# Salut mental i estudiants de postgrau

written by Mireia Barrachina | 7 de May de 2024



**Estudis científics mostren que l'estudiantat de postgrau té una prevalença de depressió i ansietat sis vegades més gran que la població general**. Per a comprendre esta alta prevalença, es van examinar les diferències de gènere en estos trastorns i la relació amb l'equilibri entre vida personal i laboral, així com amb la qualitat de la tutoria. Els resultats mostren les dades següents:

- La població transgènere o no conforme amb el seu gènere, així com les dones, enfronten un risc més gran de depressió i ansietat, amb **taxes significativament més altes que estudiants de postgrau de gènere masculí**.
- Un bon **equilibri entre la vida personal i laboral** es relaciona amb un benestar físic i mental més gran. L'estudiantat que patix ansietat i depressió no estar satisfet quant a este equilibri.
- La qualitat de la tutoria, especialment la relació amb l'investigador o la investigadora principal o assessor o assessora, també influïx en la salut mental de les i els estudiants de postgrau. S'identifica la necessitat de fomentar **tutories sòlides, positives i de suport**, així com transformar la cultura universitària creant espais més democràtics.

Ja s'han publicat **actuacions educatives d'èxit a la universitat (AEU)** que contribuïxen a millorar la formació intel·lectual de l'alumnat i el seu futur professional, al mateix temps que milloren les relacions socials. Entre les AEU destaquem els ***reading and writing groups*** (grups de lectura i escriptura), pràctiques comunes en universitats de referència on estudiants de postgrau i professorat es reuneixen per a discutir obres de referència i articles científics, del mateix professorat o de l'estudiantat. Als debats, es relacionen les obres de referència amb problemàtiques actuals i amb les línies de recerca del grup. S'emfatitzen tant les fortaleses com les àrees de millora en els treballs discutits, tot fomentant un diàleg igualitari on totes les opinions són valorades per igual. Este enfocament promou l'enriquiment mutu i el desenvolupament tant acadèmic com professional de totes les persones participants.

Estos espais, entre altres actuacions identificades a l'article, milloren no sols el rendiment de l'estudiantat, sinó que fomenten la igualtat de gènere i la igualtat en la diversitat, així com més benestar personal, emocional i social. Totes estes accions tenen en comú la socialització de l'estudiantat en els procediments de treball intel·lectual de la comunitat científica internacional, incloent-hi la màxima excel·lència ètica entesa com a constituent de l'excel·lència científica.

D'altra banda, els resultats de l'estudi citat amb anterioritat mostren l'existència d'una bretxa de gènere als estudis de postgrau i la necessitat de continuar treballant i creant espais dialògics que transformen la cultura acadèmica cap a una perspectiva més igualitària i democràtica. Moviments com el ***Me too* Universitats** descobrixen la discriminació i l'assetjament sexual a què han estat sotmeses durant anys dones a l'entorn

universitari. Estes plataformes han d’estar molt presents a les universitats, creant xarxes de suport i solidaritat entre les víctimes per a la superació de la violència de gènere a la Universitat.

**[Imatge: Freepik]**