
Salut mental en adolescents a Barcelona

Enquesta
FRESC

**20
21**



CSB Consorci Sanitari
de Barcelona



Agència
de Salut Pública



La Salut en xifres

Salut mental en adolescents a Barcelona. Enquesta FRESC 2021

Gerenta de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)

Carme Borrell i Thió

Responsables de l'informe

Esther Sánchez-Ledesma, Gemma Serral, Catherine Pérez, Maria José López

Entitats col·laboradores



Cita recomanada

Sánchez-Ledesma E, Serral G, Pérez K, López MJ. Salut mental en adolescents a Barcelona. Enquesta FRESC 2021. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona, 2023.

Agraïments:

A tot l'alumnat i centres educatius que han participat a l'enquesta.

A Mònica Cortés-Albaladejo i Rocío Barbero.

©2023 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Índex

Per què parlem de salut mental en adolescents?	3
Quins són els principals resultats?.....	5
Idees clau	10
Recomanacions.....	11
Accions en salut mental.....	12
Referències.....	13

Per què parlem de salut mental en adolescents?

Què és la salut mental?

La salut mental és un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma fructífera i fer una contribució a la seva comunitat ⁽¹⁾.

La salut mental a l'adolescència

Prop de 9 milions d'adolescents a Europa, entre els 10 i els 19 anys, pateixen algun problema de salut mental iniciant-se, de mitjana, als 14 anys ⁽²⁾. La promoció i millora de la salut mental durant l'adolescència és un factor clau per a la seva salut i benestar a l'edat adulta. L'evidència indica com l'exposició a adversitats durant aquesta etapa, s'associa amb un major risc de patir problemes de salut mental ⁽³⁾. Segons l'OMS, els factors determinants de la salut mental no només inclouen característiques individuals, com la capacitat de gestionar els pensaments, les emocions, els comportaments o les relacions personals, sinó també factors socials, culturals, econòmics, polítics i ambientals ⁽⁴⁾.

L'adolescència és una època formativa única. Els canvis físics i emocionals que s'experimenten en aquesta etapa juntament amb factors com l'exposició a la pobresa, a les violències i discriminacions, la qualitat de les relacions familiars o la pressió de l'entorn d'iguals poden augmentar el risc de mala salut mental en aquest grup de població ⁽³⁾.

La salut mental en el context de la Covid-19

La pandèmia de la COVID-19 ha tingut un impacte important en les condicions de vida de les persones, provocant un empitjorament de la salut mental ⁽⁵⁾. Els confinaments, les restriccions a la mobilitat, les dificultats econòmiques en algunes famílies, la por a la malaltia, els aïllaments, la pèrdua d'alguna persona estimada o la incertesa davant el futur són alguns dels factors que han alterat la vida quotidiana de les persones, repercutint en el seu benestar i salut mental. Aquests factors de mala salut mental s'han produït de forma desigual entre la població ^(6,7).

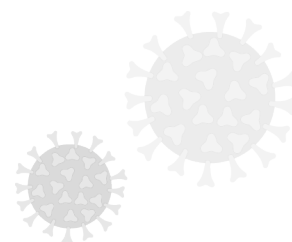
Infants i adolescents han estat un grup especialment vulnerable als efectes de la pandèmia en la seva salut mental. La Covid-19, i les restriccions associades, van suposar una ruptura dels seus espais de socialització i entreteniment amb el grup d'iguals, elements fonamentals en aquesta etapa vital pel seu desenvolupament físic i social ⁽⁸⁾.

Aquest document descriu els principals indicadors de salut mental, recollits a l'edició 2021 de l'Enquesta FRESC (Factors de Risc en Estudiants de Secundària), en població adolescent a la ciutat de Barcelona.



Per a més informació sobre l'Enquesta FRESC i la seva metodologia, podeu consultar:

- La web, www.aspb.cat/arees/la-salut-en-xifres/enquesta-fresc/
- El visualitzador de dades, <https://www.aspb.cat/docs/fresc/>



Quins són els principals resultats?


Augmenta el malestar emocional, sobretot en les noies

Quatre de cada 10 noies (38,6%) manifesten malestar emocional, sobretot als barris de nivell socioeconòmic desfavorit (42,9% de les noies i 20,9% dels nois).

El malestar emocional ha augmentat, respecte a l'edició de 2016, sent més evident el seu creixement en les noies (15 punts front 8,6 en els nois) i als barris desfavorits.

La *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale*: WEMWBS) recull aspectes clau del funcionament psicològic i de sentiments que afavoreixen subjectives el gaudi i les capacitats. Les puntuacions per sota de 44 es consideren malestar emocional.

Evolució del malestar emocional en adolescents segons sexe i any. Barcelona, FRESC 2016 i 2021.

	NOIES		NOIS	
	23,2% 2016	38,3% 2021	11,7% 2016	20,3% 2021

A més, tendeix a augmentar amb l'edat en ambdós sexes. Tot i així, els valors de les noies sempre dupliquen als dels nois: a partir dels 17 anys, el 42,1% de les noies declaren malestar emocional front el 24,1% dels nois.

Pel que fa al país de naixement, les noies nascudes a la resta d'Espanya i les nascudes a l'estranger són les que presenten més malestar emocional (55,6% i 43,1%, respectivament).

Empitjora la salut mental, especialment en els barris desfavorits

A Barcelona, un 20% de les noies i un 11,1% dels nois presenten risc de patir un problema de salut mental. En les noies, són més freqüents els problemes emocionals (30,6%) i, en els nois, els d'inatenció i hiperactivitat (25,7%).

Respecte al 2016, el risc de mala salut mental ha augmentat en ambdós sexes observant-se, també, un gradient per edat. Les xifres, però, sempre són superiors en les noies.

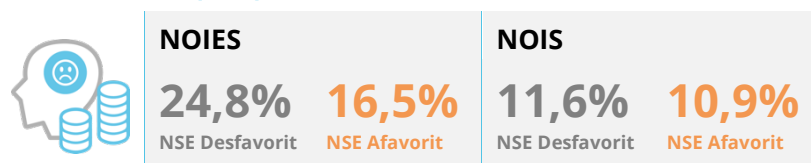
La valoració de la salut mental s'obté a partir del qüestionari *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ). Les persones que puntuen entre 20 i 40 a l'índex SDQ es consideren a risc de patir un problema de salut mental.

Evolució de la mala salut mental en adolescents segons sexe. Barcelona, FRESC 2016 i 2021.



El risc de mala salut mental és més elevat als barris de nivell socioeconòmic desfavorit, sobretot entre les noies.

Mala salut mental en adolescents segons sexe i nivell socioeconòmic (NSE). Barcelona, FRESC 2021.



En els nois, el risc de mala salut mental disminueix amb l'edat (de 12,3% als 13 anys a 9,3% a partir dels 17) mentre que en les noies sembla mantenir-se estable (del 21,3% als 13 anys al 21,2% a partir dels 17 anys). No s'observen diferències segons el país de naixement de l'alumnat enquestat.

Més tristesa i desesperança entre les noies nascudes a la resta d'Espanya i les nascudes a l'estranger

Les noies tendeixen a presentar més problemes d'estat d'ànim que els nois ^(9,10). D'entre els més freqüents, destaquen la tristesa i el sentiment de desesperança cap al futur que es relaciona amb el risc de depressió. ⁽¹¹⁾

L'any 2021, set de cada 10 noies (67,9%) i quatre de cada 10 nois (43,8%) expressa haver sentit tristesa o desesperança gairebé cada dia, sent les prevalences més altes entre les noies de barris desfavorits.

A l'Enquesta FRESC, el trastorn en l'estat d'ànim es pregunta: "Durant els últims 12 mesos, t'has sentit tan trist/a o desesperat/da gairebé cada dia durant 2 setmanes seguides que has hagut d'aturar la teva activitat quotidiana?".

Sentiment de tristesa o desesperança en adolescents segons sexe i nivell socioeconòmic (NSE). FRESC, 2021.



En ambdós sexes, la tristesa i la desesperança augmenten amb l'edat: en les noies, del 37,3% als 13-14 anys fins al 46,4% a partir dels 17 anys; en els nois del 16,9% als 13-14 anys al 25,2%, a partir dels 17 anys.

Per últim, les noies nascudes a la resta d'Espanya i les nascudes a un país estranger declaren sentir tristesa o desesperança amb més freqüència (50,0% i 48,7% respectivament).



La satisfacció amb la vida disminueix amb l'edat

Satisfacció amb la vida en adolescents segons sexe.
Barcelona, FRESC 2021.



NOIES

64,3% **35%**
Satisfetes Insatisfetes

NOIS

78,3% **21,6%**
Satisfets Insatisfets

La satisfacció amb la vida valora el benestar subjectiu de les persones amb la seva vida en conjunt de forma positiva, en una escala de 0 a 10. Una puntuació de 9 a 10 punts indica una satisfacció amb la vida molt alta.

La satisfacció amb la vida tendeix a disminuir amb l'edat. Aquest fenomen s'ha descrit per la literatura com el biaix de l'optimisme vital ⁽¹³⁾. A partir dels 17 anys només el 9,3% de les noies declara una satisfacció amb la seva vida molt alta (front el 19,3% als 13 anys) respecte al 20,2% dels nois (front el 37,5% als 13 anys).

També, és pitjor entre les noies nascudes a un país estranger: tres de cada 10 (29,6%) declaren una satisfacció baixa amb la seva vida (front 19,3% en els nois). No s'observen diferències segons el nivell socioeconòmic del barri on s'ubica el centre educatiu de l'alumnat, tot i que les dades apunten a una menor satisfacció en els barris desfavorits, sobretot entre les noies (el 13,6% de les noies front el 5,7% dels nois).



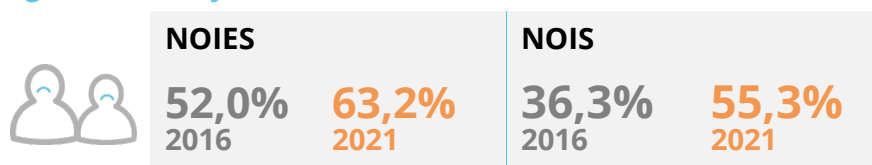
Augmenta la insatisfacció corporal en ambdós sexes

Prop del 60% de les i els adolescents de Barcelona declara no sentir-se a gust amb la seva imatge corporal, sent les xifres més elevades en les noies (63,6%) que en els nois (56,7%). Amb l'edat, la insatisfacció corporal tendeix a disminuir en ambdós sexes.

Tot i així, ha augmentat més entre els nois que entre les noies (19 punts front 11 punts percentuals, respectivament), en comparació amb l'any 2016.

L'escala *Contour Drawing Rating Scale* mesura la satisfacció corporal, mitjançant la diferència de puntuacions entre la figura corporal percebuda i la desitjada. S'interpreta com a insatisfacció corporal quan la diferència entre les figures és diferent de 0.

Evolució de la insatisfacció corporal en adolescents segons sexe i any. Barcelona, FRESC 2016 i 2021.



No s'observen diferències segons nivell socioeconòmic ni segons lloc de naixement de l'alumnat, en la satisfacció corporal.

Paral·lelament, l'Enquesta FRESC 2021 revela que l'aspecte físic és la principal causa de discriminació en ambdós sexes, fet que probablement té a veure amb l'augment de la pressió social sobre la imatge corporal lligada en bona part a les xarxes socials i els mitjans de comunicació ⁽¹⁴⁾. El 53% de les noies i el 39% dels nois declaren haver-se sentit discriminats pel seu aspecte físic.



Idees clau

Empitjora la salut mental dels i les adolescents, observant-se les següents desigualtats:

1

Desigualtats segons gènere

Els indicadors de salut mental sempre són pitjors en les noies. Elles declaren més malestar emocional, més risc de mala salut mental i pitjor estat d'ànim que els nois. També se senten menys satisfetes amb la seva vida en global i amb la seva imatge corporal.



2

Desigualtats segons edat

Amb l'edat, disminueixen tant el benestar emocional com la satisfacció amb la vida en ambdós sexes. En canvi, la satisfacció corporal millora, tant en noies com en nois.



3

Desigualtats segons nivell socioeconòmic

El malestar emocional i el risc de mala salut mental és més alt als barris de nivell socioeconòmic desfavorit, especialment entre les noies.



4

Desigualtats segons origen

Les noies nascudes a països estrangers declaren més malestar emocional i menor satisfacció amb la seva vida.



Recomanacions

Per abordar la salut mental en adolescents, es recomana dur a terme accions en els àmbits següents:

Promoció de la salut mental



- Programes de promoció de la salut mental als centres escolars, que estiguin ben avaluats i dissenyats per assegurar la seva efectivitat.
- Impuls de l'acció comunitària per fomentar la participació i el suport social en d'altres entorns a part de l'escolar.
- Estratègies per incidir sobre els determinants de la salut mental. Per exemple: ajudes per combatre la pobresa, polítiques d'ocupació, de suport a les famílies o d'habitatge, entre d'altres.

Atenció i cura de la salut mental



- Serveis específics d'atenció i cura de la salut mental, tant a l'atenció primària com a l'especialitzada i a l'entorn comunitari.

Combatre l'estigma



- Accions de suport i comunicació sobre la salut mental per combatre l'estigma associat.

Accions en salut mental

Pla de Salut Mental de Barcelona 2023-2030.

Estratègia compartida de ciutat entre les institucions i les entitats socials per desenvolupar accions de prevenció, millora i cura de la salut mental.

[Anar-hi](#)

Accions específiques per a adolescents i joves:

- Ampliació de l'espai de suport psicològic **Konsulta'm**, a tots els districtes de la ciutat. Adreçat a població de 12 a 22 anys. [Anar-hi](#)
- Creació del **Telèfon de Prevenció del Suïcidi (900.92.55.55)**, operatiu les 24 hores del dia. [Anar-hi](#)
- Creació d'un **xat de WhatsApp de suport emocional**, al telèfon: **679.33.33.63**, per a joves de 14 a 25 anys. Atén les 24 hores dels 365 dies de l'any. [Anar-hi](#)

Programes de promoció de la salut als centres educatius:

- **1, 2, 3 emoció:** programa de promoció de la salut i prevenció de conductes de risc mitjançant el desenvolupament de competències emocionals, per a població infantil de 3 a 5 anys. [Anar-hi](#)
- **Canvis:** programa de promoció de la salut a l'educació secundària que aborda els canvis durant l'adolescència i aspectes rellevants com: l'alimentació, la valoració personal, la autoimatge i l'activitat física, entre d'altres. [Anar-hi](#)

Referències

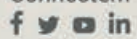
1. Osborn TL, Wasanga CM, Ndeti DM. Transforming mental health for all. *The BMJ*. 2022.
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estado mundial de la infancia 2021 en mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Vol. 21. 2021.
3. Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot M. Social determinants of mental health. *Int Rev Psychiatry*. 2014;19(6):32–42.
4. WHO. Mental health of adolescents [Internet]. [cited 2022 Sep 7]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. Vásquez-Vera, H., León-Gómez, B. B., Borrell, C., Jacques-Aviñó, C., López, M. J., Medina-Perucha, L., et al. Desigualdades en la distribución de la COVID-19: una adaptación del marco conceptual de la OMS. *Gac Sanit*. 2022;36(5):488–92.
6. Marí-Dell’Olmo, M., Gotsens, M., Pasarín, M. I., Rodríguez-Sanz, M., Artazcoz, L., Garcia de Olalla, P., et al. Socioeconomic inequalities in COVID-19 in a European urban area: two waves, two patterns. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(3):1256.
7. Bambra, C., Riordan, R., Ford, J., & Matthews F. The COVID-19 pandemic and health inequalities. *J Epidemiol Community Heal*. 2020;74(11):964–8.
8. Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades M. Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord*. 2021;289:98–104.
9. Ahonen, E. Q., Nebot, M., & Giménez E. Negative mood states and related factors in a sample of adolescent secondary-school students in Barcelona (Spain). *Gac Sanit*. 2007;21:43–52.
10. Monteagudo, M., Rodriguez-Blanco, T., Pueyo, M., Zabaleta-del-Olmo, E., Mercader, M., García, J., et al. Gender differences in negative mood states in secondary school students: health survey in Catalonia (Spain). *Gac Sanit*. 2013;27:32–9.
11. Williams, F. M., Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Ramos-Díaz, N., & Joiner TE (2004). Mood regulation skill and the symptoms of endogenous and hopelessness depression in Spanish high school students. *J Psychopathol Behav Assess*. 2004;26(4):233.
12. Supervía, P. U., Bordás, C. S., Robres, A. Q., Blasco, R. L., & Cosculluela CL. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Child Youth Serv Rev*. 2023;144:106755.
13. Casas F. Indicadores sociales subjetivos y bienestar en la infancia y adolescencia. Propuesta de un sistema de indicadores sobre bienestar infantil en España. 2010;34–51. Available from: <http://www.udg.edu/eridivq>
14. Mills JS, Musto S, Williams L, Tiggemann M. “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image [Internet]*. 2018;27:86–92. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>.

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



La Salut en xifres

Connectem



www.aspb.cat