

**Neus Falcó Dols**

**Nerea Martínez Herrero**

**Intervencions de prevenció de la conducta suïcida i alfabetització en salut mental en l'entorn universitari: una revisió sistemàtica.**

**Treball fi de grau**

**Dirigit per Dra. Georgina Casanova Garrigós**

**Grau en Infermeria**

**Tortosa 2025**

### *Agraïments*

Volem expressar el nostre més sincer agraïment a la nostra tutora, Georgina Casanova Garrigós, per la seva valuosa orientació, paciència i dedicació al llarg d'aquest procés. La seva professionalitat, coneixement i suport constant han estat essencials per al desenvolupament d'aquest treball.

## ÍNDEX

<b>Resum.....</b>	<b>5</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Introducció.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Marc conceptual.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Pregunta d'investigació.....</b>	<b>15</b>
<b>4. Objectius.....</b>	<b>15</b>
4.1. Objectiu general.....	15
4.2. Objectius específics.....	15
<b>5. Metodologia.....</b>	<b>16</b>
<b>6. Resultats:.....</b>	<b>18</b>
6.1. Característiques dels articles.....	30
6.2. Taula 3: Escala CASPe (CASPe, 2022).....	31
<b>7. Anàlisi/Discussió.....</b>	<b>31</b>
<b>8. Conclusions i línies d'investigació futures.....</b>	<b>35</b>
<b>9. Bibliografia.....</b>	<b>38</b>

## ÍNDEX DE TAULES

Taula 1: Descripció de la cerca.....	17
Taula 2: Taula de resultats.....	20
Taula 3: Escala CASPe.....	31

## ÍNDEX DE FIGURES

Figura 1: Diagrama de flux PRISMA 2020.....	19
Figura 2: Característiques geogràfiques.....	30

## Resum

**Introducció:** La salut mental dels estudiants universitaris és una preocupació creixent degut a l'augment de problemes com ansietat, depressió i conductes suïcides. L'etapa universitària implica reptes emocionals importants, com l'adaptació acadèmica i social. En resposta, les universitats han implementat programes per prevenir el suïcidi i fomentar l'alfabetització en salut mental.

**Objectius:** Identificar les intervencions a l'entorn universitari per prevenir el suïcidi i promoure l'alfabetització en salut mental. Els objectius específics inclouen: examinar les diferències de gènere en la participació i impacte d'aquestes intervencions, determinar l'eficàcia de les metodologies aplicades, i explorar la relació entre les intervencions en salut mental a l'educació secundària i l'adaptació emocional a la universitat.

**Metodologia:** Es tracta d'una revisió sistemàtica. La cerca es va realitzar en quatre bases de dades especialitzades en ciències de la salut (PubMed, Scopus, CUIDEN, Scielo). L'estratègia de cerca s'ha realitzat durant els mesos d'octubre a desembre de 2024 i gener de 2025.

**Resultats:** Dels 432 articles identificats, es van seleccionar un total d'11, després d'aplicar els criteris d'inclusió i exclusió establerts. Tots els articles seleccionats es van avaluar críticament amb CASPe, obtenint una qualitat superior al 90% en la majoria dels casos. Els articles seleccionats en l'estudi abasten una àmplia diversitat geogràfica, incloent-hi investigacions realitzades en diversos continents.

**Conclusió:** Es destaca la importància de les intervencions universitàries en la prevenció del suïcidi i la salut mental. Els programes han mostrat efectivitat en reduir el malestar emocional i l'estigma. Es reconeix la necessitat d'integrar les infermeres de salut mental, millorant la seva implicació en els programes universitaris.

**Paraules clau:** prevenció de la conducta suïcida; estudiants universitaris; infermeria; salut mental

## Abstract

**Introduction:** The mental health of university students is a growing concern due to the increase in problems such as anxiety, depression and suicidal behaviors. The university stage involves important emotional challenges, such as academic and social adaptation. In response, universities have implemented programs to prevent suicide and foster mental health literacy.

**Objectives:** The general objective is to identify university interventions to prevent suicide and promote mental health literacy. The specific objectives include: examining gender differences in the participation and impact of these interventions, determining the effectiveness of the applied methodologies, and exploring the relationship between mental health interventions in secondary education and emotional adaptation to university.

**Methodology:** A systematic review. The search was carried out in four databases specialized in health sciences (PubMed, Scopus, CUIDEN, Scielo) focusing on studies of the last five years, in Spanish, Portuguese and English. The search strategy was carried out during the months of October to December 2024 and January 2025.

**Results:** Of the 432 articles identified, a total of 11, after applying the established inclusion and exclusion criteria, were selected. All selected articles were critically evaluated with CASPe, obtaining a quality higher than 90% in most cases. The articles selected in the study come from different continents, which allows a global comparison.

**Conclusion:** The conclusions highlight the importance of university interventions in the prevention of suicide and mental health. The programs have shown effectiveness in reducing emotional discomfort and stigma. The need to integrate mental health nurses is recognized, improving their involvement in university programs.

**Key words:** suicide behavior prevention; university students; nursing; mental health.

## 1. Introducció

La salut mental dels joves universitaris s'ha convertit en una preocupació creixent a escala global, especialment arran de l'augment dels indicadors de malestar emocional, ansietat, depressió i conductes suïcides en aquesta població. L'etapa universitària representa un moment de transició i transformació vital que pot comportar reptes emocionals i socials significatius. L'allunyament del nucli familiar, l'adaptació a noves exigències acadèmiques, les pressions socials o la incertesa davant del futur són només alguns dels factors que poden influir en l'estat emocional dels estudiants.

Davant d'aquesta realitat, les universitats han començat a implementar diverses estratègies per abordar el malestar emocional dels seus estudiants, posant especial èmfasi en la prevenció de la conducta suïcida i en la promoció de l'alfabetització en salut mental. Aquestes intervencions tenen com a objectiu principal augmentar els coneixements, reduir l'estigma i fomentar conductes d'afrontament saludables, així com crear una cultura universitària més oberta, segura i conscient de la importància del benestar psicològic.

Tot i els esforços existents, encara hi ha diferència entre les iniciatives aplicades, les metodologies emprades i l'avaluació de la seva eficàcia. Així mateix, es coneix poc sobre el paper que hi juguen les diferències de gènere, o sobre la influència que pot tenir l'educació prèvia en salut mental, especialment durant l'etapa secundària, en la manera com els estudiants s'adapten emocionalment a la vida universitària.

Des de la perspectiva infermera, especialment dins de l'àmbit de la salut mental, aquesta realitat representa un repte i alhora una oportunitat d'intervenció. Les infermeres, com a professionals centrats en la cura integral de la persona, tenen un paper fonamental tant en la prevenció del suïcidi com en la promoció de la salut mental.

Donada la magnitud del problema i la seva rellevància social i sanitària, així com per la necessitat de continuar avançant cap a un model preventiu i comunitari de salut mental, on la infermeria, des d'una mirada holística i educativa, pugui esdevenir una figura clau en la promoció del benestar emocional dins l'entorn universitari, s'estima essencial aprofundir en el paper que poden assumir les infermeres en la prevenció del suïcidi i la promoció de la salut mental entre els joves universitaris.

## 2. Marc conceptual

Els adolescents representen aproximadament una sisena part de la població mundial (uns 1200 milions de persones), aquests travessen una etapa de grans canvis i oportunitats, però també de vulnerabilitats. L'adolescència és una etapa que es situa aproximadament durant la segona dècada de la vida, representa el període de transició entre la infància i l'edat adulta i és tan rellevant com aquestes, ja que es caracteritza per presentar trets i necessitats específiques. L'adolescència no és un procés continu, sincrònic i uniforme, els distints aspectes biològics, intel·lectuals, emocionals o socials poden no portar el mateix ritme maduratiu i ocórrer retrocessos o estancaments, sobretot en moments d'estrès (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

Podem esquematitzar aquest període en tres etapes; adolescència inicial, que comprèn des dels 10 anys fins als 13, determinada fonamentalment pels canvis físics i de la pubertat, adolescència mitjana, que inclou des dels 14 fins als 17 anys, caracteritzada pels conflictes familiars i l'inici de les conductes de risc i, per acabar, l'adolescència tardana, comprèn des dels 18 fins als 21 anys, identificada amb la reconciliació amb els valors paterns i assumptió de responsabilitats adultes (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

El cervell adolescent experimenta un desenvolupament progressiu, especialment a l'escorça prefrontal, encarregada del control de les emocions i la presa de decisions. Això, explica la impulsivitat i les conductes de risc fins a la maduresa completa, que no s'assoleix fins als 25-30 anys. A més a més, es desenvolupa la capacitat de pensament abstracte i la moralitat, evolucionant d'un pensament complet al futurista i crític (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

Durant aquesta etapa de canvi cal tenir en compte diferents aspectes psicosocials significatius. Per una banda, l'adolescent presenta canvis físics que poden generar inseguretat, preocupació per l'aparença i la comparació amb altres, també, s'ha de tenir presents les diferències de gènere, ja que el desenvolupament emocional i psicosocial té lloc 1 o 2 anys abans en les noies respecte als nois. D'altra banda, hi ha una forta integració en grups d'amics, valors compartits i major interès en relacions amoroses, a més, sorgeix una construcció de la identitat on l'autoestima fluctua, apareixen sentiments d'omnipotència i conductes de risc, junt amb major creativitat i empatia. A causa d'aquests aspectes, aquesta etapa pot venir acompanyada de contradiccions i conflictes que poden comprometre la salut mental dels adolescents, per tant, això requereix que la preparació emocional i psicològica

des de l'escola secundària sigui crucial per garantir una transició més suau i positiva cap a la universitat. Un enfocament adequat a la salut mental en aquesta etapa pot ajudar els estudiants a desenvolupar competències emocionals per afrontar amb èxit els reptes universitaris i evitar malestar emocional (Güemes-Hidalgo et al., 2017).

En l'adolescència tardana, que sol coincidir amb l'entrada a la universitat, es produeix una transformació significativa cap a la maduresa adulta. La universitat és un espai de formació política, social i professional, que facilita la construcció de coneixements fonamentals en un ambient específic i promou el desenvolupament de competències necessàries per a l'exercici professional, durant el període d'estudis acadèmics, s'han de prendre decisions importants, alhora que s'experimenten noves vivències, requerint que l'estudiant tingui la capacitat d'afrontar situacions desconegudes, com per exemple, abandonar la llar familiar i als amics, conèixer un nou lloc, noves amistats i fer front a una nova etapa acadèmica. Per tant, aquest període es caracteritza per una intensificació de les responsabilitats, tant personals com socials, i pel desenvolupament d'una identitat més consolidada. Per a molts estudiants universitaris, aquest canvi representa una etapa d'adaptació, d'expansió d'oportunitats però també d'incerteses, ja que han de prendre decisions rellevants que poden impactar el seu futur acadèmic, professional i personal. Tanmateix, una adaptació insatisfactòria a aquest context pot generar malestar emocional i afectar la salut mental dels joves universitaris (Crispim et al., 2021).

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut es defineix com "un estat de benestar complet en els àmbits físic, mental i social, i no només com l'absència de malalties o afeccions" i la salut mental com «un estat de benestar en el qual cada individu desenvolupa el seu potencial, pot afrontar les tensions de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera, i pot aportar alguna cosa a la seva comunitat», per tant, la salut mental és un pilar essencial de la salut global. Aquesta perspectiva s'alinea directament amb l'Objectiu de Desenvolupament Sostenible (ODS) número 3: *Garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones i a totes les edats*, aquest objectiu busca abordar els principals desafiaments de la salut global i garantir l'accés universal a serveis sanitaris de qualitat, incloent-hi la promoció de la salut mental. Un dels objectius específics de l'ODS 3 (meta 3.4) és reduir en un terç la mortalitat prematura per malalties no transmissibles mitjançant la prevenció, el tractament i la promoció de la salut mental i el benestar, en aquest marc, destaca l'indicador 3.4.2, que mesura específicament la taxa de mortalitat per suïcidi, i posa en relleu la necessitat d'abordar aquesta problemàtica amb estratègies eficaces i coordinades des de l'àmbit sanitari i comunitari. Això posa de manifest

la necessitat d'invertir en recursos que millorin l'atenció psicològica, redueixin l'estigma associat a les malalties mentals i garanteixin que totes les persones, independentment del seu nivell socioeconòmic, tinguin accés a serveis de suport adequats (Organización de las Naciones Unidas [ONU], s.f.).

Mantenir una bona salut mental permet a les persones gestionar l'estrès quotidià, desenvolupar-se productivament i assolir el seu potencial tot contribuint al benestar de la comunitat. Quan parlem dels joves universitaris, aquest benestar mental és crucial, ja que una salut mental deteriorada pot augmentar el risc de conductes autolesives o suïcides, especialment en una etapa caracteritzada per profunds canvis emocionals, socials i cognitius (Etienne,2018).

En els darrers anys, s'ha fet evident un deteriorament notable de la salut mental entre adolescents i joves, aquest fenomen és especialment preocupant en els adolescents que estan experimentant un augment significatiu de símptomes depressius, conductes de risc, autolesions i conductes suïcides (Díez Suárez et al., 2023).

Les conductes suïcides fan referència a un conjunt de comportaments que inclouen aspectes cognitius, com les idees suïcides i la seva planificació, i aspectes conductuals, com els intents de suïcidi i el suïcidi consumat. El suïcidi es defineix com un acte amb resultat mortal, iniciat i dut a terme per una persona que és conscient de l'efecte letal del seu acte i que busca, amb aquesta acció, aconseguir certs canvis desitjats (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021).

Dins la tipologia de les conductes suïcides s'identifiquen altres manifestacions, com el suïcidi frustrat, que és aquell intent autolític en què circumstàncies imprevistes impedeixen que l'acte acabi amb la mort. Així també, les amenaces de suïcidi són declaracions explícites, acompanyades o no d'inicis d'accions suïcides, que indiquen a altres persones la intenció de dur a terme el suïcidi (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021).

En aquest context, trobem que les conductes autolesives són la tipologia més freqüent en població infantojuvenil, sobretot en l'adolescència, aquestes es defineixen com a conductes autoinduides amb la intenció de causar-se dany físic, però sense la intenció de posar fi a la pròpia vida. Aquestes poden incloure accions com talls a la pell, cremades, cops o rascades excessives, que sovint responen a mecanismes com l'alleujament de sentiments negatius, l'autocàstig o la recerca d'atenció o suport social. Davant situacions d'angoixa o ansietat

intensa, les autolesions poden ser percebudes com una forma de reemplaçar el dolor emocional per un dolor físic més "controlable". Quan el jove experimenta sentiments de culpa, les autolesions poden ser una manera de compensar o expiar-la, tot i això, les autolesions també poden tenir l'objectiu de provocar canvis en l'entorn, com evitar situacions que no volen afrontar (per exemple, no assistir a les classes) o captar més atenció de persones properes (per exemple, després d'una ruptura sentimental o en moments en què perceben que no reben prou atenció per part dels pares) (Vázquez López et al., 2023).

Les conductes suïcides es poden ordenar segons el grau de gravetat, començant per la ideació suïcida, continuant amb les amenaces, els intents de suïcidi i, finalment, el suïcidi consumat. Per una banda, la ideació suïcida es refereix a una sèrie de pensaments que inclouen el desig de no continuar vivint, fantasies autodestructives i/o la planificació per posar fi a la pròpia vida, també pot implicar reflexions sobre la manca de valor de la vida, l'elaboració de plans per al suïcidi o amenaces dirigides a altres persones. D'altra banda, l'intent de suïcidi, també anomenat parasuïcidi, és un acte deliberat que una persona realitza contra si mateixa, sense que arribi a provocar la mort. Finalment, el suïcidi consumat es defineix com un acte autoinfligit que ocasiona la mort de la persona, ara bé, en alguns casos pot ser difícil diferenciar un acte suïcida d'una conducta temerària. En totes aquestes manifestacions hi ha un element comú: la intenció subjacent de causar-se dany a un mateix o posar fi a la pròpia vida (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021).

Les conductes suïcides presenten un caràcter multicausal, la combinació de factors de risc individuals i socials té un paper fonamental en aquesta conducta. De la mateixa manera, hem de sumar que durant el període de la joventut hi ha vulnerabilitat a sofrir situacions d'estrès, frustració i soledat, la qual cosa pot derivar en conductes de risc o fins i tot en actes suïcides. Entre els factors de risc d'aquest grup destaquen: problemes familiars, conflictes, violència o absència de suport emocional. Entre els factors demogràfics associats a un major risc de suïcidi, s'inclouen l'edat (de 18 a 40 anys), el gènere masculí, tenir algun trastorn mental, pertànyer a un nivell socioeconòmic baix, tenir antecedents penals o haver patit abusos sexuals durant la infància. Dintre dels factors socials trobem l'assetjament escolar, la discriminació, la pobresa o la manca d'oportunitats educatives i culturals, esdeveniments traumàtics com la pèrdua d'éssers estimats, embarassos no desitjats o malalties físiques greus i per últim, pressions acadèmiques i socials que augmenten la sensació de fracàs o inadequació (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021; García Pastor et al., 2025).

Així mateix, hi ha trets o característiques de la personalitat dels estudiants universitaris que es converteixen en factors de risc per cometre un acte suïcida, com ara una baixa tolerància a la frustració, actituds hiperperfeccionistes, tendència a ser crítics i rígids intel·lectualment, i la incapacitat de tolerar el fracàs. A vegades, els adolescents poden estar convençuts de la seva pròpia maldat i sentir-se no estimats, encara que la persona pot percebre la conducta suïcida com una possible solució als seus problemes, no es tracta d'una elecció totalment conscient, sinó d'una situació d'assetjament forçat, determinada per les circumstàncies adverses que pot estar vivint (Cortés Alfaro et al., 2021).

D'altra banda, diversos autors han identificat factors protectors contra el suïcidi durant l'etapa juvenil universitària. Per exemple, Mosquera (2016) i Larraguibel et al. (2020) destaquen elements com tenir un autoconcepte positiu, un bon autocontrol emocional, el suport social, així com recursos socials, comunitaris, sanitaris i educatius, a més d'habilitats per resoldre problemes, autoregulació i flexibilitat cognitiva. En la població juvenil, es destaca que entre els principals factors protectors es troba la presència d'una xarxa de suport i que rebre ajuda per part del grup d'iguals és un element influent en la intenció suïcida. Estudis més amplis que incorporen factors com l'afecció als iguals o l'ajust emocional relacionen aquestes variables amb nivells més alts de satisfacció vital durant aquesta etapa (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021).

Les variables protectores davant els intents de suïcidi es poden classificar en quatre categories: cognitives, afectives, conductuals i de personalitat. En l'àmbit cognitiu, un autoconcepte positiu i la capacitat d'autoregulació són essencials per afrontar les dificultats amb confiança, la flexibilitat cognitiva i un estil atributiu positiu també ajuden a veure els fracassos com a temporals i controlables, a més, tenir raons per viure aporta motivació i sentit a la vida. En l'àmbit afectiu, l'autocontrol emocional, l'esperança, una bona autoestima i la gratitud ajuden a mantenir una perspectiva positiva, la perseverança davant les dificultats també és un factor protector important. En l'àmbit conductual, el control d'impulsos, la capacitat per demanar ajuda i expressar emocions, així com l'habilitat per resoldre conflictes de manera saludable, ajuden a evitar comportaments destructius. Finalment, en l'àmbit de personalitat, el sentit de l'humor, l'empatia i la recerca de sentit en la vida ajuden els joves universitaris a connectar amb els altres i a mantenir-se motivats davant les adversitats. Aquest conjunt de factors contribueixen a reduir el risc d'intents de suïcidi i a promoure el benestar emocional (Fernández Hermida & Villamarín Fernández, 2021).

Les conductes suïcides constitueixen un dels problemes més importants de salut pública a Europa i a tot el món, la mort per suïcidi suposa un drama personal amb un patiment extrem que deixa un greu impacte en l'entorn de la persona difunta. Segons dades de l'OMS, unes 700.000 persones es treuen la vida cada any, principalment en països de baixos i mitjans ingressos. La taxa mundial de suïcidis és de 9 per cada 100.000 habitants, més alta en homes (12,6%) que en dones (5,4%). El suïcidi és la tercera causa de mort entre joves de 15-29 anys, i els mètodes més comuns són la ingestió de plaguicides, l'ofegament i les armes de foc (Ministerio de Sanidad Gobierno de España, 2024; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

A la Unió Europea, la taxa anual és de 10,2 per 100.000 habitants, amb més de 47.000 morts per suïcidi. Els homes tenen una taxa quatre vegades superior a les dones, especialment a l'est d'Europa (Eslovènia, Lituània i Hongria), mentre que al sud (Espanya, Itàlia, Grècia), la taxa de suïcidi dels homes, és més baixa. El suïcidi és la principal causa de mort entre joves de 15-29 anys i la tercera entre adults de 30-44 anys (Ministerio de Sanidad Gobierno de España, 2024; OMS, 2025).

Segons les dades més recents de l'Institut Nacional d'Estadística (INE) corresponents a l'any 2023, els suïcidis i les lesions autoinfligides han sigut la segona causa externa de mort, es van registrar un total de 4.116 defuncions per suïcidis i lesions autoinfligides a Espanya. D'aquestes morts, el 73,96% van correspondre a homes i el 26,04% a dones. Dins d'aquestes xifres generals, 354 defuncions es van produir en el grup d'edat comprès entre els 15 i els 29 anys, representant el 8,6% del total de morts per suïcidi. Si analitzem aquest 8,6%, observem que el 6,22% correspon a homes i el 2,38% a dones (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2024).

Davant aquesta tendència alarmant del suïcidi, la seva prevenció esdevé una prioritat en les polítiques sanitàries, l'OMS destaca la importància d'actuar de manera urgent per prevenir els suïcidis, una necessitat que ha estat reconeguda i prioritzada al més alt nivell. Seguint el model multidisciplinari de prevenció del suïcidi impulsat per aquesta organització, hi ha molt que es pot fer a nivell individual, comunitari i nacional per prevenir el suïcidi així com les conductes que ens porten a aquest. L'últim enfocament que proposa l'OMS, l'anomenat "LIVE LIFE" recomana quatre mesures que s'haurien d'incloure en tota resposta nacional al suïcidi: reduir l'accés als mitjans letals, col·laborar amb els mitjans de comunicació per assegurar una cobertura responsable i sensible sobre el suïcidi, evitant sensacionalismes i difusions perjudicials, promoure les habilitats socioemocionals entre els joves, fomentant la

resiliència i la capacitat d'afrontar situacions adverses i detectar de manera precoç, avaluar, gestionar i realitzar un seguiment adequat de les persones en risc o que han presentat conductes suïcides (OMS, 2025).

No obstant això, la prevenció del suïcidi continua fent front grans desafiaments. Actualment, almenys un 30% dels països amb rendes mitjanes-altes i altes disposen d'una estratègia nacional al respecte. Al nostre país, s'ha presentat recentment el *Plan de Acció para la Prevención del Suicidio 2025-2027*, amb l'objectiu principal de reduir i prevenir la conducta suïcida mitjançant accions específiques, amb especial atenció a les persones en situació de vulnerabilitat. Per aconseguir-ho, es reforcen les xarxes de suport, es promou la sensibilització social per reduir l'estigma i es millora l'equitat i cohesió del Sistema Nacional de Salut mitjançant la col·laboració entre administracions i societat civil. Una de les línies d'acció que cal destacar és la línia 4 que es basa en la prevenció en totes les polítiques, fent referència a la necessitat d'integrar la prevenció del suïcidi i la promoció del benestar emocional en totes les àrees de l'acció pública, més enllà de l'àmbit sanitari, dins d'aquesta línia estratègica, trobem l'acció 4.10: *Promoció de la salut mental i prevenció del suïcidi a l'entorn universitari*, que posa l'accent en la necessitat de reforçar la col·laboració amb entitats sanitàries per garantir el benestar emocional dels estudiants, mitjançant la *Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS)*, es promou la creació d'entorns acadèmics que afavoreixin la prevenció del suïcidi (Ministerio de Sanidad, 2025).

A més a més, diverses comunitats autònomes han desenvolupat plans, estratègies o marcs d'actuació global, com és el cas de Catalunya, amb l'elaboració del pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025, PLAPRESC, el qual es troba en procés d'implantació (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, 2021).

En aquest context, les infermeres tenen una posició clau per implementar intervencions que abordin el problema de la conducta suïcida de manera integral i efectiva, ja que són professionals essencials en l'atenció comunitària i tenen un paper fonamental en la prevenció de conductes de riscos i desenvolupament d'hàbits saludables. Tal com ja va nomenar la Peplau en la seva Teoria de les Relacions Interpersonals on va destacar el rol essencial de la infermeria com a disciplina terapèutica i psicodinàmica, especialment en salut mental i psiquiatria, Peplau considera la relació entre infermera i pacient com un procés interactiu on ambdues parts poden créixer personalment, afavorint el desenvolupament d'una personalitat més resilient i saludable. Aquesta relació és significativa per abordar el patiment emocional i les necessitats insatisfetes que generen tensió i ansietat. Per tant,

l'establiment d'una relació terapèutica, la identificació de senyals d'alerta i l'assessorament i suport psicològic, pot ser clau per part d'infermeria per poder abordar la prevenció del suïcidi (Washington Pinheiro et al., 2019) (Peplau, 1992).

En conclusió, la Teoria de les Relacions Interpersonals posiciona la infermera com una figura terapèutica vital en salut mental, aquesta perspectiva reforça el seu rol en la prevenció del suïcidi mitjançant intervencions empàtiques, sistemàtiques i planificades, que no només aborden les necessitats immediates del pacient sinó també el seu desenvolupament personal a llarg termini (Washington Pinheiro et al., 2019).

### **3. Pregunta d'investigació**

- P: estudiants universitaris.
- I: intervenció de prevenció de la conducta suïcida i promoció de la salut mental.
- C: no aplicable.
- O: Prevenció de les conductes suïcides i alfabetització en salut mental.

Quines intervencions es porten a terme a les universitats per prevenir la conducta suïcida i promoure l'alfabetització en salut mental entre els estudiants universitaris?

### **4. Objectius**

#### **4.1. Objectiu general**

Objectiu general: Identificar les intervencions implementades en l'àmbit universitari orientades a la prevenció de la conducta suïcida i la promoció de l'alfabetització en salut mental entre els estudiants universitaris.

#### **4.2. Objectius específics**

- Examinar les diferències de gènere en la participació i l'impacte de les intervencions universitàries per a la prevenció de la conducta suïcida.
- Determinar l'eficàcia de les metodologies utilitzades en els programes universitaris de prevenció de la conducta suïcida i promoció de l'alfabetització en salut mental.
- Explorar la relació entre les intervencions en salut mental rebudes durant l'educació secundària i l'adaptació emocional dels estudiants universitaris, així com el seu impacte en la integració acadèmica i social.

## 5. Metodologia

Es tracta d'una revisió sistemàtica, definida com una revisió de l'evidència mitjançant una pregunta clarament formulada que utilitza mètodes sistemàtics i explícits per identificar, seleccionar i fer una valoració crítica de la investigació essencial significativa, i per extreure i analitzar dades dels estudis inclosos en la revisió. Realitzada segons l'enfocament metodològic proposat pel Joanna Briggs Institute (JBI), seleccionat per la seva capacitat d'integrar evidències quantitatives, en què s'analitzen una sèrie d'estudis publicats en bases de dades professionals de l'àmbit sanitari que té el propòsit d'identificar i sintetitzar amb exhaustivitat la bibliografia existent sobre aquest tema. La revisió es va dur a terme seguint les directrius de la metodologia PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que assegura que el procés de recollida i anàlisi de dades sigui complet i imparcial (Mombaque dos Santos et al., 2019; JBI, 2024; PRISMA, 2020; Gerrish, 2006).

L'estratègia de cerca es va dur a terme entre els mesos d'octubre a desembre de 2024 i gener de 2025, en les bases de dades professionals de l'àmbit sanitari: PubMed, Scopus, Scielo, CUIDEN, així com mitjançant altres mètodes complementaris d'identificació de fonts. S'han utilitzat paraules de cerca i descriptors basats en el llenguatge MeSH (Medical Subject Headins): "suicide prevention", "university students", "evaluation programs", "young adult", "university" i "students". Així mateix, es van incloure descriptors del vocabulari DeCS (Descriptor en Ciencias de la Salud): "prevención del suicidio", "estudiantes universitarios", "evaluación de programas", "adultos jóvenes", "programa" i "estudiantes". També es va emprar el terme "universidad" com a part del llenguatge lliure per augmentar la sensibilitat de la cerca. A més, els elements de cerca es van combinar amb l'operador boolean "AND" amb l'objectiu de restringir els resultats a aquells que responen directament a la pregunta d'investigació. Per acotar la cerca als objectius del treball, es van establir els següents criteris d'inclusió: documents publicats en els últims 5 anys, en espanyol, portuguès i anglès, amb accés al text complet. Es van excloure estudis de revisió, així com aquells estudis que no complien els criteris d'inclusió anteriorment exposats (**taula 1**).

Per a la lectura crítica dels articles seleccionats per a la present revisió s'ha utilitzat l'eina CASPe (Critical Appraisal Skills Programme español), amb l'objectiu de garantir que les

conclusions extretes siguin metodològicament sòlides i rellevants per a la pràctica clínica (CASPe, 2022).

**Taula 1: Descripció de la cerca.**

Bases de dades	Estratègia de cerca	Articles recuperats	Filtres i articles recuperats després de l'aplicació	Articles seleccionats
PubMed	("Suicide prevention" [MeSH] AND ("University students" [MeSH] AND ("Evaluation programs" [MeSH]))	120	-Text complet -2020-2025 -Anglès o portuguès o espanyol -S'exclouen totes les revisions. <b>Articles recuperats: 28</b>	4
	("Suicide prevention" [MeSH] AND ("young adult"[MeSH] AND ("Evaluation programs" [MeSH] AND ("university"[MeSH]))	114	-Text complet -2020-2025 -Anglès o portuguès o espanyol -S'exclouen totes les revisions. <b>Articles recuperats: 20</b>	1
CUIDEN	(Prevención del suicidio) AND (estudiantes) AND (universidad)	8	-Text complet -2020-2025 <b>Articles recuperats: 2</b>	1
SCIELO	(suicide prevention) AND (students) AND (universities)	8	-2017-2025 -Excloem articles de revisió <b>Articles recuperats: 4</b>	2
SCOPUS	(prevención) AND (suicidio)	182	-2021-2025 -Text complet	2

	AND (universidad)		-Excloem articles de revisió -Espanyol <b>Articles recuperats: 35</b>	
Identificats per altres mètodes				1
Articles totals				11

## 6. Resultats:

Després de realitzar la cerca en diferents bases de dades i aplicar els filtres pertinents amb els criteris d'inclusió i exclusió descrits anteriorment, es van seleccionar un total d'11 articles.

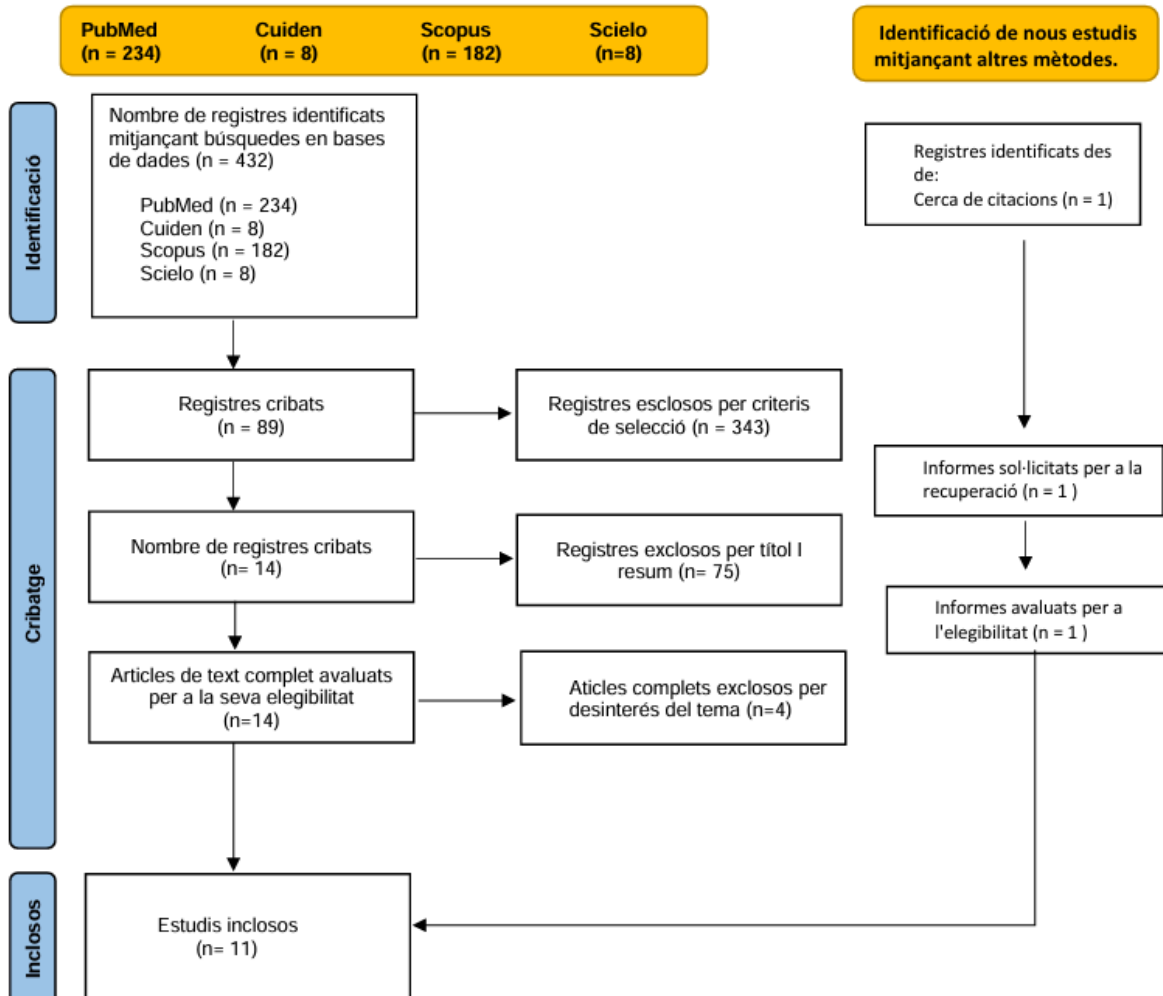
En la cerca inicial es van recuperar 432 referències dels quals 343 van ser exclosos en aplicar els criteris d'inclusió, dels 89 restants, es va llegir el títol i resum i finalment, 14 van ser analitzats de manera exhaustiva. D'aquests, 4 articles es van excloure per desinterès del tema, a més es va incloure un article per cerca lliure, quedant un total d'11 articles. El procés de selecció dels articles es va dur a terme segons el model PRISMA (**figura 1**).

La informació recollida de cada article es va organitzar en una taula que incloïa els aspectes següents: autors, any, país, objectiu, metodologia i població d'estudi, així com els principals resultats, amb la finalitat de facilitar-ne l'anàlisi i la discussió (**taula 2**).

Seguidament, es van avaluar críticament els 11 articles seleccionats utilitzant **CASPe**, per avaluar la qualitat **dels estudis**, garantint així que les conclusions de la revisió fossin sòlides i fiables. Dels 11 articles, 7 presentaven una qualitat superior al 95%, dels restants 3 van obtenir un 90% de qualitat i 1 article tenia una qualitat de 85% (**taula 3**).

**Figura 1: Diagrama de flux PRISMA 2020.**

Diagrama de flux PRISMA 2020 per a noves revisions sistemàtiques que inclouen cerques només en bases de dades i registres.



**Taula 2: Taula de resultats.**

Autors, país i any	Objectiu	Metodologia i població d'estudi	Principals resultats
<p>Takahashi <i>et al.</i>, 2022, Japó.  <i>"Programa d'alfabetització en gestió de crisi, antiestigma i salut mental per a estudiants universitaris (CAMPUS): una avaluació preliminar de la prevenció del suïcidi"</i></p>	<p>Avaluar preliminarment l'eficàcia del programa CAMPUS en la prevenció del suïcidi entre estudiants universitaris del Japó.</p>	<p><u>Metodologia:</u> estudi d'avaluació preliminar amb un disseny longitudinal pre-post.          El programa CAMPUS va incloure una conferència i dues sessions grupals. A més, van completar qüestionaris sobre pensaments suïcides, depressió, intenció de buscar ajuda, autoeficàcia com a guardians. També es va demanar als estudiants que representessin rols basats en una pel·lícula sobre guardians i guions sobre l'autoestima i qüestions relacionades amb el suïcidi.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> 136 estudiants de medicina (88 homes i 48 dones) a la Universitat de</p>	<p>Es va observar com els estudiants van mostrar una reducció significativa dels pensaments suïcides sis mesos després del programa en comparació amb abans de la intervenció.</p>

		Tsukuba.	
Bockhoff et al., 2022, Alemanya. "Avaluació d'un programa de prevenció del suïcidi que abasta components de formació d'estudiants i docents"	Avaluar l'eficàcia d'un programa de prevenció del suïcidi que inclou components de formació tant per a estudiants com per a professors. L'estudi se centra en millorar les habilitats pràctiques i comunicatives del personal escolar participant, així com en promoure la capacitat dels estudiants per ajudar els seus companys.	<p><u>Metodologia:</u> disseny experimental de dos factors. Es van dur a terme tallers de prevenció del suïcidi per a estudiants dels graus 8 a 10. I un programa de formació per a guardians dirigit al personal escolar.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> 12 escoles d'Alemanya. Van participar un total de 150 treballadors escolars (34 homes i 116 dones), i 200 alumnes (44 xics i 156 xiques).</p>	El personal escolar que va rebre la formació va mostrar un augment del coneixement relacionat amb l'acció, una major autoeficàcia en l'assessorament als estudiants en situació de risc, i una millora de les seves habilitats d'assessorament, així com un increment de les converses amb estudiants que ho necessitaven. Tot i que els estudiants que van participar en els tallers no van augmentar la seva freqüència de recerca d'ajuda, sí que van proporcionar més suport als seus companys en les condicions en què tant els estudiants com el personal escolar, o només aquest últim, havien estat formats.

<p>M. Fadel <i>et al.</i>, 2024, Estats Units. <i>“Avaluació de processos d'una aplicació mòbil per a estudiants de medicina destinada a augmentar la resiliència i disminuir l'estigma en matèria de salut mental”</i></p>	<p>Realitzar una avaluació del procés d'una aplicació mòbil de salut mental i benestar (mHealth) per a estudiants de medicina dissenyada per augmentar la resiliència i disminuir l'estigma relacionat amb la salut mental.</p>	<p><u>Metodologia:</u> estudi pilot d'avaluació del procés, va utilitzar una combinació d'enquestes i grups de discussió per avaluar diversos aspectes de l'aplicació mòbil.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> van participar aproximadament 170 estudiants en cada un dels 4 campus cada any (43% homes i 57% dones).</p>	<p>Els resultats d'aquest estudi pilot demostren la viabilitat d'implementar MindfulMEDS entre els estudiants de medicina. Els estudiants van trobar l'experiència de l'aplicació valuosa, van accedir a les eines de detecció de salut mental integrades a l'aplicació, les van utilitzar per buscar ajuda i es van involucrar en l'aplicació per aprendre més sobre la salut mental. A més, es va observar una disminució de l'estigma relacionat amb la salut mental durant l'estudi.</p>
<p>Biber D, Brandenburg G; 2024, Estats Units. <i>“Fonts de fortalesa: avaluació d'un procés de col·laboració entre una universitat i una escola secundària per a promoure</i></p>	<p>Discutir el procés d'implementació d'un programa psicològic i conductual positiu dirigit per estudiants (és a dir, fonts de fortalesa) en un institut local per prevenir l'ús d'opioïdes i la</p>	<p><u>Metodologia:</u> implementació durant 2 anys d'un programa liderat per estudiants universitaris basat en campanyes de prevenció, per prevenir l'ús d'opioïdes i la conducta suïcida en</p>	<p>L'estudi mostra una alta participació en les campanyes del programa "Sources of Strength", arribant al 34,7% de la població escolar. Aquestes campanyes, liderades per estudiants</p>

<p><i>factors protectors de la salut mental”</i></p>	<p>conducta suïcida.</p>	<p>una escola secundària local.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> van arribar a un total de 8.682 estudiants, amb una participació mitjana de 456,95 estudiants per campanya.</p>	<p>universitaris com a mentors, van abordar àrees clau de la salut mental i el suport social. Tot i la col·laboració efectiva entre la universitat i l'institut, l'estudi suggereix que aquesta col·laboració pot reforçar els factors de protecció de la salut mental, però es necessita més recerca per mesurar-ne l'eficàcia en conductes de risc.</p>
<p>Grosselli <i>et al.</i>, 2024, Alemanya.  <i>“Abordar la cerca d'ajuda, l'estigma i els factors de risc de suïcidi a les escoles secundàries: efectes a curt i mitjà termini del programa de prevenció del suïcidi HEYLiFE en un assaig controlat aleatori”</i></p>	<p>Avaluar els efectes a curt i mitjà termini del programa de prevenció del suïcidi HEYLiFE en escoles secundàries. Es vol analitzar com aquest programa afecta la recerca d'ajuda, l'estigma associat i els factors de risc relacionats amb el suïcidi en estudiants de secundària.</p>	<p><u>Metodologia:</u> assaig controlat aleatoritzat.</p> <p>Inclou una enquesta Delphi amb experts per definir continguts i mètodes eficaços. Després d'una presentació sobre salut mental, els estudiants treballen en exercicis, identifiquen signes de tensió i comportaments suïcides en casos de companys, i</p>	<p>Els resultats demostren l'eficàcia del programa de prevenció del suïcidi HEYLiFE en abordar variables associades amb la ideació suïcida i els intents de suïcidi entre adolescents a mitjà termini.</p>

		<p>discuteixen formes d'ajuda. També participen en un joc de rol per aprendre a demanar i oferir suport.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> Es van reclutar estudiants de 12 anys o més. Un total de 745 estudiants van participar en l'estudi: 353 en el grup d'intervenció i 392 en el grup de control. D'aquest total, 427 eren dones, 308 homes i 10 no binaris.</p>	
<p>Siqueira AF., <i>et al</i>, 2020, Brasil.  <i>"Validación de un manual sobre prevención del suicidio para estudiantes universitarios"</i></p>	<p>Validar el contingut i l'aparença d'un manual sobre la prevenció del suïcidi per a estudiants universitaris de l'àrea de la salut.</p>	<p><u>Metodologia:</u> dividida en dues etapes: validació de contingut amb jutges experts i validació semàntica amb el públic objectiu. Es van utilitzar qüestionaris amb escala Likert per avaluar l'eficàcia del manual, abordant objectius, estructura i rellevància. Les</p>	<p>El manual va ser considerat vàlid pels jutges especialistes i pels estudiants universitaris, ja que va obtenir l'índex de validesa de contingut de 0,91 i l'índex de concordança semàntica de 0,96. No obstant això, va passar per una reestructuració textual i</p>

		<p>activitats inclouen la selecció dels participants, el contacte per correu electrònic, l'aplicació dels qüestionaris i l'anàlisi estadística de les dades.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> 19 jutges experts, dels quals 13 van participar activament, i 82 estudiants universitaris de l'àrea de salut, seleccionats per conveniència.</p>	<p>il·lustrativa en aspectes dels objectius, la rellevància, l'estructura i la presentació.</p> <p>El manual, després de la validació, es va revelar com un dispositiu adequat per mediar accions educatives i ser distribuït a estudiants universitaris de l'àrea de la salut.</p>
<p>Barrios-Acosta., <i>et al</i>, 2017, Colòmbia.</p> <p><i>"Universitat i conducta suïcida: respostes i propostes institucionals, Bogotà 2004-2014"</i></p>	<p>Analitzar com responen les institucions davant la conducta suïcida dels estudiants de cinc universitats de Bogotà i la seva relació amb les directrius de la Política Nacional de Salut Mental (PNSM), l'Atenció Primària Integral en Salut (APS) i els plans establerts per abordar-la. A partir</p>	<p><u>Metodologia:</u> estudi qualitatiu de tipus exploratori i descriptiu, basat en la recopilació de testimonis d'agents universitaris. Per a la recollida de dades, es van utilitzar entrevistes semiestructurades.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> 66 participants treballadors de diverses</p>	<p>Les universitats participants tenen comprensions diverses sobre el fenomen del suïcida i han implementat mecanismes d'atenció diferents, centrats principalment en el suport administratiu i la prevenció del contagi del comportament suïcida.</p>

	d'aquesta anàlisi, proposar recomanacions per millorar les accions en aquest àmbit.	universitats de Bogotà. Majoritàriament dones.	
Astres Fernandes., <i>et al</i> , 2020, Brasil. "Prevenió del suïcidi: experiències d'estudiants universitaris"	Analitzar les experiències dels estudiants universitaris que han participat en un projecte d'intervenció enfocat en la prevenió del suïcidi i la valoració de la vida.	<u>Metodologia:</u> investigació qualitativa, descriptiva-explorativa. Es va utilitzar una entrevista semiestructurada per recollir dades de les experiències dels estudiants amb el projecte de prevenió del suïcidi: "Ser, Saber, Escuchar, Vivir."  <u>Població d'estudi:</u> 15 estudiants de la carrera d'Infermeria de la Universitat Federal del Nord-est del Brasil. Tots eren part del projecte de prevenió del suïcidi, dirigit a estudiants universitaris, amb la seva participació voluntària. La majoria eren del	Els estudiants van ampliar el seu coneixement sobre el suïcidi, millorant la comunicació, la sensibilització i l'empatia. Les activitats van fomentar la promoció de la salut mental i la participació activa en la prevenió, destacant la importància de la formació en aquest àmbit.

		sexe femení.	
Díez-Gómez, A., <i>et al</i> , 2024, Espanya. "Programa <i>PositivaMent: Prevenció Universal de la Conducta Suïcida en Àmbits Educatius</i> "	Dissenyar i validar el programa <i>PositivaMente</i> , dissenyat i implementat en entorns educatius, en la prevenció universal del comportament suïcida entre adolescents. L'estudi mesura diversos aspectes, com el comportament suïcida, les dificultats emocionals i conductuals, la simptomatologia depressiva, el comportament prosocial, el benestar subjectiu i l'autoestima, per determinar l'impacte del programa en aquests àmbits.	<u>Metodologia:</u> disseny quasi-experimental longitudinal amb avaluacions pre i post-intervenció, incloent-hi grups experimentals i de control, i un seguiment a sis mesos. El format del programa va ser dissenyat per ser impartit en 11 sessions presencials de 45 minuts de durada cadascuna, una vegada a la setmana. Utilitza treball tant grupal com individual, i l'ús de diverses tècniques audiovisuals i tècniques d'aula (p. ex., role play, treball en grup).  <u>Població d'estudi:</u> 264 participants de 14 a 15 anys del nord d'Espanya, amb 161 al grup	El programa <i>PositivaMente</i> va millorar el benestar subjectiu dels adolescents i va reduir els problemes emocionals i de relació amb els iguals en les noies del grup experimental. No es van observar canvis significatius en els nois. Els participants van valorar positivament el programa, però els resultats suggereixen que caldrien més investigacions per adaptar-lo als nois i altres contextos.

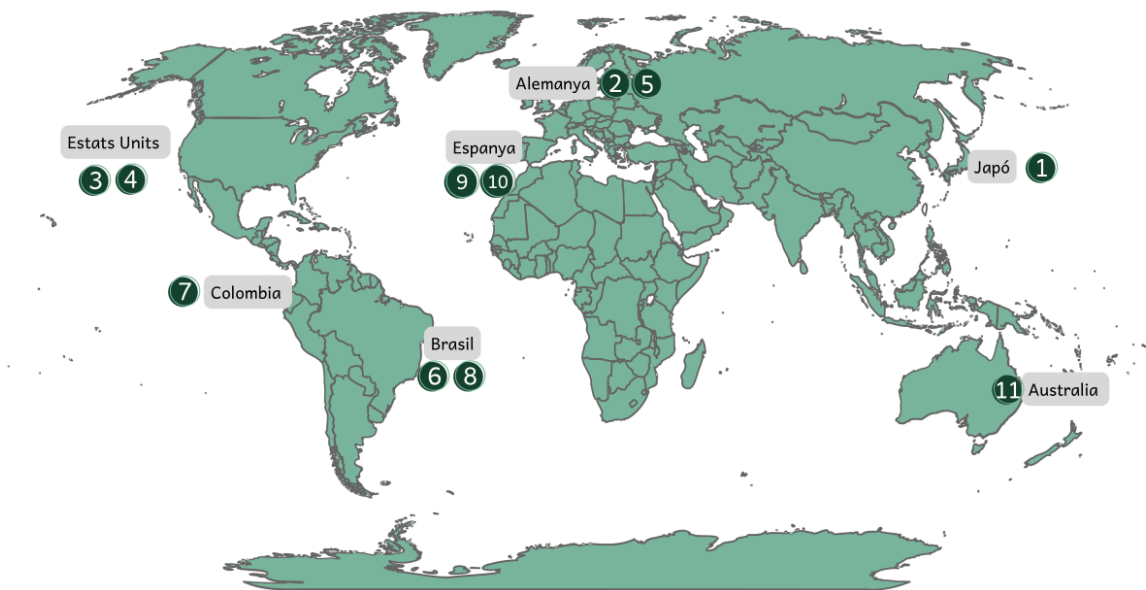
		experimental i 103 al grup de control. El de participants eren 45,5% homes i el 54,5% dones.	
Pérez-Marín M, <i>et al.</i> , 2024, Espanya. <i>"Promoció de la salut mental i prevenció del suïcidi en l'adulthood emergent: importància de les intervencions psicoeducatives en estudiants universitaris"</i>	Explorar els beneficis potencials d'un programa d'intervenció en línia basat en la psicoeducació en salut mental i la prevenció del risc de suïcidi per a adults emergents que estan estudiant a la universitat.	<p><u>Metodologia:</u> disseny longitudinal i l'avaluació es va dur a terme en dos moments diferents: pre-test i post-test, abans i després de la participació dels estudiants en la intervenció en línia sobre suïcidi, una intervenció psicoeducativa en línia de 3 hores (via Zoom) sobre salut mental i prevenció del risc de suïcidi.</p> <p><u>Població d'estudi:</u> De 1.128 participants en aplicar els criteris d'inclusió, la mostra va quedar formada per 567, dels quals el 82,2% eren dones, amb edats compreses entre els 18 i els 29 anys.</p>	Després de la intervenció, els participants van mostrar una reducció de l'estigma sobre la salut mental i el suïcidi, una millor comprensió del tema i actituds més adaptatives. Es van detectar millores significatives en autoestima, resiliència, regulació emocional, ansietat, depressió, estrès i risc de suïcidi. Aquests resultats suggereixen que integrar intervencions psicoeducatives en els plans d'estudi universitaris podria fomentar el benestar mental i reduir el risc de suïcidi entre els estudiants.

<p>Milbourn B., et al., 2022, Australia.</p> <p><i>"La intervenció MOOC "Talk-to-Me" per a la prevenció del suïcidi i l'educació en salut mental entre estudiants universitaris: Protocol d'un assaig controlat aleatori croat en múltiples llocs"</i></p>	<p>Avaluar l'eficàcia del curs massiu obert en línia (MOOC) "Talk-to-Me", un programa educatiu sobre salut mental basat en les fortaleces, recolzat per un model de sis fases per gestionar una crisi suïcida.</p>	<p><u>Metodologia:</u> assaig controlat aleatoritzat (RCT) multi-lloc per avaluar l'eficàcia del programa en línia "Talk-to-Me" per a l'educació en salut mental i la prevenció del suïcidi. S'analitzen habilitats de comunicació davant de crisis, l'autoeficàcia, la resiliència i el coneixement sobre la salut mental, amb dades recollides en tres moments clau (base, 10 i 24 setmanes).</p> <p><u>Població d'estudi:</u> 170 estudiants universitaris de programes de salut o educació, es divideixen aleatòriament entre el programa o un grup de control.</p>	<p>Els principals resultats d'aquest RCT pragmàtic demostren l'eficàcia del MOOC "Talk-to-Me" per millorar la capacitat dels estudiants de respondre a preocupacions relacionades amb el suïcidi i la salut mental, en comparació amb el grup de control. Aquest disseny permetrà una avaluació rigorosa del MOOC "Talk-to-Me", contribuint a una millor comprensió dels programes de prevenció del suïcidi en línia i a ritme segur per als estudiants universitaris.</p>
--	--	---	--

## 6.1. Característiques dels articles

Els articles seleccionats en l'estudi abasten una àmplia diversitat geogràfica, incloent-hi investigacions realitzades en diversos continents. Aquesta distribució permet una comparació global. A Amèrica, s'han revisat estudis dels Estats Units (3 articles), Brasil (2 articles) i Colòmbia (1 article). A Europa, es compta amb investigacions d'Alemanya (2 articles) i Espanya (2 articles). A Àsia, el Japó (1 article) aporta una perspectiva regional, mentre que a Oceania, Austràlia (1 article) complementa l'anàlisi (figura 2).

Figura 2: Característiques geogràfiques.



## 6.2. Taula 3: Escala CASPe (CASPe, 2022).

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Font											
Takahashi, 2022	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
Bockhoff, 2022	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
M. Fadel, 2024	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	90%
Biber D, 2024	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	90%
Grosselli, 2024	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
Siqueira AF, 2020	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	100%
Barrios-Acosta, 2017	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
Astres Fernandes, 2020	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	85%
Díez-Gómez, 2024	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
Pérez-Marín M, 2024	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	SI	SI	SI	SI	95%
Milbourn B, 2022	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO ES POT DETERMINAR	NO ES POT DETERMINAR	SI	90%

SI	NO ES POT DETERMINAR	NO
----	----------------------	----

## 7. Anàlisi/Discussió.

Els resultats obtinguts en aquest estudi han permès identificar diferents intervencions que les universitats duen a terme per prevenir la conducta suïcida i promoure l'alfabetització en salut mental entre els estudiants universitaris.

Aquestes iniciatives varien en les seves metodologies, enfocaments i recursos, però totes tenen en comú l'objectiu de reduir els riscos associats a la conducta suïcida i fomentar una cultura de benestar emocional en els campus universitaris.

Per exemple, el programa CAMPUS ha demostrat una reducció significativa dels pensaments suïcides generals, ha disminuït l'estigma envers els trastorns mentals i ha augmentat els coneixements dels estudiants sobre salut mental. De manera similar, un

estudi de validació d'un manual sobre la prevenció del suïcidi a estudiants universitaris també ha evidenciat la rellevància i l'eficàcia d'aquestes accions educatives per promoure la salut mental i prevenir conductes suïcides en l'entorn universitari. Això concorda amb els resultats d'un programa d'intervenció en línia basat en la psicoeducació sobre la salut mental i la prevenció del risc de suïcidi en joves adults, aplicat a les universitats de València, Elx i Madrid (Takahashi et al., 2023; Anelys Feitoza et al., 2020).

A més a més, alguns programes s'han centrat en la sensibilització i l'alfabetització en salut mental, mitjançant campanyes educatives, tallers interactius i programes en línia, com el MOOC "Talk-to-Me", que s'ha dissenyat específicament per a l'educació en salut mental i la prevenció del suïcidi entre els estudiants universitaris. O l'estudi pilot on s'analitza l'eficàcia d'una aplicació mòbil dissenyada per augmentar la resiliència i reduir l'estigma davant la salut mental entre estudiants de medicina. Tots dos han demostrat una millora significativa en l'alfabetització en salut mental i en la percepció del suïcidi, a més han reduït l'estigma associat a la salut mental, afavorint un entorn més obert i receptiu (Milbourn et al., 2022; Fadel et al., 2024).

D'altra banda, els resultats obtinguts en projectes com "Ser, Saber, Escuchar, Vivir" realitzat en una Universitat del Brasil, proporcionen una nova perspectiva sobre la importància de la salut mental i la prevenció del suïcidi, ressaltant la necessitat d'iniciatives similars en entorns educatius, coincidint amb les conclusions de l'estudi realitzat a cinc universitats de Bogotà on es fa evident la necessitat de crear xarxes de treball interinstitucionals i la importància de la psicoeducació i la participació activa dels joves en el disseny de programes de benestar (Barrios-Acosta et al., 20217; Fernandes Astrès et al., 2020).

En l'anàlisi de les diferències de gènere en la participació en programes de prevenció del suïcidi, diversos estudis revisats han posat de manifest que homes i dones presenten patrons diferents tant en la manera de percebre el risc com en la seva implicació en aquestes intervencions. Dels onze articles analitzats, set tenen en compte les diferències de gènere en la prevenció del suïcidi. Dels set articles que consideren les diferències de gènere, sis indiquen una major participació de dones en comparació amb els homes. Aquests resultats reforcen la tendència observada en la literatura científica, segons la qual les dones solen buscar més suport psicològic i estar més disposades a implicar-se en programes de prevenció, aquesta diferència pot estar influenciada per factors socioculturals i de gènere que afecten la percepció i gestió de la salut mental. Com s'indica a l'informe de la Fundació Bofill, les dones acostumen a tenir una major consciència emocional i una

disposició major a expressar les seves emocions i preocupacions. A més, la intel·ligència emocional juga un paper fonamental en la capacitat de gestionar les pròpies emocions i de demanar suport quan és necessari. No obstant això, els estereotips de masculinitat tradicional poden limitar aquesta capacitat en els homes, fent que siguin menys propensos a expressar el seu malestar emocional i buscar ajuda professional. En conseqüència d'aquest fet, com s'ha mencionat anteriorment, les dades estadístiques evidencien que els homes presenten una taxa de suïcidis consumats més alta, fet que destaca la importància de desenvolupar estratègies específiques per fomentar la seva implicació en iniciatives de salut mental i prevenció del suïcidi (OMS, 2025; Alabau, 2023; Vidal Amaro, 2019).

D'acord amb els estudis analitzats, les metodologies emprades en els programes de prevenció del suïcidi i promoció de la salut mental són diverses, incloent-hi intervencions presencials, digitals, tallers, dramatitzacions, rodes de conversa i cursos en línia. Els resultats indiquen que certes activitats mostren una eficàcia més alta en funció dels objectius específics de cada programa i del públic destinatari.

Les metodologies basades en la interacció i la participació activa dels estudiants, com els tallers de role-playing, les rodes de conversa i els espais de reflexió, les campanyes escolars i les sessions grupals amb tècniques d'aula i audiovisuals, han demostrat ser especialment efectives. Aquestes activitats promouen una major implicació emocional i reflexiva, facilitant la reducció de l'estigma i l'adquisició de competències pràctiques per a la identificació i gestió del risc suïcida (Takahashi et al., 2023; Grosselli et al., 2024; Biber & Brandenburg, 2024; Fernandes Astrês et al., 2020; Díez-Gómez et al., 2024 ).

D'altra banda, les intervencions en línia també han mostrat resultats positius, especialment en termes d'abast i accessibilitat. Tant el MOOC "talk to me" com els programes psicoeducatius virtuals han contribuït significativament a la millora de les creences adaptatives i la reducció de l'estigma sobre el suïcidi. A més, les aplicacions mòbils han estat ben rebudes pels participants, encara que la seva eficàcia sembla estar condicionada pel grau de participació i l'ús actiu de les eines digitals disponibles (Fadel et al., 2024; Milbourn et al., 2022; Pérez-Marín et al., 2024).

Pel que fa a les metodologies dirigides a professionals i personal acadèmic, els programes de capacitació per a "gatekeepers" han mostrat un impacte positiu en la comprensió i la

preparació per intervenir davant situacions de risc, tot i que l'eficàcia sembla variar segons el nivell de compromís i aplicabilitat en l'entorn universitari (Barrios-Acosta et al., 2017; Bockhoff et al., 2023).

En conjunt, els programes que combinen diferents estratègies, afavorint la participació activa, la interacció social i l'aprenentatge pràctic, són els que mostren millors resultats en termes d'eficàcia. Això suggereix la importància d'un enfocament multidimensional que incorpori tant activitats presencials com digitals, adaptant-se a les necessitats i característiques dels participants per maximitzar l'impacte de les intervencions.

A més, s'ha trobat que les iniciatives de promoció de la salut mental a l'educació secundària poden facilitar la transició dels estudiants a la universitat, millorant la seva adaptació emocional i reduint els factors de risc associats a la ideació suïcida. Per exemple, el programa "Sources of Strength" amb un gran abast de més de 8000 estudiants, ha estat implementat mitjançant una col·laboració entre una universitat i diverses escoles secundàries amb l'objectiu de promoure factors protectors de la salut mental, amb resultats que demostren que la participació en programes de promoció de la salut mental durant l'educació secundària pot ajudar els estudiants a desenvolupar competències emocionals i socials essencials per a la seva integració acadèmica i social a la universitat. (Biber & Brandenburg, 2024)

Així mateix, s'han revisat diversos programes d'intervenció en salut mental implementats a l'educació secundària que han demostrat ser eficaços en la millora del benestar emocional dels estudiants. En primer lloc, el programa HEYLIFE, implementat a escoles secundàries, va posar èmfasi en la promoció de la recerca d'ajuda i en la reducció de l'estigma associat als problemes de salut mental. Va mostrar efectes positius a curt i mitjà termini en la disminució dels riscos associats a la ideació suïcida. Aquest programa reforça la idea que les intervencions en l'àmbit escolar poden tenir un impacte directe en la prevenció del suïcida i en la construcció d'una cultura de suport i consciència sobre la salut mental. D'altra banda, el programa PositivaMente, dissenyat per prevenir la conducta suïcida en joves de 14 a 15 anys al nord d'Espanya, tot i que no es va observar una reducció significativa de la conducta suïcida, el programa va mostrar millores en l'ajust socioemocional dels joves, especialment entre les noies. Aquestes millores es van evidenciar al cap de sis mesos, suggerint que els canvis en salut mental requereixen temps per a consolidar-se. No obstant això, aquest estudi presenta limitacions, com la mida petita de la mostra, el que va dificultar l'observació de canvis significatius en la conducta suïcida (Grosselli et al., 2024).

Finalment, s'ha revisat un programa de prevenció del suïcida en escoles que incloïa formació per al personal escolar i tallers per als estudiants. Ambdues intervencions van mostrar

resultats positius, millorant l'autoeficàcia i les habilitats d'assessorament del personal, així com el comportament d'ajuda entre els estudiants. Tot i que es va demostrar l'eficàcia de la intervenció, es va suggerir que caldria complementar-la amb programes específics per als estudiants, especialment aquells en situació de risc. A més, l'estudi va identificar algunes limitacions, com la mostra predominantment femenina i la pèrdua de participants a causa de la pandèmia (Díez-Gómez et al., 2024).

En conjunt, aquests estudis subratllen la importància de les escoles com a entorns ideals per a la intervenció i la prevenció de la conducta suïcida, però també posen de manifest la necessitat de continuar investigant i ajustant els programes per a millorar els seus resultats i garantir-ne l'eficàcia a llarg termini. Tot i que aquestes intervencions no han estat dissenyades específicament per estudiar la transició a la universitat, la literatura existent, com el programa "Sources of Strength", demostra que els programes de promoció de la salut mental en aquesta etapa educativa poden tenir un impacte positiu en l'adaptació emocional dels estudiants quan accedeixen a l'educació superior (Biber & Brandenburg, 2024; Bockhoff et al., 2023; Grosselli et al., 2024; Díez-Gómez et al., 2024 ).

Això suggereix que les iniciatives implementades a secundària no només poden reduir el risc de problemes de salut mental en aquesta etapa, sinó que també poden afavorir una transició més fluida cap a la universitat, millorant tant la integració acadèmica com social dels estudiants. Per tant, els resultats de la revisió present reforcen la necessitat d'invertir en aquest tipus de programes com a eina preventiva a llarg termini.

## **8. Conclusions i línies d'investigació futures.**

Les conclusions d'aquest treball reforcen la importància de les intervencions universitàries en la prevenció del suïcidi i la promoció de l'alfabetització en salut mental. Els programes analitzats han demostrat una reducció significativa dels pensaments suïcides, una disminució de l'estigma envers els trastorns mentals i un augment dels coneixements dels estudiants universitaris sobre salut mental. Així, es constata que les universitats estan avançant cap a una visió més integral de la salut mental, apostant per programes que combinen accions presencials i digitals, eines interactives i activitats participatives.

L'anàlisi de les diferències de gènere en la participació en aquests programes ha revelat una tendència clara, les dones participen més activament i mostren una major predisposició a

buscar suport i implicar-se en iniciatives de prevenció. Aquesta disparitat es pot atribuir a factors socioculturals i els rols de gènere tradicionalment associats a la gestió emocional. Alhora, es posa de manifest la necessitat de desenvolupar estratègies més específiques per afavorir la implicació dels homes, tenint en compte la seva major vulnerabilitat a suïcidis consumats i la menor tendència a demanar ajuda.

Les metodologies aplicades en els programes analitzats, varien des de tallers presencials fins a plataformes en línia, amb intervencions dirigides tant a estudiants com a personal acadèmic. Els programes més eficaços són aquells que promouen la participació activa, la reflexió col·lectiva i l'aprenentatge pràctic.

A més, s'ha evidenciat que les accions orientades a promoure la salut mental durant l'etapa de l'educació secundària poden influir positivament en l'adaptació emocional dels estudiants quan accedeixen a la universitat. Aquests resultats reforcen la necessitat d'aplicar una perspectiva preventiva al llarg del temps, iniciant-se des de l'escola i mantenint-se durant el recorregut educatiu universitari.

En definitiva, els resultats d'aquest treball posen de manifest la rellevància d'un enfocament multidimensional i transversal en la prevenció del suïcida i la promoció de la salut mental entre estudiants universitaris. Això inclou la incorporació de metodologies participatives, la consideració de les diferències de gènere i la coordinació entre etapes educatives per garantir una transició emocionalment saludable cap a la universitat.

D'altra banda, aquest treball exposa la rellevància creixent del rol de la infermera en la promoció de la salut mental i la prevenció de la conducta suïcida en l'àmbit universitari. Des de la disciplina infermera, especialment dins de l'especialitat de salut mental, les infermeres poden no només participar activament en la implementació d'aquestes intervencions, sinó també formar part d'equips multidisciplinaris d'investigació que dissenyin i avaluïn programes adaptats a les necessitats dels joves universitaris.

Inspirant-nos en el model d'interrelació interpersonal de Hildegard Peplau, es reconeix la importància de la relació terapèutica infermera-pacient com a eina clau per fomentar la confiança, l'expressió emocional i l'educació en salut mental. Aquesta perspectiva empodera la infermera de salut mental com a agent actiu i capaç de dur a terme intervencions significatives en l'àmbit preventiu i educatiu, ja que el seu camp d'acció és molt ampli. No obstant això, una de les limitacions trobades en aquest estudi, ha estat la dificultat per

identificar equips o intervencions universitàries específiques liderades o amb participació d'infermeres de salut mental. Aquesta absència posa en evidència una oportunitat i una necessitat de visibilitzar més el potencial de la infermeria dins d'aquests programes.

Així doncs, com a línia futura, es considera fonamental promoure la incorporació activa de la infermeria de salut mental en els programes universitaris de promoció del benestar emocional i prevenció del suïcidi. Així mateix, caldria impulsar polítiques institucionals que reconeguin i integrin la figura infermera com a part essencial dels equips de salut mental en l'àmbit educatiu, garantint una atenció accessible, empàtica i centrada en la persona.

## 9. Bibliografia

Alabau, I. (2023). La salut mental amb perspectiva de gènere: una assignatura pendent a l'aula. *Fundació Bofill*.  
<https://fundaciobofill.cat/blog/la-salut-mental-amb-perspectiva-de-genere-una-assignatura-pendent-a-l-aula>

Anelys Feitoza, S., Darlisom Sousa, F., Wagner Ferreira, M., Elizabeth, T. i Iury Pedro Bento, B. (2020). Validação de manual sobre prevenção do suicídio para universitários: falar é a melhor solução. *Rev Rene*, 21:e42241. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8081419>

Barrios-Acosta, M., Ballesteros-Cabrera, M.P., Zamora-Vázquez, S., Franco-Agudelo, S., Gutiérrez-Bonilla, M.L., Tatis-Amaya, J., Sarmiento-López, J.C., Cuspoca, D., Castillejo-Cuellar, A. i Rodríguez-Melo, C. (2017). Universidad y conducta suicida: respuestas y propuestas institucionales, Bogotá 2004-2014. *Rev. Salud Pública*. 19 (2): 153-160. DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.57001>

Biber, D., & Brandenburg, G. (2024). Sources of strength: a process evaluation of a university-high school partnership to promote mental health protective factors. *Frontiers in public health*, 12, 1426922. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1426922>

Bockhoff, K., Ellermeier, W., i Bruder, S. (2023). Evaluation of a Suicide Prevention Program Encompassing Both Student and Teacher Training Components. *Crisis*, 44(4), 276–284. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000862>

CASPe. (2022). *Critical Appraisal Skills Programme Español (CASPe)*. CASPe. <https://redcaspe.org/>

Cortés Alfaro, A. , Román Hernández, M. , Suárez Medina, R. i Alonso Uría, R.M. (2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lang=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-01062021000200029&lang=es)

Crispim, M. O., Santos, C. M. R. D., Frazão, I. D. S., Frazão, C. M. F. Q., Albuquerque, R. C. R., & Perrelli, J. G. A. (2021). Prevalence of suicidal behavior in young university students: A systematic review with meta-analysis. *Revista latino-americana de enfermagem*, 29, e3495.

<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5320.3495>

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2021). *Pla de prevenció del suïcidi de Catalunya 2021-2025*. Generalitat de Catalunya.

[https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/6319/pla\\_prevencio\\_suicidi\\_catalunya\\_2021\\_2025\\_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/6319/pla_prevencio_suicidi_catalunya_2021_2025_2021.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Díez-Gómez, A., Sebastián-Enesco, C., Pérez-Albéniz, A. et al. (2024). The PositivaMente Program: Universal Prevention of Suicidal Behaviour in Educational Settings. *School Mental Health* 16, 455–466 . <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09650-0>

Díez Suárez, A., Carballo, J.J. i Sánchez-Pina, C. (2023). Acerca de la salud mental y el suicidio en niños y adolescentes. *Anales de Pediatría*, 98 (6), 488-489. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.04.003>

Etienne CF. (2018). Mental health as a component of universal health. *Rev Panam Salud Publica*, 42:e140. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.140>

Fadel, N. M., Stoner, A., Berreta, K., Wilson, A., Ridgeway, L. M., Biber, D., i Garner, H. R. (2024). A Process Evaluation of a Mobile App for Medical Students Aimed at Increasing

Resilience and Decreasing Stigma in Mental Health. *Cureus*, 16(6), e63054.  
<https://doi.org/10.7759/cureus.63054>

Fernandes Astrês, M., Soares e Silva, J., Campos Braga, L.R., Nepomuceno Silva, V.M., Barbosa de Vasconcelos, A.C. i Castelo Branco de Oliveira, A.L. (2020). Prevenção ao suicídio: vivências de estudantes universitários. *Revista Cuidarte*, 11(2), e791.  
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.791>

Fernández Hermida, J.R. i Villamarín Fernández, S. (2021). *Libro blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil Volumen 1*. Consejo General de la Psicología de España.  
<https://observatoriofiox.es/wp-content/uploads/2021/09/Libro-Blanco-Salud-Mental-Infanto-Juvenil-Volumen-1.pdf#page=36>

García Pastor, M., Casanova Garrigós, G., Torrubia Pérez, E., Albacar Rioboó, N., López Pereira, P.M. i Rodríguez López, Y. (2025). Factores de riesgo asociados a la conducta suicida en la población adolescente y joven. Una revisión bibliográfica. *Rev Enfermería Salud Mental*. (27), 16-29. <https://enfermeriaysaludmental.com/index.php>

Gerrish, K i Lacey, A. (2006). Revisiones sistemáticas e investigación secundaria. En K. Gerrish i A. Lacey (Ed.), *Investigación en enfermería* (5 ed., pp. 317-334). Mc Graw Hill.

Grosselli, L., Knappe, S., Baumgärtel, J., Lewitzka, U., & Hoyer, J. (2024). Addressing help-seeking, stigma and risk factors for suicidality in secondary schools: short-term and mid-term effects of the HEYLIFE suicide prevention program in a randomized controlled trial. *BMC public health*, 24(1), 113. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17557-9>

Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J. i Hidalgo Vicario, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21 (4), 233–244.

[https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4\\_WEB.pdf#page=8](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8)

Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Defunciones por causas (lista reducida) por sexo y grupos de edad (7947)*. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=7947>

JBÍ. (26 de febrero de 2024). 1.5 Normas para la realización de revisiones sistemáticas. En *Manual del JBÍ para la Síntesis de la Evidencia*. JBÍ. Recuperado de <https://jbi-global-wiki.refined.site/space/MDJPLSDLE/218660990/1.5+Normas+para+la+realizaci%C3%B3n+de+revisiones+sistem%C3%A1ticas>

Larraguibel Q., Marcela, González M., Patricia, Martínez N., Vania, & Valenzuela G., Ricardo. (2000). Factores de riesgo de la conducta suicida en niños y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*, 71(3), 183-191. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062000000300002>

Milbourn, B., Black, M. H., Afsharnejad, B., Snyman, Z., Baker-Young, E., Thompson, C., McGarry, S., Scott, M., Clifford, R., Zimmermann, F., Kacic, V., Hasking, P., Romanos, M., Bölte, S., & Girdler, S. (2022). The "Talk-to-Me" MOOC intervention for suicide prevention and mental health education among tertiary students: Protocol of a multi-site cross-over randomised controlled trial. *Contemporary clinical trials*, 112, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2021.106645>

Ministerio de Sanidad. (2025). *Plan de acción para la prevención del suicidio 2025-2027*. Ministerio de Sanidad. [https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan\\_de\\_accion\\_para\\_la\\_preencion\\_del\\_suicidio\\_2025\\_2027.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_preencion_del_suicidio_2025_2027.pdf)

Ministerio de Sanidad Gobierno de España.(2024). *Informe anual 2024- Línea 024*.  
Ministerio de Sanidad Gobierno de España.  
[https://www.sanidad.gob.es/linea024/docs/Informe\\_024\\_anual\\_2024.pdf](https://www.sanidad.gob.es/linea024/docs/Informe_024_anual_2024.pdf)

Mombaque dos Santos, W., Regina Secoli, S. i Alves de Araújo Püschel, V. (2018). El enfoque del Joanna Briggs Institute para revisiones sistemáticas. *Latino-Am. Enfermagem*, (26), e3074. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2885.3074>

Mosquera, L. (2016). Conducta suicida en la infancia: Una revisión crítica. *Revista de Psicología Clínica con Niños y adolescentes*, 3(1), 9-18.  
[https://www.revistapcna.com/sites/default/files/mosquera\\_2016\\_revison\\_critica\\_conducta\\_suicida.pdf](https://www.revistapcna.com/sites/default/files/mosquera_2016_revison_critica_conducta_suicida.pdf)

Organización de las Naciones Unidas. (s.f.). *Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades*. Recuperado el 25 de marzo de 2025, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Suicidio*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Peplau, H. (1992). *Relaciones interpersonales en enfermería: Un marco de referencia conceptual para la enfermería psicodinámica* (2ª ed.). Masson.

Pérez-Marín, M., Lacomba-Trejo, L., Giménez-Benavent, S., Rodríguez-Fernández, A. A., Aguilar Garcia-Iturrospe, E. J., Albiñana-Cruz, N., ... & Zacarés-González, J. J. (2024). Mental health promotion and suicide prevention in emerging adulthood: importance of psychoeducational interventions in University students. *Current Psychology* (43) 22333–22345. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05932-7>

PRISMA. (2020). *PRISMA statement*. PRISMA.  
<https://www.prisma-statement.org/prisma-2020>

Takahashi, A., Tachikawa, H., Takayashiki, A., Maeno, T., Shiratori, Y., Matsuzaki, A., i Arai, T. (2023). Crisis-management, Anti-stigma, and Mental Health Literacy Program for University Students (CAMPUS): A preliminary evaluation of suicide prevention. *F1000Research*, 11, 498. <https://doi.org/10.12688/f1000research.111002.2>

Vázquez López, P., Armero Pedreira, P., Martín-Sánchez, L., García Cruz, J.M., Bonet de Luna, C., Notario Herrero, F., Sánchez Vázquez, A.R. i Rodríguez Hernández, P.J. (2023). *Anales de Pediatría*, 98 (3), 204-212. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.11.006>

Vidal Amaro, G. (2019). La intel·ligència emocional i la seva relació amb el benestar psicològic i les habilitats socials [Trabajo de fin de grado, Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya]. Repositori UVic. <https://repositori.uvic.cat/handle/10854/5934>

Washington Pinheiro, C., Marques Araújo, M.Â., Carneiro Rolim K.M., Moreira de Oliveira, C. i Batista de Alencar, A. (2019). Teoria das relações interpessoais: reflexões acerca da função terapêutica do enfermeiro em saúde mental. *Enfermagem em Foco*, 10(3), 64-69. <http://revista.cofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/2291/580>