per al segon objectiu primari s'estableix la hipòtesi que, si els estudiants del Grau de Psicologia tenen una major consciència sobre la importància d'atendre les necessitats psicològiques, aleshores el nivell d'estigma serà baix.
- Per al primer objectiu secundari d'aquest estudi s'estableix la hipòtesi que dins del percentatge inferior de la mitja de la mostra obtinguda,

que haurà fet el pas de rebre teràpia davant necessitats psicològiques presents en els últims 12 mesos, predominarà el gènere femení.

- Per al segon objectiu secundari es planteja la hipòtesi que el curs acadèmic influirà en aquesta decisió, sent els cursos més superiors en els quals predominarà un major percentatge d'experiència terapèutica.
- Per al segon i per a l'últim objectiu secundari, no es planteja ninguna hipòtesi, ja que es tracta de dos objectius de caràcter exploratori.

4. METODOLOGIA

Per a la realització d'aquest Treball de Fi de Grau es va fer servir la metodologia quantitativa a través de la realització d'un estudi del tipus transversal.

4.1 Procediment

Per la part pràctica d'aquest estudi es va elaborar una enquesta a través de la plataforma de Google Forms. Un cop es van obtenir els respectius consentiments ètics del Comitè d'Ètica d'Investigació en Persones, Societat i Medi Ambient (CEIPSA) es va procedir a enviar l'enquesta als estudiants del Grau de Psicologia, a través de via digital per la xarxa social de WhatsApp en el respectiu grup de cada curs acadèmic. Aquest missatge incloïa l'enllaç de l'enquesta amb un escrit introductori, en el qual es presentava la investigadora principal i alhora, també el seu estudi, informant sobre l'ajuda que significava per ella el fet de respondre-la i de l'anonimat i la finalitat d'ús de les seves respostes.

Es va deixar tot el mes d'abril per respondre l'enquesta i posteriorment, es va procedir a l'anàlisi de les dades aconseguides, a través del programa IBM SPSS Statistics AMOS 28.

4.2 Mostra

Per a la selecció dels participants d'aquesta investigació es van establir tres criteris.

- ✓ Primer criteri: que els subjectes fossin estudiants universitaris de la Universitat Rovira i Virgili (URV).
- ✓ Segon criteri: que els subjectes fossin estudiants del Grau de Psicologia impartit per la URV.
- ✓ Tercer criteri: que els participants acceptessin la participació en l'estudi.

Per tant, la població diana per aquest estudi van ser els alumnes dels diferents cursos acadèmics del Grau de Psicologia de l'URV. La mostra total amb la qual es va comptar finalment per fer aquesta investigació va ser de 83 estudiants, dels quals 70 eren dones i 13 homes. De forma més específica, aquesta mostra es va distribuir en quatre grups en funció del curs acadèmic cursat. Un 25,3% (n=21) dels participants eren de primer curs, un 22,9% (n=19) de segon, un 16,9% (n=14) de tercer i un 34,9% (n=29) de l'últim curs d'aquest Grau.

4.3 Instruments

L'instrument que es va utilitzar per al marc metodològic d'aquest estudi va ser una enquesta elaborada per la investigadora principal a través de la plataforma de Google Forms. Aquesta es va realitzar en català. A l'inici d'aquesta apareixia un breu resum el qual incloïa informació sobre la identitat de la investigadora principal i el contingut de la present investigació.

La selecció dels diferents tipus d'ítems, que es descriuen a continuació, anaven en la mateixa línia que els objectius que dirigeixen aquest estudi i el contingut del marc teòric que es va obtenir a partir d'una revisió de la

literatura existent sobre els estudis en relació amb la Salut Mental i les diferents qüestions que aquesta implica.

A l'inici d'aquesta enquesta es van incloure dos ítems que feien referència a informació sociodemogràfica del mateix estudiant.

Tot seguit apareixia l'ítem; "Com de necessari creus que és anar al psicòleg quan tens necessitats psicològiques?" amb opcions de resposta seguint el criteri d'escala ordinal; *"sempre és necessari"*, *"bastant necessari"*, *"a vegades és necessari"*, *"quasi mai és necessari"* i *"mai és necessari"*.

A continuació, els participants es trobaven amb dos ítems de resposta dicotòmica. De forma més específica, el primer d'aquests dos ítems preguntava sobre la possibilitat d'haver-se trobat davant la necessitat de cercar ajuda psicològica en el transcurs d'aquests últims 12 mesos. I el segon d'aquests, preguntava si s'havia acabat fent el pas de cercar aquest tipus d'ajuda.

Els següents ítems deixen de ser de resposta obligada i el fet de respondre o no en aquests depenia de les seves respostes en els dos ítems anteriors, és a dir, en els de resposta dicotòmica. Per aquells participants que havien respost que havien acabat fent el pas de cercar ajuda psicològica, havien de respondre únicament l'ítem amb relació a valorar el grau d'agradabilitat en la seva experiència terapèutica, amb opcions de resposta del tipus; *"ha estat una experiència positiva"*, *"ha estat una experiència negativa"* i *"ha estat una experiència ni positiva ni negativa"*. En canvi, per aquells que van respondre que no havien fet el pas, tot i haver-se trobat davant una necessitat psicològica que requeria atenció per part d'aquest àmbit dins la branca de la Salut, els pertocaven els dos últims ítems que conformaven aquesta enquesta. El primer d'aquests dos ítems preguntava sobre quins havien estat els motius que justificaven la no cerca d'ajuda psicològica davant les necessitats psicològiques amb les quals s'havia trobat en aquests últims 12 mesos. Per una altra banda, el segon ítem preguntava sobre quines estratègies alternatives s'havien portat a terme per pal·liar els símptomes d'aquestes necessitats. Tots dos últims ítems incloïen selecció de resposta

múltiple i amb l'opció "d'Altres" per poder afegir respostes que consideraven i que probablement no s'ajustaven a les fixades.

4.4 Anàlisi dels resultats

Per estimar la prevalença d'estudiants del Grau de Psicologia, de la Universitat Rovira i Virgili, que han demanat ajuda a un professional de la Psicologia en els últims 12 mesos, per les seves necessitats psicològiques, es va calcular el percentatge d'estudiants, que fan ús dels serveis d'un psicòleg, del total de la mostra d'estudiants que van informar haver percebut tenir necessitats d'aquest tipus.

Per avaluar el nivell d'estigma present entre els mateixos estudiants del Grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili quant al fet de consultar els serveis d'un psicòleg/a, es va calcular la freqüència (i el percentatge) d'estudiants que consideraven necessari cercar l'ajuda d'un professional de la Psicologia.

Per avaluar si existeixen diferències en funció del gènere en la proporció d'estudiants del Grau de Psicologia, de la URV que han demanat ajuda psicològica en els últims 12 mesos entre aquells que percebien que tenien necessitats psicològiques es va aplicar la prova xi-quadrat, donat el compliment del supòsit que estableix que les freqüències esperades han de tenir un valor mínim de 5.

Per avaluar si existien diferències en el nivell d'estigma percebut en la cerca d'un psicòleg en funció del gènere i del curs acadèmic, s'ha fet servir la prova exacta de Fisher com a alternativa a la prova xi-quadrat, donat que en aquest cas no es complia el supòsit del valor mínim requerit en les freqüències esperades.

Finalment, per avaluar els motius expressats pels estudiants a l'hora de justificar la no recerca d'ajuda psicològica, així com les estratègies d'afrontament dels estudiants per pal·liar el malestar psicològic quan percebien tenir necessitats psicològiques, es van utilitzar, les freqüències i percentatges.

5. RESULTATS

Prevalença d'estudiants del Grau de Psicologia que demanen ajuda a un psicòleg

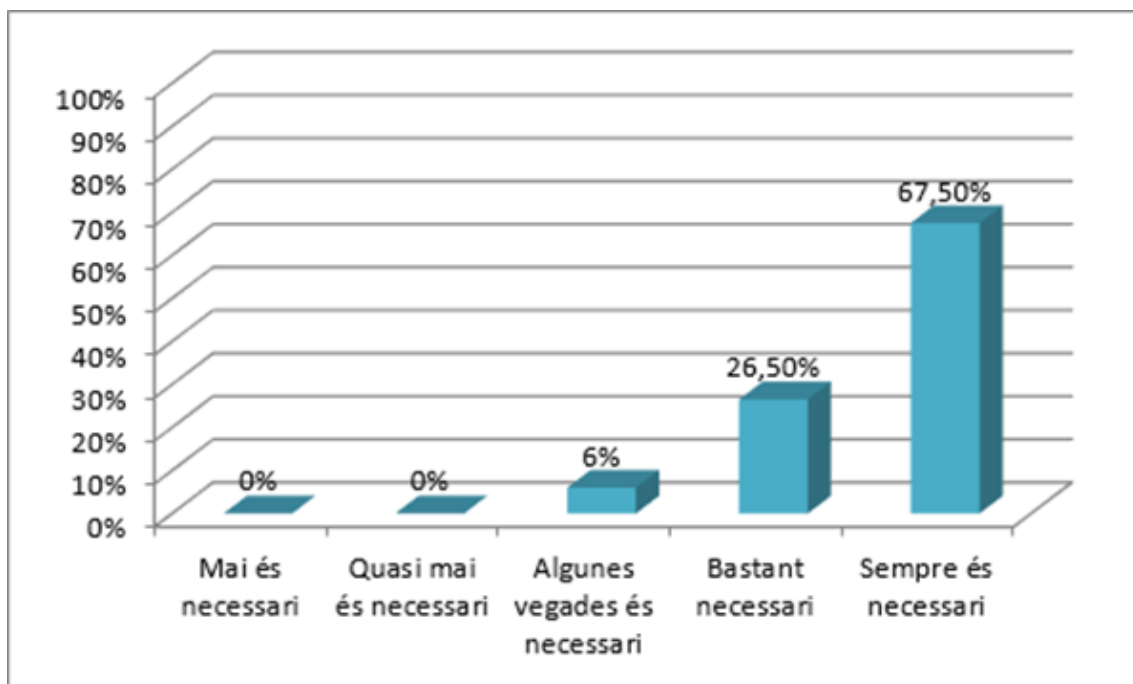
Del total de la mostra (n=83), el 74,7% (n=62) considera que s'havien trobat davant la necessitat de cercar ajuda psicològica durant els últims 12 mesos. Tot i que només un 38'6% (n=32) del total de la mostra va acabar cercant o fent el pas, que representa el 51'6% de l'alumnat que havia manifestat la necessitat de cercar ajuda en els últims 12 mesos.

Nivell d'estigma en la cerca d'ajuda psicològica entre els estudiants del Grau de Psicologia

En la Figura 1 es pot observar que el 67,5% (n=56) dels estudiants participants, consideren que sempre és necessari consultar a un professional d'aquest àmbit. Tot i ser esperable, en aquest gràfic també es pot destacar el nul percentatge en les opcions de "*mai és necessari*" i "*quasi mai és necessari*".

Figura 1

Estigma sobre la necessitat del rol del psicòleg/a



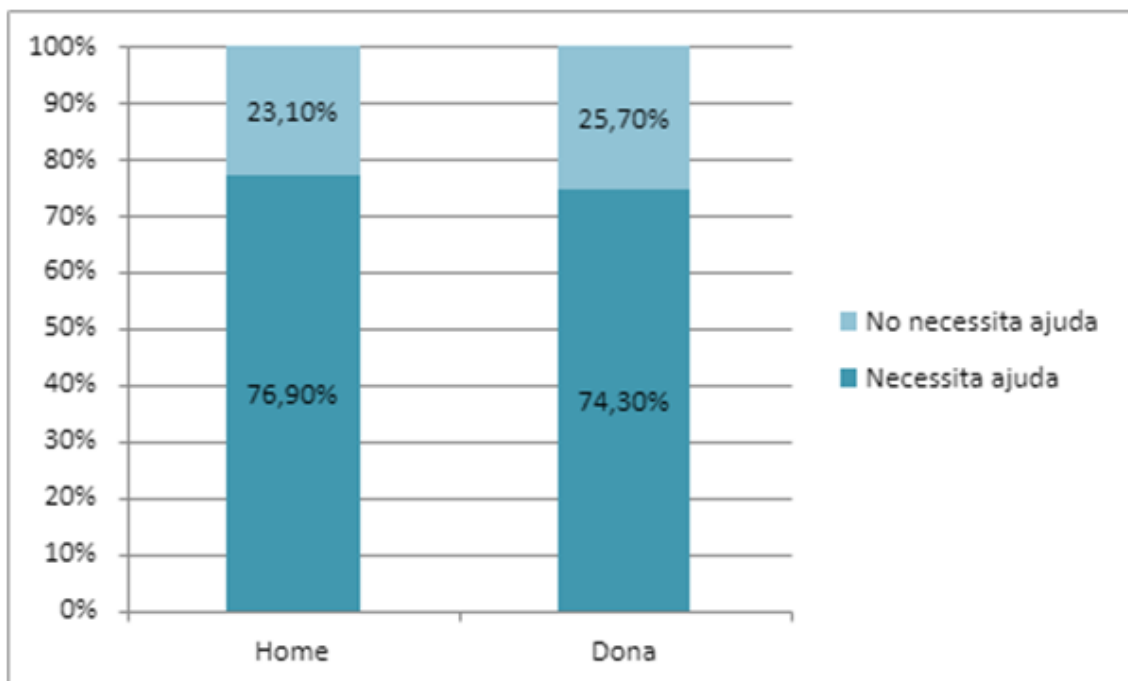
Diferències en funció del gènere en el percentatge d'estudiants que demanen ajuda i en el nivell d'estigma a l'hora de cercar ajuda.

En l'ítem que avaluava la necessitat de buscar ajuda psicològica, s'observen poques diferències entre homes i dones, ja que el percentatge de dones que afirmen que necessitarien ajuda d'un professional de la Psicologia és del 74,3% (n=52) i el percentatge d'homes és del 76,9% (n=10). Veure Figura

2

Figura 2

Percentatge de necessitat d'ajuda en funció del gènere



Respecte a l'ítem que avaluava si el participant acaba fent el pas de cercar ajuda davant una determinada necessitat psicològica, quan s'estudien si hi ha diferències en funció del gènere es troba que el percentatge de dones que ho fa gairebé duplica el dels homes, sent aquesta diferència estadísticament significativa. Veure Taula 1.

Aquest càlcul es va fer sobre la totalitat dels participants, ja que alguns d'aquests, en concret 2 d'ells va contestar haver fet el pas tot i contestar prèviament que no s'havien trobat davant cap mena de necessitat psicològica en els últims 12 mesos.

Taula 1

Prova xi-quadrat del percentatge de recerca efectiva d'ajuda psicològica en funció del gènere

Gènere	Han fet el pas	No han fet el pas	χ^2	gl	p
Home	23,1%	76,9%	3,94	1	,047
Dona	41,4%	58,6%			

Tal com es pot observar a la taula 2, existeix una relació estadísticament significativa entre el gènere i l'estigma, ja que en el cas de les dones el 74'3% han considerat que sempre és necessari mentre que aquest percentatge baixa fins al 30'8% en el cas dels homes.

Taula 2

Prova exacta de Fisher en funció del gènere i l'estigma

Gènere	% Algunes vegades	% Bastant	% Sempre	Fisher	p
Home	15,4%	53,8%	30,8%	9,54	,006
Dona	4,3%	21,4%	74,3%		

Diferència en el nivell d'estigma a l'hora de cercar ajuda en funció del curs acadèmic

D'acord amb el resultat obtingut en la prova exacta de Fisher inclosos en la Taula 3, no existeix diferència significativa, ja que els valors són molt similars entre ells.

Taula 3

Prova exacta de Fisher en funció del curs acadèmic i el respectiu estigma

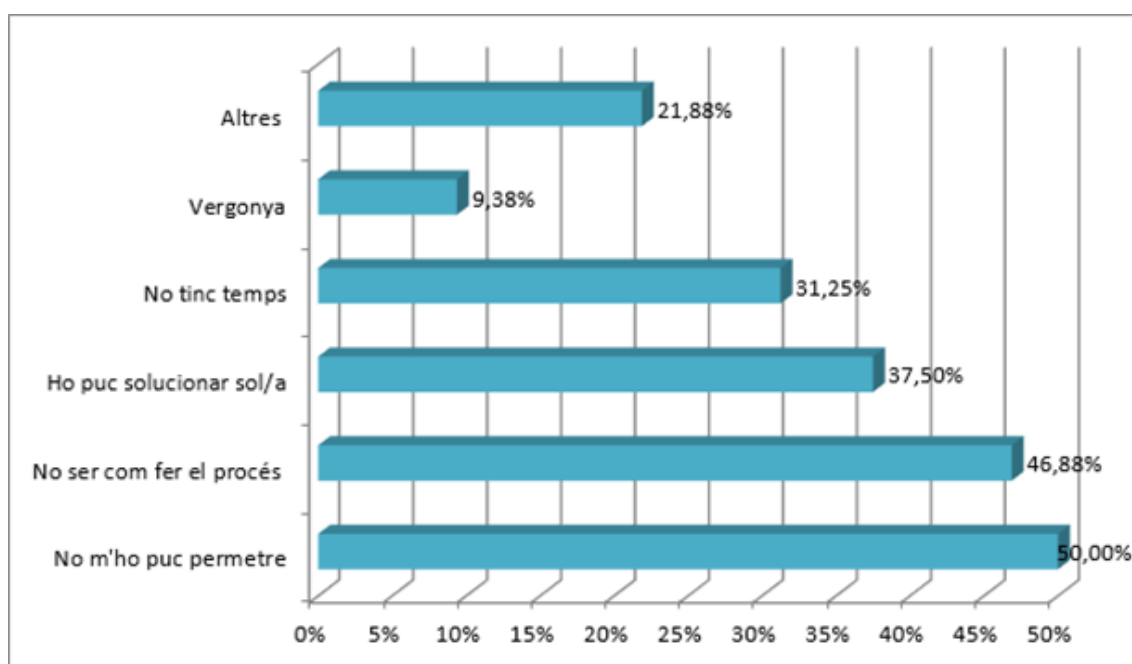
Curs Acadèmic	% Algunes vegades	% Bastant	% Sempre	Fisher	p
1er	4,8%	28,6%	66,7%	3,72	,740
2n	15,8%	26,3%	57,9%		
3er	0%	28,6%	71,4%		
4rt	3,4%	24,1%	72,4%		

Anàlisi dels motius expressats pels estudiants per justificar la no recerca d'ajuda psicològica

Entre les justificacions més freqüents que utilitzen els participants, en concret 32 dels quals no van fer el pas de buscar ajuda psicològica tot i creure que ho necessita, són principalment: el desconeixement del procés a seguir (46'88%, n=15) i la dificultat per afrontar-ho econòmicament (50'00%, n=16).

Figura 3

Motius

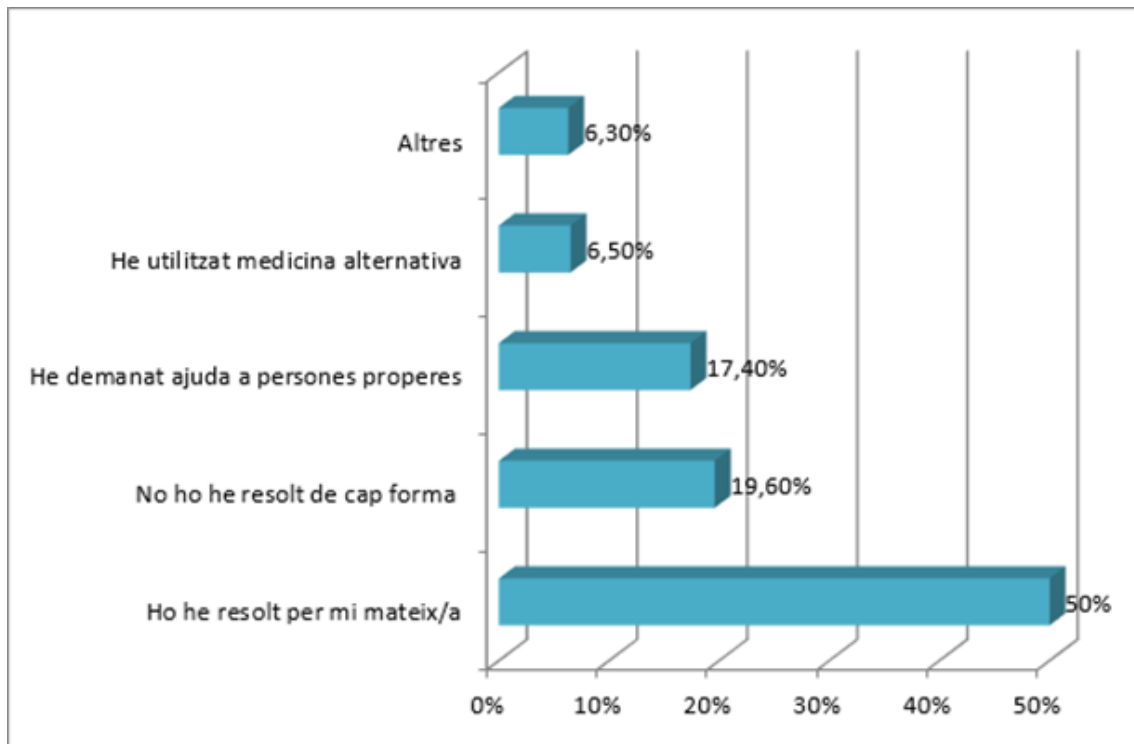


Anàlisi de les estratègies d'afrontament dels estudiants per pal·liar el malestar psicològic

Els estudiants que creuen que necessiten ajuda psicològica, però que finalment no l'han sol·licitat, en un 50% dels casos (n=16) consideren que han resolt per si mateixos la necessitat en qüestió o simplement han optat per no fer res al respecte (18'6%, n=6).

Figura 4

Estratègies d'afrontament



6. DISCUSSIÓ

A partir dels resultats del present estudi i en relació amb l'objectiu d'avaluar el nivell d'estigma present entre els mateixos estudiants del Grau de Psicologia de l'URV, es va poder observar que, en relació amb l'ítem en escala Likert que avalua la necessitat general percebuda de consultar amb un professional de la Psicologia, la majoria dels participants consideren que resulta bastant o molt necessari.

Tot i aquesta percepció general, tan sols aproximadament la meitat de l'alumnat que manifesta haver-se trobat davant la necessitat de cercar ajuda psicològica en els últims 12 mesos, acaba fent el pas. Per tant, tenir una major consciència sobre la importància del paper del psicòleg i la importància d'atendre les mateixes necessitats psicològiques, no garanteix un nivell d'estigma baix. Aquest resultat aniria en contra de la hipòtesi plantejada inicialment, que considerava que una major conscienciació reduiria l'estigma.

Tanmateix, en relació amb l'ítem que permetia avaluar si el gènere podia estar relacionat en el fet d'haver demanat ajuda en el transcurs dels últims 12 mesos, es va poder veure que aquesta variable no sembla estar relacionada amb la necessitat percebuda de rebre ajuda psicològica, ja que el percentatge d'homes i dones que informen sobre la necessitat de cercar ajuda és molt similar. Tot i que en comparació amb els homes, les dones que manifesten tenir necessitats psicològiques, tendeixen més a buscar ajuda psicològica, el percentatge de les dones gairebé duplicava el dels homes, sent aquesta diferència estadísticament significativa.

Per tant, es va concloure que les dones manifesten menys estigma en la cerca d'un psicòleg per satisfer les seves necessitats psicològiques, que els homes. Aquests resultats van en la mateixa línia que altres estudis que van analitzar les diferències emocionals entre homes i dones, com la investigació plantejada per Villegas (2020), en la qual es va identificar que les dones presentaven major tendència en sol·licitar suport.

En relació amb la interpretació anterior, es va tenir en compte l'estudi realitzat per De la Hoz et al., (2022) on es portava a terme una anàlisi comparatiu de la salut mental entre homes i dones universitàries en

condició d'aïllament social per la COVID-19. Un estudi que coincidia temporalment amb l'interval de temps considerat en el present estudi, així com amb els resultats obtinguts. La impredictibilitat de la pandèmia per la COVID-19 va donar lloc a dificultats d'aprenentatge, posant a prova els diferents recursos psicològics, tan cognitius, conductuals, afectius i motivacionals (Duan i Zhu , 2020), representant un factor de risc per la salut mental d'aquesta mostra de població. En aquesta investigació es va establir que quant als factors d'autocontrol, sol·licitud de suport i resolució de problemes, la puntuació mitjana en dones era major que en homes, reflectint millors nivells de Salut Mental.

En canvi, quant a l'objectiu d'avaluar si existien diferències en funció de la variable curs acadèmic, no es van trobar evidències respecte a una relació entre el curs acadèmic i el nivell d'estigma, ja que es van obtenir valors molt similars entre els quatre nivells.

En l'anàlisi de les justificacions més freqüents que utilitzen els participants que van optar per no fer el pas de cercar ajuda psicològica tot i manifestar que ho necessitaven, estaven estretament relacionades amb dificultats per portar a terme el procés de cerca i dificultats econòmiques per assumir els costos que aquests serveis impliquen.

Pel que respecta a l'objectiu d'avaluar les diferents estratègies alternatives d'afrontament que els estudiants universitaris, d'aquesta mostra obtinguda, utilitzaven per pal·liar el malestar psicològic i amb les quals justificaven el fet de no haver cercat ajuda psicològica, predominaven majoritàriament les opcions relacionades amb l'autocontrol, el no-afrontament i la cerca de suport social en persones properes. Aquest tipus de resultats també es van trobar en altres estudis, com per exemple, en el de Narváez et al., (2021), en el qual es pretenia identificar una possible relació entre el benestar psicològic i les diferents estratègies d'afrontament a partir de l'impacte de la COVID-19 en universitaris. En aquest es va veure que existia una correlació entre la dimensió "benestar psicològic" i "les estratègies d'afrontament" emprades pels participants en el context de la pandèmia actual. Pel que fa a la variable d'interès en la present investigació, és a dir, quant a les estratègies d'afrontament, es va identificar que les més escollides van ser; solució de problemes, reavaluació cognitiva i evitació emocional.

Tres opcions de resposta que concordaven amb les més escollides en aquest estudi. Alhora, en aquest estudi, es va identificar que una de les estratègies menys emprades va ser la cerca d'ajuda de suport professional.

6.1 Limitacions i fortaleces de l'estudi

La principal limitació d'aquest estudi va estar la mostra obtinguda, tractant-se d'una mostra poc representativa, ja que es va comptar amb un total de 83 participants i aquests participants no van ser seleccionats a l'atzar. En relació amb això, la via de comunicar-se i arribar a aquesta població diana, és a dir, els estudiants del Grau de Psicologia de l'URV, no assegurava el control de participació de tots aquests. Conseqüentment dins d'aquesta mostra no hi havia una representació equilibrada pel que fa a la variable gènere ni tampoc per la del curs acadèmic. De manera que, aquest fet dificultava generalitzar, els resultats assolits en el present estudi, a tots els estudiants del Grau de Psicologia de l'URV.

Per una altra banda, inicialment el cribratge i la revisió sobre la literatura existent respecte als estudis en relació a la Salut Mental i rellevants per aquest estudi també va ser una altra limitació.

Tanmateix, finalment els resultats assolits han permès establir relacions de pes entre el present estudi i d'altres previs que anaven en la mateixa línia.

6.2 Futures línies d'investigació

La Salut Mental i l'atenció als trastorns mentals ha anat ocupant un lloc destacat en el debat social en diversos moments històrics (Fernández, 2008). Tot i els grans progressos en la validació dels tractaments eficaços, la seva difusió als professionals clínics és encara molt limitada (Echeburúa, 2008). La psicologia ha de fer-se valdre i estar atenta davant la resposta que pot donar a les noves necessitats d'una societat canviant (Echeburúa, 2008). A més a més, en un estudi sobre la formació en ètica professional en les carreres de psicologia realitzat per Sánchez i Cardós (2019), es va fer èmfasis en la

transversalitat i integritat d'una formació ètica i deontològica [...] per a la societat que interpel·larà la pràctica i l'exercici públic (Sánchez Vázquez, 2015; Ferrero, 2000).

En definitiva, queda molt camí per recórrer a escala d'adaptació i adquisició de noves competències en aquest àmbit i una de les possibles propostes seria començar pels protagonistes d'aquest àmbit, els mateixos estudiants del Grau de Psicologia. Els quals han de treballar pel seu futur, però també s'han de treballar a ells mateixos.

7. CONCLUSIONS

Els estudiants del Grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili estan conscienciats sobre la necessitat de consultar els serveis d'un professional de la Psicologia. Tot i que quan es tracta de sol·licitar aquests serveis per fer front a les seves necessitats psicològiques no són tan conscients, ja que tan sols la meitat, dels que perceben i manifesten tenir alguna necessitat, acaben fent el pas de cercar aquest tipus de serveis. Respecte a les variables d'anàlisi d'aquest estudi, s'ha pogut confirmar que el gènere no estava relacionat amb el fet de percebre la necessitat de rebre ajuda psicològica. Tanmateix, el gènere femení presenta menys estigma a l'hora de cercar ajuda psicològica quan ha de fer front a una necessitat psicològica, respecte als homes. Per una altra banda, en relació amb la variable del curs acadèmic, els resultats assolits no han estat concloents per aquest estudi, ja que pertànyer a un curs o a un altre, no té influència en el nivell d'estigma present entre aquests.

En definitiva, els resultats assolits en el present estudi, un cop més, posen de manifest la necessitat de continuar treballant la Salut Mental en la població general per tal que deixi de ser un tema tabú i se l'atorgui la importància que requereix. Però és d'especial importància treballar-la amb els estudiants que el dia de demà es dedicaran en aquest àmbit. Ni tan sols la mateixa veu de la Psicologia, en certa manera, és conscient de tot el que implica la Salut Mental i la importància de considerar-la i normalitzar-la. Per concloure afegeixo una frase amb la qual m'he topat en l'elaboració d'aquest treball i

ahora, reflecteix les intencions de desenvolupar la proposta del present estudi; "els psicòlegs també han d'anar al psicòleg".

8. BIBLIOGRAFIA

- Ballester, L., Alayo, I., Vilagut, G., Almenara, J., Cebrià, A., Echeburúa, E., & UNIVERSAL Study Group. (2019). Accuracy of online survey assessment of mental disorders and suicidal thoughts and behaviors in Spanish university students. Results of the WHO World Mental Health-International College Student initiative. *PloS one*, *14*(9), e0221529.
- Barreto, A., & Salazar, A. (2021). Emotional exhaustion in university students within the health field. *Universidad y Salud*, *23*(1), 30-39.
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Viciano-Garófano, V., González-Valero, G., & Zurita-Ortega, F. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, *22*.
- Cova Solar, F., Alvial, W., Aro, M., Bonifetti, A., Hernández, M., & Rodríguez, C. (2007). Problemas de salud mental en estudiantes de la Universidad de Concepción. *Terapia psicológica*, *25*(2), 105-112.
- De la Hoz, J., Navarro, E., & Martínez, I. (2022). Análisis comparativo de la salud mental positiva entre hombres y mujeres universitarios en condición de aislamiento social por COVID-19. *Formación universitaria*, *15*(2), 93-102.
- Echeburúa, E. (2008). Retos de futuro de la psicología clínica. *Análisis y Modificación de Conducta*, *34*(150-151).
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2005). Suicidal phenomena and abuse in adolescents: a review of epidemiological studies. *Child abuse & neglect*, *29*(1), 45-58.

- Garcés Carmona, V. (2020). Análisis de la experiencia y testimonio de las influencers Selena Gómez y Essena O'Neill como caso de estudio de los efectos de Instagram en la salud mental de los jóvenes.
- García P., Ortiz, X., Botello, E., Aguayo, R., Leija, J., & Góngora, F. (2021). Psychosocial impact on health-related and non-health related university students during the COVID-19 pandemic. Results of an electronic survey. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 63-73.
- Fernández, A. (2008). La nueva actualidad de la salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 28(1), 3-5.
- FERNÁNDEZ, I. F., Beltrán, T. J., & Ferrer, M. C. (2018). La salut mental dels nostres joves. *Anuari de la Joventut de les Illes Balears*, (2018), 299-312.
- Lemos, S., Fidalgo, Á. M., Calvo, P., & Menéndez, P. (1992). Salud mental de los adolescentes asturianos. *Psicothema*, 4(1), 21-48.
- Martínez, D. E. Salut dels joves a Catalunya: diagnòstic i perspectives.
- Mendoza, L., Ortega, E. C., Quevedo, D. G., Martínez, R. M., Aguilar, E. J. P., & Hernández, R. S. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista Ene de Enfermería*, 4(3), 36-46.
- Morales Rodríguez, F. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1228>
- Moreno, A. (2007). *La primera infancia y La adolescencia* (Vol. 8). Editorial UOC.

- Narváez, J., Obando M., Hernández M., & Cruz L. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
- Ordoñez, A. (2018). Stereotypes on the psychologist and his impact on the search for professional help. *Revista de Investigación Psicológica*, (20), 71-79.
- Posada-Bernal, S., de Souza Martins, M., López, J. A. P., & Toro, M. O. B. (2021). Las redes sociales como estrategia de formación en salud mental para jóvenes universitarios. Una revisión sistemática. *REVOLUCIÓN EN LA FORMACIÓN Y LA CAPACITACIÓN PARA EL SIGLO XXI*, 270.
- Robins, L. (2008). Screening for autism spectrum disorders in primary care settings. *Autism*, 12(5), 537-556.
- Rodríguez, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294
- Sánchez, T. (2020). Sexo y género: una mirada interdisciplinaria desde la psicología y la clínica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 87-114.
- Sánchez Vázquez, M. J., & Cardós, P. D. (2019). LA FORMACIÓN EN ÉTICA PROFESIONAL EN LAS CARRERAS DE PSICOLOGÍA (UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA): Un estudio sobre perspectivas de docentes y graduados/os. *Orientación y sociedad*, 19(2), 3-20.
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., Campagne, D. M., & Chorot, P. (2020). Psychological impact of the COVID-19 pandemic: Negative and positive effects in Spanish population during the

mandatory national quarantine. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 25(1), 1-21.

- Sandoval, X., Vyhmeister, P., & Parada, V. (2018). Evolution of the mental health construct from a multidisciplinary point of view. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355.
- Sanjuan, A. M. (2011). El estigma de los trastornos mentales: discriminación y exclusión social. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 13(2), 7-17.
- Villegas-Chiroque, M. (2020). Pandemia de COVID-19: pelea o huye. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque*, 6(1).
- Zapata P., Patiño, F., Vélez, M., Campos, S., Madrid, P., Pemberthy S., & Vélez, M. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-213.
- Zuñiga M., Vergara J., Pérez, V., & Díaz, A. (2020). Factores cognitivo-motivacionales relacionados con el ajuste a la vida universitaria de estudiantes chilenos. *Escritos de Psicología (Internet)*, 13(2), 71-79.

9. ANNEXOS

9.1 Enquesta

ESTIGMA ASSOCIAT A LA SALUT MENTAL EN ELS ESTUDIANTS DEL GRAU DE PSICOLOGIA DE LA URV DAVANT LA CERCA D'AJUDA PSICOLÒGICA

Hola, sóc la Noelia Lázaro, estudiant del grau de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili. Estic realitzant el Treball de Fi de Grau. L'objectiu principal d'aquest treball és estudiar l'estigma associada a la salut mental, com a barrera d'accés als serveis de salut mental entre els estudiants del grau de Psicologia de la URV. Amb aquesta finalitat he elaborat una enquesta breu, i et demano si la pots completar. Contestar aquest qüestionari implica dedicar-hi 2 minuts. La teva participació en aquesta enquesta és totalment voluntària i anònima. Això significa que si acceptes participar, ningú podrà saber si has participat o no, ni identificar les teves dades. A més, la teva participació no implica cap tipus de risc ni benefici personal.

Si tens qualsevol dubte, pots contactar amb mi a través del correu electrònic Noelialazaro34@gmail.com.

Agraieixo la màxima sinceritat en les vostres respostes. Moltes gràcies!

Amb quin gènere t'identifiques?

- Home
- Dona
- Altres...

Curs Acadèmic *

- Primer
- Segon
- Tercer
- Quart

Què és la Salut Mental? *

- Un estat de benestar en el qual l'individu s'adona de les seves pròpies aptituds, pot fer front a les pressions...
- Un estat d'equilibri entre la persona i l'entorn sociocultural que l'envolta.
- Absència d'un trastorn mental.
- Benestar emocional, psíquic i social.

Del 0 al 10, com de bé creus que està conservada la teva? (Sent 0 molt mal conservada i 10, molt ben conservada) *

- | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Com de necessari creus que és anar al psicòleg quan tens necessitats psicològiques? *

- Sempre és necessari
- Bastant necessari
- A vegades és necessari
- Quasi mai és necessari
- Mai és necessari

T'has trobat davant la necessitat de cercar ajuda psicològica durant aquests últims 12 mesos?

- Sí
- No

Has acabat fent el pas de cercar ajuda psicològica? *

- Sí
- No

Si es que sí, quines han estat les sensacions després d'haver rebut terapia?

- Ha estat una experiència positiva
- Ha estat una experiència negativa
- Ha estat una experiència ni positiva ni negativa

Si es que no, quins han estat els motius d'aquesta decisió?

- No m'ho puc permetre
- No tinc temps
- No sé com fer el procés de cerca
- No ho necessito, no estic "boig"
- Ho puc solucionar sol/a
- Per a parlar i desfogar-me ja tinc als meus amics/familiars
- Em fa vergonya pel què diran
- Prefereixo prendre medicació
- Altres...

Si es que no, què has fet per pal·liar els símptomes d'aquesta necessitat?

- He cercat l'ajuda d'altres professionals de l'àmbit de la Salut (psiquiatra, metge, etc)
- He utilitzat medicina alternativa (tai chi, acupuntura, meditació, yoga, homeopatia, etc)
- Ho he resolt per mi mateix/a
- He demanat ajuda a persones properes
- No ho he resolt de cap forma
- Altres...