



Estudi sobre la salut mental en el sistema universitari de Catalunya

Informe de resultats de l'estudiantat, del personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS) i del personal docent i investigador (PDI)



Generalitat
de Catalunya

Estudi sobre la salut mental en el sistema universitari de Catalunya

Informe de resultats de l'estudiantat, del personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS) i del personal docent i investigador (PDI)

Estudi sobre la salut mental en el sistema universitari de Catalunya

Informe de resultats de l'estudiantat, del personal tècnic de gestió i d'administració i serveis (PTGAS) i del personal docent i investigador (PDI)

Autoria:

Estudi quantitatiu:

Juan Antonio Amador Campos (Universitat de Barcelona), Josefa Canals Sans (Universitat Rovira i Virgili), Beatriz Caparrós Caparrós (Universitat de Girona), Núria Farriols Hernando (Universitat Ramon Llull), Antoni Sanz Ruiz (Universitat Autònoma de Barcelona). Equip tècnic i estadístic: Cristina Cañete Masse (Universitat Ramon Llull) i Virginia Krieger (Universitat de Barcelona)

Estudi qualitatiu:

Salvador Simó Algado (Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya), Montserrat Rué Monné (Universitat de Lleida), Alba Pérez González (Universitat Oberta de Catalunya i Catalina Espitia Cepeda (Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya)

Coordinació editorial:

Consell Interuniversitari de Catalunya,
Departament de Recerca i Universitats
Generalitat de Catalunya

Disseny i maquetació: Cèl·lula

© Generalitat de Catalunya
Departament de Recerca i Universitats
<https://recercauniversitats.gencat.cat>

Barcelona, 2023



Aquest document digital és accessible al [web](#) i al repositori digital del Departament de Recerca i Universitats, [Eureka](#)

Índex

A. ANÀLISI QUANTITATIVA	4	B. ANÀLISI QUALITATIVA	100
Fitxa tècnica.....	5	Autors	101
Introducció	6	Introducció	101
Mètode	7	Objectiu i metodologia de l'estudi	102
Participants.....	7	Grup focal	103
Instruments	7	Etapes de la investigació	
Procediment.....	9	i procediment d'anàlisi de les dades	103
Anàlisi de les dades.....	9		
1. Resultats de l'estudiantat	10	Resultats	104
Anàlisi descriptiva	10	Salut mental.....	105
Caracterització sociodemogràfica		Factors de risc i de protecció	108
i acadèmica	10	Propostes.....	111
Dades de salut mental	14		
Benestar emocional i salut mental	16	Conclusions	115
Diferències per gènere	39	Bibliografia	116
2. Resultats del personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS)	41	ANNEX I.	
Anàlisi descriptiva	41	Enquestes – Anàlisi quantitativa	118
Caracterització sociodemogràfica		Enquesta estudiantat	119
i acadèmica	41	Enquesta PTGAS.....	135
Dades de salut mental	43	Enquesta PDI.....	149
Benestar emocional i salut mental	46		
Diferències per gènere	66	ANNEX II.	
		Informació de l'estudi i consentiment informat – anàlisi qualitativa	162
3. Resultats del personal docent i investigador (PDI)	68	Informació de l'estudi	
Anàlisi descriptiva	68	i consentiment informat.....	163
Caracterització sociodemogràfica		Preguntes grup focal.....	166
i acadèmica	68		
Dades de salut mental	71		
Benestar emocional i salut mental	73		
Diferències per gènere	96		
Referències	98		

A

Anàlisi
quantitativa

Fitxa tècnica

Nom

Estudi sobre la salut mental en el sistema universitari de Catalunya.

Autoria de l'informe

Juan Antonio Amador Campos (Universitat de Barcelona), Josefa Canals Sans (Universitat Rovira i Virgili), Beatriz Caparrós Caparrós (Universitat de Girona), Núria Farriols Hernando (Universitat Ramon Llull), Antoni Sanz Ruiz (Universitat Autònoma de Barcelona).

Equip tècnic i estadístic: Cristina Cañete Masse (Universitat Ramon Llull) i Virginia Krieger (Universitat de Barcelona).

Autoria del projecte

Juan Antonio Amador Campos (Universitat de Barcelona), Josefa Canals Sans (Universitat Rovira i Virgili), Beatriz Caparrós Caparrós (Universitat de Girona), Núria Farriols Hernando (Universitat Ramon Llull), Antoni Sanz Ruiz (Universitat Autònoma de Barcelona), Jesús M. Prujà i Noè (Consell Interuniversitari de Catalunya), Conxita Domínguez Otero (Consell Interuniversitari de Catalunya), Climent Giné Giné i Antoni Vilà i Mancebo (membres de la Comissió Tècnica UNIDISCAT (Universitat i Discapacitat a Catalunya).

Àmbit d'aplicació

Estudiantat; personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis, i personal docent i investigador de les universitats següents: Universitat de Barcelona, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat de Lleida, Universitat Pompeu Fabra, Universitat

de Girona, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Oberta de Catalunya, Universitat Ramon Llull, Universitat de Vic - Universitat Internacional de Catalunya i Universitat Abat Oliba.

Administració

En línia del 27 de març al 28 d'abril de 2023
Recordatori 17 d'abril de 2023

Durada

Aproximadament, 15 minuts

Finalitat

Conèixer l'estat de salut mental i del benestar emocional dels col·lectius de la comunitat universitària, per entendre millor les necessitats que se'n deriven.

Material

Qüestionari en línia

Aquest estudi s'ha dut a terme d'acord amb la declaració d'Hèlsinki sobre els principis ètics per a les investigacions mèdiques en éssers humans, aprovat pel Comitè d'Ètica en Experimentació Animal i Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEREC-UAB), i ratificat pels comitès d'ètica de la resta d'universitats catalanes (Universitats de Barcelona, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Pompeu Fabra, Universitat Ramon Llull, Universitat de Lleida, Universitat de Girona, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Oberta de Catalunya, Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya, Universitat Internacional de Catalunya i Universitat Abat Oliba CEU).

Introducció

La salut mental i el benestar emocional de la població és un àmbit de preocupació creixent. Des de fa dècades, a Catalunya, com a la resta del món, s'ha evidenciat un augment continu del malestar emocional i de la prevalença de problemes de salut mental. A banda de ser una causa de reducció de la qualitat de vida, els problemes de salut mental han esdevingut una de les principals causes de discapacitat.

Esdeveniments recents com la pandèmia de COVID-19 han incrementat els problemes de salut mental de la població general, i més específicament entre joves i dones, cosa que ha fet emergir aquesta àrea com una prioritat que cal abordar amb celeritat.

Un dels grups d'interès on s'ha posat el focus és la comunitat universitària, on conflueix un conjunt heterogeni de persones que comparteixen factors de risc per al desenvolupament de problemes de salut mental. La competitivitat, la pressió social, les jornades d'estudi, o la baixa connexió entre l'àmbit acadèmic i laboral, així com la falta de conciliació familiar o les dificultats per adoptar un estil de vida saludable (alimentació, activitat física, descans, ús de pantalles), entre d'altres, es combinen amb característiques personals i sociodemogràfiques, i incrementen el risc de problemes psicològics en la comunitat universitària per sobre del conjunt de la població.

L'interès per conèixer i identificar els problemes de salut mental de la població universitària ha estat el motiu pel qual s'ha posat en marxa aquest estudi sobre la salut mental, la qualitat de vida i el benestar emocional a les universitats catalanes.

En aquest informe es presenten els resultats de l'estudi realitzat amb l'objectiu d'analitzar el benestar emocional i la salut mental de l'estudiantat; del personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS), i del personal docent i investigador (PDI) de la comunitat universitària de Catalunya. A més, s'identifiquen i analitzen les característiques sociodemogràfiques i les diferències per gènere en les diferents variables avaluades. La informació obtinguda permet tenir més bon coneixement de l'estat de la salut mental de l'estudiantat, del PTGAS i del PDI del sistema universitari català, facilita la detecció de col·lectius d'alta vulnerabilitat i serveix per orientar les estratègies d'intervenció en aquest àmbit de la salut a les universitats participants.

L'enquesta utilitzada va ser anònima i es va administrar en línia a través de la plataforma Qualtrics en tres idiomes: català, castellà i anglès. En l'annex I es recull l'enquesta utilitzada.

Mètode

Participants

Estudiants de grau, postgrau i doctorat; personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS), i personal docent i investigador (PDI) de les diferents universitats, que van acceptar voluntàriament participar-hi i que van signar el consentiment informat.

Instruments

1. Caracterització sociodemogràfica i acadèmica

- Variables socials i acadèmiques: qüestionari d'elaboració pròpia que avalua l'edat, el gènere, l'estat civil, la situació familiar (responsabilitats familiars i personals) i laboral. Per a l'estudiantat també s'han recollit dades sobre la situació acadèmica (àmbit dels estudis, estudis que cursa i curs, dedicació, etc.) i laboral (feina remunerada, hores a la setmana de treball, etc.).
- Variables de benestar físic i salut: qüestionari d'elaboració pròpia de benestar físic, activitats i salut, que avalua: l'activitat física, el son, la dieta i la connexió a internet.
- Variables d'antecedents de problemes de salut mental: qüestionari d'antecedents de problemes de salut mental d'elaboració pròpia, que avalua la presència de problemes de salut mental així com els diferents tipus de tractament rebuts.
- Variables de suport a la salut mental: qüestionari d'accés a tractaments, d'elaboració pròpia, que avalua el suport a la salut mental i emocional que els centres universitaris ofereixen als estudiants.

2. Benestar emocional i salut mental:

- *Burnout* acadèmic (síndrome d'esgotament): Estudiantat: Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS; Schaufeli et al., 2002); PTGAS: Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GE; Bakker et al., 2002); PDI: Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS; Bakker et al., 2002). Consta de 15 ítems que es puntuen en una escala tipus Likert amb set alternatives de resposta de 0 (*Mai*) a 6 (*Cada dia*). L'escala avalua tres dimensions de la síndrome de *burnout* acadèmic: esgotament emocional, cinisme i eficàcia personal. Per obtenir les puntuacions de cada escala se sumen les puntuacions dels ítems que pertanyen a cadascuna d'elles i es divideix el resultat pel nombre d'ítems que conformen cadascuna de les escales. Les puntuacions en cadascuna de les subescales van de 0 a 6. Altes puntuacions en les dimensions d'esgotament emocional i cinisme i baixes en la dimensió d'eficàcia personal són indicadors de *burnout* (major que 2,8 en esgotament emocional, major que 2,3 en cinisme, menor que 3,8 en eficàcia personal).
- Satisfacció amb la vida: Satisfaction with Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985). Consta de 5 ítems que puntuen en una escala tipus Likert amb set opcions de resposta entre 1 (*Molt en*

- desacord*) i 7 (*Molt d'acord*). El rang de puntuacions és de 5 a 35; com major és la puntuació, major és la satisfacció amb la vida; una puntuació menor que rang de puntuacions de 15 a 19 indica que la persona està poc satisfeta amb la vida.
- Estrès percebut: Perceived Stress Scale (PSS-10; Cohen et al., 1983). Consta de 10 ítems que puntuen en una escala tipus Likert amb cinc opcions de resposta, d'1 (*Mai*) a 5 (*Molt sovint*), que avalua la percepció d'estrès psicològic i en quina mesura les situacions de la vida quotidiana s'aprecien com a estressants durant l'últim mes. En aquest estudi només es van administrar 4 ítems.
 - Índex de benestar: Five Well-Being Index (WHO-5; Bech, 2004). Consta de 5 ítems que puntuen en una escala tipus Likert amb sis alternatives de resposta, de 0 (*Mai*) a 5 (*Sempre*), que avaluen el benestar general subjectiu. La puntuació màxima possible és de 25; aquesta puntuació es multiplica per 4 per obtenir un rang de puntuacions de 0 a 100; una major puntuació indica més benestar general amb la vida. Una puntuació menor o igual que 50 indica baix benestar i pot estar associada a depressió (Topp et al., 2015).
 - Síntomes de depressió: Qüestionari de Salut del pacient (PHQ-9; Patient Health Questionnaire (PHQ-9; Spitzer et al., 1999). Aquest qüestionari consta de nou ítems que avaluen la presència de símptomes depressius basats en els criteris del DSM-IV per a l'episodi depressiu major. Es valoren en una escala que varia entre 0 (*Mai*) i 3 (*Gairebé tots els dies*). La puntuació total del PHQ-9 és la suma de la puntuació dels ítems (rang de 0 a 27). A major puntuació, major freqüència i intensitat dels símptomes de depressió; una puntuació igual o major a 10 indica la presència d'un probable cas de depressió (Kroenke et al., 2001).
 - Síntomes d'ansietat: Escala d'ansietat generalitzada (GAD-7; Spitzer et al., 2006). La GAD-7 és un autoinforme útil per avaluar la presència, intensitat i freqüència dels símptomes d'ansietat en les dues últimes setmanes. Està formada per set ítems que es valoren en una escala de quatre punts: de 0 (*Cap dia*) a 3 (*Gairebé cada dia*). La puntuació total de la GAD-7 és la suma de la puntuació dels ítems (rang de 0 a 21). Com major és la puntuació, major freqüència i intensitat dels símptomes d'ansietat; la puntuació igual a 10 o major és *el llindar per a la presència d'un possible trastorn d'ansietat*.
 - Síntomes de trastorns de la conducta alimentària: Qüestionari SCOFF (Morgan et al., 1999; Muro-Sans & Amador-Campos, 2008). L'SCOFF inclou cinc ítems dissenyats per detectar poblacions de risc de trastorns de la conducta alimentària (TCA). Els cinc ítems es valoren en una escala dicotòmica (0 = *No*; 1 = *Sí*). La puntuació total oscil·la entre 0 i 5. Una puntuació total major o igual a 2 identifica els participants com a pertanyents a un grup de risc de TCA.
 - Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH): Qüestionari Autoinformat de Garbellat del TDAH (trastorn per dèficit d'atenció/hiperactivitat, ASRS-V1.1, Kessler et al., 2005). Consta de 18 ítems que es valoren en una escala de 5 punts (*Mai* = 0; *Poques vegades* = 1; *De vegades* = 2; *Sovint* = 3; *Molt sovint* = 4), que avaluen els símptomes de TDAH. D'aquest qüestionari se'n va desenvolupar una versió abreujada de 6 ítems, que és la que s'ha utilitzat en aquesta enquesta. Com major és la puntuació, major freqüència i intensitat dels símptomes de TDAH (Kessler et al., 2005; Kessler et al., 2007).
 - Problemes específics d'aprenentatge: Elaboració pròpia. Consta de 3 ítems que es valoren en una escala de 5 punts (*Mai* = 1; *Poques vegades* = 2; *De vegades* = 3; *Sovint* = 4; *Molt sovint* = 5). És una breu mesura de cribratge de dificultats d'aprenentatge com la dislèxia

i la discalculia. Com major és la puntuació, major freqüència i intensitat dels símptomes relacionats amb problemes d'aprenentatge.

- Problemes d'interacció-comunicació social: En aquest estudi es van incloure els 2 ítems amb més càrrega factorial i validesa aparent del test Quocient de l'Espectre autista abreviat (AQS, Hoekstra et al., 2010). Aquests ítems es valoren en una escala de 5 punts (*Totalment en desacord* = 1; *Totalment d'acord* = 5). Puntuacions altes indiquen dificultats en la interacció social.
- Autoestima: Qüestionari d'Autoestima de Rosenberg - adaptació espanyola / The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE; Martin et al., 2007; Rosenberg, 1965). És una mesura de l'autoestima general. Compta amb 10 ítems, 5 formulats positivament i 5 formulats negativament. En aquest estudi es van incloure els 2 ítems amb més càrrega factorial i validesa aparent del qüestionari original. Aquests ítems es valoren en una escala de 5 punts (*Totalment en desacord* = 1; *Totalment d'acord* = 5). Puntuacions baixes menor o igual que 2 indiquen problemes d'autoestima.
- Intel·ligència emocional: Escala de TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale, 1995); adaptació espanyola de Fernández-Berrocal, 2004), de la qual es van recuperar els 3 ítems amb més càrrega factorial que avaluen: atenció, claredat i reparació. Aquests ítems es valoren en una escala de 5 punts (*Totalment en desacord* = 1; *Totalment d'acord* = 5). En claredat i regulació quan la puntuació és menor o igual que 3 indica problemes de claredat i de regulació emocional; en atenció, puntuacions menors que 2 i majors que 4 indiquen problemes d'atenció emocional.
- Resiliència: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10; Campbell & Stein, 2007; Notario-Pacheco et al., 2011). Consta de 10 ítems en format tipus Likert amb 5 opcions de resposta 0 = *Mai*; 4 = *Gairebé sempre*) i avalua resiliència psicològica. Una puntuació menor o igual que 23 indica un major risc de depressió; a major puntuació, major resiliència.
- Consum de substàncies psicoactives i joc: Qüestionari basat en l'*Encuesta sobre alcohol y drogas en España 2019-20* (EDADES) del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social. Avalua els comportaments al voltant del consum de drogues i dels jocs d'atzar i apostes. Els ítems es valoren en una escala de 5 punts (*Mai* = 1; *Rarament* = 2; *A vegades* = 3; *Sovint* = 4; *Molt sovint* = 5).

Procediment

Els estudiants, els membres del PTGAS i del PDI van rebre l'enllaç de l'enquesta mitjançant un correu electrònic, enviat pel vicerectorat de la respectiva universitat, el dia 27 de març del 2023; el dia 17 d'abril del mateix any es va enviar un altre correu electrònic que recordava l'objectiu de l'enquesta i en què es demanava de nou la participació en l'estudi, si no s'havia fet encara; el dia 2 de maig del 2023 es va tancar l'accés a l'enquesta. El procediment va ser el mateix per a totes les universitats participants.

Anàlisi de les dades

S'ha realitzat una anàlisi descriptiva de les variables sociodemogràfiques i acadèmiques així com dels ítems dels qüestionaris de les variables relacionades amb el benestar emocional i la salut mental. També s'ha analitzat si hi ha diferències en aquestes variables segons el gènere. S'ha utilitzat el programari IBM SPSS versió 26.

1

Resultats de l'estudiantat

Anàlisi descriptiva

Caracterització sociodemogràfica i acadèmica

Han respost l'enquesta 19.001 estudiants del total de 228.717 estudiants de les universitats catalanes (IDESCAT, 2022). Això representa un 8,31% dels estudiants de les universitats catalanes. La taula 1.1 recull el nombre de qüestionaris complets, 16.525 (86,23%), i no complets, 2.476 (13,7%) en cadascun dels tres idiomes: català, castellà i anglès.

Taula 1.1

Qüestionaris completats i no completats en cadascun dels idiomes: català, castellà i anglès

Idioma	Nombre de qüestionaris	Complets (%)	No complets (%)
Català	6.102	5.381 (88, 2)	721 (11,8)
Anglès	896	752 (83,9)	144 (16,1)
Castellà	12.003	10.392 (86,6)	1.611 (13,4)

La taula 1.2 recull un resum de les dades sociodemogràfiques i acadèmiques. En la figura 1.1 s'observen la mitjana i la desviació estàndard de l'edat dels estudiants que han respost l'enquesta. El total de respostes en les diferents variables pot no coincidir perquè no tots els estudiants van respondre totes les preguntes de l'enquesta. La majoria són dones, 12.850 (67,6%), seguides dels homes, 5.700 (30%) i de persones no binàries, 274 (1,4%); 129 estudiants van preferir no contestar (0,7%) i 46 (0,2%) es declaren com a *altres*.

Quant a les universitats, podem observar que el 48,2% dels estudiants participants són de la Universitat Oberta de Catalunya, el 9,9% dels estudiants participants són de la Universitat de Barcelona, el 9,8% de la Universitat Autònoma de Barcelona, el 6,8% dels estudiants pertanyen a la Universitat Politècnica de Catalunya, el 6,5% a la Universitat de Lleida, el 4,6% a la Universitat Pompeu Fabra, el 4,6% pertanyen a la Universitat Ramon Llull i un 4,2% a la Universitat de Girona. La resta d'universitats mostren percentatges més baixos.

La majoria dels estudiants són solters, 10.097 (57,4%); casats-viuen en parella, 7.327

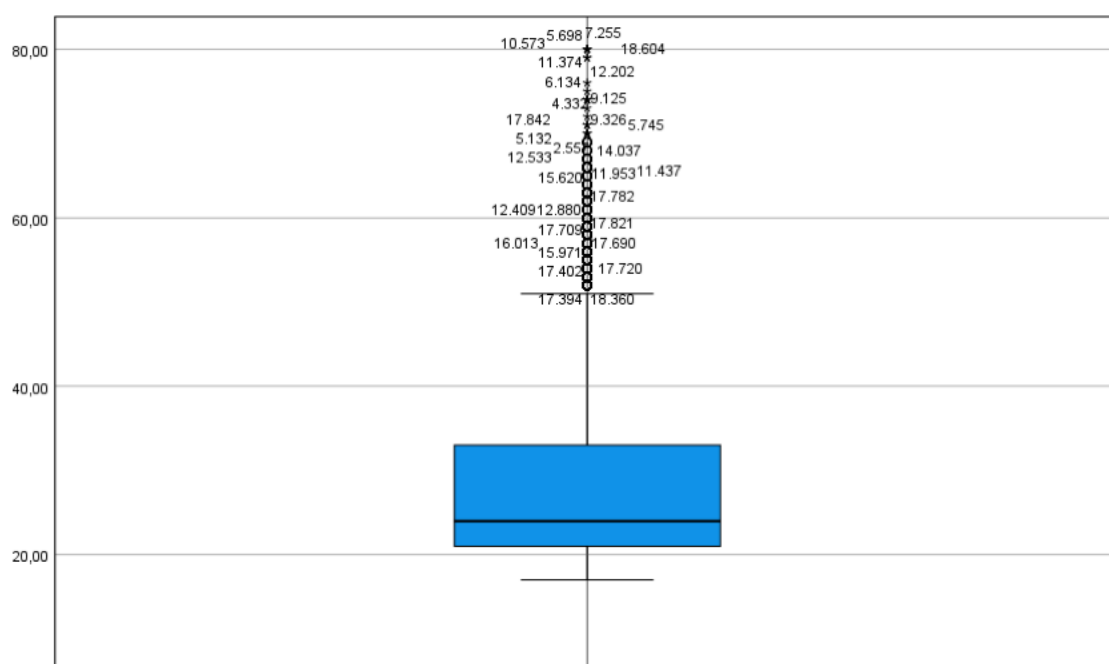
(38,6%); divorciats, 487 (2,6%), i altres, 266 (1,4%). Només un 13,4% (2.745 estudiants) declara tenir fills. El nombre de fills oscil·la entre un (42,4%) i deu (0,1%). La majoria dels que declaren tenir fills en tenen entre un i tres (el 97,4%).

Quant als col·lectius a què pertanyen, podem observar que un 18,5% dels estudiants que han participat en l'enquesta pertanyen al col·lectiu LGTBIQ+, un 7,2% són persones migrants, un 2,3% persones racialitzades, un 2,8% persones amb discapacitat i un 3,1% persones diagnosticades amb alguna malaltia física crònica.

Un 80,3% dels estudiants declaren que estan cursant actualment estudis de grau, mentre que un 17,6% i un 2,1% declara estar cursant màsters i doctorats, respectivament. Quant a l'any actual del grau, un 93,3% dels estudiants responen que estan entre el primer i el quart any, la resta declara estar en el seu cinquè (3,9%) i sisè any (2,8%). A més, un 72,3% respon que fa entre un i tres anys que cursa la seva titulació actual. La resta d'estudiants es reparteixen entre quatre i sis anys (23,2%) i més de sis anys (4,5%). Entre les disciplines acadèmiques que els estudiants reporten estar cursant actualment, hi ha: Ciències Socials (34,3%), Ciències de la Salut (22,20%), Arts i Humanitats (17,8%), Ciències (9,5%), i Enginyeria i Arquitectura (16,20%). Un 45,3% té una dedicació als estudis a temps complet i un 54,7% a temps parcial. Els estudiants declaren que el temps de dedicació als estudis cada setmana és de menys de 10 hores en un 17,3%, de 10 a 39 hores en el 72,5% i, finalment, de 40 hores o més en el 10,2%. Un 62,1% indica que té una feina remunerada. Un 11,2% dels participants dediquen menys de 10 hores a la feina per setmana; un 14%, entre 10 i 19 hores; un 16,6%, entre 20 i 29 hores, i un 58,2% més de 30 hores setmanals.

Figura 1.1

Mitjana i desviació estàndard de l'edat dels participants (N = 18.921)



Taula 1.2

Resum de les dades sociodemogràfiques i acadèmiques

Variable	Valors	Freqüència	(%)
Edat (n = 18.921)	28,32 anys (10,45 anys) Rang: 17-80		
Gènere (N = 18.999)	Dona	12.850	(67,6)
	Home	5.700	(30,0)
	Persona no binària	274	(1,4)
	Altres	46	(0,2)
	Prefereixo no contestar	129	(0,7)
Universitat (N = 18.999)	Universitat de Barcelona	1.887	(9,9)
	Universitat Autònoma de Barcelona	1.855	(9,8)
	Universitat Politècnica de Catalunya	1.286	(6,8)
	Universitat de Lleida	1.234	(6,5)
	Universitat Pompeu Fabra	873	(4,6)
	Universitat de Girona	806	(4,2)
	Universitat Rovira i Virgili	276	(1,5)
	Universitat Oberta de Catalunya	9.156	(48,2)
	Universitat Ramon Llull	872	(4,6)
	Universitat de Vic	508	(2,7)
	Universitat Internacional de Catalunya	190	(1,0)
	Universitat Abat Oliba	58	(0,3)
Estat civil (N = 18.735)	Solter/a	10.907	(57,4)
	Casat/ada o viu en parella	7.327	(38,6)
	Divorciat/ada	487	(2,6)
	Altres	266	(1,4)
Col·lectiu al qual pertany	LGTBIQ+(N = 15.481)	3.520	(18,5)
	Persona migrant (N = 17.633)	1.368	(7,2)
	Persona racialitzada (N = 18.562)	439	(2,3)
	Persona amb discapacitat (N = 18.464)	537	(2,8)
	Persona amb malaltia física crònica (N = 18.404)	597	(3,1)
Tens fills o filles? (N = 18.999)	Sí	2.745	(14,4)
	Nombre de fills o filles		
	Mín.		1
	Màx.		10
	No	16.254	(85,6)
Grau que estàs fent en aquest moment (N = 18.999)	Grau	15.261	(80,3)
	Màster/postgrau	3.342	(17,6)
	Doctorat	396	(2,1)

Variable	Valors	Freqüència	(%)
Any actual del teu grau (N = 18.997)	Primer	6.367	(33,5)
	Segon	4.580	(24,1)
	Tercer	3.647	(19,2)
	Quart	3.126	(16,5)
	Cinquè	750	(3,9)
	Sisè	527	(2,8)
Quant de temps has estat estudiant la teva titulació actual? (N = 18.996)	1	6.581	(34,6)
	2	3.794	(20,0)
	3	3.353	(17,7)
	4	2.516	(13,2)
	5	1.250	(6,6)
	6	639	(3,4)
	Més de 6	863	(4,5)
Disciplina acadèmica que estàs estudiant en aquest moment (N= 18.998)	Arts i Humanitats	3.391	(17,8)
	Ciències	1.798	(9,5)
	Ciències Socials	6.518	(34,3)
	Ciències de la Salut	4.218	(22,2)
	Enginyeria i Arquitectura	3.073	(16,2)
Quina classe d'estudiant ets? (N = 18.994)	Temps complet	8.609	(45,3)
	Temps parcial	10.385	(54,7)
Temps que dediques al teu estudi cada setmana (lectures, treball autònom, etc.) (N = 18.999)	Menys de 10 hores	3.280	(17,3)
	10 hores - 19 hores	6.466	(34,0)
	20 hores - 29 hores	4.661	(24,5)
	30 hores - 39 hores	2.657	(14,0)
	40 hores o més	1.935	(10,2)
Tens una feina pagada? (N = 18.991)	Sí	11.793	(62,1)
	No	7.198	(37,9)
Quantes hores destines a la teva feina cada setmana? (N = 11.792)	Menys de 10 hores	1.319	(11,2)
	10 hores - 19 hores	1.653	(14,0)
	20 hores - 29 hores	1.957	(16,6)
	30 hores - 39 hores	2.646	(22,4)
	40 hores o més	4.217	(35,8)

Dades de salut mental

La taula 1.3 recull la freqüència dels participants amb algun tipus de diagnòstic de salut mental en l'actualitat.

Taula 1.3

Freqüència de diagnòstics de salut mental en l'actualitat

Variable	Valors	Freqüència	(%)
T'han diagnosticat algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)?:	No	12.071	63,5
Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental	Trastorn d'ansietat (N = 16.083)	2.918	(15,4)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic (N = 18641)	360	(1,9)
	Trastorn depressiu (N = 17.650)	1.351	(7,1)
	Trastorn de l'espectre autista (N = 18.799)	202	(1,1)
	Trastorn bipolar (N = 18.935)	66	(0,3)
	Trastorn obsessiu compulsiu (N = 18.670)	331	(1,7)
	Trastorn de personalitat (N = 18.835)	166	(0,9)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (N = 18.939)	62	(0,3)
	Trastorn de la conducta alimentària (N = 18.528)	473	(2,5)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (N = 18.707)	294	(1,5)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH) (N = 18.525)	476	(2,5)
	Altres (N = 18.469)	532	(2,8)

A la taula 1.4 es pot observar el percentatge de persones de la mostra que han rebut algun tipus de diagnòstic de salut mental al llarg de la seva vida. També es recull si han rebut algun tipus d'intervenció.

Taula 1.4

Freqüència de diagnòstics de salut mental en qualsevol moment de la vida

Variable	Valors	Freqüència	(%)
T'han diagnosticat en qualsevol altre moment de la teva vida qualsevol dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)?:	No	9.749	(51,3)
	Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental al llarg de la vida		
	Trastorn d'ansietat (N = 14.548)	4.453	(23,4)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic (N = 18.395)	606	(3,2)
	Trastorn depressiu (N = 16.017)	2.984	(15,7)
	Trastorn de l'espectre autista (N = 18.849)	152	(0,8)
	Trastorn bipolar (N = 18.909)	92	(0,5)
	Trastorn obsessiu compulsiu (N = 18.594)	407	(2,1)
	Trastorn de personalitat (N = 18.805)	196	(1)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (N = 18.919)	82	(0,4)
	Trastorn de la conducta alimentària (N = 17.968)	1.033	(5,4)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (N = 18.657)	344	(1,8)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH) (N = 18.521)	480	(2,5)
	Altres (N = 18.583)	418	(2,2)
Estàs sent tractat/ada per problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta)?:	Tractament psicològic (N = 15.329)	3.672	(19,3)
	Tractament farmacològic (N = 17.163)	1.838	(9,7)
	No m'estan tractant (N = 12.161)	1.2161	(64)

El trastorn més freqüent és el trastorn d'ansietat (actual, 15,4%; al llarg de la vida, 23,4%), seguit del trastorn depressiu (actual, 7,19%; al llarg de la vida, 15,7%), tant en l'actualitat, com al llarg de la vida.

Un 29% dels participants informen que estan rebent tractament per un problema de salut mental: psicològic (19,3%), farmacològic (9,7%).

A la taula 1.5 podem observar la importància que donen els/les estudiants de la mostra al fet que la seva universitat ofereixi suport a la salut mental (atenció individual presencial, atenció individual en línia, atenció en grup presencial i atenció en grup en línia). Els estudiants consideren que és molt important que la seva universitat ofereixi atenció psicològica tant en la modalitat individual (presencial, 71,8%; en línia, 64,5%) com en grup (presencial, 41,7%; en línia, 38,4%). També destaquen la importància de disposar de materials i recursos en línia (55,2%).

Taula 1.5

Percentatges de resposta als ítems sobre importància i tipus d'atenció en salut mental

Com d'important creus que és que la teva universitat ofereixi les opcions de suport a la salut mental següents?:	No és important		No gaire important		Lleugerament important		Molt important	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Atenció individual presencial (N = 16.522)	562	(3,4)	898	(5,4)	3.195	(19,3)	11.867	(71,8)
Atenció individual en línia (N = 16.522)	579	(3,5)	1.303	(7,9)	3.978	(24,1)	10.662	(64,5)
Atenció en grup presencial (N = 16.521)	1.320	(8,0)	3.009	(18,2)	5.306	(32,1)	6.886	(41,7)
Atenció en grup en línia (N = 16.521)	1.703	(10,3)	3.524	(21,3)	4.954	(30,0)	6.340	(38,4)
Autoajuda en línia (N = 16.519)	1.264	(7,7)	1.950	(11,8)	4.180	(25,3)	9.125	(55,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Benestar emocional i salut mental

Síntomes de *burnout*

La taula 1.6 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de les subescales del qüestionari de *Burnout* per a cadascuna de les opcions de resposta (*Mai* = 0; *Cada dia* = 6). A la figura 1.2 i la taula 1.7 es poden observar els totals per a cadascuna de les dimensions (esgotament emocional, cinisme i eficàcia).

Quant a l'esgotament emocional, el 37,4% de l'estudiantat se sent esgotat al final d'una jornada a la universitat, i el 26,6%, exhaust d'estudiar cada dia; el 32,1% de l'estudiantat informa d'estar cansat cada dia al matí a l'hora d'afrontar una altra jornada a la universitat i a més d'un 20% l'esgoten emocionalment les activitats acadèmiques dels seus estudis. Finalment, prop d'un 18% valora que estudiar o a anar a classe li provoca tensió cada dia.

Quant a la dimensió d'eficàcia, prop d'un 68% de l'estudiantat informa que mai o molt poques vegades a l'any se sent estimulat a aconseguir objectius als estudis, un 36% no ha après gaires coses interessants durant la carrera, un 20,9% mai pensa que és bon/a estudiant, un 14,4% que mai contribueix de manera efectiva a les classes, i un 26,4% que mai pot resoldre de manera eficaç els problemes relacionats amb els seus estudis.

Quant a la dimensió de cinisme, les dades més destacables són que l'11,5% informa d'haver perdut l'interès en la carrera, el 12% l'entusiasme, el 5,8% s'ha distanciat dels estudis perquè pensa que no li seran útils i el 7,7% dubta de la importància i el valor dels seus estudis.

A la figura 1.2 i la taula 1.7 es pot observar la mitjana i desviació per a cadascuna de les dimensions. De les tres subescales avaluades la mitjana de dues d'elles (esgotament emocional = 3,67, i eficàcia personal = 2,53) indica indicis de *burnout*. Pel que fa al gènere, les dones i els homes reporten nivells baixos de cinisme (33,9% i 34,3%, respectivament) i d'eficàcia (11,4% i 12,1%, respectivament) així com nivells alts d'esgotament emocional (76,1% i 66,5%, respectivament). Finalment, el gènere no binari i altres reporten percentatges baixos de cinisme (46,2% i 34,1%, respectivament) i d'eficàcia (16,1% i 21,7%, respectivament) així com nivells alts d'esgotament emocional (85% i 69,6%, respectivament).

Taula 1.6

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Burnout (N = 19.001)

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents en els estudis:

	Mai	Poques vegades l'any	Un cop al mes	Poques vegades al mes	Un cop a la setmana	Poques vegades a la setmana	Cada dia
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
Penso que soc bon/a estudiant	3.979 (20,9)	4.281 (22,5)	2.817 (14,8)	3.963 (20,9)	1.205 (6,3)	2.140 (11,3)	616 (3,2)
Crec que contribueixo efectivament a les classes de la universitat	2.740 (14,4)	3.691 (19,4)	2.521 (13,3)	3.603 (19,0)	1.406 (7,4)	2.976 (15,7)	2.064 (10,9)
Durant les classes, tinc la seguretat que soc eficaç en la finalització de les coses	3.289 (17,3)	4.336 (22,8)	3.049 (16,0)	3.457 (18,2)	1.528 (8,0)	2.102 (11,1)	1.240 (6,5)
Puc resoldre de manera eficaç els problemes relacionats amb els estudis	5.025 (26,4)	5.597 (29,5)	3.583 (18,9)	2.556 (13,5)	1.073 (5,6)	921 (4,8)	246 (1,3)
M'estimula aconseguir objectius als estudis	9.106 (47,9)	3.822 (20,1)	2.226 (11,7)	1.949 (10,3)	771 (4,1)	757 (4,0)	370 (1,9)
Em trobo esgotat/ada físicament al final d'un dia a la universitat	893 (4,7)	1.012 (5,3)	698 (3,7)	2.044 (10,8)	2.378 (12,5)	4.869 (25,6)	7.107 (37,4)
Estic exhaust/a de tant d'estudiar	1.017 (5,4)	1.714 (9,0)	1.265 (6,7)	2.900 (15,3)	2.779 (14,6)	4.270 (22,5)	5.056 (26,6)

	Mai	Poques vegades l'any	Un cop al mes	Poques vegades al mes	Un cop a la setmana	Poques vegades a la setmana	Cada dia
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
Estic cansat/ada al matí quan em llevo i he d'afrontar un altre dia a la universitat	1.822 (9,6)	1.717 (9,0%)	1.112 (5,9)	2.218 (11,7)	2.230 (11,7)	3.811 (20,1)	6.091 (32,1)
Les activitats acadèmiques d'aquesta carrera m'esgoten emocionalment	2.243 (11,8)	2.514 (13,2)	1.506 (7,9)	3.098 (16,3)	2.535 (13,3)	3.276 (17,2)	3.829 (20,2)
Estudiar o anar a classe tot el dia em provoca tensió	3.614 (19,0)	2.565 (13,5)	1.541 (8,1)	2.742 (14,4)	2.249 (11,8)	2.898 (15,3)	3.392 (17,9)
He perdut interès per la carrera des que vaig començar a la universitat	6.621 (34,8)	3.429 (18,0)	1.679 (8,8)	2.080 (10,9)	1.416 (7,5)	1.597 (8,4)	2.179 (11,5)
He perdut entusiasme per la carrera	6.363 (33,5)	3.761 (19,8)	1.598 (8,4)	1.978 (10,4)	1.433 (7,5)	1.581 (8,3)	2.287 (12,0)
M'he distanciat dels estudis perquè penso que no em seran realment útils	9.370 (49,3)	3.391 (17,8)	1.466 (7,7)	1.584 (8,3)	1.048 (5,5)	1.047 (5,5)	1.095 (5,8)
Dubto de la importància i el valor dels meus estudis	8.167 (43,0)	3.556 (18,7)	1.615 (8,1)	1.728 (9,1)	1.252 (6,)	1.213 (6,4)	1.470 (7,7)
He après moltes coses interessants durant la carrera	6.837 (36,0)	4.470 (23,5)	3.078 (16,2)	2.354 (12,4)	1.093 (5,8)	897 (4,7)	272 (1,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

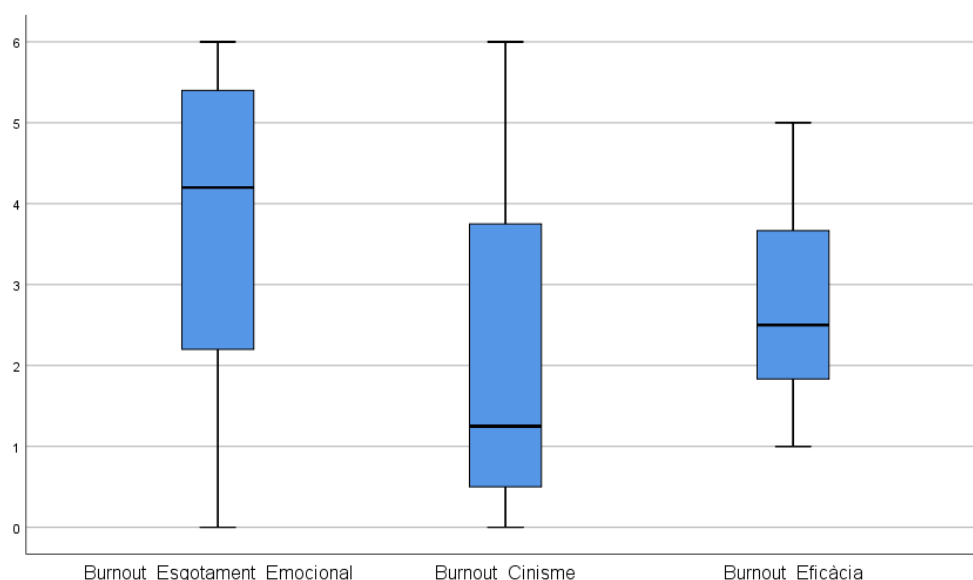
Taula 1.7

Descriptius de les puntuacions en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 19.001)

Dimensió	Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
Esgotament emocional	3,67	1,63	0,00	6,00
Cinisme	1,83	1,81	0,00	6,00
Eficàcia	2,53	0,94	0,00	6,00

Figura 1.2

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 19.001)



Satisfacció amb la vida

La taula 1.8 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Satisfacció amb la vida per a cadascuna de les opcions de resposta (*Molt en desacord* = 1; *Molt d'acord* = 7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 21,81; desviació estàndard 7,27; rang observat 5-35; vegeu figura 1.3 i taula 1.9). Puntuacions elevades indiquen una satisfacció amb la vida més alta. Quant a la puntuació total, podem observar que un 18,4% es mostra poc satisfet amb la seva vida. Pel que fa al gènere, 17,7% de dones i 18,8% d'homes reporten poca satisfacció amb la seva vida. Finalment, en gènere no binari i altres, el percentatge de casos que reporten poca satisfacció amb la seva vida correspon aproximadament al 31,1%.

Taula 1.8

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 18.447)

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		En desacord		Moderadament en desacord		Ni d'acord ni en desacord		Moderadament d'acord		D'acord		Molt d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
En la majoria dels aspectes, la meua vida és com jo vull que sigui	1.312	(7,1)	2.339	(12,7)	2.846	(15,4)	2.291	(12,4)	4.984	(27,0)	3.310	(17,9)	1.365	(7,4)
Les circumstàncies de la meua vida són molt bones	919	(5,0)	1.777	(9,6)	2.303	(12,5)	2.487	(13,5)	4.532	(24,6)	4.428	(24,0)	2.001	(10,8)
Estic satisfet amb la meua vida	944	(5,1)	1.773	(9,6)	2.329	(12,6)	2.295	(12,4)	4.662	(25,3)	4.422	(24,0)	2.022	(11,0)
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida	1.102	(5,8)	2.035	(11,0)	2.189	(11,9)	2.386	(12,9)	4.616	(25,0)	3.886	(21,1)	2.233	(12,1)
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res	2.482	(13,5)	3.007	(16,3)	2.877	(15,6)	2.200	(11,9)	3.210	(17,4)	2.899	(15,7)	1.772	(9,6)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

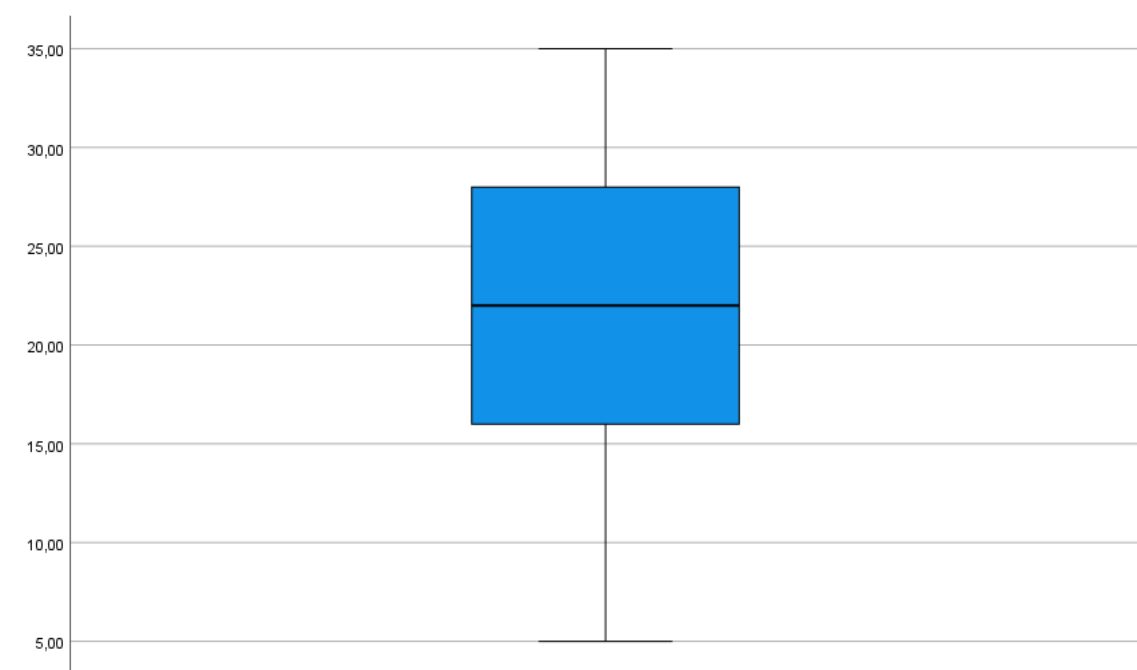
Taula 1.9

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 18.447)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
21,81	7,27	5,00	35,00

Figura 1.3

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 18.447)



Hàbits d'estil de vida

La taula 1.10 recull els percentatges de resposta a l'ítem del mòdul sobre les hores d'activitat física que practiquen a la setmana (des de 30 minuts o menys fins a 5 hores o més). Podem observar que el 27,8% dels estudiants de la mostra fan 30 minuts o menys d'esport a la setmana i un 53,7% entre 1 i 4 hores setmanals. La taula 1.11 recull els percentatges de resposta als ítems del mòdul sobre quantes hores es dorm a la setmana. La majoria dels participants (38,6%) dormen 7 hores diàries i un 10% dels estudiants de la mostra dormen 5 hores o menys al dia. La taula 1.12 recull els percentatges de resposta sobre la dieta saludable. Un 72,7% dels estudiants de la mostra consideren que tenen una dieta saludable. Finalment, la taula 1.13 recull els percentatges de resposta de les hores que estan connectats/ades diàriament a internet. Podem observar que més d'un 20% dels estudiants estan més de 5 hores connectats a internet fora de les hores d'estudi i feina.

Taula 1.10

Percentatges de resposta a l'ítem d'activitat física (N = 18.375)

	30 minuts o menys		1 hora - 2 hores		3 hores - 4 hores		5 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana:	5.100	(27,8)	4.999	(27,2)	4.863	(26,5)	3.413	(18,6)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 1.11

Percentatges de resposta a l'ítem hores diàries de son (N = 18.375)

	5 hores o menys		6 hores		7 hores		8 hores		9 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia:	1.841	(10,0)	5.148	(28,0)	7.084	(38,6)	3.759	(20,5)	543	(3,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 1.12

Percentatges de resposta a l'ítem sobre qualitat de la dieta (N = 18.375)

	Sí		No	
	F	(%)	F	(%)
Consideres que la teva dieta és saludable?:	13.351	(72,7)	5.024	(27,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 1.13

Percentatges de resposta a l'ítem de nombre d'hores de connexió a internet (N = 18.375)

	Temps en hores											
	Entre 0 i 1		Entre 1 i 2		Entre 2 i 3		Entre 3 i 4		Entre 4 i 5		Més de 5	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica les hores que estàs connectat/ada diàriament a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar:	1.580	(8,6)	4.065	(22,1)	3.901	(21,2)	2.989	(16,3)	2.164	(11,8)	3.676	(20,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Estrès percebut

La taula 1.14 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10). Tal com s'ha comentat prèviament, aquesta escala no s'ha administrat completa, només se n'han seleccionat aquells ítems que es consideraven més significatius. Per tant, la descripció posterior es realitzarà també per percentatges per tal que es pugui interpretar d'una forma més completa ítem a ítem. Així, observem que el 27,2% de la mostra se sent capaç de controlar les coses importants de la seva vida. Tanmateix, el 35,7% de la mostra sovint o molt sovint se sent incapaç de controlar les coses importants de la seva vida. El 20,3% de la mostra d'estudiants freqüentment se senten segurs sobre la seva capacitat per gestionar els problemes personals, mentre que el 45,3% no se senten mai segurs de la seva capacitat. El 16,9% dels estudiants de la mostra senten freqüentment que les coses els van bé, mentre que el 42,5% gairebé no ho sent mai. El 33,2% dels estudiants de la mostra gairebé mai senten que les dificultats s'acumulen tant que no les poden superar, mentre que el 35,6% ho pensa sovint.

Taula 1.14

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10)

En l'últim mes, amb quina freqüència:	Mai		Gairebé mai		De tant en tant		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants de la teva vida? (N = 18.232)	1.110	(6,1)	3.852	(21,1)	6.759	(37,1)	4.161	(22,8)	2.350	(12,9)
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals? (N = 18.235)	2.545	(14,0)	5.715	(31,3)	6.278	(34,4)	3.099	(17,0)	598	(3,3)
Has sentit que les coses et van bé? (N = 18.234)	1.915	(10,5)	5.838	(32,0)	7.394	(40,6)	2.615	(14,3)	472	(2,6)
Has sentit que les dificultats s'acumulen tant que no les pots superar? (N = 2.905)	1.395	(7,7)	4.653	(25,5)	5.694	(31,2)	4.008	(22,0)	2.485	(13,6)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Índex de benestar general

La taula 1.15 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems multiplicada per 4 (mitjana 49,20; desviació estàndard 20,68; rang observat 0-100; vegeu figura 1.4 i taula 1.16). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen un nivell alt de benestar general amb la vida. Aproximadament un 48% de la mostra total d'estudiants manifesten un nivell alt de benestar vital. Pel que fa al gènere, 46% de dones i 54% d'homes reporten un bon nivell de benestar vital i poc risc de símptomes depressius. Finalment, en gènere no binari i altres, el percentatge de casos que reporten més benestar vital i menor risc de símptomes depressius correspon aproximadament al 44,5%.

Taula 1.15

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència:	Mai		De tant en tant		Menys de la meitat del temps		Més de la meitat del temps		La major part del temps		Tot el temps	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit alegre i de bon humor (N = 18.072)	263	(1,5)	2.378	(13,2)	3.882	(21,5)	5.656	(31,3)	5.320	(29,4)	573	(3,2)
T'has sentit tranquil/il·la i relaxat/ada (N = 18.071)	831	(4,6)	3.674	(20,1)	4.945	(27,4)	4.734	(26,2)	3.480	(19,3)	407	(2,3)
T'has sentit actiu/iva i enèrgic/a (N = 18.072)	956	(5,3)	3.792	(21,0)	4.756	(26,3)	4.618	(25,6)	3.387	(18,7)	563	(3,1)
T'has sentit despert/a, fresc/a i descansat/ada (N = 18.071)	1.843	(10,2)	4.493	(24,9)	5.212	(28,8)	3.914	(21,7)	2.323	(12,9)	286	(1,6)
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (N = 18.072)	735	(4,1)	3.756	(20,8)	3.932	(21,8)	4.772	(26,4)	3.926	(21,7)	951	(5,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

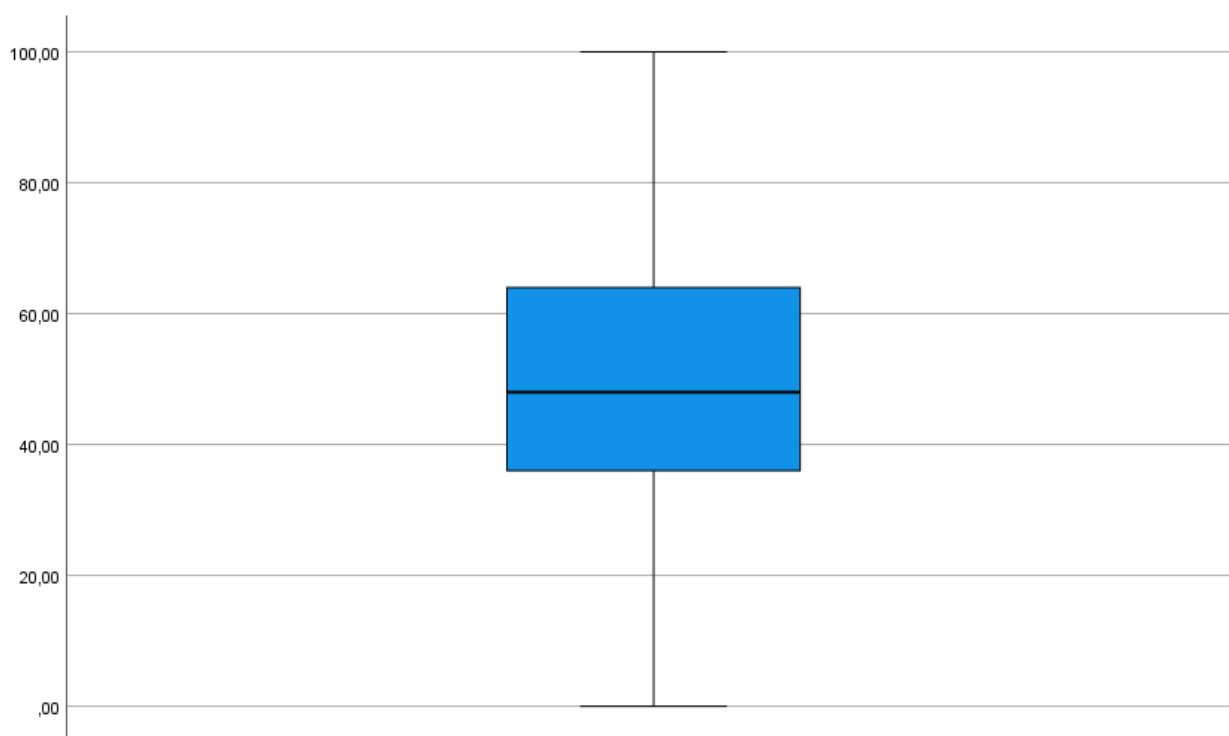
Taula 1.16

Descriptius de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 18.067)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
49,20	20,68	0,00	100,00

Figura 1.4

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 18.067)



Síntomes de depressió

La taula 1.17 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient (PHQ-9). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen la presència de símptomes relacionats amb el trastorn depressiu major. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 9,89; desviació estàndard 6,35; rang observat 0-27 vegeu figura 1.5 i taula 1.18). El 45,6% de la mostra total d'estudiants reporta nivells de simptomatologia depressiva que superen el punt de tall. Pel que fa al gènere, un 48,3% de dones, un 37,9% d'homes i un 67% de persones amb gènere no binari i altres reporten presència de símptomes depressius i risc d'una possible depressió.

Taula 1.17

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les darreres dues setmanes:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Poc interès o plaer a fer les coses (N = 17.514)	3.519	(20,1)	8.801	(50,3)	3.269	(18,7)	1.925	(11,0)
T'has sentit decaïgut/uda, deprimít/ida o sense esperances (N = 17.516)	5.263	(30,0)	7.419	(42,4)	2.842	(16,2)	1.992	(11,4)
Dificultat per dormir o estar adormít/ida o has dormít massa (N = 17.414)	4.410	(25,2)	6.260	(35,7)	3.222	(18,4)	3.622	(20,7)
T'has sentit cansat/ada o amb poca energia (N = 17.516)	1.806	(10,3)	7.670	(43,8)	4.143	(23,7)	3.897	(22,2)
Has tingut poca gana o has menjat massa (N = 17.514)	4.907	(28,0)	5.730	(32,7)	3.624	(20,7)	3.253	(18,6)
T'has sentit malament amb tu mateix/a o has pensat que ets un fracàs, o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família (N = 17.515)	6.334	(36,2)	5.661	(32,3)	2.857	(16,3)	2.663	(15,2)
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o mirar la televisió (N = 17.513)	5.958	(34,0)	5.755	(32,9)	3.102	(17,7)	2.698	(15,4)
Et movies o parlaves tan lent, o estaves tan inquiet/a o agitat/ada, que altres persones podien notar-ho (N = 17.512)	9.192	(52,5)	4.907	(28,0)	2.141	(12,2)	1.272	(7,3)
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'alguna forma (N = 17.510)	1.3222	(75,5)	2.624	(15,0)	887	(5,1)	777	(4,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

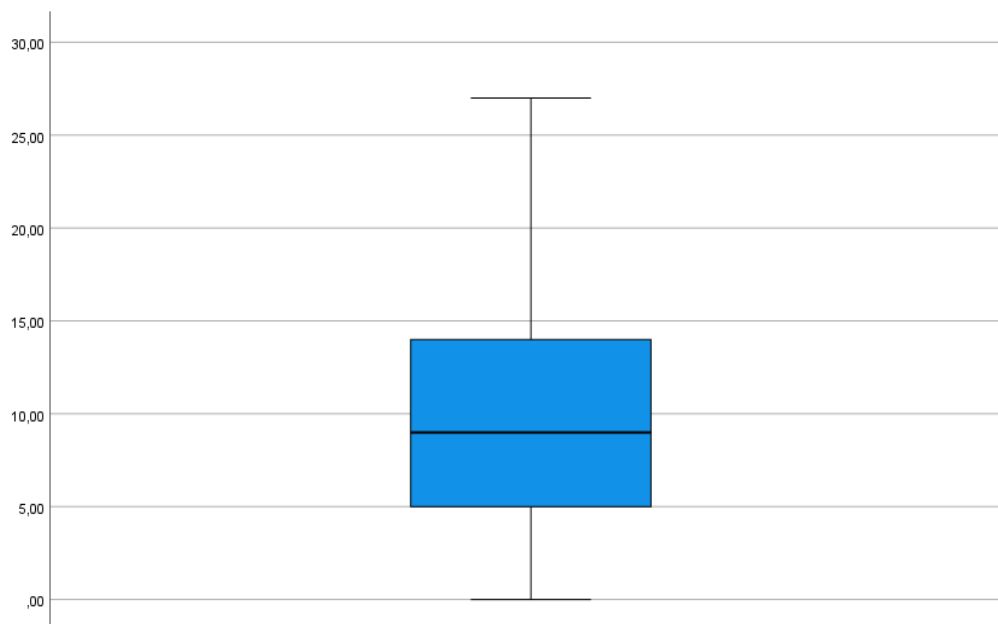
Taula 1.18

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 17.498)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
9,89	6,35	0,00	27,00

Figura 1.5

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 17.498)



Síntomes d'ansietat

La taula 1.19 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada (GAD-7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 8,92; desviació estàndard 5,80; rang observat 0-21; vegeu taula 1.20 i figura 1.6). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen nivells alts d'ansietat dels estudiants. El punt de tall establert de risc de trastorn d'ansietat generalitzada és de 10 o més. El 41,8% dels estudiants de la mostra tenen un risc important de presentar un trastorn d'ansietat generalitzada. Pel que fa al gènere, el 45,2%, de les dones, el 33% dels homes i el 58% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de possible risc de trastorn d'ansietat generalitzada.

Taula 1.19

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/ada (N = 17.276)	3.188	(18,85)	7.457	(43,2)	3.532	(20,4)	3.099	(17,9)
No has pogut deixar de preocupar-te (N = 17.276)	3.281	(19,0)	6.361	(36,8)	3.546	(20,5)	4.088	(23,7)

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has preocupat massa per diferents coses (N = 17.275)	2.841	(16,4)	6.215	(36,0)	3.945	(22,8)	4.274	(24,7)
Has tingut dificultat per relaxar-te (N = 17.275)	3.085	(17,9)	6.444	(37,3)	3.697	(21,4)	4.049	(23,4)
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a (N = 17.276)	6.799	(39,4)	5.631	(32,6)	2.708	(15,7)	2.138	(12,4)
T'has irritat o enfadat amb facilitat (N = 17.275)	4.419	(25,6)	7.375	(42,7)	3.129	(18,1)	2.352	(13,6)
Has tingut por, com si alguna cosa terrible hagués de passar (N = 17.270)	9.126	(52,8)	4.428	(25,6)	2.013	(11,7)	1.703	(9,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

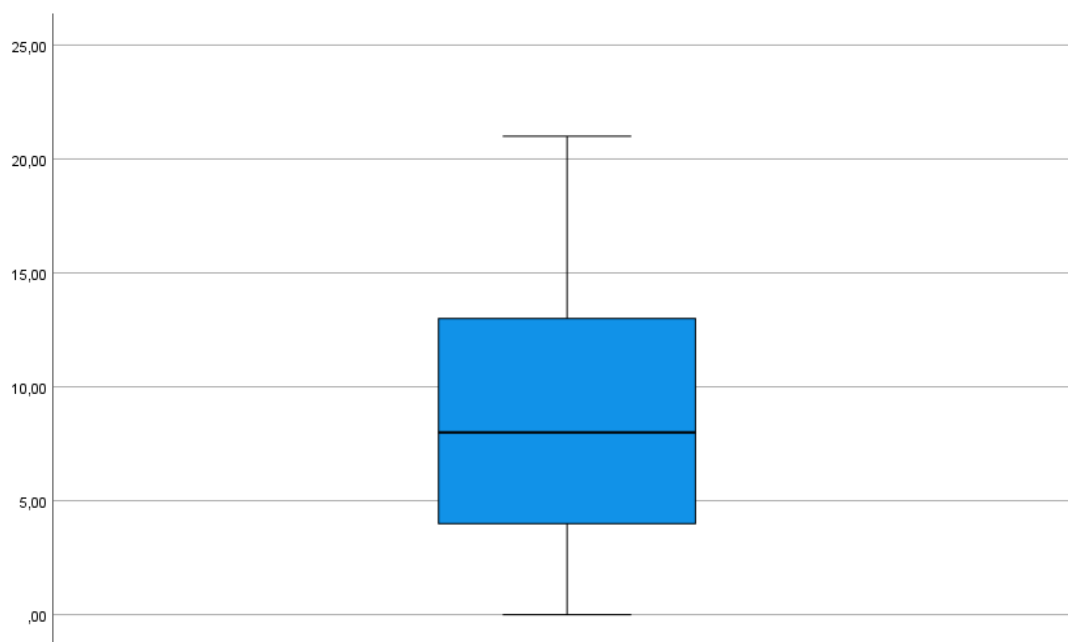
Taula 1.20

Descriptius de la puntuació total de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 17.264)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
8,92	5,80	0,00	21,00

Figura 1.6

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 17.264)



Síntomes de trastorns de la conducta alimentària

La taula 1.21 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 0,79; desviació estàndard 1,08; rang observat 0-5; vegeu figura 1.7 i taula 1.22). Puntuacions totals iguals o majors de 2 punts suggereixen la presència de símptomes del trastorn de la conducta alimentària (TCA). Observem, doncs, que el 23,6% dels estudiants de la mostra manifesten un risc important de presentar simptomatologia relacionats amb trastorns de conducta alimentària. Pel que fa al gènere, un 27,7% de dones, un 13,8% d'homes i un 35,6% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de presència de TCA.

Taula 1.21

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF)

Les preguntes següents es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris:	No		Sí	
	F	(%)	F	(%)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/plena? (N = 17.206)	16.589	(96,4)	617	(3,6)
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (N = 17.204)	11.799	(68,6)	5.405	(31,4)
En els darrers tres mesos, has perdut més de sis quilos? (N = 17.206)	16.310	(94,8)	896	(5,2)
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (N = 17.205)	13.475	(78,3)	3.730	(21,7)
Creus que el menjar domina la teva vida? (N = 17.207)	14.110	(82,0)	3.097	(18,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

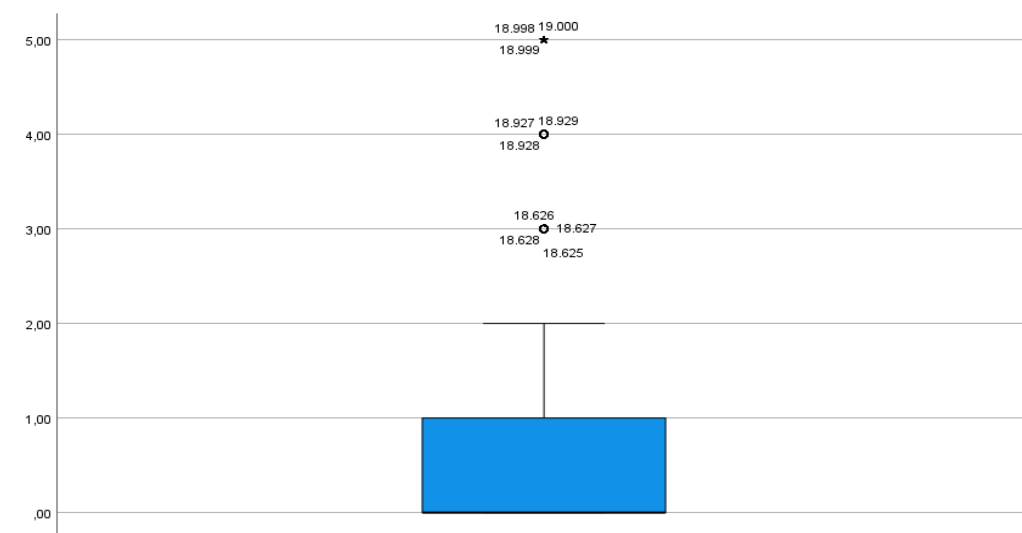
Taula 1.22

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària, SCOFF (N = 17.193)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
0,79	1,08	0,00	5,00

Figura 1.7

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària, SCOFF (N = 17.193)



Síntomes relacionats amb el TDAH

La taula 1.23 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 11,29; desviació estàndard 4,72; rang observat 0-24; vegeu figura 1.8 i taula 1.24). Puntuacions elevades en els elements d'inatenció i/o en els elements d'impulsivitat/hiperactivitat indiquen la possible presència d'un TDAH.

Quant a la presència de símptomes de TDAH, es considera que el símptoma és present si en els tres primers ítems la resposta és *de vegades, sovint o molt sovint*; en canvi, per als ítems 4, 5 i 6 es considera el símptoma present quan la resposta ha estat *sovint o molt sovint*. El punt de tall per a la presència de símptomes és major o igual a 4. Per tant, el màxim de possibles símptomes serà de 6 i el mínim de 0, tal com es pot observar a la taula 1.25. El 34,3% dels estudiants de la mostra tenen risc de presentar simptomatologia relacionada amb el TDAH. Pel que fa al gènere, un 34,6% de dones, un 31,9% d'homes i un 47,4% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de presència de TDAH.

Taula 1.23

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1)

Marca la casella que millor descrigui la manera com t'has sentit i comportat en els darrers 6 mesos:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Amb quina freqüència tens problemes per completar els detalls finals d'un projecte, una vegada que se n'han fet les parts difícils? (N = 16.949)	1.887	(11,1)	5.517	(32,6)	4.601	(27,1)	3.249	(19,2)	1.695	(10,0)
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (N = 16.948)	2.902	(17,1)	5.861	(34,6)	4.006	(23,6)	2.718	(16,0)	1.461	(8,6)
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (N = 16.950)	2.936	(17,3)	6.435	(38,0)	3.871	(22,8)	2.326	(13,7)	1.382	(8,2)
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (N = 16.948)	1.108	(6,5)	3.579	(21,1)	4.564	(26,9)	4.099	(24,2)	3.598	(21,2)
Amb quina freqüència mous contínuament o recarreges les mans o els peus quan has d'estar assegut/uda durant molta estona? (N = 16.946)	2.074	(12,2)	3.176	(18,7)	3.237	(19,1)	3.821	(22,5)	4.638	(27,4)
Amb quina freqüència et sents massa actiu/iva i impulsat/ada a fer coses, com si t'empenyés un motor? (N = 16.948)	3.021	(17,8)	5.899	(34,8)	4.527	(26,7)	2.313	(13,6)	1.188	(7,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

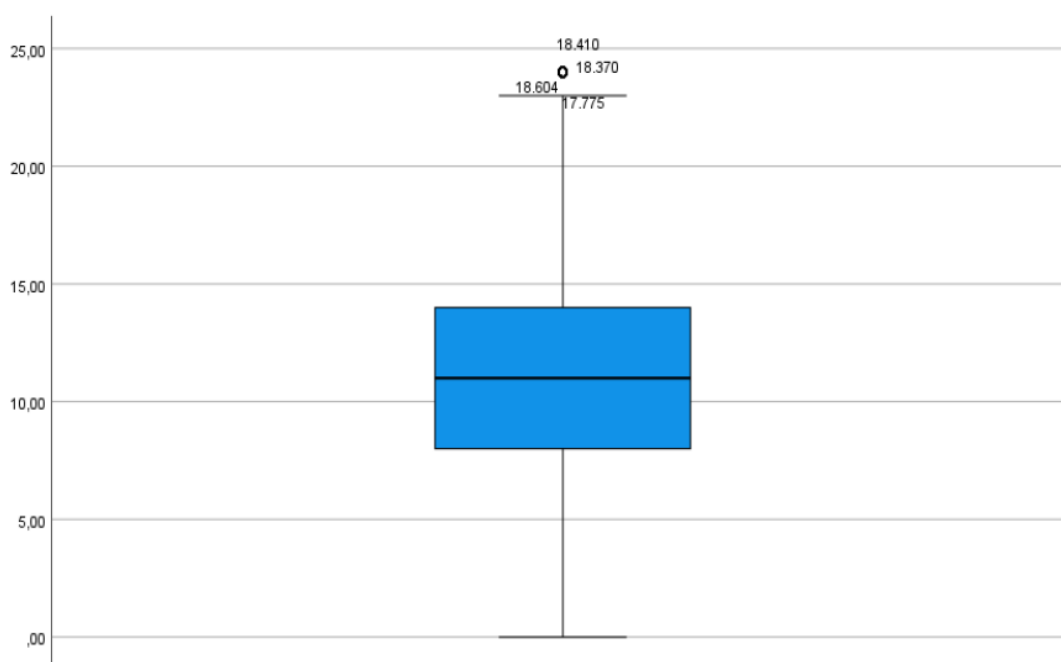
Taula 1.24

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 16.939)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
11,29	4,72	0,00	24,00

Figura 1.8

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 16.939)

**Taula 1.25**

Descriptius del nombre de símptomes presents recodificats, qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 16.939)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
2,65	1,73	0,00	6,00

Dificultats específiques en l'aprenentatge

La taula 1.26 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge. Tal com podem observar, el 64% dels estudiants de la mostra presenten molt poques vegades dificultats per llegir i comprendre el text, mentre que el 12,6% presenta sovint o molt sovint aquestes dificultats. El 78,2% de la mostra d'estudiants gairebé mai tenen dificultats per escriure correctament, mentre que el 8% presenta sovint, o molt sovint, aquestes dificultats. Finalment, el 57% dels estudiants de la mostra gairebé mai presenten dificultats per al càlcul matemàtic, mentre que el 21,5% sí que en té.

Taula 1.26

Percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Pocques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Tinc dificultats per llegir i comprendre un text (N = 16.910)	4.277	(25,3)	6.552	(38,7)	3.936	(23,3)	1.427	(8,4)	718	(4,2)
Tinc dificultats per escriure correctament (N = 16.912)	7.075	(41,8)	6.164	(36,4)	2.328	(13,8)	871	(5,2)	474	(2,8)
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic (N = 16.911)	4.149	(24,5)	5.491	(32,5)	3.635	(21,5)	1.961	(11,6)	1.675	(9,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Problemes de relació social, autoestima i intel·ligència emocional

La taula 1.27 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de problemes de relació social. El 58,7% de la mostra d'estudiants s'ho passen bé a les reunions socials, mentre que el 18,6% no s'ho acostuma a passar bé; el 54,9% de la mostra d'estudiants manifesten que no els costa mantenir una conversa amb una altra persona mentre que el 25,7% sí que mostra sovint dificultats en les reunions socials.

Taula 1.27

Percentatges de resposta als diferents ítems de relació social

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Totalment en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
M'ho passo bé a les reunions socials (N = 16.890)	845	(5,0)	2.305	(13,6)	3.815	(22,6)	6.100	(36,1)	3.825	(22,6)
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona (N = 16.891)	4.234	(25,1)	5.027	(29,8)	3.290	(19,5)	3.170	(18,8)	1.170	(6,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 1.28 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg. Un 47,4% dels estudiants tenen confiança en si mateixos, mentre que un 35,4% confia poc en les seves capacitats. Un 48,4% de la mostra acostuma a tenir una actitud positiva envers ell mateix, mentre que un 28,9% acostuma a tenir una actitud més negativa.

Taula 1.28

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
De vegades em sento realment inútil (N = 16.770)	4.205	(25,1)	3.743	(22,3)	2.887	(17,2)	3.766	(22,5)	2.169	(12,9)
Tinc una actitud positiva envers mi mateix/a (N = 16.772)	1.191	(7,1)	3.648	(21,8)	3.827	(22,8)	5.545	(33,1)	2.561	(15,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 1.29 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'intel·ligència emocional. Podem observar que un 65% dels estudiants de la mostra es preocupen molt pel que senten, mentre que un 14,9% de la mostra no se sol preocupar tant per les seves emocions. El 52,6% de la mostra d'estudiants gairebé sempre saben com se senten, mentre que un 25,4% de la mostra no identifica les seves emocions. El 47,9% de la mostra d'estudiants intenten pensar en coses agradables quan se senten malament, mentre que un 26% no acostuma a pensar en coses agradables quan se sent malament.

Taula 1.29

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Intel·ligència emocional

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Normalment em preocupo molt pel que sento (N = 16.771)	640	(3,8)	1.864	(11,1)	3.374	(20,1)	6.725	(40,1)	4.168	(24,9)
Gairebé sempre sé com em sento (N = 16.772)	878	(5,2)	3.382	(20,2)	3.698	(22,0)	6.248	(37,3)	2.566	(15,3)
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (N = 16.768)	1.047	(6,2)	3.328	(19,8)	4.356	(26,0)	5.873	(35,0)	2.164	(12,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Capacitat d'afrontament/resiliència

La taula 1.30 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 25,84; desviació estàndard 7,17; rang observat 0-40; vegeu figura 1.9 i taula 1.31). Un 10,8% dels estudiants de la mostra tenen dificultats per adaptar-se als canvis; l'11,8% té dificultats per gestionar situacions de la vida diària; el 18,7% no acostuma a veure el costat positiu de les coses; el 15% té dificultats per desenvolupar-se bé en situacions de pressió; l'11% té dificultats per superar les coses després d'un greu contratemps; el 5,7% no acostuma a aconseguir les seves fites quan es presenten dificultats; el 15,7% dels estudiants de la mostra tenen dificultats per mantenir la concentració sota pressió, i el 34,1% es desanima pels fracassos. Finalment, el 16,2% de la mostra no s'acostuma a definir com una persona forta i el 18,7% d'ells consideren que no poden gestionar correctament els sentiments desagradables.

Taula 1.30

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Gairebé sempre	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Sé adaptar-me als canvis (N = 16.772)	251	(1,5)	1.568	(9,3)	4.124	(24,6)	6.378	(38,0)	4.451	(26,5)
Puc gestionar qualsevol situació (N = 16.773)	204	(1,2)	1.781	(10,6)	5.957	(35,5)	5.924	(35,3)	2.907	(17,3)
Les frases següents tracten sobre com et comportes, en general:										
Veig el costat positiu de les coses (N = 16.648)	446	(2,7)	2.663	(16,0)	5.200	(31,2)	5.139	(30,9)	3.200	(19,2)
Puc actuar bé malgrat la pressió (N = 16.648)	391	(2,3)	2.122	(12,7)	4.815	(28,9)	6.232	(37,4)	3.088	(18,5)
Després d'un greu contratemps solc tornar a la càrrega (N = 16.649)	215	(1,3)	1.607	(9,7)	4.260	(25,6)	6.675	(40,1)	3.892	(23,4)
Assoleixo les meves fites malgrat les dificultats (N = 16.646)	123	(0,7)	833	(5,0)	3.488	(21,0)	7.144	(42,9)	5.058	(30,4)
Puc mantenir la concentració sota pressió (N = 16.649)	498	(3,0)	2.108	(12,7)	4.509	(27,1)	6.114	(36,7)	3.420	(20,5)
Difícilment em desanimo pels fracassos (N = 16.648)	1.377	(8,3)	4.290	(25,8)	5.362	(32,2)	3.618	(21,7)	2.001	(12,0)
Em defineixo com una persona forta (N = 16.649)	699	(4,2)	1.996	(12,0)	4.182	(25,1)	5.136	(30,8)	4.636	(27,8)

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Gairebé sempre	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Puc gestionar els sentiments desagradables (N = 16.649)	509	(3,1)	2.597	(15,6)	5.499	(33,0)	5.314	(31,9)	2.730	(16,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

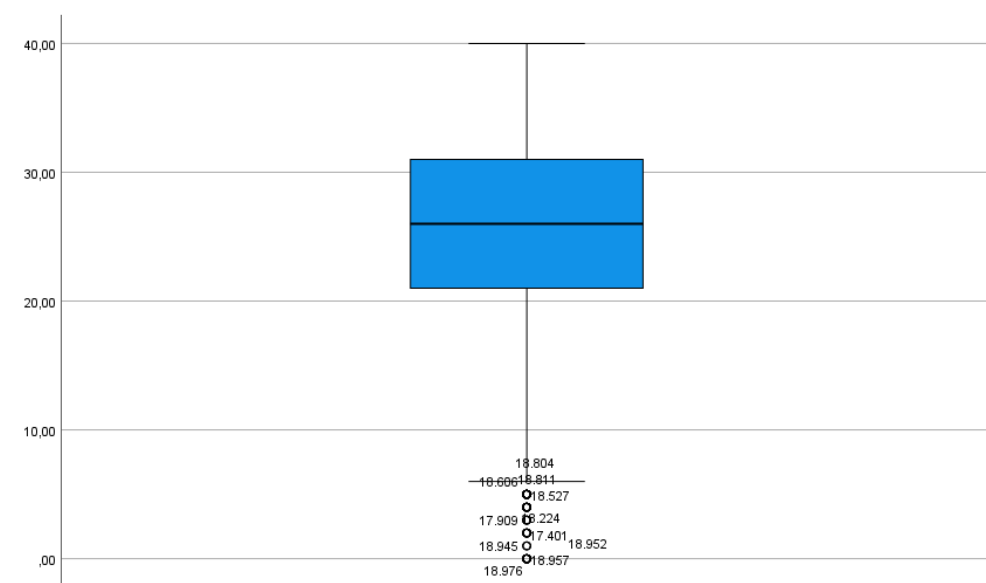
Taula 1.31

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N = 16.644)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
25,84	7,17	0	40,00

Figura 1.9

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N=16.644)



Consum de substàncies i altres conductes de risc de dependències

La taula 1.32 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 3,44; desviació estàndard 3,53; rang observat 0-48; vegeu figura 1.10 i taula 1.33). Les puntuacions elevades en aquest qüestionari estan associades amb altes taxes en el patró de consum en quantitat i freqüència de l'ús de l'alcohol i altres drogues, entre els estudiants.

La substància amb major consum entre la mostra és el tabac (15,8%), seguit de l'alcohol (13,8%), els tranquil·litzants (6,1%) i les begudes energètiques (6%).

Taula 1.32

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant els últims 30 dies:	Mai		Rarament		A vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Cocaïna (N = 16.585)	16.236	(97,9)	204	(1,2)	85	(0,5)	38	(0,2)	22	(0,1)
Alcohol (N = 16.583)	4.100	(24,7)	5.104	(30,8)	5.091	(30,7)	1.760	(10,6)	528	(3,2)
Begudes energètiques (N = 16.584)	12.166	(73,4)	2.239	(13,5)	1191	(7,2)	574	(3,5)	414	(2,5)
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues sintètiques (pastis, pírules, MDMA) (N = 16.581)	16.151	(97,4)	283	(1,7)	106	(0,6)	18	(0,1)	23	(0,1)
Marihuana, haixix, cànnabis (N = 16.584)	14.258	(86)	1.210	(7,3)	564	(3,4)	289	(1,7)	263	(1,6)
Heroïna (N = 16.584)	16.512	(99,6)	30	(0,2)	17	(0,1)	10	(0,1)	15	(0,1)
Tabac (N = 16.582)	11.923	(71,9)	1.212	(7,3)	829	(5,0)	813	(4,9)	1.805	(10,9)
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (N = 16.583)	13.354	(80,5)	1.282	(7,7)	943	(5,7)	479	(2,9)	525	(3,2)
Amfetamines, speed o metamfetamines (N = 16.581)	16.343	(98,6)	115	(0,7)	59	(0,4)	23	(0,1)	41	(0,2)
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (N = 16.581)	16.424	(99,1)	95	(0,6)	38	(0,2)	9	(0,1)	15	(0,1)
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrts, gasolina) (N = 16.580)	16.159	(97,5)	264	(1,6)	106	(0,6)	29	(0,2)	22	(0,1)
Bolets màgics al·lucinògens (N = 16.581)	16.402	(98,9)	118	(0,7)	40	(0,2)	3	(0,0)	18	(0,1)
Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en els darrers 30 dies (N = 16.586)	15.231	(91,8)	881	(5,3)	299	(1,8)	111	(0,7)	64	(0,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

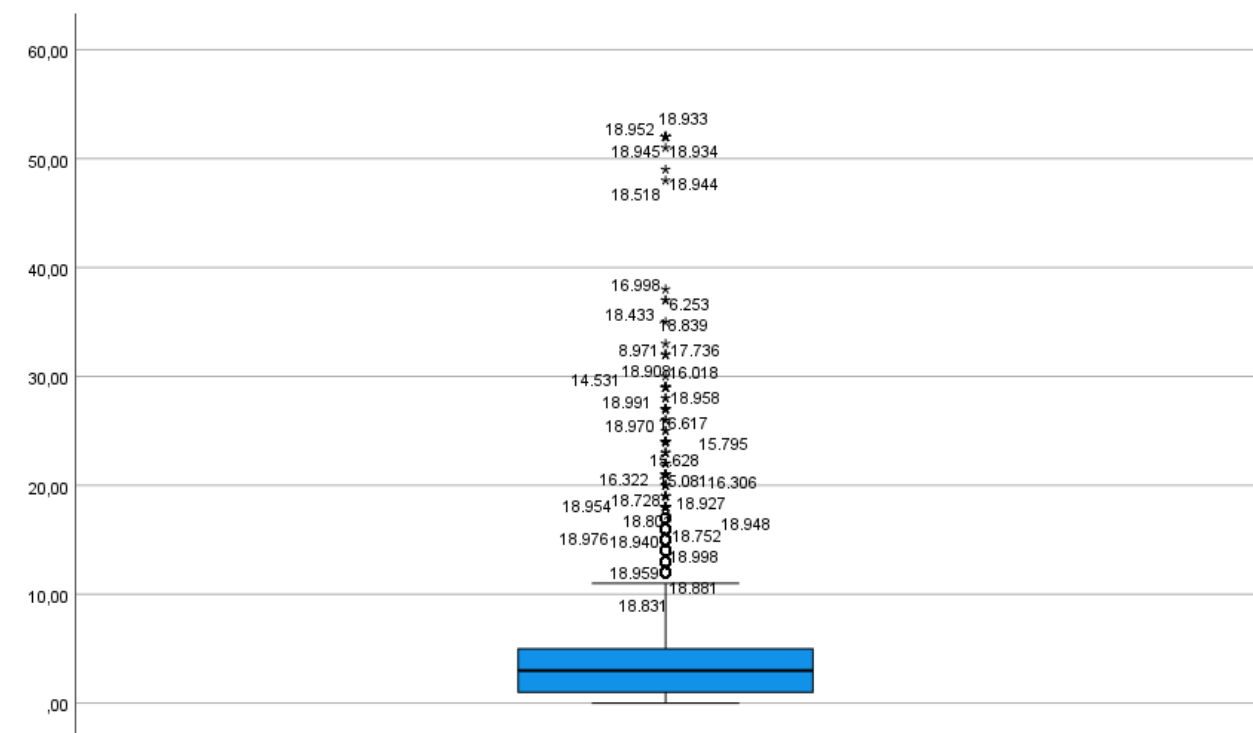
Taula 1.33

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes
(N = 16.556)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
3,57	3,65	0,00	52,00

Figura 1.10

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes (N =16.556)



Diferències per gènere

La taula 1.34 presenta els descriptius i estadístics per a la comparativa per gènere, tenint en compte només aquelles escales administrades completes. Es van utilitzar dues categories per al gènere (dona i home), a causa del baix nombre de participants que van indicar altres categories o van preferir no respondre.

En totes les dimensions avaluades s'han trobat diferències significatives entre gèneres, majoritàriament amb pitjors valoracions de benestar emocional per a les dones. Pel que fa el qüestionari de *Burnout*, les dones presenten major puntuació que els homes en esgotament emocional ($p < 0,001$); però no hi ha diferències significatives entre dones i homes en les subescales de cinisme ($p = 0,872$) i eficàcia ($p = 0,979$). Quant al qüestionari de Satisfacció amb la vida, també s'observen diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p = 0,028$); els homes presenten major puntuació en qualitat de vida que les dones. En Estrès percebut (Qüestionari PSS-10), les dones presenten major puntuació i estrès percebut que els homes ($p < 0,001$). Quant al Benestar amb la vida (Índex de benestar WHO-5), els homes presenten puntuacions significativament més altes que les dones, que indiquen major benestar vital ($p < 0,001$).

En relació amb les mesures de problemes emocionals, també hi ha diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes en els símptomes de depressió (PHQ-9); les dones presenten major puntuació que els homes i més símptomes de depressió ($p < 0,001$). En els símptomes d'ansietat (GAD-7), també les dones presenten major puntuació i més ansietat que els homes ($p < 0,001$).

Quant als símptomes de trastorn de la conducta alimentària (SCOFF), també hi ha diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p < 0,001$); les dones presenten major puntuació i més simptomatologia compatible amb el trastorn de la conducta alimentària que els homes. En la simptomatologia relacionada amb el TDAH, les dones presenten puntuacions més elevades que el homes i més simptomatologia compatible amb el TDAH ($p < ,001$). Quant a l'autoestima (qüestionari de Rosenberg), les dones presenten menor puntuació que els homes ($p < 0,001$), fet que indica menor autoestima. També s'han obtingut diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes en resiliència (Escala CD-RISC-10); les dones presenten major puntuació que els homes ($p < 0,001$), cosa que indica major resiliència en les dones. Finalment, quant a consum de substàncies, podem observar diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p = 0,002$); els homes presenten major puntuació, que indica major consum de substàncies que les dones.

En resum, les dones presenten més símptomes psicopatològics (ansietat, depressió, TCA i TDAH), major esgotament emocional, més estrès, menor satisfacció amb la vida i més resiliència que els homes; els homes informen de més satisfacció amb la vida i benestar vital, millor autoestima i major consum de drogues que les dones. Totes les diferències observades entre dones i homes tenen una grandària de l'efecte petita, o molt petita, essent les més rellevants les relatives a símptomes de depressió i ansietat, així com a trastorns de la conducta alimentària.

Taula 1.34

Descriptius i diferències per gènere

Mesura	Gènere	Mitjana (desviació estàndard)	Diferència de mitjanes	t	gl	p	d
Burnout. Esgotament Emocional	Dona (n = 12.850)	3,89 (1,58)	0,45	17,70	18548	< 0,001	0,274
	Home (n = 5.700)	3,44 (1,70)					
Satisfacció amb la vida	Dona (n = 12.437)	21,80 (7,15)	0,25	2,19	18002	0,028	0,035
	Home (n = 5.567)	22,06 (7,46)					
WHO	Dona (n = 12.198)	12,06 (5,05)	0,91	10,85	17628	< 0,001	0,176
	Home (n = 5.432)	12,97 (5,35)					
PHQ 9	Dona (n = 11.820)	10,33 (6,30)	1,67	16,14	17079	< 0,001	0,266
	Home (n = 5.261)	8,66 (6,21)					
GAD 7	Dona (n = 11.662)	9,47 (5,80)	1,90	19,88	16850	< 0,001	0,331
	Home (n = 5.190)	7,57 (5,55)					
SCOFF	Dona (n = 11.610)	0,91 (1,14)	0,38	21,48	16780	< 0,001	0,356
	Home (n = 5.172)	0,53 (0,88)					
TDAH/ ASRS-V1.1	Dona (n = 11.436)	11,41 (4,69)	0,53	6,78	16527	< 0,001	0,115
	Home (n = 5.093)	10,87 (4,71)					
Resiliència	Dona (n = 11.228)	24,54 (7,00)	1,44	11,91	16239	< 0,001	0,202
	Home (n = 5.013)	23,10 (7,39)					
Consum	Dona (n = 11.172)	3,24 (3,19)	0,31	5,25	16152	< 0,001	0,146
	Home (n = 4.982)	3,74 (3,86)					

Nota: t = t de Student-Fisher; gl = graus de llibertat; p = significació estadística; d de Cohen = grandària de l'efecte.

2

Resultats del personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS)

Anàlisi descriptiva

Caracterització sociodemogràfica i acadèmica

Han respost l'enquesta 3.074 membres del PTGAS del total d'11.988 membres del PTGAS a les universitats catalanes (UNEIX, Departament de Recerca i Universitats, 2022). Això representa un 25,6% del PTGAS de les universitats catalanes. La taula 2.1 recull el nombre de qüestionaris complets, 2.860 (91,1%), i no complets, 274 (8,9%) en cadascun dels tres idiomes: català, castellà i anglès.

Taula 2.1

Qüestionaris completats i no completats en cadascun dels idiomes: català, castellà i anglès

Idioma	Nombre de qüestionaris	Complets (%)	No complets (%)
Català	2.064	1.905 (92,3%)	159 (7,7%)
Anglès	30	27 (90,0%)	3 (10,0%)
Castellà	980	868 (88,6%)	112 (11,4%)

La taula 2.2 recull un resum de les dades sociodemogràfiques i la figura 2.1 la mitjana i la desviació estàndard de l'edat dels participants del PTGAS que han respost l'enquesta. El total de respostes en les diferents variables pot no coincidir perquè no tots els participants van respondre totes les preguntes de l'enquesta. La majoria són dones, 2.171 (70,6%), seguides dels homes, 852 (27,7%) i de persones no binàries, 9 (0,3%); 6 (0,2%) es declaren com a altres i 35 (1,1%) participants van preferir no contestar.

Quant a les universitats, el 19,9% pertany a la Universitat Autònoma de Barcelona, el 15,5% a la Universitat de Barcelona, el 14,2% a la Universitat Politècnica de Catalunya i l'11,2% a la Universitat

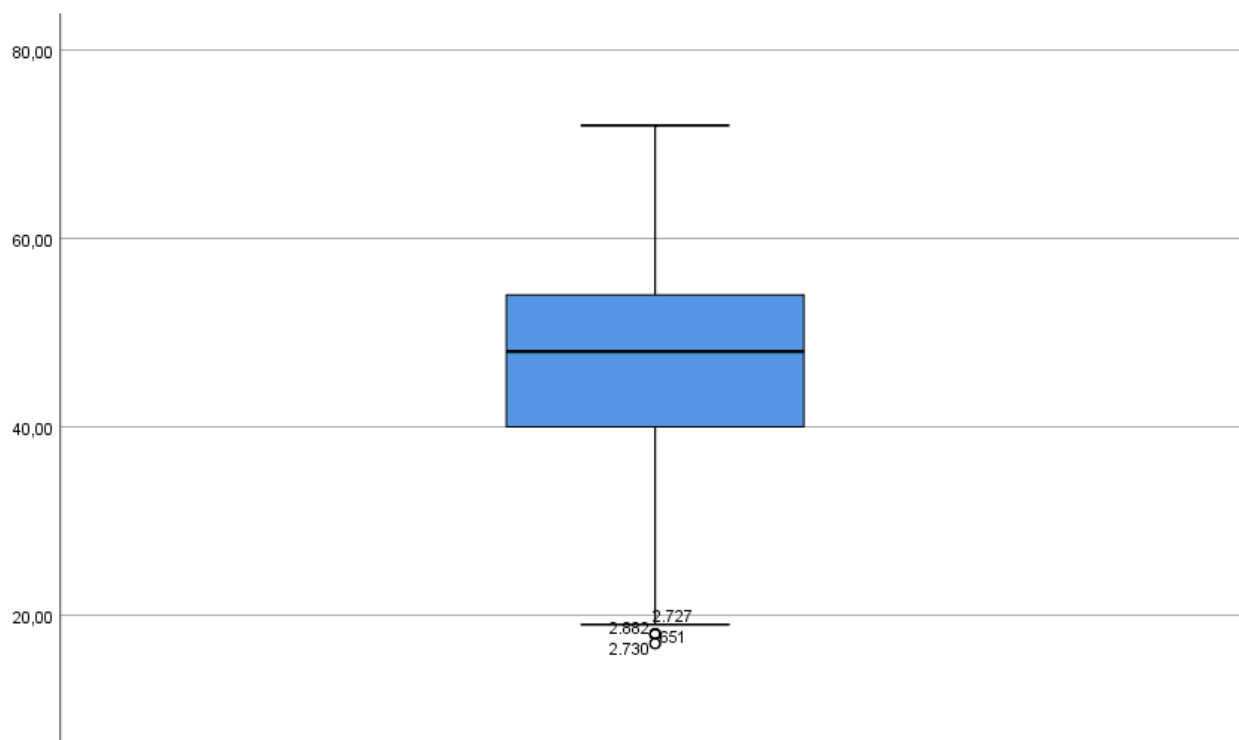
Oberta de Catalunya. El 7,7% dels participants pertanyen a la Universitat de Girona i el 7,1% a la Universitat Pompeu Fabra. La resta d'universitats mostren percentatges més baixos.

La majoria del PTGAS estan casats 1.595 (51,9%); són solters, 886 (28,9%); divorciats o separats, 331 (10,8%), i altres, 259 (8,4%). El 63,5% (1.950) dels membres del PTGAS que han respost l'enquesta tenen fills. El nombre de fills oscil·la entre un (34,1%) i sis (0,1%). La majoria dels que declaren tenir fills en tenen entre un i tres (el 98,9%).

Quant als col·lectius als quals pertanyen, un 5,3% del PTGAS pertany al col·lectiu LGTBIQ+, un 1,9% són persones migrants, un 1% són persones racialitzades, un 2,8% persones amb alguna discapacitat i un 6,7% persones diagnosticades amb una malaltia física crònica.

Figura 2.1

Mitjana i desviació estàndard de l'edat dels participants (N = 3.060)



Taula 2.2*Resum de les dades sociodemogràfiques i acadèmiques*

Variable	Valors	Freqüència	(%)
Edat (N = 3.060)	46,37 anys (10,31 anys) Rang: 18-72		
Gènere (N = 3.073)	Dona	2171	(70,6)
	Home	852	(27,7)
	Persona no binària	9	(0,3)
	Altres	6	(0,2)
	Prefereixo no contestar	35	(1,1)
Universitat (N = 3.074)	Universitat de Barcelona	475	(15,5)
	Universitat Autònoma de Barcelona	611	(19,9)
	Universitat Politècnica de Catalunya	435	(14,2)
	Universitat de Lleida	172	(5,6)
	Universitat Pompeu Fabra	219	(7,1)
	Universitat de Girona	236	(7,7)
	Universitat Rovira i Virgili	152	(4,9)
	Universitat Oberta de Catalunya	344	(11,2)
	Universitat Ramon Llull	177	(5,8)
	Universitat de Vic	153	(5,0)
	Universitat Internacional de Catalunya	87	(2,8)
	Universitat Abat Oliba	13	(0,4)
	Estat civil (N = 3.071)	Solter/a	886
Casat/ada		1.595	(51,9)
Divorciat/ada o separat/ada		331	(10,8)
Altres		259	(8,4)
Col·lectiu al qual pertany (N= 3.074)	LGTBIQ+	164	(5,3)
	Persona migrant	58	(1,9)
	Persona racialitzada	31	(1,0)
	Persona amb discapacitat	87	(2,8)
	Persona amb malaltia física crònica	206	(6,7)
Tens fills o filles? (N = 3.072)	Sí	1.950	(63,5)
	Nombre de fills o filles		
	Mín.		1
	Màx.		6
	No	1.122	(36,5)

Dades de salut mental

La taula 2.3 recull la freqüència dels participants amb algun tipus de diagnòstic de salut mental en l'actualitat.

Taula 2.3*Freqüència de diagnòstics de salut mental actualment (N = 3.074)*

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
T'han diagnosticat algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)?:	No	2.335	(76,0)
Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental	Trastorn d'ansietat	290	(9,4)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic	35	(1,1)
	Trastorn depressiu	138	(4,5)
	Trastorn de l'espectre autista	10	(0,3)
	Trastorn bipolar	14	(0,5)
	Trastorn obsessiu compulsiu	21	(0,7)
	Trastorn de personalitat	9	(0,3)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics	7	(0,2)
	Trastorn de la conducta alimentària	13	(0,4)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia)	9	(0,3)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH)	18	(0,6)
	Altres	47	(1,5)

A la taula 2.4 es pot observar el percentatge de persones de la mostra que han rebut algun tipus de diagnòstic de salut mental al llarg de la seva vida. També es recull si han rebut algun tipus d'intervenció.

Taula 2.4*Freqüència de diagnòstics de salut mental en qualsevol moment de la vida (N = 3.074)*

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
T'han diagnosticat en qualsevol altre moment de la teva vida qualsevol dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)?:	No	1.738	(56,5)
Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental al llarg de la vida	Trastorn d'ansietat	716	(23,3)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic	64	(2,1)
	Trastorn depressiu	426	(13,9)
	Trastorn de l'espectre autista	6	(0,2)

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
	Trastorn bipolar	13	(0,4)
	Trastorn obsessiu compulsiu	38	(1,2)
	Trastorn de personalitat	16	(0,5)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics	10	(0,3)
	Trastorn de la conducta alimentària	64	(2,1)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia)	25	(0,8)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH)	18	(0,6)
	Altres	57	(1,9)
Estàs sent tractat/ada per problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta)?:	Tractament psicològic	297	(9,7)
	Tractament farmacològic	315	(10,2)
	No m'estan tractant	2.291	(74,5)

El trastorn més freqüent és el trastorn d'ansietat (actual, 9,4%; al llarg de la vida, 23,3%), seguit del trastorn depressiu (actual, 4,5%; al llarg de la vida, 13,9%), tant en l'actualitat, com al llarg de la vida.

Un 19,9% dels participants informen que estan rebent tractament per un problema de salut mental: psicològic (9,7%), farmacològic (10,2%).

A la taula 2.5 podem observar la importància que donen els/les membres del PTGAS de la mostra al fet que la seva universitat ofereixi suport a la salut mental (atenció individual presencial, atenció individual en línia, atenció en grup presencial i atenció en grup en línia). Els membres del PTGAS consideren que és molt important que la seva universitat ofereixi atenció psicològica tant en la modalitat individual (presencial, 77%; en línia, 57,6%) com en grup (presencial, 38%; en línia, 29,5%). També destaquen la importància de disposar de materials i recursos en línia (45,1%).

Taula 2.5

Percentatges de resposta als ítems sobre importància i tipus d'atenció en salut mental (N = 2.800)

Com d'important creus que és que la teva universitat ofereixi les opcions de suport a la salut mental següents?:	No és important		No gaire important		Lleugerament important		Molt important	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Atenció individual presencial	55	(2,0)	86	(3,1)	504	(18,0)	2.155	(77,0)
Atenció individual en línia	108	(3,9)	238	(8,5)	842	(30,1)	1.612	(57,6)
Atenció en grup presencial	275	(9,8)	545	(19,5)	916	(32,7)	1.064	(38,0)
Atenció en grup en línia	377	(13,5)	680	(24,3)	918	(32,8)	825	(29,5)
Autoajuda en línia	296	(10,6)	436	(15,6)	804	(28,7)	1.264	(45,1)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Benestar emocional i salut mental

Síntomes de *burnout*

La taula 2.6 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de les subescales del qüestionari de *Burnout* per a cadascuna de les opcions de resposta (*Mai* = 0; *Cada dia* = 6). A la figura 2.2 i a la taula 2.7 es poden observar les puntuacions per a cadascuna de les dimensions (esgotament emocional, cinisme i eficàcia).

Quant a l'esgotament emocional, el 31,5% del PTGAS se sent esgotat al final d'una jornada de feina i el 14,5% exhaust al finalitzar el dia, el 34,7% del PTGAS informa d'estar cansat cada dia al matí a l'hora d'afrontar una altra jornada de feina i a un 42,1% li provoca tensió treballar tot el dia. Finalment, prop d'un 23% valora que està cremat per la seva feina.

Quant a la dimensió d'eficàcia, prop del 87,8% dels membres del PTGAS de la mostra senten que poden resoldre de forma eficaç els problemes de la feina, i un 85,8% d'ells creuen que contribueixen efectivament a la seva organització. El 89,3% creu que és bo en la seva feina i al 80,8% l'estimula aconseguir objectius a la feina. Finalment, prop del 60,5% creu que ha aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina i prop del 81,5% té seguretat de ser eficaç a la feina.

Quant a la dimensió de cinisme, prop d'un 17,4% dels membres del PTGAS de la mostra han perdut interès en la feina, i prop del 21% ha perdut també entusiasme. A més a més, el 21,4% de la mostra del PTGAS s'han tornat més cíncics respecte a la utilitzat de la seva feina i el 19,4% d'ells dubten de la transcendència i valor de la seva feina.

La figura 2.2 i a la taula 2.7 presenten la mitjana i desviació per a cadascuna de les dimensions. De les tres dimensions, la mitjana d'una d'elles (esgotament emocional = 3,01) indica presència de *burnout*.

El 54,2% dels membres del PTGAS de la mostra informen que se senten esgotats emocionalment (puntuacions majors a 2,8), el 40,5% de la mostra informa de conductes de cinisme (puntuacions majors a 2,3) i el 7,4% de la mostra del PTGAS no se sent eficaç a la seva feina (puntuacions menors a 3,8). Pel que fa al gènere, el 55,4% de les dones, el 50,7% dels homes i el 63,8% del gènere no binari i altres es mostren esgotats emocionalment. Quant a cinisme, el 38,5% de les dones, el 90,3% dels homes i el 58,3% del gènere no binari i altres reconeixen conductes cínciques. Finalment, quant a eficàcia, el 93,2% de les dones, el 91,5% dels homes i el 72,25% del gènere no binari i altres, no se senten eficaços en el seu treball.

Taula 2.6

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de *Burnout* (N = 3.074)

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents en els estudis:

	Mai		Poques vegades l'any		Un cop al mes		Poques vegades al mes		Un cop a la setmana		Poques vegades a la setmana		Cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Em sento emocionalment esgotat/ada per la feina	167	(5,4)	801	(26,1)	215	(7,0)	606	(19,7)	395	(12,8)	514	(16,7)	376	(12,2)

	Mai		Poques vegades l'any		Un cop al mes		Poques vegades al mes		Un cop a la setmana		Poques vegades a la setmana		Cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Em sento cansat/ada al final de la jornada de treball	73	(2,4)	372	(12,1)	148	(4,8)	577	(18,8)	428	(13,9)	776	(25,2)	700	(22,8)
Estic cansat/ada quan em llevo al matí i he d'afrontar un altre dia al meu lloc de treball	332	(10,8)	734	(23,9)	210	(6,8)	552	(18,0)	306	(10,0)	514	(16,7)	426	(13,9)
Treballar tot el dia em provoca tensió	476	(15,5)	817	(26,6)	231	(7,5)	500	(16,3)	249	(8,1)	449	(14,6)	352	(11,5)
Puc resoldre de manera eficaç els problemes que em sorgeixen a la feina	30	(1,0)	48	(1,6)	37	(1,2)	120	(3,9)	140	(4,6)	684	(22,3)	2.015	(65,5)
Estic cremat/ada per la feina	611	(19,9)	883	(29,1)	232	(7,5)	407	(13,2)	243	(7,9)	326	(10,6)	362	(11,8)
Contribueixo efectivament al que fa la meva organització	42	(1,4)	58	(1,9)	65	(2,1)	120	(3,9)	149	(4,8)	453	(14,7)	2.187	(71,1)
He perdut interès per la feina des que vaig començar en aquesta feina	1.057	(34,4)	749	(24,4)	213	(6,9)	304	(9,9)	215	(7,0)	278	(9,0)	258	(8,4)
He perdut entusiasme per la feina	847	(27,6)	825	(26,8)	243	(7,9)	291	(9,5)	221	(7,2)	315	(10,2)	332	(10,8)
Al meu entendre soc bo/bona a la meva feina	29	(0,9)	20	(0,7)	34	(1,1)	84	(2,7)	161	(5,2)	585	(19,0)	2.161	(70,3)
M'estimula aconseguir objectius a la feina	79	(2,6)	91	(3,0)	69	(2,2)	176	(5,7)	175	(5,7)	517	(16,8)	1.967	(64,0)
He aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina	89	(2,9)	307	(10,0)	137	(4,5)	328	(10,7)	353	(11,5)	698	(22,7)	1.162	(37,8)
M'he tornat més cínic/a respecte a la utilitat de la meva feina	959	(31,2)	655	(21,3)	203	(6,6)	357	(11,6)	243	(7,9)	334	(10,9)	323	(10,5)
Dubto de la transcendència i valor de la meva feina	997	(32,4)	647	(21,0)	233	(7,6)	347	(11,3)	254	(8,3)	307	(10,0)	289	(9,4)
A la feina, tinc la seguretat que soc eficaç en la finalització de les coses	37	(1,2)	58	(1,9)	63	(2,0)	168	(5,5)	240	(7,8)	742	(24,1)	1.766	(57,4)

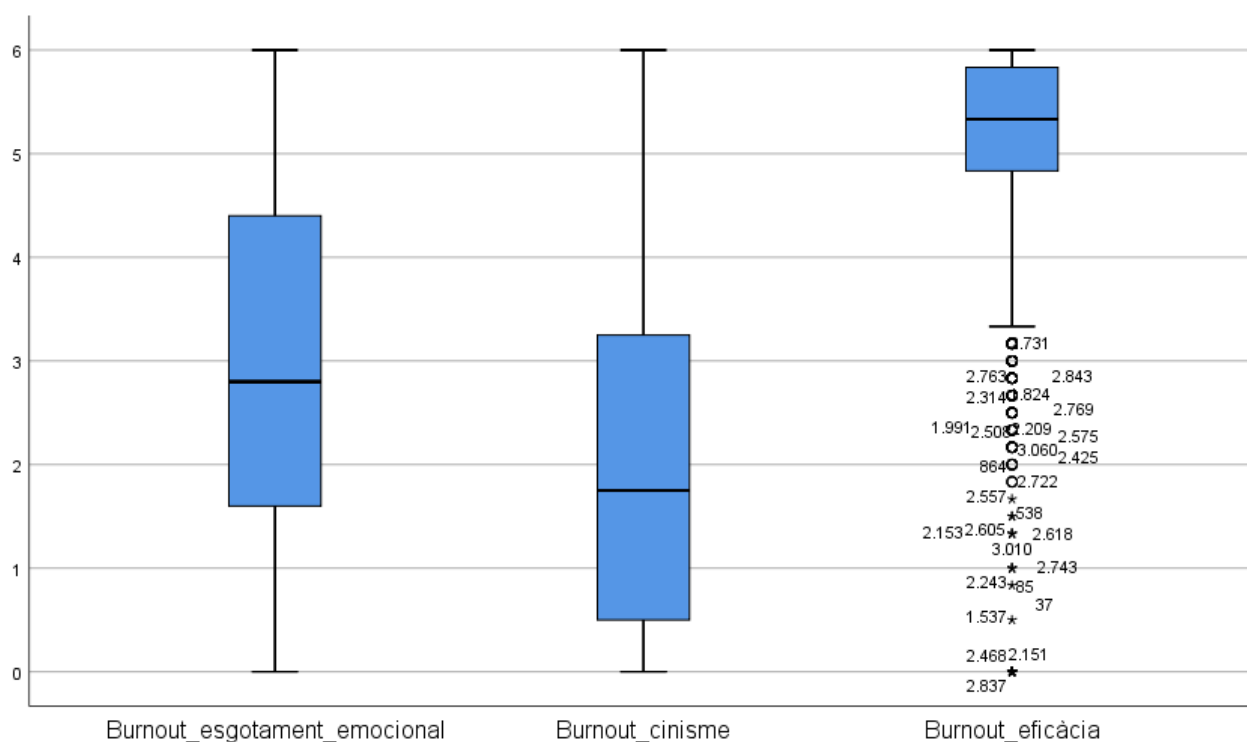
Taula 2.7

Descriptius de les dimensions en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 3.074)

Dimensió	Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
Esgotament emocional	3,01	1,63	0,00	6,00
Cinisme	2,08	1,78	0,00	6,00
Eficàcia	5,16	0,90	0,00	6,00

Figura 2.2

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 3.074)



Satisfacció amb la vida

La taula 2.8 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Satisfacció amb la vida per a cadascuna de les opcions de resposta (*Molt en desacord* = 1; *Molt d'acord* = 7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 24,67; desviació estàndard 6,43; rang observat 5-35; vegeu figura 2.3 i taula 2.9). Puntuacions elevades indiquen una satisfacció amb la vida més alta. Quant a la puntuació total, podem observar que un 8,6% es mostra poc satisfet amb la seva vida. Pel que fa al gènere, 7,7% de dones i 10,7% d'homes reporten poca satisfacció amb la seva vida. Finalment, en gènere no binari i altres, el percentatge de casos que reporten poca satisfacció amb la seva vida correspon aproximadament al 20%.

Entre un 15,7% i un 37,1% del PTGAS es mostra bastant satisfet o molt satisfet amb la seva vida.

Taula 2.8*Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari Satisfacció amb la vida (N = 3.025)*

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		En desacord		Modera- dament en desacord		Ni d'acord ni en desacord		Modera- dament d'acord		D'acord		Molt d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
En la majoria dels aspectes, la meua vida és com jo vull que sigui	72	(2,4)	186	(6,1)	333	(11,0)	243	(8,0)	916	(30,3)	909	(30,0)	366	(12,1)
Les circumstàncies de la meua vida són molt bones	57	(1,9)	152	(5,0)	272	(9,0)	306	(10,1)	807	(26,7)	984	(32,5)	447	(14,8)
Estic satisfet amb la meua vida	52	(1,7)	125	(4,1)	235	(7,8)	215	(7,1)	802	(26,5)	1.121	(37,1)	475	(15,7)
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida	54	(1,8)	131	(4,3)	237	(7,8)	282	(9,3)	847	(28,0)	979	(32,4)	495	(16,4)
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res	228	(7,5)	438	(14,5)	536	(17,7)	367	(12,1)	669	(22,1)	540	(17,9)	247	(8,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

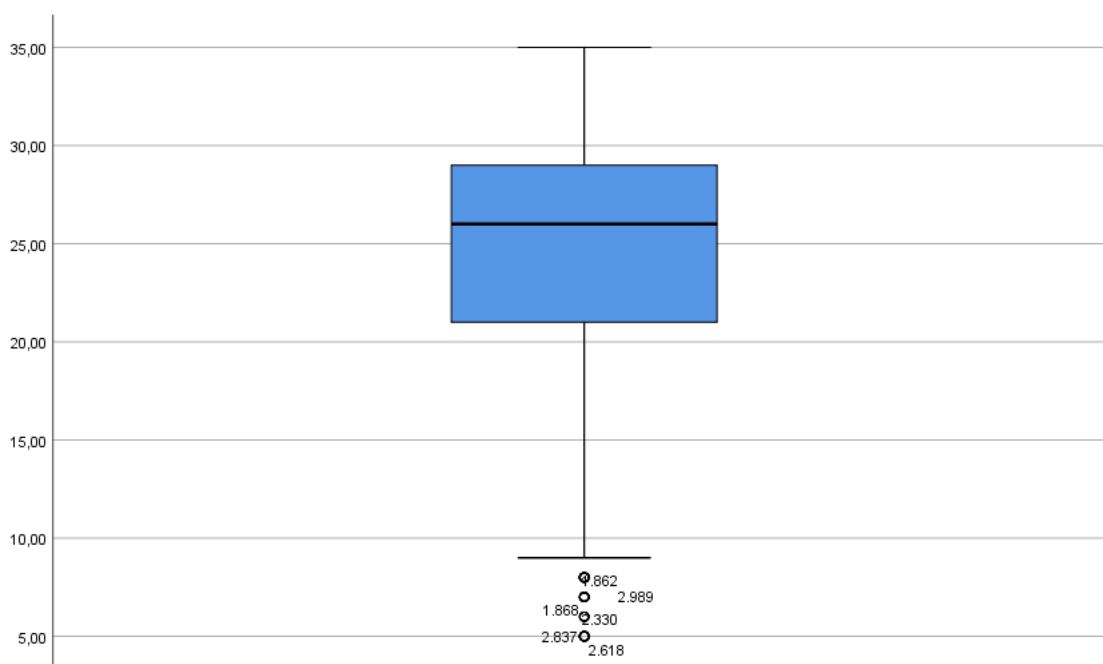
Taula 2.9

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Qualitat de satisfacció amb la vida (N = 3.025)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
24,67	6,43	5,00	35,00

Figura 2.3

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 3.025)



Hàbits d'estil de vida

La taula 2.10 recull els percentatges de resposta a l'ítem del mòdul sobre les hores d'activitat física que practiquen a la setmana (des de 30 minuts o menys fins a 5 hores o més). Podem observar, que el 21,9% del PTGAS de la mostra realitza 30 minuts o menys d'esport a la setmana, i un 63% entre 1 i 4 hores setmanals. La taula 2.11 recull els percentatges de resposta als ítems del mòdul sobre quantes hores es dorm diàriament. La majoria dels participants (43,8%) dormen 7 hores diàries i un 8,2% del PTGAS de la mostra dorm 5 hores o menys al dia. La taula 2.12 recull els percentatges de resposta sobre la dieta saludable. Un 83,6% del PTGAS de la mostra considera que té una dieta saludable. Finalment, la taula 2.13 recull els percentatges de resposta de les hores que estan connectats/ades diàriament a internet. Podem observar que més d'un 12,5% del PTGAS de la mostra està més de 5 hores connectat a internet fora de les hores d'estudi i feina.

Taula 2.10

Percentatges de resposta a l'ítem d'activitat física (N = 3.017)

	30 minuts o menys		1 hora - 2 hores		3 hores - 4 hores		5 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana:	660	(21,9)	1.007	(33,4)	893	(29,6)	457	(15,1)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 2.11

Percentatges de resposta a l'ítem hores diàries de son (N = 3.017)

	5 hores o menys		6 hores		7 hores		8 hores		9 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia:	246	(8,2)	952	(31,6)	1.322	(43,8)	458	(15,2)	39	(1,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 2.12

Percentatges de resposta a l'ítem sobre qualitat de la dieta (N = 3.017)

	Sí		No	
	F	(%)	F	(%)
Consideres que la teva dieta és saludable?:	2.522	(83,6)	495	(16,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 2.13

Percentatges de resposta a l'ítem de nombre d'hores de connexió a internet (N = 3.017)

	Temps en hores											
	Entre 0 i 1		Entre 1 i 2		Entre 2 i 3		Entre 3 i 4		Entre 4 i 5		Més de 5	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica les hores que estàs connectat/ada diàriament a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar	531	(17,6)	1.192	(39,5)	601	(19,9)	205	(6,8)	110	(3,6)	378	(12,5)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Estrès percebut

La taula 2.14 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10). Tal com s'ha comentat prèviament, aquesta escala no s'ha administrat completa, només se n'han seleccionat aquells ítems que es consideraven més significatius. Per tant, la descripció posterior es realitzarà també per percentatges per tal que es pugui interpretar d'una forma més completa ítem a ítem. Així, observem que el 47,6% de la mostra se sent capaç de controlar les coses importants de la seva vida. Tanmateix, el 17,1% de la mostra sovint o molt sovint se sent incapaç de controlar les coses importants de la seva vida. El 8,6% de la mostra s'acostuma a sentir segur per gestionar els seus problemes personals, mentre que un 65,8% no se sent segur. El 7,2% dels participants senten que les coses els van bé, mentre que el 61,1% considera que no li van bé. Finalment, el 15,4% de la mostra del PTGAS considera que no pot superar les dificultats, mentre que el 25,8% considera que sí que pot superar-les.

Taula 2.14

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10)

En l'últim mes, amb quina freqüència:	Mai		Gairebé mai		De tant en tant		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants de la teva vida? (N = 3.004)	429	(14,3)	1.000	(33,3)	1.062	(35,4)	371	(12,4)	142	(4,7)
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals? (N = 3.004)	719	(23,9)	1.260	(41,9)	767	(25,5)	220	(7,3)	38	(1,3)
Has sentit que les coses et van bé? (N = 3.003)	468	(15,6)	1.365	(45,5)	955	(31,8)	179	(6,0)	36	(1,2)
Has sentit que les dificultats s'acumulen tant que no les pots superar? (N = 3.004)	585	(19,5)	1.090	(36,3)	868	(28,9)	315	(10,5)	146	(4,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Índex de benestar general

La taula 2.15 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems multiplicada per 4 (mitjana 56,74; desviació estàndard 20,41; rang observat 0-100; vegeu figura 2.4 i taula 2.16). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen un nivell alt de benestar general amb la vida.

Aproximadament un 64,6% de la mostra del PTGAS manifesta un nivell alt de benestar vital. Pel que fa al gènere, un 64,7% de dones i un 65,1% d'homes reporten un bon nivell de benestar vital i poc risc de símptomes depressius. Finalment, en gènere no binari i altres, el percentatge de casos que reporten un major benestar vital i menor risc de símptomes depressius correspon aproximadament al 38,8%.

Taula 2.15

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència:	Mai		De tant en tant		Menys de la meitat del temps		Més de la meitat del temps		La major part del temps		Tot el temps	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit alegre i de bon humor (N = 2.980)	32	(1,1)	281	(9,4)	456	(15,3)	857	(28,8)	1.239	(41,6)	115	(3,9)
T'has sentit tranquil/il·la i relaxat/ada (N = 2.982)	60	(2,0)	398	(13,3)	616	(20,7)	923	(31,0)	897	(30,1)	88	(3,0)
T'has sentit actiu/iva i enèrgic/a (N = 2.980)	80	(2,7)	399	(13,4)	637	(21,4)	858	(28,8)	905	(30,4)	101	(3,4)
T'has sentit despert/a, fresc/a i descansat/ada (N = 2.982)	150	(5,0)	462	(15,5)	703	(23,6)	884	(29,6)	719	(24,1)	64	(2,1)
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (N = 2.982)	56	(1,9)	472	(15,8)	564	(18,9)	852	(28,6)	862	(28,9)	176	(5,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

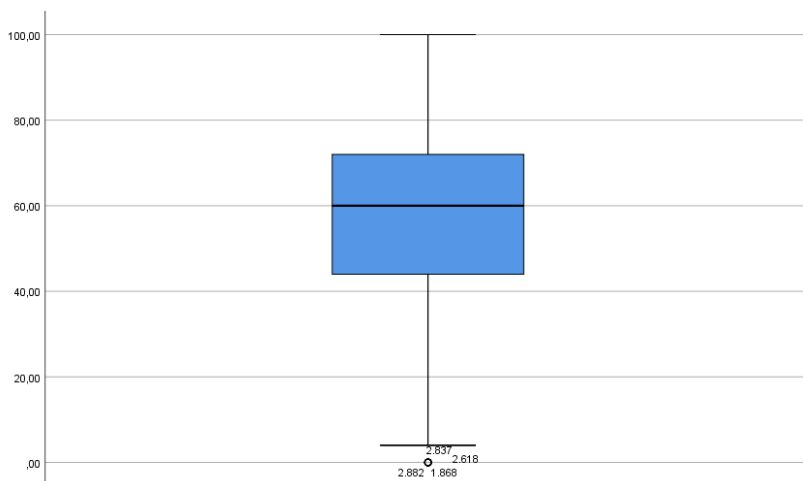
Taula 2.16

Descriptius de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 2.979)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
56,74	20,41	0,00	100,00

Figura 2.4

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 2.979)



Síntomes de depressió

La taula 2.17 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient (PHQ-9). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen la presència de símptomes relacionats amb el trastorn depressiu major. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 6,41; desviació estàndard 5,26; rang observat 0-27; vegeu figura 2.5 i taula 2.18). El 22% de la mostra total del PTGAS reporta nivells de simptomatologia depressiva que superen el punt de tall. Pel que fa al gènere, un 22,4% de dones, un 20,6% d'homes i un 35,4% de persones amb gènere no binari i altres reporten presència de símptomes depressius i risc d'una possible depressió.

Taula 2.17

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les darreres dues setmanes:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Poc interès o plaer a fer les coses (N = 2.906)	1.065	(36,6)	1.428	(49,1)	276	(9,5)	137	(4,7)
T'has sentit decaigut/uda, deprimit/ida o sense esperances (N = 2.906)	1.484	(51,1)	1.046	(36,0)	251	(8,6)	125	(4,3)
Dificultat per dormir o estar adormit/ada o has dormit massa (N = 2.906)	984	(33,9)	1.246	(42,9)	372	(12,8)	304	(10,5)
T'has sentit cansat/ada o amb poca energia (N = 2.905)	507	(17,5)	1.624	(55,9)	453	(15,6)	321	(11,0)
Has tingut poca gana o has menjat massa (N = 2.906)	1.179	(40,6)	1.103	(38,0)	364	(12,5)	260	(8,9)

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les darreres dues setmanes:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit malament amb tu mateix/a o has pensat que ets un fracàs, o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família (N = 2.906)	1.640	(56,4)	887	(30,5)	239	(8,2)	140	(4,8)
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o mirar la televisió (N = 2.906)	1.553	(53,4)	955	(32,9)	240	(8,3)	158	(5,4)
Et movies o parlaves tan lent, o estaves tan inquiet/a o agitat/ada, que altres persones podien notar-ho (N = 2.906)	2.047	(70,4)	634	(21,8)	149	(5,1)	76	(2,6)
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'alguna forma (N = 2.906)	2.564	(88,2)	255	(8,8)	36	(1,2)	51	(1,8)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

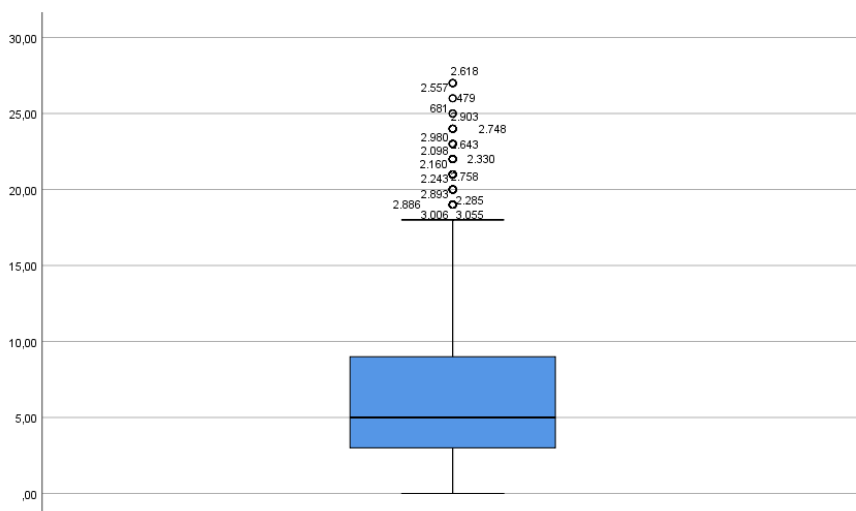
Taula 2.18

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 2.905)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
6,41	5,26	0,00	27,00

Figura 2.5

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 2.905)



Síntomes d'ansietat

La taula 2.19 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada (GAD-7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 6,09; desviació estàndard 5,13; rang observat 0-21; vegeu taula 2.20 i figura 2.6). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen nivells alts d'ansietat. El punt de tall establert de risc de trastorn d'ansietat generalitzada és de 10 o més. El 21,9% de la mostra té un risc important de presentar un trastorn d'ansietat generalitzada. Pel que fa al gènere, el 23,4% de les dones, el 18,2% dels homes i el 21,4% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de possible risc de trastorn d'ansietat generalitzada.

Taula 2.19

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/ada (N = 2.884)	948	(32,9)	1.369	(47,5)	332	(11,5)	235	(8,1)
No has pogut deixar de preocupar-te (N = 2.884)	899	(31,2)	1.258	(43,6)	382	(13,2)	345	(12,0)
T'has preocupat massa per diferents coses (N = 2.883)	822	(28,5)	1.302	(45,2)	420	(14,6)	339	(11,8)
Has tingut dificultat per relaxar-te (N = 2.884)	868	(30,1)	1.253	(43,4)	413	(14,3)	350	(12,1)
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a (N = 2.884)	1.630	(56,5)	829	(28,7)	255	(8,8)	170	(5,9)
T'has irritat o enfadat amb facilitat (N = 2.884)	1.088	(37,7)	1.337	(46,4)	291	(10,1)	168	(5,8)
Has tingut por, com si alguna cosa terrible hagués de passar (N = 2.884)	2.052	(71,2)	551	(19,1)	185	(6,4)	96	(3,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

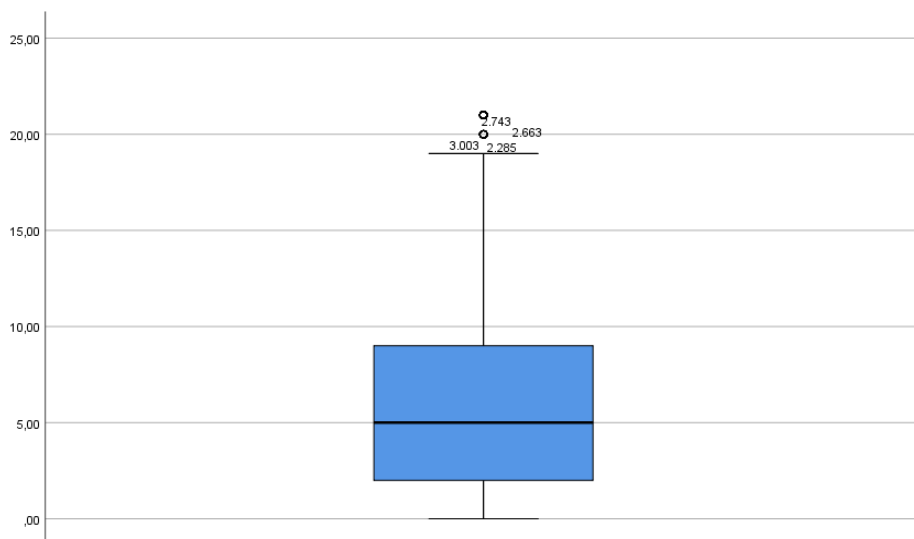
Taula 2.20

Descriptius de la puntuació total de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 2.883)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
6,09	5,13	0,00	21,00

Figura 2.6

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 2.883)



Síntomes de trastorns de la conducta alimentària

La taula 2.21 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de la conducta alimentària (SCOFF). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 0,47; desviació estàndard 0,87; rang observat 0-5; vegeu figura 2.7 i taula 2.22). Puntuacions totals iguals o majors de 2 punts suggereixen la presència de símptomes del trastorn de la conducta alimentària (TCA). El 12,4% del PTGAS de la mostra presenta un risc important de presentar simptomatologia relacionada amb trastorns de la conducta alimentària. Pel que fa al gènere, un 13,3% de dones, un 10,2% d'homes i un 42,9% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de presència de TCA.

Taula 2.21

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF)

Les preguntes següents es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris:	No		Sí	
	F	(%)	F	(%)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/plena? (N = 2.879)	2.844	(98,8)	35	(1,2)
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (N = 2.879)	2.356	(81,8)	523	(18,2)
En els darrers tres mesos, has perdut més de sis quilos? (N = 2.878)	2.796	(97,2)	82	(2,8)
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (N = 2.878)	2.448	(85,1)	430	(14,9)
Creus que el menjar domina la teva vida? (N = 2.878)	2.572	(89,4)	306	(10,6)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

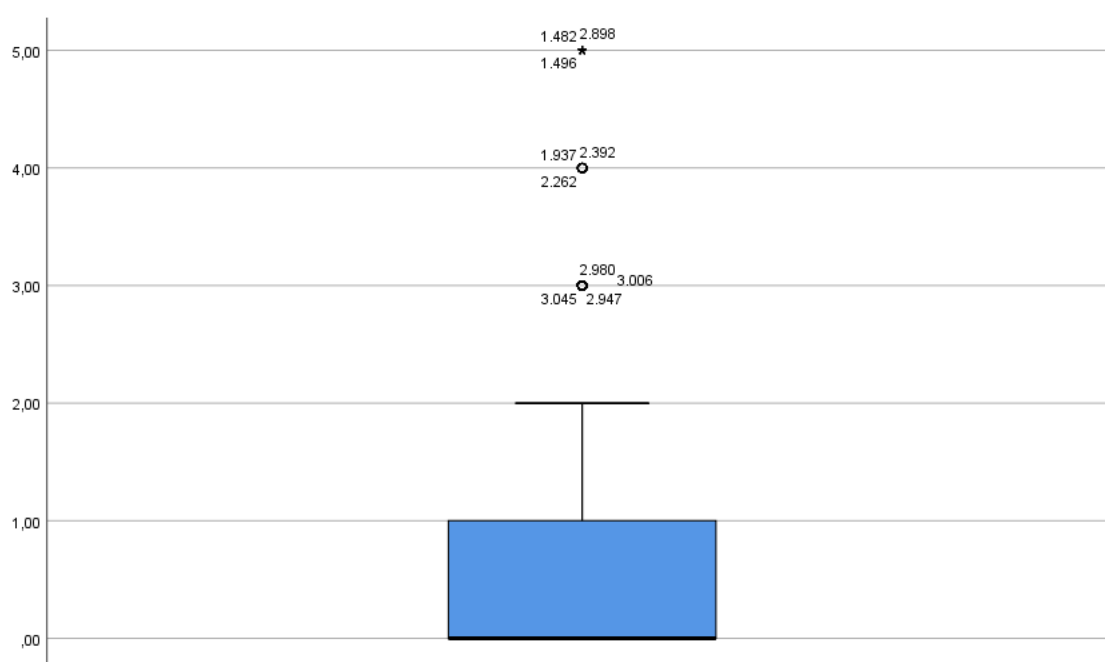
Taula 2.22

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF) (N = 2.876)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
0,47	0,87	0,00	5,00

Figura 2.7

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF) (N = 2.876)



Síntomes relacionats amb el TDAH

La taula 2.23 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 8,15; desviació estàndard 4,27; rang observat 0-24; vegeu figura 2.8 i taula 2.24). Puntuacions elevades en els elements d'inatenció i/o en els elements d'impulsivitat/hiperactivitat indiquen la possible presència d'un TDAH.

Quant a la presència de símptomes de TDAH, es considera que el símptoma és present si en els tres primers ítems la resposta és *de vegades*, *sovint* o *molt sovint*; en canvi, per als ítems 4, 5 i 6 es considera el símptoma present quan la resposta ha estat *sovint* o *molt sovint*. El punt de tall per a la presència de símptomes és major o igual a 4. Per tant, el màxim de possibles símptomes serà de 6 i el mínim de 0, tal com es pot observar a la taula 2.25. El 13,1% del PTGAS que hi ha participat té risc de presentar simptomatologia relacionada amb el TDAH. Pel que fa al gènere, un 12,6% de dones, un 14,2% d'homes i un 26,7% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de possible presència de TDAH.

Taula 2.23

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1)

Marca la casella que millor descriu la manera com t'has sentit i comportat en els darrers 6 mesos:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Amb quina freqüència tens problemes per completar els detalls finals d'un projecte, una vegada que se n'han fet les parts difícils? (N = 3.159)	537	(19,0)	1.201	(42,4)	700	(24,7)	292	(10,3)	100	(3,5)
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (N = 3.159)	689	(24,3)	1.218	(43,0)	606	(21,4)	226	(8,0)	91	(3,2)
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (N = 3.159)	561	(19,8)	1.270	(44,9)	650	(23,0)	253	(8,9)	96	(3,4)
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (N = 3.158)	374	(13,2)	1.062	(37,5)	911	(32,2)	361	(12,8)	122	(4,3)
Amb quina freqüència mous contínuament o recarregues les mans o els peus quan has d'estar assegut/uda durant molta estona? (N = 3.158)	807	(28,5)	794	(28,1)	544	(19,2)	430	(15,2)	255	(9,0)
Amb quina freqüència et sents massa actiu/iva i impulsat/ada a fer coses, com si t'empenyés un motor? (N = 3.157)	843	(29,8)	1.020	(36,0)	617	(21,8)	271	(9,6)	79	(2,8)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

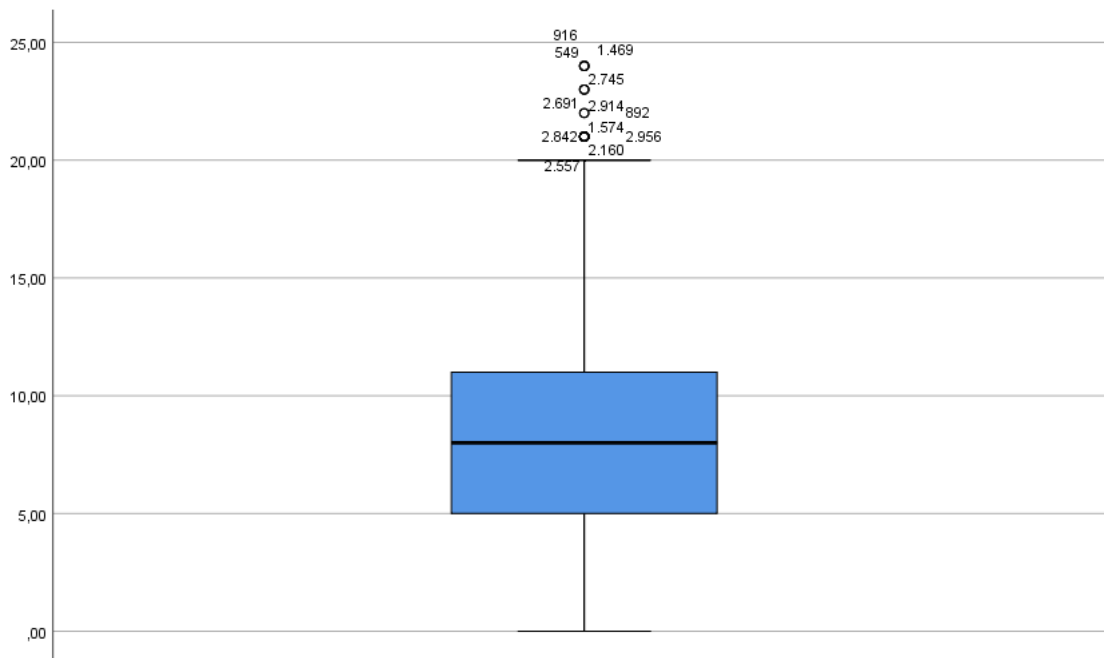
Taula 2.24

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 3.155)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
8,15	4,27	0,00	24,00

Figura 2.8

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 3.155)

**Taula 2.25**

Descriptius del nombre de símptomes presents recodificats, qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 2.830)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
1,60	1,58	0,00	6,00

Dificultats específiques en l'aprenentatge

La taula 2.26 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge. Tal com podem observar, el 83,6% de la mostra presenta molt poques vegades dificultats per llegir i comprendre el text, mentre que el 3,5% presenta sovint o molt sovint aquestes dificultats. El 88,8% de la mostra gairebé mai té dificultats per escriure correctament, mentre que el 3% presenta sovint, o molt sovint, aquestes dificultats. Finalment, el 73,6% dels participants gairebé mai presenten dificultats per al càlcul matemàtic, mentre que el 8,7% sí que en té.

Taula 2.26

Percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge (N = 3.158)

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Tinc dificultat per llegir i comprendre un text	1.255	(44,3)	1.112	(39,3)	348	(12,3)	91	(3,2)	24	(0,3)
Tinc dificultats per escriure correctament	1.610	(56,9)	903	(31,9)	233	(8,2)	61	(2,2)	23	(0,8)
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic	1.027	(36,3)	1.056	(37,3)	500	(17,7)	161	(5,7)	86	(3,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Problemes de relació social, autoestima i intel·ligència emocional

La taula 2.27 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de problemes de relació social. El 67,6% de la mostra s'ho passa bé a les reunions socials, mentre que el 13,1% no s'ho acostuma a passar bé; el 69% manifesta que no li costa mantenir una conversa amb una altra persona mentre que el 16% sí que mostra sovint dificultats en les reunions socials.

Taula 2.27

Percentatges de resposta als diferents ítems de relació social (N = 2.825)

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Totalment en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
M'ho passo bé a les reunions socials	104	(3,7)	266	(9,4)	544	(19,3)	1.122	(39,7)	789	(27,9)
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona	1.008	(35,7)	942	(33,3)	423	(15,0)	369	(13,1)	83	(2,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 2.28 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg. Un 72,6% del PTGAS té confiança en si mateix, mentre que un 14,7% confia poc en les seves capacitats. Un 66,7% de la mostra acostuma a tenir una actitud positiva envers ell mateix, mentre que un 16,3% acostuma a tenir una actitud més negativa.

Taula 2.28

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg (N = 2.822)

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
De vegades em sento realment inútil	1.312	(46,5)	736	(26,1)	358	(12,7)	311	(11,0)	105	(3,7)
Tinc una actitud positiva envers mi mateix/a	95	(3,4)	365	(12,9)	479	(17,0)	1.174	(41,6)	709	(25,1)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 2.29 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Intel·ligència emocional. Un 58,2% dels membres del PTGAS de la mostra es preocupen molt pel que senten, mentre que un 18% de la mostra no se sol preocupar tant per les seves emocions. El 71,3% de la mostra gairebé sempre sap com se sent, mentre que un 10,6% de la mostra no identifica amb claredat les seves emocions. El 65,5% del PTGAS regula les seves emocions intentant pensar en coses agradables quan se sent malament, mentre que un 13,6% no acostuma a pensar en coses agradables quan se sent malament.

Taula 2.29

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Intel·ligència emocional

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Normalment em preocupo molt pel que sento (N = 3.152)	132	(4,7)	374	(13,3)	673	(23,8)	1.171	(41,5)	472	(16,7)
Gairebé sempre sé com em sento (N = 3.151)	38	(1,3)	262	(9,3)	510	(18,1)	1.431	(50,7)	581	(20,6)
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (N = 3.151)	72	(2,6)	311	(11,0)	590	(20,9)	1.335	(47,3)	514	(18,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Capacitat d'afrontament/resiliència

La taula 2.30 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 28,18; desviació estàndard 6,64; rang observat 0-40; vegeu figura 2.9 i taula 2.31). Un 3,7% de la mostra té dificultats per adaptar-se als canvis; el 4,6% de la mostra té dificultats per gestionar situacions de la vida diària; el 8,7% dels membres del PTGAS tenen dificultats per veure el costat positiu de les coses; el 7,2% dels membres del PTGAS tenen dificultats per desenvolupar-se bé en situacions de pressió; el 5,3% té dificultats per superar les coses

després d'un greu contratemps; el 3% d'ells no acostumen a aconseguir les seves fites quan es presenten dificultats; el 8,8% té dificultats per mantenir la concentració sota pressió, i el 20,3% es desanima pels fracassos. Finalment, el 9,9% de la mostra no acostuma a definir-se com una persona forta i el 10,2% considera que no pot gestionar correctament els sentiments desagradables.

Taula 2.30

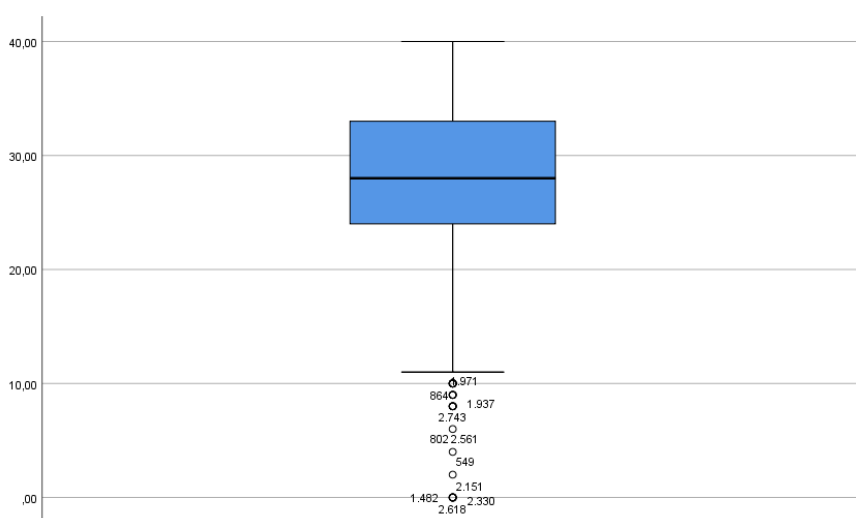
Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Gairebé sempre	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Sé adaptar-me als canvis (N = 2.809)	13	(0,5)	91	(3,2)	475	(16,9)	1.200	(42,7)	1.030	(36,7)
Puc gestionar qualsevol situació (N = 2.808)	13	(0,5)	115	(4,1)	782	(27,8)	1.296	(46,2)	602	(21,4)
Veig el costat positiu de les coses (n = 2.809)	37	(1,3)	209	(7,4)	708	(25,2)	1.040	(37,0)	815	(29,0)
Les frases següents tracten sobre com et comportes, en general:										
Puc actuar bé malgrat la pressió (N = 2.809)	26	(0,9)	177	(6,3)	697	(24,8)	1.303	(46,4)	606	(21,6)
Després d'un greu contratemps solc tornar a la càrrega (N = 2.809)	16	(0,6)	131	(4,7)	550	(19,6)	1.291	(46,0)	821	(29,2)
Aconsegueixo assolir les meves fites malgrat les dificultats (N = 2.809)	12	(0,4)	74	(2,6)	542	(19,3)	1.409	(50,2)	772	(27,5)
Puc mantenir la concentració sota pressió (N = 2.809)	40	(1,4)	209	(7,4)	782	(27,8)	1.186	(42,2)	592	(21,1)
Difícilment em desanimo pels fracassos (N = 2.808)	75	(2,7)	495	(17,6)	1.049	(37,4)	786	(28,0)	403	(14,4)
Em defineixo com una persona forta (N = 2.809)	52	(1,9)	225	(8,0)	668	(23,8)	1.041	(37,1)	823	(29,3)
Puc gestionar els sentiments desagradables (N = 2.809)	32	(1,1)	257	(9,1)	894	(31,8)	1.123	(40,0)	503	(17,9)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 2.31*Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N = 2.807)*

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
28,18	6,64	0	40,00

Figura 2.9*Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N= 2.807)***Consum de substàncies i altres conductes de risc de dependències**

La taula 2.32 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 2,96; desviació estàndard 2,58; rang observat 0-28; vegeu figura 2.10 i taula 2.33). Les puntuacions elevades en aquest qüestionari estan associades amb altes taxes en el patró de consum en quantitat i freqüència de l'ús de l'alcohol i altres drogues.

La substància amb major consum entre la mostra és l'alcohol (12,5%) seguit del tabac (14,5%) i els tranquil·litzants (6%).

Taula 2.32

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant els últims 30 dies:	Mai		Rarament		A vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Cocaïna (N = 2.803)	2.776	(99,0)	17	(0,6)	9	(0,3)	1	(0,0)	0	(0)
Alcohol (N = 2.804)	565	(20,1)	860	(30,7)	1.027	(36,6)	2756	(9,8)	76	(2,7)
Begudes energètiques (N = 2.802)	2.472	(88,2)	222	(7,9)	75	(2,7)	23	(0,8)	10	(0,4)
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues sintètiques (pastis, pírules, MDMA) (N = 2.804)	2.778	(99,1)	14	(0,5)	9	(0,3)	2	(0,1)	1	(0,0)
Marihuana, haixix, cànnabis (N = 2.804)	2.630	(93,8)	103	(3,7)	40	(1,4)	20	(0,7)	11	(0,4)
Heroïna (N = 2.804)	2.800	(99,9)	2	(0,1)	1	(0,0)	1	(0,0)	0	(0)
Tabac (N = 2.805)	2.127	(75,8)	151	(5,4)	122	(4,3)	181	(6,5)	224	(8,0)
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (N = 2.804)	2.243	(80,0)	242	(8,6)	149	(5,3)	77	(2,7)	93	(3,3)
Amfetamines, speed o metamfetamines (N = 2.803)	2.791	(99,6)	5	(0,2)	3	(0,1)	3	(0,1)	1	(0,0)
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (N = 2.804)	2.796	(99,7)	2	(0,1)	4	(0,1)	1	(0,0)	1	(0,0)
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrits, gasolina) (N = 2.803)	2.785	(99,4)	11	(0,4)	5	(0,2)	1	(0,0)	1	(0,0)
Bolets màgics al·lucinògens (N = 2.803)	2.791	(99,6)	10	(0,4)	1	(0,0)	1	(0,0)	0	(0)
Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en els darrers 30 dies: (N = 3.140)	2.572	(91,7)	152	(5,4)	61	(2,2)	9	(0,3)	10	(0,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

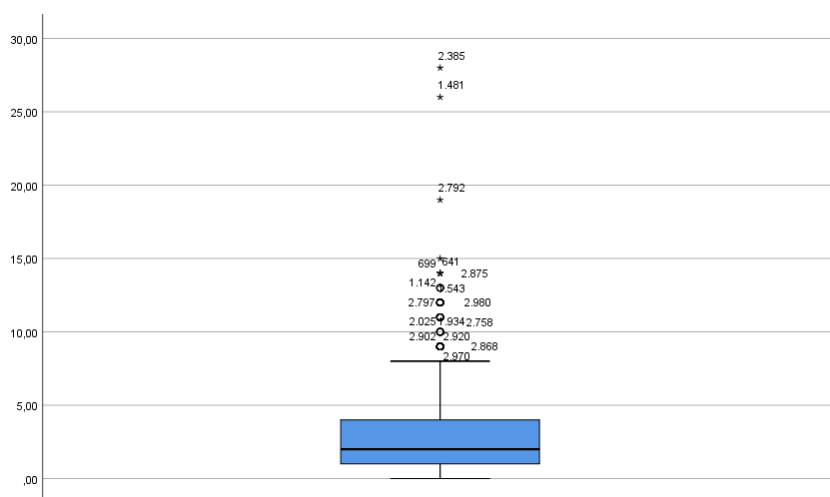
Taula 2.33

Descriptius de la puntuació total del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes (N = 2.798)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
2,96	2,58	0,00	28,00

Figura 2.10

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes ($N = 2.798$)



Diferències per gènere

A la taula 2.34 es presenten els descriptius i estadístics per a la comparativa per gènere, tenint en compte només aquells qüestionaris i escales administrades completes. Es van utilitzar dues categories per al gènere (dona i home), a causa del baix nombre de participants que van indicar altres categories o van preferir no respondre.

En la majoria de dimensions avaluades hi ha diferències significatives entre dones i homes del col·lectiu del PTGAS. Pel que fa al *burnout*, existeixen diferències estadísticament significatives en les puntuacions de les tres subescales avaluades. Les dones presenten més esgotament emocional que els homes ($p = 0,008$), menys cinisme ($p < 0,001$), i menys sentiments d'eficàcia ($p = 0,008$). Quant a les puntuacions en el qüestionari de Satisfacció amb la vida hi ha diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p = 0,015$), les dones presenten majors puntuacions i per tant millor satisfacció amb la vida. Quant a les puntuacions en l'Índex de benestar, no hi ha diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes (Índex de benestar WHO-5, $p = 0,141$). S'han trobat diferències estadísticament significatives entre homes i dones en els símptomes de depressió ($p < 0,001$), d'ansietat ($p < 0,001$) i del trastorn de la conducta alimentària ($p < 0,001$). En tots els casos les dones presenten puntuacions majors que els homes. No existeixen diferències significatives en els símptomes del TDAH ($p = 0,701$).

En l'Escala de resiliència (Escala CD-RISC-10) no existeixen diferències estadísticament significatives entre homes i dones ($p = 0,213$). Finalment, quant a consum de substàncies, s'han trobat diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p < 0,001$); els homes presenten major puntuació, cosa que indica major consum de substàncies que les

dones. Totes les diferències observades entre gèneres amb significació estadística són de mida molt petita.

En resum, les dones presenten major esgotament emocional i eficàcia i menor cinisme, més símptomes psicopatològics (ansietat, depressió i TCA) i majors puntuacions en resiliència, i els homes presenten major consum de drogues que les dones.

Taula 2.34

Descriptius i diferències per gènere

Mesura	Gènere	Mitjana (desviació estàndard)	Diferència de mitjanes	t	gl	p	d
Burnout. Esgotament emocional	Dona (n = 2.171)	3,05 (1,60)	0,174	2,651	3.021	0,008	0,107
	Home (n = 852)	2,87 (1,68)					
Burnout Cinisme	Dona (n = 2.171)	2,00 (1,74)	-0,271	-3,785	3.021	< 0,001	0,146
	Home (n = 852)	2,27 (1,84)					
Burnout Eficàcia	Dona (n = 2.171)	5,19 (0,85)	0,096	2,671	3.021	0,008	0,093
	Home (n = 852)	5,10 (0,96)					
Satisfacció amb la vida	Dona (n = 2.135)	24,90 (6,33)	0,64	2,437	2.972	0,015	0,097
	Home (n = 852)	24,26 (6,62)					
WHO	Dona (n = 2.099)	14,16 (5,01)	-0,19	-0,917	2.927	0,359	-
	Home (n = 830)	14,35 (5,32)					
PHQ 9	Dona (n = 2.050)	6,57 (5,28)	0,56	2,554	2.854	<0,011	0,108
	Home (n = 806)	6,01 (5,16)					
GAD 7	Dona (n = 2.034)	6,33 (5,15)	0,85	4,000	2.832	< 0,001	0,169
	Home (n = 800)	5,48 (5,03)					
SCOFF	Dona (n = 2.028)	0,51 (0,89)	0,11	3,092	2.825	<0,002	0,134
	Home (n = 799)	0,40 (0,82)					
TDAH/ ASRS-V1.1	Dona (n = 1.996)	1,59 (1,57)	-0,03	-0,384	2.782	0,701	-
	Home (n = 788)	1,61 (1,59)					
Resiliència	Dona (n = 1.983)	28,34 (6,39)	0,35	1,247	2.760	0,213	-
	Home (n = 779)	27,99 (7,05)					
Consum	Dona (n = 1.978)	2,72 (2,49)	-0,41	-3,903	2.752	<0,001	0,161
	Home (n = 776)	3,13 (2,54)					

Nota: t = t de Student-Fisher; gl = graus de llibertat; p = significació estadística; d de Cohen = grandària de l'efecte.

3

Resultats del personal docent i investigador (PDI)

Anàlisi descriptiva

Caracterització sociodemogràfica i acadèmica

Han respost l'enquesta 3.138 membres del personal docent i investigador (PDI) del total de 24.689 membres del PDI a les universitats catalanes (UNEIX, Departament de Recerca i Universitats, 2022). Això representa un 12,7% dels membres del PDI de les universitats catalanes. La taula 3.1 recull el nombre de qüestionaris complets, 3.138 (93,8%), i no complets, 206 (6,2%), en cadascun dels tres idiomes: català, castellà i anglès.

Taula 3.1

Qüestionaris complets i no complets en cadascun dels idiomes: català, castellà i anglès

Idioma	Nombre de qüestionaris	Completats (%)	No completats (%)
Català	1.864	1.758 (94,3%)	106 (5,5%)
Anglès	194	175 (90,2%)	19 (9,8%)
Castellà	1.286	1.205 (93,7%)	81 (6,3%)

La taula 3.2 recull un resum de les dades sociodemogràfiques i la figura 3.1 la mitjana i la desviació estàndard de l'edat dels participants del PDI que han respost l'enquesta. El total de respostes en les diferents variables pot no coincidir perquè no tots els participants van respondre totes les preguntes de l'enquesta. La majoria són dones, 1.743 (52,2%), seguides dels homes, 1.512 (45,3%) i de persones no binàries, 22 (0,7%); 9 (0,3%) es declaren com a altres i 53 (1,6%) participants van preferir no contestar.

Quant a les universitats, el 19,3% dels participants són de la Universitat de Barcelona, el 18,1% dels participants són de la Universitat Autònoma de Barcelona, el 13,4% de la Universitat Politècnica de Catalunya, el 8,9% de la Universitat de Lleida i el 7,3% pertanyen a la Universitat Ramon Llull. La resta d'universitats mostren percentatges més baixos.

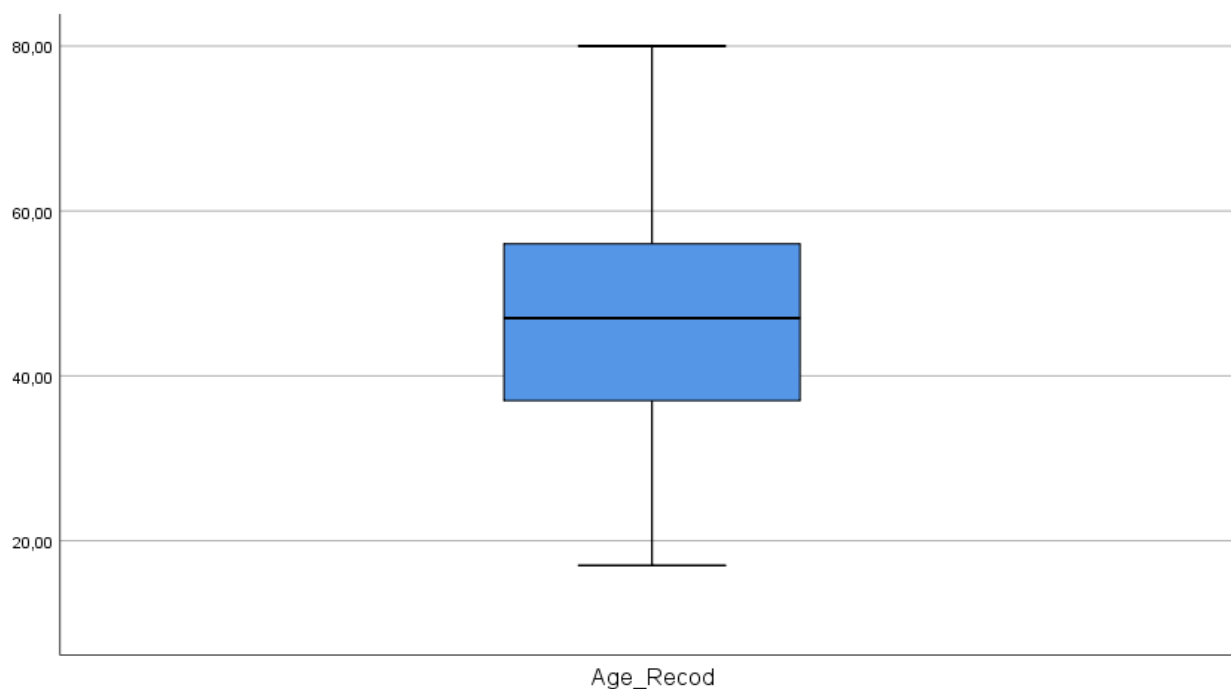
La majoria del PDI estan casats 1.707 (51,1%); són solters, 1.057 (31,7%); divorciats o separats, 300 (9%), i altres, 275 (8,2%). El 59,1% (1.974) dels membres del PDI que han respost l'enquesta tenen fills. El nombre de fills oscil·la entre un (29,1%) i deu (0,1%). La majoria dels que declaren tenir fills en tenen entre un i tres (el 97,2%).

Quant als col·lectius als quals pertanyen, un 8,4% del PDI que ha participat en l'enquesta pertany al col·lectiu LGTBIQ+, un 7,3% són persones migrants, un 0,8% són persones racialitzades, un 1,6% persones amb alguna discapacitat i un 5% persones diagnosticades amb una malaltia física crònica.

Quant a la categoria professional, un 8,9% (296) dels participants del PDI són catedràtics o catedràtiques d'universitat, un 0,4% (15) catedràtics d'escola universitària, un 14,7% (492) titulars d'universitat, i un 1,4% (46) titulars d'escola universitària. El 16% (535) dels participants són agregats o agregades, un 5,6% (188) contractats doctors permanents, i un 6,4% (213) contractats doctors no permanents. Un 23,9% (798) dels membres del PDI que hi han participat són associats/associades, un 3,2% (106) ajudants doctors, i un 1% (32) ajudants. Finalment, un 0,4% (13) dels participants són emèrits.

Figura 3.1

Mitjana i desviació estàndard de l'edat dels participants (N = 3.327)



Taula 3.2*Resum de les dades sociodemogràfiques i acadèmiques*

Variable	Valors	Freqüència	(%)
Edat (N = 3.327)	46,26 anys (11,82 anys) Rang: 17-80		
Identitat de gènere (N = 3.339)	Dona	1.743	(52,2)
	Home	1.512	(45,3)
	Persona no binària	22	(0,7)
	Altres	9	(0,3)
	Prefereixo no contestar	53	(1,6)
Universitat (N = 3.444)	Universitat de Barcelona	646	(19,3)
	Universitat Autònoma de Barcelona	606	(18,1)
	Universitat Politècnica de Catalunya	449	(13,4)
	Universitat de Lleida	296	(8,9)
	Universitat Pompeu Fabra	204	(6,1)
	Universitat de Girona	229	(6,8)
	Universitat Rovira i Virgili	210	(6,3)
	Universitat Oberta de Catalunya	203	(6,1)
	Universitat Ramon Llull	243	(7,3)
	Universitat de Vic	142	(4,2)
	Universitat Internacional de Catalunya	65	(1,9)
	Universitat Abat Oliba	51	(1,5)
Estat civil (N = 3.339)	Solter/a	1057	(31,6)
	Casat/ada	1707	(51,0)
	Divorciat/ada o separat/ada	300	(9,0)
	Altres	275	(8,2)
Col·lectiu al qual pertany (N = 3.344)	LGTBIQ+	281	(8,4)
	Persona migrant	243	(7,3)
	Persona racialitzada	26	(0,8)
	Persona amb discapacitat	52	(1,6)
	Persona amb malaltia física crònica	167	(5,0)
Tens fills o filles? (N = 3.340)	Sí	1.974	(59,1)
	Nombre de fills o filles		
	Mín.		1
	Màx.		10
	No	1.366	(40,9)
Categoria laboral (N = 3.340)	Catedràtic o catedràtica d'universitat	296	(8,9)
	Catedràtic o catedràtica d'escola universitària	15	(0,4)
	Titular d'universitat	492	(14,7)
	Titular d'escola universitària	46	(1,4)
	Agregat / Agregada	535	(16,0)
	Contractat/ Contractada doctor / doctora permanent	188	(5,6)
	Contractat / Contractada doctor / doctora no permanent	213	(6,4)
	Associat / Associada	798	(23,9)
	Ajudant doctor/doctora	106	(3,2)
	Ajudant	32	(1,0)
	Emèrit / Emèrita	13	(0,4)

Dades de salut mental

La taula 3.3 recull la freqüència dels participants amb algun tipus de diagnòstic de salut mental en l'actualitat.

Taula 3.3

Freqüència de diagnòstics de salut mental en l'actualitat

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
T'han diagnosticat algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)? (N = 3.344)	No	2.709	(81,0)
	Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental		
	Trastorn d'ansietat (N = 3.104)	240	(7,2)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic (N = 3.317)	27	(0,8)
	Trastorn depressiu (N = 3.248)	96	(2,9)
	Trastorn de l'espectre autista (N = 3.328)	16	(0,5)
	Trastorn bipolar (N = 3.335)	9	(0,3)
	Trastorn obsessiu compulsiu (N = 3.322)	22	(0,7)
	Trastorn de personalitat (N = 3.340)	4	(0,1)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (N = 3.342)	2	(0,1)
	Trastorn de la conducta alimentària (N = 3.333)	11	(0,3)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (N = 3.331)	13	(0,4)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH) (N = 3.326)	18	(0,5)
	Altres (N = 3.289)	55	(1,6)

A la taula 3.4 es pot observar el percentatge de persones de la mostra que han rebut algun tipus de diagnòstic de salut mental al llarg de la seva vida. També es recull si han rebut algun tipus d'intervenció.

Taula 3.4

Freqüència de diagnòstics de salut mental en qualsevol moment de la vida

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
T'han diagnosticat en qualsevol altre moment de la teva vida qualsevol dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)? (N = 3.344)	No	2.203	(65,9)

Variable	Valors	Freqüència (n)	(%)
Opció seleccionada. Diagnòstic de salut mental al llarg de la vida	Trastorn d'ansietat (N = 2.781)	563	(16,8)
	Trastorn d'estrès posttraumàtic (N = 3.280)	64	(1,9)
	Trastorn depressiu (N = 2.973)	371	(11,1)
	Trastorn de l'espectre autista (N = 3.333)	11	(0,3)
	Trastorn bipolar (N = 3.337)	7	(0,2)
	Trastorn obsessiu compulsiu (N = 3.310)	34	(1,0)
	Trastorn de personalitat (N = 3.339)	5	(0,1)
	Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (N = 3.337)	7	(0,2)
	Trastorn de la conducta alimentària (N = 3.278)	66	(2,0)
	Trastorn d'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (N = 3.323)	21	(0,6)
	Trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat-impulsivitat (TDAH) (N = 3.327)	17	(0,5)
	Altres (N = 3.297)	47	(1,4)
	Estàs sent tractat/ada per problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta)?:	Tractament psicològic (N = 2.965)	379
Tractament farmacològic (N = 3.070)		274	(8,2)
No m'estan tractant (N = 763)		2.581	(77,2)

El trastorn més freqüent és el trastorn d'ansietat (actual, 7,2%; al llarg de la vida, 16,8%), seguit del trastorn depressiu (actual, 2,9%; al llarg de la vida, 11,1%), tant en l'actualitat, com al llarg de la vida.

Un 19,5% dels participants informen que estan rebent tractament per un problema de salut mental: psicològic (11,3%), farmacològic (8,2%).

A la taula 3.5 podem observar la importància que donen els membres del PDI de la mostra al fet que la seva universitat ofereixi suport a la salut mental (atenció individual presencial, atenció individual en línia, atenció en grup presencial i atenció en grup en línia). Els membres del PDI consideren que és molt important que la seva universitat ofereixi atenció psicològica tant en la modalitat individual (presencial, 74,9%; en línia, 50,2%) com en grup (presencial, 35%; en línia, 25,4%). També destaquen la importància de disposar de materials i recursos en línia (33,5%).

Taula 3.5

Percentatges de resposta als ítems sobre importància i tipus d'atenció en salut mental

Com d'important creus que és que la teva universitat ofereixi les opcions de suport a la salut mental següents?	No és important		No gaire important		Lleugerament important		Molt important	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Atenció individual presencial (N = 3.137)	78	(2,5)	100	(3,2)	609	(19,4)	2350	(74,9)
Atenció individual en línia (N = 3.135)	193	(6,2)	327	(10,4)	1042	(33,2)	1573	(50,2)
Atenció en grup presencial (N = 3.132)	333	(10,6)	685	(21,9)	1.018	(32,5)	1.096	(35,0)
Atenció en grup en línia (N = 3.131)	557	(17,8)	856	(27,3)	922	(29,4)	796	(25,4)
Autoajuda en línia (N = 3.132)	509	(16,3)	648	(20,7)	925	(29,5)	1050	(33,5)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Benestar emocional i salut mental

Síntomes de *burnout*

La taula 3.6 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de les subescales del qüestionari de *Burnout* per a cadascuna de les opcions de resposta (*Mai* = 0; *Cada dia* = 6). A la figura 3.2 i a la taula 3.7 es poden observar les puntuacions per a cadascuna de les dimensions (esgotament emocional, cinisme i eficàcia).

Quant a l'esgotament emocional, el 33% del PDI se sent esgotat al final d'una jornada de feina i el 53% exhaust al finalitzar el dia, el 28,7% del PDI informa d'estar cansat cada dia al matí a l'hora d'afrontar una altra jornada de feina i a un 26,4% li provoca tensió treballar tot el dia. Finalment, prop d'un 23% valora que està cremat per la seva feina.

Quant a la dimensió d'eficàcia, prop del 81,3% dels membres del PDI de la mostra informen que poden resoldre de forma eficaç els problemes de la feina, i un 77,8% d'ells creuen que contribueixen efectivament a la seva organització. El 81,3% informen que són bons en la seva feina i al 77,8% l'estimula aconseguir objectius a la feina. Finalment, prop del 63% creu que ha aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina i prop del 70% té seguretat de ser eficaç a la feina.

Quant a la dimensió de cinisme, un 13,6% dels membres del PDI de la mostra han perdut interès en la feina, i un 16,8% ha perdut també entusiasme. A més a més, el 24,8% de la mostra del PDI s'han tornat més cíncics respecte a la utilitzat de la seva feina i el 21% d'ells dubten de la transcendència i el valor de la seva feina.

La figura 3.2 i la taula 3.7 presenten la mitjana i desviació per a cadascuna de les dimensions. De les tres dimensions, la mitjana d'una d'elles (esgotament emocional = 3,08) indica presència de *burnout*.

El 56,1% dels membres del PDI de la mostra informen que se senten esgotats emocionalment (puntuacions majors a 2,8), el 39,9% de la mostra informa de conductes de cinisme (puntuacions majors a 2,3) i el 12,2% de la mostra del PDI no se sent eficaç a la seva feina (puntuacions menors a 3,8). Pel que fa al gènere, el 61,5% de les dones, el 49,2% dels homes i el 65,15% del gènere no binari i altres es mostren esgotats emocionalment. Quant a cinisme, el 38,4% de les dones, el 40,5% dels homes i el 42,85% del gènere no binari i altres reconeix conductes cínciques. Finalment, quant a eficàcia, el 89,2% de les dones, el 87,2% dels homes i el 80,8% del gènere no binari i altres no se senten eficaços en el seu treball.

Taula 3.6

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Burnout (N = 3.344)

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents en els estudis:

	Mai		Poques vegades l'any		Un cop al mes		Poques vegades al mes		Un cop a la setmana		Poques vegades a la setmana		Cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Em sento emocionalment esgotat/ada per la feina	216	(6,5)	761	(22,8)	273	(8,2)	585	(17,5)	463	(13,8)	642	(19,2)	404	(12,1)
Em sento cansat/ada al final de la jornada de treball	72	(2,2)	383	(11,5)	181	(5,4)	472	(14,1)	463	(13,8)	888	(26,6)	884	(26,4)
Estic cansat/ada quan em llevo al matí i he d'afrontar un altre dia al meu lloc de treball	391	(11,7)	825	(24,7)	250	(7,5)	559	(16,7)	360	(10,8)	574	(17,2)	385	(11,5)
Treballar tot el dia em provoca tensió	504	(15,1)	790	(23,6)	279	(8,3)	541	(16,2)	347	(10,4)	491	(14,7)	391	(11,7)
Puc resoldre de manera eficaç els problemes que em sorgeixen a la feina	32	(1,0)	84	(2,5)	75	(2,2)	208	(6,2)	228	(6,8)	979	(29,3)	1.737	(52,0)
Estic cremat/ada per la feina	618	(18,5)	867	(25,9)	293	(8,8)	445	(13,3)	350	(10,5)	391	(11,7)	380	(11,4)
Contribueixo efectivament al que fa la meva organització	60	(1,8)	125	(3,7)	104	(3,1)	220	(6,6)	232	(6,9)	649	(19,4)	1.953	(58,4)

	Mai		Poques vegades l'any		Un cop al mes		Poques vegades al mes		Un cop a la setmana		Poques vegades a la setmana		Cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
He perdut interès per la feina des que vaig començar en aquesta feina	1.209	(36,2)	811	(24,3)	288	(8,6)	297	(8,9)	248	(7,4)	264	(6,8)	226	(6,8)
He perdut entusiasme per la feina	1.008	(30,1)	911	(27,2)	300	(9,0)	316	(9,4)	244	(7,3)	312	(9,3)	252	(7,5)
Al meu entendre soc bo/bona a la meva feina	23	(0,7)	45	(1,3)	73	(2,2)	174	(5,2)	310	(9,3)	978	(29,2)	1.741	(52,1)
M'estimula aconseguir objectius a la feina	45	(1,3)	101	(3,0)	67	(2,0)	236	(7,1)	292	(8,7)	767	(22,9)	1.833	(54,9)
He aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina	65	(1,9)	263	(7,9)	153	(4,6)	326	(9,7)	435	(13,0)	908	(27,2)	1.192	(35,6)
M'he tornat més cínic/a respecte a la utilitat de la meva feina	800	(23,9)	717	(21,4)	282	(8,4)	376	(11,2)	336	(10,0)	433	(12,9)	398	(11,9)
Dubto de la transcendència i el valor de la meva feina	876	(26,2)	774	(23,1)	308	(9,2)	377	(11,3)	310	(9,3)	400	(12,0)	298	(8,9)
A la feina, tinc la seguretat que soc eficaç en la finalització de les coses	61	(1,8)	124	(3,7)	139	(4,2)	252	(7,5)	438	(13,1)	1.052	(31,5)	1.278	(38,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

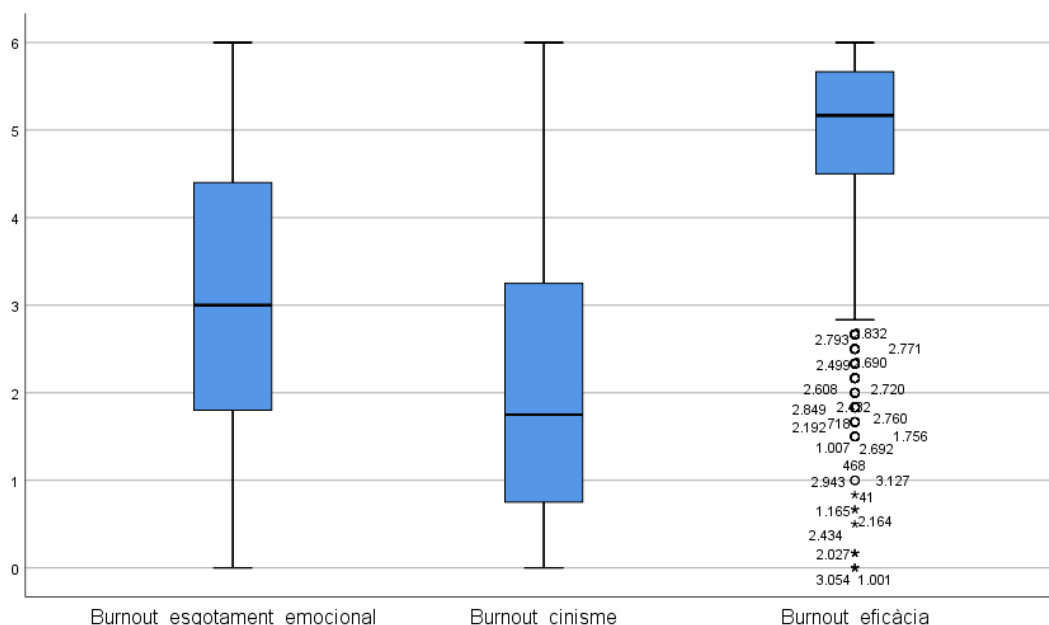
Taula 3.7

Descriptius de les puntuacions en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 3.336)

Dimensió	Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
Esgotament emocional	3,08	1,63	0,00	6,00
Cinisme	2,11	1,73	0,00	6,00
Eficàcia	4,93	0,93	0,00	6,00

Figura 3.2

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació en les dimensions del qüestionari de Burnout (N = 3.336)



Satisfacció amb la vida

La taula 3.8 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Satisfacció amb la vida per a cadascuna de les opcions de resposta (*Molt en desacord* = 1; *Molt d'acord* = 7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 25,38; desviació estàndard 6,54; rang observat 5-35; vegeu figura 3.3 i taula 3.9). Puntuacions elevades indiquen una satisfacció amb la vida més alta. Quant a la puntuació total, podem observar que un 7,5% es mostra poc satisfet amb la seva vida. Pel que fa al gènere, el 7,0% de dones i el 8,1% d'homes reporten poca satisfacció amb la seva vida. Finalment, en gènere no binari i altres, el percentatge de casos que reporten poca satisfacció amb la seva vida correspon aproximadament al 6,5%.

Taula 3.8

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 3.298)

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		En desacord		Moderadament en desacord		Ni d'acord ni en desacord		Moderadament d'acord		D'acord		Molt d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
En la majoria dels aspectes, la meua vida és com jo vull que sigui	83	(2,5)	199	(6,0)	340	(10,3)	265	(8,0)	914	(27,7)	1.064	(32,3)	433	(13,1)
Les circumstàncies de la meua vida són molt bones	79	(2,4)	173	(5,2)	263	(8,0)	291	(8,8)	829	(25,1)	1.098	(33,3)	565	(17,1)
Estic satisfet amb la meua vida	56	(1,7)	125	(3,8)	238	(7,2)	252	(7,6)	780	(23,7)	1.217	(36,9)	628	(19,1)
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida	69	(2,1)	130	(3,9)	228	(6,9)	302	(9,2)	783	(23,7)	1.083	(32,8)	703	(21,3)
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res	187	(5,7)	329	(10,0)	457	(13,9)	422	(12,8)	779	(23,6)	756	(22,9)	368	(11,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

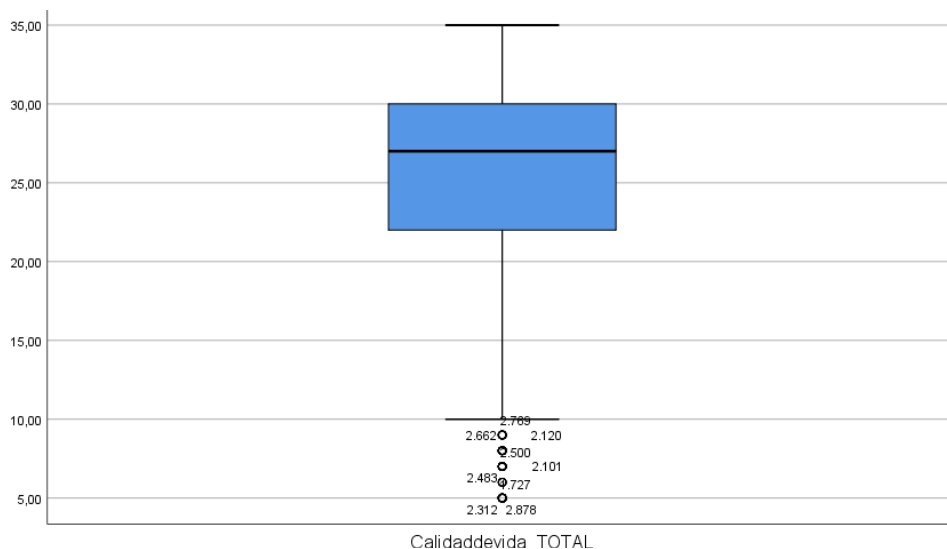
Taula 3.9

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 3.294)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
25,38	6,54	5,00	35,00

Figura 3.3

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Satisfacció amb la vida (N = 3.294)



Hàbits d'estil de vida

La taula 3.10 recull els percentatges de resposta a l'ítem del mòdul sobre les hores d'activitat física que practiquen a la setmana (des de 30 minuts o menys fins a 5 hores o més). Podem observar que el 20,6% del PDI de la mostra fa 30 minuts o menys d'esport a la setmana, i un 63,1% entre 1 i 4 hores setmanals. La taula 3.11 recull els percentatges de resposta als ítems del mòdul sobre quantes hores es dorm diàriament. La majoria dels participants (46,3%) dormen 7 hores diàries i un 6,2% del PDI de la mostra dorm 5 hores o menys al dia. La taula 3.12 recull els percentatges de resposta sobre la dieta saludable. Un 86,3% del PDI de la mostra considera que segueix una dieta saludable. Finalment, la taula 3.13 recull els percentatges de resposta de les hores que estan connectats/ades diàriament a internet. Podem observar que més d'un 18,7% del PDI de la mostra estan més de 5 h connectats a internet fora de les hores d'estudi i feina.

Taula 3.10

Percentatges de resposta a l'ítem d'activitat física (N = 3.293)

	30 minuts o menys		1 hora - 2 hores		3 hores - 4 hores		5 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana:	678	(20,6)	1.095	(33,3)	981	(29,8)	539	(16,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 3.11

Percentatges de resposta a l'ítem hores diàries de son (N = 3.293)

	5 hores o menys		6 hores		7 hores		8 hores		9 hores o més	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia:	204	(6,2)	965	(29,3)	1.526	(46,3)	574	(17,4)	24	(0,7)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 3.12

Percentatges de resposta a l'ítem sobre qualitat de la dieta (N = 3.293)

	Sí		No	
	F	(%)	F	(%)
Consideres que la teva dieta és saludable?:	2.841	(86,3)	452	(13,7)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Taula 3.13

Percentatges de resposta a l'ítem de nombre d'hores de connexió a internet (N = 3.293)

	Temps en hores											
	Entre 0 i 1		Entre 1 i 2		Entre 2 i 3		Entre 3 i 4		Entre 4 i 5		Més de 5	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Indica les hores que estàs connectat/ada diàriament a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar:	695	(21,1)	1.102	(33,5)	519	(15,8)	197	(6,0)	163	(4,9)	617	(18,7)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Estrès percebut

La taula 3.14 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10). Tal com s'ha comentat prèviament, aquesta escala no s'ha administrat completa, només s'han seleccionat aquells ítems que es consideraven més significatius. Per tant, la descripció posterior es realitzarà també per percentatges per tal que es pugui interpretar d'una forma més completa ítem a ítem. Així, observem que el 45,2% de la mostra se sent capaç de controlar les coses importants de la seva vida. Tanmateix, el 19,2% de la mostra sovint o molt sovint se sent incapaç de controlar les coses importants de la seva vida. El 9% de la mostra s'acostuma a sentir segur per gestionar els seus problemes personals, mentre que un

66,9% no se sent segur. El 7,4% dels participants senten que les coses els van bé, mentre que el 64% considera que no li van bé. Finalment, el 48,9% de la mostra del PDI considera que no pot superar les dificultats, mentre que el 19,4% considera que sí que pot superar-les.

Taula 3.14

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Estrès percebut (PSS-10)

En l'últim mes, amb quina freqüència:	Mai		Gairebé mai		De tant en tant		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants de la teva vida? (N = 3.284)	415	(12,6)	1.070	(32,6)	1.167	(35,5)	474	(14,4)	158	(4,8)
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals? (N = 3.284)	781	(23,8)	1.417	(43,1)	793	(24,1)	245	(7,5)	48	(1,5)
Has sentit que les coses et van bé? (N = 3.284)	624	(19,0)	1.477	(45,0)	942	(28,7)	209	(6,4)	32	(1,0)
Has sentit que les dificultats s'acumulen tant que no les pots superar? (N = 3.285)	457	(13,9)	1.150	(35,0)	1.040	(31,7)	450	(13,7)	188	(5,7)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Índex de benestar general

La taula 3.15 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems multiplicada per 4 (mitjana 57,44; desviació estàndard 20,01; rang observat 0-100; vegeu figura 3.4 i taula 3.16). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen un nivell alt de benestar general amb la vida. Aproximadament un 66,2% de la mostra del PDI manifesta un nivell alt de benestar vital. Pel que fa al gènere, un 65,6% de dones, un 67,3% d'homes i un 66,7% del gènere no binari i altres reporten un bon nivell de benestar vital i poc risc de símptomes depressius.

Taula 3.15

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Índex de benestar de la WHO-5

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència:	Mai		De tant en tant		Menys de la meitat del temps		Més de la meitat del temps		La major part del temps		Tot el temps	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit alegre i de bon esperit (N = 3.275)	34	(1,0)	287	(8,8)	547	(16,7)	975	(29,8)	1.310	(40,0)	122	(3,7)
T'has sentit tranquil/il·la i relaxat/ada (N = 3.276)	91	(2,8)	469	(14,3)	785	(24,0)	930	(28,4)	921	(28,1)	80	(2,4)
T'has sentit actiu/iva i enèrgic/a (N = 3.275)	82	(2,5)	366	(11,2)	646	(19,7)	998	(30,5)	1.037	(31,7)	146	(4,5)
T'has sentit despert/a, fresc/a i descansat/ada (N = 3.275)	158	(4,8)	484	(14,8)	791	(24,2)	1.005	(30,7)	759	(23,2)	78	(2,4)
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (N = 3.276)	68	(2,1)	400	(12,2)	502	(15,3)	927	(28,3)	1.139	(34,8)	240	(7,3)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

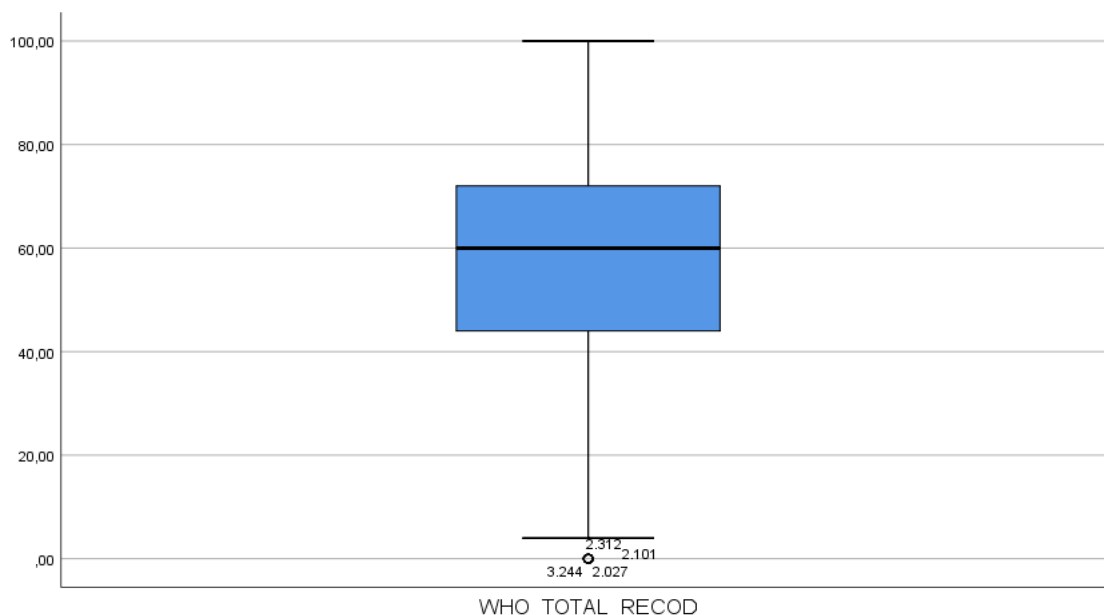
Taula 3.16

Descriptius de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 3.273)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
57,44	20,01	0,00	100,00

Figura 3.4

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en l'Índex de benestar de la WHO-5 (N = 3.273)



Síntomes de depressió

La taula 3.17 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient (PHQ-9). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen la presència de símptomes relacionats amb el trastorn depressiu major. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 6,05; desviació estàndard 5,16; rang observat 0-27; vegeu figura 3.5 i taula 3.18). El 20,2% de la mostra total del PDI reporta nivells de simptomatologia depressiva que superen el punt de tall. Pel que fa al gènere, un 22% de dones, un 19,2% d'homes i un 25% de persones amb gènere no binari i altres reporten presència de símptomes depressius i risc d'una possible depressió.

Taula 3.17

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les darreres dues setmanes:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Poc interès o plaer a fer les coses (N = 3.214)	1.274	(39,6)	1.436	(44,7)	347	(10,8)	157	(4,9)
T'has sentit decaïgut/uda, deprimit/ida o sense esperances (N = 3.215)	1.688	(52,5)	1.098	(34,2)	281	(8,7)	148	(4,6)

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les darreres dues setmanes:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Dificultat per dormir o estar adormit/ida o has dormit massa (N = 3.214)	1.203	(37,4)	1.333	(41,5)	370	(11,5)	308	(9,6)
T'has sentit cansat/ada o amb poca energia (N = 3.215)	631	(19,6)	1.738	(54,1)	520	(16,2)	326	(10,1)
Has tingut poca gana o has menjat massa (N = 3.215)	1.640	(51,0)	1.005	(31,3)	381	(11,9)	189	(5,9)
T'has sentit malament amb tu mateix/a o has pensat que ets un fracàs, o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família (N = 3.214)	1.831	(57,0)	961	(29,9)	260	(8,1)	162	(5,0)
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o mirar la televisió (N = 3.215)	1.826	(56,8)	950	(29,5)	276	(8,6)	163	(5,1)
Et movies o parlaves tan lent, o estaves tan inquiet/a o agitat/ada que altres persones podien notar-ho (N = 3.215)	2.371	(73,7)	619	(19,3)	149	(4,6)	76	(2,4)
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'alguna forma (N = 3.215)	2.845	(88,5)	248	(7,7)	69	(2,1)	53	(1,6)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

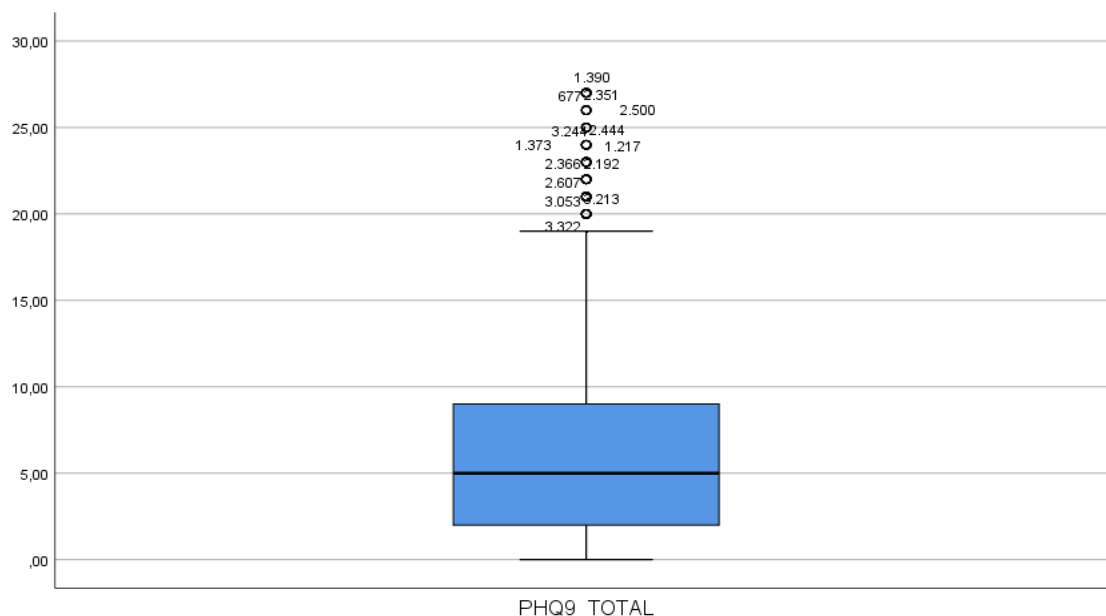
Taula 3.18

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 3.212)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
6,05	5,16	0,00	27,00

Figura 3.5

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Salut del pacient, PHQ-9 (N = 3.212)



Síntomes d'ansietat

La taula 3.19 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada (GAD-7). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 6,17; desviació estàndard 5,08; rang observat 0-21; vegeu taula 3.20 i figura 3.6). Puntuacions elevades en l'escala suggereixen nivells alts d'ansietat. El punt de tall establert de risc de trastorn d'ansietat generalitzada és de 10 o més. El 22,1% de la mostra té un risc important de presentar un trastorn d'ansietat generalitzada. Pel que fa al gènere, el 24,5%, de les dones, el 19% dels homes i l'11,1% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de possible risc de trastorn d'ansietat generalitzada.

Taula 3.19

Percentatges de resposta als diferents ítems de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 3.198)

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/ada	1.062	(33,2)	1.457	(45,6)	434	(13,6)	245	(7,7)
No has pogut deixar de preocupar-te	989	(30,9)	1.357	(42,4)	453	(14,2)	399	(12,5)
T'has preocupat massa per diferents coses	823	(25,7)	1.448	(45,3)	502	(15,7)	425	(13,3)

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies:	Cap dia		Diversos dies		Més de la meitat dels dies		Gairebé cada dia	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Has tingut dificultat per relaxar-te	872	(27,3)	1.451	(45,4)	462	(14,4)	413	(12,9)
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a	1.867	(58,4)	850	(26,6)	302	(9,4)	179	(5,6)
T'has irritat o enfadat amb facilitat	1.249	(39,1)	1.462	(45,7)	334	(10,4)	153	(4,8)
Has tingut por, com si alguna cosa terrible hagués de passar	2.320	(72,5)	586	(18,3)	181	(5,7)	111	(3,5)

Nota: F = Freqüències de resposta; % = Percentatges de resposta.

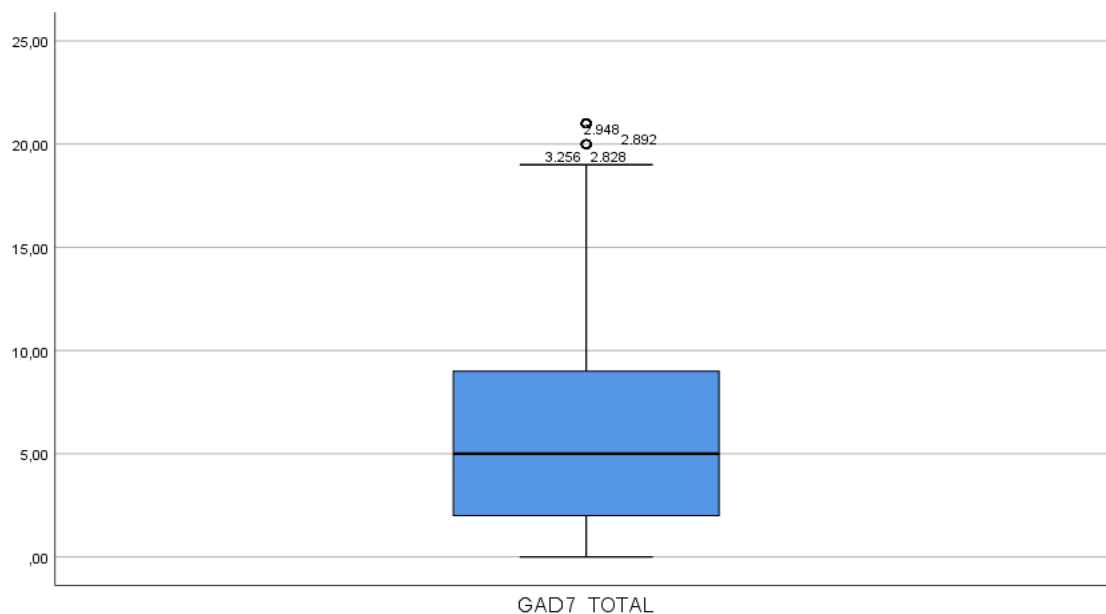
Taula 3.20

Descriptius de la puntuació total de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 3.198)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
6,17	5,08	0,00	21,00

Figura 3.6

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total de l'Escala d'ansietat generalitzada, GAD-7 (N = 3.198)



Síntomes de trastorns de la conducta alimentària

La taula 3.21 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 0,40; desviació estàndard 0,80; rang observat 0-5; vegeu figura 3.7 i taula 3.22). Puntuacions totals iguals o majors de 2 punts suggereixen la presència de

síntomes del trastorn de la conducta alimentària (TCA). El 10,1% del PDI de la mostra presenta un risc important de presentar simptomatologia relacionada amb trastorns de la conducta alimentària. Pel que fa al gènere, un 12,3% de dones, un 7,2% d'homes i un 12,5% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de presència de TCA.

Taula 3.21

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària (SCOFF)

Les preguntes següents es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris:	No		Sí	
	F	(%)	F	(%)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/plena? (N = 3.190)	3.144	(98,6)	46	(1,4)
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (N = 3.190)	2.700	(84,6)	490	(15,4)
En els darrers tres mesos, has perdut més de sis quilos? (N = 3.189)	3.100	(97,2)	89	(2,8)
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (N = 3.190)	2.795	(87,6)	395	(12,4)
Creus que el menjar domina la teva vida? (N = 3.190)	2.934	(92,0)	256	(8,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

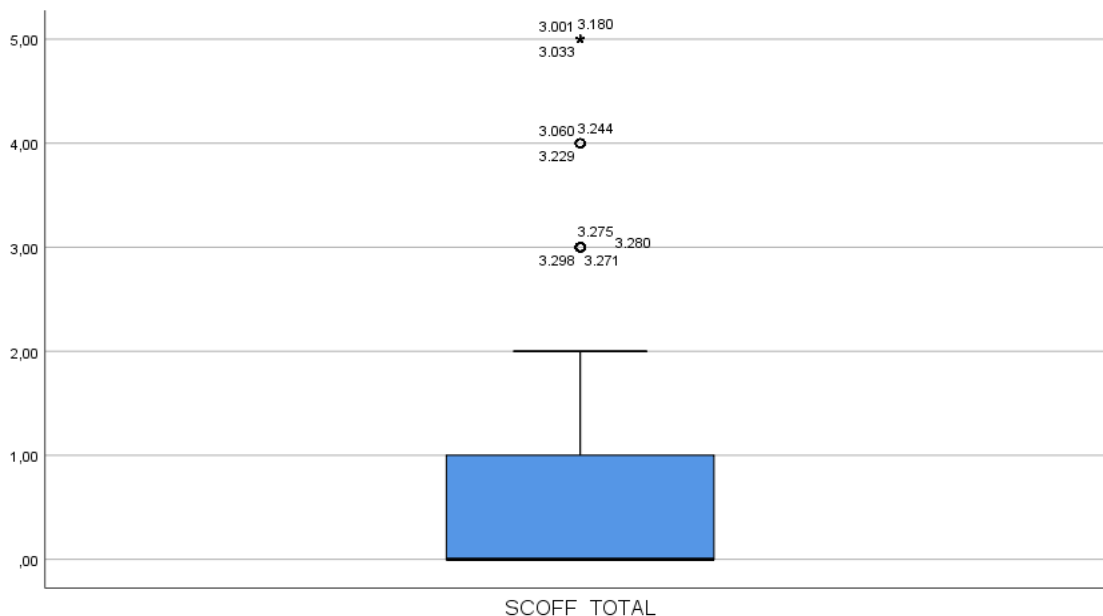
Taula 3.22

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària, SCOFF (N = 3.189)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
0,40	0,80	0,00	5,00

Figura 3.7

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes de trastorns de la conducta alimentària, SCOFF (N = 3.189)



Síntomes relacionats amb el TDAH

La taula 3.23 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1). La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 8,68; desviació estàndard 4,63; rang observat 0-24; vegeu figura 3.8 i taula 3.24). Puntuacions elevades en els elements d'inatenció i/o en els elements d'impulsivitat/hiperactivitat indiquen la possible presència d'un TDAH.

Quant a la presència de símptomes de TDAH, es considera que el símptoma és present si en els tres primers ítems la resposta és *de vegades, sovint o molt sovint*; en canvi, per als ítems 4, 5 i 6 es considera el símptoma present quan la resposta ha estat *sovint o molt sovint*. El punt de tall per a la presència de símptomes és major o igual a 4. Per tant, el màxim de possibles símptomes serà de 6 i el mínim de 0, tal com es pot observar a la taula 3.25. El 18,9% del PDI que hi ha participat té risc de presentar simptomatologia relacionada amb el TDAH. Pel que fa al gènere, un 20,3% de dones, un 17,1% d'homes i un 12,5% de persones amb gènere no binari i altres superen el punt de tall de possible presència de TDAH.

Taula 3.23

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH/ASRS-V1.1)

Marca la casella que millor descrigui la manera com t'has sentit i comportat en els darrers 6 mesos:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Amb quina freqüència tens problemes per completar els detalls finals d'un projecte, una vegada que se n'han fet les parts difícils? (N = 3.159)	521	(16,5)	1.140	(36,1)	806	(25,5)	487	(15,4)	205	(6,5)
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (N = 3.159)	695	(22,0)	1.262	(39,9)	713	(22,6)	360	(11,4)	129	(4,1)
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (N = 3.159)	661	(20,9)	1.332	(42,2)	714	(22,6)	318	(10,1)	134	(4,2)
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (N = 3.158)	358	(11,3)	1.033	(32,7)	945	(29,9)	550	(17,4)	272	(8,6)
Amb quina freqüència mous contínuament o recarreges les mans o els peus quan has d'estar assegut/uda durant molta estona? (N = 3.158)	1.062	(33,6)	858	(27,2)	573	(18,1)	392	(12,4)	273	(8,6)
Amb quina freqüència et sents massa actiu/iva i impulsat/ada a fer coses, com si t'empenyés un motor? (N = 3.157)	1.044	(33,1)	963	(30,5)	642	(20,3)	336	(10,6)	172	(5,4)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

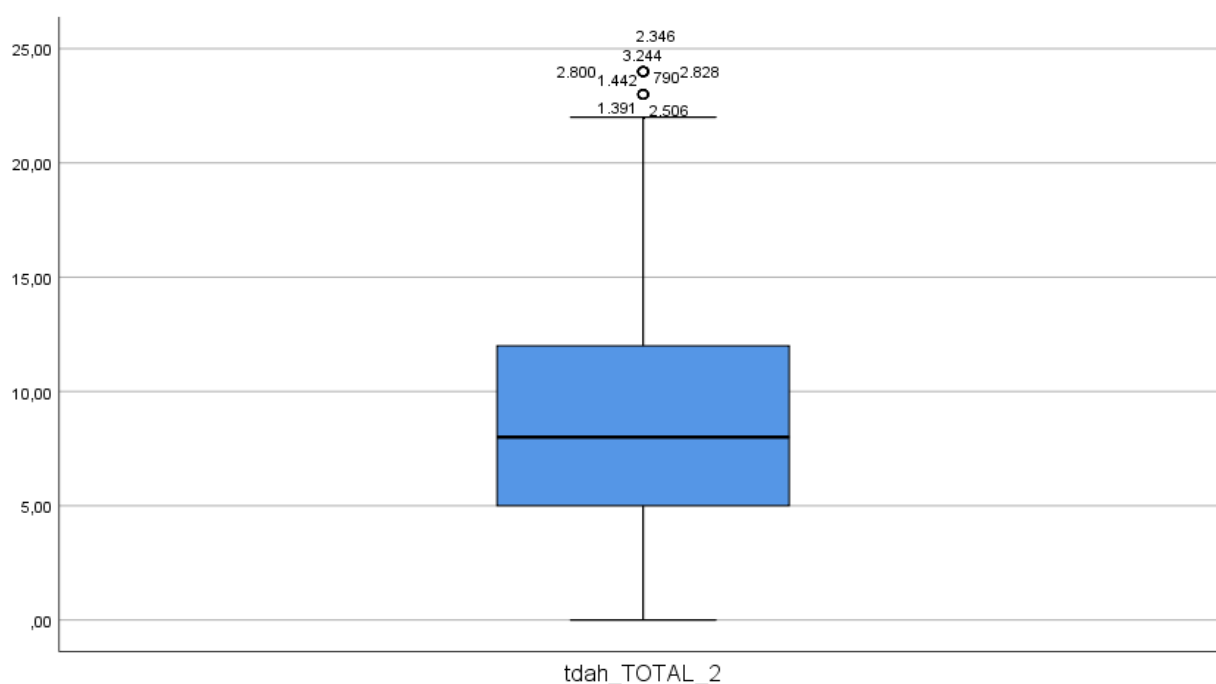
Taula 3.24

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 3.155)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
8,68	4,63	0,00	24,00

Figura 3.8

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 3.155)

**Taula 3.25**

Descriptius del nombre de símptomes presents recodificats, qüestionari de Síntomes del trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat, TDAH/ASRS-V1.1 (N = 3.155)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
1,85	1,65	0,00	6,00

Dificultats específiques en l'aprenentatge

La taula 3.26 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge. Tal com podem observar, el 83,7% dels participants de la mostra presenten molt poques vegades dificultats per llegir i comprendre el text, mentre que el 3,7% presenta sovint o molt sovint aquestes dificultats. El 85% de la mostra gairebé mai té dificultats per escriure correctament, mentre que el 3,6% presenta sovint, o molt sovint, aquestes dificultats. Finalment, el 77,8% dels participants gairebé mai presenten dificultats per al càlcul matemàtic, mentre que el 7,6% sí que en té.

Taula 3.26

Percentatges de resposta als diferents ítems de dificultats d'aprenentatge (N = 3.158)

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Tinc dificultat per llegir i comprendre un text	1.501	(47,5)	1.142	(36,2)	396	(12,5)	77	(2,4)	42	(1,3)
Tinc dificultats per escriure correctament	1.807	(57,2)	931	(29,5)	304	(9,6)	82	(2,6)	34	(1,1)
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic	1.394	(44,1)	1.063	(33,7)	461	(14,6)	146	(4,6)	94	(3,0)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Problemes de relació social, autoestima i intel·ligència emocional

La taula 3.27 recull els percentatges de resposta als diferents ítems de problemes de relació social. El 65,5% de la mostra s'ho passa bé a les reunions socials, mentre que el 15,2% no s'ho acostuma a passar bé; el 68,5% manifesta que no li costa mantenir una conversa amb una altra persona, mentre que el 15,2% sí que mostra sovint dificultats en les reunions socials.

Taula 3.27

Percentatges de resposta als diferents ítems de relació social (N = 3.157)

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Totalment en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
M'ho passo bé a les reunions socials	104	(3,3)	376	(11,9)	608	(19,3)	1.235	(39,1)	834	(26,4)
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona	1.193	(37,8)	969	(30,7)	515	(16,3)	380	(12,0)	100	(3,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 3.28 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg. Un 71,3% del PDI té confiança en si mateix, mentre que un 17,7% confia poc en les seves capacitats. Un 68,1% de la mostra acostuma a tenir una actitud positiva envers ell mateix, mentre que un 15,2% acostuma a tenir una actitud més negativa.

Taula 3.28

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Autoestima de Rosenberg

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
De vegades em sento realment inútil (N = 3.152)	1.464	(46,4)	784	(24,9)	348	(11,0)	409	(13,0)	147	(4,7)
Tinc una actitud positiva envers mi mateix/a (N = 3.150)	98	(3,1)	380	(12,1)	526	(16,7)	1.374	(43,6)	772	(24,5)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

La taula 3.29 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'intel·ligència emocional. Un 52,5% dels membres del PDI de la mostra es preocupen molt pel que senten, mentre que un 21,2% de la mostra no se sol preocupar tant per les seves emocions. El 69,7% de la mostra gairebé sempre sap com se sent, mentre que un 12,3% de la mostra no identifica les seves emocions. El 19,4% de la mostra intenta pensar en coses agradables quan se sent malament, mentre que un 16% no acostuma a pensar en coses agradables quan se sent malament.

Taula 3.29

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari d'Intel·ligència emocional

Indica el teu grau d'acord amb cada frase:	Molt en desacord		Més aviat en desacord		Neutre		Més aviat d'acord		Totalment d'acord	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Normalment em preocupo molt pel que sento (N = 3.152)	187	(5,9)	483	(15,3)	828	(26,3)	1.184	(37,6)	470	(14,9)
Gairebé sempre sé com em sento (N = 3.151)	57	(1,8)	331	(10,5)	568	(18,0)	1.584	(50,3)	611	(19,4)
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (N = 3.151)	117	(3,7)	387	(12,3)	773	(24,5)	1.425	(45,2)	449	(14,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

Capacitat d'afrontament/resiliència

La taula 3.30 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 25,74; desviació estàndard 6,08; rang observat 0-36; vegeu figura 3.9 i taula 3.31). Un 4,2% de la mostra té dificultats per adaptar-se als canvis; el 8,4% de la mostra té dificultats per gestionar situacions de la vida diària; el 7,2% dels membres del PDI tenen dificultats per desenvolupar-se bé en situacions de pressió; el 5% té dificultats per superar les coses després d'un greu contratemps; el 3,1% d'ells no acostumen a aconseguir les seves fites quan es presenten dificultats; el 8,2% té dificultats per mantenir la concentració sota pressió, i el 20% es desanima pels fracassos. Finalment, el 10,2% de la mostra no acostuma a definir-se com una persona forta i el 10% considera que no pot gestionar correctament els sentiments desagradables.

Taula 3.30

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Resiliència

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general:	Mai		Poques vegades		De vegades		Sovint		Gairebé sempre	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Sé adaptar-me als canvis (N = 3.145)	12	(0,4)	118	(3,8)	554	(17,6)	1.386	(44,1)	1.075	(34,2)
Puc gestionar qualsevol situació (N = 3.145)	14	(0,4)	147	(4,7)	854	(27,2)	1.440	(45,8)	690	(21,9)
Les frases següents tracten sobre com et comportes, en general:										
Puc actuar bé malgrat la pressió (N = 3.145)	35	(1,1)	192	(6,1)	704	(22,4)	1.436	(45,7)	778	(24,7)
Després d'un greu contratemps solc tornar a la càrrega (N = 3.143)	18	(0,6)	143	(4,5)	542	(17,2)	1.464	(46,6)	976	(31,1)
Aconsegueixo assolir les meves fites malgrat les dificultats (N = 3.145)	11	(0,3)	87	(2,8)	489	(15,5)	1.541	(49,0)	1.017	(32,3)
Puc mantenir la concentració sota pressió (N = 3.144)	37	(1,2)	224	(7,1)	697	(22,2)	1.358	(43,2)	828	(26,3)
Difícilment em desanimo pels fracassos (N = 3.143)	107	(3,4)	521	(16,6)	1.039	(33,1)	955	(30,4)	521	(16,6)
Em defineixo com una persona forta (N = 3.145)	57	(1,8)	265	(8,4)	670	(21,3)	1.226	(39,0)	927	(29,5)
Puc gestionar els sentiments desagradables (N = 3.144)	43	(1,4)	270	(8,6)	884	(28,1)	1.342	(42,7)	605	(19,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

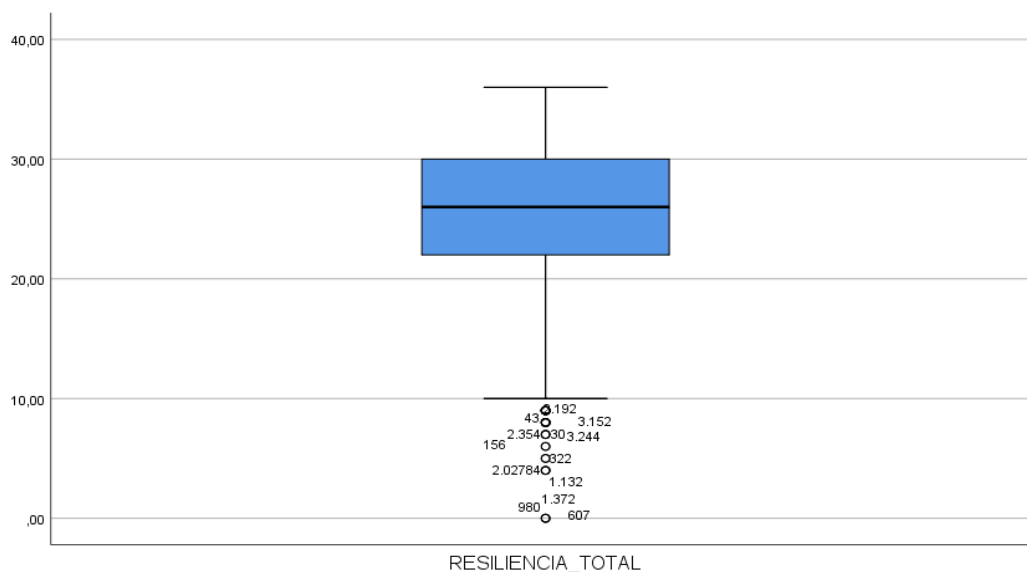
Taula 3.31

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N = 3.142)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
25,74	6,08	0	36,00

Figura 3.9

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en el qüestionari de Resiliència (N = 3.142)



Consum de substàncies i altres conductes de risc de dependències

La taula 3.32 recull els percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes. La puntuació total és la suma de les puntuacions dels ítems (mitjana 2,89; desviació estàndard 2,80; rang observat 0-48; vegeu figura 3.10 i taula 3.33). Les puntuacions elevades en aquest qüestionari estan associades amb altes taxes en el patró de consum en quantitat i freqüència de l'ús de l'alcohol i altres drogues.

La substància amb major consum entre la mostra és l'alcohol (18,1%), seguit del tabac (9,9%) i els tranquil·litzants (5,6%).

Taula 3.32

Percentatges de resposta als diferents ítems del qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant els últims 30 dies:	Mai		Rarament		A vegades		Sovint		Molt sovint	
	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)	F	(%)
Cocaïna (N = 3.140)	3.105	(98,9)	22	(0,7)	7	(0,2)	3	(0,1)	3	(0,1)
Alcohol (N = 3.139)	507	(16,2)	925	(29,5)	1.141	(36,3)	448	(14,3)	118	(3,8)
Begudes energètiques (N = 3.140)	2.824	(89,9)	190	(6,1)	77	(2,5)	29	(0,9)	20	(0,6)
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues sintètiques (pastis, pírules, MDMA) (N = 3.140)	3.008	(98,3)	40	(1,3)	8	(0,3)	2	(0,1)	2	(0,1)
Marihuana, haixix, cànnabis (N = 3.139)	2.941	(93,7)	96	(3,1)	69	(2,2)	18	(0,6)	25	(0,5)
Heroïna (n = 3.140)	3.131	(99,7)	3	(0,1)	2	(0,1)	2	(0,1)	2	(0,1)
Tabac (N = 3.140)	2.545	(81,1)	169	(5,4)	115	(3,7)	134	(4,3)	177	(5,6)
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (N = 3.140)	2.551	(81,2)	260	(8,3)	153	(4,9)	84	(2,7)	92	(2,9)
Amfetamines, speed o metamfetamines (N = 3.140)	3.118	(99,3)	13	(0,4)	6	(0,2)	0	(0)	3	(0,1)
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (N = 3.140)	3.126	(99,6)	8	(0,3)	3	(0,1)	0	(0)	3	(0,1)
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrats, gasolina) (N = 3.139)	3.111	(99,1)	17	(0,5)	7	(0,2)	1	(0,01)	3	(0,1)
Bolets màgics al·lucinògens (N = 3.140)	3.119	(99,3)	13	(0,4)	2	(0,1)	3	(0,1)	3	(0,1)
Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en els darrers 30 dies (N = 3.140)	2.995	(95,4)	107	(3,4)	26	(0,8)	7	(0,2)	5	(0,2)

Nota: F = Freqüències absolutes de resposta; % = Percentatges de resposta.

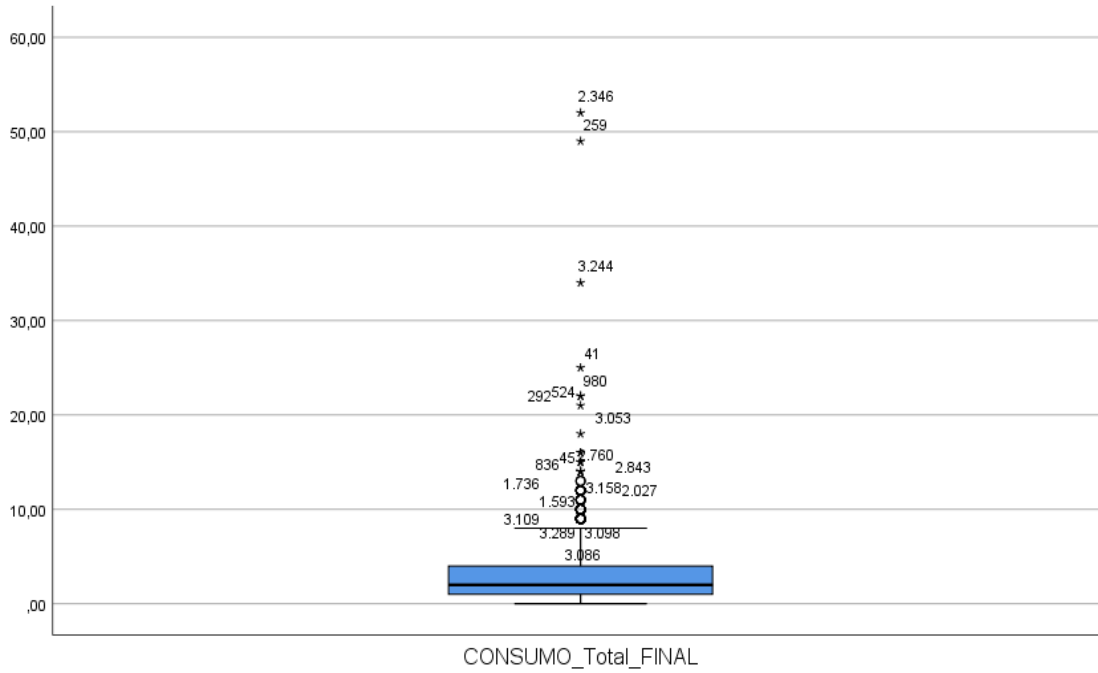
Taula 3.33

Descriptius de la puntuació total en el qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes (N = 3.137)

Mitjana	Desviació estàndard	Mínim	Màxim
2,89	2,80	0,00	52,00

Figura 3.10

Mitjana i desviació estàndard de la puntuació total en qüestionari de Consum de substàncies, jocs i apostes (N = 3.137)



Diferències per gènere

A la taula 3.34 es presenten els descriptius i estadístics per a la comparativa per gènere, tenint en compte només aquells qüestionaris i escales administrades completes. Es van utilitzar dues categories per al gènere (dona i home), a causa del baix nombre de participants que van indicar altres categories o van preferir no respondre.

En la majoria de dimensions avaluades hi ha diferències significatives entre dones i homes del col·lectiu del PDI. Pel que fa al *burnout*, existeixen diferències estadísticament significatives en les puntuacions de dues de les subescales avaluades. Les dones presenten més esgotament emocional que els homes ($p < 0,001$) i menys cinisme ($p = 0,048$). No hi ha diferències significatives entre dones i homes en la subescala d'eficàcia ($p = 0,477$). Quant a les puntuacions en el qüestionari de Satisfacció amb la vida i en l'Índex de benestar, no hi ha diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes (Satisfacció amb la vida, $p = 0,226$; Índex de benestar WHO-5, $p = 0,141$). S'han trobat diferències estadísticament significatives entre homes i dones en els símptomes de depressió ($p < 0,001$), d'ansietat ($p < 0,001$), del trastorn de la conducta alimentària ($p < 0,001$) i de símptomes del TDAH ($p = 0,002$). En tots els casos les dones presenten puntuacions majors que els homes.

En l'escala de resiliència (Escala CD-RISC-10) no existeixen diferències estadísticament significatives entre homes i dones ($p = 0,391$). Finalment, quant a consum de substàncies, s'han trobat diferències estadísticament significatives entre les dones i els homes ($p = 0,01$); els homes presenten major puntuació, fet que indica major consum de substàncies que les dones. Totes les diferències observades entre gèneres amb significació estadística són de mida molt petita.

En resum, les dones presenten més símptomes psicopatològics (ansietat, depressió, TCA i TDAH) i els homes major consum de drogues que les dones.

Taula 3.34

Descriptius i diferències per gènere

Mesura	Gènere	Mitjana (desviació estàndard)	Diferència de mitjanes	t	gl	p	d
Burnout. Esgotament emocional	Dona (n = 1.742)	3,26 (1,58)	0,40	7,172	3.251	< 0,001	0,254
	Home (n = 1.511)	2,85 (1,66)					
Burnout Cinisme	Dona (n = 1.742)	2,04 (1,68)	-0,12	-1,974	3.249	0,048	-0,069
	Home (n = 1.509)	2,16 (1,78)					
Burnout Eficàcia	Dona (n = 1.742)	4,95 (0,94)	0,24	0,712	3.251	0,477	-
	Home (n = 1.511)	4,93 (1,01)					
Satisfacció amb la vida	Dona (n = 1.712)	25,53 (6,41)	0,28	1,21	3.208	0,226	-
	Home (n = 1.498)	25,26 (6,66)					
WHO	Dona (n = 1.705)	14,25 (4,88)	-0,26	-1,47	3.083,96	0,141	-
	Home (n = 1.485)	14,51 (5,11)					
PHQ 9	Dona (n = 1.674)	6,37 (5,13)	0,79	4,33	3.130	< 0,001	0,154
	Home (n = 1.458)	5,58 (5,09)					
GAD 7	Dona (n = 1.664)	6,50 (5,10)	0,78	4,36	3.117	< 0,001	0,156
	Home (n = 1.455)	5,71 (4,94)					
SCOFF	Dona (n = 1.661)	0,45 (0,86)	0,128	4,54	3.096,59	< 0,001	0,162
	Home (n = 1.450)	0,32 (0,70)					
TDAH/ ASRS-V1.1	Dona (n = 1.644)	8,90 (4,59)	0,51	3,059	3.074	0,002	0,110
	Home (n = 1.432)	8,39 (4,62)					
Resiliència	Dona (n = 1.642)	25,66 (5,83)	-0,18	-0,854	2.919,232	0,391	-
	Home (n = 1.422)	25,85 (6,31)					
Consum	Dona (n = 1.640)	2,75 (2,41)	-0,25	-2,571	3.057	0,010	0,092
	Home (n = 1.419)	3,00 (3,1)					

Nota: t = t de Student-Fisher; gl = graus de llibertat; p = significació estadística; d de Cohen = grandària de l'efecte.

Referències

- Bakker, A. B., Demerou, E. i Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Maslach Burnout Inventory - General Survey: An Internet Study. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(3), 245-260. <https://doi.org/10.1080/1061580021000020716>
- Bech, P. (2004). Measuring the dimension of Psychological General Well-Being by the WHO-5. *Quality of Life Newsletter*, 32, 15-16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6878541/pdf/MPR-12-85.pdf>
- Campbell-Sills, L. i Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Cohen, J. (1992). *Statistical power analysis*. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98-101. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10768783>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- EDADES. (2021). Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: *Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas*, 243. Consultat el 31 de juliol. https://pnsd.sanidad.gob.es/en/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/2019-20_Informe_EDADES.pdf
- Fernández-Arata, M. i Merino-Soto, C. (2014). Error de medición alrededor de los puntos de corte en el MBI-GS. *Liberabit*, 20(2), 209-218. <https://doi.org/10.1729-48272014000200002>
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. i Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the trait meta-mood scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.751-755>
- Gras, M. E., Font-Mayolas, S., Baltasar, A., Patiño, J., Sullman, M. J. M. i Planes, M. (2019). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) amongst young Spanish adults. *Clínica y Salud*, 30, 73-79. <https://www.doi.org/10.5093/clysa2019a11>
- Hoekstra, R. A., Bartels, M., Cath, D. C. i Boomsma, D. I. (2008). Factor structure, reliability and criterion validity of the Autism-Spectrum Quotient (AQ): a study in Dutch population and patient groups. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(8), 1555-1566. <https://doi.org/10.1007/s10803-008-0538-x>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., Howes, M. J., Jin, R., Secnik, K., Spencer, T., Ustun, T. B. i Walters, E. E. (2005). The World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population. *Psychological medicine*, 35(2), 245-256. <https://doi.org/10.1017/s0033291704002892>

- Kessler, R. C., Adler, L. A., Gruber, M. J., Sarawate, C. A., Spencer, T. i Van Brunt, D. L. (2007). Validity of the World Health Organization Adult ADHD Self-Report Scale (ASRS) Screener in a representative sample of health plan members. *International journal of methods in psychiatric research*, 16(2), 52–65. <https://doi.org/10.1002/mpr.208>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. i Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G. i Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg self-esteem scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458–467. <https://doi.org/10.1017/s1138741600006727>
- Morgan, J., Reid, F. i Lacey, J. (1999). The SCOFF questionnaire: assessment of a new screening tool for eating disorders. *BMJ*, 319, 1467–1468. <http://bmj.com/cgi/content/full/319/7223/1467>
- Muro-Sans, P., Amador-Campos, J. A. i Morgan, J. F. (2008). The SCOFF-c: psychometric properties of the Catalan version in a Spanish adolescent sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(1), 81–86. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.011>
- Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J. i Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and Commitment Therapy Measures Package*, 61(52) 0-18. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/References-Papers.aspx?ReferenceID=2119783](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/References-Papers.aspx?ReferenceID=2119783)
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C. i Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence using Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure and Health* (pp. 125–154). APA.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. i Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K. i Williams, J. B. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire. *JAMA*, 282(18), 1737–1744. <https://doi.org/10.1001/jama.282.18.1737>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. i Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S. i Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- UNEIX, Departament de Recerca i Universitats, (desembre, 2022, comunicació personal). <https://recercauniversitats.gencat.cat/ca/detalls/article/UNEIX-collectiu-universitari>

B

Anàlisi
qualitativa

Autors

- Coordinació: Dr. Salvador Simó Algado (UVic-UCC)
- Doctoranda Catalina Espitia Cepeda (UVic-UCC)
- Dra. Montserrat Rué Monné (Universitat de Lleida)
- Dra. Alba Pérez González (Universitat Oberta de Catalunya)

Introducció

La situació conjuntural que es va viure mundialment arran del coronavirus (COVID-19) va generar un impacte important en totes les esferes de l'ésser humà: comportamental, emocional, cognitiva, laboral, acadèmica i relacional (Kumar et al., 2021; Lechner et al., 2020; Serafim et al., 2021; Xiong et al., 2020; Zhang et al., 2020). Una de les primeres mesures preses pels diferents governs i organitzacions de salut pública a tot el món per prevenir la ràpida propagació de la COVID-19 va ser establir un període de quarantena estricta en el qual l'aïllament i la restricció de mobilitat van ser variables determinants i protagonistes (Serafim et al., 2021). Les dràstiques mesures preses han tingut conseqüències importants que s'han convertit en una de les principals preocupacions d'abast mundial, sobretot l'impacte generat en la salut mental (Serafim et al., 2021) en els diferents col·lectius que conformen el sistema universitari.

L'impacte en la salut mental no té a veure únicament amb una causa, sinó que és un fenomen multicausal que té factors i vulnerabilitats genètiques, físiques, socioeconòmiques, psicològiques, entre altres (Bartoszek et al., 2020). Tampoc podem oblidar que els problemes de salut mental ja existien prèviament a la pandèmia. Tenint en compte tot això, la COVID-19 i les mesures preventives que es van prendre mundialment van ser un dels desencadenants del malestar psicològic i de diversos problemes de salut mental.

En relació amb la població universitària, és important recordar que una de les mesures implementades va ser la suspensió de l'activitat acadèmica i laboral de forma presencial a les universitats, de manera que es va transferir tota la docència, coordinació d'equips i gestió a format en línia (García-Peñalvo et al., 2020), la qual cosa va generar dificultats en l'adaptació i canvi d'hàbits i rutines que van poder augmentar els nivells d'estrès, ansietat i depressió en el col·lectiu d'estudiants; el personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis (PTGAS), i el personal docent i investigador (PDI) (Cao et al., 2020; Odriozola-González et al., 2020).

Objectiu i metodologia de l'estudi

Es van plantejar els objectius següents:

- Comprendre la percepció de l'estat de salut mental i de benestar emocional dels diferents col·lectius de la comunitat universitària (estudiantat, PDI i PTGAS).
- Comprendre la percepció de l'impacte de la pandèmia als campus universitaris vist per la mateixa comunitat universitària.
- Comprendre les necessitats de salut mental i de benestar emocional dels col·lectius.
- Conèixer les estratègies i els mecanismes de resiliència que es van implementar des de la mateixa comunitat universitària per afrontar aquesta situació.
- Conèixer les propostes que fan els col·lectius per millorar la salut mental i el benestar emocional als campus.

Aquest coneixement pot ajudar al disseny i implementació de programes d'intervenció i de promoció de la salut mental i del benestar emocional als campus universitaris amb un enfocament en les necessitats particulars de cada col·lectiu.

L'hermenèutica té com a finalitat la comprensió de fenòmens humans complexos, i ho fa privilegiant l'escolta. Com bé diu Ricouer (1999, 2005), l'ésser humà té una identitat narrativa. A la seva fenomenologia de la persona capaç afirma que l'ésser humà és un ésser capaç de paraula, d'acció i de narració. Dintre d'una recerca qualitativa en què es basa la segona part de *l'Estudi de campus i salut mental*, es va utilitzar l'eina del grup focal. L'estudi es va realitzar en línia (via plataforma Zoom) amb la finalitat de facilitar la participació d'universitats de tot el territori català, i augmentar-ne la representativitat territorial.

Aquest estudi complementa l'estudi quantitatiu. Així la constitució dels grups focals deriva del reclutament de persones participants en l'estudi 1. Les persones que van manifestar la intenció de participar-hi van ser 2.108. Tenint això en compte, es va realitzar un mostreig estratificat per universitat amb la finalitat de tenir mostres aleatòries, que van donar com a resultat: 50 PDI, 60 estudiants i 99 PTGAS als quals es va contactar per correu electrònic sol·licitant la seva participació en la part qualitativa de l'estudi.

La mostra ha estat composta per les veus dels estudiants (n=11), el PDI (n=8) i el PTGAS (n=8) de les universitats següents: Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Universitat de Girona, Universitat Internacional de Catalunya, Universitat Oberta de Catalunya, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Ramon Llull i UVic-Universitat Central de Catalunya. Tots els participants van signar el consentiment informat (Annex II), per acceptar la seva participació lliure i voluntària en l'estudi.

Grup focal

Aquesta eina estimula el discurs dels participants, ja que permet la interacció entre ells, i es genera una discussió sobre un tema en específic (Moriarty, 2011; Mwita, 2022; Ruiz-Olabuénaga, 2002). El grup focal es va desenvolupar amb la participació dels col·lectius PDI, PTGAS i d'estudiants de les universitats de Catalunya, un per cada col·lectiu. A partir de la pregunta de la investigació i la revisió de la literatura científica es van construir les preguntes que van guiar el grup focal (vegeu Annex II). Els grups tenen de 8 a 12 participants. L'objectiu és arribar a la saturació de la informació.

Etaques de la investigació i procediment d'anàlisi de les dades

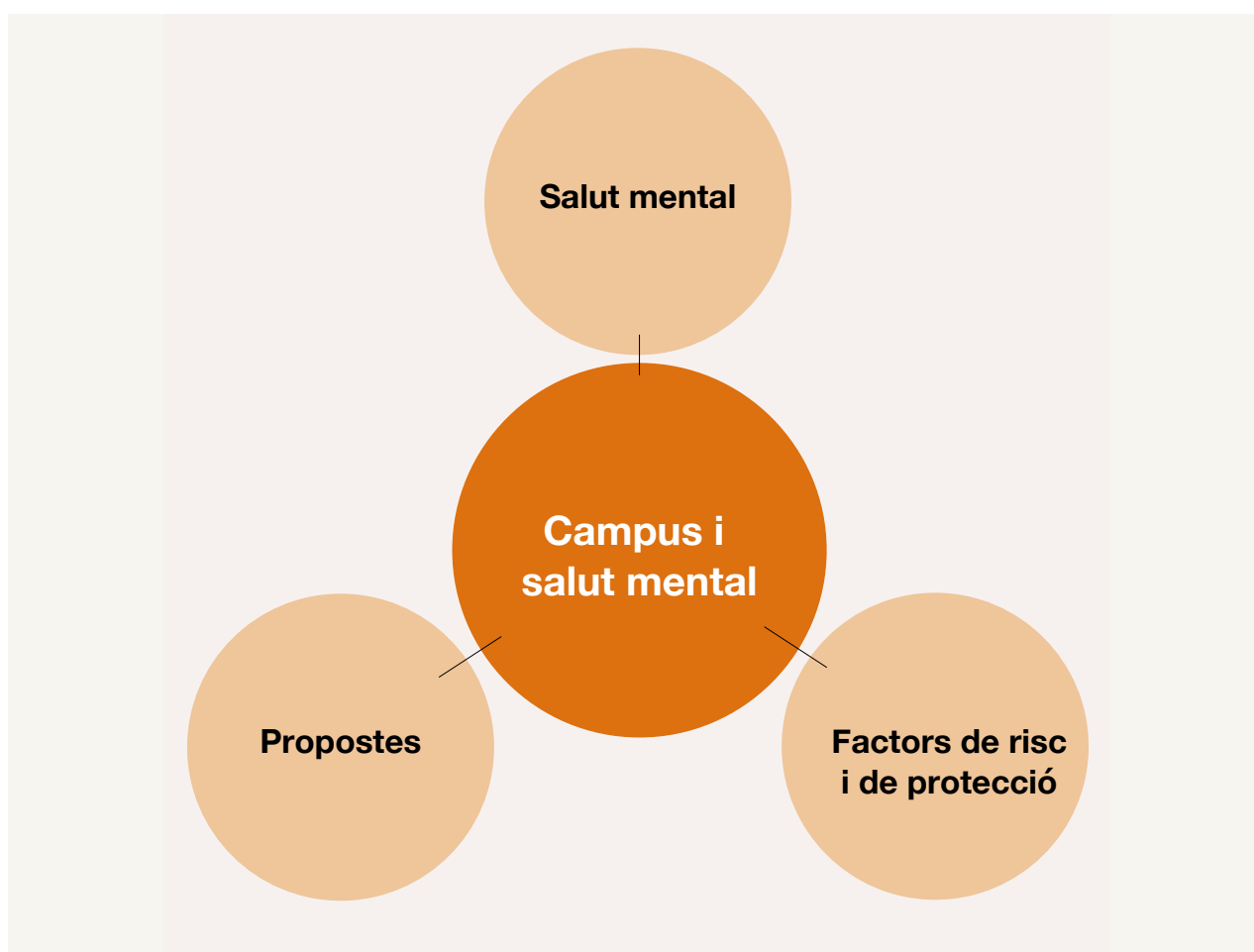
La part qualitativa de l'estudi es va dividir en tres etapes: a. Obtenció de dades: Grups focals; b. Anàlisi de dades: i. Transcripcions, ii. Codificació, iii. Establiment de les famílies de codis; c. Conclusions: Informe final.

Quant al procediment de l'anàlisi de dades, la primera etapa va ser la transcripció dels tres grups focals i la posterior anàlisi que se'n va fer utilitzant el programa Atlas Ti. Dos investigadors de forma independent van procedir a una codificació inicial dels tres grups focals, per posteriorment establir famílies de codis tenint en compte la seva proximitat de significat. En un primer moment cada investigador va definir els codis i les seves famílies, per després arribar a un consens sobre aquests.

Resultats

Com es pot evidenciar en la Figura 1, la primera família de codis és Salut mental, seguida de Factors de risc i de protecció i, finalment, Propostes.

Figura 1. Mapa conceptual general. Elaboració pròpia.



A continuació, es presenta cada família de codis acompanyada de narratives il·lustratives. La correspondència de les cites es presenta a la Taula 1.

Taula 1. Correspondència de les cites. Elaboració pròpia.

Segons tipus de font:

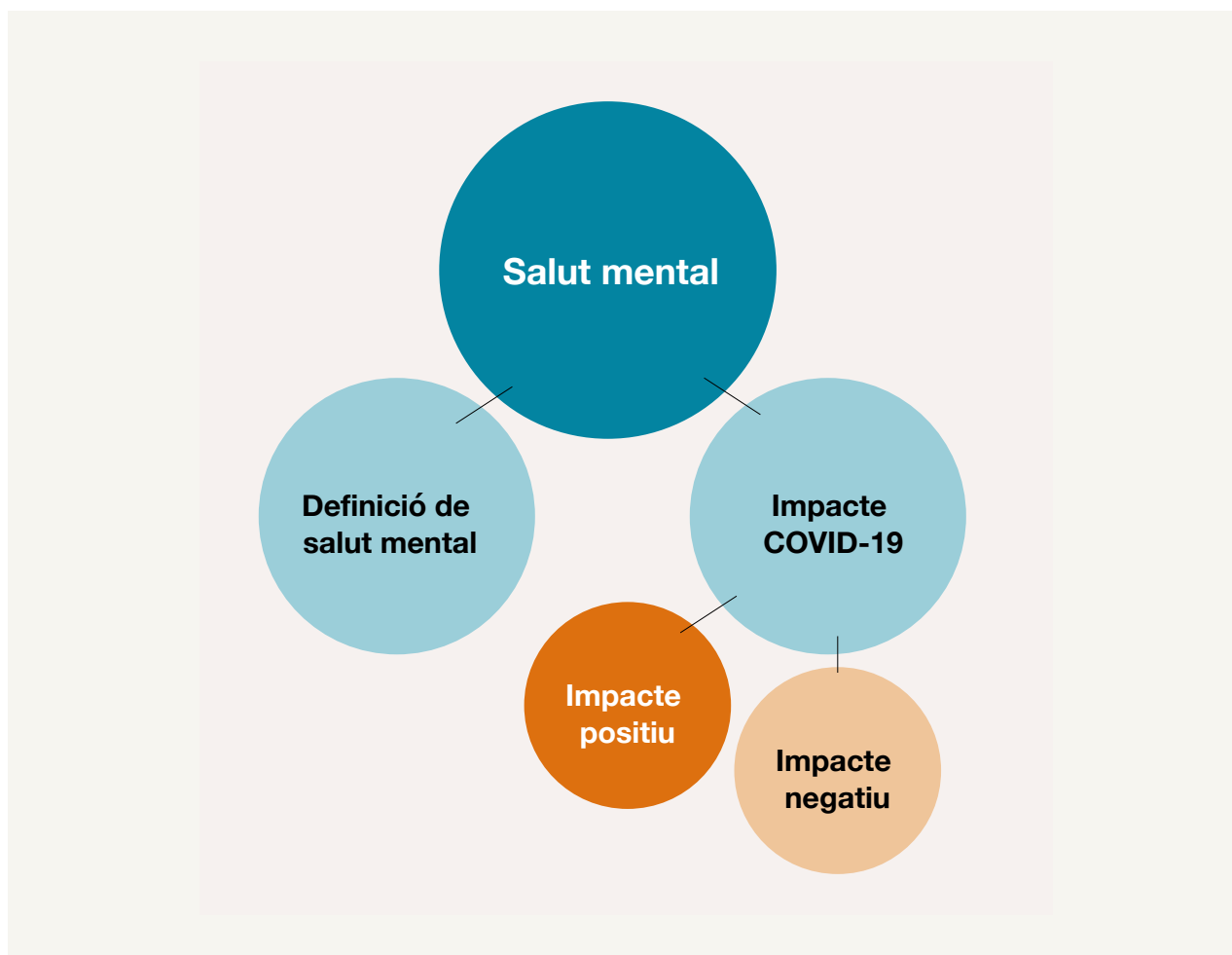
PDI: Personal docent i investigador

PTGAS: Personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis

EST: Estudiant

Salut mental

Figura 2. Mapa conceptual de la família de codis *Salut mental*. Elaboració pròpia.



Els participants **defineixen la salut mental** com: “Aquell estat on et trobes funcionalment bé, o sigui que el que t’envolta no afecta les teves funcions normals de la vida” (PDI_1), “Es un todo, es emocional, psicológica, social” (PDI_3), “Es bienestar emocional, que no quiere decir ser feliz, pero sí tener la entereza suficiente para afrontar las cosas en su justa medida” (PTGAS_8), “Poder estar tranquilo sabiendo que todas estas situaciones te van a pasar en algún momento, es decir, como encontrar un estado de tranquilidad tuya sabiendo que, si sale una situación de estrés, vas a poder con ella, si sale una situación de alegría máxima, vas a poder con ella y, si sale una situación de tristeza absoluta, vas a poder afrontarla. Para mí esto sería la salud mental, es encontrar esa tranquilidad” (EST_3).

Quant a l'**impacte de la COVID-19 als campus universitaris i personalment** hi ha diverses perspectives:

Impacte positiu:

- **Gestió del temps:** “En mi caso tuvo impactos positivos, cómo se gestionó una parte *online* de clases, de poder entregar trabajos por ahí y una comunicación, digamos, lo más directa posible con los profesores a través de mensajes de correo, eso facilitó mucho continuar con el curso y no perderte materias, asignaturas, ni temarios” (EST_6), “Me pareció muy interesante el modo *online*, porque puedes gestionar tú y organizarte porque es importante aprender tú a organizar tu vida, tus estudios” (EST_8).
- **Visibilització del problema:** “Jo el que crec és que s’ha visibilitzat molt entre els estudiants i que ells directament si se senten angoixats o el que sigui t’ho diuen” (PDI_6), “Els estudiants s’han obert més que abans, ens han vingut a dir obertament quan tenen un problema de salut mental, i crec que això és bo i que potser també ho hem de traslladar” (PDI_3).
- **Conciliació familiar:** “Em va ser com més còmode, per a mi va ser més còmode de conciliar perquè tinc dues nenes petites” (PTGAS_2).
- **Exploració de nous entreteniments:** “Entonces fue como un tiempo en el que yo podía hacer cosas para mí y encontrar nuevos *hobbies*, encontrar nuevas maneras de cómo no aburrirme o pasar tiempo conmigo” (EST_11).
- **Teletreball:** “El confinamiento me sirvió para ver la cantidad de personas y el trabajo en equipo, que fue muy importante para poder tirar adelante y la verdad es que no tuve así ningún problema” (PTGAS_1), “La meva salut mental a la pandèmia... realment a mi em va ajudar el fet de quedar-me treballant a casa” (PTGAS_2).

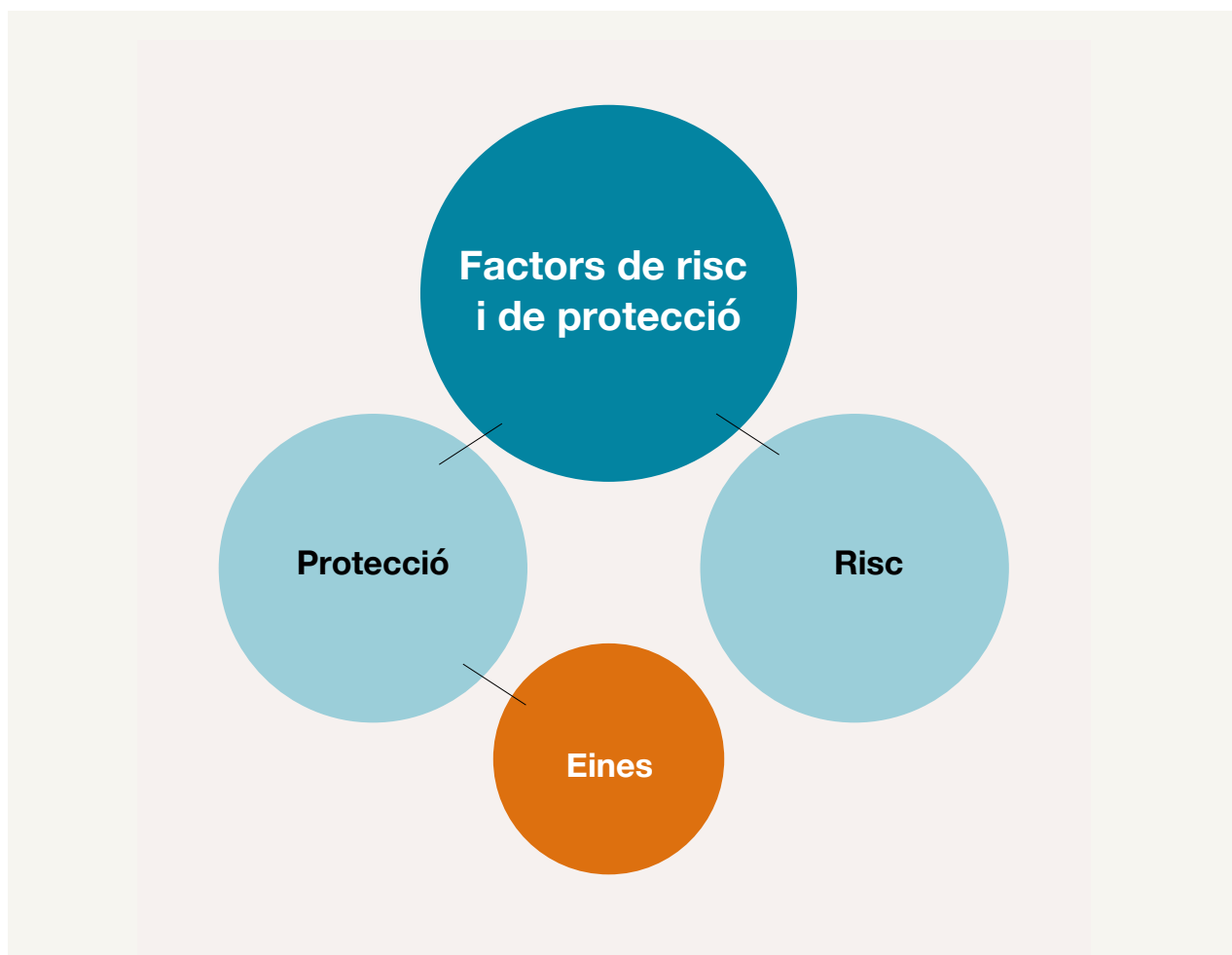
Impacte negatiu:

- **Por de relacionar-se:** “Luego cuando volvimos, entramos en la universidad por primera vez y había un miedo que era como ‘yo no sé por dónde tú andas, yo no sé con quién tú sales’, o sea, era como yo me voy a proteger, me voy a quedar en mi casa y a lo mejor era como si después de las clases queríamos salir, daba un poco de miedo” (EST_5), “No interaccionaven de la mateixa manera, aquesta desconfiança que s’havia creat va provocar un ambient hostil” (EST_4).
- **Augment d’angoixa:** “La meva percepció com a mestre és que ara la paraula angoixa es fa servir molt a l’aula. Tothom té angoixa o sigui abans aquest tema no apareixia i ara sí que molts han parlat de que tenen angoixes” (PDI_4).
- **Aïllament social:** “Yo especialmente echaba en falta el abrazo (...) eso es algo que me quedó muy dentro. El no poder abrazar a mis compañeros, a mis amigas del trabajo, ver que estaban bien, eso a mí me afectó” (PTGAS_6), “El problema fue más ambiental, es decir, no poder salir mucho, yo ya venía con algún problema de salud mental que tenía, entonces, claro, se sumaba el estrés, la ansiedad, el no poder salir y un montón de factores que no pude seguir con los estudios” (EST_8).
- **Pèrdua d’habilitats socials:** “Lo que para mí eran las habilidades sociales, empezaron a disminuir bastante (...) empecé a sentirme más apartada, más aislada y al final terminé desarrollando más ansiedad social” (EST_11).
- **Pèrdua de sentiment de pertinença:** “He trobat moltíssim la falta de cohesió de grup, de sensació de sentiment de pertinença a un mateix grup d’ajuda mútua, de preocupació” (EST_7).

-
- **Baix nivell acadèmic:** “Tothom va assumir que el nivell del curs que estem fent en aquell moment s’havia assolit i que tots els coneixements i tota l’experiència la teníem. I ara, noto, com més mesos passen, que pesa tot això i que els profes assumeixen o esperen que tens aquest coneixement quan no el tens” (EST_7), “Vaig notar que el nivell dels exàmens era molt, molt baix, comparat amb com podria ser presencialment” (EST_11), “Creo que tienen mucha afectación los que están en los colegios y han perdido clases y que nos están llegando muy justitos de nivel académico, eso sí que es algo que llevamos un par de años notando” (PTGAS_6).
 - **Menys pràctica i més teoria:** “Mireu vosaltres el material i anirem fent-ho, i va ser, justament aquesta carrera és com d’haver d’estar molt en contacte amb persones i aprendre de la pràctica. No crec que sigui com el més ideal” (EST_5).
 - **Pèrdua de vitalitat:** “Lo que pasa es que toda esa ilusión con la que yo había venido al principio bajo muchísimo y a partir de ahí me ha costado un montón. Aún no soy capaz de apuntarme a una escuela de baile, porque noto como que me falta un poco esa vitalidad con la que yo había venido” (EST_3).
 - **Inestabilitat laboral:** “Bàsicament els homes ha augmentat el nombre d’articles publicats durant la pandèmia, les dones han baixat el nombre d’articles publicats, això jo crec que ha creat més angoixa entre companyes que entre companys” (PDI_3).
 - **Menys empatia:** “Va baixar l’empatia i pujar la desconfiança, desconfiança vers els altres i vers un món” (EST_7), “Jo trobo que el que més m’ha afectat a mi és la por i els prejudicis i aquesta pèrdua d’humanitat entre la gent” (EST_4).
 - **Pèrdua de límits en el treball:** “Estamos pagando las consecuencias del sentido de interrupciones constantes, llamadas de Teams, videoconferencias, notificaciones, que se tenía ese ritmo durante esta etapa y no ha cesado” (PTGAS_8).

Factors de risc i de protecció

Figura 3. Mapa conceptual de la família de codis Factors de risc i de protecció. Elaboració pròpia.



En els factors protectors, els participants van reportar **eines per millorar la seva salut mental**:

- **Xarxa de suport i relacions socials:** “Intenté encontrar el apoyo de otras estudiantes en asociaciones de estudiantes, en donde se dan un montón de herramientas, porque es verdad que desde la universidad, pues, no nos daban nada de apoyo ni ayuda a nivel de estudios, ni a nivel de salud mental (...) El grupo de amistades hecho en clase ha sido el salvoconducto de todas las horas y el estrés de estudiar esta carrera” (EST_5), “Lo que más me ha ayudado en los peores momentos de mi vida en el año de baja que estuve por intento de suicidio fueron las amigas, las buenas amigas” (PTGAS_4), “En esa situación lo que me ha ayudado más ha sido hablar con gente de afuera de mi universidad” (PDI_2), “Definitivament socialitzar. La universitat apropa molta gent i ofereix en alguns casos (crec que s’hauria d’incentivar més) grups culturals, associacions d’estudiants i altres que uneixen moltes persones” (EST_10).
- **Relativitzar:** “Tens un problema, doncs agafes algun company que està receptiu i xerres com hem fet tota la vida i el fet de xerrar i expressar el que tens al teu cap, el fet de posar en

paraules, ordena, llavors sembla que els problemes siguin menys grans del que semblen i es relativitza” (PTGAS_5).

- **Contacte amb la naturalesa:** “El poder estar en contacto con la naturaleza, el poder sentarme y pensar y todo, pues me ha hecho un poco más reflexiva, me ha incluso tranquilizado conocerme un poquito más interiormente” (EST_1), “Sobretot fer activitats a l’aire lliure, tinc la sort de poder viure amb molta natura” (PTGAS_5).
- **Tenir límits amb el treball:** “Aprender a desconectar, o sea que cuando sales del trabajo, el trabajo se queda allí” (PTGAS_7), “Jo tinc molt clar que la meva feina es queda allà al despatx diguéssim i quan surto no m’emporto feina a casa ni emocionalment ni físicament” (PTGAS_5), “Això de guardar-me un dia sagrat, aquest dia és per mi o per la família o pel que sigui, però res de treballar, no mirar l’agenda i el fet de tenir moments de desconexió per mi ha sigut vital, durant la pandèmia i després de la pandèmia més” (PDI_4).
- **Tenir entreteniments:** “Com he dit, toco la guitarra, tinc dos grups de música i això és fabulós per desconectar” (PTGAS_5), “Pues bailaba, escuchaba música y leía, creo que fue mi triada perfecta para pasarme los días” (EST_11).
- **Introspecció:** “Yo lo que hacía es que a veces me sentaba literalmente y me preguntaba cosas como, ¿Qué te ha pasado hoy? ¿Qué sientes? ¿Por qué lo sientes? Intentar entender un poco más lo que yo estaba sintiendo y por qué y de dónde venía” (EST_6), “Tenir molt autoconeixement i poder analitzar el teu estat d’ànim, les teves emocions” (PTGAS_5).
- **Espiritualitat:** “El ancla que yo tenía era mi fe, era lo más grande que yo tenía” (EST_6), “Meditación (...), mindfulness (...), el vivir el presente, o sea el pasado ya ha sido y el futuro todavía no ha sido, lo único que tenemos es el presente” (PTGAS_7).
- **Esport:** “Yo muchos días acostumbro a ir a hacer ejercicio antes de ir a trabajar y los días que salgo a correr estoy mucho mejor, no físicamente, sino mentalmente, para afrontar las cosas en su justa medida, a mí personalmente me ayuda mucho” (PTGAS_8).
- **Teràpia/coaching:** “Em va ajudar molt a entendre’m a mi mateix, entendre què és el que jo volia de la vida, entendre que a mi el que m’agrada és ensenyar, és transmetre, crear” (EST_9), “Me ayudó a entender que no pasa nada por estar mal, hay mucha gente que está mal de lo mismo o de otras cosas (...) o sea, simplemente normalizarlo es que lo necesitaba” (EST_10).
- **Recursos de la universitat:** “Abrieron como un apoyo psicológico, o sea que eran psicólogas especializadas que trataban más el tema del estrés relacionado con la pandemia en los estudiantes” (EST_5), “La universidad es verdad que nos da clases de yoga, de mindfulness, yo me apunto a todo, lo hago todo” (PTGAS_2), “Me he sentido arropada por los servicios médicos de la universidad, cuando detectaron un problema laboral que me estaba haciendo daño, junto con los psicólogos de la universidad se unieron médicos y psicólogos para dar una solución a ese problema. Después me ayudaron con la legislación” (PTGAS_4).

D’altra banda, alguns altres factors protectors que van identificar els participants del PTGAS van ser:

- **Cohesió de grup:** “Los informáticos nos cohesionamos muchísimo, con reuniones diarias por Teams, con herramientas de videoconferencia, videoconferencias con los compañeros arriba y abajo, levantarte cada día y decir ‘hey, que me esperan para la reunión’, bromear con ellos en la reunión, y aprendimos a tirar adelante” (PTGAS_4), “Jo penso que, si estàs dins

d'un bon equip, tant pel cap com pels companys, això ja tens gairebé el 99% guanyat per tenir una bona salut mental a la feina" (PTGAS_3).

- **Sentiment d'utilitat i valor del seu treball:** "Te sentías realmente útil porque metías infinidad de horas, pero veías que eran horas productivas" (PTGAS_8), "A nivel de trabajo de equipo, superbien, porque decimos jolín, cómo hemos conseguido en poco tiempo pasar de 0 a 100, de no tener grupos de Teams a tener grupos de Teams, a comunicarnos, a trabajar un montón de horas y hacerlo con ganas" (PTGAS_1).

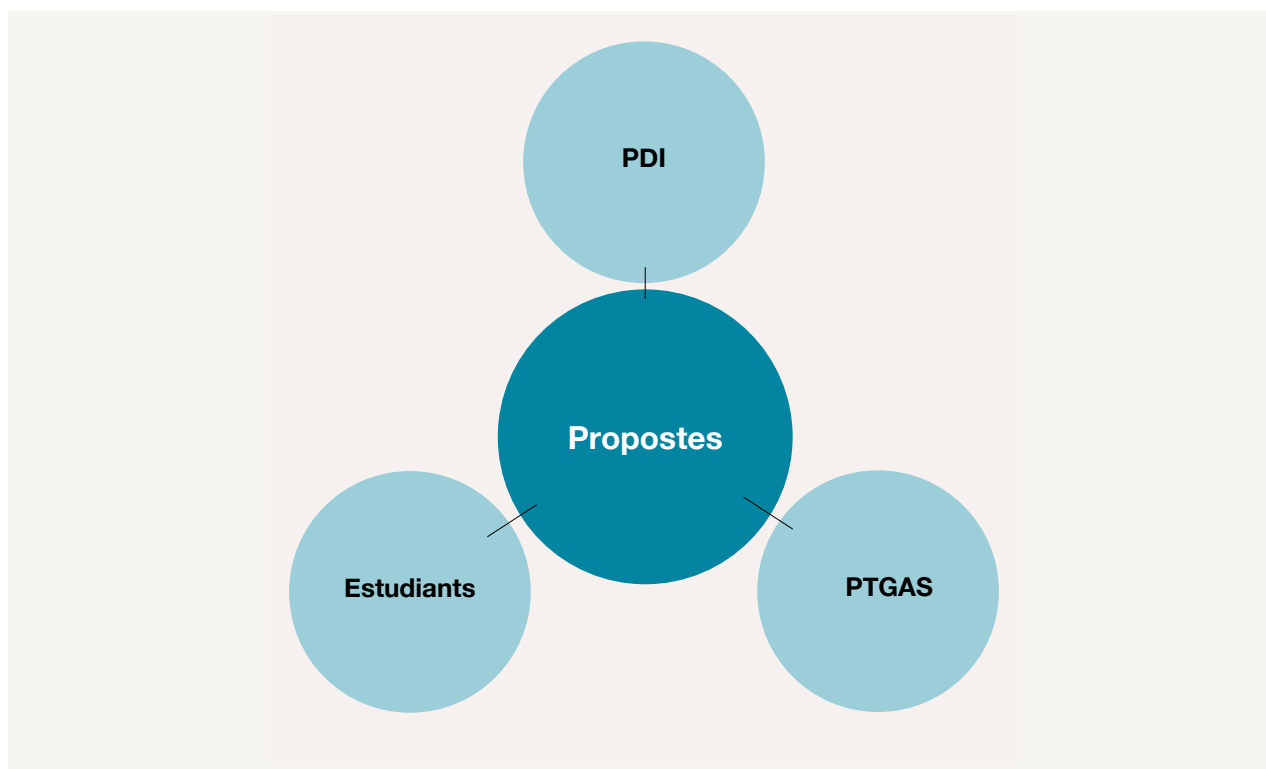
D'altra banda, alguns dels **factors de risc** van ser el següents:

- **Masclisme:** "A la universitat espanyola hi ha un masclisme latent, de manera que es discriminen les dones en la qüestió d'ascensos i promoció" (PDI_7), "Las mujeres hemos sufrido mucho el machismo dentro de la universidad y todavía sigue" (PDI_2).
- **Motius per al consum de psicofàrmacs:** "Yo parezco una politoxicómana, desde hace mucho, si no tomo 13 tomo 9 pastillas al día con receta, por supuesto, debido a una enfermedad mental diagnosticada" (PTGAS_4), "Conozco bastantes personas, así como estudiantes de medicina compañeras de clase, que hicieron uso de estos, principalmente ansiolíticos, para poder dormir mejor, para paliar niveles altos de estrés en exámenes, para mitigar síntomas de malestar en contextos sociales o de aglomeraciones" (EST_5), "Tengo una amiga que lleva el diazepam allí, dice 'cuando me entra ansiedad y me agobio, clic, una mordidita', se lo toma como si fuera un caramelo" (PTGAS_2), "Jo estic notant que molts alumnes ara es mediquen; no sé, jo crec que no són autoreceptats sinó que són receptats, però sí que prenen medicació per l'angoixa, gent molt jove" (PDI_1).
- **Poca visibilitat de la salut mental:** "No se trata, ni se informa, ni se visibiliza en absoluto la salud mental, así como las posibles herramientas que existen a nuestra disposición para tratarla. Durante y tras la pandemia, se informa de forma pasiva en la web de la universidad sobre el servicio de psicología" (EST_1), "Últimamente hay muchas publicidades, pero la realidad luego, cuando lo necesitas y vas, te dicen, no es el día, o que estan ocupados o cerrados porque no abren a esa hora" (EST_3), "Desde la pandemia hubo un año o dos a posteriori que se hizo bastante hincapié en la salud mental desde las universidades, pero a mi parecer, siempre con una perspectiva de responsabilización a las propias estudiantes y de manera muy individualista y poco interseccional. Es decir, no eran conscientes de que muchas de las molestias que podíamos tener o seguimos teniendo son provocadas por las mismas universidades" (EST_5), "El PTGAS y el PDI han estado totalmente olvidados por parte de la universidad" (PDI_2).
- **Sistema educatiu:** "El estilo de vida y de trabajo al que nos sometemos no nos permite parar y sanar cuando lo necesitamos sin perder las oportunidades, de manera que siempre habrá que sacrificar o la salud mental, o los estudios/vida laboral. Un sacrificio que no debería de existir, pues bien debemos trabajar y estar sanos para vivir, y no lo uno o lo otro" (EST_4), "Los exámenes suponen un estresor innegable y resulta incómodo que se te evalúe por lo que has memorizado y no por lo que has entendido. Creo que el modelo educativo debe valorar más las aptitudes de asimilación y asociación de ideas sin necesidad de evaluaciones rígidas y poco humanas" (EST_8), "Sí, normal, et diuen que a la universitat ets un número més, un número sense cara" (EST_10).

- **Sobrecàrrega acadèmica:** “El hecho de dar tanta importancia a las notas, sin evaluar las otras variables en el sistema. La sensación de que nunca haces suficiente. La mala gestión de las clases de los profesores y la encomendación de tareas desmesuradas” (EST_4).
- **Sobrecàrrega laboral:** “El poco tiempo que pueden dedicar los profesores a los alumnos, ya que ellos también van cargados hasta las cejas de trabajo. El resultado es un centro con estudiantes y profesores desbordados donde nadie puede hacer bien su trabajo ni disfrutarlo” (EST_4), “Jo tinc tasca docent amb tasca de gestió d’un departament i aquí ja no em dona temps per a tot, o sigui la tasca de gestió es menja la qualitat acadèmica” (PDI_4).
- **Incertesa d’estabilització laboral:** “El problema d’estabilitat es tenir sensació de no saber quan t’estabilitzaràs i, a més a més, jo crec que és més greu perquè la universitat valora, diria el 90% és la recerca. La resta poca cosa, si t’ho diuen: has de fer cursos, has de fer docència, que l’enquesta sigui bona..., però la realitat és que s’estabilitzen els que tenen millor expedient de recerca (...) jo crec que el professorat, bàsicament, és la carrera per publicar (PDI_3).
- **Falta de recursos:** “Hay mucha exigencia de hacer cosas, pero hay muy pocos recursos” (PTGAS_7), “La universidad, pues, no nos daban nada de apoyo ni ayuda a nivel de estudios, ni a nivel de salud mental” (EST_5).

Propostes

Figura 4. Mapa conceptual de la família de codis *Propostes*. Elaboració pròpia.



A continuació, iniciarem presentant les propostes generals per a tots els col·lectius i, posteriorment, finalitzarem amb les propostes específiques per a cada col·lectiu.

Dins de les propostes generals per als campus universitaris, es presenten:

- **Oferir més recursos de salut mental:** “Poner a disposición una atención personalizada en relación con la salud mental; esto es, algunas personas referentes a las que poder acudir en situaciones anormales, así como el consejo posterior al profesorado implicado” (EST_7), “Activar los servicios de asistencia con psicoterapia pero hacerlo más accesible: aumentar número de psicólogas trabajadoras en cada centro, recortar las listas de espera, habilitar canales de contacto o teléfonos para poder llamar en casos de necesitar ayuda más urgente” (EST_5), “El servei d’atenció psicològica als estudiants de la meva universitat cobra a partir de la segona consulta, això és una barrera” (PDI_7).
- **Obrir més espais de relació:** “Dar más importancia a la vida universitaria, creando espacios y actividades para conectar con alumnos de otras especialidades” (EST_2), “Que en el propio campus se promulguen actividades grupales, se hagan charlas informativas, se fomente la vida social y la colaboración entre estudiantes de diferentes cursos. Creo que crear espacios comunes donde se puedan encontrar los tres colectivos, como cafeterías, bibliotecas, salas de relajación y desconexión, son esenciales para crear un ambiente sano y de seguridad en el campus” (EST_1), “Hacer grupos de comunidades estudiantiles de apoyo: caminatas semanales, clases de yoga, talleres de gestión del tiempo y del estrés” (EST_5).
- **Repensar els canals de difusió:** “Jo crec que el problema que hi ha ara és primer d’informació, és a dir, de distribuir la informació de manera adient” (PDI_3), “A vegades no arriba la informació que ha d’arribar o potser el canal no és el que arriba, cada dia ens arriben milions de correus (...) de poder pensar una mica, com fer aquesta comunicació que arribi” (PDI_6).
- **Posar el focus en la prevenció i promoció de la salut mental:** “Crec que el que s’ha de fer és no només actuar quan hi ha el problema, sinó fer-ne la prevenció, és a dir, fiquem més psicòlegs quan detectem que estan malament” (PDI_5).
- **Dissenyar polítiques institucionals:** “Jo crec que la clau aquí és no posar només el focus en el tema individual, sinó que hi hagi polítiques i estratègies a nivell global” (PDI_6).

Quant als col·lectius, algunes de les propostes específiques són:

PDI

- **Visibilitzar la salut mental en aquest col·lectiu:** “A vegades diem que els alumnes no tenen motivació de venir a classe. Bé, i els professors?... tenim motivació?, què ens motiva a nosaltres? o com ho hem de fer? Buscar també una mica això, no? Sí, hem posat el focus en la salut mental dels alumnes, doncs intentem també focalitzar-nos en el PDI, perquè nosaltres també puguem fer el millor possible la nostra feina, no?” (PDI_6).
- **No posar sobrecàrrega laboral:** “Rebaixar la pressió del nombre de tasques que fa un docent, per mi això és clau. És a dir, al que s’ha de dedicar un PDI al llarg de la seva carrera acadèmica, per mi és inhumà, sobretot quan el 80% d’aquestes tasques no es valoren al llarg de la carrera acadèmica” (PDI_3), “Jo crec que s’ha de reduir el nombre de tasques o s’ha d’equilibrar, crec que això rebaixaria la tensió i el nivell d’estrès que té el PDI” (PDI_3).

- **Formació bàsica de salut mental:** “Considero buena idea que tengan una formación mínima en situaciones de vulnerabilidad de salud mental, cómo afrontar el estrés en situaciones diarias de las clases (...), tener una escucha activa en caso de encontrarnos en casos donde pelagra la salud mental del alumnado” (EST_11).
- **Millorar la impartició de classes:** “Tener en cuenta la manera de realizar las clases (las de soltar un monólogo no funcionan y son aburridas)” (EST_11), “Dejar las clases magistrales en segundo plano, favoreciendo la colaboración entre compañeros (aprendizaje mediante el *peer to peer*) (EST_2), “No dejar todo el peso de las notas en un único examen” (EST_2), “Això, vull dir, és que tots hem d’abaixar una mica més el nivell o realment adequar-lo. No et dic que els donem menys temari, eh? Però fer-ho d’una manera assumible” (PDI_5), “Escoltar-los a l’aula, mentre fem classes, fent-los participar. Això alimenta les ganes d’aprendre dels mateixos estudiants, perquè se senten el centre del procés educatiu, senten que algú s’interessa pel seu futur” (PDI_7), “No se nos daban opciones para poder aprender de una forma alternativa (...) Me afectaba negativamente mi salud mental la frustración de saber que no estoy aprendiendo lo suficiente, cuando ponía el esfuerzo pertinente” (EST_2).

PTGAS

- **Millorar la comunicació entre els gestors:** “Los gestores tendrían que tener una mejor comunicación entre ellos. Estoy hablando a nivel de vicerrectores. Una mejor comunicación entre ellos (...) porque a veces van cada uno por su lado y luego al final te encuentras dos directrices diferentes sobre tu mesa” (PTGAS_7).
- **Acostament entre gestors i treballadors:** “Pasarse un día por los departamentos y ver cómo trabaja la gente también sería una buena forma de que realmente vean lo que se está haciendo en cada momento” (PTGAS_1), “Jo crec que falta una vegada més empatia de dalt a baix, però jo crec que és senzillament un desconeixement absolut” (PTGAS_5).
- **Relació entre els equips:** “Construcción d’equips o sortir amb els companys. Això millora el clima, també coneixes millor els jefes, que hi hagi més companyerisme” (PTGAS_2), “Salir del entorno del trabajo y relacionarnos más fuera, o sea no sé ir de excursión o una cena o una comida todos, o sea, desde arriba hasta el de abajo porque así nos conoceríamos mejor y sabríamos tratarnos mejor los unos a los otros” (PTGAS_6).

Estudiantat

- **Suport entre iguals:** “Entre estudiantes podríamos crear espacios de apoyo, para que cada persona pueda expresar todo aquello que necesite si le apetece. Así como, en fines de semana, actividades que nos puedan ayudar a estar bien, como paseos por la montaña, yoga, clases de meditación, juegos grupales” (EST_11).
- **Comptar amb el suport de tutors:** “Nosaltres tenim un sistema de tutors, però el tutor canvia cada quatre mesos, llavors no hi ha una continuïtat. En un intercanvi amb universitats anglosaxones i de Dinamarca (he vist que) està la figura del conseller, o sigui d’una persona

que fa el seguiment i que detecta problemes” (PDI_4), “Però si hi ha una figura de tutor que és voluntària, si és voluntari, hauria de ser gent que realment tingui ganes de fer-ho, no per obligació” (PDI_5).

- **Oferir activitats de cultura i oci:** “Oferir activitats culturals i associacions estudiantils, no es donen facilitats per a la cultura, l’oci i la socialització” (EST_10).
- **Incorporar una bústia de suggeriments:** “A sobre tancat, deixar una bústia on anar recollint queixes, possibles millores del campus, propostes dels alumnes o professors... Quan el col·lectiu té una demanda i aquesta es satisfà satisfactòriament millora la vida d’aquests i la relació dels demandants amb el demandant” (EST_10).

Finalment, quant al format d’intervenció adreçada a millorar la salut mental i el benestar emocional, els tres col·lectius prefereixen que el format d’intervenció sigui presencial i grupal (Els participants han pogut votar més d’una opció o deixar opcions en blanc).

- Els PDI prefereixen el format psicoeducatiu i diferenciat per col·lectius.
- Els PTGAS i els estudiants prefereixen una metodologia basada en l’experiència i mixt.

	Grupal	Individual	Presencial	Virtual	Psicoeducatiu	Experiencial	Mixt	Per col·lectius
PDI	4	1	11	0	3	2	0	4
PTGAS	7	4	5	2	2	4	5	4
ESTUDIANTS	5	3	8	0	3	4	5	2

Conclusions

1. La salut mental és un estat de benestar integral i de tranquil·litat que involucra la part emocional, psicològica i social.
2. El col·lectiu d'estudiants té més obertura per parlar de temàtiques relacionades amb la seva salut mental, i aquesta normalització hauria de traslladar-se als altres col·lectius.
3. L'aïllament social derivat del confinament va generar por a l'hora de relacionar-se i pèrdua d'habilitats socials.
4. La inestabilitat laboral és un dels aspectes que més preocupen el col·lectiu del PDI, tenint en compte els mètodes d'avaluació per ascendir dins de la carrera universitària.
5. És vital generar polítiques universitàries que abordin de manera estructural les necessitats de salut mental dels tres col·lectius estudiats.
6. S'identifiquen un ventall d'eines per millorar la salut mental que els diferents col·lectius apliquen en les seves vides personals. Es considera important poder oferir més acompanyament i recursos per augmentar el seu benestar mental i emocional.
7. Un factor protector específic del PTGAS va ser el sentiment d'utilitat i de valor del seu treball, a través del reconeixement dels altres col·lectius.
8. Atendre les diverses necessitats que exposen els col·lectius, augmentant els factors de protecció i reduint els de risc, generarà un impacte protector en la salut mental de les persones que va lligada a la prevenció del consum de substàncies psicoactives.
9. Augmentar la difusió oportuna i eficaç dels recursos que brinda cada universitat per a la promoció de salut i prevenció del consum de drogues i el suïcidi, entre altres, es considera fonamental per prevenir de manera eficaç els problemes identificats.
10. És important identificar, dins de cada espai i col·lectiu particular, estratègies i components de promoció de la salut mental que siguin efectius. Aquestes estratègies han de tenir una perspectiva de gènere.

Bibliografia

- Bartoszek, A., Walkowiak, D., Bartoszek, A., i Kardas, Grzegorz., (2020). Mental Well-Being (Depression, Loneliness, Insomnia, Daily Life Fatigue) during COVID-19 Related Home-Confinement-A Study from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7417); doi: 10.3390/ijerph17207417
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., i Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- García-Peñalvo, F. J., Corell, A., Abella-García, V., i Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la COVID-19. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 21, 26. <https://doi.org/10.14201/eks.23086>
- Kumar, N., Janmohamed, K., Nyhan, K., Martin, S., Cerda, M., Hasin, D., Scott, J., Pates, R., Ghandour, L., Wazaify, M., i Khoshnood, K., (2021). Substance use and substance use disorder in relation to COVID-19: protocol for a scoping review. *Systematic Reviews* 10(48). Recuperat de: <https://systematicreviewsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13643-021-01605-9>
- Lechner, W., Laurene, K. R., Patel, S., Anderson, M., Grega, C., i Kennee, D. R., (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related University closings. *Addictive Behaviors*, 110:106527. 10.1016/j.addbeh.2020.106527
- Moriarty, J. (2011) *Qualitative Method Overview*. School for Social Care Research. http://eprints.lse.ac.uk/41199/1/SSCR_Methods_Review_1-1.pdf
- Mwita, K. (2022). Factors influencing data saturation in qualitative studies. *International Journal of Research in Business and Social Science (2147- 4478)*, 11(4), 414–420. <https://doi.org/10.20525/ijrbs.v11i4.1776>
- Odrizola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irutia, M. J., i de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 113108. 10.1016/j.psychres.2020.113108
- Ricoeur, P. (1999). *Historia y narratividad*. Paidós.
- Ricoeur, P (2005). *Caminos de reconocimiento*. Editorial Trotta.
- Ruiz Olabuénaga, J. I., Aristegui, I., i Melgosa, L. (2002). *Cómo elaborar un proyecto de investigación social* (2a ed.). Universidad de Deusto.
- Serafim, A. P., Durães, R. S. S., Rocca C. C. A., Gonçalves, P. D., Saffi, F., Cappelozza, A., Paulino, M., Dumas, R., Brissos, S., Brites, R., Alho, L., Lotufo, F., (2021). Exploratory study on the psychological impact of COVID-19 on the general Brazilian population. *PLOS ONE* 16(2): e0245868. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245868>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., i McIntyre, R., (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review.. *Journal of Affective Disorders* 227: 55-64. Recuperat de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7413844/pdf/main.pdf>
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., Zhang, W., (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine* 3(1); doi: 10.1093/pcmedi/pbaa006.

Annex I

Enquestes –
Anàlisi
quantitativa

Enquesta estudiantat

Estudi sobre salut mental en el sistema universitari de Catalunya

L'enquesta s'obrirà en l'idioma principal en què tinguis configurat el teu navegador (català, castellà o anglès); pots canviar l'idioma a la part superior dreta.

Benvolguda / Benvolgut,

Et convidem a participar en l'estudi sobre salut mental de l'estudiantat, del personal d'administració i serveis (PAS) i del personal docent i investigador (PDI) del sistema universitari de Catalunya. Aquest estudi s'emmarca dins de les accions del projecte UNIDISCAT (Universitat i Discapacitat a Catalunya).

La participació és voluntària i anònima. Si decideixes participar-hi, però canvies de parer, et pots retirar en qualsevol moment sense que quedin afectats els teus drets ni l'accés als serveis de la Universitat de Barcelona (UB). El Comitè d'Ètica en Experimentació Animal i Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEEAH-UAB) ha aprovat aquest estudi i l'han avalat els comitès ètics de les altres onze universitats del Sistema Universitari de Catalunya. Perquè puguis decidir si vols o no formar part d'aquest estudi, t'oferim informació sobre el motiu i els objectius de l'estudi, així com el que implica la teva participació. Si us plau, llegeix detingudament la informació següent.

Objectiu de l'estudi. Conèixer l'estat de la salut mental i del benestar emocional dels col·lectius de la comunitat universitària, per entendre millor les necessitats que se'n deriven, i proposar programes de millora que les universitats puguin implementar.

Qui hi pot participar? L'estudiantat matriculat en qualsevol nivell de les titulacions universitàries (grau, màster o doctorat), el PAS i el PDI

Què implicarà la teva participació? Consistirà a respondre una enquesta amb una sèrie de preguntes sobre les teves dades sociodemogràfiques, la teva situació personal, la teva salut i el teu benestar emocional. Es calcula que necessites uns 15 minuts per contestar-la.

Quins beneficis i riscos té la teva participació? Permetrà conèixer l'estat actual de salut mental i benestar emocional de les persones que formen part de la Universitat, identificar les necessitats d'intervenció i proposar estratègies que hi donin resposta. La teva participació no implica cap risc per a tu.

Quin ús es farà de les respostes? Les teves respostes es tractaran amb la més estricta confidencialitat. La informació recopilada s'utilitzarà per conèixer, en conjunt, la situació dels membres de la comunitat universitària i mai no s'identificarà cap participant individualment en cap resultat.

Confidencialitat i tractament de les dades. Totes les dades estan protegides i es tracten d'acord amb la Llei de protecció de dades (Llei orgànica 3/2018, del 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals) i el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de la UE, sobre la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades de caràcter personal i a la lliure circulació d'aquestes dades.

Informació bàsica sobre protecció de dades

La Secretaria General de la Universitat de Barcelona és, en relació amb el compliment de la normativa de protecció de dades personals, la responsable legal del tractament d'aquestes dades en el marc de l'estudi. Això no implica que tingui accés a la informació obtinguda, excepte en cas d'obligació legal (per exemple, si algú presenta una reclamació davant l'autoritat de control de protecció de dades o davant d'un jutge o tribunal).

D'acord amb el Reglament general de protecció de dades personals de la Unió Europea, t'informem que les dades de contacte de la Secretaria General són Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona i secretaria.general@ub.edu, per si en algun moment vols exercir els drets que et reconeix la normativa de protecció de dades personals (pots accedir a les teves dades i sol·licitar-ne la rectificació, supressió, oposició, portabilitat o limitació). En cas que vulguis exercir-los, hauràs d'adjuntar una fotocòpia del DNI o d'altre document vàlid que t'identifiqui.

Les dades personals que es recullin únicament s'utilitzaran amb la finalitat de gestionar i executar el present estudi segons el teu consentiment, que pots revocar en qualsevol moment sense que tingui efectes retroactius. Els destinataris de les dades personals són la mateixa Universitat i, en concret, l'equip investigador format per les universitats encarregades de l'estudi i, si n'hi ha, els encarregats del tractament de les dades. A més, aquestes dades es poden posar a disposició d'altres investigadors de manera anònima, un cop transcorreguts dos anys a partir de la finalització de l'estudi. No se cedeixen dades a tercers, llevat que sigui per obligació legal. Aquestes dades personals es conservaran fins que s'hagin assolit els objectius de l'estudi i se n'hagin publicat els resultats.

Si consideres que els teus drets no s'han atès adequadament, pots comunicar-ho al delegat de protecció de dades de la UB per correu postal (Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona) o per correu electrònic (protecciodedades@ub.edu). També pots presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (<https://apdcat.gencat.cat/ca/inici>).

Consentiment informat

En prémer el botó "**Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt**" estàs declarant que:

- Has llegit la informació proporcionada i l'has entès, incloent-hi el caràcter voluntari i confidencial de la teva participació.
- Acceptes participar en aquesta investigació, coneixes el teu dret a retirar-te'n quan vulguis i els drets que t'assisteixen, tal com consta a la informació facilitada a l'escrit de l'enquesta.

Fes clic al botó següent per entrar a l'enquesta després d'haver consentit el tractament de les teves dades personals, marcant la casella següent:

- Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt.**

Indica la teva universitat

- Universitat de Barcelona (1)
- Universitat Autònoma de Barcelona (2)
- Universitat Politècnica de Catalunya (3)
- Universitat de Lleida (4)
- Universitat Pompeu Fabra (5)
- Universitat de Girona (6)
- Universitat Rovira i Virgili (7)
- Universitat Oberta de Catalunya (8)
- Universitat Ramon Llull (9)
- Universitat de Vic (10)
- Universitat Internacional de Catalunya (11)
- Universitat Abat Oliba (12)

A quin col·lectiu pertany

- Estudiantat (1)
- PAS (2)
- PDI (3)

Edat

Gènere

- Dona (1)
- Home (2)
- Persona no binària (3)
- Altres (4) _____
- Prefereixo no contestar (5)

Estat civil

- Solter/Soltera (1)
- Casat/Casada o en parella (2)
- Divorciat/Divorciada o Separat/Separada (3)
- Altres (4) _____

Tens fills?

- Sí (1)
- No (2)

En cas afirmatiu, indica quants en tens

Estudis que curses actualment

- Grau (1)
- Màster/Postgrau (2)
- Doctorat (3)

Curs que fas actualment

- Primer (1)
- Segon (2)
- Tercer (3)
- Quart (4)
- Cinquè (5)
- Sisè (6)

Quants anys fa que curses els estudis actuals?

- 1 (1)
- 2 (2)
- 3 (3)
- 4 (4)
- 5 (5)
- 6 (6)
- Més de 6 (7)

Àmbit dels estudis que curses

- Arts i Humanitats (1)
- Ciències (2)
- Ciències Socials i Jurídiques (3)
- Ciències de la Salut (4)
- Enginyeries i Arquitectura (5)

Quina dedicació als estudis tens?

- Temps complet (1)
- Temps parcial (2)

Temps que dediques als estudis setmanalment (classes, treball autònom, etc.)

- Menys de 10 hores (1)
- 10 hores - 19 hores (2)
- 20 hores - 29 hores (3)
- 30 hores - 39 hores (4)
- 40 hores o més (5)

Tens una feina remunerada?

- Sí (1)
 No (2)

Indica les hores a la setmana que dediques a la feina:

- Menys de 10 hores (1)
 10 hores - 19 hores (2)
 20 hores - 29 hores (3)
 30 hores - 39 hores (4)
 40 hores o més (7)

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents en els estudis

	Mai (0)	Poques vegades l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Cada dia (6)
Penso que sóc bon/a estudiant (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crec que contribueixo efectivament a les classes de la universitat (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durant les classes, tinc la seguretat que sóc eficaç en la finalització de les coses (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc resoldre de manera eficaç els problemes relacionats amb els estudis (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'estimula aconseguir objectius als estudis (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em trobo esgotat/da físicament al final d'un dia a la universitat (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic exhaust/ta de tant d'estudiar (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic cansat/da al matí quan m'aixeco i he d'afrontar un altre dia a la universitat (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (0)	Poques vegades l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Cada dia (6)
Les activitats acadèmiques d'aquesta carrera m'esgoten emocionalment (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estudiar o anar a classe tot el dia em provoca tensió (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He perdut interès per la carrera des que vaig començar a la universitat (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He perdut entusiasme per la carrera (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'he distanciat dels estudis perquè penso que no em seran realment útils (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dubto de la importància i el valor dels meus estudis (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He après moltes coses interessants durant la carrera (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Molt en desacord (1)	En desacord (2)	Moderadament en desacord (3)	Ni d'acord ni en desacord (4)	Moderadament d'acord (5)	D'acord (6)	Molt d'acord (7)
En la majoria dels aspectes, la meua vida és com jo vull que sigui (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les circumstàncies de la meua vida són molt bones (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Molt en desacord (1)	En desacord (2)	Moderadament en desacord (3)	Ni d'acord ni en desacord (4)	Moderadament d'acord (5)	D'acord (6)	Molt d'acord (7)
Estic satisfet/ta amb la meua vida (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana

- 30 minuts o menys (1)
- 1 hora - 2 hores (2)
- 3 hores - 4 hores (3)
- 5 hores o més (12)

Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia

- 5 hores o menys (1)
- 6 hores (2)
- 7 hores (4)
- 8 hores (5)
- 9 hores o més (6)

Consideres que la teua dieta és saludable?

- Sí (1)
- No (2)

Indica les hores que estàs connectat/da diàriament a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar

- Entre 0 i 1 hora (1)
- Entre 1 i 2 hores (2)
- Entre 2 i 3 hores (3)
- Entre 3 i 4 hores (4)
- Entre 4 i 5 hores (5)
- Més de 5 hores (6)

En l'últim mes, amb quina freqüència...

	Mai (1)	Gairebé mai (2)	De tant en tant (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants de la teva vida? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les coses et van bé? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les dificultats s'acumulen tant que no les pots superar? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència...

	Mai (1)	De tant en tant (2)	Menys de la meitat del temps (3)	Més de la meitat del temps (4)	La major part del temps (5)	Sempre (6)
T'has sentit alegre i de bon humor (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit alegre i relaxat/da (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit actiu/va i enèrgic/a (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit despert/a, fresc/a i descansat/da (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les **darreres dues setmanes**

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
Poc interès o plaer en fer les coses (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit decaïgut/da, deprimít/da o sense esperances (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificultat per dormir o estar adormit/da o has dormit massa (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit cansat/da o amb poca energia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut poca gana o has menjat massa (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit malament amb tu mateix/a –o que ets un fracàs o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o veure televisió (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et movies o parlaves tan lent, o estaves tan inquiet/a o agitat/da que altres persones podien notar-ho (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'alguna forma (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/da (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No has pogut deixar de preocupar-te (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has preocupat massa per diferents coses (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per relaxar-te (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has irritat o enfadat amb facilitat (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut por, com si alguna cosa terrible hagués de passar (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les preguntes següents es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris

	Sí (1)	No (2)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/na? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En els darrers tres mesos, has perdut més de sis quilos? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que el menjar domina la teva vida? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Marca la casella que millor descriu la manera com t'has sentit i comportat en els **darrers 6 mesos**

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Amb quina freqüència tens dificultats per acabar els detalls finals d'un projecte, un cop has acabat les parts difícils? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència mous contínuament o recarregues les mans o els peus quan has d'estar assegut/da durant molta estona? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et sents massa actiu/va i impulsat/da a fer coses, com si t'empenyés un motor? (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Tinc dificultat per llegir i comprendre un text (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per escriure correctament (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en desacord (1)	Més aviat en desacord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
M'ho passo bé a les reunions socials (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en desacord (1)	Més aviat en desacord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
De vegades em sento realment inútil (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalment em preocupo molt pel que sento (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gairebé sempre sé com em sento (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Gairebé sempre (5)
Sé adaptar-me als canvis (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc gestionar qualsevol situació (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les frases següents fan referència a com et comportes, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Gairebé sempre (5)
Veig el costat positiu de les coses (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em puc manejar bé malgrat la pressió o l'estrès (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després d'un greu contratemps, solc tornar a la càrrega (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aconsegueixo assolir les meves fites malgrat les dificultats (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc mantenir la concentració sota pressió (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difícilment em desanimo pels fracassos (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em defineixo com una persona forta (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc manejar els sentiments desagradables (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant els últims 30 dies

	Mai (1)	Rarament (2)	A vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Cocaïna (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcohol (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes energètiques (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues de síntesi (pastis, pírules, MDMA) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marihuana, haixix, cànnabis (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heroïna (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tabac (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amfetamines, speed o metamfetamines (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrits, gasolina) (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolets màgics al·lucinògens (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en els **darrers 30 dies**

- Mai (1)
- Rarament (2)
- De vegades (3)
- Sovint (4)
- Molt sovint (5)

Indica si pertanys a un d'aquests col·lectius

- LGTBIQ+ (6)
- Persona migrant (1)

- Persona racialitzada (2)
- Persona amb discapacitat (3)
- Persona amb malaltia física crònica (4)

Indica si **actualment** t'han diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)

- No tinc cap diagnòstic de salut mental (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn per estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)
- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)
- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Altres (13) _____

Indica si **en algun altre moment de la teva vida** t'han diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)

- Mai m'han diagnosticat d'un problema de salut mental (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn per estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)
- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)
- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció i Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Altres (13) _____

Indica si actualment reps tractament relacionat amb problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta)

- Tractament psicològic (1)
- Tractament farmacològic (2)
- No estic rebent cap tractament (3)

En quina mesura et sembla important que la teva universitat ofereixi les opcions següents de suport a la salut mental?

	Res important (1)	Poc important (2)	Moderadament important (3)	Molt important (4)
Atenció individual presencial (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció individual en línia (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal presencial (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal en línia (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoajuda en línia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enquesta PTGAS

Estudi sobre salut mental en el sistema universitari de Catalunya.

L'enquesta s'obrirà en l'idioma principal en què tinguis configurat el teu navegador (català, castellà o anglès); pots canviar l'idioma a la part superior dreta.

Benvolguda / Benvolgut,

Et convidem a participar en l'estudi sobre salut mental de l'estudiantat, del personal d'administració i serveis (PAS) i del personal docent i investigador (PDI) del sistema universitari de Catalunya. Aquest estudi s'emmarca dins de les accions del projecte UNIDISCAT (Universitat i Discapacitat a Catalunya).

La participació és voluntària i anònima. Si decideixes participar-hi, però canvies de parer, et pots retirar en qualsevol moment sense que quedin afectats els teus drets ni l'accés als serveis de la Universitat de Barcelona (UB). El Comitè d'Ètica en Experimentació Animal i Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEEAH-UAB) ha aprovat aquest estudi i l'han avalat els comitès ètics de les altres onze universitats del Sistema Universitari de Catalunya. Perquè puguis decidir si vols o no formar part d'aquest estudi, t'oferim informació sobre el motiu i els objectius de l'estudi, així com el que implica la teva participació. Si us plau, llegeix detingudament la informació següent.

Objectiu de l'estudi. Conèixer l'estat de la salut mental i del benestar emocional dels col·lectius de la comunitat universitària, per entendre millor les necessitats que se'n deriven, i proposar programes de millora que les universitats puguin implementar.

Qui hi pot participar? L'estudiantat matriculat en qualsevol nivell de les titulacions universitàries (grau, màster o doctorat), el PAS i el PDI

Què implicarà la teva participació? Consistirà a respondre una enquesta amb una sèrie de preguntes sobre les teves dades sociodemogràfiques, la teva situació personal, la teva salut i el teu benestar emocional. Es calcula que necessites uns 15 minuts per contestar-la.

Quins beneficis i riscos té la teva participació? Permetrà conèixer l'estat actual de salut mental i benestar emocional de les persones que formen part de la Universitat, identificar les necessitats d'intervenció i proposar estratègies que hi donin resposta. La teva participació no implica cap risc per a tu.

Quin ús es farà de les respostes? Les teves respostes es tractaran amb la més estricta confidencialitat. La informació recopilada s'utilitzarà per conèixer, en conjunt, la situació dels membres de la comunitat universitària i mai no s'identificarà cap participant individualment en cap resultat.

Confidencialitat i tractament de les dades. Totes les dades estan protegides i es tracten d'acord amb la Llei de protecció de dades (Llei orgànica 3/2018, del 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals) i el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de la UE, sobre la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades de caràcter personal i a la lliure circulació d'aquestes dades.

Informació bàsica sobre protecció de dades

La Secretaria General de la Universitat de Barcelona és, en relació amb el compliment de la normativa de protecció de dades personals, la responsable legal del tractament d'aquestes dades en el marc de l'estudi. Això no implica que tingui accés a la informació obtinguda, excepte en cas d'obligació legal (per exemple, si algú presenta una reclamació davant l'autoritat de control de protecció de dades o davant d'un jutge o tribunal).

D'acord amb el Reglament general de protecció de dades personals de la Unió Europea, t'informem que les dades de contacte de la Secretaria General són Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona i secretaria.general@ub.edu, per si en algun moment vols exercir els drets que et reconeix la normativa de protecció de dades personals (pots accedir a les teves dades i sol·licitar-ne la rectificació, supressió, oposició, portabilitat o limitació). En cas que vulguis exercir-los, hauràs d'adjuntar una fotocòpia del DNI o d'altre document vàlid que t'identifiqui.

Les dades personals que es recullin únicament s'utilitzaran amb la finalitat de gestionar i executar el present estudi segons el teu consentiment, que pots revocar en qualsevol moment sense que tingui efectes retroactius. Els destinataris de les dades personals són la mateixa Universitat i, en concret, l'equip investigador format per les universitats encarregades de l'estudi i, si n'hi ha, els encarregats del tractament de les dades. A més, aquestes dades es poden posar a disposició d'altres investigadors de manera anònima, un cop transcorreguts dos anys a partir de la finalització de l'estudi. No se cedeixen dades a tercers, llevat que sigui per obligació legal. Aquestes dades personals es conservaran fins que s'hagin assolit els objectius de l'estudi i se n'hagin publicat els resultats.

Si consideres que els teus drets no s'han atès adequadament, pots comunicar-ho al delegat de protecció de dades de la UB per correu postal (Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona) o per correu electrònic (protecciodedades@ub.edu). També pots presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (<https://apdcat.gencat.cat/ca/inici>).

Consentiment informat

En prémer el botó "**Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt**" estàs declarant que:

- Has llegit la informació proporcionada i l'has entès, incloent-hi el caràcter voluntari i confidencial de la teva participació .
- Acceptes participar en aquesta investigació, coneixes el teu dret a retirar-te'n quan vulguis i els drets que t'assisteixen, tal com consta a la informació facilitada a l'escrit de l'enquesta.

Fes clic al botó següent per entrar a l'enquesta després d'haver consentit el tractament de les teves dades personals, marcant la casella següent:

- Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt** (9)

Indica la universitat

- Universitat de Barcelona (1)
 Universitat Autònoma de Barcelona (2)
 Universitat Politècnica de Catalunya (3)
 Universitat de Lleida (4)
 Universitat Pompeu Fabra (5)
 Universitat de Girona (6)
 Universitat Rovira i Virgili (7)
 Universitat Oberta de Catalunya (8)
 Universitat Ramon Llull (9)
 Universitat de Vic (10)
 Universitat Internacional de Catalunya (11)
 Universitat Abat Oliba (12)

Col·lectiu al qual pertany

- Estudiantat (1)
 PAS (2)
 PDI (3)

Edat

Gènere

- Dona (1)
 Home (2)
 Persona no binària (3)
 Altres (4) _____
 Prefereixo no contestar (5)

Estat civil actual

- Solter/Soltera (1)
 Casat/Casada (2)
 Divorciat/Divorciada o Separat/Separada (3)
 Altres (4) _____

Tens fills?

- Sí (1)
 No (2)

COM-7 En cas afirmatiu, indica quants en tens

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents a la feina a la universitat

	Mai (0)	Poques vegades a l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Cada dia (6)
Em sento emocionalment esgotat/da per la feina (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento cansat/da al final de la jornada de treball (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic cansat/da quan m'aixeco al matí i he d'afrontar un altre dia al meu lloc de treball (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treballar tot el dia em provoca tensió (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc resoldre de manera eficaç els problemes que em sorgeixen a la feina (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic "cremat/da" per la feina (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contribueixo efectivament al que fa la meua organització (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (0)	Poques vegades a l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Cada dia (6)
He perdut interès per la feina des que vaig començar en aquest lloc de treball (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He perdut entusiasme per la feina (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Al meu entendre soc bo/na a la feina (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'estimula aconseguir objectius a la feina (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'he tornat més cínic/a respecte a la utilitat de la meva feina (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dubto de la transcendència i el valor de la meva feina (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A la feina, tinc la seguretat que soc eficaç en la finalització de les coses (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord segons cada frase

	Molt en desacord (1)	En desacord (2)	Modera- dament en desacord (3)	Ni d'acord ni en desacord (4)	Modera- dament d'acord (5)	D'acord (6)	Molt d'acord (7)
En la majoria dels aspectes, la meua vida és com jo vull que sigui (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les circumstàncies de la meua vida són molt bones (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic satisfet/a amb la meua vida (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

COM-13 Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana

- 30 minuts o menys (1)
- 1 hora - 2 hores (2)
- 3 hores - 4 hores (3)
- 5 hores o més (12)

Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia

- 5 hores o menys (1)
- 6 hores (2)

- 7 hores (4)
- 8 hores (5)
- 9 hores o més (6)

Consideres que la teva dieta és saludable?

- Sí (1)
- No (2)

Indica les **hores que estàs connectat/da diàriament** a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar

- Entre 0 i 1 hora (1)
- Entre 1 i 2 hores (2)
- Entre 2 i 3 hores (3)
- Entre 3 i 4 hores (4)
- Entre 4 i 5 hores (5)
- Més de 5 hores (6)

En l'últim mes, amb quina freqüència...

	Mai (1)	Gairebé mai (2)	De tant en tant (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants de la teva vida (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les coses et van bé (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les dificultats s'acumulen tant que no les pots superar (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència...

	Mai (1)	De tant en tant (2)	Menys de la meitat del temps (3)	Més de la meitat del temps (4)	La major part del temps (5)	Sempre (6)
T'has sentit alegre i de bon humor (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit alegre i relaxat/da (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit actiu/iva i enèrgic/a (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit despert/a, fresc/a i descansat/ada (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les **dues darreres setmanes**

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
Poc interès o plaer per fer les coses (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit decaigut/da, deprimít/ida, o sense esperances (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificultat per dormir, estar adormit/da o has dormit massa (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit cansat/ada o amb poca energia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut poca gana o has menjat massa (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit malament amb tu mateix/a – o que ets un fracàs o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família - (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o veure televisió (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
Et movies o parlaves tan lent o estaves tan inquiet/a o agitat/ada que altres persones podien notar-ho (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'alguna manera (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els **últims 15 dies**

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/ada (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No has pogut deixar de preocupar-te (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has preocupat massa per diferents coses (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per relaxar-te (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has irritat o enfadat amb facilitat (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut por, com si passés alguna cosa terrible (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les frases preguntes es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris

	Sí (1)	No (2)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/na? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En els darrers tres mesos, has perdut més de sis quilos? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que el menjar domina la teva vida? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Marca la casella que millor descrigui la manera com t'has sentit i comportat en els **darrers 6 mesos**

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Amb quina freqüència tens dificultats per acabar els detalls finals d'un projecte, un cop has acabat les parts difícils? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència mous contínuament o recarregues les mans o els peus quan has d'estar assegut/da durant molta estona? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et sents massa actiu/va i impulsat/da a fer coses, com si t'empenyés un motor? (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Tinc dificultat per llegir i comprendre un text (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per escriure correctament (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en desacord (1)	Més aviat en desacord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
M'ho passo bé a les reunions socials (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en desacord (1)	Més aviat en desacord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
De vegades em sento realment inútil (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalment em preocupo molt pel que sento (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gairebé sempre sé com em sento (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a com et comportes, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Gairebé sempre (5)
Sé adaptar-me als canvis (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc gestionar qualsevol situació (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Veig el costat positiu de les coses (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em puc manejar bé malgrat la pressió o l'estrès (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després d'un greu contratemps, solc tornar a la càrrega (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aconsegueixo assolir les meves fites malgrat les dificultats (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc mantenir la concentració sota pressió (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difícilment em desanimo pels fracassos (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em defineixo com una persona forta (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc gestionar els sentiments desagradables (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant **els últims 30 dies**

	Mai (1)	Rarament (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Cocaïna (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcohol (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes energètiques (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues de síntesi (pastis, pirules, MDMA) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marihuana, haixix, cànnabis (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heroïna (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tabac (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (1)	Rarament (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amfetamines, speed o metamfetamines (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrits, gasolina) (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolets màgics al·lucinògens (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en **els darrers 30 dies**

- Mai (1)
- Rarament (2)
- De vegades (3)
- Sovint (4)
- Molt sovint (5)

Indica si pertanys a un d'aquests col·lectius

- LGTBIQ+ (1)
- Persona migrant (2)
- Persona racialitzada (3)
- Persona amb discapacitat (4)
- Persona amb malaltia física crònica (5)

Indica si **actualment** t'han diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta):

- No tinc cap diagnòstic de salut mental (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn per estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)

- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)
- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Altres (13) _____

Indica si **en algun altre moment de la teva vida** t'han diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta):

- Mai m'han diagnosticat d'un problema de salut (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn per estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)
- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)
- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Altres (13) _____

Indica si actualment reps cap tractament relacionat amb problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta)

- Tractament farmacològic (1)
- Tractament psicològic (2)
- No estic rebent cap tractament (4)

En quina mesura et sembla important que la teva universitat ofereixi les opcions següents de suport a la salut mental?

	Gens important (1)	Poc important (2)	Moderadament important (3)	Molt important (4)
Atenció individual presencial (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció individual en línia (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal presencial (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal en línia (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoajuda en línia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enquesta PDI

Estudi sobre salut mental en el sistema universitari de Catalunya

L'enquesta s'obrirà en l'idioma principal en què tinguis configurat el teu navegador (català, castellà o anglès); pots canviar l'idioma a la part superior dreta.

Benvolguda / Benvolgut,

Et convidem a participar en l'estudi sobre salut mental de l'estudiantat, del personal d'administració i serveis (PAS) i del personal docent i investigador (PDI) del sistema universitari de Catalunya. Aquest estudi s'emmarca dins de les accions del projecte UNIDISCAT (Universitat i Discapacitat a Catalunya).

La participació és voluntària i anònima. Si decideixes participar-hi, però canvies de parer, et pots retirar en qualsevol moment sense que quedin afectats els teus drets ni l'accés als serveis de la Universitat de Barcelona (UB). El Comitè d'Ètica en Experimentació Animal i Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEEAH-UAB) ha aprovat aquest estudi i l'han avalat els comitès ètics de les altres onze universitats del Sistema Universitari de Catalunya. Perquè puguis decidir si vols o no formar part d'aquest estudi, t'oferim informació sobre el motiu i els objectius de l'estudi, així com el que implica la teva participació. Si us plau, llegeix detingudament la informació següent.

Objectiu de l'estudi. Conèixer l'estat de la salut mental i del benestar emocional dels col·lectius de la comunitat universitària, per entendre millor les necessitats que se'n deriven, i proposar programes de millora que les universitats puguin implementar.

Qui hi pot participar? L'estudiantat matriculat en qualsevol nivell de les titulacions universitàries (grau, màster o doctorat), el PAS i el PDI

Què implicarà la teva participació? Consistirà a respondre una enquesta amb una sèrie de preguntes sobre les teves dades sociodemogràfiques, la teva situació personal, la teva salut i el teu benestar emocional. Es calcula que necessites uns 15 minuts per contestar-la.

Quins beneficis i riscos té la teva participació? Permetrà conèixer l'estat actual de salut mental i benestar emocional de les persones que formen part de la Universitat, identificar les necessitats d'intervenció i proposar estratègies que hi donin resposta. La teva participació no implica cap risc per a tu.

Quin ús es farà de les respostes? Les teves respostes es tractaran amb la més estricta confidencialitat. La informació recopilada s'utilitzarà per conèixer, en conjunt, la situació dels membres de la comunitat universitària i mai no s'identificarà cap participant individualment en cap resultat.

Confidencialitat i tractament de les dades. Totes les dades estan protegides i es tracten d'acord amb la Llei de protecció de dades (Llei orgànica 3/2018, del 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals) i el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de la UE, sobre la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades de caràcter personal i a la lliure circulació d'aquestes dades.

Informació bàsica sobre protecció de dades

La Secretaria General de la Universitat de Barcelona és, en relació amb el compliment de la normativa de protecció de dades personals, la responsable legal del tractament d'aquestes dades en el marc de l'estudi. Això no implica que tingui accés a la informació obtinguda, excepte en cas d'obligació legal (per exemple, si algú presenta una reclamació davant l'autoritat de control de protecció de dades o davant d'un jutge o tribunal).

D'acord amb el Reglament general de protecció de dades personals de la Unió Europea, t'informem que les dades de contacte de la Secretaria General són Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona i secretaria.general@ub.edu, per si en algun moment vols exercir els drets que et reconeix la normativa de protecció de dades personals (pots accedir a les teves dades i sol·licitar-ne la rectificació, supressió, oposició, portabilitat o limitació). En cas que vulguis exercir-los, hauràs d'adjuntar una fotocòpia del DNI o d'altre document vàlid que t'identifiqui.

Les dades personals que es recullin únicament s'utilitzaran amb la finalitat de gestionar i executar el present estudi segons el teu consentiment, que pots revocar en qualsevol moment sense que tingui efectes retroactius. Els destinataris de les dades personals són la mateixa Universitat i, en concret, l'equip investigador format per les universitats encarregades de l'estudi i, si n'hi ha, els encarregats del tractament de les dades. A més, aquestes dades es poden posar a disposició d'altres investigadors de manera anònima, un cop transcorreguts dos anys a partir de la finalització de l'estudi. No se cedeixen dades a tercers, llevat que sigui per obligació legal. Aquestes dades personals es conservaran fins que s'hagin assolit els objectius de l'estudi i se n'hagin publicat els resultats.

Si consideres que els teus drets no s'han atès adequadament, pots comunicar-ho al delegat de protecció de dades de la UB per correu postal (Gran Via de les Corts Catalanes, 585, 08007 Barcelona) o per correu electrònic (protecciodedades@ub.edu). També pots presentar una reclamació davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (<https://apdcat.gencat.cat/ca/inici>).

Consentiment informat

En prémer el botó "**Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt**" estàs declarant que:

- Has llegit la informació proporcionada i l'has entès, incloent-hi el caràcter voluntari i confidencial de la teva participació .
- Acceptes participar en aquesta investigació, coneixes el teu dret a retirar-te'n quan vulguis i els drets que t'assisteixen, tal com consta a la informació facilitada a l'escrit de l'enquesta.

Fes clic al botó següent per entrar a l'enquesta després d'haver consentit el tractament de les teves dades personals, marcant la casella següent:

- Consento el tractament de les meves dades personals d'acord amb el que s'ha indicat més amunt (9)**

Indica la teva universitat

- Universitat de Barcelona (1)
- Universitat Autònoma de Barcelona (2)
- Universitat Politècnica de Catalunya (3)
- Universitat de Lleida (4)
- Universitat Pompeu Fabra (5)
- Universitat de Girona (6)
- Universitat Rovira i Virgili (7)
- Universitat Oberta de Catalunya (8)
- Universitat Ramon Llull (9)
- Universitat de Vic (10)
- Universitat Internacional de Catalunya (11)
- Universitat Abat Oliba (12)

Col·lectiu al qual pertanys

- Estudiantat (1)
- PAS (2)
- PDI (3)

Edat

Gènere

- Dona (1)
- Home (2)
- Persona no binària (3)
- Altres (4) _____
- Prefereixo no contestar (5)

Estat civil actual

- Solter/Soltera (1)
- Casat/Casada (2)
- Divorciat/Divorciada o Separat/Separada (3)
- Altres (4) _____

Tens fills?

- Sí (1)
- No (2)

En cas afirmatiu, indica quants en tens:

Indica la categoria actual

- Catedràtic o catedràtica d'universitat (1)
- Catedràtic o catedràtica d'escola universitària (2)
- Titular d'universitat (3)
- Titular d'escola universitària (4)
- Agregat / Agregada (5)
- Contractat doctor/a permanent (6)
- Contractat doctor/a no permanent (7)
- Associat / Associada (8)
- Ajudant doctor/a (9)
- Ajudant (10)
- Emèrit / Emèrita (11)
- Altres (12) _____

Indica amb quina freqüència experimentes les situacions següents a la feina a la universitat

	Mai (0)	Poques vegades a l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Tots els dies (6)
Em sento emocionalment esgotat/da per la feina (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em sento cansat/da al final de la jornada de treball (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic cansat/ada quan m'aixeco al matí i he d'afrontar un altre dia al meu lloc de treball (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Treballar tot el dia em provoca tensió (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc resoldre de manera eficaç els problemes que em sorgeixen a la feina (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estic "cremat/ada" per la feina (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Contribueixo efectivament al que fa la meva organització (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (0)	Poques vegades a l'any (1)	Un cop al mes (2)	Poques vegades al mes (3)	Un cop a la setmana (4)	Poques vegades a la setmana (5)	Tots els dies (6)
He perdut interès per la feina des que vaig començar en aquest treball (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He perdut entusiasme per la feina (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Al meu entendre sóc bo/na a la meva feina (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'estimula aconseguir objectius a la feina (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He aconseguit moltes coses valuoses en aquesta feina (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'he tornat més cínic/a respecte a la utilitat de la meva feina (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dubto de la transcendència i valor de la meva feina (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A la feina, tinc la seguretat que sóc eficaç en la finalització de les coses (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord segons cada frase

	Molt en desacord (1)	En desacord (2)	Modera- dament en desacord (3)	Ni d'acord ni en desacord (4)	Modera- dament d'acord (5)	D'acord (6)	Molt d'acord (7)
En la majoria dels aspectes, la meva vida és com jo vull que sigui (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les circumstàncies de la meva vida són molt bones (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Molt en desacord (1)	En desacord (2)	Modera- dament en desacord (3)	Ni d'acord ni en desacord (4)	Modera- dament d'acord (5)	D'acord (6)	Molt d'acord (7)
Estic satisfet/a amb la meua vida (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fins ara he aconseguit les coses importants que vull a la vida (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Si pogués viure la meua vida una altra vegada, no canviaria gairebé res (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica quantes hores d'activitat física practiques a la setmana

- 30 minuts o menys (1)
- 1 hora - 2 hores (2)
- 3 hores - 4 hores (3)
- 5 hores o més (12)

Indica quantes hores dorms de mitjana cada dia

- 5 hores o menys (1)
- 6 hores (2)
- 7 hores (4)
- 8 hores (5)
- 9 hores o més (6)

Consideres que la teua dieta és saludable

- Sí (1)
- No (2)

Indica les hores que estàs connectat/da diàriament a internet (mòbil, PC, tauleta, rellotge intel·ligent) que no siguin per treballar o estudiar

- Entre 0 i 1 hora (1)
- Entre 1 i 2 hores (2)
- Entre 2 i 3 hores (3)
- Entre 3 i 4 hores (4)
- Entre 4 i 5 hores (5)
- Més de 5 hores (6)

En l'últim mes, amb quina freqüència..

	Mai (1)	Gairebé mai (2)	De tant en tant (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
T'has sentit incapaç de controlar les coses importants a la teva vida? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has estat segur/a sobre la teva capacitat per gestionar els problemes personals? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les coses et van bé? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has sentit que les dificultats se t'acumulen tant que no pots superar-les? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En les últimes dues setmanes amb quina freqüència...

	Mai (1)	De tant en tant (2)	Menys de la meitat del temps (3)	Més de la meitat del temps (4)	La major part del temps (5)	Sempre (6)
T'has sentit alegre i de bon humor (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit alegre i relaxat/ada (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit actiu/iva i enèrgic/a (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit despert/da, fresc/a i descansat/ada (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La teva vida quotidiana ha estat plena de coses que t'interessen (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en les **dues darreres setmanes**

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
Poc interès o plaer a fer les coses (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit decaigut/uda, deprimet/da, o sense esperances (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificultat per dormir o romandre adormit/da, o has dormit massa (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit cansat/da o amb poca energia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut poca gana o has menjat massa (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit malament amb tu mateix/a, o que ets un fracàs o que has quedat malament amb tu mateix/a o amb la teva família (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per concentrar-te en coses com llegir el diari o veure televisió (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et movies o parlaves tan lent o estaves tan inquiet/a o agitat/ada que altres persones podien notar-ho (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenies pensaments sobre si estaries millor mort/a o sobre fer-te mal d'algun forma (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència t'han afectat els problemes següents en els últims 15 dies

	Cap dia (1)	Diversos dies (2)	Més de la meitat dels dies (3)	Gairebé cada dia (4)
T'has sentit nerviós/osa, ansiós/osa o molt alterat/da (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No has pogut deixar de preocupar-te (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has preocupat massa per diferents coses (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut dificultat per relaxar-te (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has sentit tan intranquil/il·la que no podies estar quiet/a (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
T'has irritat o enfadat amb facilitat (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Has tingut por, com si passés alguna cosa terrible (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les frases següents es refereixen a accions o situacions sobre els teus hàbits alimentaris.

	Sí (1)	No (2)
Et provoques el vòmit perquè et sents massa ple/plena? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et preocupa haver perdut el control sobre la quantitat que menges? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En els darrers 3 mesos, has perdut més de sis quilos? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que estàs gras/grassa encara que altres et diguin que estàs massa prim/a? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creus que el menjar domina la teva vida? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Marca la casella que millor descriu la manera com t'has sentit i comportat en els **darrers 6 mesos**

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Amb quina freqüència tens dificultats per acabar els detalls finals d'un projecte, un cop has acabat les parts difícils? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Amb quina freqüència tens dificultats per ordenar les coses quan estàs fent una tasca que requereix organització? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència tens problemes per recordar cites o obligacions? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quan has de fer una tasca que requereix pensar molt, amb quina freqüència evites o retardes començar-la? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència mous contínuament o recargoles les mans o els peus quan has d'estar assegut/da durant molta estona? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amb quina freqüència et sents massa actiu/va i impulsat/da a fer coses, com si t'empenyés un motor? (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a la freqüència amb què experimentes les situacions següents, en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Tinc dificultat per llegir i comprendre un text (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per escriure correctament (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc dificultats per al càlcul matemàtic (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en des-acord (1)	Més aviat en des-acord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
M'ho passo bé a les reunions socials (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sovint noto que em costa mantenir una conversa amb una altra persona (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica el teu grau d'acord amb cada frase

	Totalment en desacord (1)	Més aviat en desacord (2)	Neutre (3)	Més aviat d'acord (4)	Totalment d'acord (5)
De vegades em sento realment inútil (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinc una actitud positiva cap a mi mateix/a (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalment em preocupo molt pel que sento (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gairebé sempre sé com em sento (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encara que em senti malament, procuro pensar en coses agradables (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Aquestes frases fan referència a com et comportes en general

	Mai (1)	Poques vegades (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Gairebé sempre (5)
Sé adaptar-me als canvis (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc gestionar qualsevol situació (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em puc manejar bé malgrat la pressió o l'estrès (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Després d'un greu contratemps solc tornar a la càrrega (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aconsegueixo assolir les meves fites malgrat les dificultats (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc mantenir la concentració sota pressió (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Difícilment em desanimo pels fracassos (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em defineixo com una persona forta (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puc gestionar els sentiments desagradables (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has consumit les substàncies següents durant **els últims 30 dies**

	Mai (1)	Rarament (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Cocaïna (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alcohol (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Begudes energètiques (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Èxtasi, èxtasi líquid o altres drogues de síntesi (pastis, pírules, MDMA) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marihuana, haixix, cànnabis (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Mai (1)	Rarament (2)	De vegades (3)	Sovint (4)	Molt sovint (5)
Heroïna (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tabac (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tranquil·litzants, sedants o somnífers (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Anfetamines, speed o metanfetamines (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Al·lucinògens (LSD, àcid, tripi, ketamina, special-K, Ketolar, Imalgene) (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inhalables volàtils (cola, pega, dissolvent, poppers, nitrats, gasolina) (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bolets màgics al·lucinògens (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indica amb quina freqüència has jugat amb diners, presencialment o per internet, en **els darrers 30 dies**

- Mai (1)
- Rarament (2)
- De vegades (3)
- Sovint (4)
- Molt sovint (5)

Indica si pertanys a un d'aquests col·lectius

- LGTBIQ+ (1)
- Persona migrant (2)
- Persona racialitzada (3)
- Persona amb discapacitat (4)
- Persona amb malaltia física crònica (5)

Indica si **actualment** estàs diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta)

- No tinc cap diagnòstic de salut mental (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn d'estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)
- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)

- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Altres (13) _____

Indica si **en algun altre moment de la teva vida** t'han diagnosticat d'algun dels problemes de salut mental següents (pots marcar més d'una resposta):

- Mai m'han diagnosticat d'un problema de salut mental (1)
- Trastorn d'ansietat (2)
- Trastorn per estrès posttraumàtic (3)
- Trastorn depressiu (4)
- Trastorn de l'espectre autista (5)
- Trastorn bipolar (6)
- Trastorn obsessiu compulsiu (7)
- Trastorn de la personalitat (8)
- Esquizofrènia o altres trastorns psicòtics (9)
- Trastorn del comportament alimentari (10)
- Trastorn de l'aprenentatge (dislèxia, discalculia, disgrafia) (11)
- Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) (12)
- Un altre (13) _____

Indica si actualment reps tractament relacionat amb problemes de salut mental (pots marcar més d'una resposta):

- Tractament farmacològic (1)
- Tractament psicològic (2)
- No estic rebent cap tractament (3)

En quina mesura et sembla important que la teva universitat ofereixi les opcions següents de suport a la salut mental?

	Gens important (1)	Poc important (2)	Moderadament important (3)	Molt important (4)
Atenció individual presencial (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció individual en línia (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal presencial (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atenció grupal en línia (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoajuda en línia (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Annex II

Informació de l'estudi i
consentiment informat –
anàlisi qualitativa

Informació de l'estudi i consentiment informat

Benvolgut, benvolguda,

Et convidem a participar en l'estudi sobre salut mental dels estudiants, el PTGAS i el PDI que s'està duent a terme a totes les universitats catalanes de manera conjunta.

La participació és voluntària i anònima. Si decideixes participar-hi, però canvies de parer, et pots retirar en qualsevol moment, sense que per això es vegin afectats els teus drets ni l'accés als serveis de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya. Aquest estudi ha estat aprovat pel Comitè d'Ètica i Experimentació Animal i Humana de la Universitat Autònoma de Barcelona (CEEAH-UAB) i avalat pels Comitès Ètics de les altres 11 universitats del sistema universitari de Catalunya. Perquè puguis decidir si vols o no formar part d'aquest estudi t'ofereim informació sobre la raó i els seus objectius, així com què implica la teva participació. Si us plau, llegeix detingudament la informació següent:

Quin és l'objectiu d'aquest estudi? Conèixer l'estat de salut mental i del benestar emocional dels diferents col·lectius de la comunitat universitària i el seu impacte sobre les diferents activitats universitàries, per conèixer millor les necessitats i procedir posteriorment a la implementació de programes d'intervenció.

Qui pot participar en aquest estudi? L'estudiantat matriculat a qualsevol nivell de les titulacions universitàries (grau, màster o doctorat), el personal tècnic, de gestió i d'administració i serveis, i el personal docent i investigador.

Què implicarà la teva participació? Consistirà en l'assistència a un grup focal (presencial o virtual) de 6-8 persones representatives dels diferents col·lectius i universitats de Catalunya, en el qual durant 60 a 90 minuts aproximadament, amb la facilitació d'una persona moderadora, es reflexionarà sobre la salut mental i el benestar emocional, i les possibles intervencions per millorar-les en el si de les universitats. Durant el transcurs de la sessió s'enregistrerà l'àudio i/o vídeo.

Quins són els beneficis i els riscos de la teva participació? La teva participació permetrà conèixer l'estat actual de salut mental i benestar emocional de les persones que formen part de la Universitat, identificar les necessitats d'intervenció i proposar estratègies que donin resposta a aquestes necessitats. La teva participació no implica cap risc per a tu.

Quin ús es farà de les respostes? Les teves respostes seran tractades amb la més estricta confidencialitat. La informació recopilada s'utilitzarà per conèixer, en conjunt, la situació dels membres de la comunitat universitària i mai no s'identificarà cap participant individualment en cap resultat.

Confidencialitat i tractament de les dades. Totes les dades estaran protegides i seran tractades d'acord amb la Llei de protecció de dades (Llei orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals) i el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de la UE, relatiu a la protecció de les persones físiques quant al tractament de dades de caràcter personal i la lliure circulació d'aquestes dades.

Informació bàsica sobre protecció de dades. Si així ho desitges, pots exercir els teus drets reconeguts pel Reglament europeu de protecció de dades personals dirigint-te a Salvador Simó (salvador.simo@uvic.cat) amb la teva sol·licitud i una fotocòpia del DNI. Les sol·licituds per exercir els drets estan disponibles a la web de l'Oficina de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (dpd@uvic.ca).

Així mateix, pots presentar reclamacions davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (apdcat.gencat.cat/ca/inici/) i formular les consultes que consideris necessàries al delegat de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (dpd@uvic.cat).

Consentiment informat

La persona participant DECLARA (marca amb una creu en els quadres):

- Haver llegit i entès la informació relativa a la participació en l'estudi
- Estar d'acord amb la participació en l'estudi i donar el seu consentiment per comunicar les seves dades a la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya en els termes indicats en el document informatiu

Nom i cognoms _____

DNI _____

Signatura:

[municipi] _____, _____ de _____ de 2023

Si desitges obtenir informació dels resultats globals de la recerca, un cop siguin publicats, indica una adreça de correu electrònic a continuació:

Adreça de correu electrònic _____

El responsable del projecte a la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya, Salvador Simó. Les dades seran conservades mentre siguin necessàries per a les finalitats del tractament i per fer front a les eventuais responsabilitats que se'n puguin derivar, sense perjudici de l'exercici dels drets que el RGPD reconeix a les persones titulars de les dades. A més, aquestes dades seran posades a disposició d'altres investigadors de manera anonimitzada un cop transcorreguts 2 anys a partir de la finalització del projecte. El tractament de les teves dades no comporta decisions automatitzades, ni l'elaboració de perfils amb finalitats predictives de preferències personals, comportaments o actituds.

Informació bàsica sobre protecció de dades: Si així ho desitges, pots exercir els teus drets reconeguts pel Reglament europeu de protecció de dades personals adreçant-te a Salvador Simó (salvador.simo@uvic.cat) amb la teva sol·licitud i una fotocòpia del DNI. Les sol·licituds per exercir els drets estan disponibles a la web de l'Oficina de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (<https://mon.uvic.cat/politica-de-proteccio-de-dades/>). Així mateix, pots presentar reclamacions davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (apdcat.gencat.cat/ca/inici/) i formular les consultes que consideris necessàries al delegat de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya dpd@uvic.cat.

AUTORITZACIÓ DRETS D'IMATGE

Indica si autoritzes l'ús, exclusivament per a finalitats de recerca, de la teva imatge (fotografies, àudios i/o vídeos) que s'hagi obtingut en el transcurs de l'estudi UNIDISCAT.

Sr/a. _____, amb DNI _____

Autoritzo No autoritzo

La captació, reproducció i difusió de la meua imatge en memòries o documents informatius utilitzats amb finalitats de divulgació de les seves activitats, serveis i iniciatives.

Signatura:

[municipi] _____, ____ de _____ de 2023

Informació bàsica sobre protecció de dades: Si així ho desitges, pots exercir els teus drets reconeguts pel Reglament europeu de protecció de dades personals adreçant-te a Salvador Simó (salvador.simo@uvic.cat) amb la teua sol·licitud i una fotocòpia del DNI. Les sol·licituds per exercir els drets estan disponibles a la web de l'Oficina de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya <https://mon.uvic.cat/politica-de-proteccio-de-dades/>. Així mateix, pots presentar reclamacions davant l'Autoritat Catalana de Protecció de Dades (apdcat.gencat.cat/ca/inici/) i formular les consultes que consideris necessàries al delegat de Protecció de Dades de la Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya (dpd@uvic.cat).

Preguntes grup focal

L'OMS (2022) defineix 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».

- 1. Quina seria la teva definició de salut mental?**
- 2. Com ha afectat la pandèmia la salut mental als campus universitaris, en general, i la teva pròpia salut mental, en particular?**
- 3. Com ha afectat la pandèmia la teva pròpia salut mental?**
 - 3.1 Com qualificaries el teu estat de salut mental? (Durant la fase més aguda de la pandèmia i ara).
- 4. Quines estratègies personals has posat en marxa per millorar la teva salut mental?**
 - 4.1 Durant el temps de la pandèmia o en el present, has consumit o consumeixes algun tipus de medicament sense recepta mèdica per millorar la teva salut mental?
 - 4.2. Quins motius creus que tenen les persones que ho fan?
- 5. Creus que es parla i s'aborda de manera suficient la salut mental als campus universitaris?**
- 6. Quins aspectes de la teva vida al campus (com a estudiant/PDI/PTGAS) creus que repercuteixen negativament en la teva salut mental? (factors de malestar/estrès acadèmic o financer).**
- 7. I positivament? (factors de benestar/protectors/resiliència).**
- 8. Quines propostes faries a partir de la teva experiència per millorar la salut mental als campus universitaris?**
- 9. En quins formats t'agradaria que fos la intervenció?**
 - I. Grupal/individual
 - II. Virtual/presencial
 - III. Psicoeducatiu/experiencial
 - IV. Mixtos o per col·lectius (estudiants, PDI, PTGAS)
- 10. Algun comentari final?**



**Generalitat
de Catalunya**