



SERVEI D'ASSESSORAMENT
PSICOLÒGIC (SAP)
UNIVERSITAT POMPEU FABRA

MEMÒRIA CURS 2020 - 2021

Eva de Quadras i Josep Mercadal

FUNDACIÓ VIDAL I BARRAQUER



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ

2. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

2.1. Presencialitat

2.2. Anàlisi de les característiques dels usuaris del SAP

2.2.1. Quins estudiants demanen cita al SAP?

2.2.2. Procedència dels estudiants

2.2.3. Classificació dels estudiants per Sexe

2.2.4. Classificació dels estudiants per Edat

2.2.5. Classificació pels estudiants per Motiu de Consulta

2.3. Indicacions Terapèutiques

3. COMENTARIS I CONCLUSIONS

1. INTRODUCCIÓ

El Centre Mèdic Psicològic de la Fundació Vidal i Barraquer va assumir la cobertura del Servei d'Assessorament Psicològic de la UPF el Gener de 2016. Des de llavors, s'ha detectat un augment en la demanda per part dels estudiants per acudir al servei, la qual cosa s'ha vist reflectida en el número de visites que es realitzen, estant sempre plenes les hores que s'ofereixen.

Aquesta memòria correspon al curs acadèmic 2020-2021, que ha tingut com a principal singularitat l'erupció del Covid-19 i tot el que això ha comportat a nivell mundial. En el cas de la universitat i, més concretament del Servei d'Assessorament Psicològic, la principal afectació és que a partir de la declaració de l'Estat d'Alarma, el 13 de març 2020, les sessions d'assessorament s'han realitzat a través de videoconferències. Per tant, durant tot aquest curs el servei s'ha realitzat de forma telemàtica.

Un any més, Eva de Quadras i Josep Mercadal, psicòlegs i psicoterapeutes, s'han mantingut en el projecte.

2. DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

El Servei d'Assessorament Psicològic (SAP) ofereix 9 hores a la setmana d'atenció directa als estudiants, repartides en dos dies de quatre hores i mitja cadascun. La durada de les visites s'ha establert en 45 minuts de manera que en cada jornada es poden atendre sis estudiants, amb un total de dotze visites setmanals. Els dies de prestació de servei per aquest curs acadèmic s'ha establert els dilluns i els dijous, essent un terapeuta home el que atén els estudiants el dilluns, i una terapeuta dona els dijous. L'horari del servei pel dilluns és de 9.30 a 14.00 h., de tal manera que les visites han estat a les 9.30, 10.15, 11, 11.45, 12.30, 13.15. Per altre banda, l'horari del servei del dijous ha estat de 15.30 a 20h., repartint les visites en 15.30, 16.15, 17, 17.45, 18.30, 19.15. Aquesta distribució d'horaris, en la que s'ofereix un matí i una tarda, és una mesura que vam emprendre ja fa dos anys, donat que vam detectar que molts estudiants que tenien classes de tarda no podien assistir al servei ja que els hi coincidia amb les classes.

Tot i l'horari establert, els terapeutes hem realitzat els ajustaments horaris adients i visites extres de forma puntual, per adaptar-nos a les necessitats i urgències del servei. Més encara amb la flexibilitat que comporta la feina online.

Ahora, els terapeutes hem realitzat coordinacions, consultes externes, supervisions dels casos, etc. fora de l'horari establert.

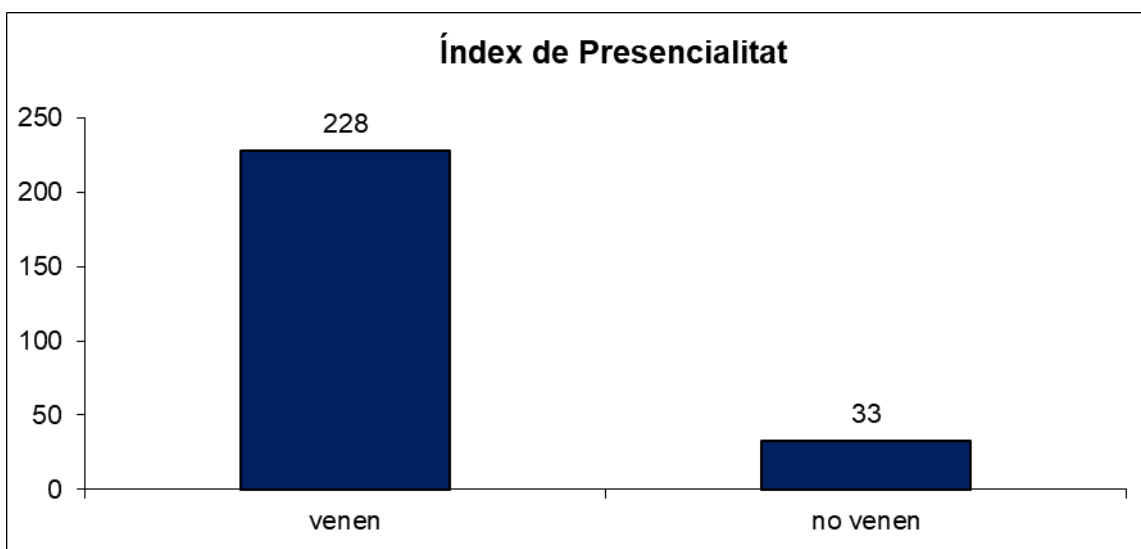
A més, donada la situació del Covid-19 hem hagut d'organitzar-nos per poder contactar amb els estudiants abans de la sessió i poder concretar un canal de comunicació per fer la videotrucada a més de demanar el nom d'usuari. Aquest fet, que sembla senzill, ha resultat més difícil del esperat, donat el volum d'estudiants i la variabilitat d'aplicacions que s'han utilitzat. En total, hem utilitzat diferents recursos com: meet, zoom, meet.jit, skype, hangouts, etc. Ja que els estudiants dominaven més un determinat programa i els terapeutes ens hem adaptat a les seves necessitats.

2.1. Presencialitat

Durant aquest curs acadèmic (Setembre – Juny) s'han realitzat un total de **228 visites**, en les que s'han atès un total de **184 estudiants**. Volem destacar que el nombre **total**

de visites programades ha estat de 261, de les quals 33 finalment no es van realitzar per no acudir a la cita prevista, una quantitat molt semblant a la del curs passat.

Cal destacar que aquest any s'ha notat una major demanda i presencialitat degut a les moltes i diverses situacions que el Covid ha provocat.

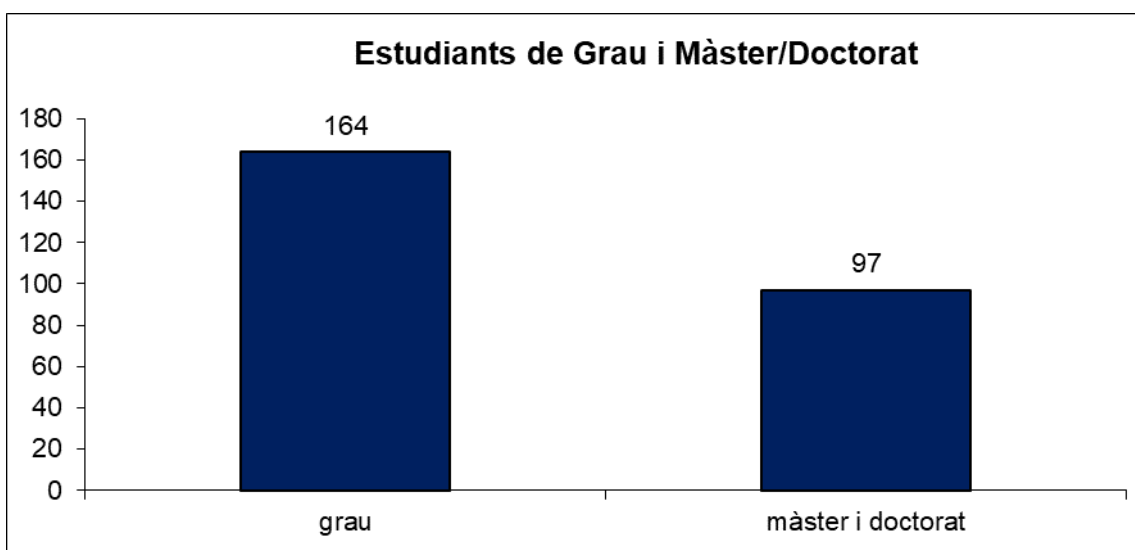


En aquest curs s'han ocupat pràcticament totes les cites disponibles de l'agenda de cites del SAP i, per tant, no hi havia cap dia ni pràcticament cap hora sense visita programada. No obstant, i com ja hem comentat més amunt, en les últimes setmanes del servei, la demanda ha estat menor, la qual cosa atribuïm a la disminució de les mesures Covid.

Com anàvem veient en els cursos anterior, el fet d'augmentar les hores del servei fa uns anys i de oferir-lo tant matí com tarda ha fet pujar la presencialitat.

2.2. Anàlisi de les característiques dels usuaris del SAP

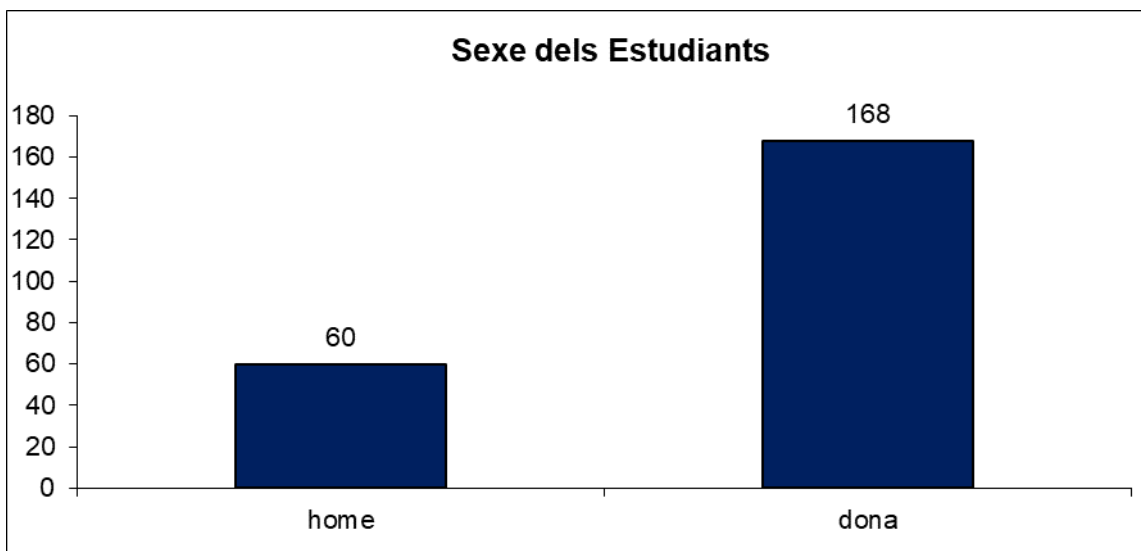
2.2.1. Quins estudiants demanen cita al SAP?



El nombre de cites donades a estudiants de grau (164) conforma el 62,8%, essent així el 37,2% els de màster i doctorat (97). En comparació a l'últim any, veiem que el número de estudiants de màster i doctorat s'ha mantingut. De fet, amb les mesures restrictives de la pandèmia hem detectat que més estudiants de estudis superiors estaven més

angoixats per les seves responsabilitats acadèmiques que aquells que encara es troben al grau. Per tant, aquesta proporció, aquest any, encara contrasta més amb nombre d'estudiants que hi ha de grau, 9.783 (81'5%), respecte als dels màsters i doctorats, 959 i 1.257, respectivament (18'5%).

2.2.2. Classificació dels estudiants per sexe

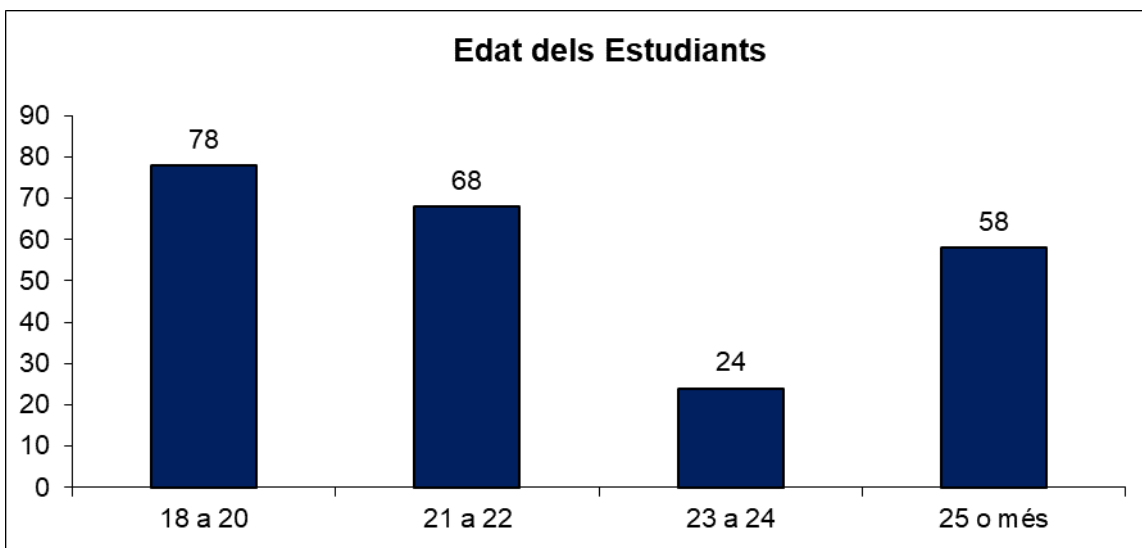


Durant aquest curs hem vist que, com és habitual, les dones acudeixen més que els homes. De les 228 visites que hem realitzat, 60 s'han fet amb homes (26,3%) i 168 amb dones (73,7%). Respecte a tots els cursos anteriors, veiem com aquests percentatges s'han accentuant, essent aquest el curs amb més presència d'homes en el servei.

Aquestes dades no ens sorprenen i van en la línia dels anys anteriors. A més, és sabut que les dones, des de sempre, han tingut menys problemes a la hora de demanar assistència psicològica o atenció en salut mental que els homes. En aquest sentit, es

podria dir que les dones no tenen o no viuen tant l'estigma d'anar al psicòleg com els homes.

2.2.3. Classificació dels estudiants per edat



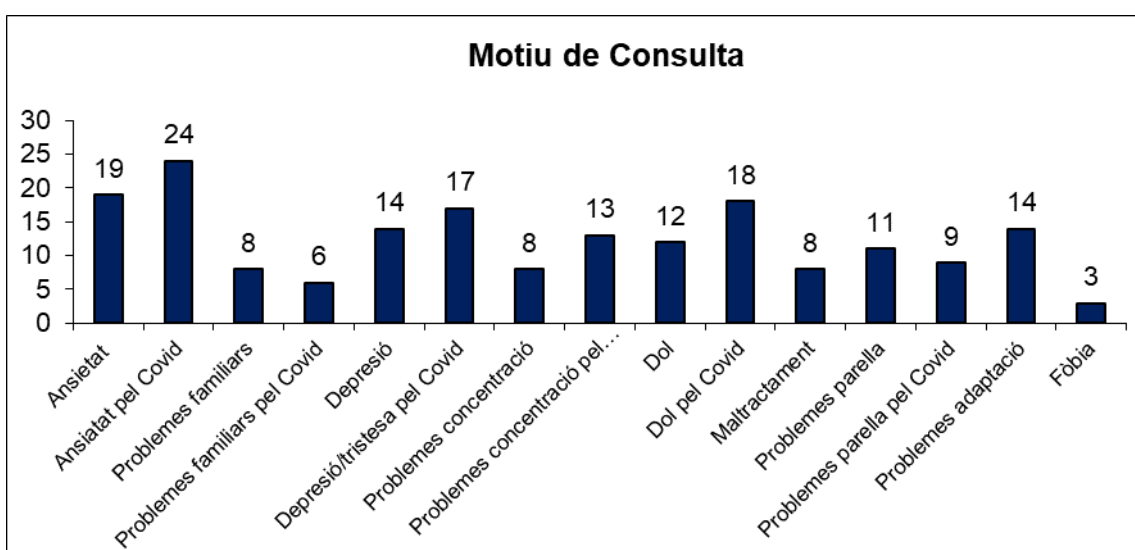
Pel que fa a les edats dels estudiants que demanen visita al servei, destaca que de les 228 visites que s'han fet, el predomini de visites son d'aquells estudiants en edats entre 18 i 22 i, principalment els de 25 o més. Dit en altres paraules, els primers són els que acaben d'entrar a la universitat, i els últims els que estan a punt de sortir-ne. Aquestes dades ens son coherents amb la pràctica clínica, més encara durant el període en el que el servei s'ha fet via online, i és que hem atès a molts alumnes amb l'ansietat que comporta començar uns estudis i, amb ells, una vida nova a la universitat, i també

aquells estudiants que acaben els seus estudis i han de fer front al món laboral, la qual cosa, com és normal, també desperta ansietats.

Alhora, també hem pogut comprovar que son els estudiants més joves els que acudeixen, ja que també son els estudiants que han començat els seus estudis universitaris durant la pandèmia i tot l'aspecte relacional i de crear vincles amb els companys els hi ha costat (i els hi segueix costant) molt degut a la dimensió online de les seves relacions.

2.2.4. Classificació per Motiu de Consulta

Els motius de consulta dels 184 estudiants atesos han estat els següents:



Es pot observar que dels 184 estudiants que hem vist, bona part els podem englobar com a problemes en les relacions, ja sigui de parella, de família, d'adaptació, etc.

Aquest any també, hi ha un conjunt important d'estudiants que han acudit per temes relacionats amb el Covid-19. Els motius de consulta més relacionats son la mort d'un familiar proper (sobretot avis). Ens ha cridat l'atenció que, dins del procés de dol, el que més ha afectat als estudiants no ha estat la mort en sí (que també) sinó la impossibilitat

de poder-se acomiadar abans de la mort o després amb un funeral i enterrament com es feien abans de la pandèmia.

Altres aspectes com l'ansietat i la depressió fruit de l'aïllament del confinament, de la convivència amb família, amics o parella, també han estat temes freqüents durant les últimes setmanes de curs.

Cal destacar que cap estudiant ha acudit per temes d'orientació acadèmica o professional, i s'han dirigit directament al servei que corresponia.

En pràcticament tots els casos hem pogut treballar els aspectes psicològics que els han portat a fer, en un moment donat, els símptomes que perjudiquen el bon rendiment acadèmic.

2.3. Indicacions terapèutiques

Des del SAP podem oferir fins a un màxim de quatre visites als estudiants (aquest xifra és flexible si el servei no està col·lapsat i veiem que la situació que envolta el cas ho requereix). D'aquesta manera, el nostre ventall de recursos terapèutics ens permet:

- Fer una visita única, que nosaltres anomenem de contenció, en la que l'alumne té la necessitat d'explicar les ansietats i les angoixes que l'envaeixen i, el sol fet de sentir-se escoltat, el tranquil·litza i ajuda. Aquests tipus d'alumnes acostumen a tornar al cap d'uns mesos.
- Fer un procés exploratori/diagnòstic per avaluar la dimensió de la problemàtica i poder indicar el millor ajut. En aquests casos, hem derivat al personal extern que correspongui (psicòleg, psiquiatra, logopeda, etc.), per a que l'alumne pogués rebre una atenció més regular.
- Fer un seguiment terapèutic breu. Quan hem fet el procés exploratori i hem detectat que l'alumne requeria d'unes sessions més i, pels motius que siguin, no pot obtenir atenció fora del SAP, optem per oferir-los-hi una atenció breu i focal (aproximadament una visita cada mes).

3. COMENTARI I CONCLUSIONS

El terapeutes coincidim que aquest curs està en la línia dels anterior. Hem assistit a molts estudiants i la seva receptivitat i voluntat d'iniciar o seguir un tractament ens ha sorprès un any més, tenint en compte el context educatiu (i no sanitari) en el que ens trobem. En general els estudiants son molt receptius i agraeixen molt poder parlar amb algú i explicar les seves vivències i emocions que els bloquegen. Considerem que cada vegada tenim més recursos per derivar on creiem que millor es pot ajudar a la persona. Derivem tan a psiquiatres si cal medicació, a especialistes amb temes concrets com la dislèxia, logopedes i psicòlegs de parella. I, sobretot, als serveis de la pròpia UPF que anem coneixent cada vegada més.

En aquest curs, no obstant, no es pot obviar l'aparició del Covid-19, que ha condicionat la manera de treballar i atendre als estudiants. Per un costat, el fet de no poder veure a l'estudiant en persona té una sèrie de desavantatges pròpies del procés terapèutic o exploratori que penso que hem sabut contrarestar amb flexibilitat amb les sessions online. Per tant, malgrat els desavantatges que genera la no presencialitat, també ens ha servit per aprendre i detectar matisos d'una nova forma de poder atendre als estudiants que inclús ens pot servir quan el servei torni a la normalitat, en casos en els que no es poguessin desplaçar al despatx.

Com cada any, estem molt agraïts a la UPF per la confiança dipositada en la Fundació Vidal i Barraquer i en els terapeutes que la representen, l'esforç fet fa uns anys al ampliar les hores del servei i, engrescats, ara que s'ha renovat el conveni, en seguir treballant i millorant el servei amb l'objectiu últim de donar una millor atenció a tota la comunitat universitària de la Universitat Pompeu Fabra.

Finalment, anunciar que el terapeuta Josep Mercadal ja no formarà part del servei de cara al proper curs. En Josep ha format part del servei des que la FVB va assumir la

responsabilitat de cobrir-lo. Han estat uns anys d'evolució com a professionals i com a persones que, amb la Eva de Quadras i la Mireia Oliver hem fet equip i hem aconseguit ajudar a un bon volum de persones. En el seu lloc s'incorporarà el terapeuta David Cosials.