



---

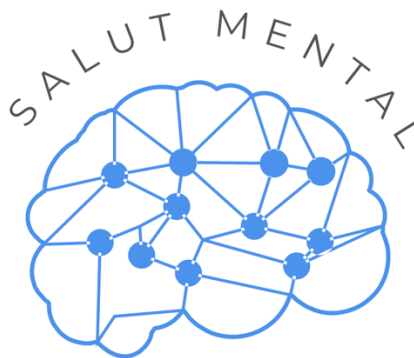
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Valls López, Ignasi; Saura Antolín, Carlos , dir. Descobrint la ment : sensibilització envers les malalties mentals. 2023. (Grau en Ciències Biomèdiques)

---

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/291990>

under the terms of the  license



DESCOBRINT LA MENT

UN PROJECTE DE  
DIVULGACIÓ CIENTÍFICA

# DESCOBRINT LA MENT

**SENSIBILITZACIÓ ENVERS LES MALALTIES MENTALS**

Ignasi Valls López

MEMÒRIA TREBALL DE FINAL DE GRAU

Ciències Biomèdiques | Curs 2022-2023

Tutor: Carlos A. Saura Antolín



**Universitat Autònoma  
de Barcelona**

# ÍNDEX

<b>1. INTRODUCCIÓ</b> .....	<b>3</b>
1.1. LA SALUT MENTAL.....	3
1.2. LA SITUACIÓ ACTUAL .....	3
1.3. LES MALALTIES MENTALS .....	3
<b>2. OBJECTIUS</b> .....	<b>4</b>
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>4</b>
3.1. PRESÈNCIA A LES XARXES SOCIALS .....	4
3.2. ENTREVISTES A PROFESSIONALS .....	5
3.3. XERRADES DIVULGATIVES .....	6
3.4. FONT D'INFORMACIÓ .....	6
<b>4. RESULTATS</b> .....	<b>6</b>
4.1. INSTAGRAM .....	7
4.1.1. Tipologia de les publicacions .....	7
4.1.2. Impacte social .....	7
4.1.3. Avaluació de la divulgació .....	7
4.2. ENTREVISTES.....	9
4.3. VALORACIÓ XERRADA ESCOLAR .....	9
<b>5. CONCLUSIONS</b> .....	<b>11</b>
<b>6. AGRAÏMENTS</b> .....	<b>12</b>
<b>7. BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>12</b>

# 1. INTRODUCCIÓ

## 1.1. LA SALUT MENTAL

Definir què és una bona salut mental és una feina difícil de fer. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una bona salut mental és un estat de benestar en el qual l'individu és capaç de ser conscient de les seves pròpies aptituds, fer front a l'estrès normal de la vida, treballar de manera productiva i realitzar una contribució a la seva comunitat. (1)

És de gran importància destacar que no patir cap malaltia mental no necessàriament és indicatiu de tenir una bona salut mental; una persona pot tenir una salut mental pobra sense necessitat de tenir cap diagnòstic (2). No obstant, no és erroni pensar que les malalties mentals potencien i acceleren aquest empitjorament de la salut mental.

## 1.2. LA SITUACIÓ ACTUAL

Avui en dia gairebé un miler de milions de persones arreu del planeta pateix una malaltia mental. Segons dades de l'últim *Global Burden of Disease*, al 2019, la prevalença de les malalties mentals era d'aproximadament 970 milions de persones afectades. Dit d'una altra manera, una de cada vuit persones conviu amb una malaltia mental. (3)

Les dades evidencien que la incidència d'aquest grup de malalties no ha parat de créixer en els últims anys. Podríem discutir si la raó d'aquest augment recau exclusivament en un empitjorament de la situació o si les millores en l'àmbit del diagnòstic també tenen part de culpa. Sigui com sigui, des de fa més d'una dècada, l'OMS s'esforça en alertar de la problemàtica. De fet, els últims estudis que han dut a terme situen ja els problemes de salut mental al capdavant de les causes de discapacitat al món. (4)

## 1.3. LES MALALTIES MENTALS

Si pensem en les malalties mentals, sempre hi ha algunes que ens vindran al cap abans que altres. La depressió n'és un clar exemple: 1/3 dones i 1/5 homes experimentarà un episodi de depressió al llarg de la seva vida (5), així que la importància d'apostar per una recerca àmplia i exhaustiva és evident per millorar el coneixement envers aquesta. Només així podrem assolir millores en prevenció, diagnòstic i tractament.

Per altra banda, és difícil trobar malalties que s'hagin investigat amb una intensitat i persistència similars i que hagin demostrat ser tan difícils d'entendre com l'esquizofrènia. Des de dècades enrere, ha demostrat ser una patologia que desperta molt d'interès en el camp de la investigació. Tot i així, malgrat haguem pogut aconseguir definir noves hipòtesis i desenvolupat nous tractaments, segueix sent un malaltia amb un ampli marge de millora quant al coneixement de la seva neurobiologia. (6)

El trastorn bipolar és també una malaltia que ha generat moltes preguntes al llarg de la història. L'afectació de maneres tan extremes i oposades sobre l'estat d'ànim d'una persona és un aspecte que des de sempre ha generat molt interès en els investigadors.

Més enllà d'aquestes tres patologies, en trobem d'altres que estan també molt presents en la nostra societat. Tanmateix, per la seva elevada incidència i importància de ser tractades de manera diferencial, en aquest Treball de Final de Grau (TFG) s'aprofundeix més en les tres malalties esmentades: depressió, esquizofrènia i trastorn bipolar.

## 2. OBJECTIUS

L'objectiu principal d'aquest TFG és el de divulgar sobre la importància de les malalties mentals i despertar l'interès envers aquestes.

Les dades evidencien que les edats més afectades es troben entre els 15 i 35 anys, raó per la qual la divulgació va especialment dirigida a la població jove, tot i que no exclou de cap manera el públic de més edat.

A través d'aquest projecte es busca assolir una sèrie d'objectius considerats claus per poder restar satisfet amb la feina feta:

- Divulgar sobre la importància de l'adquisició de coneixement respecte aquestes malalties i de l'essencialitat d'impulsar la recerca científica.
- Despertar l'interès envers aquestes patologies, especialment entre la població jove, assolint un nombre de seguidors que sobrepassi el centenar.
- Donar a conèixer la fisiopatologia d'aquestes malalties, incloent les implicacions moleculars de major impacte.
- Explicar les principals opcions terapèutiques a les quals poden optar les persones afectades.
- Generar un espai on la gent pugui participar i donar la seva opinió.

Un aspecte considerat molt important és el de realitzar la divulgació de manera comprensible i accessible per a un públic ampli. És a dir, l'objectiu és que el contingut tingui la capacitat d'arribar tant a joves estudiants de secundària com a persones adultes, i tant a persones amb experiència en el món de la ciència com a persones amb un coneixement científic menys elevat.

## 3. METODOLOGIA

### 3.1. PRESENCIA A LES XARXES SOCIALS

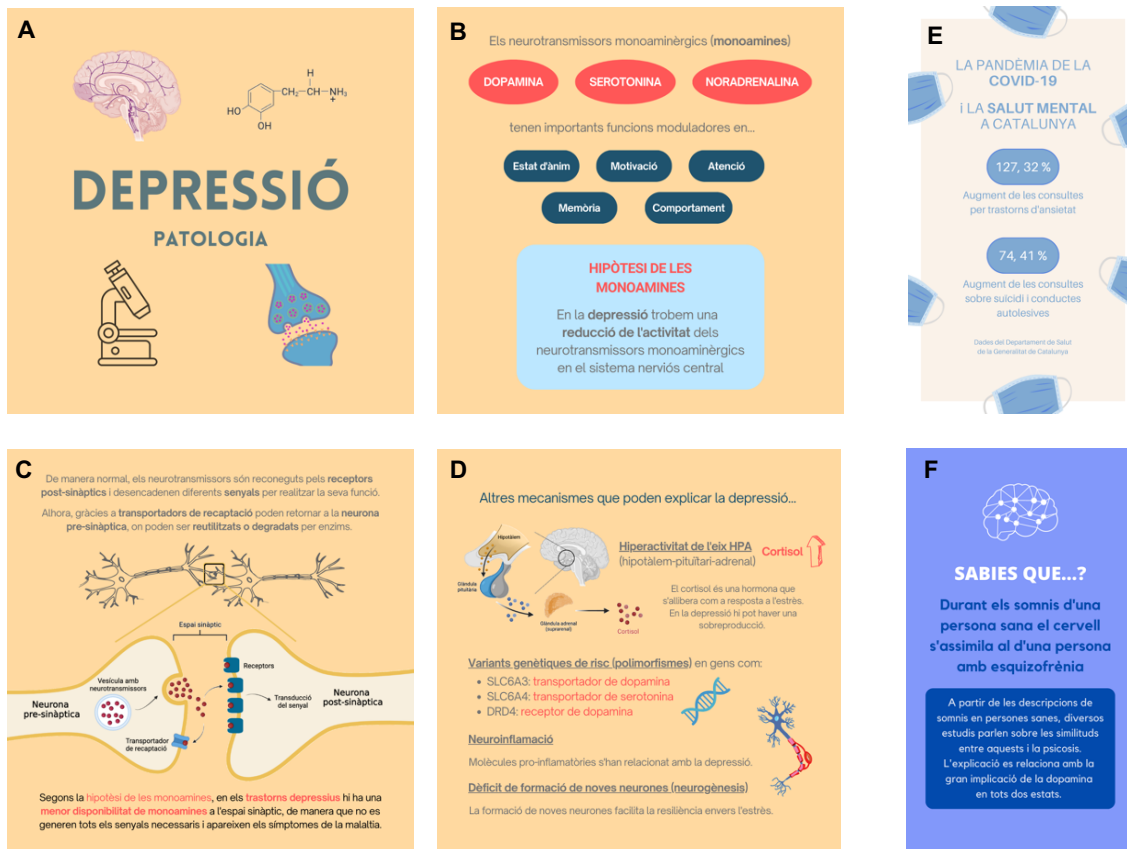
Precisament per la importància comentada prèviament de fer-se notar entre la població jove, l'eix central del projecte és la creació d'un compte d'*Instagram*, sota el nom d'usuari de @descobrintlament ([www.instagram.com/descobrintlament/](http://www.instagram.com/descobrintlament/)).

Aprofitant la presència que tenen actualment les xarxes socials a les nostres vides, en aquest compte es publica contingut de caire didàctic-divulgatiu a través de publicacions comprensibles i visualment atractives.

*Instagram* dona la possibilitat de penjar publicacions (*posts*) permanents i històries (*stories*) que són visibles durant 24 hores, tot i que també tenen l'opció de poder quedar destacades al perfil. S'alternen aquests dos recursos per tal d'expressar al màxim les opcions de divulgació que ofereix l'aplicació (Fig.1).

Cal remarcar que es parteix d'un llenguatge comprensible per a tothom i poc a poc s'introdueixen conceptes més complexos. Tot i així, sempre es fa buscant la comprensió del màxim nombre d'usuaris possibles.

Un punt important a recalcar és que, gràcies a les opcions que permet *Instagram*, s'utilitza l'opció de realitzar enquestes per tal de dur a terme una avaluació de la comprensió sobre el material divulgat en els usuaris.



**Figura 1. A-D.** Exemple del format *post*, en aquest cas sobre la fisiopatologia de la depressió. En els *posts* s’hi publica el contingut de major importància: la part introductòria de les malalties mentals i publicacions sobre la depressió, l’esquizofrènia i el trastorn bipolar. De cadascuna d’aquestes malalties hi ha tres publicacions: diagnòstic, patologia i tractament. **E-F.** Exemples del format *stories*, en aquest cas, un de dades i l’altre de curiositats. S’aprofita aquest tipus de format per captar l’atenció dels usuaris a través d’informacions addicionals d’especial interès. També s’usen per tal de realitzar preguntes d’avaluació respecte els temes tractats.

### 3.2. ENTREVISTES A PROFESSIONALS

Per tal de portar la divulgació a un altre nivell, es vol compartir el punt de vista dels experts que més familiaritzats estan amb el món de la recerca en salut mental. Per aquesta raó, s’intenta contactar amb alguns dels hospitals d’investigació més importants de Catalunya per tal de concretar entrevistes que puguin ser enriquidores en l’exercici de divulgació realitzat.

Aquestes entrevistes es penjen íntegrament en format àudio a la plataforma *SoundCloud* (<https://soundcloud.com/ignasi-valls-318704861>) i en PDF. Altrament, també es publica un resum de les reflexions més interessants en el compte d’*Instagram*.

### 3.3. XERRADES DIVULGATIVES

Amb l'objectiu de dur a terme actes de divulgació més enllà de les xarxes socials, es realitzen dues xerrades d'una hora cadascuna (8 i 10 de maig) davant d'una classe de primer de batxillerat de l'Institut Vilatzara de Vilassar de Mar.

En aquestes s'utilitza material similar al penjat a les xarxes, però s'intenta potenciar la implicació de l'alumnat mitjançant dinàmiques que incentiven la participació activa de l'alumnat.

En la primera sessió es discuteix què és una bona salut mental i es presenten dades actuals de la incidència de les malalties relacionades. També s'introdueix el concepte de la interacció entre factors genètics i ambientals.

Pel que fa a la segona sessió, en aquesta s'expliquen les característiques més importants de la depressió i l'esquizofrènia i com podem tractar-les.

Finalment, un cop finalitzades les dues sessions, es demana als alumnes que responguin una enquesta on podran avaluar la utilitat de les sessions i donar la seva opinió sobre aquestes.



Fotografia realitzada durant la primera sessió de divulgació a l'Institut Vilatzara. Les sessions entren dins del marc de l'assignatura optativa que porta el nom de Biomedicina.

### 3.4. FONT D'INFORMACIÓ

Per tal de poder adquirir tota la informació necessària per dur a terme aquest projecte, es realitza una cerca d'articles a la base de dades de *PubMed*. Per tal de millorar els criteris de selecció, es consulta la qualitat de la revista on són publicats i el nombre de citacions a la plataforma web *Scopus*.

Tenint en compte la divulgació realitzada, es pot dividir la bibliografia en:

- Introducció a la salut mental i a les malalties mentals. (2,3,7-9)
- Diagnòstic, patologia i tractament de:
  - o Depressió (3,8-10)
  - o Esquizofrènia (6,13)
  - o Trastorn bipolar (14,15)

## 4. RESULTATS

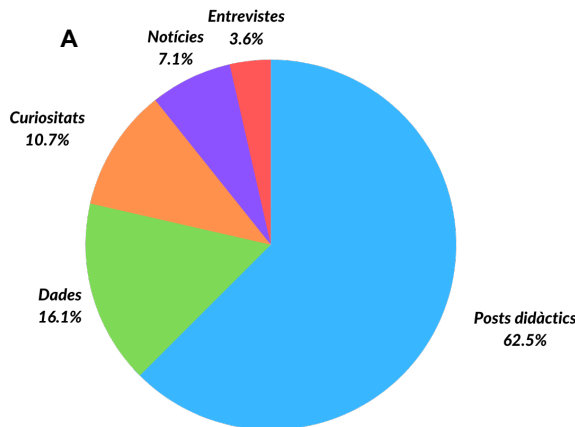
Després de 5 mesos de divulgació, es poden extreure diversos resultats en relació al contingut publicat, el nombre de seguidors assolits, les vegades que s'ha visualitzat el contingut, quines interaccions s'han realitzat, etc.

Els resultats es basen en dades objectives que posteriorment seran valorades de manera més subjectiva en l'apartat de conclusions del treball.

## 4.1. INSTAGRAM

### 4.1.1. Tipologia de les publicacions

Com ha estat esmentat prèviament, al compte d'Instagram s'ha publicat contingut de diferent tipologia. Tenint en compte tant els *posts* com els *stories*, el pilar del projecte ha estat l'elaboració de publicacions de caire didàctic i divulgatiu (Fig.2).



**Figura 2. A.** Gràfic il·lustratiu de la tipologia del contingut publicat al compte d'Instagram de @descobrintlament. Els posts didàctics fan referència principalment a les publicacions realitzades sobre el diagnòstic, la patologia i el tractament de la depressió, l'esquizofrènia i el trastorn bipolar. Les curiositats les trobem al perfil com a "sabies que...?". **B.** Visualització del perfil a Instagram. En el requadre vermell trobem les històries destacades (*stories*) i en el verd les publicacions (*posts*).



### 4.1.2. Impacte social

El compte d'Instagram ha assolit un nombre de 176 seguidors. A més, fins a 300 usuaris han visualitzat el compte almenys una vegada.

En total, s'ha arribat a la xifra de 2470 visualitzacions. Pel que fa al nombre de m'agrada (*likes*), el total és de 555.

### 4.1.3. Avaluació de la divulgació

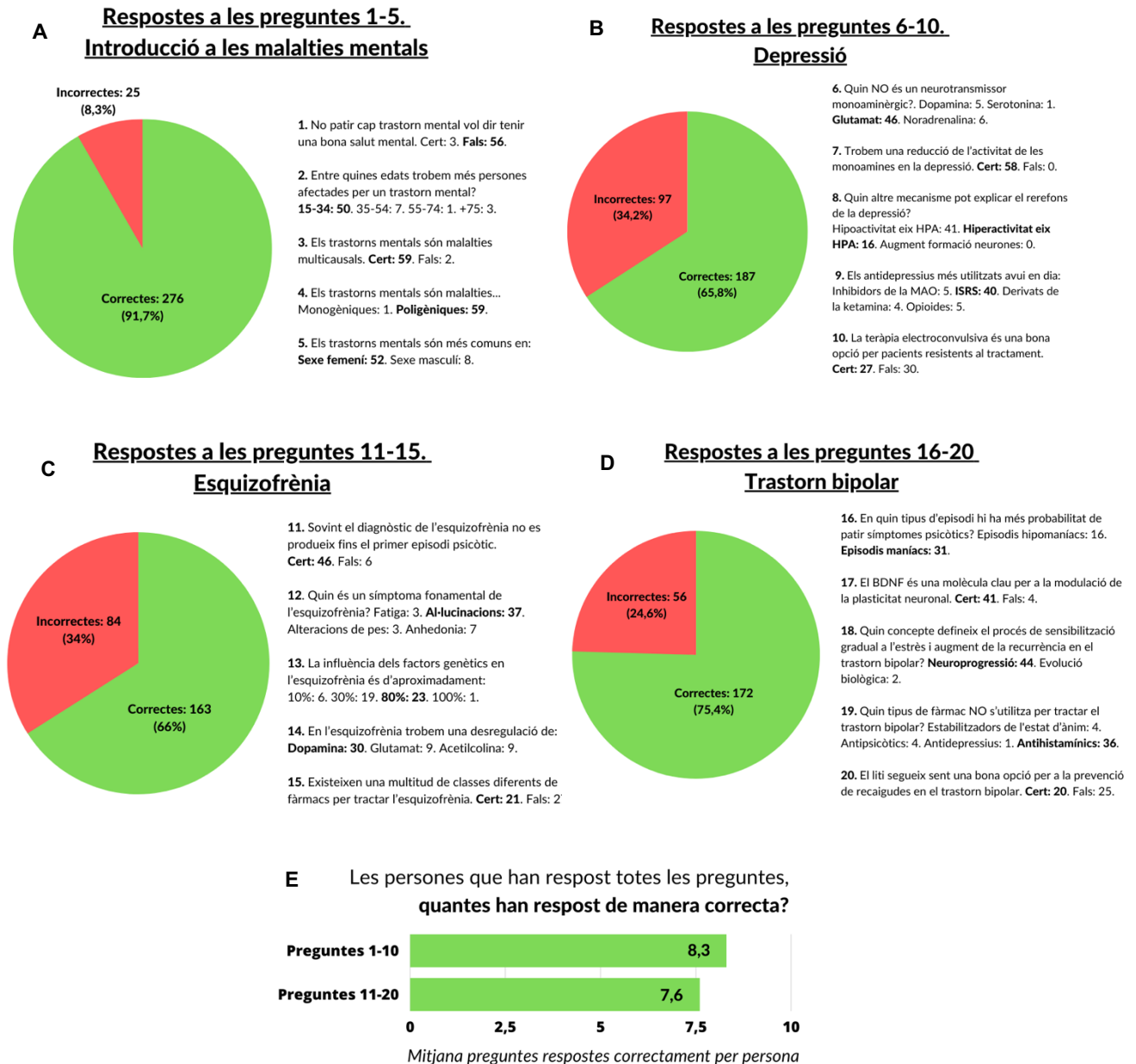
Mitjançant l'opció de realitzar enquestes a través dels *stories* de Instagram, s'han realitzat un total de 20 preguntes als usuaris que han anat seguint el contingut de la divulgació.

Aquesta avaluació ha estat realitzada en dues parts: 10 preguntes a l'acabar el contingut introductori i de la depressió i 10 preguntes després de veure l'esquizofrènia i el trastorn bipolar. En total, hi ha 5 preguntes per cadascun dels temes tractats



En els 4 grups de preguntes s'han obtingut més respostes correctes que incorrectes, mai superant les incorrectes el 35% (Fig.3A-D).

La mitjana de respostes correctes ha estat major en la primera ronda de preguntes que en la segona (Fig.3E).



**Figura 3.** Dades sobre les enquestes realitzades mitjançant *Instagram* amb l'objectiu d'avaluar el contingut divulgat. **A-D.** Gràfics de les respostes correctes i incorrectes en els 4 temes tractats (introducció, depressió, esquizofrènia i trastorn bipolar). En cadascun d'ells veiem el nombre i percentatge de respostes correctes i incorrectes. A més, a la dreta de cada gràfic hi ha les 5 preguntes realitzades per tema, les quals tenen marcada en negreta la resposta correcta i també s'hi especifica el nombre concret de respostes correctes i incorrectes per cada pregunta. **E.** Mitjana de respostes correctes per persona en les dues rondes realitzades (preguntes 1-10 que inclouen la part introductòria i de depressió i preguntes 11-20 que corresponen a la part d'esquizofrènia i trastorn bipolar). Aquestes mitjanes s'han calculat només a partir de les persones que han respost totes les preguntes de la ronda (n = 49 i n = 33 respectivament).

## 4.2. ENTREVISTES

S'han dut a terme dues entrevistes, una a la doctora Silvia Alemany i l'altra al doctor Eduard Vieta.

Respecte l'audiència a *SoundCloud*, les entrevistes han rebut un total de 30 reproduccions. El nombre de vegades que han estat llegides en format PDF no es pot saber.

Les publicacions a *Instagram* amb les reflexions més destacades de l'entrevista han arribat a 310 usuaris i aconseguit 53 *likes* entre totes dues.



*Esquerra: Silvia Alemany Sierra*, investigadora del grup de recerca de psiquiatria, salut mental i addiccions de l'Hospital Vall d'Hebron. (*Imatge vhir.vallhebron.com*)

*Dreta: Eduard Vieta Pascual*, cap del servei de psicologia i psiquiatria de l'Hospital Clínic i director científic del CIBERSAM (Centro de Investigación Biomédica en Red Salud Mental). (*Imatge www.clinicbarcelona.org*)

## 4.3. VALORACIÓ XERRADA ESCOLAR

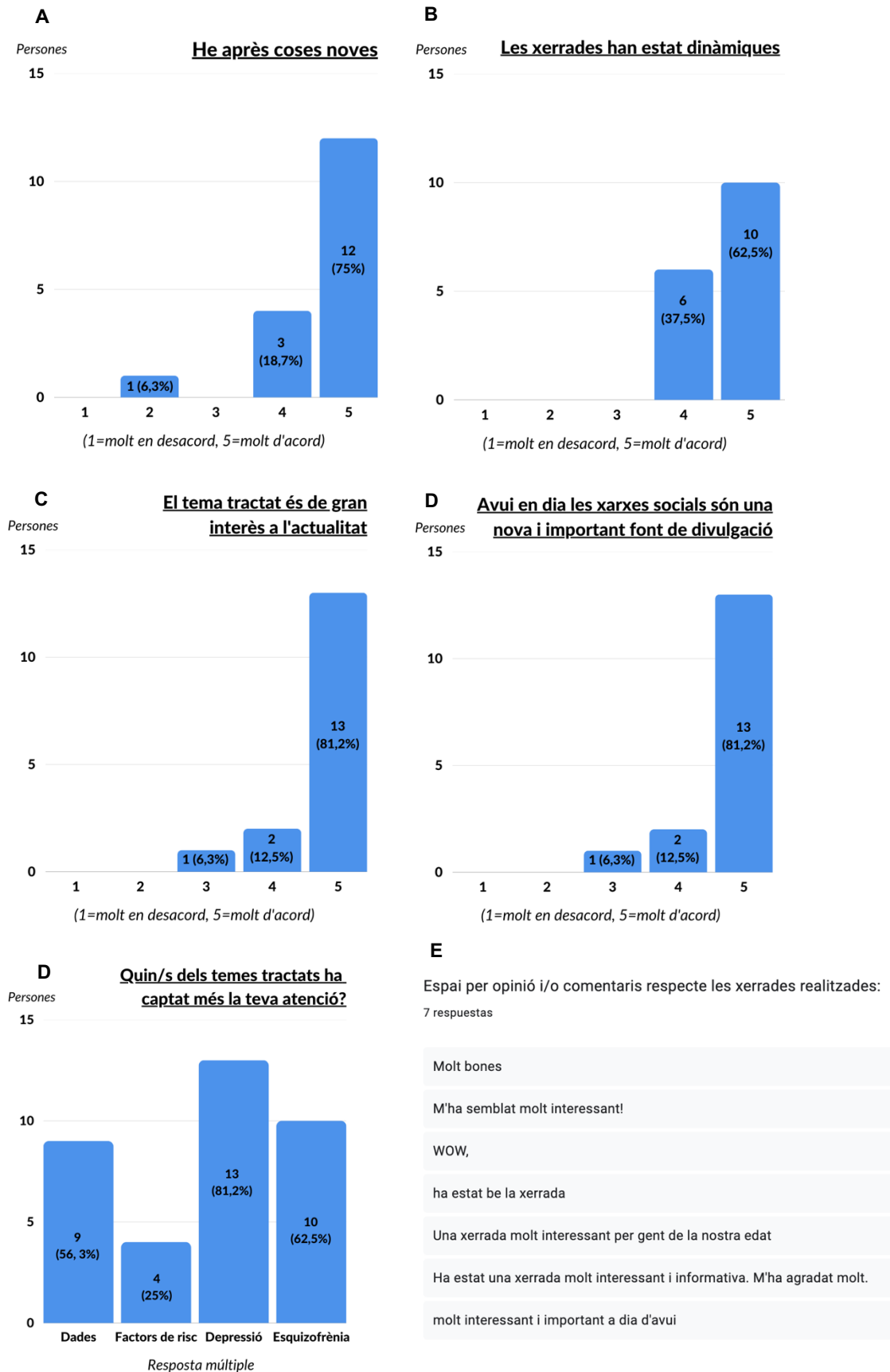
Després de la realització de les dues sessions divulgatives, l'alumnat, consistent de 16 joves, respon una enquesta de satisfacció. Els alumnes consideren estar d'acord o molt d'acord (puntuacions 4 i 5) amb l'afirmació que han après coses noves (93,7%) i que ho han fet de manera dinàmica (100%) (Fig.3A-B).

De la mateixa manera, consideren que el tema tractat és de gran interès a l'actualitat i que les xarxes socials són una nova important font de divulgació (93,7%) (Fig.3C-D).

Respecte quins temes han despertat més interès entre els joves, la depressió està al capdavant, seguit de l'esquizofrènia i les dades epidemiològiques (Fig.3E).

Altrament, s'han obtingut opinions escrites positives sobre les xerrades (Fig.3F).

El propi Institut ha comunicat via xarxes socials ([https://www.instagram.com/p/CsHhI--skYQ/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/p/CsHhI--skYQ/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWFIZA==)) la realització de les sessions divulgatives.



**Figura 4.** Representació gràfica de les respostes dels alumnes a l'enquesta de satisfacció de les sessions divulgatives realitzades. **A-D.** Hi ha 4 preguntes que avaluen el grau d'acord amb l'afirmació, sent 1 = molt en desacord, 2 = en desacord, 3 = neutre, 4 = d'acord i 5 = molt d'acord. **E.** Resposta amb opció múltiple respecte quin/s dels temes tractats ha captat més l'atenció de l'estudiant. **F.** Opinions i/o comentaris escrits d'alguns dels joves respecte les sessions dutes a terme.

## 5. CONCLUSIONS

La valoració general de la feina feta és molt positiva. Un dels objectius principals d'aquest projecte era despertar interès envers el coneixement d'algunes de les malalties mentals més importants a l'actualitat. Vist l'èxit aconseguit en el nombre de seguidors, arribant fins a 175, és una realitat que la divulgació del contingut ha generat un interès considerable entre els usuaris.

Per poder considerar si la divulgació a *Instagram* ha tingut un efecte positiu en les persones receptores, calia realitzar una avaluació. Un cop elaborada, es pot afirmar que una àmplia majoria d'usuaris ha adquirit la major part dels conceptes importants. El nombre de respostes correctes totals per cadascun dels quatre temes tractats sempre ha estat més elevat que el de les incorrectes, i només en tres ocasions (preguntes 8, 10 i 20) una pregunta ha tingut més respostes incorrectes que correctes, sent probablement aquestes les qüestions més específiques o que més podien donar lloc a confusió (Fig.3).

Amb els resultats obtinguts, es pot deduir que un percentatge elevat de persones ha interioritzat notablement conceptes científics que no són explicats de manera quotidiana a les nostres vides, des d'aspectes moleculars fins a temes relacionats amb el diagnòstic i el tractament d'aquestes malalties.

Per altra banda, un punt clau del projecte era dur a terme xerrades divulgatives a un centre educatiu. Les dues sessions realitzades a l'Institut Vilatzara han estat valorades molt positivament pels alumnes, els quals han destacat el caràcter dinàmic d'aquestes i la gran importància i interès que té la salut mental a la vida dels joves (Fig.4).

Altrament, les entrevistes realitzades han permès tenir una visió molt més professional dels temes de salut mental més actuals, cosa d'elevat interès per complementar tota la divulgació efectuada.

Més a nivell personal, m'agradaria remarcar la meua profunda satisfacció amb el desenvolupament de tot el projecte. Considero que he assolit els objectius que m'havia proposat i que, a més a més, tot el procés per aconseguir-ho ha estat una feina molt enriquidora. Haver rebut comentaris i valoracions positives de les persones a les quals tot estava dirigit és un aspecte que em fa sentir molt orgullós i realitzat. Dur a terme aquest projecte ha estat una feina exigent, però sens dubte ho tornaria a fer.

Finalment, no voldria acabar aquesta memòria sense destacar la importància de la figura divulgadora a la ciència. Moltes vegades ens trobem amb una barrera gegant a l'hora de transmetre els descobriments científics a la societat, generant situacions envoltades de sensacionalisme i/o frustracions. Amb l'objectiu d'evitar-ho, la divulgació científica esdevé un component clau per explicar a tothom tot allò que la ciència ens aporta. Absolutament tothom ha de tenir l'oportunitat de conèixer ciència, aprendre ciència i entendre ciència.

## 6. AGRAÏMENTS

En primer lloc, vull agrair al tutor d'aquest Treball de Final de Grau, Carles Saura, la seva disponibilitat, ajuda i consells sempre que ho he necessitat.

Segonament, vull agrair a la Dra. Silvia Alemany i al Dr. Eduard Vieta el fet d'haver accedit a ser entrevistats i haver-me atès amb atenció i sinceritat. Gràcies per haver-me explicat coses tan interessants.

D'altra banda, vull agrair a la Raquel Úbeda, professora de l'Institut Vilatzara de Vilassar de Mar, el seu recolzament a la idea de dur a terme unes sessions divulgatives i la seva posterior organització. Alhora, vull agrair als alumnes de 1r de batxillerat matriculats a l'assignatura de Biomedicina el seu interès i participació en les sessions realitzades. Heu fet d'aquestes xerrades una experiència molt enriquidora.

Finalment, vull donar les gràcies a totes aquelles persones que han seguit i recolzat el contingut publicat a *Instagram*, tant pel seu suport i comentaris positius com per les seves idees que m'han ajudat a millorar dia rere dia.

## 7. BIBLIOGRAFIA

1. World Health Organization. Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, World Health Organization. 2004.
2. Fusar-Poli P, Salazar de Pablo G, De Micheli A, Nieman DH, Correll CU, Kessing LV, et al. What is good mental health? A scoping review. *Eur Neuropsychopharmacol*. 2020;31:33–46.
3. Arias D, Saxena S, Verguet S. Quantifying the global burden of mental disorders and their economic value. *eClinicalMedicine*. 2022;54.
4. W.H.O. World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary. World Health Organization. 2022.
5. Malhi GS, Mann JJ. Depression. *Lancet*. 2018;392(10161):2299–312.
6. Jauhar S, Johnstone M, McKenna PJ. Schizophrenia. *Lancet*. 2022;399:473–86.
7. Rehm J, Shield KD. Global Burden of Disease and the Impact of Mental and Addictive Disorders. *Curr Psychiatry Rep*. 2019;21(2).
8. Smoller JW, Andreassen OA, Edenberg HJ, Faraone S V., Glatt SJ, Kendler KS. Psychiatric genetics and the structure of psychopathology. *Mol Psychiatry*. 2019;24(3):409–20.
9. Lund C, Brooke-Sumner C, Baingana F, Baron EC, Breuer E, Chandra P, et al. Social determinants of mental disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The Lancet Psychiatry*. 2018;5(4):357–69.
10. Jesulola E, Micalos P, Baguley IJ. Understanding the pathophysiology of depression: From monoamines to the neurogenesis hypothesis model - are we there yet? *Behav Brain Res*. 2018;34.
11. Hermida AP, Glass OM, Shafi H, McDonald WM. Electroconvulsive Therapy in Depression: Current Practice and Future Direction. *Psychiatr Clin North Am*. 2018;41(3):341–53.

12. Jaffe DH, Rive B, Denee TR. The humanistic and economic burden of treatment-resistant depression in Europe: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):1–11.
13. McCutcheon RA, Reis Marques T, Howes OD. Schizophrenia - An Overview. *JAMA Psychiatry*. 2020;77(2):201–10.
14. Vieta E, Berk M, Schulze TG, Carvalho AF, Suppes T, Calabrese JR, et al. Bipolar disorders. *Nat Rev Dis Prim*. 2018;4.
15. Grande I, Berk M, Birmaher B, Vieta E. Bipolar disorder. *Lancet*. 2016;387(10027):1561–72.