



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

Memòria del Treball de Fi de Grau

Els Trastorns Emocionals En Els Mitjans De Comunicació

Aina Sastre Buades

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2012-13

DNI de l'alumne: 43201584V

Treball tutelat per Miquel R. Tortella Feliu

Departament de Psicologia



S'autoritza la Universitat a incloure el meu treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Paraules clau del treball:

Trastorns emocionals, mitjans de comunicació

Resum

La presència de publicacions sobre trastorns emocionals i psicologia en els mitjans de comunicació és el punt de partida d'aquest treball que té com a objectiu realitzar una descripció de com es tracten aquests temes en els mitjans de comunicació espanyols, analitzant dos tipus de publicacions de la premsa escrita espanyola: un diari i un suplement. L'estudi realitzat té en compte diverses variables com la presència de psicòlegs a l'article, la inclusió de referències bibliogràfiques i la validesa de la informació que conté l'article. Els resultats mostren que les publicacions sobre trastorns emocionals representen un 29,6% de les publicacions sobre psicologia dels mitjans analitzats, amb major presència en el diari (65% de les publicacions sobre psicologia) que en el suplement (21,56% de les publicacions sobre psicologia). També hi ha diferències respecte les variables que s'han tengut en compte en la presència de psicòlegs (al 54,5% de les publicacions del suplement i al 33,3% del diari) i en la validesa de les publicacions (amb major validesa al diari que al suplement). Per tant, es pot concloure que els trastorns emocionals i la psicologia en els mitjans de comunicació es tracten de manera diferent segons el tipus de publicació en el que s'incloguin.

Paraules clau: trastorns emocionals, mitjans de comunicació.

Abstract

The presence of publications about emotional disorders and psychology in the media is the starting point of this project whose aim is to describe how these topics are covered in the Spanish media, analysing two types of publications of the Spanish written press: a newspaper and a supplement. The study takes into account diverse variables such as the presence of psychologist in the articles, the inclusion of bibliographic references and the validity of the information that articles contain. Results show that publications about emotional disorders represent the 29,6% of publications in the analysed media, with a higher presence in the

newspaper (65% of publications about psychology) than in the supplement (21,56% of publications about psychology). Some differences exist in the variables presence of psychologists (at 54,5% of publications of the supplement and at 33,3% of publications of the newspaper) and validity of the publications (which is higher in the newspaper than in the supplement). Therefore, it can be concluded that emotional disorders and psychology in the media are dealt with in a different way depending on the type of publication where they are included.

Keywords: emotional disorders, media.

Els Trastorns Emocionals En Els Mitjans De Comunicació

Les nombroses fonts de informació que es troben a la societat actual sobre qualsevol tema que pugui ser d'interès per al coneixement humà, entre les que s'inclouen els mitjans de comunicació, i que tenen com a destinataris a un gran nombre de persones, fan que cada vegada sigui més difícil conèixer amb certesa si la informació que publiquen és verídica i si se n'ha fet un bon ús. La psicologia és una disciplina amb presència als mitjans de comunicació (Rolla et al., 1995), la qual cosa, juntament amb el nombre limitat de bibliografia recent sobre les publicacions de psicologia en els mitjans de comunicació, fa necessària una revisió sobre l'estat actual d'aquesta qüestió.

La psicologia engloba un nombre tan dispers de temàtiques que no permetria tractar-los tots en un mateix treball; és per aquest motiu aquest se centra en els trastorns emocionals. El concepte de trastorn emocional engloba tant els trastorns depressius com els trastorns d'ansietat. Ambdós són els trastorns mentals amb major prevalença, tal i com s'indica a l'estudi del grup ESEMeD (Haro et al., 2006). Segons Haro et al. (2006), els trastorns d'ansietat són els trastorns mentals amb major prevalença a Espanya: la prevalença puntual per a qualsevol trastorn d'ansietat és del 6,20% (2,53% a homes i 7,61% a dones), mentre que la global és del 9,39% (5,71% a homes i 12,76% a dones). Els trastorns de l'estat d'ànim també són bastant prevalents: són els trastorns mentals amb major prevalença per darrera dels trastorns d'ansietat (Haro et al., 2006). La prevalença puntual per qualsevol trastorn de l'estat d'ànim és del 4,37% (2,33% a homes i 7,61% a dones), mentre que la global és del 11,47% (6,71% a homes i 15,85% a dones). Cal afegir que aquests trastorns també són bastant habituals als serveis de salut. Com indiquen els estudis de Cano-Vindel et al. (2012): La prevalença puntual (anual) dels trastorns depressius als serveis d'atenció primària a Espanya es troba entre un 9,6% i un 20,2%. Respecte els trastorns d'ansietat, l'estudi realitzat per Roca et al. (2009) indica que aquests trastorns tenen una prevalença d'un 25,6% en els

serveis d'atenció primària. Aquestes dades mostren que aquelles persones amb trastorns emocionals conformen un percentatge significatiu dins la població. Per aquest motiu, estaria justificat que la presència dels trastorns emocionals als mitjans de comunicació fos elevada, al mateix nivell que altres malalties i trastorns no psicopatològics —com podrien ser el càncer, la sexualitat, etc. segons els estudis de Revuelta (2006)— que tenen una presència notòria en els mitjans de comunicació, tant amb la intenció de prevenció d'aquestes com amb la finalitat de divulgació dels darrers avanços en els coneixements sobre aquestes malalties.

L'escassa literatura sobre aquest tema mostra que la Psicologia és una temàtica present als mitjans de comunicació però que la presència de psicòlegs està dèbilment institucionalitzada (Younis-Hernández, 1995). Per altre banda, el paper dels psicòlegs als mitjans de comunicació també és una qüestió a destacar. La figura del psicòleg està exclusivament associada al públic infantil i a una funció educativa i, d'aquesta manera, queda exclosa de qualsevol altre àmbit (Younis-Hernández, 1995). En altres paraules, quan es tracten de temes de la salut propis de la psicologia, com són els trastorns emocionals, els psicòlegs queden exclosos. Els mitjans de comunicació reflecteixen la manca de reconeixement de la psicologia per part de la societat i, en alguns casos, per altres professionals de l'àmbit de les ciències de la salut com són els metges. De fet, en moltes ocasions els mitjans de comunicació hi recorren si s'han de tractar temes de trastorns psicopatològics. És d'aquesta manera que deixen de banda als psicòlegs que també tenen la mateixa (o més) formació i experiència en aquest camp.

El fet que la psicologia sigui una disciplina jove provoca que la societat actual no tenguí uns coneixements sòlids sobre aquesta, tot i que sigui un tema pel qual mostren un gran interès. És aquí on sorgeixen els inconvenients. Com que el mitjans de comunicació, per imperatius econòmics i de mercat, tracten de difondre totes aquelles publicacions que els reportin audiència i ingressos, per assolir aquest objectiu poden emprar la figura del psicòleg

en funció de les seves necessitats (Younis-Hernández, 1995). En altres paraules, el fet que la psicologia sigui un tema atractiu per la població en general, els mitjans de comunicació saben que si tracten aquesta temàtica obtendran audiència i ingressos. Però com que aquesta audiència no està gaire formada sobre el tema, poden recórrer a les fonts de informació congruents amb els seus interessos, sense tenir en compte la seva validesa i fiabilitat. D'acord amb aquests plantejaments, Rollat et al. (1995) sostenen que, en els mitjans de comunicació, “és freqüent observar com predomina la imatge social o comercial que tenen les persones encarregades d'exposar opinions sobre diferents temes en comparació al grau de coneixement que seria desitjables que tinguessin”. També les característiques distintives de cada mitjà de comunicació poden influir en l'elaboració de les publicacions sobre psicologia. Com es mostra en estudis anteriors, la informació i els continguts que difonen els mitjans de comunicació estan relacionats amb l'àmbit de la tirada i amb el caràcter ideològic de la seva política editorial (Bueno Abad i Mestre Luján, 2005).

Aquesta aparent falta de rigor en les publicacions sobre els trastorns emocionals i la resta de qüestions sobre Psicologia també podria atribuir-se a l'intrusisme per extensió que hi ha a en aquesta disciplina (i també a altres professions): la invasió de les funcions específiques d'una professió per altres professionals amb titulacions diferents (Santolaya-Ochado, Berdullas-Temes i Fernández-Hermida, 2002). L'apertura de nous àmbits professionals relacionats amb la psicologia (com podria ser el *coaching*) ha donat lloc a aquest intrusisme professional per part d'altres professions de recent creació amb l'objectiu de cercar la seva pròpia identitat (Santolaya-Ochado, Berdullas-Temes i Fernández-Hermida, 2002). Aquest fet, juntament amb l'existència de formació en psicologia en entitats no regulades pels col·legis oficials de psicòlegs, permet que els mitjans de comunicació també pugui acudir a aquestes professions si necessiten opinió o consell sobre aquells temes que s'haurien d'atribuir exclusivament als psicòlegs.

Tot el que hem dit fins ara podria lligar-se amb els estudis de Bueno-Abad i Mestre-Luján (2005). Aquests autors defensen que, a la societat actual, “els paradigmes científics i la popularitat que han adquirit a través dels mitjans de comunicació generen i reflecteixen les representacions socials dels trastorns i malalties mentals”. La ciència i la tecnologia són presents en el coneixement popular i els paradigmes científics s’amalgamen amb les creences preexistents de la societat. És així com es dóna lloc a revolucions simbòliques que afecten a totes les àrees del coneixement i del comportament social (Bueno-Abad i Mestre-Luján, 2005).

Una vegada exposats els plantejaments teòrics d’aquest treball, es proposa el doble objectiu d’aquest treball. Per una banda, la seva finalitat és descriure com es tracten els temes de la psicologia dins els mitjans de comunicació en general i, per altra banda, fer una anàlisi d’aquesta descripció centrada en els trastorns emocionals, és a dir, en els trastorns de l’estat d’ànim i els trastorns d’ansietat, ja que moltes vegades aquests temes es tracten sense tenir en compte els coneixements actuals de la psicologia i sense fonamentar-se en fonts de informació verídiques, la qual cosa pot portar a una estigmatització de les persones que pateixen determinats trastorns psicopatològics, com són els trastorns emocionals.

Després de realitzar la introducció sobre el tema del treball, a les següents pàgines es disposa una explicació del procediment seguit per a la selecció i realització de la descripció i anàlisi d’aquelles publicacions que inclouen temes pertanyents a la psicologia i als trastorns emocionals. A continuació, s’inclouen els resultats obtinguts mitjançant l’anàlisi de les publicacions i, finalment, es presenten les conclusions sobre la presència dels trastorns emocionals – i també de la psicologia – en els mitjans de comunicació.

Mètode

Procediment

El camp dels mitjans de comunicació és molt ampli per englobar-lo en un sol treball, motiu per el qual aquest només es centrarà en la premsa escrita, tot deixant de banda la resta de mitjans de comunicació com són la ràdio, la televisió i Internet.

Per realitzar la descripció i l'anàlisi que es pretén dur a terme, s'analitzaren dos mitjans de comunicació pertanyents a la premsa espanyola: el suplement *ES* i el diari *ABC*. *ES* és un suplement setmanal que pertany al diari *La Vanguardia* i tracta de manera més específica temes de salut i estils de vida saludables. Per altra banda, *ABC* és un diari d'informació general de publicació diària. Ambdós diaris tenen una gran difusió: *La Vanguardia* (al ser inclòs el suplement *ES* amb el diari *La Vanguardia*, farem referència a les dades d'aquest diari) i l'*ABC* són respectivament el tercer i el quart diari més venut del país, per darrere d'*El País* i *El Mundo* (AIMC, 2012). Mentre que el diari *ABC* té una difusió nacional mitjana de 171.872 exemplars diaris i una mitjana de 648.000 lectors diaris, *La Vanguardia* té una difusió nacional mitjana de 172.263 d'exemplars diaris i una mitjana de 811.000 lectors diaris (AIMC, 2012).

Se seleccionaren aquests dos mitjans de comunicació de premsa escrita i de tirada nacional després de realitzar una anàlisi molt general i superficial dels principals mitjans de comunicació espanyols. Eren els dos diaris que tractaven més temes de salut mental en relació a l'altra premsa escrita de tirada similar com ara *El País* i *El Mundo* (AIMC, 2012). Els dos mitjans de comunicació seleccionats són d'ideologia conservadora i nacionalista, amb la diferència de que *ABC* és nacionalista espanyol i *La Vanguardia* és de caire nacionalista català.

Tot i les semblances, aquests dos mitjans de comunicació presenten diverses discrepàncies. El públic al que van dirigits té un perfil diferent i, per tant, ambdós mitjans de comunicació inclouen publicacions d'índole diferent. Al diari *ABC* les publicacions són més breus i hi predominen les notícies i les entrevistes a experts, mentre que al suplement *ES* les

publicacions tenen una major extensió i hi predominen els reportatges, els articles de reflexió i d'opinió, com també seccions on trobam la participació del lector.

Per poder assolir l'objectiu del treball se seleccionaren tots els articles publicats al suplement *ES* de *La Vanguardia* i tots els articles publicats sobre salut del diari *ABC* durant el període de temps comprés entre l'1 de gener de 2012 i el 31 de desembre de 2012, als quals es va accedir a través de les hemeroteques que cada mitjà de comunicació té a les seves respectives pàgines web.

S'incloueren totes aquelles publicacions relacionades amb algun tema de la psicologia (veure apèndix), però només s'analitzaren aquelles que feien referència als trastorns emocionals, és a dir, als trastorns depressius (episodis depressius, trastorn depressiu major, distímia, dol...) i als trastorns d'ansietat (trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn per estrès agut, trastorn per estrès post-traumàtic, fòbia social, fòbies específiques, etc.). També s'analitzaren trastorns com la hipocondria tot i que en l'actual sistema de classificació DSM-IV s'inclouï dins la categoria de trastorns somatomorfs, en la propera edició del manual (DSM-V) que s'ha publicat al maig d'aquest mateix any passarà a denominar-se ansietat per salut i s'inclourà dins la categoria de trastorns d'ansietat (*American Psychiatric Association*, 2010). S'analitzaren també les publicacions que tractaven sobre la simptomatologia i les manifestacions clíniques relacionades amb aquests trastorns, com per exemple l'estrès.

Una vegada seleccionades les publicacions que complien els criteris d'inclusió establerts, es realitzà l'anàlisi en funció dels coneixements actuals i de la bibliografia sobre el tema. La finalitat de l'anàlisi és determinar la validesa de les publicacions i per a tal, l'anàlisi ha permès classificar cada publicació com a publicació amb considerable validesa, parcialment vàlida o de dubtosa validesa, tenint en compte els següents criteris:

1. Publicacions amb considerable validesa. Per a considerar una publicació com a publicació amb considerable validesa, a més d'incloure informació fidedigna i de tractar la informació de manera objectiva (sense incloure impressions o opinions personals), aquesta ha de fer un ús correcte de la terminologia emprada a Psicologia, no emprar neologismes no reconeguts per psicòlegs a l'àmbit professional i, si hi ha indicacions terapèutiques, aquestes han de seguir les indicacions de manuals o guies clíniques, com les de l'Institut Nacional per a la Salut i l'Excel·lència Clínica (NICE) del Regne Unit, o estar incloses dins el llistat de tractaments amb suport a la recerca de la Societat de Psicologia Clínica de l'*American Psychological Association* (APA). També és favorable, encara que no sigui determinant, la inclusió referències bibliogràfiques.
2. Publicacions parcialment vàlides. Les publicacions parcialment vàlides inclouen informació verídica però al mateix temps, elements subjectius (impressions i opinions personals) o que poden portar a la confusió, realitzen un ús incorrecte de la terminologia, empen neologismes no reconeguts. També és favorable encara que no sigui determinant, la inclusió referències bibliogràfiques.
3. Publicacions de dubtosa validesa. A les publicacions de dubtosa validesa es fa un ús incorrecte de la terminologia emprada a psicologia, s'empen neologismes no reconeguts i les indicacions terapèutiques que no segueixen les recomanacions de manuals o guies clíniques, com les de l'Institut Nacional per a la Salut i l'Excel·lència Clínica (NICE) del Regne Unit, o no estan incloses dins el llistat de tractaments amb suport a la recerca de la Societat de Psicologia Clínica de l'APA. No solen incloure referències bibliogràfiques que permetin contrastar la veracitat de la informació que contenen les publicacions.

També s'han tengut en compte els experts/professionals que apareixen a la publicació, tant si se'ls ha entrevistat, si se'ls menciona o si són autors de la publicació i si aquests experts són professionals de la psicologia i/o de la medicina o no són professionals de l'àmbit de la salut reconeguts pels col·legis oficials que regulen l'exercici de les diferents professions sanitàries (e.g.: terapeutes no llicenciats/graduats en Psicologia, *coaches*, periodistes...).

La informació analitzada per a cada publicació es va recollir en una fitxa (annex 1) amb l'objectiu d'organitzar-la, valorar quins criteris es complien i classificar cada publicació. Per tal d'operativitzar la informació analitzada, les variables que s'han tengut en compte per a cada publicació analitzada eren la temàtica (ansietat, depressió o ambdós trastorns), la presència de psicòlegs a l'article, la inclusió de referències bibliogràfiques i la validesa de la informació que contenia l'article.

Resultats

D'entre totes les publicacions del suplement *ES* de *La Vanguardia* i sobre salut del diari *ABC*, amb data de publicació compresa entre l'1 de gener de 2012 i el 31 de desembre de 2012, se seleccionaren 125 publicacions (102 del suplement *ES* i 23 de l'*ABC*) degut a que tractaven sobre qualsevol temàtica de la psicologia. D'aquestes 125 publicacions s'analitzaren aquelles que fessin referència als trastorns emocionals. Per tant, s'analitzaren 37 publicacions sobre trastorns emocionals (22 del suplement *ES* i 15 del diari *ABC*), dada que revela que els trastorns afectius representen el 29,6% de les publicacions sobre psicologia dels mitjans seleccionats.

Els psicòlegs són presents a un 46,6% de les publicacions (58 publicacions) sobre psicologia, tot i que existeixen diferències en la presència de psicòlegs en funció del mitjà de comunicació (veure taula 1). Al suplement *ES*, la presència de psicòlegs les publicacions sobre psicologia és d'un 50% (51 publicacions) mentre que al diari *ABC*, el percentatge de

psicòlegs a les publicacions es redueix a un 30,4% (7 publicacions). Centrant-nos en les publicacions en què es tracten els temes dels trastorns emocionals i les seves manifestacions clíniques, els resultats són lleugerament superiors: en el 33,3% de les publicacions sobre trastorns emocionals a *ABC* hi apareixen psicòlegs. Al suplement *ES*, en canvi, aquest percentatge és del 54,5%.

| | SUPLEMENT <i>ES</i> | | DIARI <i>ABC</i> | |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|
| | <i>Psicologia</i> | <i>Trastorns Emocionals</i> | <i>Psicologia</i> | <i>Trastorns Emocionals</i> |
| Psicòlegs | 50% | 54,5% | 30,4% | 33,3% |
| Professionals no psicòlegs | 50% | 45,5% | 69,6% | 66,7% |

Taula 1. Distribució dels professionals en funció de la temàtica i el mitjà de comunicació.

Respecte a l'ús de vocabulari i conceptes propis de la psicologia, la terminologia emprada d'aquesta disciplina no és adequada en quatre de publicacions, però ja s'hi dedicarà més atenció en els apartats de resultats específics per a cada mitjà de comunicació.

Sobre la tendència anual de les publicacions sobre psicologia i trastorns emocionals, l'anàlisi mostra que el nombre de publicacions sobre psicologia i trastorns emocionals no té gaires variacions durant tot el període analitzat (veure figura 1).

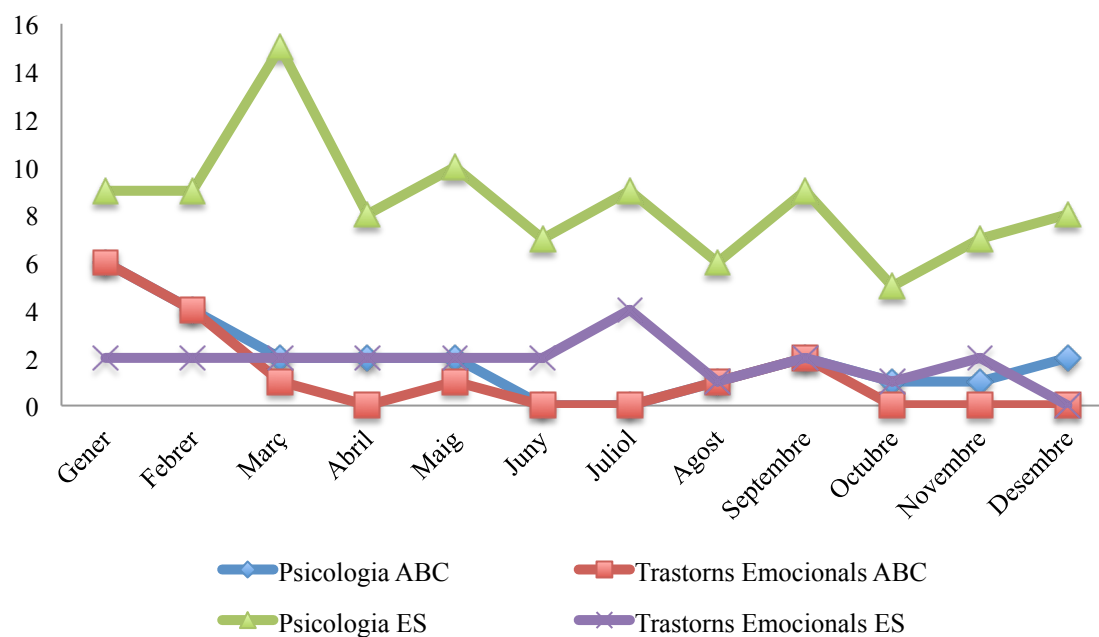


Figura 1. Distribució mensual de les publicacions sobre psicologia i trastorns emocionals de l'ABC i el suplement ES al 2012.

A continuació, es presenten els resultats més detallats, obtinguts mitjançant l'anàlisi, per a cada mitjà de comunicació per separat, començant pel suplement ES.

El suplement ES (La Vanguardia)

L'anàlisi de les publicacions, centrades exclusivament en el suplement ES de *La Vanguardia*, ha donat els següents resultats.

Un 16,6% de les publicacions (102 publicacions) del suplement ES tracten sobre algun tema de la psicologia. Els temes referents a trastorns emocionals representen un 21,56% de les publicacions (22 publicacions) relacionades amb psicologia. Només superen aquestes xifres les publicacions sobre les relacions de parella (31 publicacions), una temàtica que no s'analitza perquè no entra dins els objectius d'aquest treball. A la figura dos s'hi resumeixen aquestes dades, on també es pot observar la distribució mensual de les publicacions sobre trastorns emocionals i psicologia en comparació a les publicacions sobre altres temes.

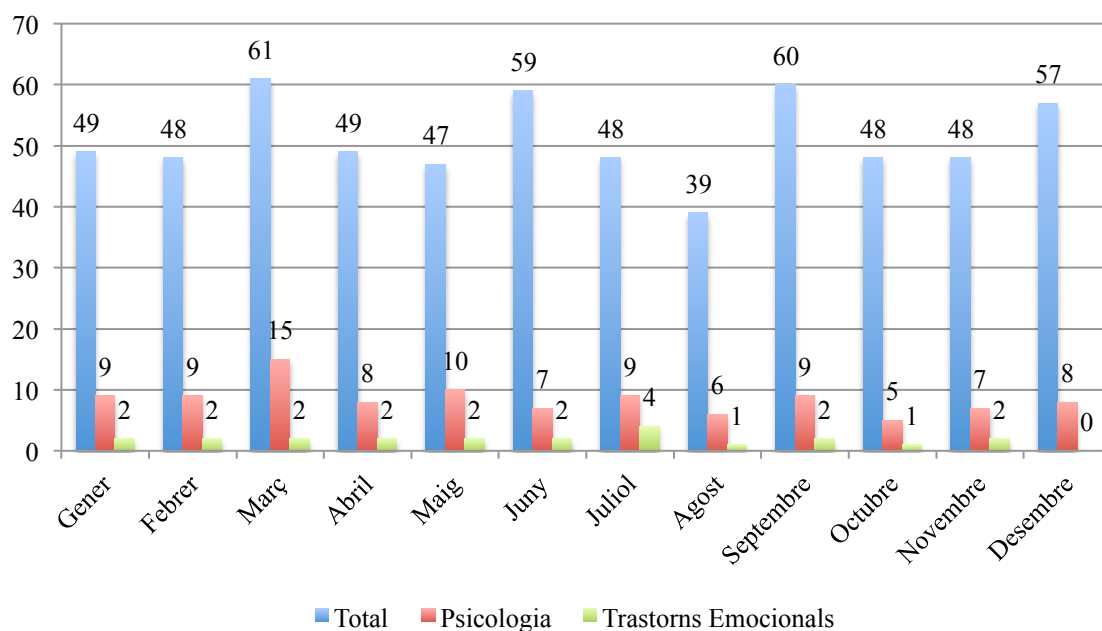


Figura 2. Distribució mensual de les publicacions sobre trastorns emocionals i psicologia al suplement *ES*, en comparació al total de publicacions mensuals (2012).

En el 59'1% de les publicacions (13 publicacions) sobre trastorns emocionals hi trobam la presència de psicòlegs, mentre que en el 40'9% de les publicacions restants (nou publicacions) els professionals que hi apareixen pertanyen al camp de la medicina (tant a la seva vessant clínica com en la seva vessant investigadora), ioga, *coaching* i periodisme.

D'entre els trastorns emocionals, la depressió o les manifestacions depressives apareixen amb major freqüència: en un 59'1% de les publicacions (13 publicacions); en comparació a les manifestacions ansioses i trastorns d'ansietat, presents en un 13'6% de les publicacions (tres publicacions), tot i que en un 27'3% de les publicacions (sis publicacions) apareixen ambdues categories dels trastorns emocionals. Aquests resultats es resumeixen a la figura tres.

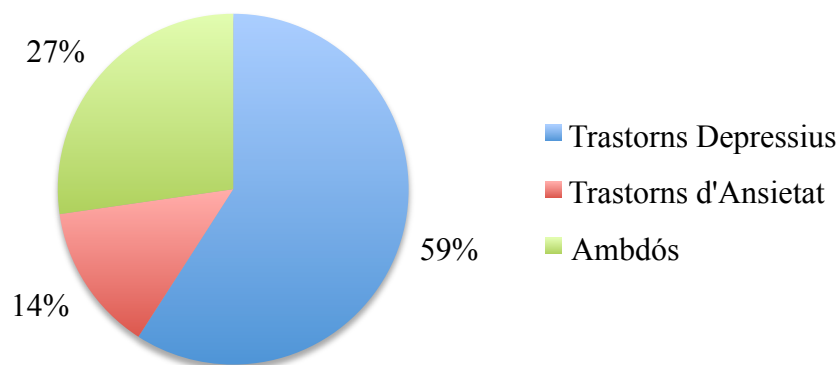


Figura 3. Distribució de les publicacions sobre trastorns emocionals en el suplement *ES* (2012).

En el suplement *ES*, el 50% de les publicacions (11 publicacions) inclouen referències bibliogràfiques. Cal afegir però, que en aquest suplement hi ha una notòria presència d'articles d'opinió o de caire més reflexiu, és a dir, són formats on no és habitual que s'incloguin referències bibliogràfiques.

La validesa de les publicacions sobre trastorns emocionals en el suplement *ES* és heterogènia. Un 54'5% de les publicacions (12 publicacions) es poden considerar com a publicacions amb considerable validesa; un 31'8% de les publicacions (set publicacions), com a parcialment vàlides i un 13,6% de les publicacions (tres publicacions), com a publicacions de dubtosa validesa. S'ha d'afegir que en cap de les publicacions classificades com a publicacions de dubtosa validesa hi ha presència de psicòlegs.

A continuació es presenten les evidències que han permès classificar les publicacions segons la seva validesa. Les recomanacions terapèutiques per a les manifestacions depressives que es proposen a les publicacions es poden incloure dins els tractaments d'activació conductual com els que plantegen per Jacobson, Martell i Dimidjan (2001), que són tractaments inclosos dins el llistat de tractaments amb suport empíric de l'APA (*American Psychological Association*, n.d.). En altres publicacions sobre el tractament

dels trastorns depressius s'expliquen els plantejaments de la teràpia cognitivo-conductual fent ús de metàfores. D'aquesta manera permeten que un lector sense coneixements sobre el tema pugui entendre els aspectes més generals del tractament dels trastorns depressius. Pel que fa a l'ansietat, es proposen tècniques de control de l'activació com són la respiració controlada i la relaxació (Labrador, De la Puente i Crespo, 1993) que són tècniques addicionals per al tractament dels trastorns emocionals però que no són els elements clau de les intervencions per els trastorns d'ansietat.

En dos de les publicacions parcialment vàlides, s'empren neologismes. La *crisi dels 40* o *crisi de la mitjana edat* és un terme encunyat per el psicoanalista Elliot Jaques i no és més que la transició de l'adulthood primerenca cap a l'adulthood mitjana (Levinson, 1989). Així doncs, el terme més correcte per denominar-ho no és *crisi de la mitjana edat* perquè segons la definició de crisi del *Diccionari de Psicologia* (Galimberti, 2002) suposa "la ruptura de l'equilibri prèviament adquirit i la necessitat de transformar els esquemes de comportament que ja no són adequats per afrontar el present" i en l'article no es menciona que els comportaments previs dels individus que experimenten la *crisi dels 40* deixen de ser adequats. La *síndrome d'Ulisses* fa referència a la *síndrome del immigrant amb estrès crònic* i múltiple. Ambdós termes foren encunyats per el psiquiatra Joseba Achotegi (2008) per unificar un conjunt de símptomes causats per diferents estressors o dols que pateixen els immigrants. No és una entitat diagnòstica per si mateixa perquè no s'inclou dins cap sistema de classificació de categories diagnòstics (DSM o CIE), però sí que ajuda a denominar un conjunt de símptomes que pot afectar a un sector de la població, com és la població immigrant (Achotegi, 2008). El més correcte seria emprar el terme *síndrome del immigrant amb estrès crònic i múltiple* que el de *síndrome d'Ulisses*. A una de les publicacions parcialment vàlides, es descriuen els aspectes més essencials del *mindfulness* i s'hi inclouen referències d'experts en la matèria, com ara Kabat-Zinn, però es classifica com a parcialment

vàlida perquè es proposa el *mindfulness* com a tractament per el trastorn per estrès post-traumàtic quan encara no està inclòs dins el llistat de tractaments amb suport empíric de l'APA (*American Psychological Association*, n.d.). En diverses publicacions es tracten les manifestacions emocionals disfòriques, reactives a un esdeveniment o a una condició externa a la persona però no s'arriba a parlar de patologia ni de cap trastorn psicopatològic en concret.

A cada número del suplement *ES* es publica una secció titulada "Si que pots" escrita per Ramiro Calle (un professor de ioga) que podria definir-se com un consultori per al lector. Tots els articles d'aquesta secció comencen amb una breu carta del lector on aquest explica el seu problema o problemes psicològics amb l'objectiu de que l'autor l'aconselli i li faciliti recomanacions per a tractar i solucionar el seu problema. Els problemes sobre els que la gent consulta amb major freqüència són aquells relacionats amb dependència de substàncies (tòxics, alcohol, fàrmacs...), problemes en les relacions interpersonals (amb la parella, fills, companys de feina...), trastorns depressius, dols complicats, ansietat..., és a dir, problemes que formen part dels àmbits de intervenció propis d'un psicòleg. Una vegada exposat el problema del lector, l'autor li respon proposant-li recomanacions i orientacions terapèutiques. Amb l'anàlisi dels articles d'aquesta secció que fan referència als trastorns emocionals, s'han trobat una sèrie de mancances que s'han de posar de manifest. En primer lloc, l'autor d'aquesta secció no té una formació com a psicòleg, que és la figura que hauria d'estar al capdavant d'aquest consultori. En segon lloc, les seves recomanacions als lectors amb trastorns emocionals (o manifestacions ansioses i/o depressives) es poden resumir en practicar meditació o *mindfulness*, realitzar ioga, estiraments i exercicis de relaxació... Afortunadament, són recomanacions que no tenen cap conseqüència negativa pel lector si les posa en pràctica ja que són tècniques de caire conductual emprades per la teràpia cognitivo-conductual (*American Psychological Association*, n.d.). En tercer lloc, la carta del lector és excessivament breu i, per tant, hi ha una manca de informació considerable que no permetria

a cap professional de la psicologia realitzar diagnòstics o recomanar intervenció. Per últim, cal esmentar que molts dels casos que apareixen a la secció podrien considerar-se com a manifestacions reactives a un esdeveniment traumàtic o de pèrdua i que remetran amb el transcurs del temps sense necessitat d'intervenció, és a dir, que els casos descrits no compleixen criteris per al diagnòstic de cap trastorn emocional. Com a molt, podrien considerar-se manifestacions subclíniques per tant, les recomanacions haurien de plantejar intervencions psicològiques de baixa intensitat (programes d'autoajut, activació conductual, etc.), que l'autor no proposa.

El diari ABC

Tal i com hem fet amb els resultats de les publicacions del suplement *ES*, a continuació es presenten els resultats de l'anàlisi de les publicacions del diari *ABC*.

Els articles sobre psicologia representen un 5% de les publicacions (23 articles) de salut, però si tenim el compte totes aquelles publicacions relacionades amb la sanitat i no amb la salut, aquest percentatge canvia i és superior. Els trastorns emocionals apareixen en un 65% de les publicacions (15 articles) sobre psicologia, per tant, podem concloure que tenen una presència notòria respecte a altres temes d'aquesta disciplina.

En el 40% dels articles (sis articles) sobre trastorns emocionals del diari *ABC* hi participa un psicòleg o psicòloga. En cap article apareixen com a autors perquè aquests són sempre periodistes. En el 60% restant (nou articles) hi apareixen professionals que no pertanyen a l'àmbit de la psicologia, concretament: metges d'atenció primària, psiquiatres, neuròlegs i farmacèutics i químics de laboratoris farmacèutics.

Pel que fa a la temàtica de les publicacions sobre els trastorns emocionals (veure figura quatre), hi predominen més els temes sobre relacionats amb depressió, que apareixen en un 60% de les publicacions (nou publicacions), per sobre dels relacionats amb ansietat,

que representen un 33,3% de les publicacions (cinc publicacions), i altres publicacions relacionades amb ambdós tipus de manifestacions psicopatològiques, en un 6,7% de les publicacions (una publicació).

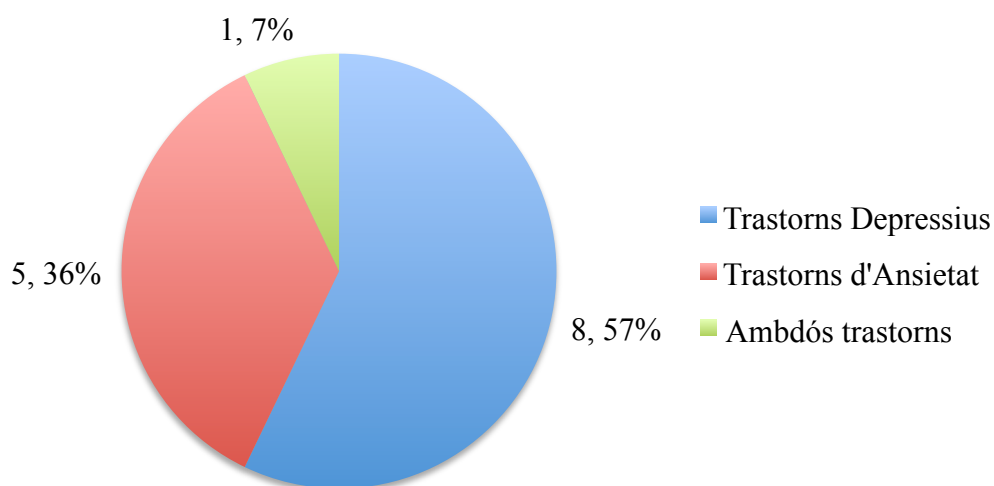


Figura 4. Distribució de les publicacions sobre trastorns emocionals en el diari *ABC* (2012).

El 46,7% dels articles (set articles) inclou referències bibliogràfiques, és a dir, es cita un article científic o un llibre o manual on hi ha referències científiques sobre allò de que tracta l'article.

El percentatge de publicacions que es poden considerar com a publicacions amb considerable validesa és elevada (80%). El 20% restant (tres publicacions) són publicacions parcialment vàlides i en cap d'elles hi trobam la presència de psicòlegs. Aquestes publicacions no arriben a complir criteris mínims per considerar-les com a publicacions amb considerable validesa perquè empren neologismes o les opinions dels professionals consultats estaven lligades a qüestions ideològiques o a l'opinió personal del professional. En dues de les tres publicacions parcialment vàlides, els neologismes emprats són *cibercondria* i *dentofòbia*. La *cibercondria* és definida a l'article com a preocupació a patir una malaltia greu a partir de la interpretació de símptomes somàtics i consulta d'aquests símptomes a

qualsevol pàgina web o fòrum d'Internet amb l'objectiu de autodiagnosticar-se. És un concepte que no existeix en psicologia i que s'hauria de substituir pel terme correcte que, segons el DSM-IV-TR (2000), seria hipocondria. Per altra banda, la *dentofòbia* no és més que fòbia al odontòleg i tampoc és un concepte emprat pels psicòlegs per definir una categoria diagnòstica independent, sinó que es denomina fòbia específica tipus sang-injeccions-mal o altres, tal i com es recull al DSM-IV-TR (2000). Cal afegir que aquest terme es proposa des de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrès.

A continuació es farà referència a les evidències sobre publicacions classificades com a publicacions amb considerable validesa. A les publicacions sobre depressió, la descripció dels trastorns depressius està basada en els criteris diagnòstics per a l'episodi depressiu major del DSM-IV-TR (2000). També hi apareix el trastorn per estrès post-traumàtic a conseqüència de l'enfonsament del creuer Costa Concordia. La informació d'aquest article sobre el trastorn per estrès post-traumàtic la proporciona la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB), que té l'objectiu d'oferir intervenció psicològica especialitzada a individus, grups i organitzacions abans, durant i després d'una situació traumàtica. Aquesta informació que proporciona la UTCCB és congruent amb les directrius clíniques de la guia clínica del NICE (2005) pel tractament del trastorn per estrès post-traumàtic. El *mindfulness* també apareix a les publicacions com tractament per a la reducció de la simptomatologia de l'estrès. Concretament, es fa referència al programa del doctor J. Kabat-Zinn: *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) que, segons la meta-anàlisi realitzada per Grossman et al. (2004), defensa la utilitat del MBSR per a una gran quantitat de problemes i trastorns crònics. Les recomanacions que es fan sobre l'ansietat per separació en els infants segueixen les recomanacions de l'Associació Internacional de Psiquiatria Infantil i de l'Adolescència i Professions Aliades (*International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions*) recollides al *Textbook of Child and Adolescent*

Mental Health (2012). La resta de publicacions amb considerable validesa no necessita una contrastació ja que presenten els resultats i conclusions d'articles científics. Per últim, a un dels articles sobre fòbia al dentista, tot i que és parcialment vàlid, es proposen les teràpies d'exposició mitjançant realitat virtual per al tractament d'aquesta fòbia. Aquest tractament està inclòs dins el llistat de tractaments amb suport empíric de l'APA.

La principal característica a destacar de les publicacions del diari *ABC* és la inclusió de referències a articles científics en un 40% de les publicacions (sis publicacions), per tant, la informació que es pretén oferir al lector està justificada i basada en publicacions científiques. També cal destacar que el 33,3% de les publicacions sobre trastorns emocionals (cinc publicacions) inclouen una advertència que recorda als lectors que aquella publicació no substitueix l'opinió d'un professional de la salut.

Cal afegir que en els mesos de gener, febrer i març hi ha un nombre molt més elevat de publicacions (111, 184 i 69 respectivament). El motiu d'això però és que durant aquests mesos s'han inclòs temes relacionats amb la sanitat (retallades en els pressuposts, polítiques sanitàries...) a les publicacions sobre salut (veure figura cinc). Algunes de les xifres inclòses en el treball no coincideixen amb les de la pàgina web perquè als mesos de gener, febrer i març, molts d'articles estan publicats per duplicat, i per tant, s'han modificat per tenir-ho en compte a les estadístiques.

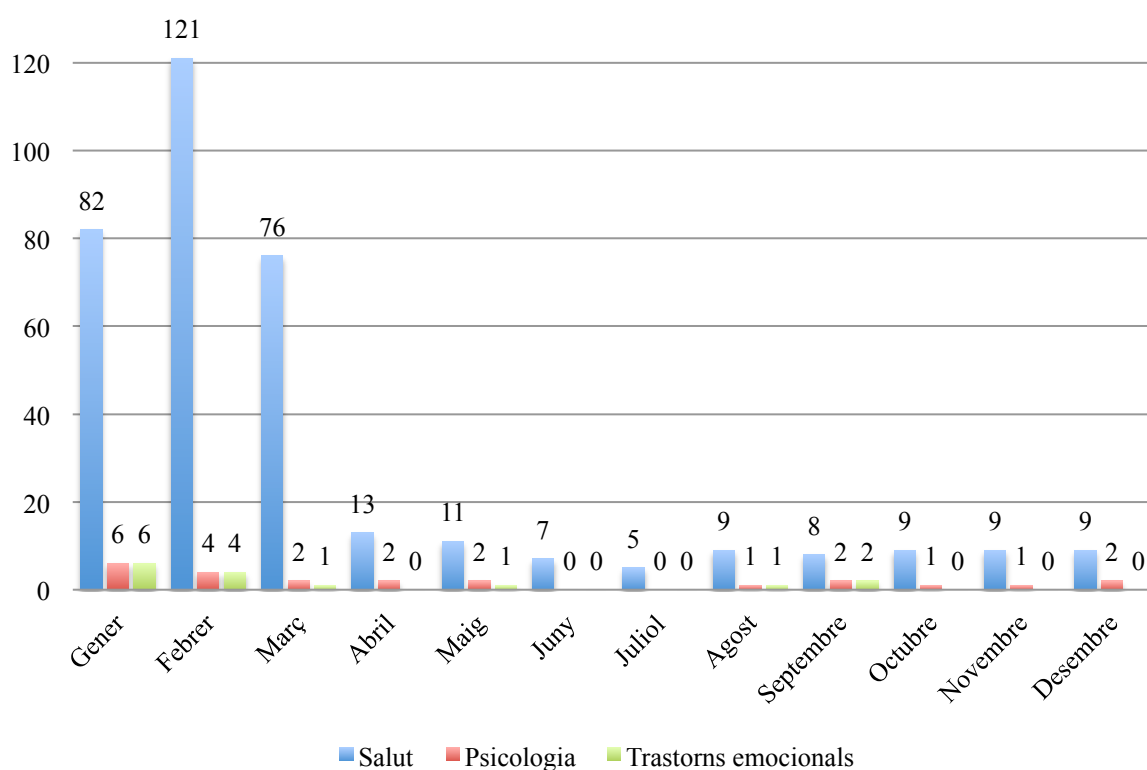


Figura 5. Distribució mensual de les publicacions sobre trastorns emocionals i psicologia en comparació a les publicacions de salut al diari ABC (2012).

Discussió

Els resultats obtinguts a partir de l'anàlisi realitzada permeten arribar a diferents conclusions sobre la presència dels trastorns emocionals i de la psicologia en els mitjans de comunicació.

El primer que cal destacar és que a presència de la psicologia als mitjans de comunicació és significativa, tot i que podria incrementar-se.

Hi ha una gran diferència a l'hora de tractar els temes sobre trastorns emocionals i sobre psicologia segons el tipus de publicació però també hi ha semblances.

En ambdós mitjans de comunicació, els trastorns depressius són els trastorns emocionals que es tracten amb major freqüència a les publicacions i els psicòlegs tenen major

presència en les publicacions sobre trastorns emocionals que sobre altres temes de la psicologia, el nombre de publicacions que inclouen referències bibliogràfiques és similar i el percentatge de les publicacions considerablement vàlides i parcialment vàlides és molt superior al percentatge d'articles de dubtosa validesa.

El diari presenta un enfocament més de caire científic i formal, mentre que el suplement tracta de fer els temes més amens i dinàmics perquè està enfocat cap a una lectura per al temps d'oci i informal. Aquesta conclusió s'evidencia amb el percentatge de publicacions amb considerable validesa que és més elevat en el diari que en el suplement.

Al diari hi predominen els articles divulgatius que no són de temàtica clínica, és a dir no es fa referència a les manifestacions psicopatològiques d'un trastorn, sinó que es presenten els resultats i conclusions d'investigacions sobre trastorns psicopatològics: factors de risc, estadístiques, dades sobre prevalença, factors associats, malalties comòrbides, etc. El nombre de publicacions relacionades amb la psicologia és molt reduït però els trastorns emocionals són un tema de la psicologia amb una presència notòria (65% de les publicacions sobre Psicologia). Una dada bastant interessant és la variació estacional a l'hora de publicar sobre temes de psicologia. Durant els mesos d'estiu (juny, juliol i agost) la publicació d'articles sobre trastorns emocionals i sobre psicologia és gairebé nul·la.

Els suplement setmanals tracten els temes de manera més extensa, però també de manera més informal i amb menor rigor científic. Es centren sobretot en aquells temes que poden ser més atractius pel lector, la qual cosa permet concloure que el tema més atractiu de la psicologia per al públic en general és tema de les relacions de parella. Pel fet de tractar-se d'un suplement i de presentar un caire més informal i de lectura de temps d'oci, els articles publicats sobre trastorns emocionals estan enfocats cap a la prevenció d'aquests trastorns. Si es té en compte aquesta dada, juntament amb el fet que el suplement *ES* està dirigit al públic general i no a experts sobre la matèria, els articles es centren més en les manifestacions

clíniques d'aquests trastorns, com són els biaixos atencional, les conductes d'evitació, la disminució de la conducta proactiva... (explicats amb un llenguatge adaptat al lector perquè aquest ho pugui entendre i pugui identificar-los si és el seu cas), i no en els trastorns emocionals tal i com apareixen codificats als manuals de classificació diagnòstica (DSM o CIE). El percentatge de publicacions sobre trastorns emocionals en el suplement no és gaire alt, si tenim en compte que és un suplement especialitzat en difondre estils de vida saludables per a les persones. La seva presència hauria de ser més notòria ja que el benestar mental i emocional és un element central per a mantenir una vida saludable, al igual que ho són l'activitat física, la dieta saludable i el temps d'oci.

Respecte a la presència del psicòlegs (en ambdós mitjans de comunicació), en el cas dels trastorns emocionals, aquesta és bastant reduïda tot i que és un camp d'interès i d'intervenció propi d'aquests professionals. Cal afegir que la presència de psicòlegs a publicacions relacionades amb els trastorns emocionals és més elevada que a qualsevol altre tema de la psicologia. Quan es tracta de simptomatologia que afecta a la resta de l'organisme i/o que podria tenir conseqüències greus per a la salut de les persones, els psicòlegs queden exclosos. Els mitjans de comunicació recorren a altres professionals, sobretot del camp de la medicina (tant metges d'atenció primària com especialistes en psiquiatria i en neurologia) en lloc dels psicòlegs, que són qui tracten a les persones amb trastorns emocionals (tant a la sanitat pública com a la privada), posant-se de manifest el solapament que hi ha entre els diferents professionals. El fet que els metges i els psicòlegs exerceixen professions complementàries, la seva presència als mitjans de comunicació també s'hauria de complementar. Però aquest no és el cas perquè en aquests àmbits només se sol tenir més en compte l'opinió professional d'un metge.

També hi ha variacions en el nombre d'articles sobre temes relacionats amb els trastorns emocionals en funció de l'època de l'any. A les èpoques de l'any que coincideixen

amb períodes de vacances assistim a una disminució d'aquests temes (mesos d'estiu, Nadal, Setmana Santa, dies festius, ponts...).

De manera més global i com opinió personal s'ha de dir que existeix una tendència per part d'algunes institucions a modificar els coneixements de la Psicologia per tal de fer-los més atractius pel gran públic, com per exemple utilitzar terminologia o neologismes no emprats en la pràctica diària per part dels professionals de la psicologia, als quals no els hi aporta cap avantatge sinó que poden portar a confusió com fa la Societat Espanyola per l'Estudi de l'Ansietat i l'Estrès amb el terme *dentofòbia*. Un altre aspecte que, segons criteri propi, també desprestigia a la psicologia és la consideració de qualsevol comportament de les persones que no tinguin una funció adaptativa com a un comportament disfuncional per a l'individu i el seu entorn (com l'anomenada "depressió post-vacances") i que, per tant, necessita intervenció.

Aquest treball presenta diverses limitacions que cal tenir en compte per aconseguir una major fiabilitat en futurs treballs similars. La principal limitació d'aquest treball és el reduït nombre d'articles analitzats. Aquest fet es pot interpretar de dues maneres. Per una banda, el nombre reduït d'articles no permet obtenir conclusions més sòlides i fiables. Per altra banda, aquesta limitació permet concloure que la temàtica dels trastorns emocionals té poca presència dins els mitjans de comunicació, la qual cosa contrasta amb les dades sobre la prevalença dels trastorns emocionals que indiquen que aquesta és elevada i que permetria justificar que la presència d'aquests temes s'incrementés. Una altra limitació d'aquest treball és la selecció dels mitjans de comunicació dels quals s'han analitzat les publicacions que fan referència als trastorns emocionals: un diari de tirada nacional i un suplement setmanal d'un diari de tirada nacional distint al primer. Per tal de dotar al treball d'un major rigor, la tasca de comparar i analitzar un suplement setmanal amb un diari de tirada nacional, s'hauria de realitzar amb un suplement que pertanyés al periòdic seleccionat. D'aquesta manera es poden

valorar les diferències respecte als trastorns emocionals en particular i a la psicologia en general entre aquests dos tipus de publicacions d'un mateix grup editorial. El motiu pel qual no es va fer així va ser per dificultats d'accés a l'hemeroteca d'uns dels diaris. De cara a futurs treballs, seria interessant fer la comparació i l'anàlisi amb el diari i el suplement d'un mateix grup editorial i estendre l'anàlisi a un altre tipus de mitjà de comunicació com la televisió o la ràdio, encara que requeriria un major dedicació de recursos i esforç.

Abans d'acabar, és interessant afegir que seria recomanable difondre entre els mitjans de comunicació una sèrie de recomanacions i informació bàsica sobre com tractar els temes de psicologia d'una manera adequada, verídica i no estigmatitzant, com les incloses en la guia elaborada per la Confederació Espanyola d'Agrupacions de Familiars i Malalts Mentals i publicada pel Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat (Salud mental y medios de comunicación, n.d.).

Per últim, és interessant acabar aquest treball amb una recapitulació de les conclusions. En paraules de Younis Hernández (1995): “els mitjans de comunicació utilitzen més a la psicologia que als psicòlegs”.

Referències

- American Psychiatric Association. (2011). DSM-V Validity Propositions: Justification of Criteria-Somatic Symptoms. Descarregat el 5 de març de 2013 de <http://www.dsm5.org/Documents/Somatic/DSM%20Validity%20Propositions%204-18-11.pdf>
- American Psychology Association. Society of Clinical Psychology (n.d.). *Exposure Therapies for Specific Phobias*. Descarregat el 20 de maig de 2013 de http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/specificphobia_exposure.html
- American Psychology Association. Society of Clinical Psychology (n.d.) *Cognitive and Behavioral Therapies for Generalised Anxiety Disorder*. Descarregat el 20 de maig de 2013 de http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/treatments/anxiety_cbt.html
- American Psychology Association. Society of Clinical Psychology (n.d.). *Post-Traumatic Stress Disorder*. Descarregat el 20 de maig de 2013 de http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/disorders/ptsd_main.php
- American Psychology Association. Society of Clinical Psychology (n.d.). *Depression*. Descarregat el 20 de maig de 2013 de http://www.div12.org/PsychologicalTreatments/disorders/depression_main.php
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2000). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (4^a ed., Texto rev.). Washington, DC: Masson.
- Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. (2012). Estudio general de medios. Descarregat el 15 de maig de 2013 de <http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>

- Bueno Abad, J.R. & Mestre Luján, F.J. (2005). Prensa y representaciones sociales de la enfermedad mental. *Psychosocial Intervention*, 14(2), 131-159.
- Cano-Vindel, A., Martín-Salguero, J., Maewood, C., Dongil-Collado, E. & Latorre, J.M. (2012). La depresión en atención primaria: prevalencia, diagnóstico y tratamiento. *Papeles del Psicólogo*, 33(1), 2-11.
- Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Enfermos Mentales. (n.d). Salud mental y medios de comunicación: guía de estilos. Descarregat el 15 de maig de 2013 de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/saludMental/guiaEstilos.htm>
- Figuroa, A., Soutullo, C., Ono, Y. & Saito, K. (2012). F.2 Separation Anxiety. A J.M. Rey (Ed). *IACAPAP Textbook of Child and Adolescent Mental Health* (pp. 1-24).
Descarregat de <http://iacapap.org/iacapap-textbook-of-child-and-adolescent-mental-health>
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología* (1ª ed.). México D.F.: Siglo veintiuno editores.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits-A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-44.
- Haro, J.M., Palacin, C., Vilagut, G., Martínez, M., Bernal, M., Luque, I., Codony, M., Dolz, M., Alonso, J. & Grupo ESEMeD-España. (2006). Prevalencia de los trastornos mentales y factores asociados: resultados del estudio ESEMeD-España. *Medicina Clínica*, 126(12), 445-451.
- Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8(3), 255-270.

- Labrador, F. J., De la Puente, M. L., & Crespo, M. (1993). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. *Labrador, F., Cruzado, JA y Muñoz, M.(Coords.): Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta. Madrid: Ed. Pirámide, 367-395.*
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist, 41(1), 3-13.*
- Nice Institute for Health and Clinical Excellence. (2005). *Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. National Clinical Practice Guideline Number 26.* Descarregat el 20 de maig de 2013 de <http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/10966/29769/29769.pdf>
- Revuelta, G. (2006). Salud y medios de comunicación en España. *Gaceta Sanitaria, 20(1), 203-208.*
- Roca, M., Gili, M., Garcia-Garcia, M., Salva, J., Vives, M., Garcia Campayo, J., & Comas, A. (2009). Prevalence and comorbidity of common mental disorders in primary care. *Journal of affective disorders, 119(1), 52-58.*
- Rolla, C., Sastre, D., Delgado, A., Goldzac, D. & Martín, A.C. (1995). Psicología y medios de comunicación. *Papeles del psicólogo, 62.*
- Santolaya-Ochando, F., Berdullas-Temes, M. & Fernández-Hermida, J.R. (2002). La década 1989-1998 en la psicología española: análisis del desarrollo de la psicología profesional en España. *Papeles del Psicólogo, 82.*
- Younis Hernández, J.A. (1995). La presencia de los psicólogos en los medios de comunicación. *Papeles del psicólogo, 62.*

ANNEX I

Fitxa de l'article

Títol:

Publicació:

Data de publicació:

Autor/a:

Tema:

- Trastorns de l'estat d'ànim
- Trastorns d'ansietat
- Altres

Referències bibliogràfiques:

- Sí: _____
- No

Presència de psicòleg/a:

- Sí
- No

Comentaris:

APÈNDIX

Llistat de articlesSuplement ES (La Vanguardia)

- Envellir amb un cervell sà. 07/01/2012.
- El guió es repeteix. 07/01/2012.
- Sí que pots: exercicis per superar l'addicció. 07/01/2012.
- El pes de les amistats trencades. 14/01/2012.
- Sí que pots: la crisi interna o existencial. 14/01/2012.
- Sí que pots: quan cau la vitalitat. 21/01/2012.
- Vida "single" en parella. 21/01/2012.
- El temor en temps de crisi. 28/01/2012.
- Sí que pots: ajudar a un fill addicte. 28/01/2012.
- Addictes a l'afecte. 04/02/2012.
- Sí que pots: quan ens envaeix la frustració. 04/02/2012.
- Per què s'acaba l'amor? 11/02/2012.
- Sí que pots: és sà dependre de la parella? 11/02/2012.
- Dies D, hores H. 18/02/2012.
- Sí que pots: davant l'abús de l'alcohol. 18/02/2012.
- Història d'una addicció. 18/02/2012.
- Aliments que puguen l'ànim. 25/02/2012.
- Per què vaig seguir endavant? 25/02/2012.
- Sí que pots: mantenir la calma amb la meditació. 03/03/2012.
- La veritat sobre les mentides. 03/03/2012.
- Patrons que es repeteixen en parella. 03/03/2012.
- Parelles a casa... i a la feina. 10/03/2012.

- Armes de seducció massiva. 10/03/2012.
- Sí que pots: estirar per evitar tensions. 10/03/2012.
- Sí que pots: les raons que guien al cor. 17/03/2012.
- A la psique dels VIPS. 17/03/2012.
- Parelles de llarg recorregut. 17/03/2012.
- Amistat, diví tresor. 24/03/2012.
- Saber viure amb el dolor. 24/03/2012.
- Sí que pots: com afrontar la infidelitat. 24/03/2012.
- La infidelitat surt de l'armari. 31/03/2012.
- Què hereta el cervell? 31/03/2012.
- Sí que pots: quan el dolor és psicològic. 31/03/2012.
- Crisi dels 40? I dels 30, 50, 60... 07/04/2012.
- Sí que pots: resoldre un triangle amorós. 07/04/2012.
- Cervells estressats. 14/04/2012.
- Empatia: el ciment social. 14/04/2012.
- Sí que pots: posar-se a la pell dels altres. 14/04/2012.
- Sí que pots: aprendre a deixar anar. 28/04/2012.
- CI: les mesures de la intel·ligència. 28/04/2012.
- L'art de domar les paraules. 28/04/2012.
- Els secrets de la neuroeconomia. 05/05/2012.
- Sí que pots: quan l'ego afecta a la parella. 05/05/2012.
- S'enamoren igual els homes que les dones? 05/05/2012.
- Controlar o no les emocions. 12/05/2012.
- El canvi dels adolescents. 19/05/2012.
- L'introvertit, hi neix? 19/05/2012.

- Sí que pots: l'amor no és fàcil d'exercir. 19/05/2012.
- Què està fent Internet en el nostre cap? 26/05/2012.
- El dolor, aquell company de fatigues. 26/05/2012.
- Sí que pots: aprendre a posar límits. 26/05/2012.
- Sí que pots: pistes per a refer la vida. 02/06/2012.
- Són viables las parelles obertes? 09/06/2012.
- Sí que pots: alleujar el dolor per una mort. 09/06/2012.
- Sí que pots: l'obsessió no és bona companya. 16/06/2012.
- Sí que pots: estimar-se tot i no ser compatibles. 23/06/2012.
- El meu altre jo de les xarxes socials. 23/06/2012.
- Sí que pots: dos amors, sensorial i profund. 30/06/2012.
- Adolescent a casa... bronca segura? 07/07/2012.
- Sí que pots: després de rompre una relació. 07/07/2012.
- Pensa menys, pateix menys. 14/07/2012.
- Sí que pots: els fruits del bon ioga. 14/07/2012.
- Sí que pots: l'avís de la crisi d'ansietat. 21/07/2012.
- Estiu i parella: un equilibri impossible? 21/07/2012.
- Atenció a l'atenció. 21/07/2012.
- Desconnecti (i guanyi salut). 28/07/2012.
- Sí que pots: les ales de l'amistat. 28/07/2012.
- Vacacions, guia de supervivència. 04/08/2012.
- Millor avui que demà. 18/08/2012.
- Pares, àrbitres i jutges. 18/08/2012.
- Relacions que es desgasten. 18/08/2012.
- Oblidar els mals records? 25/08/2012.

- Per què plorem? 25/08/2012.
- Sí que pots: l'ego de la tímidesa. 01/09/2012.
- És una parella, no una fusió. 01/09/2012.
- Per què ens aferrem a l'excusa. 01/09/2012.
- Emigrants amb nostàlgia. 01/09/2012.
- Sí que pots: es pot estimar a dues persones? 08/09/2012.
- Sí que pots: aprendre a ser un mateix. 22/09/2012.
- Promiscus o addictes? 22/09/2012.
- Fins que la crisi ens uneixi o ens separi. 22/09/2012.
- Meditació per a potenciar el cervell. 29/09/2012.
- Sí que pots: ajudar-se a un mateix. 06/10/2012.
- El poder dels hàbits. 13/10/2012.
- Sí que pots: el preu d'una aventura. 20/10/2012.
- Mamà, per què no torna l'avi? 27/10/2012.
- Por, manual d'ús. 27/10/2012.
- La meva família contra la meva parella. 03/11/2012.
- Sí que pots: aprendre a valorar-se. 03/11/2012.
- Sí que pots: respirar per alliberar tensions. 10/11/2012.
- Tot per no discutir. 10/11/2012.
- Els circuits del estrès. 17/11/2012.
- ¿Som bons per naturalesa? 24/11/2012.
- Escola de parelles. 24/11/2012.
- Sí que pots: problemes de convivència. 01/12/12.
- ... I menjaren perdius? 08/12/2012.
- Sí que pots: respectar les decisions alienes. 08/12/2012.

- Com mantenir el cervell sense “arrues”. 15/12/2012.
- Sí que pots: cuidar la salut emocional. 15/12/2012.
- L’amor de la meva vida. 15/12/2012.
- Sí que pots: els meus, els seus i els nostres interessos. 22/12/2012.
- Sí que pots: aprendre a combatre els cels. 29/12/2012.

Diari ABC

- Els experts en depressió opinen. 13/01/2012.
- Depressió. Un huracà en el cervell. 16/01/2012.
- “Els afectats mantenen el nivell d’alerta durant dies com si estiguessin sobre el vaixell” (Naufragi del “Costa Concordia”). 21/01/2012.
- Descriuen la influència dels estrògens sobre els canvis d’humor a la dona. 23/01/2012.
- L’estrès del narcisista. 24/01/2012.
- El perill de l’obsessió virtual per la salut. 27/01/2012.
- Demostren la relació genètica entre la depressió i l’obesitat. 08/02/2012.
- Augmenten els casos d’ansietat, que afecten el doble a les dones. 10/02/2012.
- Els fills de pares depressius tenen més risc de suïcidi. 16/02/2012.
- Associen el risc de suïcidi amb els trastorns mentals paterns. 17/02/2012.
- La depressió paterna afecta al comportament dels fills. 05/03/12.
- La felicitat protegeix la nostra salut. 05/03/2012.
- Un de cada 300 nins espanyols pateix autisme. 02/04/2012.
- La recepta per aconseguir una memòria d’elefant. 25/04/2012.
- “Mindfulness”, una nova tècnica per combatre l’estrès i millorar la salut. 01/05/2012.
- El 90% dels pacients de fibromiàlgia està sense diagnosticar. 12/05/2012.
- Els estressats prefereixen a les dones grasses. 09/08/2012.

- L'estrès constant a la nostra societat ha augmentat els trastorns d'ansietat. 07/09/2012.
- Els experts demanen anar acostumant al nin a la "tornada a l'escola" una setmana abans. 08/09/2012.
- El desig sexual a las dones augmenta amb la pèrdua de pes. 28/10/2012.
- El fals mite de la Lluna plena i els boigs. 20/11/2012.
- L'home que va donar nom a l'Alzheimer. 21/12/2012.
- Pèl-roja de pare poruc, més propensa a sofrir en el dentista. 27/12/2012.