

LA COVID HA EVIDENCIAT LA IMPORTÀNCIA DE LA SALUT PSICOLÒGICA

Lliçó inaugural del curs 2021-22 pronunciada per **Urbano Lorenzo**, catedràtic de Metodologia de les Ciències del Comportament del Departament de Psicologia de la Universitat Rovira i Virgili

Hble. Sra. Gemma Geis, consellera d'Universitats i Recerca

Hble. Sr. Jordi Puigneró, Vicepresident i Conseller de Polítiques Digitals

Rectora Magnífica Maria José Figueras Salvat

Il·lm. Sr. Pau Ricomà, alcalde de Tarragona

Sr. Joan Enric Carreras, vicepresident Consell Social

Dra. Laura Román, Secretària General

Dr. Josep M. Bricall exrector de la UB

Dra. Joana Noguera, presidenta de la Divisió VII de la UB a Tarragona

Dr. Joan Martí, exrector URV

Membres de la comunitat universitària

Senyores i senyors

“Tots som pols d’estel” ens diria l’astrònoma per emfatitzar la importància de la seva disciplina. I el químic replicaria que no n’hi ha per a tant, que l’estel només és el forn on es cuinen els elements químics que tot ho componen. I la biòloga argumentaria que allò realment interessant no són els elements químics *per se*, sinó els sistemes complexos conformatos pels elements químics, prou complexos com per presentar processos biològics i cicles vitals. I així podríem, si no tinguéssim res més a fer avui, anar repassant tot de disciplines, totes elles amb una raó per ser considerades el centre d’interès. Però, amb el vostre permís, salto directament al psicòleg. Ell apuntaria que si la nostra espècie no hagués desenvolupat el seu sistema nerviós central fins a conquerir les capacitats de la consciència i el raonament, cap de les altres disciplines no haurien estat mai trobades ni, encara menys, enteses.

Més enllà de discussions disciplinàries, la rellevància del ser humà com a fenomen psicològic queda especialment patent quan ens enfrontem a situacions tan complexes com la que la COVID ha suposat durant el darrer any i mig. La COVID ha estat (és) una crisi sanitària de primer ordre, però també un repte per a les nostres capacitats intel·lectuals, personals i socials. I a ningú no se li passa per alt que la seva afectació en les persones, no només és mèdica, sinó també psicològica. És més, potser el virus no ens ha visitat a tots i cadascun dels aquí presents de forma física, però en canvi sí que ens ha visitat a tots, sense excepció, de forma intel·lectual i emocional.

Davant un repte de tal magnitud, superar la COVID, la societat espera d'una institució pública com la nostra que hi aboqui la seva experiència en recerca amb la finalitat de trobar-hi solucions. I, efectivament, la URV està contribuint a la generació de corpus de coneixement en aquesta carrera contrarellotge. Si bé fins ara les pandèmies globals han requerit almenys dos anys per poder considerar que han estat superades, en aquest cas, en només un any i mig estem ja en posició de plantejar-nos el nous reptes més enllà de la COVID. (El director general de l'OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, confia que la duració de l'actual pandèmia sigui inferior a dos anys.)

Hem complert com a URV amb el retorn que la societat espera de nosaltres? Durant el 2020 i el que portem del 2021, la URV ha publicat 2.970 articles, dels quals 80 han estudiat variables directament relacionades amb la COVID. El 50% de les aportacions han estat desenvolupades sota el paraigua dels diferents centres i departaments relacionats amb les ciències mèdiques, com és d'esperar davant d'una problemàtica que és essencialment sanitària, amb el Dr. Domingo com a cap més visible. També és notable el nombre d'aportacions del departament d'Enginyeria Informàtica i Matemàtica (el 10% de les aportacions han estat originades des d'aquest departament), amb el nostre indiscutiblement mediàtic Dr. Arenas al capdavant. Però avui no estic interessat en *qui*, sinó en *quins àmbits* s'han produït *outputs* de

recerca. En aquest sentit, crida l'atenció que el 30% de les aportacions de la URV han treballat variables de caràcter psicològic. Aquests darrers treballs no han estat necessàriament desenvolupats des del departament de Psicologia, sinó que també s'han produït aportacions des d'àmbits tan diversos com l'educació, l'antropologia, la infermeria, l'esport o l'economia.

No faré un desglossament exhaustiu de les investigacions desenvolupades ni dels resultats obtinguts. Però sí cal esmentar alguns dels que resulten més rellevants des d'un punt de vista psicològic. Estrictament parlant, la recerca psicològica s'ha centrat fins ara a identificar els col·lectius més vulnerables a la COVID, els que necessitaran un suport psicològic més important.

Així, l'equip de recerca dirigit per la Dra. Morales ha estudiat més de 2.000 persones amb edats entre els 18 i els 80 anys. Els seus resultats han mostrat que les persones més resilients, les persones que mostren una autopercepció de felicitat i una satisfacció a la vida més elevades, són les que han estat capaces de desenvolupar estratègies per adaptar-se més positivament a les adversitats que han hagut d'afrontar, i les que millor s'han ajustat al confinament a què hem estat sotmesos, mostrant actituds i comportaments més positius.

L'equip de la Dra. Sora ha estudiat una mostra de 500 persones amb dolor crònic, i els seus resultats posen de relleu els efectes negatius del confinament en aquests pacients, així com la necessitat de disposar de recursos sanitaris per contrarestar-los.

En resum, les persones psicològicament més fràgils són les que han estat més afectades per l'ansietat, la depressió i la por. Les evidències empíriques i les conclusions assolides en totes aquestes dades mostren una sèrie de trets psicològics o de maneres de fer front a les situacions difícils, que obren el camí a les diferents intervencions ja sigui a nivell preventiu, ja sigui quan es manifesten en la persones, i així evitar conseqüències més greus.

Des de l'educació, l'equip del Dr. Palau, en el context de l'educació primària i secundària, conclou que és necessari l'acompanyament emocional en el processos d'ensenyament *online*. En una línia també educativa, l'equip de la Dra. Reverté conclou que la salut mental dels estudiants és un factor important i que s'ha de tenir en compte a l'hora de formar el personal d'infermeria a la universitat. Des de l'antropologia, l'equip del Dr. Bouso ha estudiat l'ús de medicaments psicodèlics durant el confinament per part d'uns 3.000 participants anglesos, portuguesos i espanyols, i conclou que els usuaris de drogues psicodèliques presentaven menys estrès psicològic. Des de l'àmbit de la comunicació, la Dra. Hernández estudia la informació publicada a Instagram en 1.800 *posts* i observa que, mentre la majoria dels internautes tendeixen a compartir imatges d'ells mateixos amb una expressió facial relacionada amb l'avorriment i l'ansietat, alguns altres van intentar expressar una versió més positiva d'ells mateixos presentant narracions d'esperança. Des de l'àmbit de l'esport, l'equip del Dr. Batalla ens informa que el confinament va produir canvis en els estats d'ànim dels joves atletes, canvis que s'haurien de tenir en compte a l'hora d'intentar optimitzar el seu rendiment físic i mental.

Com us dic, no us presento un recull exhaustiu. La intenció és només posar alguns exemples de la recerca desenvolupada des de la URV al voltant de variables psicològiques. També apuntar que, si la finalitat última és generar un retorn des de la universitat cap a la societat, precisament perquè els estudis apunten a què la pandèmia ha impactat de forma significativa en la salut mental de les persones, l'ICS està posant en marxa el Programa de Benestar Emocional i Salut Comunitària a l'Atenció Primària incrementant de forma important el volum de professionals de la psicologia. La conclusió és, doncs, que la nostra universitat està contribuint de forma efectiva a generar corpus de coneixement que permeti superar la COVID, i que els coneixements generats estan tenint un impacte social.

Ara bé, és aquesta (els estudis que us he resumit) tota la contribució de la URV davant de la situació generada per la COVID? Qui no ha portat a terme recerca sobre

la COVID, no ha contribuït a fer front a la situació? Intuïtivament ja podríem respondre a aquesta pregunta, però he volgut fonamentar la resposta a partir d'evidències empíriques. En aquest cas, per simplificar el problema a estudiar i fer-lo més manipulable, he posat sota l'objectiu del meu microscopi el currículum d'un únic investigador de la URV. El meu, de fet. Els que em coneixeu sabeu que les meves aportacions més rellevants estan relacionades amb les tècniques d'anàlisi multivariant, habitualment al voltant de l'anàlisi factorial exploratòria. En resum, un àmbit de recerca més aviat bàsic que aparentment no té un impacte social evident. Ara bé, com tots sabem, és habitual que el corpus de coneixement generat en un article sigui la base o l'eina per generar nou corpus de coneixement. La traçabilitat d'aquesta cadena de generació de coneixement es pot resseguir a partir de les citacions bibliogràfiques que reben els articles. Els meus treballs efectivament han estat referenciats des d'altres treballs durant l'any 2020 i el que portem del 2021. El que em pregunto és quantes d'aquestes citacions han treballat sobre la COVID? Durant aquest any i tres quarts, les meves publicacions han rebut més de 1.300 citacions, de les quals 54 han estat recerques que han treballat sobre la COVID. No em dedicaré a analitzar el contingut de totes elles, però sí he pogut constatar, per exemple, que les conclusions obtingudes per la Dra. Morales (que abans us apuntava) s'han replicat a l'Argentina, al Brasil, Alemanya, al Líban, Sud-àfrica, Turquia o Corea. Que els estudiants universitaris de primer curs han acusat més ansietat que els estudiants d'altres cursos; i que si són de ciències de la salut, encara més. Que els estudiants universitaris segueixen més acuradament les normes higièniques que les normes de distanciament social; i que si són impulsius, encara tenen més dificultats per seguir aquestes normes (les persones impulsives tenen dificultats per inhibir les conductes d'aproximació a un premi immediat: per exemple, la satisfacció personal que preveuen que els reportarà un sopar amb els amics aquesta nit és més poderosa que el premi incert de trobar-se demà millor de salut si no assisteixen al sopar). Que els reptes imposats per la pandèmia COVID-19

poden contribuir a augmentar les conductes de dilació en les activitats acadèmiques. Que els canvis laborals esdevinguts en el marc de la pandèmia han provocat que els professionals de l'educació siguin un dels col·lectius ocupacionals amb major risc de desenvolupar estrès i desgast professional. Que a la població del Brasil els preocupen més els problemes emocionals derivats de les mesures de quarantena que l'empitjorament de la seva economia. Que la gent ha passat més temps en activitats relacionades amb la música durant el confinament que abans de la pandèmia, amb la finalitat de superar l'absència de contacte social i de millorar el seu estat d'ànim. Que a Israel, a Romania, al Japó, als EUA, al Pakistan, a Itàlia, a Turquia, al Brasil i a Alemanya (a Catalunya no van recollir dades), les conductes d'intensificació laboral (fer hores extres, invertir temps lliure per reflexionar sobre tasques laborals, la connexió des de casa *online* durant el cap de setmana, etc.) van ser més elevades durant la pandèmia que abans. Que el sistema d'aigües residuals de la ciutat de Nova York va registrar un augment de residus de fàrmacs antidepressius durant els períodes de confinament. Que el benestar espiritual disminueix la por al coronavirus. Que la sobreexposició durant el confinament a sorolls ambientals mecànics es correlaciona amb una pitjor autopercepció de l'estat de salut, mentre que amb els sorolls propis de la natura passa just a l'inrevés.

Tots aquests són resultats molt rellevants. Però la conclusió més emocionant, la que a mi més m'interessa ara, és que tot aquest corpus de coneixement s'ha basat fins a cert punt en el corpus de coneixement derivat de les meves pròpies aportacions desenvolupades al llarg dels anys. Què fèieu l'any 1996? El Dr. Bricall presidia la Conferència de Rectors Europeus; el Dr. Martí era rector de la URV. Jo estava a cavall entre la URV i la UB preparant el meu projecte de tesi doctoral. Qui m'havia de dir que el procediment de rotació factorial que vaig anomenar llavors Promin (tot plegat, unes quantes operacions matricials) interessaria a ningú ni, encara menys, que tindria el seu paper en la recerca per superar una situació tan complexa com la que ens ha plantejat la COVID?

Així doncs, la conclusió és que allò important no és en quin àmbit portem a terme la nostra recerca, o quins problemes concrets abordem en cada treball. L'important és aconseguir incrementar el corpus de coneixement, i fer-ho amb el màxim d'excel·lència possible. Llavors estarem contribuint a superar ves a saber quins problemes que es puguin presentar a la humanitat en el futur, i com de complexos. Tots nosaltres, com a institució, fent la nostra feina diària estem contribuint a superar la situació tan excepcional en què ens hem trobat.

I quan parlo de recerca, no em refereixo només a la tasca que fem l'anomenat PDI, personal docent i investigador. Els investigadors de la URV ens recolzen en un equip de professionals molt ampli, sovint amb una formació tècnica molt especialitzada. És entre tots que aconseguim incrementar el corpus de coneixement, per molt que la gran majoria d'aquestes persones, d'aquests professionals de perfil tècnic, passin força desapercebudes. Estic convençut que la majoria de vosaltres no sabria posar cara al Sr. Oriol Lorenzo o la Sra. Pilar Zapata; en canvi, sense ells no funcionaria la xarxa d'internet de la URV i seríem molt més vulnerables als atacs informàtics com el que està patint aquest mateixa setmana una altra universitat catalana. La Sra. Montse Olivé fa anys que està amagada darrere d'un formulari *web*, però és ella (amb el seu somriure permanent, inesborrable) la responsable des del servei de préstec interbibliotecari de trobar-nos els documents més amagats i aparentment inaccessibles. En Mr. John Bates, amb la seva típica eficiència britànica que el nostre clima mediterrani no ha aconseguit *encara* pervertir, des del servei lingüístic amb les seves correccions i traduccions podríem dir que ha escrit ell sol més articles que molts de nosaltres (que jo, quasi segur). Aquests són només alguns exemples, perquè no tinc temps d'anomenar els 745 professionals de la URV en els quals es recolzen els 1.195 investigadors de la URV per desenvolupar les tasques de recerca. Potser els noms d'aquest personal tècnic no surten als articles, però sense ells allò que no sortirien serien els articles. És entre tots, doncs, que aconseguim incrementar

el corpus de coneixement, cadascun aportant al conjunt des de la seva especialitat, indiferentment de la disciplina o les tasques diàries específiques que porta a terme.

I quan parlo de generar corpus de coneixement, no puc deixar de banda una altra tasca intrínsecament universitària: la docència. Perquè quan estem formant els 14.931 estudiants matriculats a la URV, estem formant les persones, els professionals que el dia de demà seran els responsables de continuar generant corpus de coneixement. Demà seran ells els responsables d'afrontar-se amb el repte de resoldre noves situacions que ni podem imaginar com de complexes poden arribar a ser. Tornant al joc de la traçabilitat, a la cadena de generació de coneixement, què fèieu l'any 1988, ara fa 33 anys? La Dra. Noguera era presidenta de la Divisió setena de la UB a Tarragona. La Dra. Geis, a qui avui saludem com a honorable senyora, cursava 4 curs de l'EGB. Jo estava cursant primer curs de psicologia, i la Dra. Cubells (que s'autoanomena *la darrera filòsofa de la URV*), en impartir la docència de l'assignatura Metodologia de la Ciència del meu currículum acadèmic, estava posant el seu gra de sorra, tot i que ella llavors no s'ho podia ni arribar a imaginar, perquè aquest 2021 el Dr. Eduardo Morais Peixoto (del Brasil) estudiés "El paper de la passió pels estudis sobre la conducta de dilació acadèmica i la salut mental durant la pandèmia COVID-19" publicat al *Social Psychology of Education*. Ella va treballar en la meva formació al 1988, jo vaig proposar Promin (com us deia, durant els meus estudis de doctorat al 1996), i el Dr. Morais ha utilitzat Promin per a la seva recerca al 2021. Abans d'ahir, em vaig mirar els meus estudiants de primer curs del grau de psicologia acabats d'ingressar a la universitat i em preguntava fins on arribarà la seva generació; quins seran els problemes a què com a professionals hauran de fer front. La institució, la societat que cau en la negligència d'oblidar la formació de les següents generacions, és una institució, una societat destinada a la decadència, i en darrer instància a desaparèixer.

I una vegada més, la docència no és només una qüestió del professorat. Tan important és la persona que es posa al davant d'una aula, com l'estudiant que hi

assisteix amb la responsabilitat de formar-se, com el personal tècnic que organitza la vida acadèmica de les facultats. I a qui pensi que aquesta feina organitzativa és feina rutinària, el convido a passar pel despatx de la Sra. Rosa Garcia per ajudar-la a encabir 10 programes formatius, on intervenen 2.600 estudiants i 306 docents en uns espais tan limitats com són els disponibles a la FCEP. Per no parlar dels 4.200 expedients que gestiona la secretaria acadèmica dirigida per la Sra. Leonor Trullols (o Leo, com li agrada ella que li diguin els companys, o qualsevol dels 4.200 estudiants).

Tot i que us he parlat d'allò que hem fet fins ara com a URV, deixeu-me concloure aquesta lliçó magistral amb una mirada cap endavant. No sé si aquesta és la conclusió de la Psicologia, però sí és la conclusió del psicòleg que us parla. Avui inaugurarem un nou curs acadèmic que segur que ens plantejarà tot de reptes en l'àmbit de la recerca, la planificació acadèmica i la gestió de la vida universitària. Tant se val si som les astrònomes, els químics, les biòlogues o els psicòlegs que han parlat a l'inici de l'exposició. Si treballem tots plegats, aportant la nostra creativitat, cadascun des de les idiosincràsies pròpies de la seva especialitat, la seva disciplina, no només trobarem les millors solucions possibles, sinó que, a més a més, aprendrem molt durant el procés i donarem raó de ser a una institució com la nostra, fortament arrelada en el principi de l'aprenentatge constant al llarg de la vida.

Aquesta actitud positiva serà la millor aportació que podrem fer per millorar la nostra salut psicològica i, de retruc, la salut psicològica de la nostra universitat i de la nostra societat.

Urbano Lorenzo Seva

Catedràtic de Metodologia de les Ciències del Comportament

Departament de Psicologia, URV