



Informe de resultados.
Salud mental
2024

Grupo directivo.
Laboral Kutxa
Osoigo

g6
*Salud
mental.*

gurea geroa

Página

- 06** El proyecto
- 08** Metodología
- 08 Distribución muestral.
- 09** 1. Cómo nos sentimos
- 10 En tu día a día, ¿te sientes feliz?
- 11 ¿Te sientes triste o con angustia habitualmente?
- 12 ¿Dónde colocas el foco de tu insatisfacción personal?
- 13 ¿Cómo afrontas el futuro?
- 14 ¿Te has sentido alguna vez solo/a y no lo deseabas?
- 15 ¿Cuáles de estas situaciones te aportan bienestar? Píroza dos
- 16 ¿Alguna vez has tenido algún pensamiento suicida o autolesivo?
- 17 Correlaciones con pensamientos autodestructivos.
- 18 ¿Crees que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor en tu centro de estudios?
- 19** 2. Cómo se gestiona
- 20 ¿Sabes gestionar tus sentimientos?
- 21 ¿Te cuesta gestionar los pequeños problemas o imprevistos que surgen en tu día a día?
- 22 ¿Hablas abiertamente sobre tus problemas con tu entorno?
- 23 ¿Por qué no hablas abiertamente sobre tus problemas con tu entorno?
- 25** 3. Los hábitos
- 26 Tus imágenes en redes sociales. ¿Las muestras con filtros?
- 27 ¿Cuentas las calorías de los alimentos que consumes?
- 28 ¿Dirías que compras más de lo que necesitas (ropa, electrónica...)?
- 29 ¿Te entra ansiedad cuando no tienes el móvil?
- 30 ¿Cómo te sientes cuando no tienes el móvil?
- 31 ¿Cuando duermes, sientes que descansas?
- 32 ¿Con qué frecuencia realizas deporte o actividad física?
- 33 A lo largo de tu vida, ¿has sentido la necesidad de tomar algún ansiolítico, aunque no lo hayas hecho?
- 34 En el último mes, ¿has tomado algún antidepresivo o ansiolítico?
- 35 Si sí has tomado algún antidepresivo o ansiolítico... ¿Lo has hecho bajo prescripción médica?

Página

37	4. Los apoyos
38	Mis relaciones sociales son...
39	Tengo suficiente gente a mi alrededor para pedir ayuda cuando la necesito...
40	¿Has ido o vas al psicólogo/a?
41	¿Por qué no has acudido a psicólogo/a?
42	Si sí vas al psicólogo... ¿Has sentido presión al ir?
43	Si sí vas al psicólogo... ¿Te preocupa que los demás sepan que vas a un profesional de la salud mental?
44	Si sí vas al psicólogo... ¿Irías más si fuese más barato?
45	5. Las propuestas
49	6. Síntesis
55	7. Titulares
61	8. Tablas de resultados

gurea geroa

Gurea Geroa es la plataforma que tiene como objetivo acercar las opiniones e ideas de los y las jóvenes a la clase política, tender puentes entre ciudadanía y representantes.

Por ello, tras el éxito del proceso de vivienda y el de consumo, esta vez abordamos un tema central: la salud mental.

En Euskadi hemos pasado en muy poco tiempo de estigmatizar la salud mental a situarla como uno de los principales problemas reconocidos.

Este informe sintetiza la fase de encuesta y que, junto con la recogida de propuestas y la jornada de trabajo, identificaremos las principales preocupaciones relacionadas con la salud mental y buscaremos conjuntamente posibles soluciones.

El informe presenta un análisis detallado sobre el estado de la salud mental de los y las jóvenes en Euskadi y Navarra, basado en una encuesta realizada a 3,763 participantes.

A través de este estudio, se exploran temas clave como los niveles de felicidad, tristeza, angustia, pensamientos suicidas, el manejo de problemas cotidianos y la percepción sobre las relaciones sociales y el apoyo emocional.

Además, el informe examina el uso de ansiolíticos, la influencia de las redes de apoyo, la ansiedad relacionada con la tecnología, y cómo estos factores afectan el bienestar general.

El objetivo principal del documento es ofrecer una visión clara de los desafíos emocionales que tiene la juventud vasca, resaltar las desigualdades territoriales y demográficas en la experiencia de la salud mental y proponer recomendaciones para mejorar el acceso a servicios de apoyo psicológico y fomentar hábitos de vida que promuevan el bienestar.

La recogida de información se realizó entre mayo y agosto de 2024.

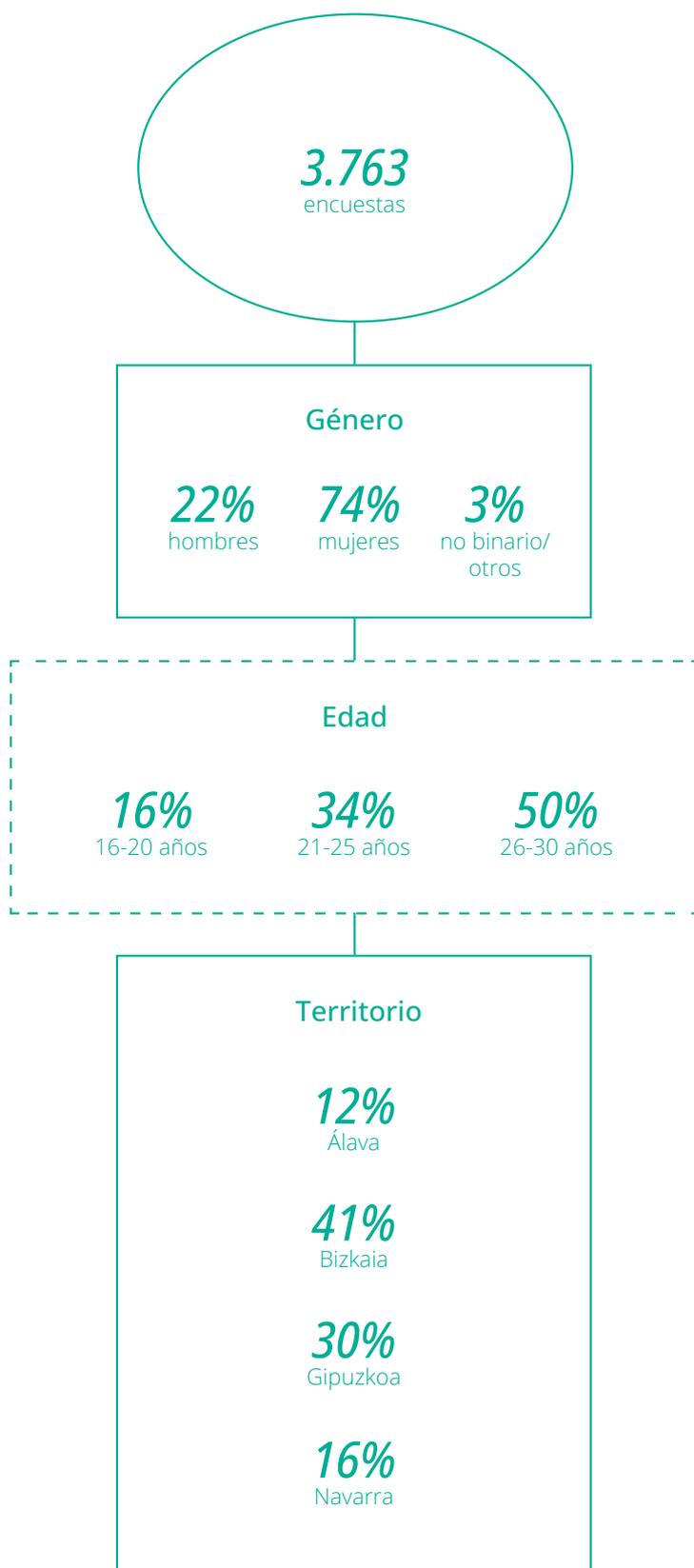
Procedimiento a través de un cuestionario on-line, accesible y comprensible, en un portal multidispositivo explicando el proceso y su objetivo.

Universo objetivo: población 16-30 años de la CAPV y Navarra.

Han participado 3.763 personas dándose por válidas 3.075 encuestas para la muestra.

Dada la diferentes participación de hombres y mujeres se ha ponderado los resultados a partir de la variable género.

La estimación del error muestral para el conjunto, atribuible en el caso teórico de que la muestra hubiera sido estrictamente aleatoria, es de $\pm 1,8\%$, para un nivel de confianza de 95% y siendo $p=q=0,5$.



gureageroa.eus

Mayo-Agosto 2024

En tu día a día, ¿te sientes feliz?
¿Te sientes triste o con angustia habitualmente?
¿Dónde colocas el foco de tu insatisfacción personal?
¿Cómo afrontas el futuro?
¿Te has sentido alguna vez solo/a y no lo deseabas?
¿Cuáles de estas situaciones te aportan bienestar? Píroza dos
¿Alguna vez has tenido algún pensamiento suicida o autolesivo?
¿Crees que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor en tu centro de estudios?



EN TU DÍA A DÍA, ¿TE SIENTES FELIZ?

El 46% indica que se siente "Nada" o "Poco" feliz en su día a día.

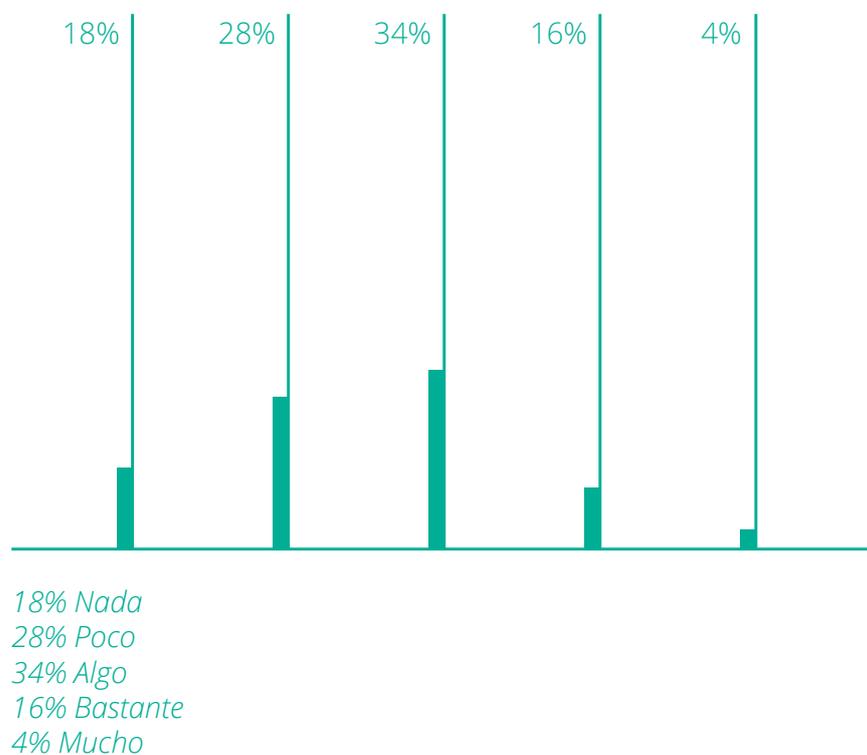
Los hombres (49%) se sienten menos felices que las mujeres (42%).

Conforme aumenta la edad, hay menos felicidad.

Tamaño del Municipio: Aquellos en municipios más pequeños (<10.000 habitantes) tienden a reportar menos felicidad (48%), frente a quienes viven en municipios más grandes.

Territorio: La menor felicidad se registra en Bizkaia (48%), y en el otro extremos Gipuzkoa (41%).

En tu día a día, ¿te sientes feliz?



¿TE SIENTES TRISTE O CON ANGUSTIA HABITUALMENTE?

El 17% siempre se siente con angustia.

La mayoría de las personas tienden a responder "Sí" en general, tanto en ciertas situaciones como de manera constante (aproximadamente entre el 82% y 87%, dependiendo de los grupos).

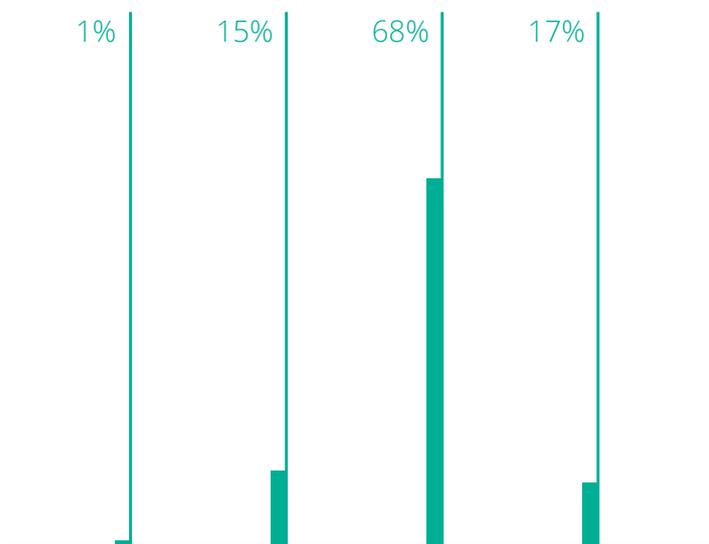
La distribución de las respuestas entre hombres y mujeres es bastante similar, con una ligera tendencia a que las mujeres se sitúen en el "Sí".

Los jóvenes de 21 a 30 años tienden más a responder "Sí" (entre 86% y 87%), mientras que los de 16 a 20 años son un poco más propensos a responder "No" (18%).

Los municipios medianos (10.000 a 100.000 habitantes) son los que más tienden a responder "Sí" (87%).

Por territorios En Araba hay más personas que responden "No" (19%), mientras que Navarra destaca por el porcentaje más alto de personas que responden "Sí, siempre" (21%).

¿Te sientes triste o con angustia habitualmente?



1% No, nunca
 15% No, normalmente
 68% Sí, en ciertas situaciones
 17% Sí, siempre

¿DÓNDE COLOCAS EL FOCO DE TU INSATISFACCIÓN PERSONAL?

Tanto hombres como mujeres muestran una notable insatisfacción en sus relaciones sociales y de amistad, aunque los hombres lo experimentan con mayor intensidad (34%).

Dificultades de emancipación: Es una preocupación importante, especialmente en el grupo de 26 a 30 años (27%).

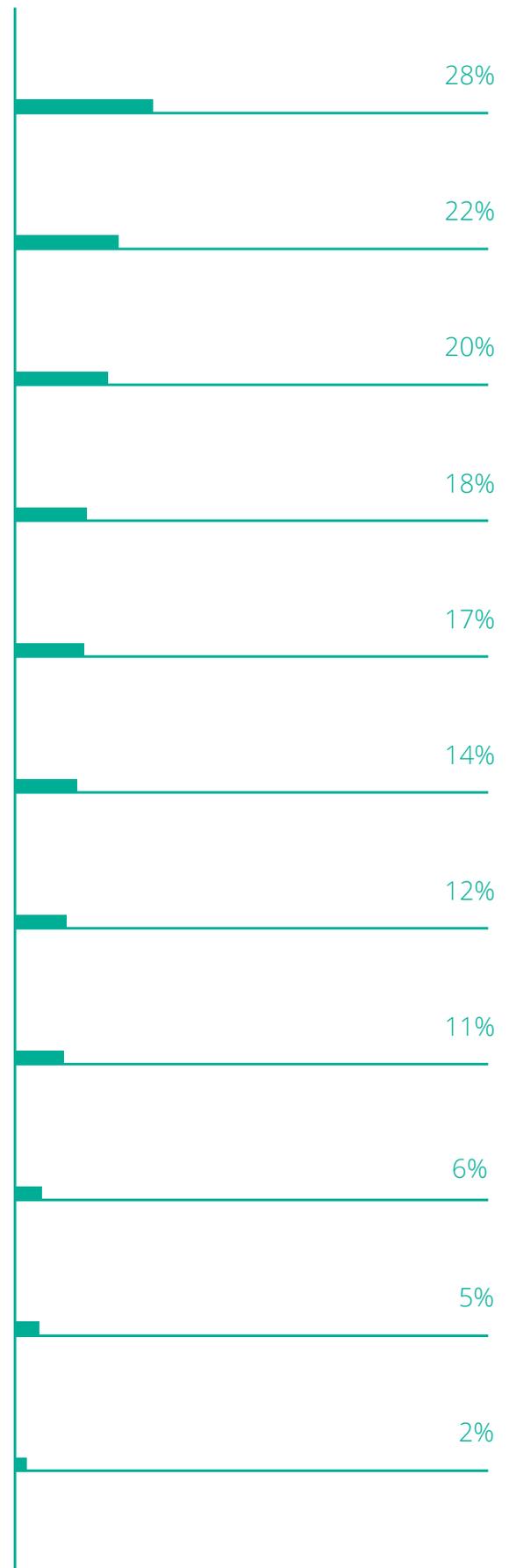
Dificultades de conseguir un trabajo digno: Este es un foco de insatisfacción clave, especialmente para las personas en sus 20 y 30 años.

Relaciones sociales: La insatisfacción con las relaciones personales es uno de los temas más comunes en todos los géneros y grupos de edad, especialmente en los más jóvenes.

Ambiente en casa: La insatisfacción con el ambiente en casa es relativamente alta, particularmente en Bizkaia y entre las mujeres.

¿Dónde colocas el foco de tu insatisfacción personal?

- 28% En mis relaciones sociales o de amistad
- 22% En las dificultades de conseguir un trabajo digno
- 20% En mi personalidad
- 18% En las dificultades de emancipación
- 17% En las dificultades de tener una vida sosegada
- 14% En el ambiente de mi casa
- 12% En la dictadura de la imagen, postureo o apariencias
- 11% En el ambiente de mi trabajo
- 6% En la sociedad hiperconsumista
- 5% En el ambiente en mi centro de estudios
- 2% En el cambio climático



¿CÓMO AFRONTAS EL FUTURO?

Dos de cada tres (65%) ven el futuro con pesimismo.

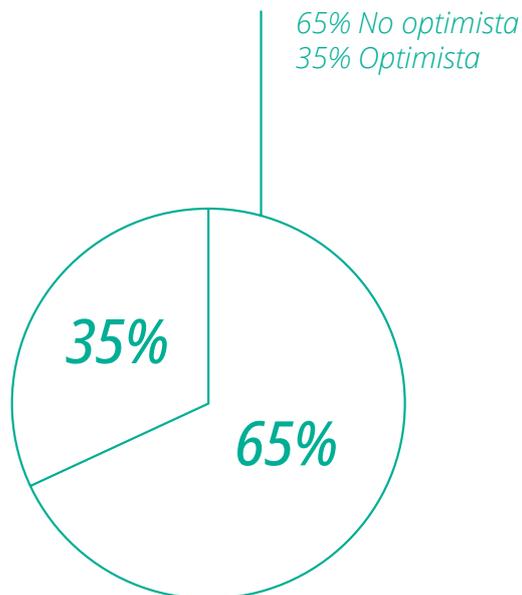
Los hombres tienen una mayor tendencia a identificarse como no optimistas (67%) en comparación con las mujeres (63%).

El grupo de edad de 26 a 30 años tiene el mayor porcentaje de personas no optimistas (69%). Los más jóvenes (16 a 20 años) tienen una proporción más alta de optimistas (38%).

Las personas que viven en municipios más grandes (>100.000 habitantes) tienen un porcentaje más alto de optimismo (38%) en comparación con quienes viven en áreas rurales o en municipios más pequeños.

A nivel territorial, Navarra se destaca como la región menos optimista (71% "No optimistas"), mientras que Gipuzkoa tiene la mayor proporción de optimistas (39%).

¿Cómo afrontas el futuro?



¿TE HAS SENTIDO ALGUNA VEZ SOLO/A Y NO LO DESEABAS?

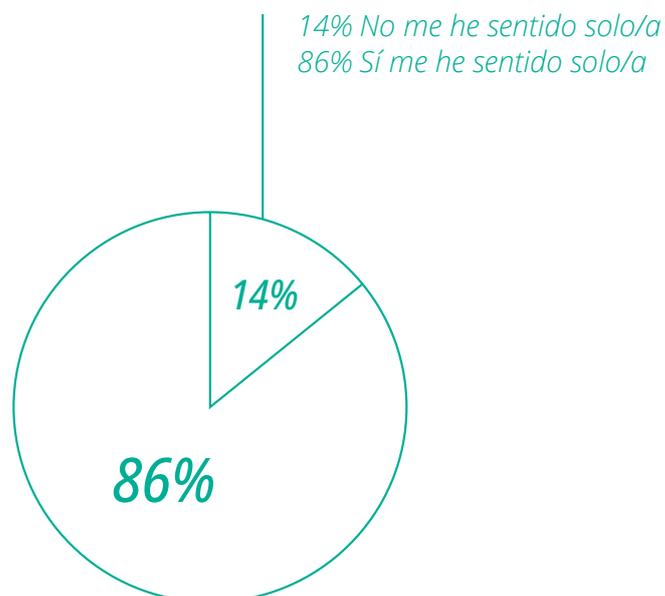
La inmensa mayoría (86%) se ha sentido alguna vez sola y sin desearlo.

Los jóvenes de 16 a 25 años parecen ser los más propensos a sentir soledad no deseada (90%), mientras que el grupo de 26 a 30 años muestra una ligera disminución en este sentir (86%).

Las personas que viven en municipios grandes son más propensas a haber sentido soledad no deseada (88%), en comparación con las que viven en municipios más pequeños.

En Navarra, una mayor proporción de la población ha experimentado soledad no deseada (91%), mientras que Gipuzkoa tiene una mayor proporción de personas que no se han sentido solas (17%).

¿Te has sentido alguna vez solo/a y no lo deseabas?



¿CUÁLES DE ESTAS SITUACIONES TE APORTAN BIENESTAR? PRIOZA DOS

Para la mayoría (53%), pasar tiempo con los círculos de amistad es la situación que aporta bienestar.

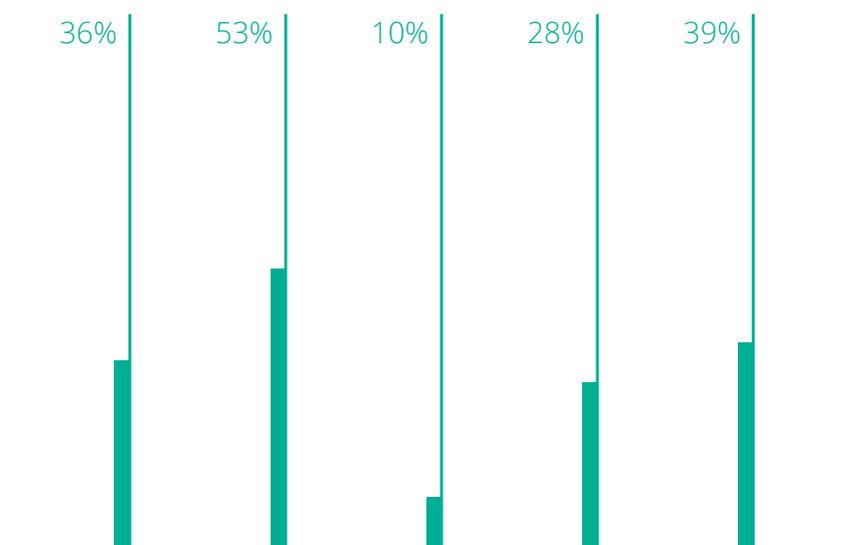
Pasar tiempo con la familia: Es una fuente significativa de bienestar para las mujeres (49%), los grupos de mayor edad y las personas en municipios más pequeños.

Círculos de amistad: Los círculos de amistad son la principal fuente de bienestar para casi todos los grupos demográficos, especialmente para los jóvenes y las personas en grandes municipios.

Actividades de ocio: Las actividades de ocio son una fuente importante de bienestar para los hombres (45%) y las personas más jóvenes.

Hacer deporte: El deporte es una fuente relevante de bienestar para los hombres (37%), destacando especialmente en los grupos de edad más jóvenes.

¿Cuáles de estas situaciones te aportan bienestar? Prioza dos



36% Pasar tiempo con mis círculos de amistad
 53% Mis actividades de ocio
 10% Pasar tiempo con mi familia
 28% Hacer deporte
 39% Mi profesión o ámbito laboral

¿ALGUNA VEZ HAS TENIDO ALGÚN PENSAMIENTO SUICIDA O AUTOLESIVO?

La mayoría (59%) ha tenido pensamientos suicidas o autolesivos (autodestructivos) en algún momento, con diferencias importantes según género, edad, tamaño del municipio y territorio.

Los hombres son ligeramente más propensos a reportar pensamientos autodestructivos (60%) que las mujeres (57%).

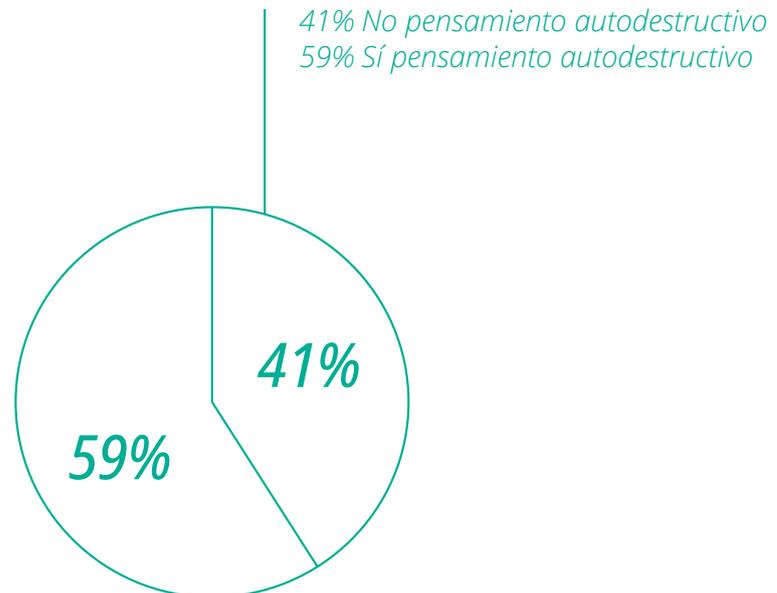
Los jóvenes de 16 a 20 años son el grupo más afectado (74%).

Las personas en municipios pequeños (<10.000 habitantes) son más propensas a haber tenido pensamientos autodestructivos (62%), mientras que las personas en municipios grandes (>100.000 habitantes) presentan una incidencia menor (56%).

En cuanto a los territorios, Navarra muestra la mayor proporción de personas que han tenido pensamientos autodestructivos (63%), mientras que Gipuzkoa tiene la menor (54%).

La juventud vasca parece que tiene más pensamientos suicidas o autolesivos que la del conjunto del Estado (el 50% de los menores y adolescentes en España han tenido pensamientos suicidas*). De hecho, en nuestro entorno, se detecta un aumento importante de las urgencias e ingresos psiquiátricos de adolescentes -con especial incidencia de trastornos de la conducta alimentaria- y un aumento de los ingresos psiquiátricos debidos a ideación o conducta suicida**.

¿Alguna vez has tenido algún pensamiento suicida o autolesivo?



*Universidad Miguel Hernández de Elche.

** Sección de Psiquiatría infanto-juvenil del Hospital de Basurto.

¿CREES QUE LAS PERSONAS LGTBIQ+ LO PASAN PEOR EN TU CENTRO DE ESTUDIOS?

Algo más de la mitad (53%) piensa que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor en el centro de estudios.

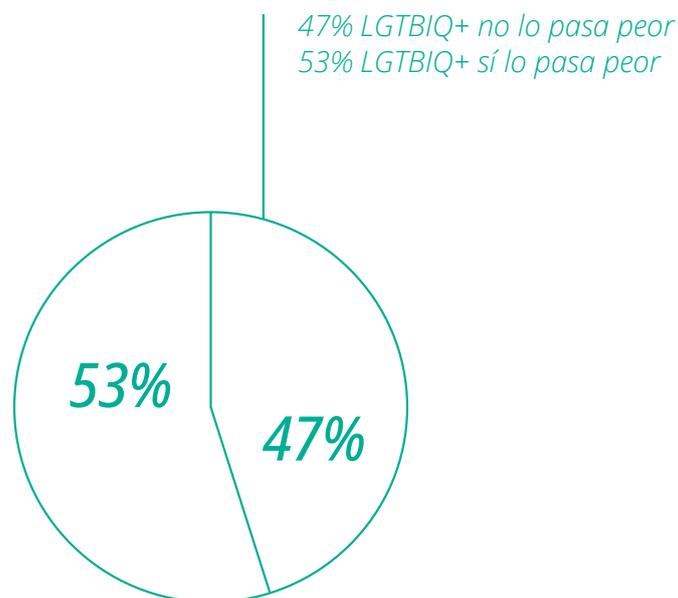
Las mujeres son más propensas a pensar que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor (54%) en comparación con los hombres (51%).

En términos de edad, los adultos jóvenes de 26 a 30 años son los que más tienden a pensar que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor (59%), mientras que los jóvenes de 16 a 25 años tienden a pensar lo contrario.

En cuanto al tamaño del municipio, las personas en municipios grandes (>100.000 habitantes) tienen una percepción más negativa, con el 56% pensando que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor.

En cuanto a los territorios, Araba tiene la mayor proporción de personas que creen que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor (61%), mientras que Bizkaia y Gipuzkoa presentan porcentajes más bajos, aunque aún significativos.

¿Crees que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor en tu centro de estudios?



gureageroa.eus

¿Sabes gestionar tus sentimientos?
¿Te cuesta gestionar los pequeños problemas o imprevistos que surgen en tu día a día?
¿Hablas abiertamente sobre tus problemas con tu entorno?
¿Por qué no hablas abiertamente sobre tus problemas con tu entorno?

Mayo-Agosto 2024



¿SABES GESTIONAR TUS SENTIMIENTOS?

La mayoría ve limitada su gestión de sentimientos, siendo más quienes saben poco o nada (39%) frente al bastante o mucho (23%).

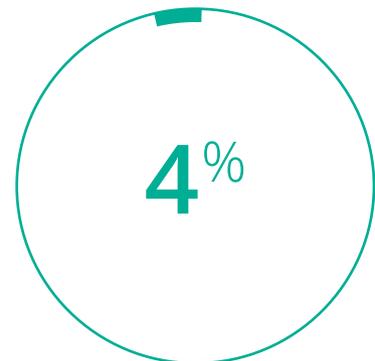
Los hombres se sienten más capaces de gestionar sus emociones, con un 26% en "Bastante o Mucho", frente a solo un 20% de mujeres.

Los jóvenes de 16 a 20 años tienden más a valorarse con puntuaciones bajas (43% en "Poco o Nada").

Las personas que viven en municipios grandes y en Gipuzkoa tienden a valorarse mejor en cuanto a gestión emocional, mientras que en Navarra y en municipios pequeños, la percepción de incapacidad para gestionar emociones es más alta.

¿Sabes gestionar tus sentimientos?

13% Nada
26% Poco
38% Algo
19% Bastante
4% Mucho



¿TE CUESTA GESTIONAR LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS O IMPREVISTOS QUE SURGEN EN TU DÍA A DÍA?

A dos de cada diez (19%) les cuesta mucho gestionar los problemas o imprevistos del día a día.

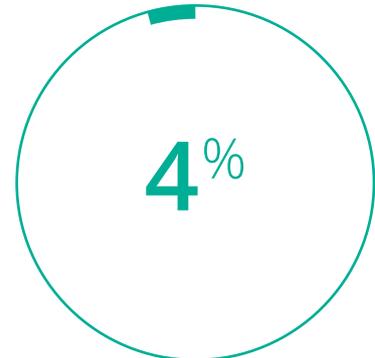
Mujeres y personas jóvenes de 21 a 30 años tienden a costarles más gestionar los problemas del día a día, mientras que los hombres y las personas de 16 a 20 años experimentan menos dificultades.

Las personas que viven en municipios pequeños tienden a sentir menos control sobre los imprevistos, mientras que quienes viven en municipios grandes y en Gipuzkoa muestran menos dificultades.

Navarra destaca como el territorio donde las personas parecen sentirse menos seguras en la gestión de problemas, mientras que Gipuzkoa presenta menos dificultades.

¿Te cuesta gestionar los pequeños problemas o imprevistos que surgen en tu día a día?

19% Mucho
51% Algo
27% Poco
4% Nada



¿HABLAS ABIERTAMENTE SOBRE TUS PROBLEMAS CON TU ENTORNO?

La mayoría (57%) no habla abiertamente sobre sus problemas en su entorno.

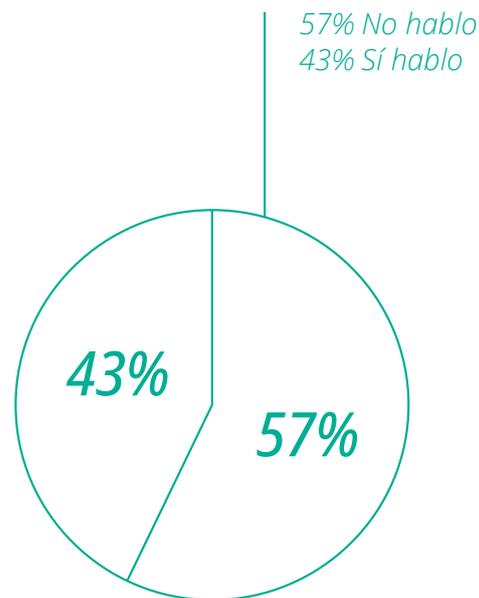
Las mujeres son más abiertas que los hombres a hablar sobre sus problemas, con un 48% que lo hacen, en comparación con solo el 38% de los hombres.

Los jóvenes de 16 a 20 años son los más reservados, con un 70% que no hablan sobre sus problemas, mientras que las personas de 26 a 30 años son más abiertas, con un 48% que comparte sus problemas.

Las personas en municipios grandes (>100.000 habitantes) son más abiertas a compartir sus problemas (47%), mientras que en los municipios pequeños hay más reserva (60% no hablan abiertamente).

A nivel territorial, las diferencias son mínimas.

¿Hablas abiertamente sobre tus problemas con tu entorno?



¿POR QUÉ NO HABLAS ABIERTAMENTE SOBRE TUS PROBLEMAS CON TU ENTORNO?

Miedo y vergüenza:

- *Muchos/as jóvenes expresan temor a ser juzgados o rechazados. Sienten que su entorno podría menospreciar sus problemas o no comprender lo que están atravesando.*
- *La vergüenza también es un tema recurrente, ya que se sienten incómodos al hablar sobre sus dificultades y mostrar vulnerabilidad.*
- *Miedo al qué dirán: Los jóvenes temen el juicio social, que su entorno piense que están exagerando o que son débiles.*

Falta de confianza:

- *Gran parte de los jóvenes menciona que no sienten suficiente confianza en las personas de su entorno como para abrirse. Desconfían de que los demás puedan escucharles o entenderles adecuadamente.*
- *Algunos sienten que sus amigos o familiares no son personas confiables para compartir sus sentimientos más profundos.*

Sensación de ser una carga:

- *Los jóvenes también mencionan que no hablan de sus problemas porque no quieren molestar o preocupar a los demás. Sienten que sus seres cercanos ya tienen sus propios problemas y no quieren ser una carga emocional adicional.*

Sentirse incomprendido/as:

- *Muchos jóvenes creen que no serán comprendidos o que sus sentimientos serán minimizados. Algunos mencionan que han intentado expresarse en el pasado y no se sintieron escuchados o validados.*
- *También se menciona que a veces la gente tiende a dar soluciones cuando lo único que quieren es ser escuchados, lo que incrementa la sensación de incompreensión.*

Dificultad para expresar los sentimientos:

- *Algunos mencionan que no saben cómo expresarse o que les cuesta poner en palabras lo que están sintiendo. Sienten que no lograrán explicar bien lo que les sucede.*
- *Otros directamente comentan que no les "sale" hablar de sus problemas.*

Cultura del silencio y represión emocional:

- *Varios jóvenes mencionan que están acostumbrados a gestionar sus problemas solos, bien sea porque así se lo enseñaron o porque creen que deben resolver las cosas por sí mismos.*
- *También hay una mención cultural, especialmente en comunidades más cerradas, donde expresar emociones o hablar de problemas no es bien visto.*

¿POR QUÉ NO HABLAS ABIERTAMENTE SOBRE TUS PROBLEMAS CON TU ENTORNO?

Experiencias pasadas negativas:

- *Algunos jóvenes mencionan que han tenido malas experiencias previas al intentar abrirse con otros. Han sentido que sus problemas no fueron tomados en serio, que fueron criticados o que se usó esa información en su contra, lo que les ha llevado a cerrarse más.*

Falta de empatía en el entorno:

- *Se menciona que las personas de su entorno suelen estar demasiado centradas en sus propios problemas y no muestran empatía real o interés por lo que ellos puedan estar sintiendo.*
- *Muchos sienten que cuando intentan compartir sus problemas, la conversación se desvía hacia los problemas de los demás, lo que los deja sin el espacio necesario para expresarse.*

Estigma sobre la salud mental:

- *Algunos mencionan que en sus entornos la salud mental no es comprendida ni aceptada, y que acudir a un psicólogo o expresar problemas emocionales es visto como un signo de debilidad o "locura". Esto genera una barrera adicional para poder hablar abiertamente.*

Autopercepción negativa:

- *Algunos jóvenes piensan que sus problemas no son lo suficientemente importantes como para compartirlos, o sienten que si los cuentan estarán exagerando.*
- *También existe el miedo de que al verbalizarlos los problemas parezcan más grandes o reales, lo que prefieren evitar.*

gureageroa.eus

Tus imágenes en redes sociales. ¿Las muestras con filtros?
¿Cuentas las calorías de los alimentos que consumes?
¿Dirías que compras más de lo que necesitas?
¿Te entra ansiedad cuando no tienes el móvil?
¿Cómo te sientes cuando no tienes el móvil?
¿Cuando duermes, sientes que descansas?
¿Con qué frecuencia realizas deporte o actividad física?
A lo largo de tu vida, ¿has sentido la necesidad de tomar algún
ansiolítico, aunque no lo hayas hecho?
En el último mes, ¿has tomado algún antidepresivo o ansiolítico?
Si sí has tomado algún antidepresivo o ansiolítico...
¿Lo has hecho bajo prescripción médica?

Mayo-Agosto 2024

3

TUS IMÁGENES EN REDES SOCIALES. ¿LAS MUESTRAS CON FILTROS?

Una de cada cuatro personas (27%) muestra sus imágenes con filtros, más del 20% de las veces.

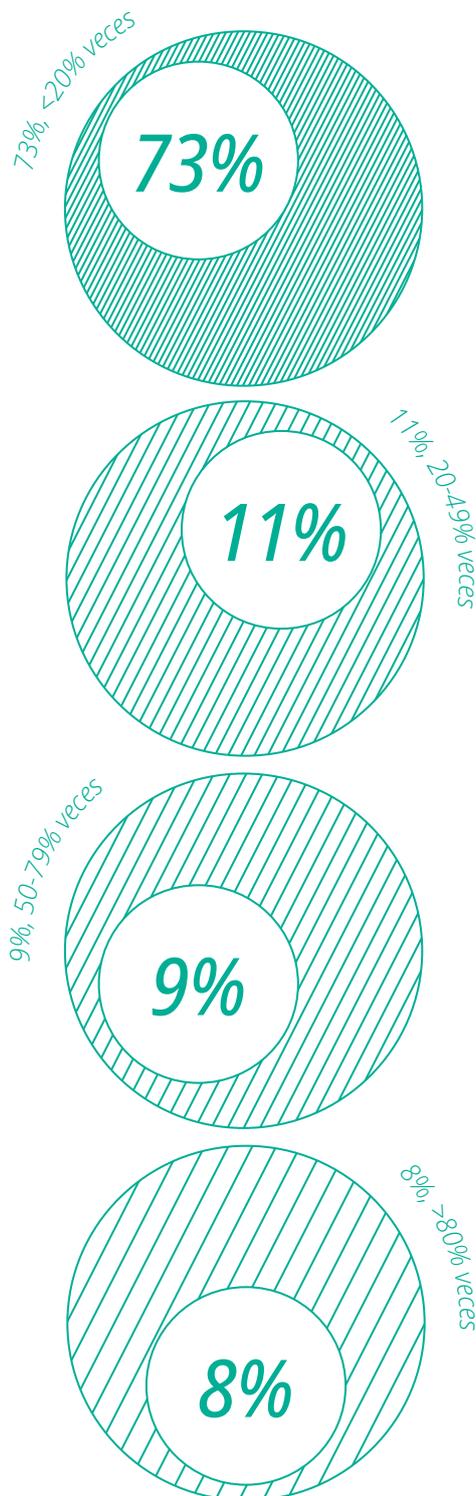
Los hombres usan filtros con menos frecuencia que las mujeres. Solo el 12% de los hombres utiliza filtros en más de la mitad de sus fotos, frente al 21% de las mujeres.

Los jóvenes de 16 a 25 años tienden a usar filtros más que las personas de 26 a 30 años, aunque las diferencias son leves.

No hay grandes diferencias en el uso de filtros según el tamaño del municipio o el territorio.

Tus imágenes en redes sociales. ¿Las muestras con filtros?

73% <20% veces
11% 20-49% veces
9% 50-79% veces
8% >80% veces



¿CUENTAS LAS CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES?

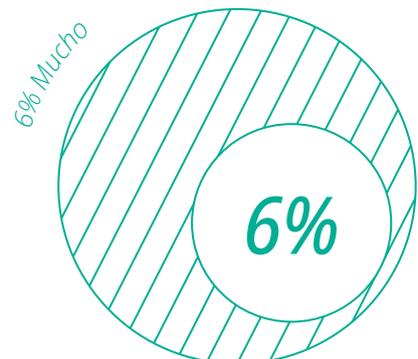
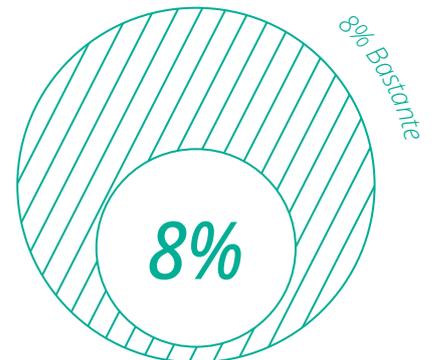
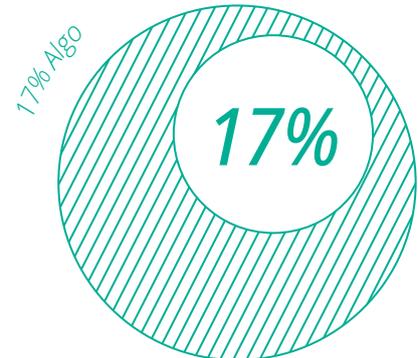
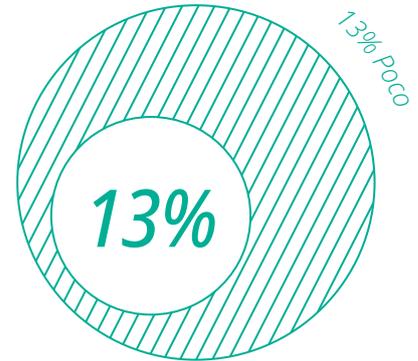
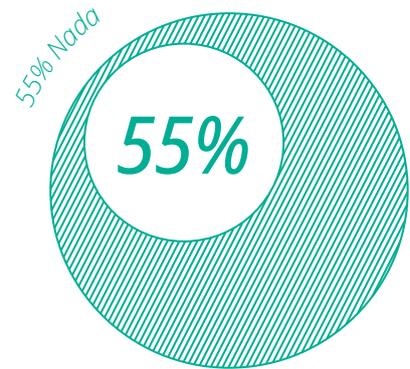
El 14% cuenta bastante o mucho las calorías de los alimentos que consume.

Las mujeres y los jóvenes de 16 a 20 años tienden a contar calorías más a menudo que otros grupos, con un 40% de los jóvenes que lo hacen en alguna medida.

No hay grandes diferencias por tamaño del municipio ni por territorio, aunque las personas de Gipuzkoa y de municipios pequeños son ligeramente más propensas a contar calorías.

¿Cuentas las calorías de los alimentos que consumes?

55% Nada
13% Poco
17% Algo
8% Bastante
6% Mucho



¿DIRÍAS QUE COMPRAS MÁS DE LO QUE NECESITAS (ROPA, ELECTRÓNICA...)?

El 22% reconoce comprar bastante o mucho más de lo que necesita (ropa, electrónica...).

Las mujeres tienden más a sentir que compran más de lo necesario, con un 55% en la categoría de "Algo, Bastante o Mucho", en comparación con el 36% de los hombres.

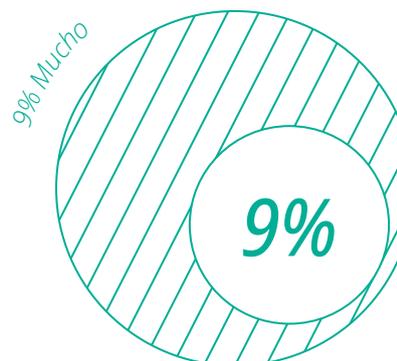
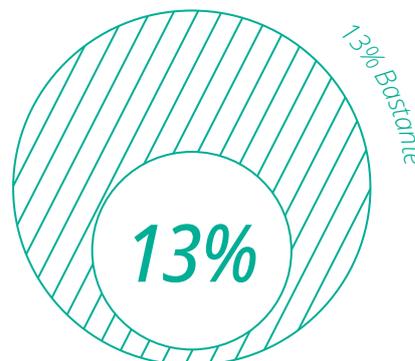
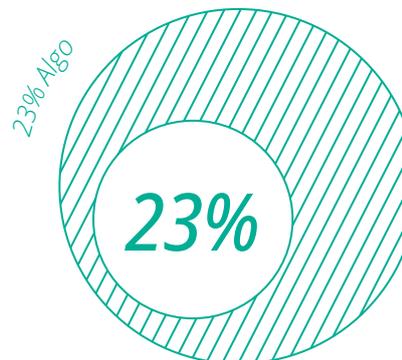
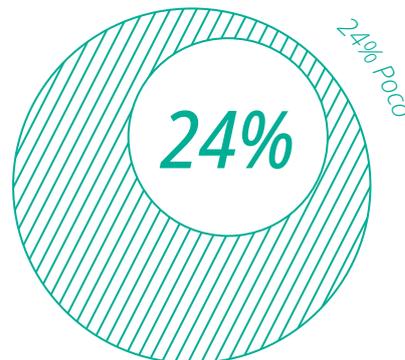
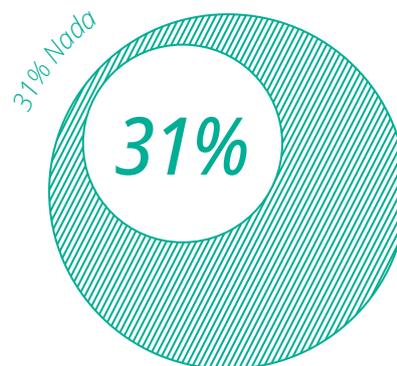
Los jóvenes de 16 a 20 años son los que menos sienten que compran de más, mientras que entre los 26 y 30 años son los que más tienden a reconocer que compran más de lo necesario.

No hay grandes diferencias por tamaño de municipio, aunque las personas de municipios pequeños tienden a sentir un poco más que compran más de lo necesario.

Gipuzkoa y Bizkaia, es donde una mayor proporción siente que compran más de lo que realmente necesita.

¿Dirías que compras más de lo que necesitas (ropa, electrónica...)?

- 31% Nada
- 24% Poco
- 23% Algo
- 13% Bastante
- 9% Mucho



¿TE ENTRA ANSIEDAD CUANDO NO TIENES EL MÓVIL?

El 44% reconoce que le entra ansiedad cuando no tiene el móvil.

Las mujeres son más propensas a responder "Sí les entra ansiedad" (47%) que los hombres (41%).

Los jóvenes a partir de 20 años indican mayor ansiedad (47%) que los más jóvenes.

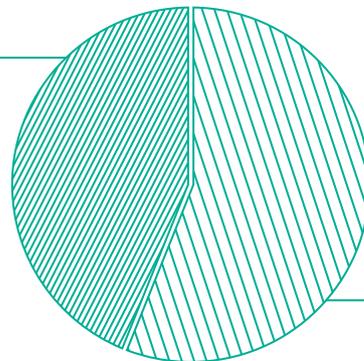
Las personas que viven en municipios pequeños son más propensas a responder "Sí", mientras que en municipios medianos hay una mayor tendencia a responder "No".

En cuanto a los territorios, Araba destaca por tener una mayor proporción de respuestas afirmativas (49%).
Sí ansiedad

¿Te entra ansiedad cuando no tienes el móvil?

44%

44% Sí ansiedad



56% No ansiedad

56%

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO NO TIENES EL MÓVIL?

Emociones y estados negativos:

- *Para muchas personas, estar sin el móvil genera sentimientos de ansiedad, angustia y vulnerabilidad. Se sienten “desprotegidos” o “como si me faltara algo”. La falta del dispositivo provoca una “sensación de que me voy a perder algo importante” o de estar desconectados del mundo.*
- *Aparece un miedo constante a no poder resolver emergencias o a no poder comunicarse con seres queridos: “me da miedo que pase algo y no pueda avisar” o “siento que no puedo contactar con mi entorno si lo necesito”.*
- *En situaciones de aburrimiento o soledad, la ausencia del móvil intensifica pensamientos negativos: “el ruido de mi cabeza se intensifica y las emociones malas me nublan”, “me falta algo vital” o “es como salir desnudo a la calle”.*

Depende del contexto y compañía:

- *La respuesta emocional a la falta del móvil varía según el contexto. Si las personas están ocupadas o acompañadas, no suele generarles ansiedad: “si estoy con gente, no me importa no tenerlo” o “si estoy entretenida, ni me acuerdo del móvil”. Sin embargo, cuando están solas o sin nada que hacer, sienten la ausencia del dispositivo con mayor intensidad: “si estoy aburrida, me genera malestar” o “cuando no tengo nada que hacer, lo echo en falta”.*
- *Para muchos, la diferencia radica en si la desconexión es voluntaria o no. “Cuando dejo el móvil por elección, me siento tranquila”, pero si no tienen control sobre su ausencia, aparece una mayor sensación de desasosiego: “si no lo encuentro, me angustio”. La necesidad de tener el móvil a mano es mayor cuando es visto como una herramienta de trabajo o comunicación esencial.*

Liberación y tranquilidad:

- *Por otro lado, para muchas personas, no tener el móvil puede traer una sensación de paz y libertad: “me siento liberada, desconectada”, o incluso “siento que estoy más presente en lo que hago”. Al estar desconectados de las redes sociales y las notificaciones, algunos sienten menos presión y disfrutan más del momento.*
- *Estar sin el móvil les permite concentrarse en actividades más significativas: “cuando no tengo el móvil, conecto más conmigo y con mi entorno”, “me siento más creativa”, o “es una oportunidad para fijarme en otras cosas”. Esto lleva a que algunos valoren la desconexión digital como una forma de descanso mental.*
- *Para muchas personas, la clave es que no haya una expectativa externa de estar disponible. “Siento liberación, ya que no me siento obligada a estar disponible para todo el mundo”.*

¿CUANDO DUERMES, SIENTES QUE DESCANSAS?

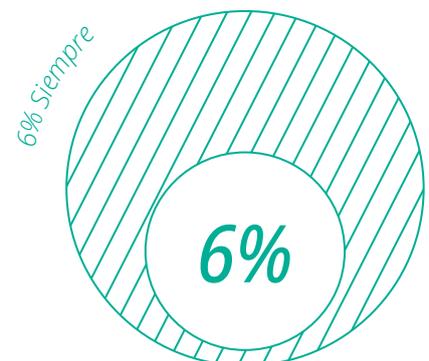
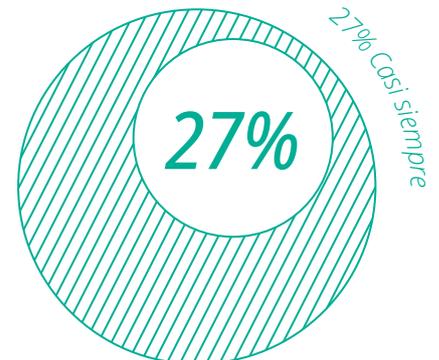
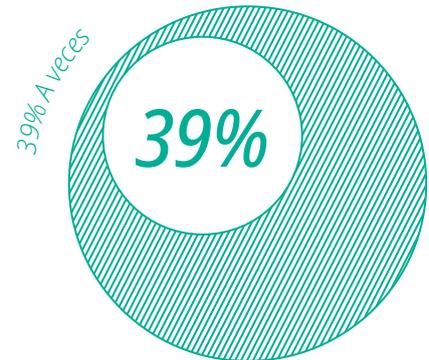
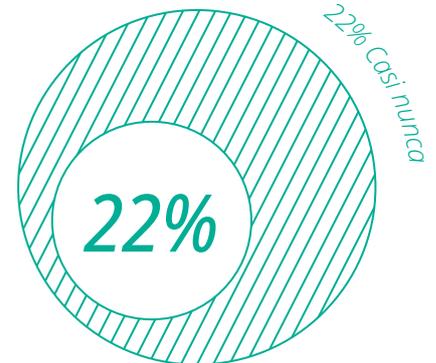
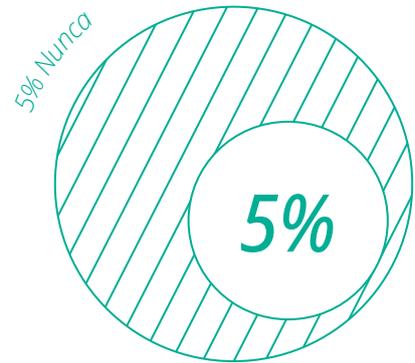
Dos de cada 3 jóvenes (66%) dice que al dormir sienten que descansan sólo a veces, casi nunca o nunca.

Las mujeres tienden ligeramente más que los hombres a sentir que no descansan bien, aunque las diferencias son pequeñas.

Las personas de 26 a 30 años son las que más reportan no descansar adecuadamente, con un 30% en "Nunca o Casi nunca", mientras que los grupos más jóvenes tienen una mayor proporción que siente que descansan bien.

Las personas de municipios pequeños tienden a sentirse menos descansadas, con un 30% que responden "Nunca o Casi nunca", mientras que los habitantes de municipios medianos son los que dicen descansar mejor

Gipuzkoa es el territorio donde más personas sienten que descansan al dormir, mientras que en Bizkaia hay una mayor proporción que no se siente descansada.



¿Cuando duermes, sientes que descansas?

5% Nunca
22% Casi nunca
39% A veces
27% Casi siempre
6% Siempre

¿CON QUÉ FRECUENCIA REALIZAS DEPORTE O ACTIVIDAD FÍSICA?

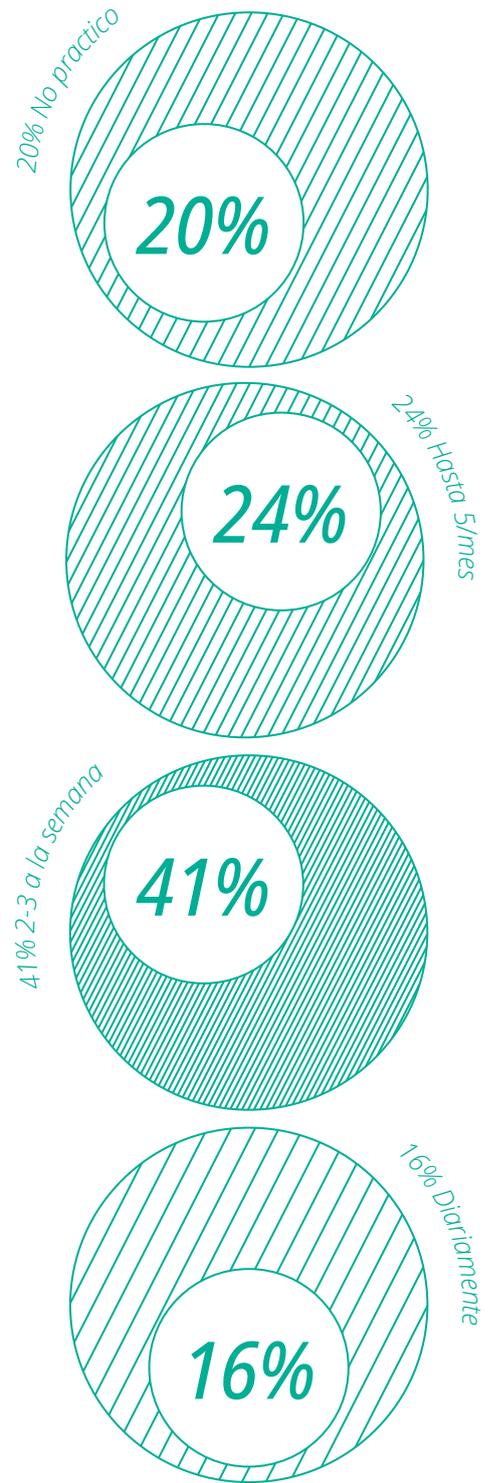
El 20% de los y las jóvenes dice no practicar nunca deporte o actividad física.

Las mujeres tienden a no practicar deporte con mayor frecuencia que los hombres, con un 22% que nunca lo hace, en comparación con el 17% de los hombres.

Las personas de 21 a 25 años son las que más tienden a no practicar deporte, con un 22% que no lo hace.

Las personas que viven en municipios pequeños y medianos son más propensas a no practicar deporte, en comparación con quienes viven en grandes ciudades.

Navarra es la región con el mayor porcentaje de personas que nunca practican deporte (21%), mientras que en Araba es donde menos personas evitan la actividad física (16%).



¿Con qué frecuencia realizas deporte o actividad física?

- 20% No practico
- 24% Hasta 5/mes
- 41% 2-3 a la semana
- 16% Diariamente

A LO LARGO DE TU VIDA, ¿HAS SENTIDO LA NECESIDAD DE TOMAR ALGÚN ANSIOLÍTICO, AUNQUE NO LO HAYAS HECHO?

El 55% declara haber sentido la necesidad de tomar algún ansiolítico a lo largo de su vida.

Las mujeres son más propensas que los hombres a sentir la necesidad de tomar ansiolíticos, con un 58% que lo han experimentado, frente al 51% de los hombres.

Las personas de 26 a 30 años son las que más han sentido esta necesidad, con un 59%, mientras que los menores de 25 tienen una proporción ligeramente menor.

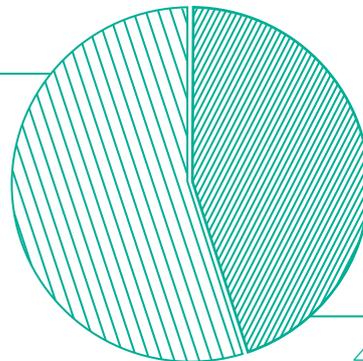
No hay grandes diferencias según el tamaño del municipio.

Araba es la región donde más personas han experimentado la necesidad de tomar ansiolíticos (60%), mientras que en Gipuzkoa el porcentaje es menor (50%).

A lo largo de tu vida, ¿has sentido la necesidad de tomar algún ansiolítico, aunque no lo hayas hecho?

55%

55% Sí necesidad



45% No necesidad

45%

EN EL ÚLTIMO MES, ¿HAS TOMADO ALGÚN ANTIDEPRESIVO O ANSIOLÍTICO?

El 26% ha tomado algún antidepresivo o ansiolítico en el último mes.

Las mujeres han tomado más antidepresivos o ansiolíticos en el último mes (28%) que los hombres (23%).

Los/as jóvenes de 16 a 20 años son el grupo que menos ha tomado antidepresivos o ansiolíticos (19%), mientras que el grupo de 26 a 30 años es el que más ha recurrido a ellos (27%).

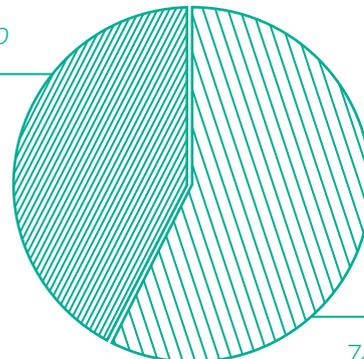
No hay grandes diferencias según el tamaño del municipio.

Araba tiene el porcentaje más bajo de personas que han tomado antidepresivos o ansiolíticos en el último mes (21%), mientras que Bizkaia y Gipuzkoa tienen un porcentaje más alto (27%).

En el último mes,
¿has tomado algún antidepresivo o ansiolítico?

26%

26% Sí he tomado



74% No he tomado

74%

SI SÍ HAS TOMADO ALGÚN ANTIDEPRESIVO O ANSIOLÍTICO... ¿LO HAS HECHO BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA?

El 20% ha tomado algún antidepresivo o ansiolítico en el último mes lo ha hecho sin prescripción médica.

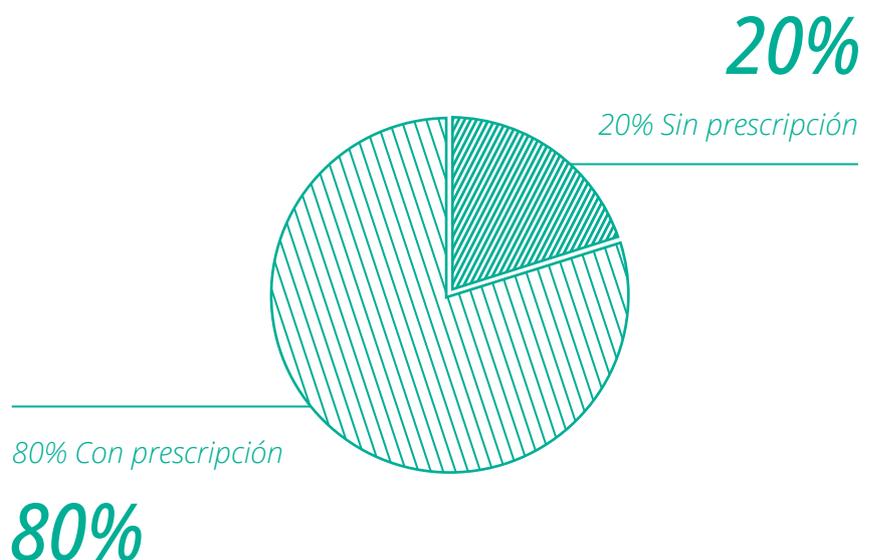
Tanto hombres como mujeres siguen patrones similares.

El grupo de 16 a 20 años destaca por tener el mayor porcentaje de automedicación (34%).

Los habitantes de municipios pequeños muestran una mayor tendencia a automedicarse (24%).

Navarra tiene el mayor porcentaje de personas que se automedican (25%), en comparación con Araba y Bizkaia (17% en ambos casos).

Si sí has tomado algún antidepresivo o ansiolítico... ¿Lo has hecho bajo prescripción médica?



gureageroa.eus

Mayo-Agosto 2024

Mis relaciones sociales son...
Tengo suficiente gente a mi alrededor para pedir ayuda
cuando la necesito...
¿Has ido o vas al psicólogo/a?
¿Por qué no has acudido a psicólogo/a?
Si sí vas al psicólogo... ¿Has sentido presión al ir?
Si sí vas al psicólogo... ¿Te preocupa que los demás sepan
que vas a un profesional de la salud mental?
Si sí vas al psicólogo... ¿Iráis más si fuese más barato?

4

MIS RELACIONES SOCIALES SON...

El 59% considera como satisfactorias sus relaciones sociales, frente al 41% que no.

Tanto hombres como mujeres tienen niveles similares de satisfacción.

Los jóvenes de 16 a 20 años son los más satisfechos, con un 64%, mientras que los grupos de mayor edad (21 a 30 años) presentan niveles ligeramente menores de satisfacción.

Tamaño del municipio: pequeños tienden a reportar mayores niveles de satisfacción (62%).

Navarra y Gipuzkoa se destacan como los territorios con mayores niveles de satisfacción (63% y 62%, respectivamente), mientras que Araba tiene un nivel más alto de insatisfacción, con un 46% de personas que no están satisfechas con su vida.

Mis relaciones sociales son...



6%

Nada satisfactorias



35%

Poco satisfactorias



52%

Satisfactorias



7%

Totalmente satisfactorias

TENGO SUFICIENTE GENTE A MI ALREDEDOR PARA PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITO...

El 66% considera que no siempre tiene gente alrededor para pedir ayuda cuando lo necesita.

Tanto hombres como mujeres muestran porcentajes similares.

Los jóvenes de 16 a 20 años son el grupo que más reporta una falta de apoyo constante, con un 72%.

No se observan diferencias significativas según el tamaño del municipio.

Gipuzkoa tiene el porcentaje más alto de personas que sienten que siempre tienen a alguien para pedir ayuda (36%), mientras que Araba muestra el porcentaje más bajo (29%).

Tengo suficiente gente a mi alrededor para pedir ayuda cuando la necesito...



34%

Siempre



39%

A veces



22%

Pocas veces



5%

Nunca

¿HAS IDO O VAS AL PSICÓLOGO/A?

El 64% señala haber ido en algún momento de su vida al psicólogo/a.

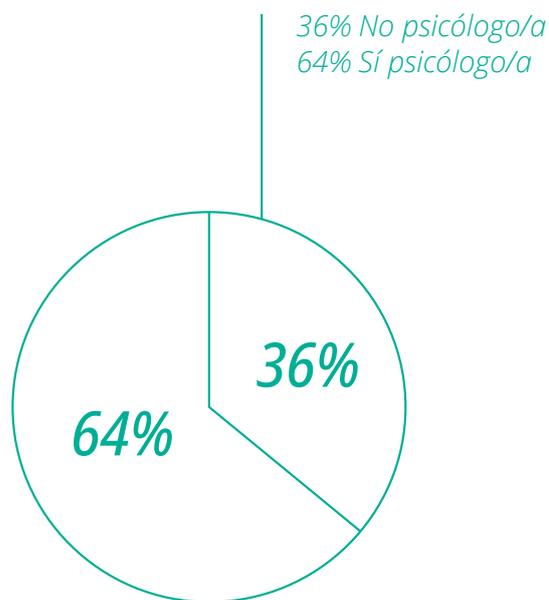
Las mujeres son más propensas a acudir al psicólogo que los hombres, con un 66% de ellas que han ido o van actualmente, frente al 61% de los hombres.

Los/as jóvenes de 16 a 20 años son los que menos han acudido al psicólogo, con solo un 58% que lo ha hecho. A medida que aumenta la edad, la proporción de quienes acuden al psicólogo aumenta, alcanzando el 66% en el grupo de 26 a 30 años.

No hay grandes diferencias por tamaño de municipio.

Territorio: Bizkaia es la región donde más personas han acudido al psicólogo (67%), frente a Gipuzkoa (61%).

¿Has ido o vas al psicólogo/a?



¿POR QUÉ NO HAS ACUDIDO A PSICÓLOGO/A?

Dificultades económicas:

- *Muchas personas señalan que no pueden permitirse pagar una consulta psicológica, lo que les impide acceder a esta atención. Algunos lo expresan de manera muy directa:*

"No me lo puedo permitir."

"Es carísimo y no garantiza nada."

"Si fuese más económico, acudiría."

Desconocimiento o falta de acceso:

- *Otro grupo menciona que no saben a dónde acudir o cómo empezar el proceso para buscar ayuda psicológica, lo cual les bloquea para dar el paso:*

"Si lo necesito, pero no sé a dónde ir."

"No sé cómo buscar uno."

"No encuentro el momento ni a dónde ir."

Percepción de que no lo necesitan:

- *Hay quienes sienten que no necesitan acudir a un psicólogo, bien porque creen que pueden manejar sus problemas por sí mismos o porque no consideran su situación lo suficientemente grave:*

"No lo necesito."

"Creo que de momento soy capaz de gestionar mis emociones adecuadamente."

"Mi situación personal no me supera, si se diera el caso, buscaría ayuda psicológica."

Otros motivos (falta de tiempo, miedo, estigmas)

- *En esta categoría se encuentran razones diversas, como el miedo a enfrentarse a sus problemas, la falta de tiempo, o estigmas culturales que desincentivan la búsqueda de ayuda:*

"Tengo miedo de expresar mis sentimientos con otra persona."

"No sé cómo decirle a mi familia que debería ir."

"Siendo gitano, mi familia no me ha dado la oportunidad ni me lo ha permitido. En nuestra cultura está mal visto ir a psicólogos."

SI SÍ VAS AL PSICÓLOGO... ¿HAS SENTIDO PRESIÓN AL IR?

La inmensa mayoría (78%) dice no tener presión por ir o haber ido al psicólogo/a.

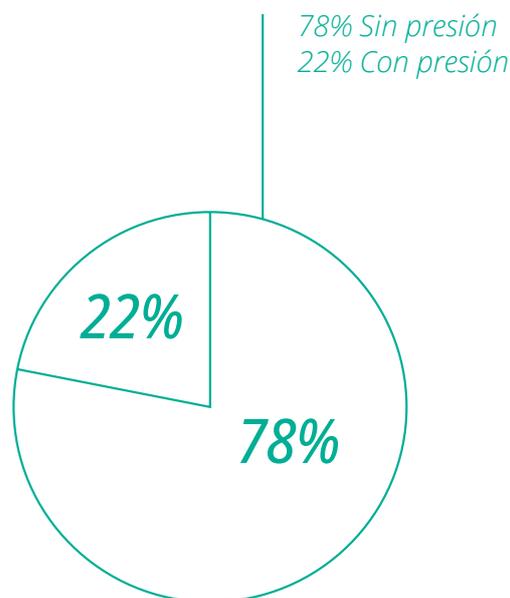
Tanto hombres como mujeres experimentan presión de manera similar al acudir al psicólogo.

Los jóvenes de 16 a 20 años son los que más dicen haber sentido presión para acudir al psicólogo, con un 40% que lo ha experimentado.

No se observan diferencias significativas según el tamaño del municipio.

Gipuzkoa destaca como la región donde menos personas han experimentado presión al acudir al psicólogo, con solo un 19% que ha sentido presión.

Si sí vas al psicólogo... ¿Has sentido presión al ir?



SI SÍ VAS AL PSICÓLOGO...
¿TE PREOCUPA QUE LOS DEMÁS SEPAN QUE VAS A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL?

El 81% de quienes van a psicólogo/a dicen que no les preocupa que los demás sepan que acuden al profesional.

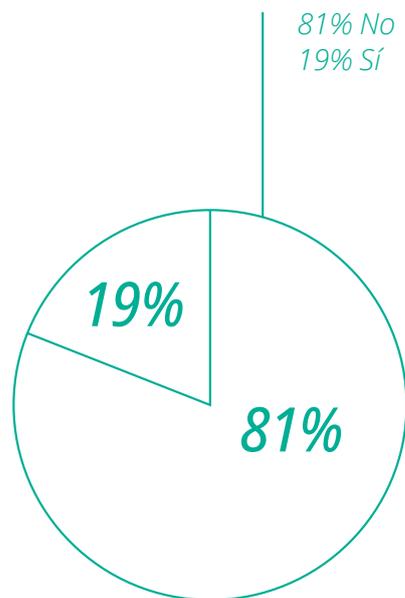
Las mujeres tienden a estar menos preocupadas por el juicio social relacionado con su asistencia al psicólogo, con un 84% que no expresa preocupación, frente al 77% de los hombres.

Los jóvenes de 16 a 20 años son los más susceptibles a preocuparse por lo que los demás puedan pensar de su asistencia al psicólogo, con un 31% que expresa preocupación. A medida que aumenta la edad, la preocupación disminuye.

En municipios pequeños se tiende a estar menos preocupado por lo que otros piensen sobre la asistencia al psicólogo, con solo un 16% que expresa preocupación. Quienes viven en municipios medianos y grandes tienen una mayor tendencia a preocuparse por lo que los demás piensen, con un 20%.

Navarra es el territorio donde las personas están menos preocupadas por el juicio de los demás, con un 16%.

Si sí vas al psicólogo...
¿Te preocupa que los demás sepan que vas a un profesional de la salud mental?



SI SÍ VAS AL PSICÓLOGO... ¿IRÍAS MÁS SI FUESE MÁS BARATO?

El 89% de quienes van a psicólogo/a señala que irían más si fuese más barato.

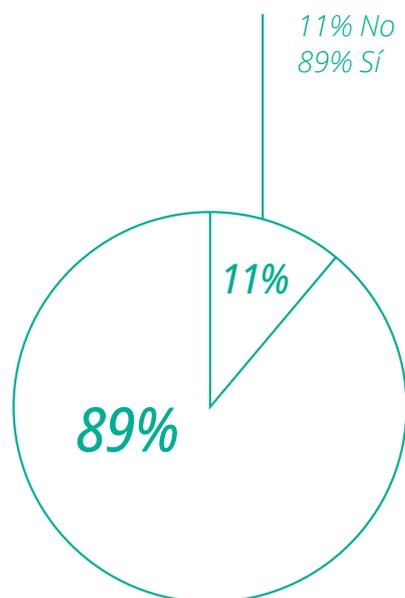
Las mujeres irían algo más (91%) que los hombres (87%).

Por edad, entre los 21 a 30 años, el 90% afirma que acudirían más si los costos fueran menores.

Las personas que viven en municipios pequeños parecen ser ligeramente más sensibles al precio, con un 92% que indica que irían más al psicólogo si el servicio fuese más barato.

Araba es el territorio donde el mayor porcentaje de personas (un 93%) afirma que acudiría más al psicólogo si el servicio fuese más barato.

*Si sí vas al psicólogo...
¿Has sentido presión al ir?*





Las propuestas.

Acceso universal y mejora de servicios psicológicos.

Hay una demanda clara de acceso más amplio y equitativo a servicios de salud mental, con propuestas como más psicólogos públicos y gratuitos, así como tratamientos accesibles:

- *“Psicólogos para todos.”*
- *“Más psicólogos públicos.”*
- *“Psicólogos gratuitos.”*
- *“Medicación gratuita en trastornos mentales.”*

Conciencia y educación sobre la salud mental.

Se menciona la importancia de educar a la población sobre la salud mental, sus efectos y cómo manejar problemas como la ansiedad, además de una mayor aceptación social del bienestar emocional:

- *“Que pasa en la cabeza cuando tienes ansiedad.” “*
- *NO ESTAR BIEN ESTA BIEN.”*
- *“Hezkuntza finantzieroa.”*
- *“Cuida tu salud mental.”*

Redes de apoyo y prevención comunitaria.

El papel de las redes de apoyo, tanto formales como informales, es clave para enfrentar problemas de salud mental. También se resalta la necesidad de acompañamiento y prevención:

- “Lagun sareak” (Redes de amigos).
- “Técnicas de acompañamiento.”
- “Salud mental para tod@s.”
- “Osasun mental publiko eta prebentzioan oinarrituta” (Salud mental pública basada en la prevención).

Impacto social y estructural en la salud mental.

Se aborda el impacto del entorno social y económico en la salud mental, haciendo hincapié en la influencia del sistema capitalista, la presión de las redes sociales y la necesidad de un entorno habitable:

- “Sistema kapitalistaren eragina” (El impacto del sistema capitalista).
- “Redes sociales.”
- “Sociedad habitable.”
- “Salud Pública y Actualizada y derecho a la emancipación.”



DESAFÍOS EMOCIONALES Y SALUD MENTAL EN LOS Y LAS JÓVENES.

Los niveles de felicidad entre los y las jóvenes de Euskadi y Navarra son preocupantemente bajos, con casi la mitad de los encuestados sintiéndose “nada” o “poco” felices. Este indicador es clave para entender el malestar emocional generalizado en la población juvenil.

La alta prevalencia de tristeza y angustia, que afecta a más del 80%, destaca que los problemas emocionales son una experiencia común, especialmente entre los mayores de 21 años. Esto sugiere que, a medida que los jóvenes avanzan en la vida adulta, se enfrentan a mayores presiones que afectan su bienestar emocional.

Pensamientos suicidas: El hecho de que casi un 60% de los jóvenes haya experimentado pensamientos suicidas o autolesivos es alarmante. Estas cifras son indicativas de la severidad de los problemas de salud mental, y subraya la necesidad de un enfoque inmediato en la prevención del suicidio y el apoyo psicológico.

RELACIONES SOCIALES FRÁGILES.

A pesar de que el 59% de los encuestados valoran positivamente sus relaciones sociales, una mayoría significativa (66%) siente que no tiene suficiente apoyo cuando lo necesita. Esto muestra que, aunque las interacciones sociales pueden ser satisfactorias, existe un déficit en el nivel de apoyo percibido.

Esta falta de redes de apoyo emocional efectivas sugiere un aislamiento social creciente, lo que podría agravar problemas como la angustia y los pensamientos suicidas. Especialmente entre aquellos que sienten que no tienen a quién recurrir, hay un riesgo mayor de que los problemas emocionales pasen desapercibidos o sin tratar.

DESIGUALDADES TERRITORIALES Y DEMOGRÁFICAS.

Las diferencias entre áreas urbanas y rurales son notables. Los y las jóvenes que viven en municipios pequeños, particularmente en Bizkaia, parecen ser más vulnerables a los problemas emocionales, como la infelicidad y la angustia. Esto podría deberse a una menor disponibilidad de recursos y oportunidades en estas áreas, así como al posible aislamiento social.

Además, las diferencias por edad muestran que a medida que los y las jóvenes crecen, se enfrentan a mayores dificultades emocionales. Quienes son mayores de 21 años están más expuestos a la tristeza, la angustia y los pensamientos suicidas, lo que puede estar relacionado con el inicio de la vida laboral, la emancipación o las responsabilidades económicas.

ACCESO INSUFICIENTE A SERVICIOS DE SALUD MENTAL.

Un dato preocupante es que el 55% de los encuestados ha sentido la necesidad de tomar ansiolíticos en algún momento, y un 26% ha consumido antidepresivos o ansiolíticos en el último mes. Además, un 20% de los que consumieron estos fármacos lo hicieron sin prescripción médica, lo que indica un uso no controlado de medicamentos para el manejo de la ansiedad y la depresión.

Las barreras económicas son un obstáculo clave en el acceso a atención psicológica. El coste de estos servicios es una barrera significativa para muchos jóvenes, que no pueden acceder a terapia o a consultas profesionales cuando lo necesitan. Esto refuerza la necesidad de mejorar la accesibilidad y la asequibilidad de los servicios de salud mental.

USO DE LA TECNOLOGÍA Y PROBLEMAS DE ANSIEDAD.

Un aspecto importante es la relación de los y las jóvenes con las relaciones sociales y la tecnología. El 44% de los encuestados experimenta ansiedad cuando no tiene su teléfono móvil. Esto subraya el impacto de la vida digital en la salud mental y la dependencia de la tecnología para el bienestar emocional, algo que puede generar más estrés y problemas a largo plazo.

Las mujeres, en particular, tienen una tendencia mayor a usar filtros en redes sociales, lo que puede estar relacionado con problemas de autoimagen y autoestima. El impacto de las redes sociales en la salud mental, especialmente en términos de presión estética y ansiedad social, es un tema que debe ser abordado en políticas de salud.

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE Y EL OCIO PARA EL BIENESTAR.

A pesar de los desafíos emocionales, el informe destaca que el deporte y las actividades recreativas son fuentes importantes de bienestar, particularmente para los hombres. El acceso a actividades deportivas y de ocio podría ser un factor protector clave contra problemas de salud mental, y su fomento podría ser una estrategia importante para mejorar el bienestar general de la juventud.

CONCLUSIÓN GENERAL.

El informe expone un panorama preocupante sobre el estado de la salud mental de los y las jóvenes en Euskadi y Navarra, con altos niveles de angustia, tristeza y pensamientos suicidas. Las desigualdades territoriales, la falta de apoyo social y el acceso limitado a servicios de salud mental son barreras importantes para el bienestar. Existe una necesidad urgente de implementar políticas de salud mental accesibles, mejorar las redes de apoyo y fomentar actividades de bienestar como el deporte y el ocio para reducir la prevalencia de los problemas emocionales entre los jóvenes. Además, se deben abordar las implicaciones del uso de la tecnología, las redes y las relaciones sociales en la salud mental juvenil.

Este documento refuerza la importancia de tomar acciones inmediatas y concertadas para mejorar el acceso y la calidad de los servicios de salud mental, junto con la promoción de estilos de vida saludables que incluyan actividades recreativas y un uso equilibrado de la tecnología.



El 46% de la juventud no es feliz.

El 46% se siente “nada” o “poco” feliz en su día a día frente al 20% que dice serlo “bastante” o “mucho”.

Las mujeres sufren más ansiedad y tristeza que los hombres.

Las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad y tristeza que los hombres.

Predomina el pesimismo: el 65% no se considera optimista.

El 65% de los encuestados no se considera optimista y le cuesta encontrar razones para sentirse positivo.

Pensamientos suicidas o autolesivos en 6 de cada 10 jóvenes.

Casi un 60% de los/as jóvenes ha tenido pensamientos suicidas o autolesivos en algún momento de su vida.

La falta de emancipación, pocos ingresos o no saber gestionar los sentimientos están relacionados con más pensamientos suicidas o autolesivos.

Los psicólogos/as son buscados sólo en situaciones críticas.

El 64% de las personas encuestadas ha recurrido a un psicólogo, pero generalmente lo hacen cuando la situación ha llegado a un punto crítico. Falta de prevención en el cuidado de la salud mental: solo se busca ayuda en crisis.

El 89% de quienes van a psicólogo/a señala que irían más si fuese más barato.

Uso de antidepresivos y ansiolíticos: el 26% los consumió en el último mes.

El 26% de la juventud encuestada ha consumido antidepresivos o ansiolíticos en el último mes, el 20% de ella sin receta.

Más de la mitad (53%) piensa que las personas LGTBIQ+ lo pasan peor en el centro de estudios.

Una de cada cuatro jóvenes (27%) muestra sus imágenes con filtros, más del 20% de las veces.

Las amistades son el principal aporte de bienestar emocional (53%).

Estar con la familia, sin embargo, aporta bienestar emocional al 36%.

Los focos más importantes de insatisfacción personal son las relaciones sociales (28%) y las dificultades en conseguir un trabajo digno (22%).

La terapia psicológica mejora la salud mental, pero sigue siendo inaccesible para muchos.

Quienes acuden regularmente a terapia experimentan mejoras en su salud mental, aunque los costos siguen siendo una barrera importante para muchos.

***La atención pública de la salud mental,
una prioridad urgente para la sociedad.***

El acceso a servicios de salud mental sigue siendo un desafío considerable para gran parte de la juventud, y la necesidad de una atención pública y gratuita es cada vez más evidente.

Se estima que 14% de la juventud no ha ido a psicólogo/a y está en riesgo de sufrir mala salud mental.

El riesgo viene dado por tener pensamientos suicidas o autolesivos, por tener tristeza o angustia habitual o por usar antidepresivos o ansiolíticos.



gurea geroa

DIRECCIÓN
Osoigo Next

DISEÑO EDITORIAL
MAQUETACIÓN
bigga. studio

REDES
@gureageroa



SOCIÓLOGO
Santi Pisonero

TIPOGRAFÍAS
Open Sans
PP Neue Montreal
PP Migra

CONTACTO
comunicacion@osoigo.com
T. 671 129 116
gureageroa.eus

AGRADECIMIENTOS
Izaskun Agirre
Mondragon Unibertsitatea

IMÁGENES
pexels.com

INFORME DIGITAL



Disponibles todos los
procesos participati-
vos en formato PDF.

GRUPO DIRECTIVO



GRUPO ACADÉMICO



Osoigo
comunicacion@osoigo.com
T. 645 651 024
osoigonext.com

@osoigonext



