

Juventud y cuidados Navarra 2024

Valores, prácticas y actitudes
ante los cuidados de la juventud
navarra

Juventud y cuidados Navarra 2024

Valores, prácticas y actitudes
ante los cuidados de la juventud navarra

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

Instituto
Navarro de
la Juventud



Nafarroako
Gazteriaren
Institutua

© Gobierno de Navarra (Instituto Navarro de la Juventud)

Empresa autora del estudio: Markemos, S.L.

Primera edición: febrero 2024

Diseño y maquetación: Ana García Senosiáin

Imprenta: Astarriaga

DL NA 178-2023

Autorizada la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, citando la fuente.

Muestra de su compromiso por contribuir al bienestar y desarrollo tanto individual como colectivo de la sociedad navarra, el Instituto Navarro de la Juventud (INJ) firmó el pasado 2022 el Pacto Foral por los Cuidados, con el que se pretende avanzar, a través de todos los departamentos del Gobierno de Navarra y las entidades firmantes, hacia un nuevo paradigma social de cuidados, partiendo de una visión global.

La dimensión transversal de este pacto, impulsado por el Instituto Navarro para la Igualdad, nos permite compartir e incorporar los aprendizajes, experiencias y buenas prácticas de todos los agentes implicados, de tal manera que el bienestar de toda la ciudadanía, inalcanzable sin una igualdad real entre mujeres y hombres, sea siempre el centro de todas las políticas públicas.

Entendiendo los cuidados desde una perspectiva más amplia, que abarca el autocuidado de la juventud, la corresponsabilidad, el mantenimiento de relaciones afectivas y el cuidado del entorno, podremos consolidar esta apuesta transversal, ambiciosa y posible del Gobierno de Navarra. Y, para ello, desde el INJ apelamos a una organización compartida y social de los cuidados, corresponsable y global, que permita afianzar la voluntad y el compromiso de la sociedad navarra, con la mirada siempre puesta en el bienestar y desarrollo tanto individual como colectivo de nuestra comunidad.

Con este estudio, pretendemos profundizar en las actitudes, opiniones y prácticas de la juventud navarra en torno a los cuidados, identificando acciones susceptibles de incorporar al desarrollo de las políticas de juventud.

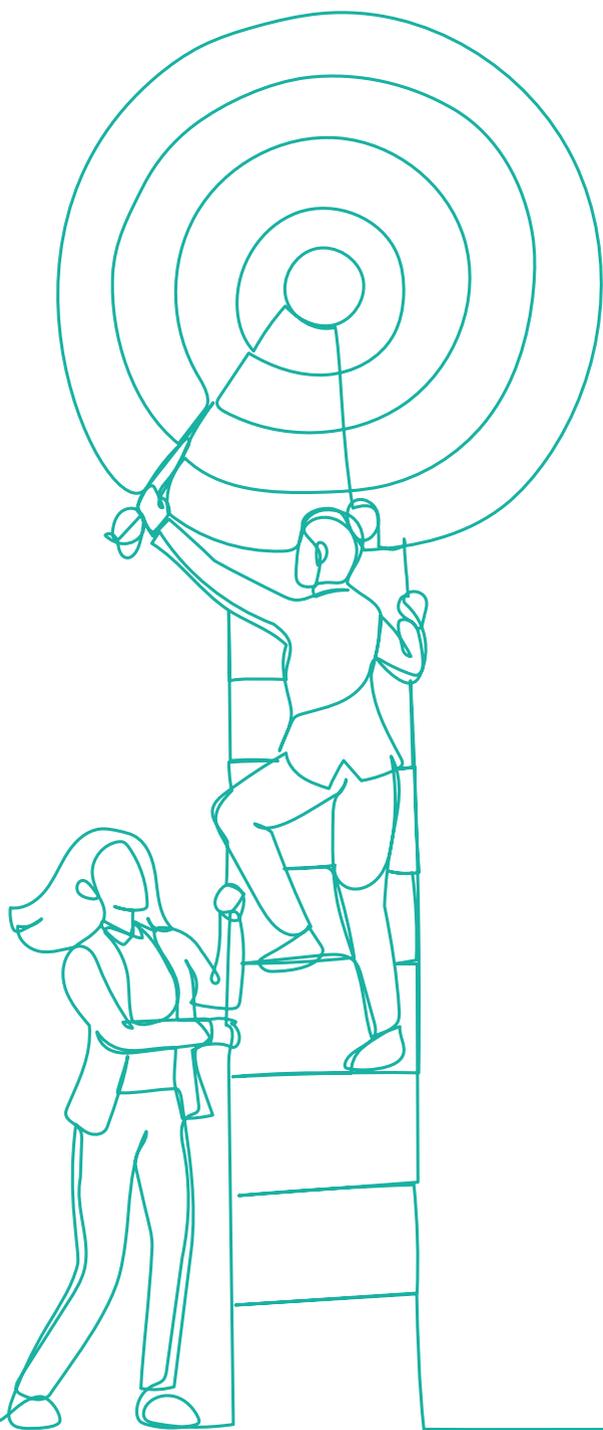
Txema Burgaleta Encina
Director – Gerente
Instituto Navarro de la Juventud

Juventud y cuidados

Navarra 2024

Informe de resultados

1. Objetivos y metodología	07
2. Perfil de la juventud navarra entrevistada	11
3. Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra	17
3.1. La preocupación por el bienestar físico y conductas adoptadas por la juventud navarra	17
3.2. El cuidado del bienestar emocional y la salud mental	32
4. La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra	39
4.1. Opinión de la juventud en torno al pacto por los cuidados	39
4.2. Indicadores de desigualdad en la asunción de responsabilidades en la juventud navarra	41
4.3. El impacto del tiempo dedicado a los cuidados	48
4.4. Actitudes y opiniones en torno a la corresponsabilidad entre hombres y mujeres	50
4.5. Organismos y colectivos responsables y potenciales acciones a desplegar por la Administración	58
5. El cuidado entre pares: del grupo de iguales a las relaciones afectivas	61
5.1. Las actitudes y comportamientos de la juventud navarra con el grupo de iguales	61
5.2. Las actitudes y comportamientos de la juventud navarra en las relaciones afectivas	66
6. El Cuidado Del Entorno Y Del Medioambiente De La Juventud Navarra	71
6.1. La juventud navarra y el medioambiente: de la concienciación a la acción	71
6.2. Conductas cívicas y cuidado del entorno entre la juventud navarra ...	80
7. La voz de la juventud navarra	83
Consideraciones finales	85



1

Objetivos y metodología

El Instituto Navarro de la Juventud se plantea abordar en su serie de estudios monográficos un análisis que profundice en las actitudes, opiniones y prácticas de la juventud navarra en torno a los cuidados, con el objetivo último de identificar áreas concretas que requieran del desarrollo de futuras intervenciones y políticas de juventud.

Desde un principio se decidió abordar el cuidado desde una óptica amplia, cubriendo diferentes acepciones y facetas del término en un análisis multifocal. Así, el estudio profundiza en la percepción y hábitos de autocuidado de la juventud, la importancia concedida al bienestar físico y emocional en su día a día y su plasmación en acciones concretas, tanto en hábitos de vida saludables como en conductas de riesgo.

Asimismo, el estudio dedica un apartado amplio al cuidado del otro y la corresponsabilidad en la juventud navarra ya que el Instituto Navarro de la Juventud forma parte del Pacto Foral por los Cuidados, la fórmula propues-

ta por el INAI/NABI para avanzar en igualdad entre mujeres y hombres y poner en el centro de las políticas públicas los cuidados, la vida y el bienestar de la ciudadanía. Con este objetivo se incide en el papel otorgado por la juventud de navarra a los cuidados en el contrato social, el grado de corresponsabilidad que aprecian en la sociedad, la práctica y participación en las tareas del hogar y el cuidado, así como la cesión de tiempo de los chicos y chicas, identificando las brechas existentes a temprana edad.

Igualmente se aborda el cuidado entre pares, en el grupo de amigos y amigas y en el mantenimiento de relaciones afectivas, identificando la prevalencia de los mitos del amor romántico que sustentan formas de relación asimétricas o poco igualitarias. Por último, y como cuarta área, se profundiza en el cuidado del entorno, en el comportamiento cívico de la juventud, así como en las acciones en favor del medioambiente, estableciendo las distancias que pudieran producirse entre la concienciación y las conductas frecuentes.

Objetivos específicos

Los objetivos de detalle sobre los que se ha trabajado para dar respuesta al análisis de los cuidados y la juventud navarra en sus diferentes áreas han sido:



El auto-cuidado



El cuidado y la corresponsabilidad



El cuidado entre pares



El cuidado del entorno y medioambiente

- † Importancia concedida por la juventud navarra al bienestar físico y motivaciones principales.
- † Grado de participación de la juventud en hábitos saludables, así como conductas de riesgo.
- † Preocupación por la salud mental y prácticas enfocadas al bienestar emocional.
- † Comprensión de la juventud navarra respecto al lugar asignado a los cuidados en el contrato social.
- † La asunción de responsabilidades en las tareas del hogar y los cuidados.
- † El tiempo dedicado por los y las jóvenes a diferentes tareas y su impacto.
- † Actitudes y opiniones en torno a la corresponsabilidad entre hombres y mujeres.
Actitudes y comportamientos en la relación con las amistades y en las relaciones afectivas.
- † Preocupación por el medioambiente y prácticas desarrolladas a su favor.
- † Participación de la juventud navarra en el cuidado del espacio público y pautas de comportamiento cívico.

Planteamiento metodológico

Para la consecución de los objetivos planteados se ha trabajado mediante técnicas de investigación cuantitativa como se detalla a continuación:

Técnica de estudio

Entrevista telefónica aplicada por sistema C.A.T.I. (Computer Aided Telephone Interview), a partir de un cuestionario basado en preguntas abiertas y cerradas, así como escalas de valoración, de 17 minutos de duración media.

Público objetivo

El universo objeto de estudio es la población joven de Navarra con edades comprendidas entre los 16 y 30 años.

Muestra y error estadístico

Se han realizado **806 entrevistas** a la población joven navarra, lo que nos permitirá hacer estimaciones

para el total del colectivo con un **margen de error** de $e = \pm 3,5\%^*$.

Distribución muestral:

Para la consecución de la muestra se estableció un **muestreo aleatorio estratificado** en función de **diversas variables** como la **zona** de Navarra, el **grupo de edad** y el **sexo**. La **afijación** otorgada a cada estrato fue de tipo **no proporcional**, con el objetivo de conseguir un mínimo de significación estadística por cada uno de ellos. Para la realización del muestreo se partió de una base de datos de la juventud navarra extraída por el Nastat.

Población joven de Navarra agrupada por zona, sexo y edad**:

	De 16 a 20 años		De 21 a 25 años		De 26 a 30 años		TOTAL
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
Norte	1.852	1.723	1.700	1.531	1.663	1.451	9.920
Pamplona	11.003	10.551	10.396	10.258	10.200	9.894	62.302
Zona Media	1.777	1.620	1.844	1.687	1.697	1.587	10.212
Sur / Ribera	4.019	3.661	4.136	3.915	4.032	3.805	23.568
TOTAL	18.651	17.555	18.076	17.391	17.592	16.737	106.002

* Para un nivel de confianza del 95,5%, 1,96 σ respecto de μ .

** Elaboración propia. Fuente: INE, Estadística del Padrón continuo a 01/01/22.

Detalle muestral realizado:

A continuación se detalla la muestra realizada a la población joven navarra con el criterio de afijación no proporcional.

	De 16 a 20 años		De 21 a 25 años		De 26 a 30 años		TOTAL
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
Norte	32	31	36	32	34	31	196
Pamplona	33	32	32	35	35	34	201
Zona Media	36	34	34	37	29	32	202
Sur / Ribera	38	31	29	35	41	33	207
TOTAL	139	128	131	139	139	130	806

Detalle muestral ponderado:

Posteriormente se han corregido las desviaciones en las variables de estratificación empleadas a través del proceso de ponderación de los datos a la verdadera proporcionalidad de la población joven. Ponderación realizada según datos del INE, Estadística del Padrón Continuo a 1 de enero de 2022, datos por municipio, dando como resultado*:

	De 16 a 20 años		De 20 a 24 años		De 26 a 30 años		TOTAL
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	
Norte	14	13	13	12	13	11	75
Pamplona	84	80	79	78	78	75	474
Zona Media	14	12	14	13	13	12	78
Sur / Ribera	31	28	31	30	31	29	179
TOTAL	142	133	137	132	134	127	806

Fechas del trabajo de campo:

El trabajo de campo se realizó entre el 18 de octubre y el 20 de noviembre de 2023.

* Números con decimales según el peso proporcional de cada estrato.

2 Perfil de la juventud navarra entrevistada

A continuación se exponen algunas de las características que conforman el perfil de los y las jóvenes que han participado en el estudio monográfico de Juventud y Cuidados:

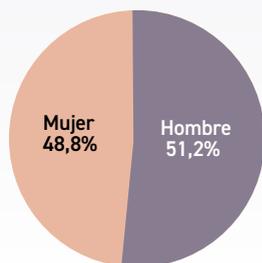
- † El 51,2% han sido hombres y el 48,8%, mujeres. La edad media se cifra en los 23 años, siendo un 34,2% de los y las participantes, jóvenes con edades entre los 16 y 20 años, el 33,5% cuenta con edades comprendidas entre los 21 y 25 años y el 32,4%, entre 26 y 30 años.
- † Siete de cada diez jóvenes ha nacido en la propia Comunidad Foral (el 70,4%). Por otra parte, un 8,0% procede de otras zonas del resto de España y la tasa de nacidos en un país extranjero alcanza el 21,7%, siendo en mayor grado extracomunitarios.
- † En lo que respecta a situación convivencial, el 58,2% vive con sus padres o las personas que hacen las veces, siendo nueve de cada diez en el caso de los más jóvenes, los menores de 21 años. A medida que se incrementa la edad, este grupo va reduciéndose progresivamente hasta representar el 26,6% el caso de los y las jóvenes de 26 a 30 años que vive con sus padres o quien hace las veces. Por otro lado, un 13,0% del total vive en pareja y el 5,9%, con pareja e hijos/as. Por otro lado, un 6,9% vive de forma independiente, solo o sola. También es destacable el 12,6% que vive en piso compartido.
- † El 36,4% esta plenamente dedicado a sus estudios. Por otro lado, el 42,4% ya se ha incorporado al mercado laboral, en tanto que un 13,5% compatibiliza estudio y trabajo.
- † El 25,4% de los y las participantes ha finalizado sus estudios universitarios y un 16,7%, la formación profesional de grado superior. Por otro lado, el 39,8% cuenta con la segunda etapa de educación secundaria y el 18,1%, de primera etapa de secundaria o menos.
- † En lo que respecta a la dimensión religiosa o la fe que profesan, un 6,5% se declara católico/a practicante y el 22,6%, igualmente católico/a, pero no practicante. Ambos grupos de católicos/as suponen el 29,1% del total. Por otra parte, el 10,4% son creyentes de otras religiones (musulmana, judía, protestante, etc.). Los y las agnósticas, que ni niegan ni descartan la existencia de dios, representan el 14,8% de los y las jóvenes navarras. Un 17,5% se define como indiferente en materia religiosa y el 28,1% se declara ateo/a.

✦ Por último, un 14,4% de los y las jóvenes dice no tener un posicionamiento definido en el espectro político y un 11,3% no contesta expresamente a la pregunta. Para quienes se definen, son más numerosas las posiciones de izquierda (27,9%), seguidas de la de centro

(24,1%). Algo menos de presencia tienen las posiciones de extrema izquierda (11,2%) o derecha (8,4%). Los y las jóvenes con sensibilidades políticas que definen como de extrema derecha representan el 2,6% del total.

Sexo

Base: total de entrevistados/as.



Edad

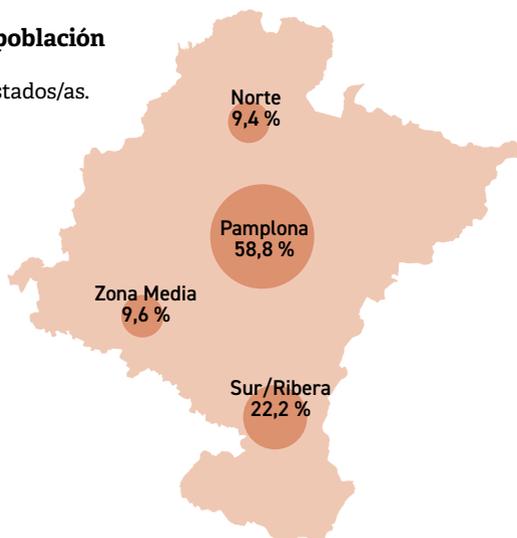
Base: total de entrevistados/as.

Media: 23 años



Distribución de la población joven por zona

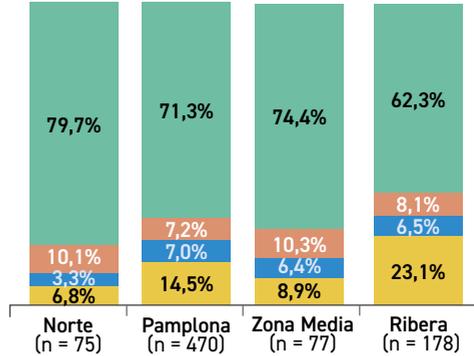
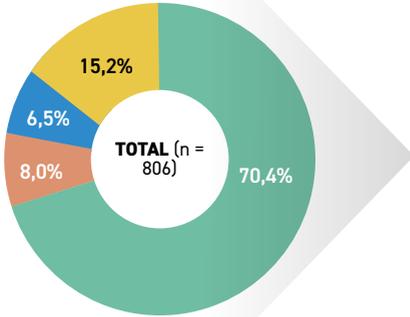
Base: total de entrevistados/as.



¿Dónde has nacido?*

Lugar de nacimiento de los y las jóvenes según Zona.

Base: total de entrevistados/as.

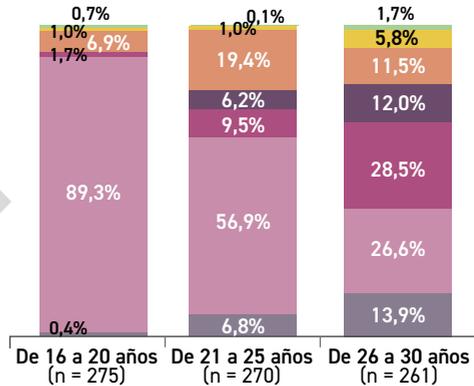
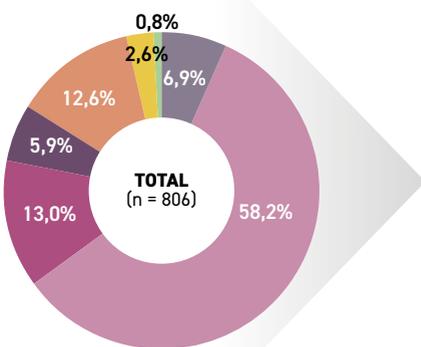


■ Navarra
■ Otro país de la UE
■ Resto de España
■ Otro país fuera de la UE

¿Actualmente vives?***

Forma de convivencia de los y las jóvenes según edad.

Base: total de entrevistados/as.



■ Solo/a
■ Con tu padre / madre / ambos, o con quienes hacen sus veces
■ Con tu pareja
■ Con tu pareja e hijos/as
■ En piso compartido
■ Con otros familiares (abuelos, tíos, hermanos...)
■ Otros

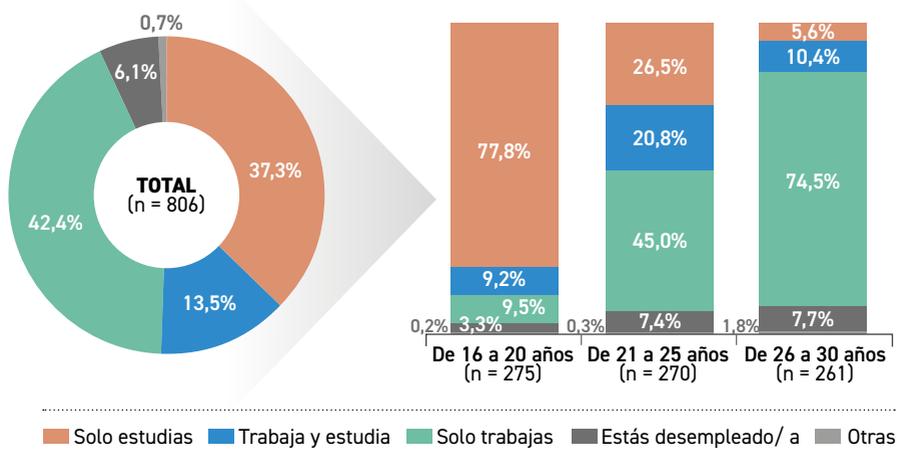
* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

** Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

En la actualidad, ¿en cuál de las siguientes situaciones te encuentras?*

Ocupación de los y las jóvenes según edad.

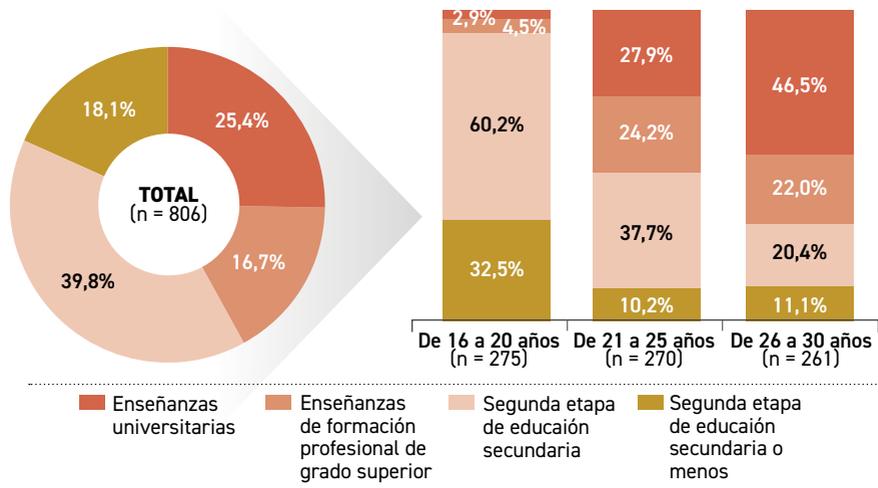
Base: total de entrevistados/as.



¿Cuál es tu nivel más alto de estudios que has terminado hasta ahora?*

Nivel de estudios finalizado según edad.

Base: total de entrevistados/as.

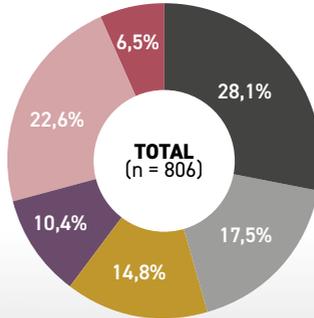


* Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

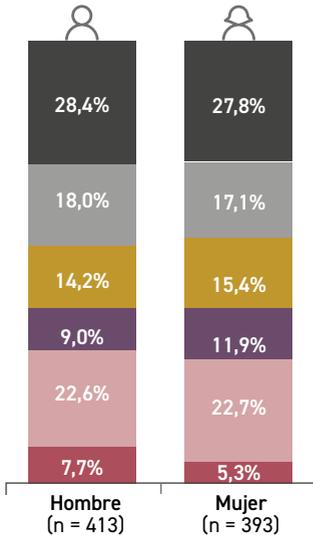
¿Cómo te defines en materia religiosa?*

Base: total de entrevistados/as.

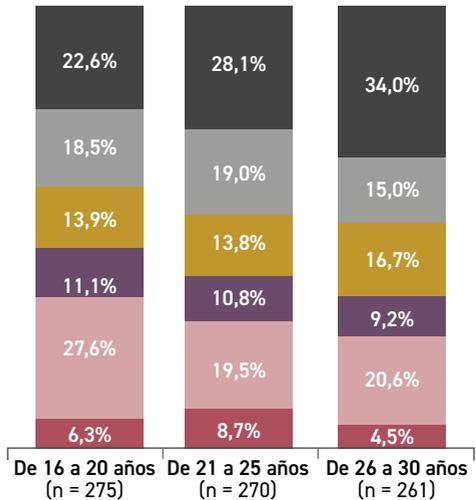
- Católico/a practicante
- Católico/a no practicante
- Creyente de otra religión
- Agnóstico/a
- Indiferente, no creyente
- Ateo/a



Dimensión religiosa: según sexo



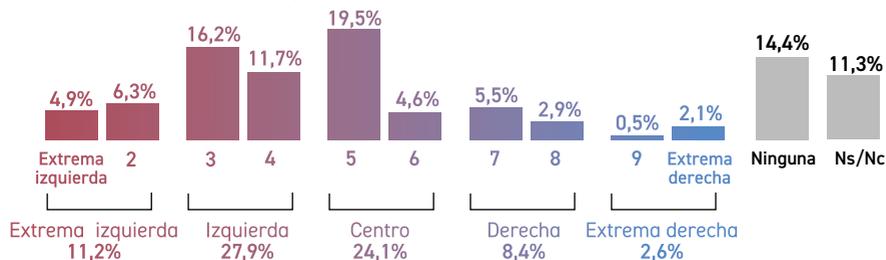
según edad



* Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

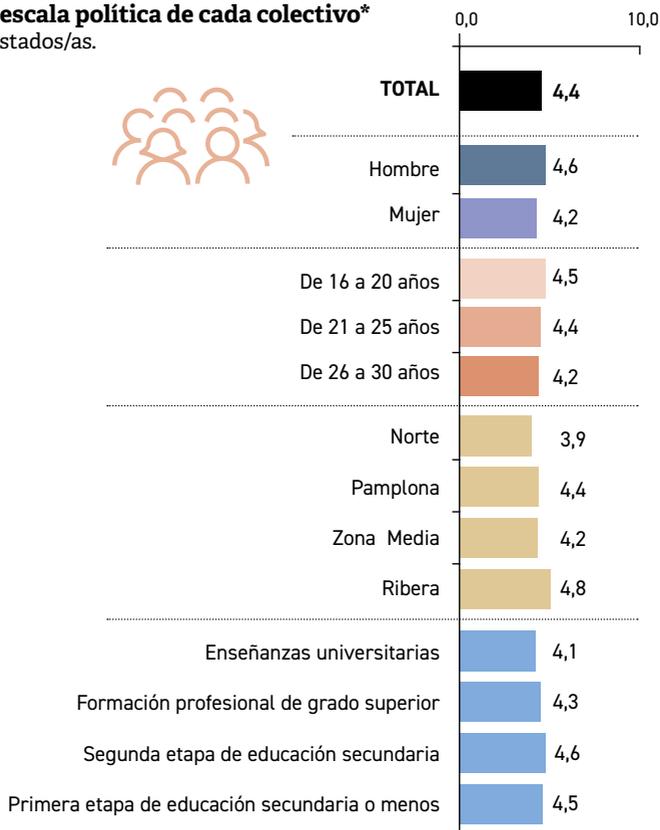
En política suelen emplearse las expresiones izquierda y derecha ¿en qué lugar te colocarías en una escala de 1 a 10 en la que 1 fuera “extrema izquierda” y 10 “extrema derecha”?

Base: total de entrevistados/as.



Posición media de escala política de cada colectivo*

Base: total de entrevistados/as.



* Media sobre escala de mínimo 1 “extrema izquierda” a máximo 10 “extrema derecha”.

3

Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra

3.1. La preocupación por el bienestar físico y conductas adoptadas por la juventud navarra.

El propósito de cuidarse y motivaciones principales.

A tenor de los resultados obtenidos, se puede afirmar que la juventud navarra en su conjunto lleva a cabo conductas y hábitos saludables en diferentes planos en su vida con el propósito último de cuidarse. Un 64,8% de los y las jóvenes considera que lo tiene en cuenta “bastante” y el 16,5%, de forma más intensa o “mucho”. Sobre una escala 0 a 10 puntos, la media de intensidad con la que las personas manifiestan llevar a cabo prácticas o conductas de autocuidado, alcanza los 7,4 puntos.

Por otra parte, aunque es significativamente menor la proporción de jóvenes que dice desplegar prácticas y hábitos saludables con media o baja intensidad, no debe perderse de vista que representan cerca de dos de cada diez, un 18,6%.

La percepción de autocuidado es algo mayor entre los chicos respecto a las chicas en general, también entre quienes han finalizado la enseñanza universitaria, aspecto correlacionado con la edad o bien, entre quienes estudian y trabajan a la vez.

La importancia concedida a la salud y su salvaguarda están detrás de dichos hábitos de autocuidado como indican seis de cada diez jóvenes, el 60,3%. Por otro lado, cerca de tres de cada diez aducen otro tipo de motivaciones que tienen que ver con lo importante que es para el o ella “sentirse” bien y uno de cada diez pone de manifiesto la importancia concedida a su imagen, en concreto la imagen que proyecta en la sociedad, alegando que lo tiene en cuenta con el propósito último de “verse” bien.

En este sentido, a medida que se incrementa la edad de los y las jóvenes y van cumpliendo años, la percepción en torno a las motivaciones de salud crecen significativamente y parecen dejarse de lado las de sentirse bien o verse bien. Entre los 16 y 20 años, son un 53,3% de la juventud quienes tienen presente el cuidado de su salud, incrementándose 7,9 puntos porcentuales entre las personas de 21 y 25 años (el 61,2%) y más aún, 6,6 puntos porcentuales más, entre las mayores de 25 años (el 66,8%).

También resulta relevante destacar la mayor atribución a la importan-

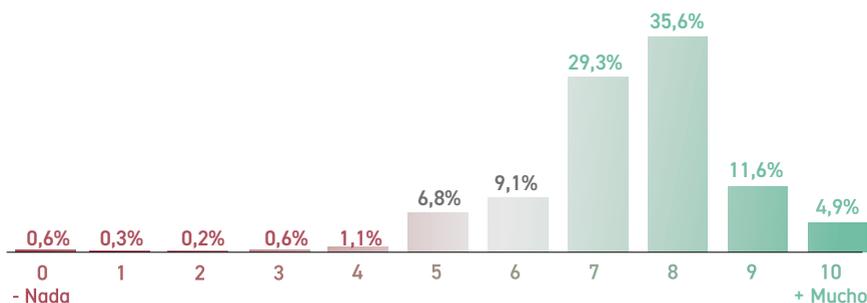
cia concedida a la imagen proyectada de uno/a mismo/a que revelan las chicas frente a los chicos. Un 8,3% de los jóvenes navarros dice cuidarse

por la importancia que concede a verse bien, siendo el 11,2% de las chicas, 2,9 puntos porcentuales más.

¿En qué grado llevas a cabo conductas y hábitos saludables en diferentes planos con el propósito de cuidarte?*

Base: total de entrevistados/as.

Detalle de grado de desarrollo de conductas y hábitos saludables con el propósito de cuidarse de la juventud.



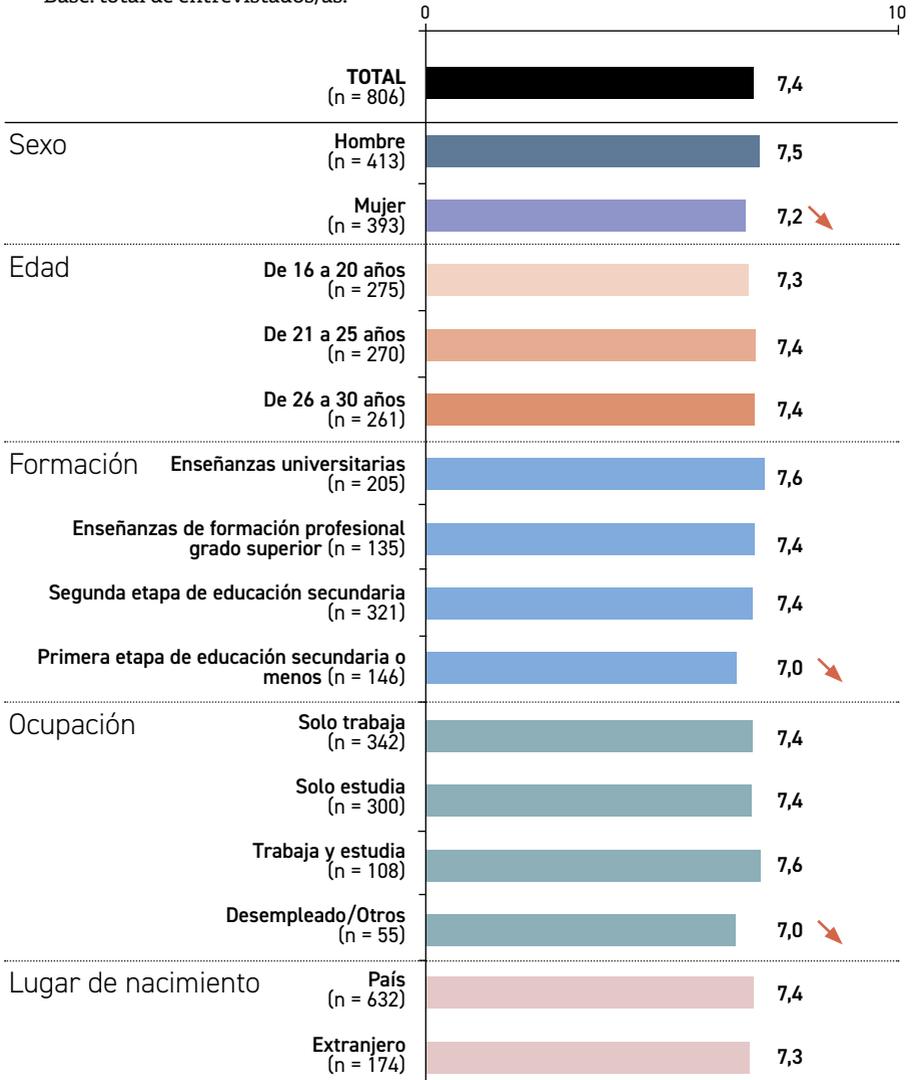
Práctica de conductas saludables para cuidarse*



* Media sobre escala de 0 "Nada" a 10 "Mucho".

¿En qué grado llevas a cabo conductas y hábitos saludables en diferentes planos con el propósito de cuidarte?*

Base: total de entrevistados/as.

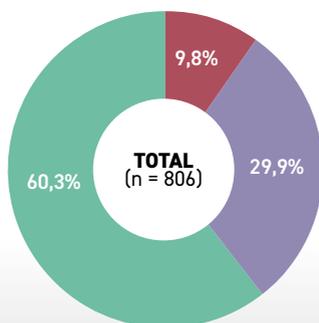


* Media sobre escala de 0 "Nada" a 10 "Mucho".

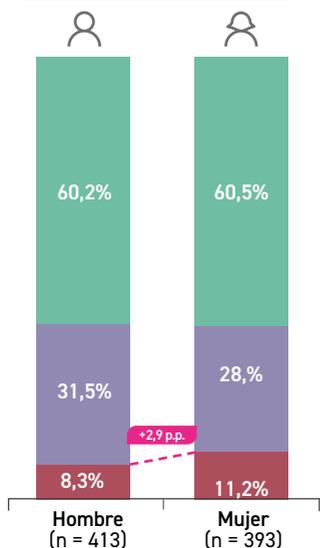
¿Cuál es para ti el motivo principal para cuidarte?*

Base: total de entrevistados/as.

- Es importante para mí, para verme bien
- Es importante para mí, por sentirme bien
- Es importante por mi salud



según sexo



según edad



* Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

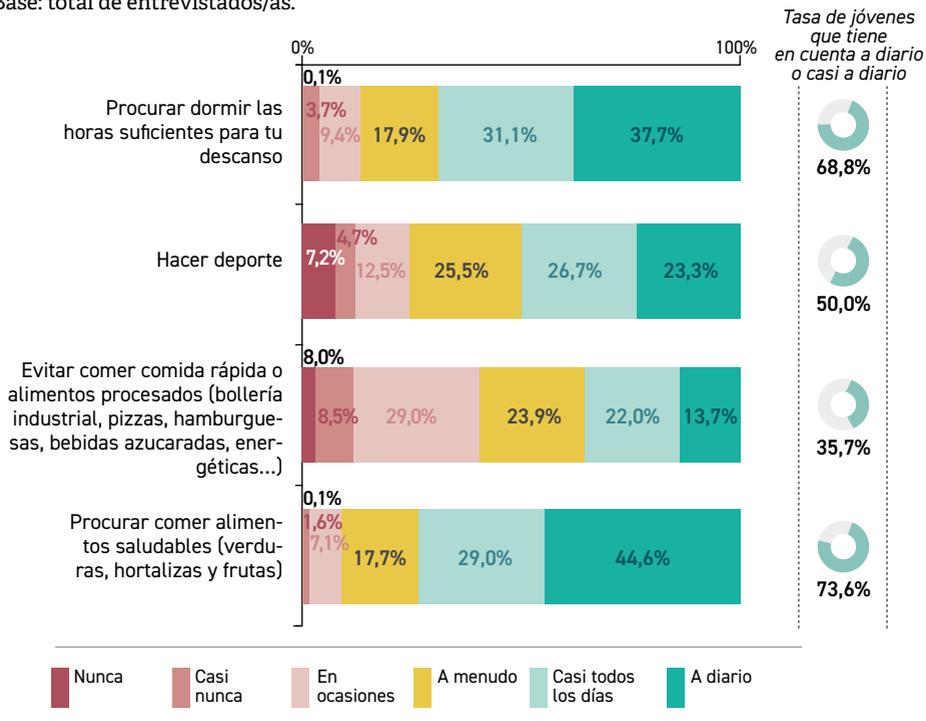
La práctica de hábitos saludables

Pero más allá de la importancia concedida al bienestar y la salud, los y las jóvenes han concretado la frecuencia con la que realizan o no diferentes acciones concretas o hábitos orientados a su cuidado, como se detalla a continuación:

- ✦ Respecto a las prácticas saludables, la más habitual para la juventud navarra es **comer productos saludables** como verduras, hortalizas y frutas de forma diaria o casi diaria, como indica el 73,6% de los y las consultadas. De ellos, un 44,6% las consume diariamente y el 29,0%, casi todos los días.
- ✦ También es mayoritario entre las personas jóvenes **procurar dormir las horas suficientes para garantizar su descanso**. En este sentido, el 37,7% indica que lo tiene en cuenta a diario, algo menos que en el consumo de frutas y verduras, y el 31,1%, casi a diario. La tasa de jóvenes que no garantiza sus horas de sueño nunca o solo en ocasiones es un 13,2%.
- ✦ **Realizar deporte** es otra de las conductas en favor de la salud, así como del bienestar físico y emocional de la juventud. En este sentido, son uno de cada dos, el 50,0%, quienes practican ejercicio físico todos los días o casi todos los días.
- ✦ En este punto, la tasa de jóvenes que practica deporte a diario o casi a diario se incrementa hasta el 59,1% en el caso de los chicos, frente al 40,6% de las chicas, evidenciando una brecha entre ambos colectivos de cerca de 19 puntos porcentuales.
- ✦ Por último, y relacionado también con patrones alimenticios, un 35,7% de los y las jóvenes navarras dicen evitar a diario o casi a diario **consumir comida rápida o alimentos ultraprocesados o bebidas azucaradas o energéticas**. Ésta es, de todas las conductas planteadas, la que resulta más ajena para buen parte de la juventud navarra. De hecho, un 40,4% sostiene que lo rehúye “rara vez” o solo lo valora, “en ocasiones”. A mayor edad, no obstante, mayor es la proporción de jóvenes que elude consumir alimentos ultraprocesados a diario o casi a diario, pero esta conducta pasa más desapercibida entre los menores de 25 años.

¿Con qué frecuencia tienes en cuenta en tu vida?*

Base: total de entrevistados/as.

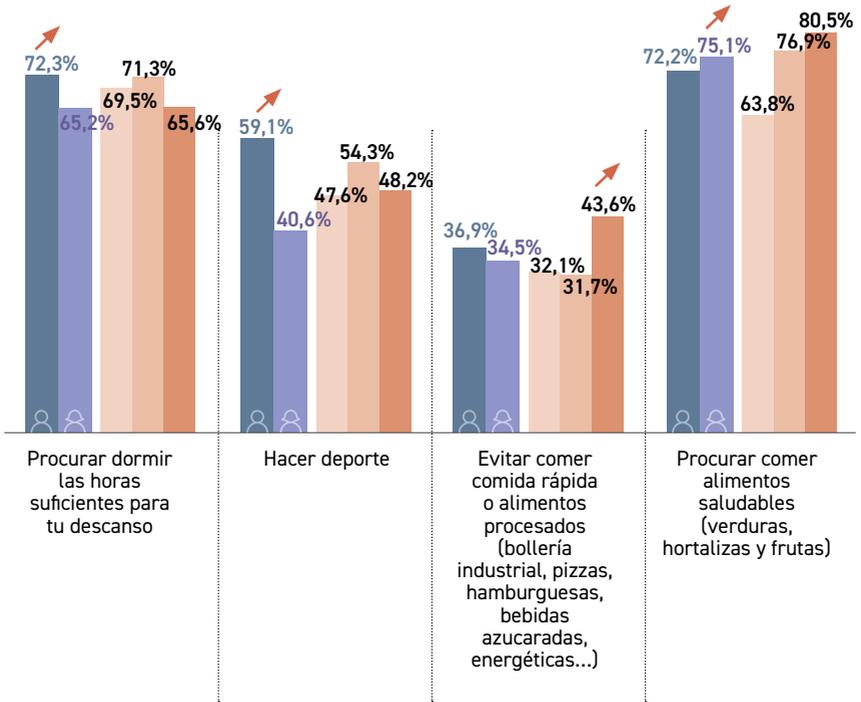


* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

¿Con qué frecuencia tienes en cuenta en tu vida?*

Base: total de entrevistados/as.

Porcentaje de jóvenes que tiene en cuenta “a diario” o “casi a diario” según sexo y grupo de edad:



Hombre
(n = 413)

Mujer
(n = 393)

De 16 a 20 años
(n = 275)

De 21 a 25 años
(n = 270)

De 26 a 30 años
(n = 261)

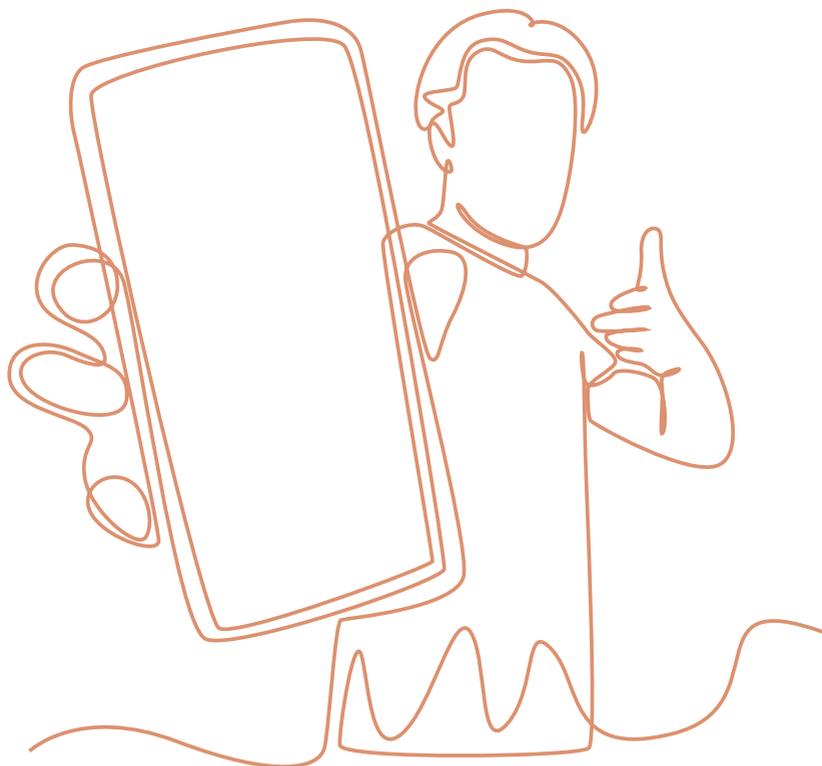
El uso de aplicaciones de salud

En los últimos años han proliferado las aplicaciones de seguimiento y control de la salud, así como dispositivos tecnológicos de monitorización de indicadores de salud. En torno a uno de cada tres jóvenes de Navarra emplea alguna aplicación orientada al control y seguimiento de parámetros de salud o vida saludable, el 35,0%.

Lo más habitual es contar con aplicaciones que miden la actividad física o cuentan los pasos y que emplean tres de cada diez jóvenes. Por otra parte, dos de cada diez chicas, el 21,3%, uti-

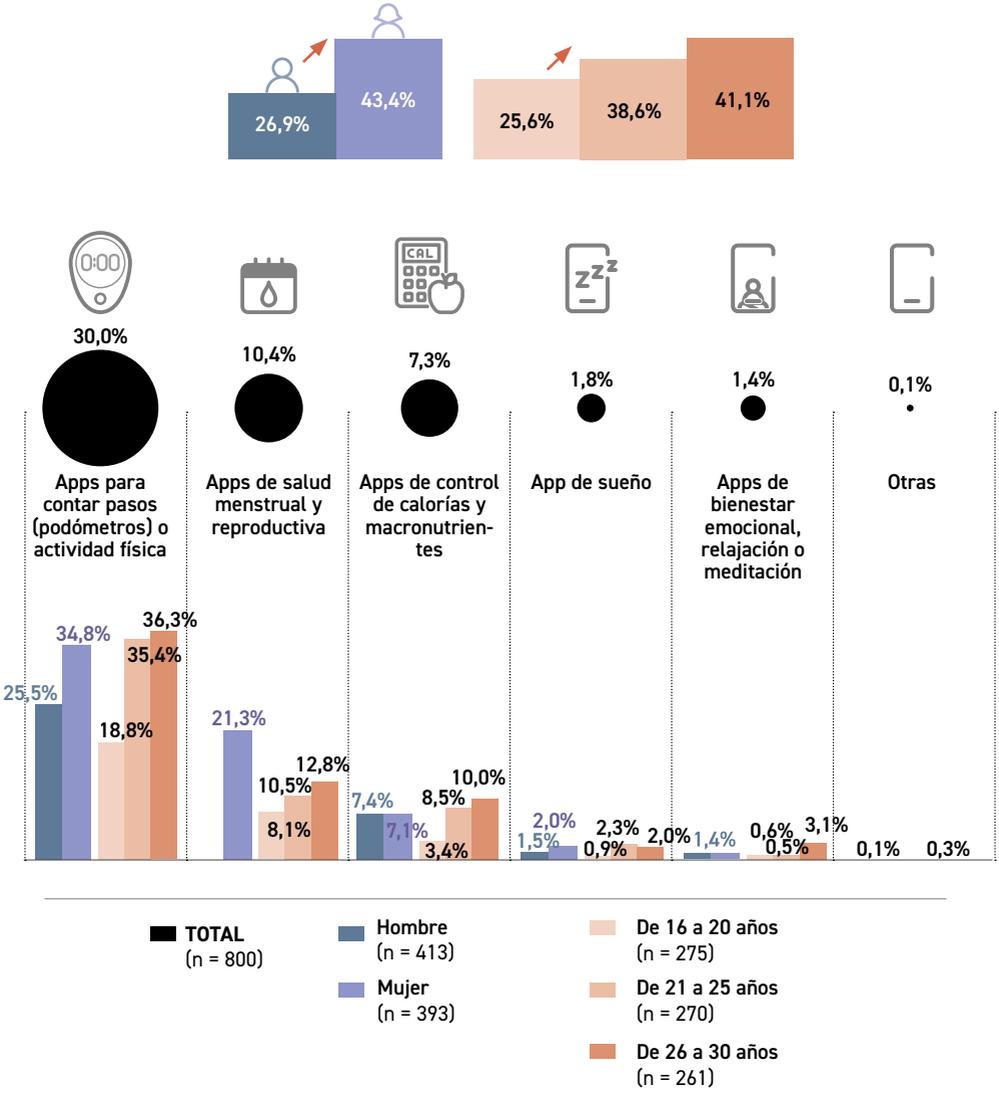
liza alguna aplicación de monitorización de salud menstrual o reproductiva. A distancia encontramos las de control de calorías o macronutrientes, las que controlan el sueño o las que están orientadas al bienestar emocional.

La utilización de estas tecnologías para el seguimiento de parámetros de salud es mayor en el caso de los jóvenes, entre quienes el 43,4% emplea alguna de ellas. Igualmente se aprecia una estrecha correlación entre la edad y el mayor uso de apps de este tipo.



¿Utilizas alguna aplicación de salud?*

Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Posible respuesta múltiple.

La práctica de conductas de riesgo

Si anteriormente hemos analizado la incidencia de determinadas prácticas saludables entre la juventud navarra, también es preciso profundizar en la prevalencia de conductas de riesgo a las que está expuesta la población joven, entre ellas, el consumo de tabaco, alcohol, sustancias adictivas o bien, el juego y las apuestas. Para ello se ha empleado la misma escala que en el apartado de prácticas saludables, si bien para la lectura de datos se agrupan las respuestas en tres categorías:

✦ La práctica de conductas de riesgo, con cierta frecuencia: suma las respuestas otorgadas en las categorías “a diario”, “casi a diario” y “a menudo”.

✦ La práctica de conductas de riesgo, ocasional: respuestas otorgadas a “ocasionalmente”.

✦ La práctica de conductas de riesgo, nunca: respuestas otorgadas a “nunca” y “casi nunca”.

De todas las conductas analizadas, cabe destacar el **consumo de tabaco**, que un 15,7% de los y las jóvenes navarros afirma realizar con cierta frecuencia, bien a diario o casi a diario o a menudo. Asimismo, un 6,1% dice fumar ocasionalmente.

Menor es la prevalencia del **vapeo** entre los jóvenes navarros a tenor de los resultados obtenidos. Son un

1,0% los jóvenes que afirman consumir los vapeadores con saborizantes, nicotina y químicos, con cierta frecuencia, si bien el 3,6% lo hace ocasionalmente.

Por otra parte, uno de cada cuatro jóvenes dice no **consumir** nunca **alcohol** (el 24,2%). De todas las conductas de riesgo analizadas es la que menos población joven parece evitar de forma drástica. Por el contrario, un 5,7% de los y las jóvenes consume alcohol con cierta frecuencia y el 69,5% elige situarse en el consumo de carácter ocasional.

En cuanto a otro tipo de **sustancias que provocan adicciones**, la prevalencia es muy reducida, pero encontramos diferencias a tener en cuenta. En lo que respecta al consumo de cannabis, un 1,8% de los y las consultadas consume con cierta frecuencia o cadencia, en tanto que el 6,0%, lo hace de forma ocasional. Menor aún es el consumo de otras sustancias adictivas que un 0,1% realiza con cierta frecuencia y el 2,2%, de forma ocasional.

Por último, los **juegos y apuestas**, bien **online** o **presencial**, y que incluyen diversas alternativas como los juegos de azar, apuestas, el casino online, la lotería online, máquinas tragaperras, cartas, rasca y gana, quinielas, etc., es una práctica con cierta frecuencia para un 1,0% de la juventud navarra. No obstante, un 6,2% dice jugar o apostar ocasionalmente.

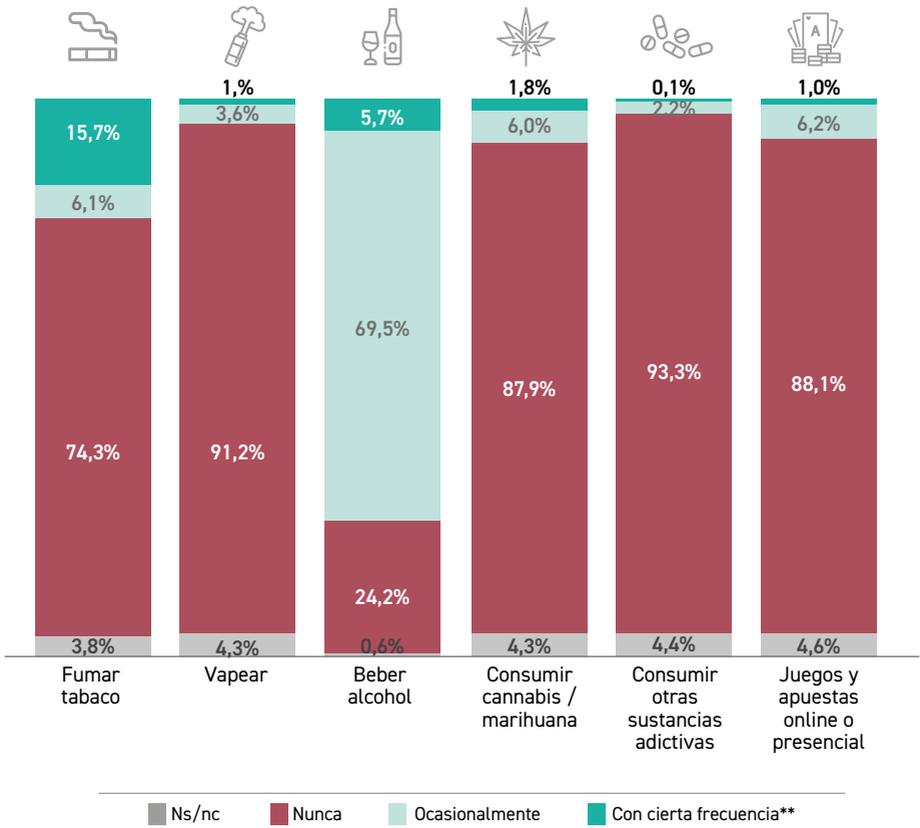
3 Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra

Los y las consultadas han manifestado una participación en conductas de riesgo diferente, concretamente algo mayor en el caso de los chicos respecto a las chicas, especialmente en el consumo de tabaco, de alcohol, otras drogas, así como en el juego y las apuestas.

Por otra parte, entre la juventud menor de 20 años, la incidencia de estas prácticas de riesgo es más baja en general que en otros grupos de edad. Sin embargo, el consumo del alcohol principalmente, seguido, aunque a distancia, del consumo de tabaco y el juego y las apuestas, son los de mayor prevalencia para este colectivo.

¿Y con qué frecuencia realizas las siguientes actividades...?*

Base: total de entrevistados/as.



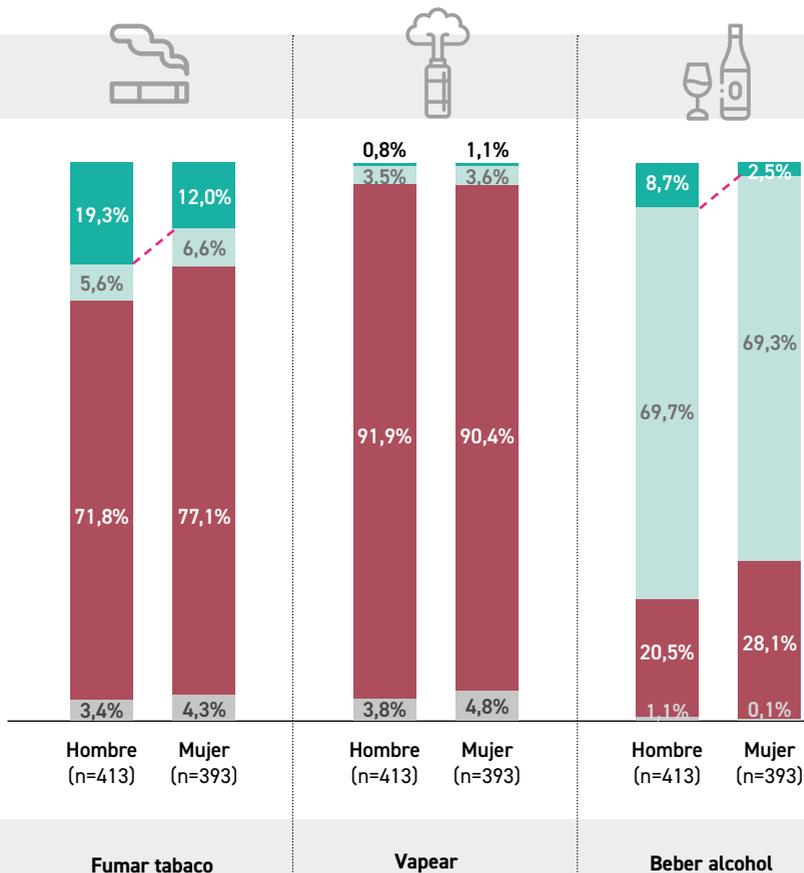
*Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

** Con cierta frecuencia: suma "a diario", "casi todos los días" y "a menudo"

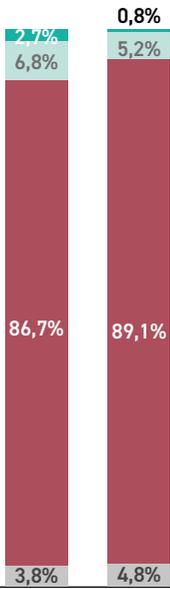
¿Y con qué frecuencia realizas las siguientes actividades...?* Respuesta agrupadas

Base: total de entrevistados/as.

■ Ns/nc ■ Nunca ■ Ocasionalmente ■ Con cierta frecuencia

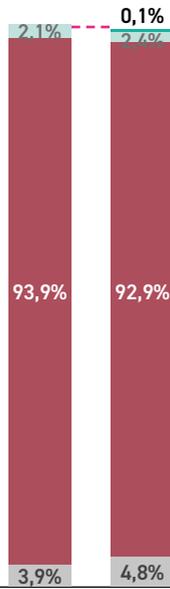


3 Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra



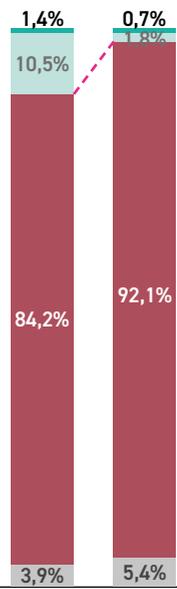
Hombre (n=413) Mujer (n=393)

Consumir cannabis / marihuana



Hombre (n=413) Mujer (n=393)

Consumir otras sustancias adictivas



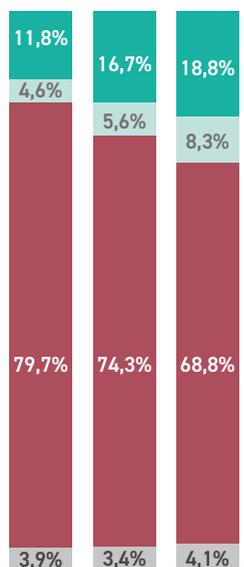
Hombre (n=413) Mujer (n=393)

Juegos y apuestas online o presencial

¿Y con qué frecuencia realizas las siguientes actividades...?* Respuesta agrupadas

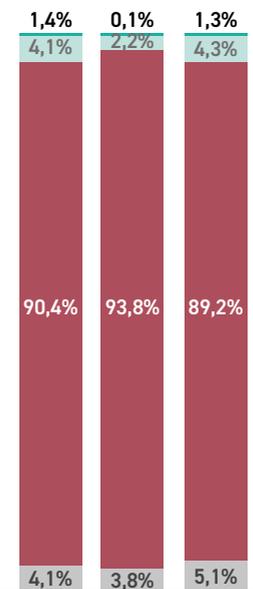
Base: total de entrevistados/as.

■ Ns/nc ■ Nunca ■ Ocasionalmente ■ Con cierta frecuencia



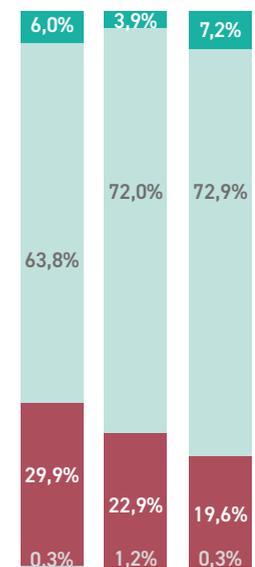
De 16 a 20 años (n = 275) De 21 a 25 años (n = 270) De 26 a 30 años (n = 261)

Fumar tabaco



De 16 a 20 años (n = 275) De 21 a 25 años (n = 270) De 26 a 30 años (n = 261)

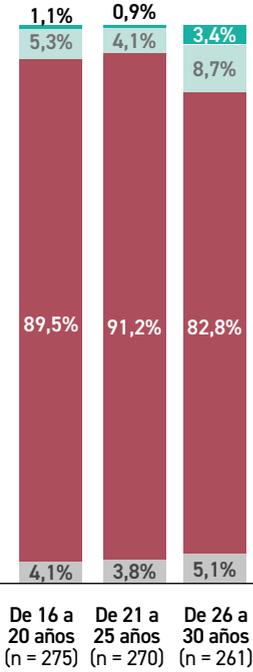
Vapear



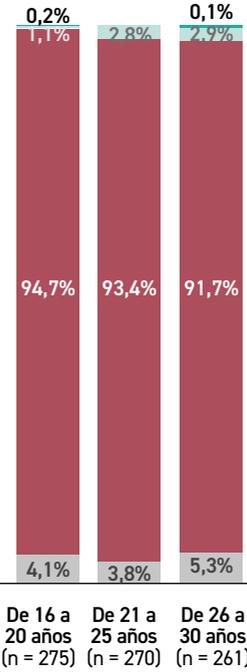
De 16 a 20 años (n = 275) De 21 a 25 años (n = 270) De 26 a 30 años (n = 261)

Beber alcohol

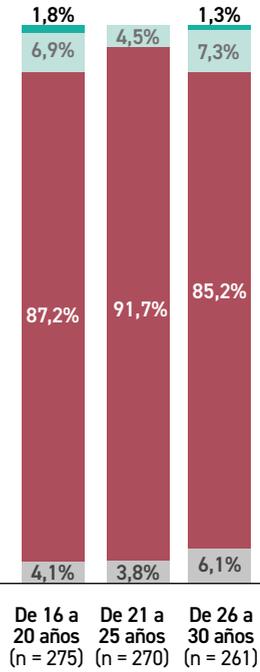
3 Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra



Consumir cannabis / marihuana



Consumir otras sustancias adictivas



Juegos y apuestas online o presencial

3.2. El cuidado del bienestar emocional y la salud mental.

Preocupación declarada por el bienestar emocional y la salud mental.

La juventud navarra se muestra concienciada respecto a la importancia de la propia salud mental y el bienestar emocional. El 27,5% de la juventud se manifiesta “muy preocupada”, el 43,3% “bastante preocupada” y un 15,2%, “algo preocupada”. Por el contrario, un 9,1% manifiesta no estar preocupado en ningún caso y el 4,9%, solo un poco. Así, la puntuación media alcanza los 7,0 puntos sobre una

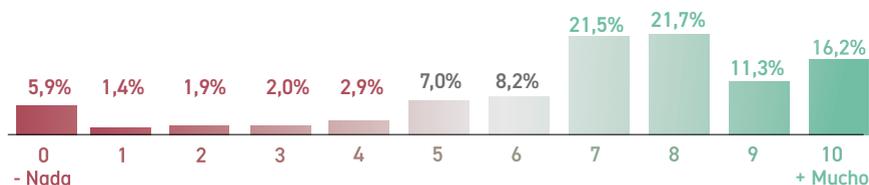
escala de mínimo 0 puntos a máximo 10 puntos.

La inquietud respecto al propio bienestar emocional despunta en el caso del colectivo femenino, siendo la variable explicativa que evidencia mayores diferencias en torno a esta percepción y a la postre, práctica de autocuidado. Así, ellas muestran un grado de inquietud medio más elevado, que cifran en la escala empleada en los 7,5 puntos, en tanto que ellos descienden a los 6,4 puntos de media.

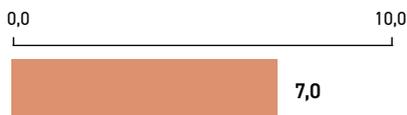
¿En qué grado estás preocupado/a por tu bienestar emocional y tu salud mental?*

Base: total de entrevistados/as.

Detalle de grado de preocupación declarada por el bienestar emocional y la salud mental.



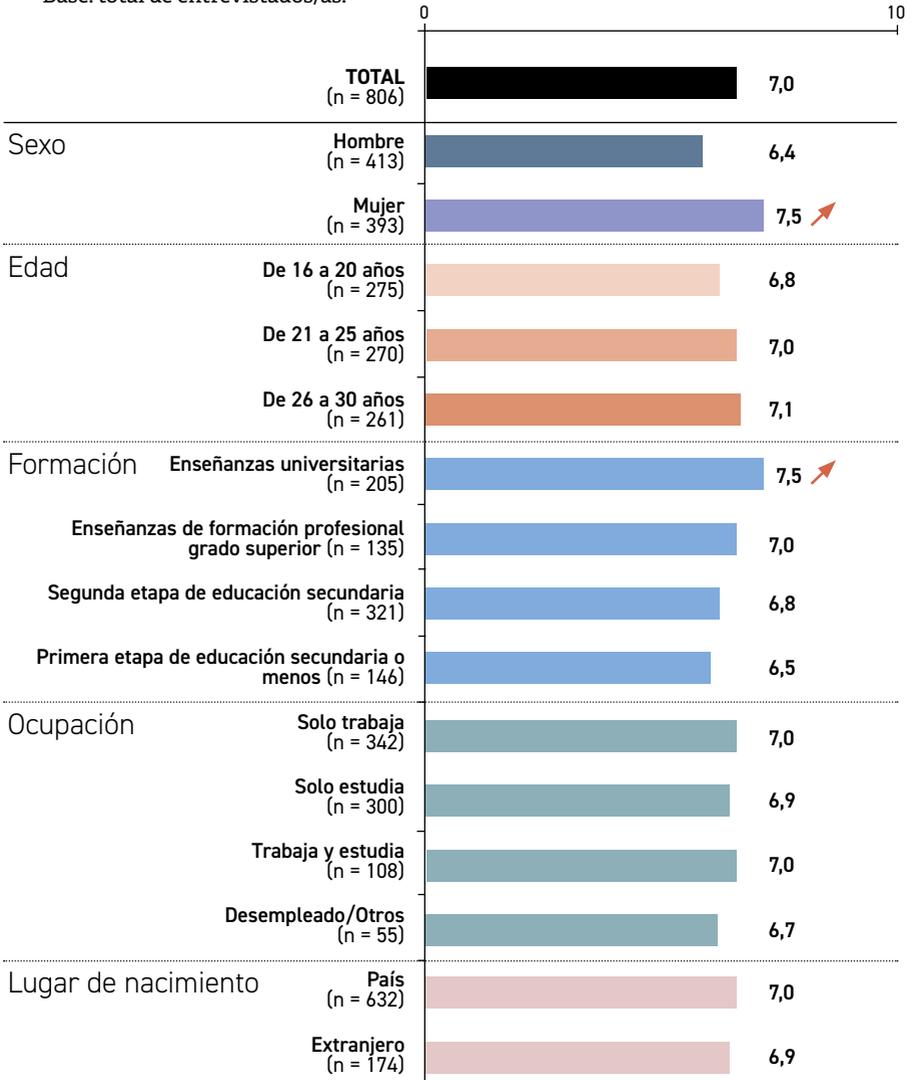
Práctica de conductas saludables para cuidarse*



* Media sobre escala de 0 “Nada” a 10 “Mucho”.

¿En qué grado estas preocupado/a por tu bienestar emocional y tu salud mental?*

Base: total de entrevistados/as.



* Media sobre escala de 0 "Nada" a 10 "Mucho".

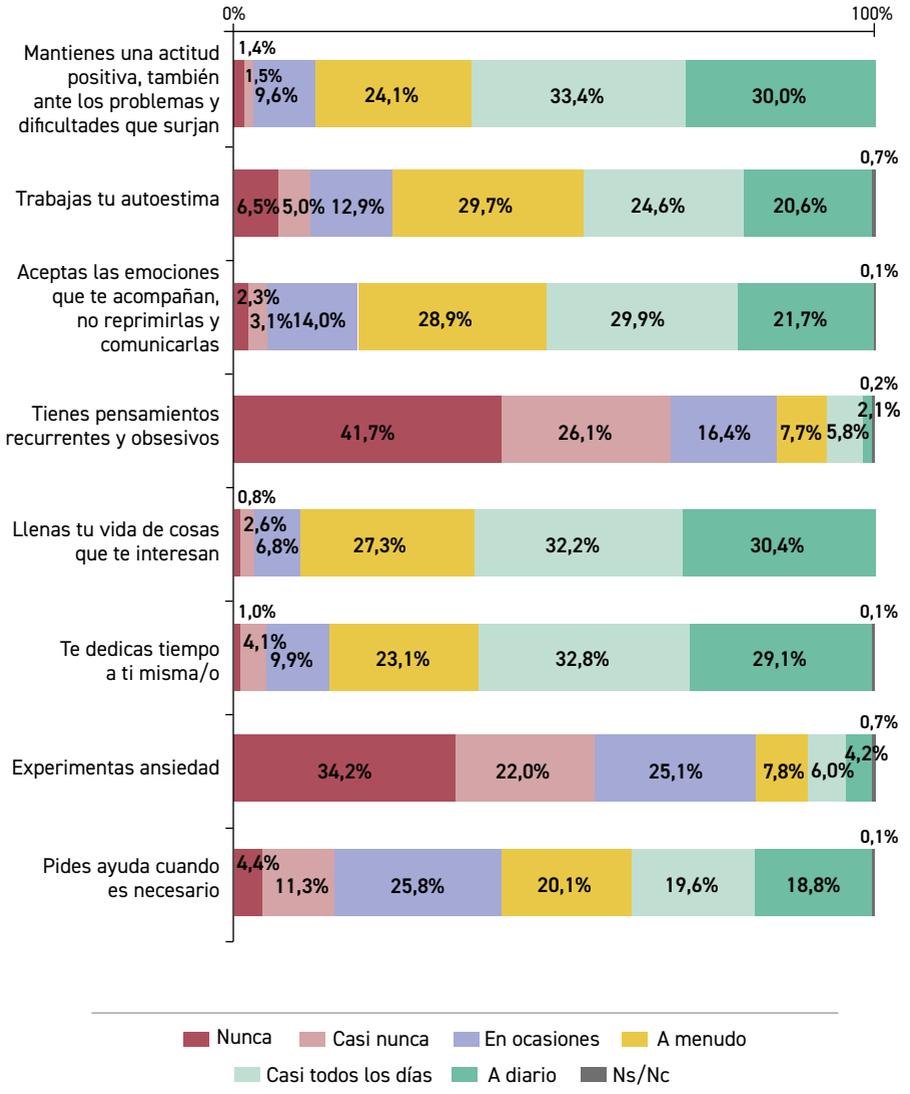
Prácticas habituales en relación al bienestar emocional.

La frecuencia con la que los y las participantes ponen en práctica diferentes acciones para el cuidado de su bienestar emocional, ofrecen a modo de indicadores, la siguiente fotografía de la juventud navarra:

- ✦ Seis de cada diez jóvenes navarros afirman **mantener** a diario o casi a diario **una actitud positiva, incluso ante problemas y dificultades que puedan surgir** (el 63,4%). Semejante proporción dice **llenar su vida de cosas que les interesan** (el 62,6%) y el 61,8%, **dedicarse tiempo a sí mismo/a**, a diario o casi a diario. Como muestran los gráficos a continuación, los chicos parecen tener más presente en sus hábitos mantener una actitud positiva en el día a día, así como dedicarse tiempo a uno mismo.
- ✦ Algo menor, pero también de forma mayoritaria, es el 51,6% de la juventud que **acepta las emociones que le acompañan**, sin reprimir-las a la vez que las comunica a las personas con las que interactúa. Además, un 28,9% de los y las consultadas ratifica hacerlo también a menudo.
- ✦ **Trabajar la autoestima** es también una actitud o hábito presente diariamente o casi a diario de buena parte de los y las jóvenes, el 45,2%. Por el contrario, un 11,5% dice no ponerlo en práctica nunca.
- ✦ Por otra parte, el 67,8% sostiene que nunca o casi nunca tiene **pensamientos recurrentes y obsesivos**. El efecto de rumiar cavilaciones negativas afecta a un 7,9% de la juventud de forma diaria o casi diaria.
- ✦ También un 10,2% de los y las jóvenes dice **experimentar ansiedad** de forma diaria, aunque la mayoría, el 56,2%, no suele padecerla nunca o casi nunca. La prevalencia de la ansiedad entre las chicas diariamente es significativamente mayor que en el caso de los chicos (14,5% y 6,2%, respectivamente).
- ✦ Por último, las opiniones son algo más encontradas en lo que respecta a **pedir ayuda cuando es necesario**. Aquí, algo más de uno de cada tres jóvenes suele hacerlo a diario o casi a diario. Por el contrario, un 25,8% señala que de forma ocasional y el 15,7%, nunca o casi nunca. La posibilidad de pedir ayuda parece una práctica más recurrente entre la juventud menor de 20 años, por encima del resto de grupos de edad.

En lo que respecta a tu bienestar emocional o mental...*

Base: total de entrevistados/as.

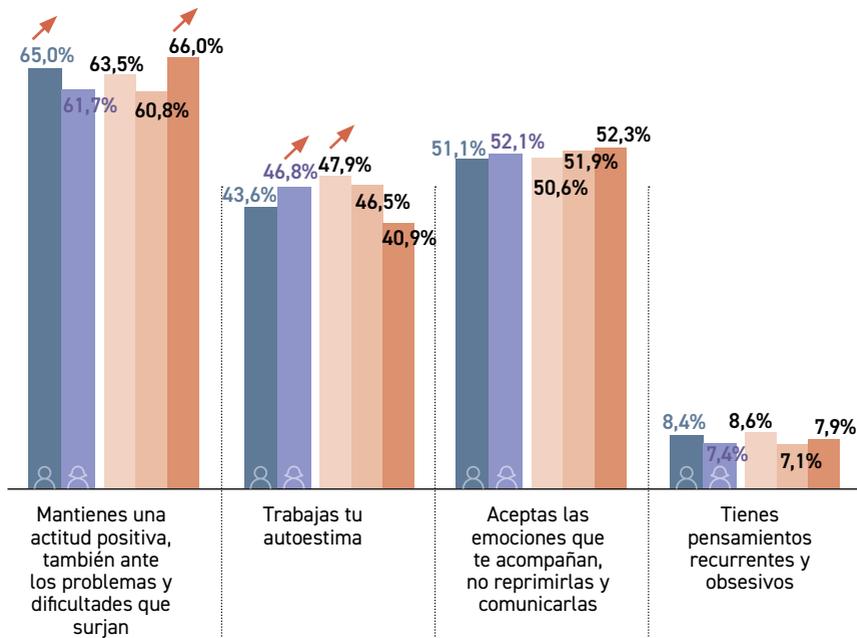


* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

Tasa de jóvenes que realiza a diario o casi a diario...

Base: total de entrevistados/as.

Porcentaje de jóvenes que realiza "a diario" o "casi a diario" según sexo y grupo de edad.



Hombre
(n = 413)

Mujer
(n = 393)

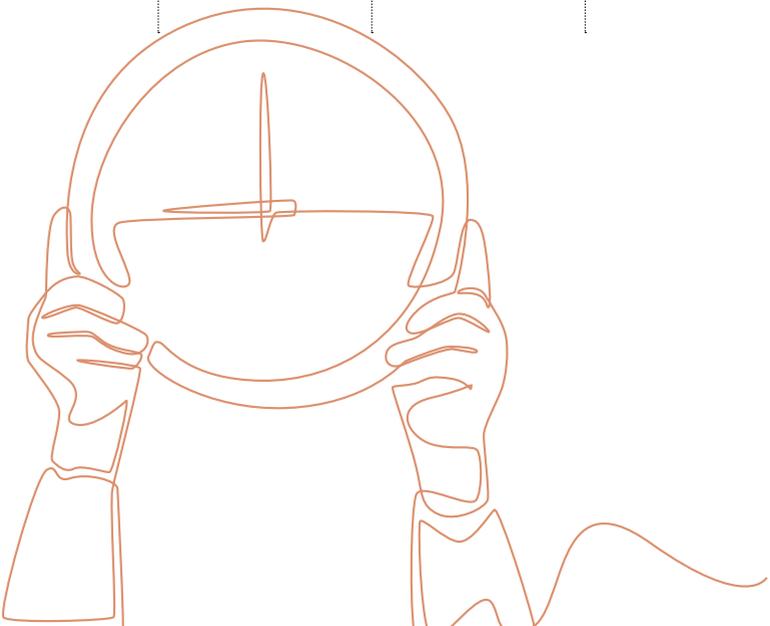
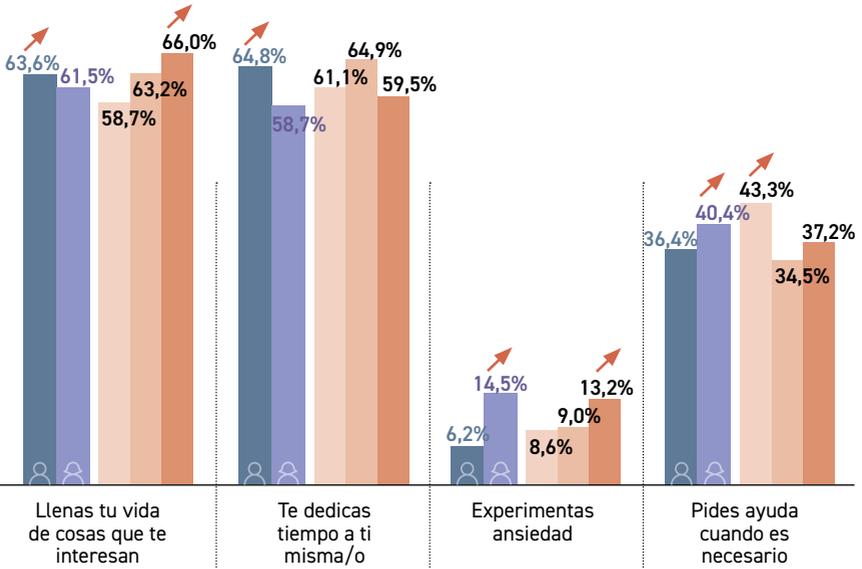
De 16 a 20 años
(n = 275)

De 21 a 25 años
(n = 270)

De 26 a 30 años
(n = 261)

* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

3 Las prácticas de autocuidado en la juventud navarra

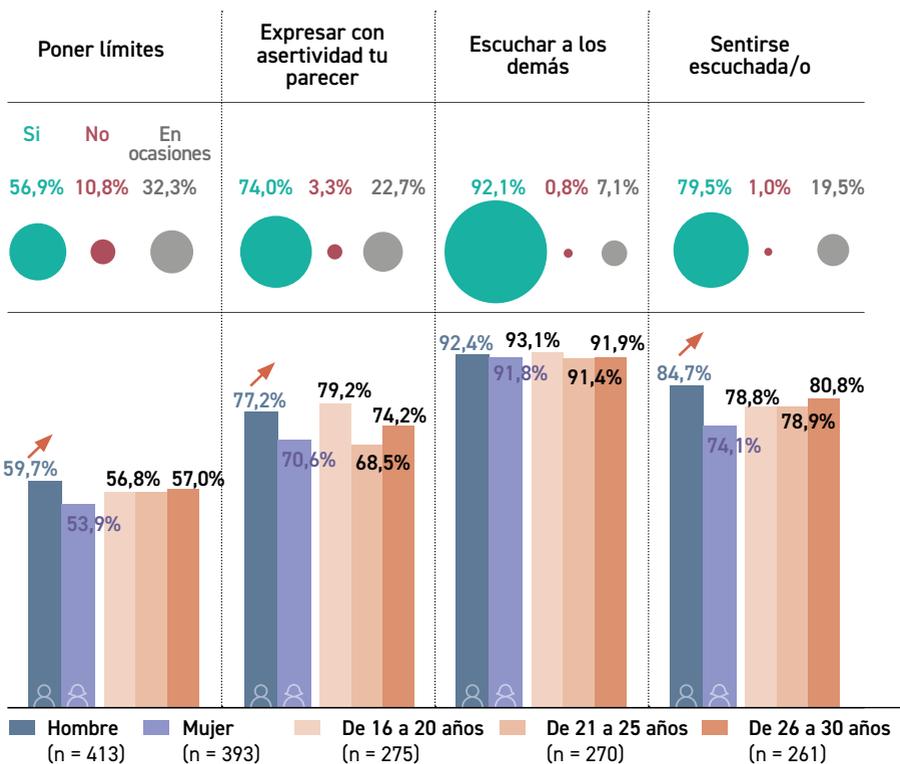


A la hora de relacionarse con sus amistades o familia, la juventud navarra en su mayoría considera que es capaz de escuchar a los demás, de sentirse escuchado, de poder expresar su parecer con asertividad o incluso ser capaz de poner límites. Quizás las dificultades son más evidentes a la hora de establecer límites claros, ya que un 32,3% de los y las jóvenes los establece en ocasiones y un 10,8% siente que no es capaz.

Aquí nuevamente la percepción de hombres y mujeres es diferente. Ellos expresan en mayor grado su capacidad para poner límites (5,8 puntos porcentuales más que ellas), expresar y defender sus pareceres y opiniones delante de otras personas de forma positiva y pausada (6,6 puntos porcentuales más), o bien, de sentirse escuchados (10,6 puntos porcentuales más que ellas).

En tus relaciones con familia, compañeros/as o amistades, ¿dirías que sueles?*

Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

4

La corresponsabilidad
y el cuidado del otro
en la juventud navarra

4.1. Opinión de la juventud en torno al pacto por los cuidados.

El pacto por los cuidados y la juventud navarra.

Los y las jóvenes de la Comunidad Foral entienden en su mayoría que los cuidados, es decir, las tareas que acompañan la crianza, el apoyo de las personas/familiares que lo necesitan como dependientes, menores, etc., son tareas totalmente necesarias que deberían estar reconocidas socialmente y que, a la postre, son responsabilidad de todos y todas como sociedad. Una opinión compartida por el 67,8% de los y las consultadas.

Por otra parte, un 32,2% de la juventud entiende que los cuidados, siendo una tarea fundamental, pertenecen en exclusiva a la esfera privada de las familias, excluyéndolo del debate público. Esta posición está más presente entre los chicos, la población más joven o menor de 20 años, entre quienes han alcanzado un menor nivel formativo, así como entre los y las jóvenes nacidos en un país extranjero.



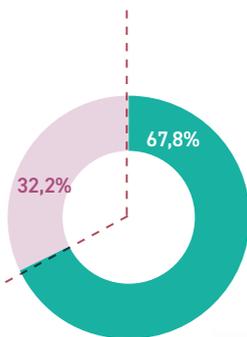
Como sociedad, ¿crees que los cuidados, entendidos como las tareas que acompañan a la crianza, el cuidado de las personas/familiares que lo necesitan, dependientes, menores, etc.?

Base: total de entrevistados/as.

Los cuidados son tareas totalmente necesarias que **deben ser responsabilidad en exclusiva de las familias para con sus miembros**



≈ 34.113 jóvenes de Navarra

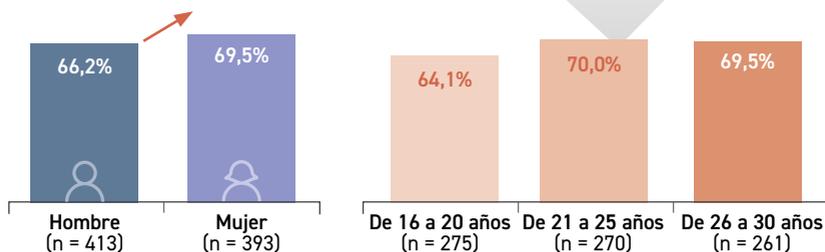


Los cuidados son tareas totalmente necesarias que **deberían estar reconocidas socialmente; son responsabilidad de toda la sociedad**

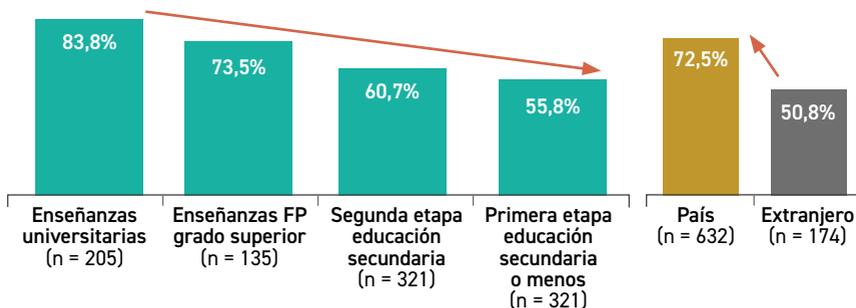


≈ 71.889 jóvenes de Navarra

Porcentaje de jóvenes que considera que los cuidados son tareas totalmente necesarias que deberían estar reconocidas socialmente y son responsabilidad de toda la sociedad: Según sexo y grupo de edad



Según formación y lugar de nacimiento



4.2. Indicadores de desigualdad en la asunción de responsabilidades en la juventud navarra.

La participación en tareas del hogar y cuidados de la juventud navarra

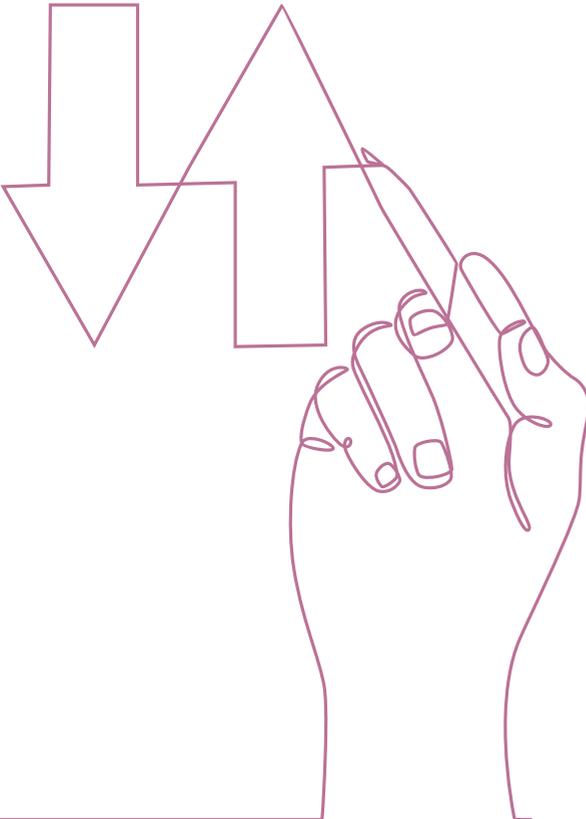
Cerca de tres de cada diez jóvenes afirma vivir con alguna persona que requiere cuidados, bien sean hermanos/as pequeñas, ascendientes, descendientes o de otro tipo (el 27,0%). La convivencia con personas que requieren cuidados está más presente entre el colectivo femenino, los grupos de edad más jóvenes por la presencia

de hermanos/as menores, así como entre la juventud nacida en un país extranjero.

Con el objeto de detectar desigualdades en el comportamiento relacionado con los cuidados y con el equitativo reparto de tareas se ha solicitado a los y las participantes en la encuesta que indiquen los minutos diarios que dedican a diferentes tareas, así como la forma en la que asumen dicha participación. Respecto a esto último:

El 45,0% de la juventud afirma “*responsabilizarse y compartir*” con otros miembros **las tareas del hogar**. Por otra parte, igual proporción manifiesta “*ayudar*” en casa, un 22,2% desde una actitud más pasiva, ayudando en lo que se le pide, y otro 22,8%, de forma más activa, ayudando en lo que puede. Asimismo, un 10,0% asume por completo estas tareas.

En lo que respecta a **los cuidados a otras personas**, la asunción de la responsabilidad entre la juventud navarra desciende, siendo un 38,5% los jóvenes que dicen “*responsabilizarse y compartir*” con otros miembros las tareas de cuidado. También desciende el volumen de jóvenes que asume en solitario estas tareas. En lo que respecta a los cuidados, la mayoría, el 55,5%, ayuda y, en concreto, un 29,1% señala “*ayudar en lo que puede*”.



Los gráficos a continuación ponen de manifiesto la existencia de una marcada brecha de género en la asunción de responsabilidades, que es mayor en el caso de las chicas. En lo que respecta a las tareas del hogar, un 48,0% de las jóvenes afirma corresponsabilizarse, siendo un 42,2% en el caso de los chicos. Y esta brecha se ensancha cuando hablamos de tareas de cuidado, donde un 41,0% de las chicas habla de corresponsabilidad, descendiendo en el caso de ellos al 36,1%.

Pero la variable sexo no es la única que evidencia diferencias significativas en la asunción de responsabilidades. También la edad pone de manifiesto una implicación en la corresponsabilidad mayor a partir de los 21 años, que además continúa incrementándose paulatinamente a medida que se cumplen años.

Por otra parte, el lugar de nacimiento de los y las jóvenes permite apreciar que el colectivo de jóvenes nacidos en un país extranjero ha contraído en mayor grado responsabilidades e, incluso en ocasiones, la plena asunción de labores domésticas como de cuidado.

La diferente asunción de responsabilidades ya avanzada pueden corroborarse en el tiempo medio dedicado a

diferentes tareas por los y las jóvenes. Así, en todas las tareas del hogar analizadas podemos apreciar cómo las chicas dedican más minutos diarios de media que los chicos. Por ejemplo, en la limpieza del hogar, las jóvenes dedican de media 48,9 minutos, un cuarto de hora más que ellos, que emplean de media diariamente 33,1 minutos.

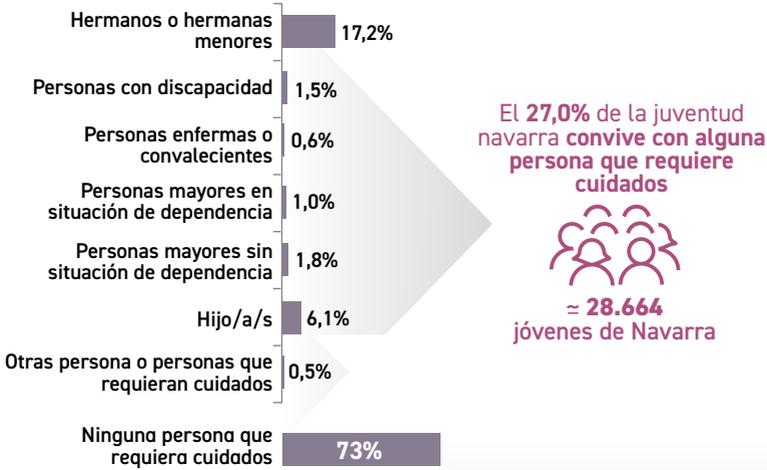
El desigual tiempo empleado es visible también en labores como cocinar, donde ellas dedican de media diez minutos más al día. Pero donde la brecha de género se intensifica es en el apartado de los cuidados, especialmente en el cuidado de menores al que ellas asignan de media casi dos horas más que ellos. Como hemos señalado anteriormente, el cuidado de menores hace referencia tanto al de hermanos o hermanas menores, como el de los propios hijos/as, de ahí que su incidencia crezca significativamente entre los grupos de edad mayores, entre 26 y 30 años, donde ya encontramos casos de jóvenes que han tenido descendencia.

Asimismo, la juventud que convive con personas que requieren cuidados parecen dedicar más minutos de media a las diferentes tareas del hogar, despuntando significativamente en el apartado de cuidado de menores.

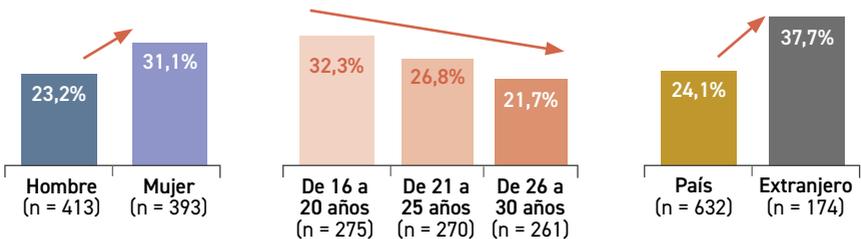
4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra

¿Convive contigo alguna persona en las siguientes situaciones?*

Base: total de entrevistados/as.



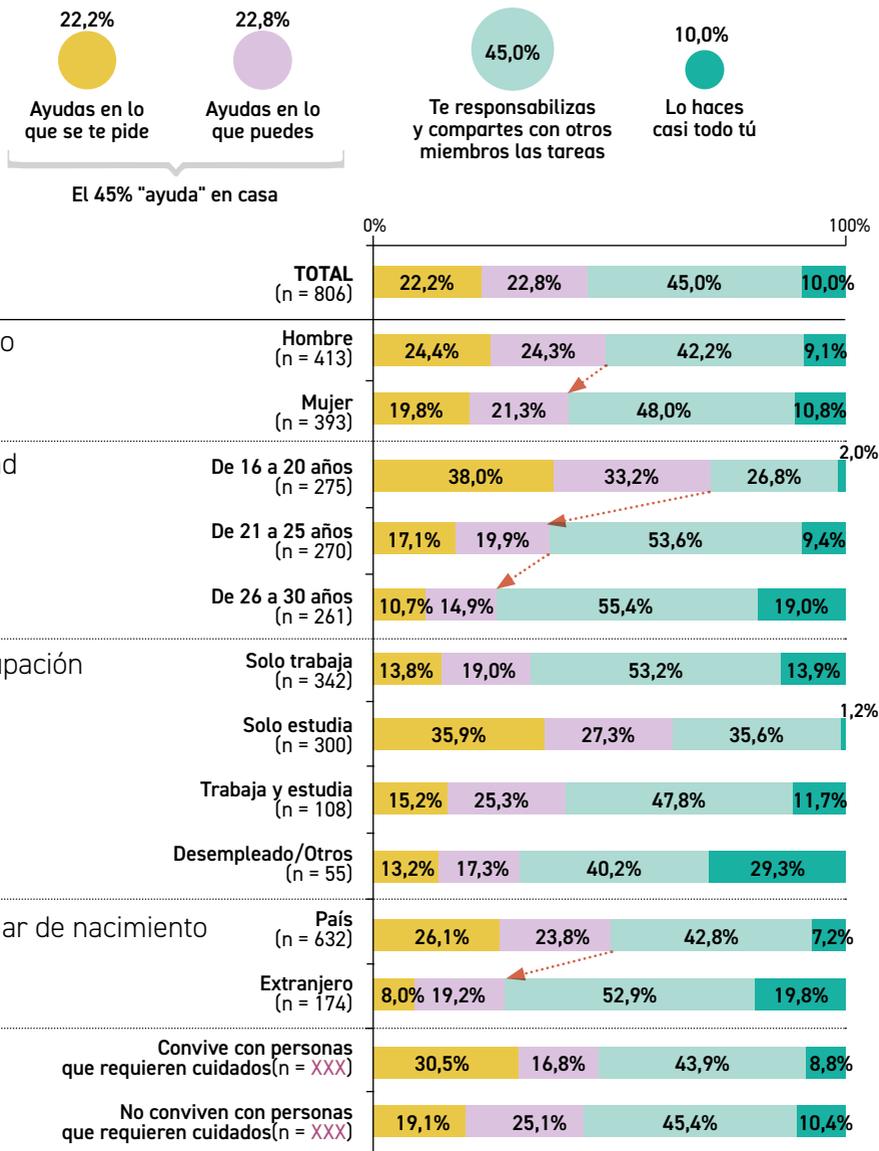
Porcentaje de jóvenes que conviven con personas que requieren cuidados según variables



* Se leyeron las opciones de respuesta. Posible respuesta múltiple.

En lo que respecta a las tareas del hogar, dirías que tú...?*

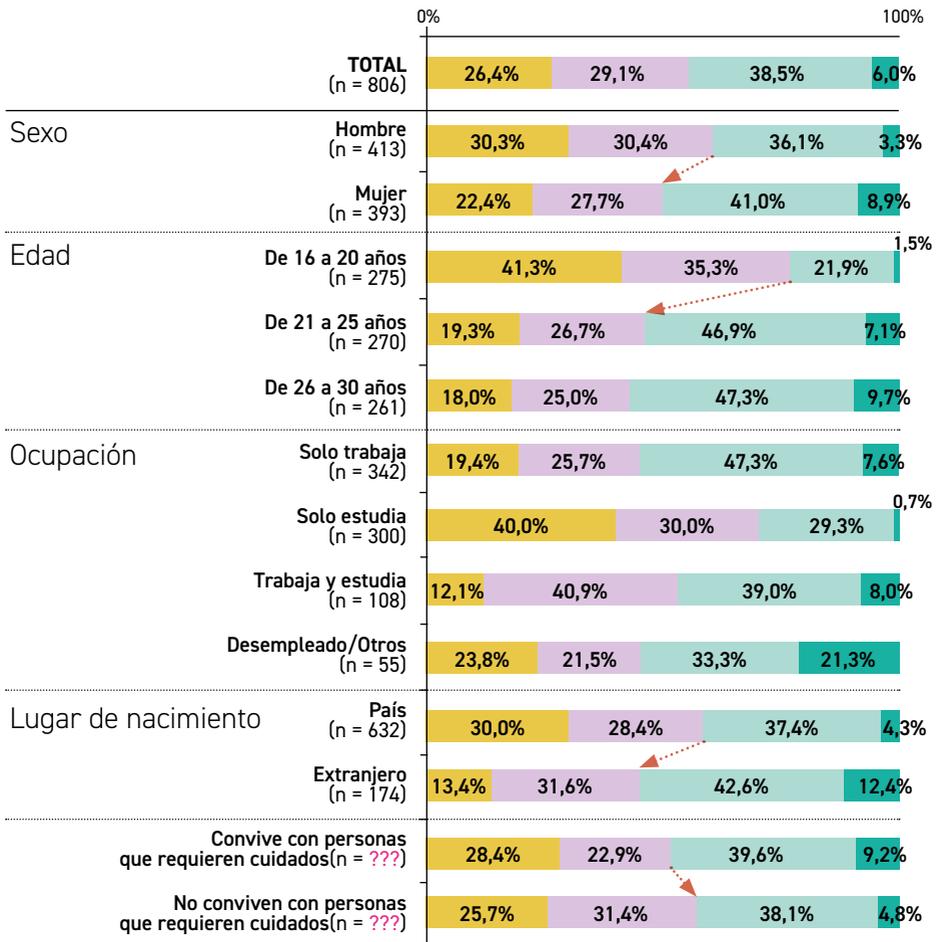
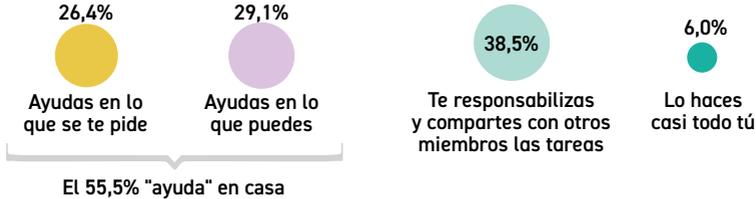
Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra

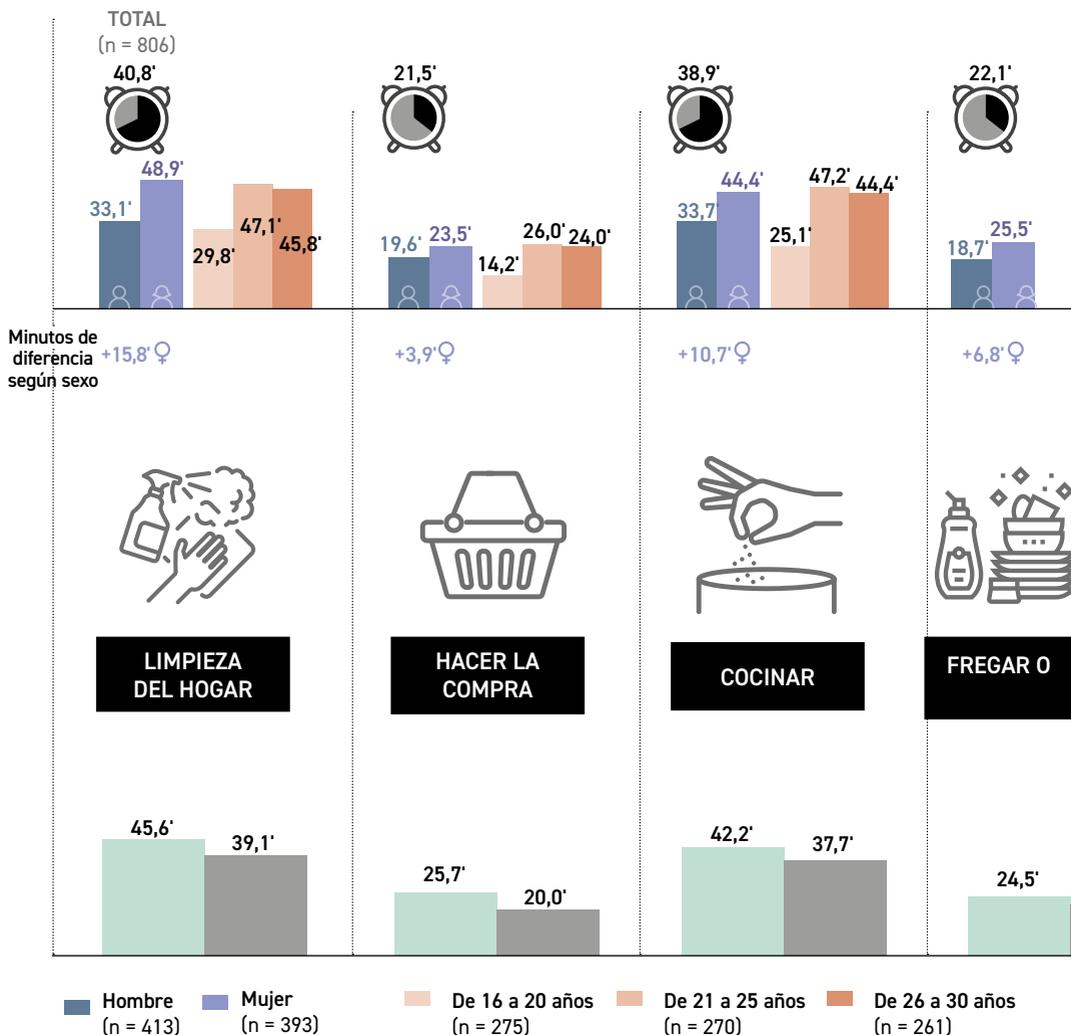
Y en lo que respecta a los cuidados a otras personas (menores, personas a cargo...)* Base: total de entrevistados/as.



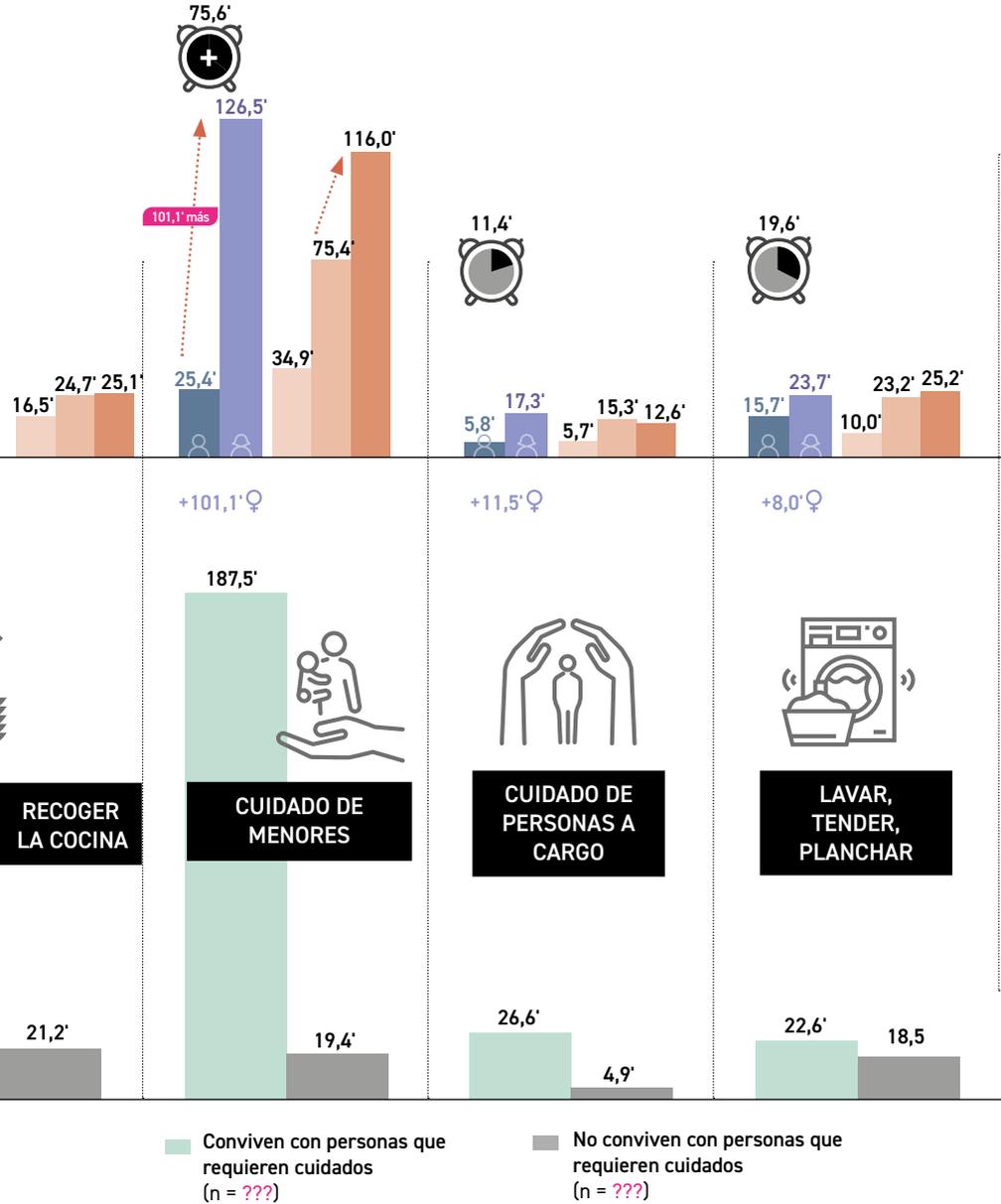
* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

Media de minutos diarios dedicados a tareas domésticas y al cuidado de la juventud navarra

Base: total de entrevistados/as.



4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra



4.3. El impacto del tiempo dedicado a los cuidados.

Uno de cada cuatro jóvenes de navarra considera que el tiempo dedicado a cuidados le ha condicionado de algún modo, restándole tiempo de ocio (un 18,6% así lo considera) o bien horas dedicadas a los estudios, el 10,1%.

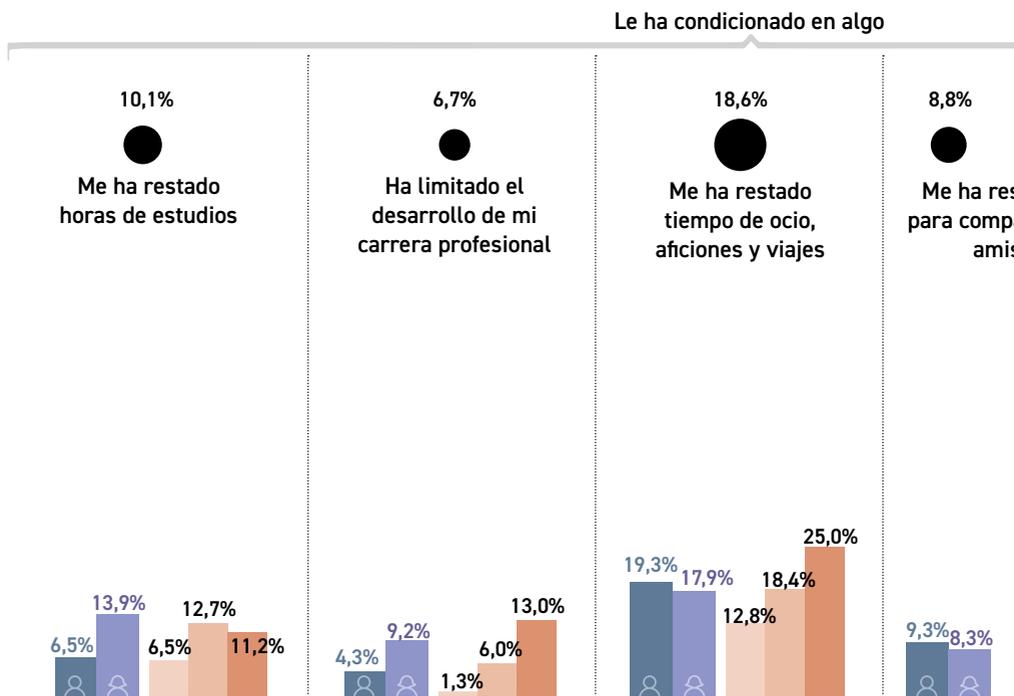
El impacto de la atribución de tareas de cuidado está más presente en el caso de las chicas que de los chicos: el 27,5% de las jóvenes siente que le ha restado tiempo, frente al 22,7% de los chicos. Pero es quizás en el grupo de edad donde se visualiza en mayor

grado la repercusión de los cuidados sobre el disfrute del tiempo personal, que parece mermarse a medida que se incrementa la edad del joven.

En el caso las chicas, el tiempo de los cuidados ha tenido mayor impacto que en el de ellos en sus estudios y en el desarrollo de su carrera profesional. Las limitaciones al desarrollo de la carrera profesional son visibles entre los y las jóvenes con edades entre los 26 y 30 años, punto en el que encontramos también el acceso a la maternidad.

¿Consideras que el tiempo que dedicas a los cuidados te ha condicionado de algún modo?*

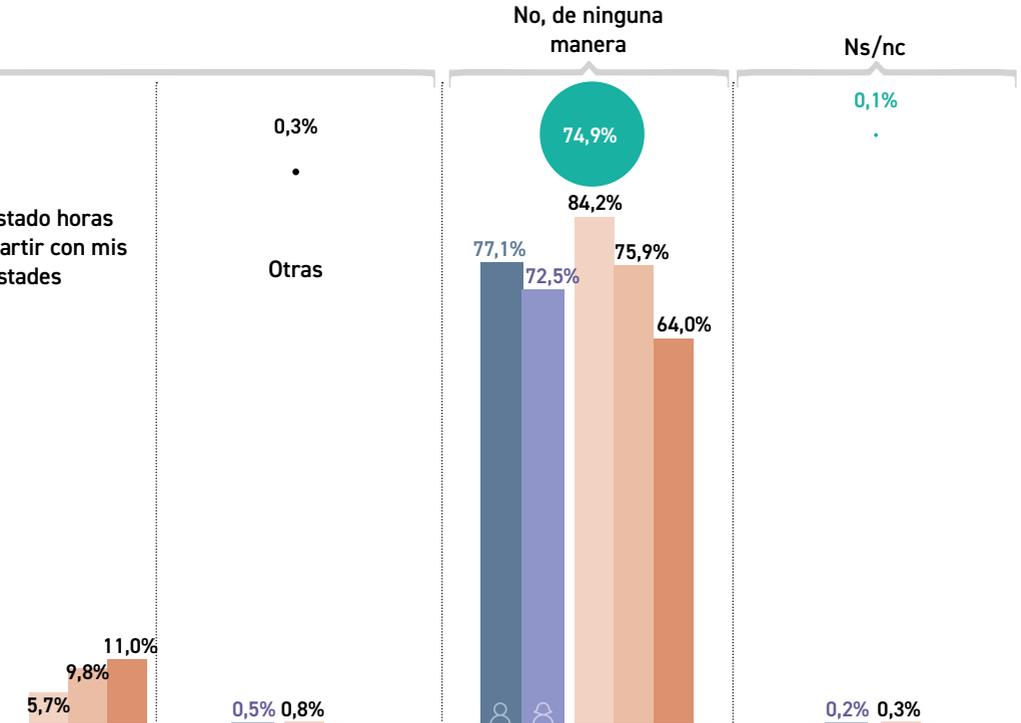
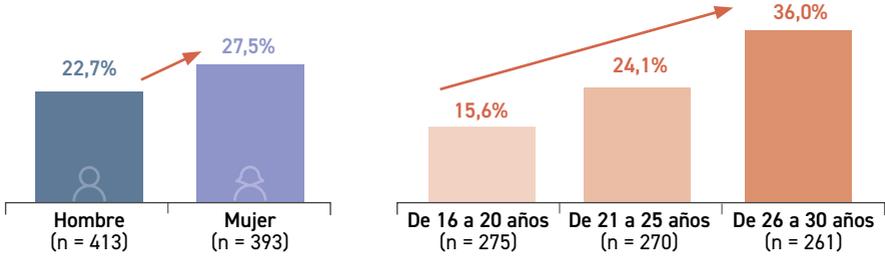
Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Posible respuesta múltiple.

4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra

Porcentaje de jóvenes que considera que el tiempo dedicado a los cuidados le ha condicionado de algún modo, según sexo y grupo de edad.



4.4. Actitudes y opiniones en torno a la corresponsabilidad entre hombres y mujeres.

Con el objetivo de profundizar en la corresponsabilidad, y aplicando la perspectiva de género, se ha consultado a los y las jóvenes por su opinión respecto al colectivo que mejor realiza la tareas del hogar y los cuidados, pidiendo que identifiquen si son los hombres, las mujeres o ambos por igual.

Los resultados evidencian que entre siete y ocho de cada diez jóvenes consultados y consultadas consideran que no hay diferencias entre sexos a la hora de desempeñar las labores domésticas o las de cuidado. Por ejemplo, esta afirmación suma más adeptos o adeptas en el caso de tareas como el cuidado de plantas y mascotas, lavar, tender, planchar o sacar la basura, hacer la compra, o bien fregar y recoger la cocina. Sin embargo, el reconocimiento de un desempeño igualitario desciende ligeramente cuando nos referimos a trabajos domésticos como la limpieza del hogar o los cuidados, bien sea de personas a cargo o menores.

La juventud que valora que uno de los dos sexos realiza mejor que el otro las tareas, atribuye esta torticera “ventaja” preferentemente a las chicas ya que la elección del colectivo masculino como el que mejor realiza las tareas es muy residual en términos generales. Además, la brecha se ensancha en el caso de la limpieza del hogar, donde un 0,7% considera que los chicos lo harían mejor y un 27,3%, las chicas. Una distancia significativa también en el caso de los cuidados a menores, hijos/as, hermanos/as, que un 0,4% atribuye preferentemente al colectivo masculino, frente al 24,0% que lo asigna al femenino.

La férrea asignación de las tareas del hogar y las de cuidados a las chicas



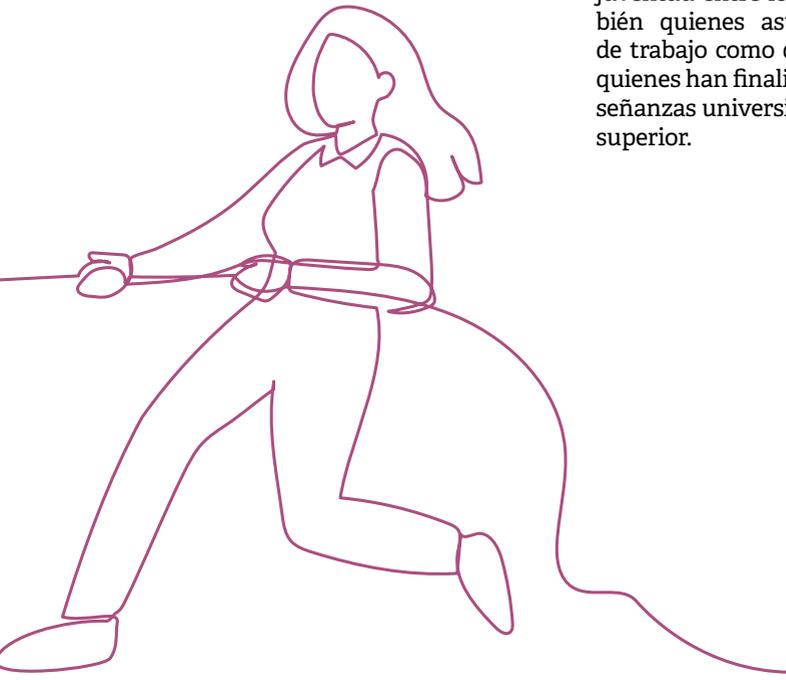
4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra

viene explicada por diversos factores de socialización. Una respuesta multicausal que suma a quienes conciben una suerte de habilidades o capacidades intrínsecas, junto con quienes realizan una atribución basada en el resultado de los procesos de socialización, que dan como resultado una mayor asunción de responsabilidades o dedicación por parte de ellas. Y es que es precisamente el colectivo femenino el que mayor atribución desigual realiza. Así, el 38,4% de las jóvenes navarras consultadas considera que las chicas realizan mejor la tareas de limpieza del hogar, en tanto que los chicos que así lo consideran representan el 16,8%.

En este orden de cosas, el 26,3% de la juventud navarra afirma que hay

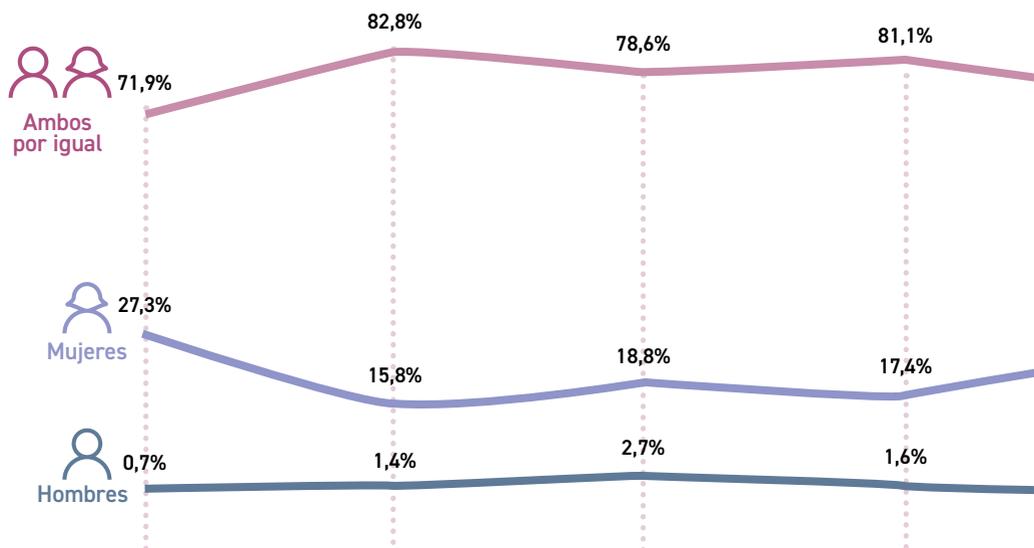
poca corresponsabilidad entre hombres y mujeres en la sociedad, en las tareas de cuidados de hijos/as, menores, personas dependientes, etc. Un 4,7% se muestra más rotundo/a aún y sentencia que no aprecia ninguna corresponsabilidad. Por otra parte, uno de cada tres jóvenes de la Comunidad Foral considera que hay “algo” de corresponsabilidad y el 28,9% la sitúa en “bastante”, siendo muy reducido quienes consideran que “mucho”, el 7,2%. La media obtenida expresa la visión del conjunto de la juventud en torno a la corresponsabilidad, cifrada en 5,6 puntos, poniendo de manifiesto un amplio margen de mejora.

Algo más crítica respecto a la corresponsabilidad existente se muestra la juventud entre los 26 y 30 años, también quienes asumen tanto tareas de trabajo como de estudio, así como quienes han finalizado estudios de enseñanzas universitarias o FP de grado superior.



En tu opinión, ¿quién consideras que realiza mejor las siguientes tareas?

Base: total de entrevistados/as.



Limpieza del hogar



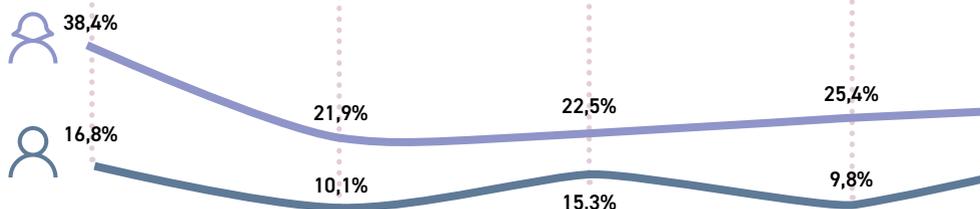
Hacer la compra



Cocinar



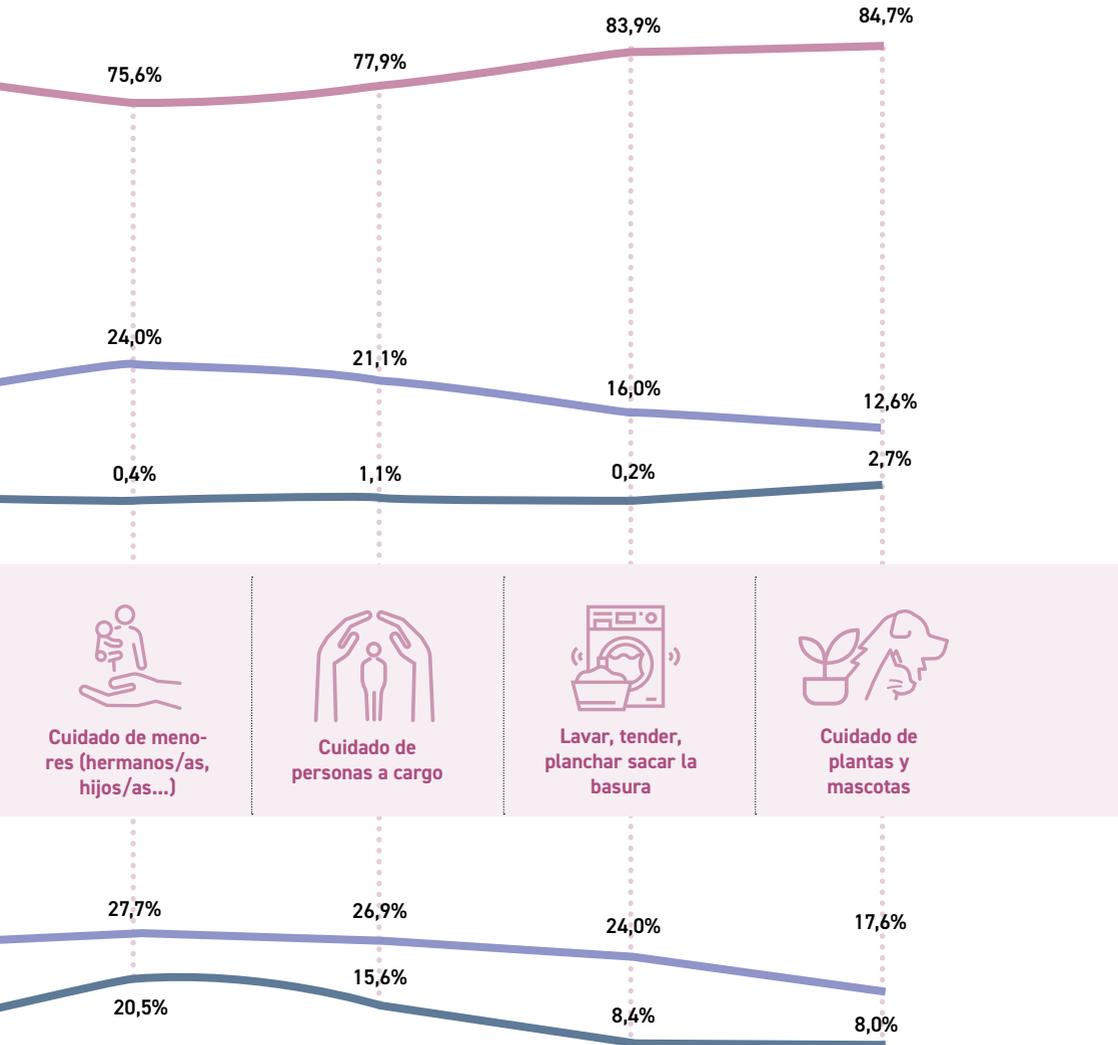
Limpieza del hogar



Porcentaje de jóvenes que considera que las diferentes tareas las realizan mejor las chicas en función del sexo del entrevistado/a.

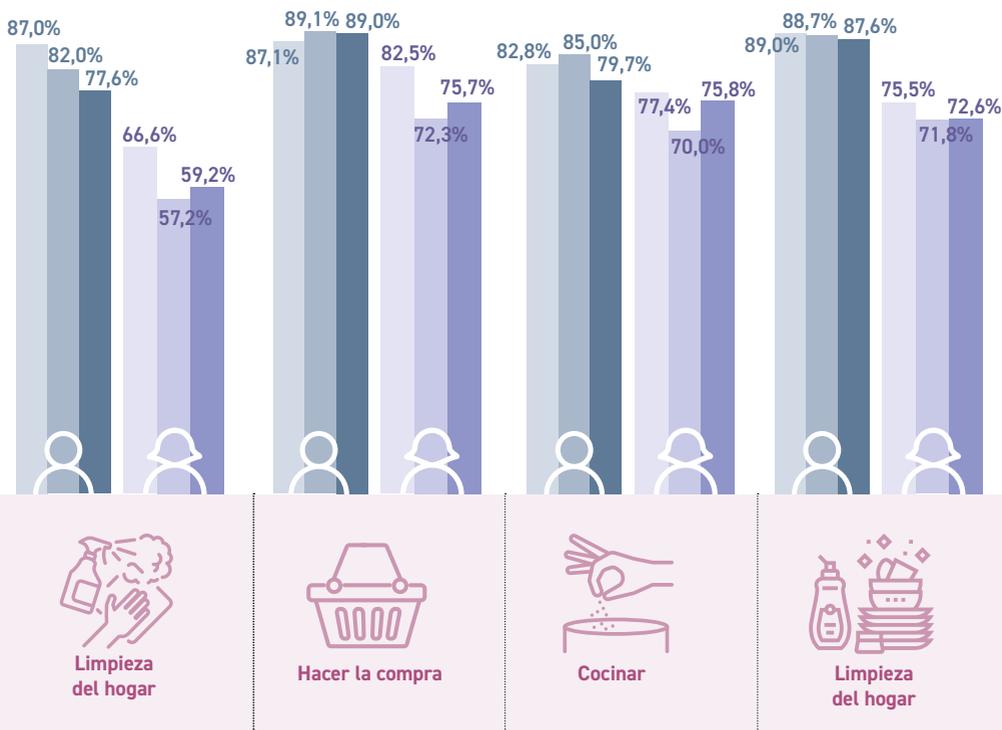
Base: total de entrevistados/as.

4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra



Porcentaje de jóvenes que considera que ambos sexos por igual realizan mejor las siguientes tareas.

Base: total de entrevistados/as.



■ Hombre
De 16 a 20 años
(n = 275)

■ Hombre
De 21 a 25 años
(n = 270)

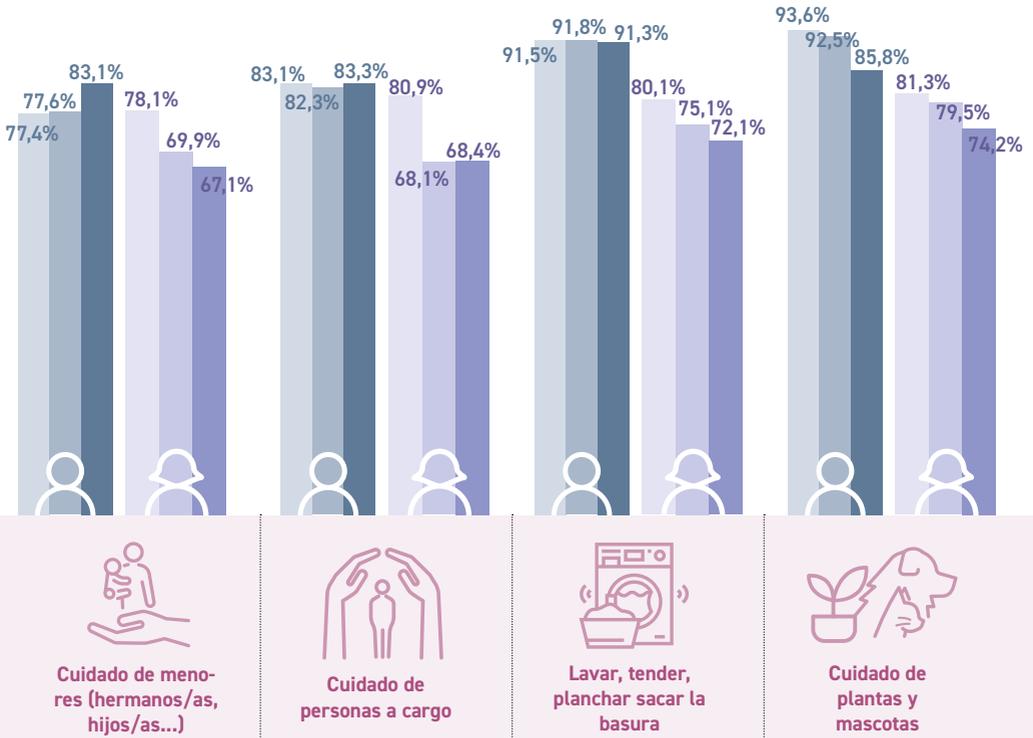
■ Hombre
De 26 a 30 años
(n = 261)

■ Mujer
De 16 a 20 años
(n = 275)

■ Mujer
De 21 a 25 años
(n = 270)

■ Mujer
De 26 a 30 años
(n = 261)

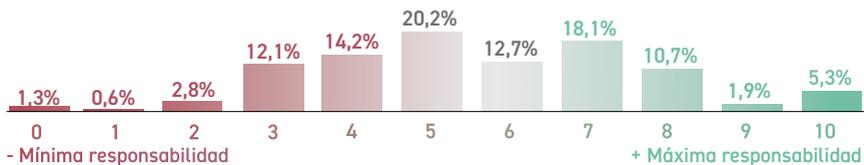
4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra



¿Qué grado de corresponsabilidad crees que hay en la sociedad en las tareas de cuidados?

Base: total de entrevistados/as.

Detalle de grado de preocupación declarada por el bienestar emocional y la salud mental.

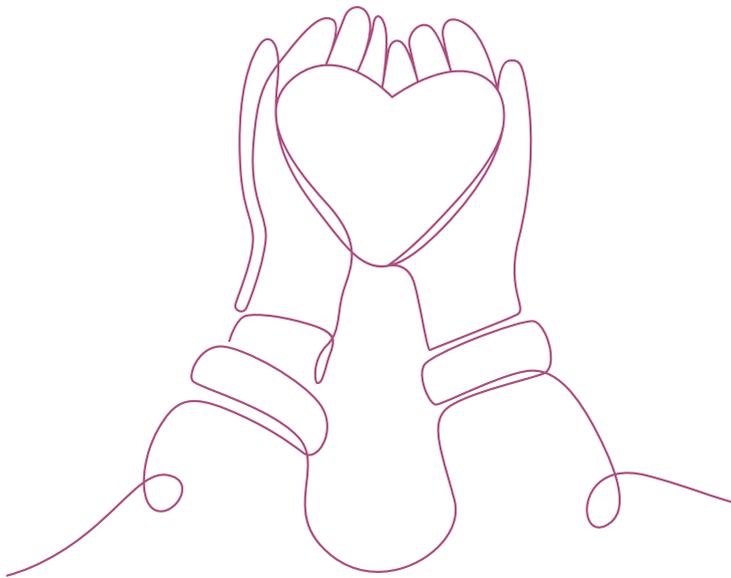


Media de corresponsabilidad.*

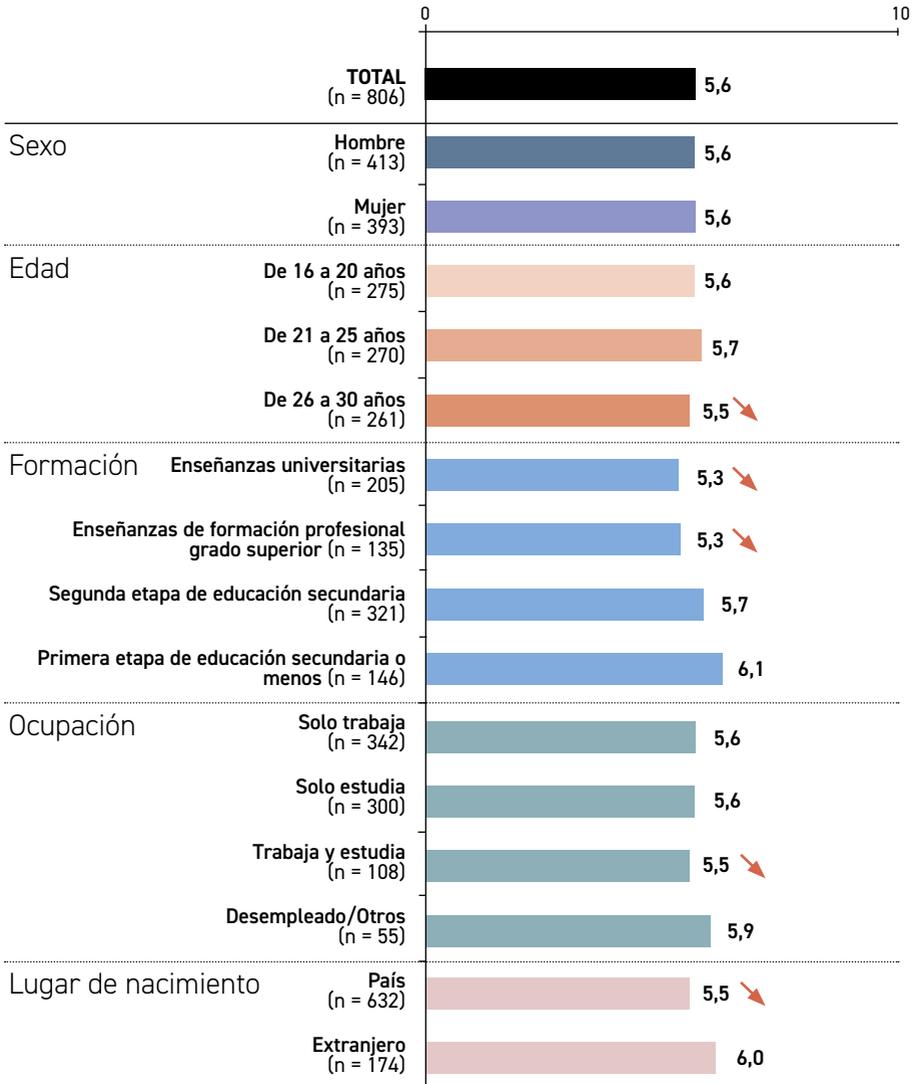
0,0 10,0



Media sobre escala de 0 "mínima corresponsabilidad" a 10 "máxima corresponsabilidad".



de hijos/as, menores, personas dependientes, etc., entre hombres y mujeres?*



* Media sobre escala de 0 "mínima corresponsabilidad" a 10 "Máxima corresponsabilidad".

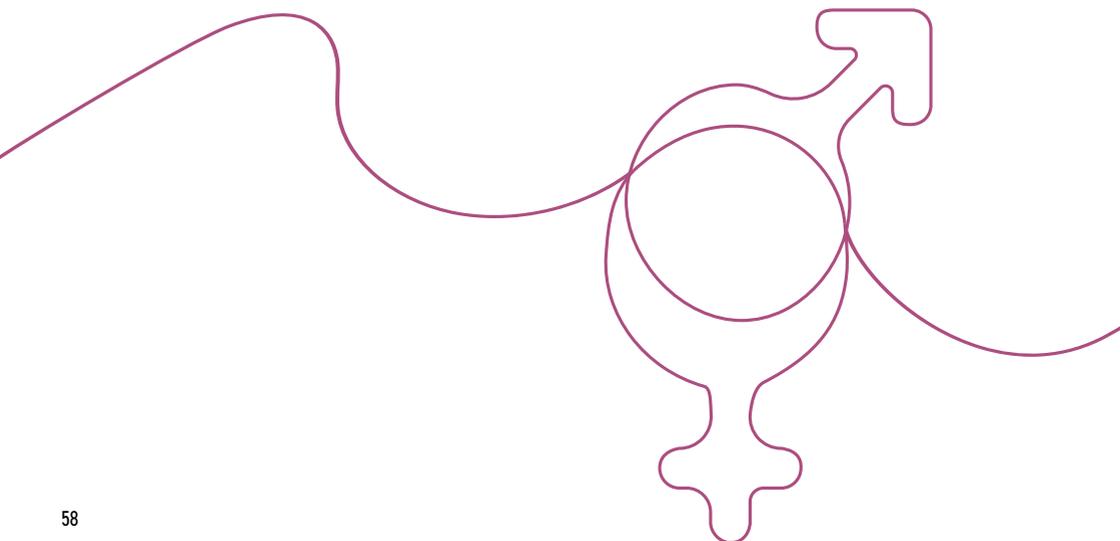
4.5. Organismos y colectivos responsables y potenciales acciones a desplegar por la Administración.

A la hora de identificar la responsabilidad en la falta de igualdad entre hombres y mujeres en la sociedad, la juventud navarra parece entender que todos los colectivos, organismos e instituciones planteados presentan un grado de implicación destacado, conscientes de las profundas ramificaciones de la estructura social del patriarcado. No obstante, los y las jóvenes atribuyen buena parte de responsabilidad a la propia familia como institución que reproduce la desigualdad entre hombres y mujeres. En términos generales, los y las jóvenes le atribuyen una puntuación de 7,5 puntos de media de responsabilidad, en una escala de 0 a 10.

Le siguen tanto el sistema educativo (7,2 puntos) como los propios medios de comunicación (7,1 puntos) que reproducen y proyectan un escenario de desigualdad, así como los hombres

en su conjunto como colectivo (7,1 puntos), el Gobierno (6,9 puntos) o las propias mujeres (6,9 puntos).

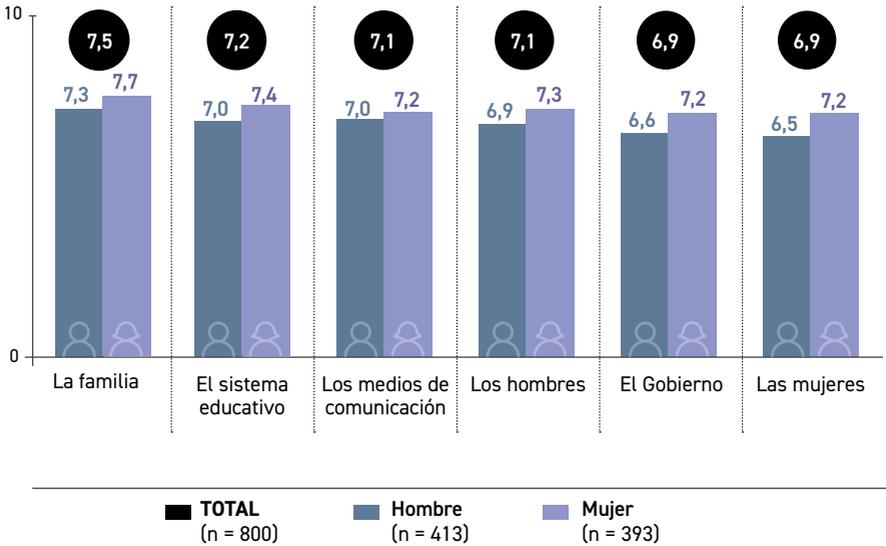
A la hora de establecer qué acciones podría desarrollar el Gobierno de Navarra para favorecer la corresponsabilidad en los cuidados entre la juventud navarra, las opiniones de los y las consultadas ponen de relieve nuevamente la importancia concedida a la educación en valores en dos principales ámbitos: la familia y los centros de enseñanza, representativos tanto de la esfera pública como privada. Así, en respuesta abierta, nombran educar desde pequeños en la igualdad (15,1%), proporcionar charlas en los colegios (7,1%), realizar campañas de concienciación, de sensibilización (6,7%) o dotar de más información sobre las desigualdades reinantes en medios accesibles para ellos/as como las redes sociales (4,6%), entre otros.



4 La corresponsabilidad y el cuidado del otro en la juventud navarra

Califica la responsabilidad que otorgas de la falta de igualdad en la sociedad entre hombres y mujeres a los siguientes organismos.*

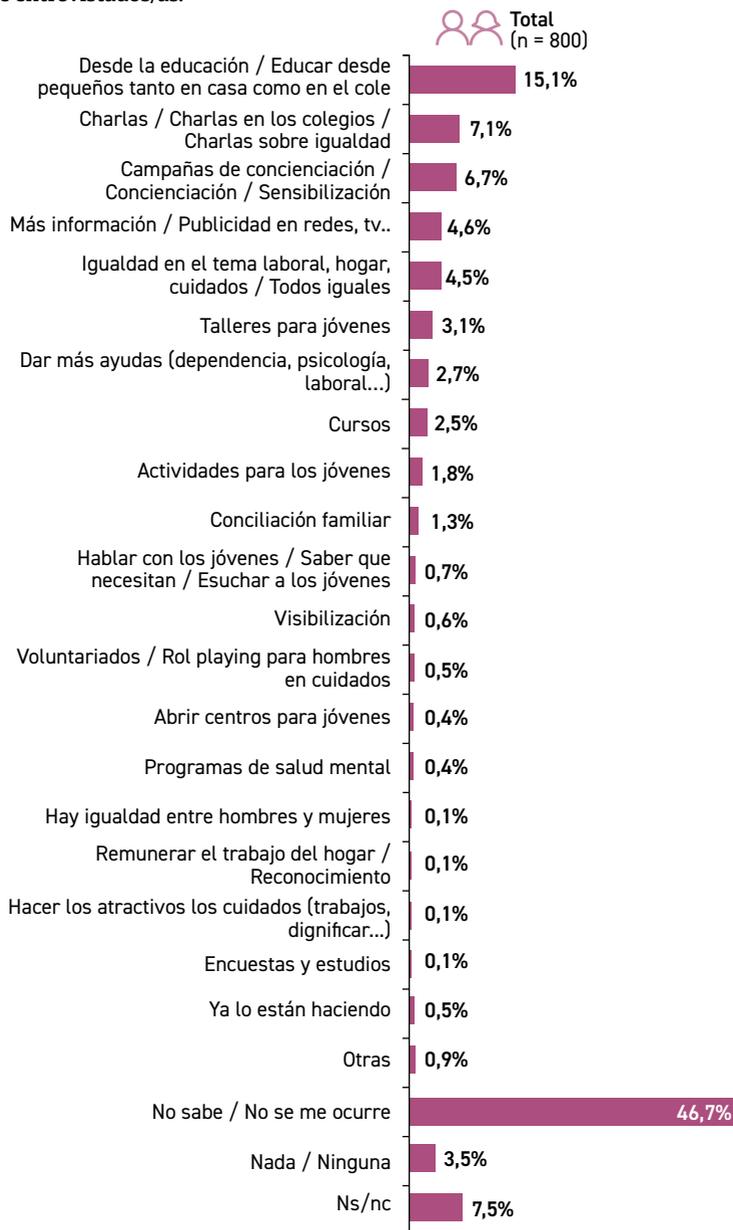
Base: total de entrevistados/as.



* Media sobre escala de 0 "Ninguna responsabilidad" a 10 "Máxima responsabilidad".

¿Qué tipo de iniciativas crees que debería implementar el Gobierno de Navarra para favorecer la corresponsabilidad en los cuidados entre la juventud navarra?*

Base: total de entrevistados/as.



* Respuesta abierta. Posible respuesta múltiple.

5

El cuidado entre pares: del grupo de iguales a las relaciones afectivas

5.1. Las actitudes y comportamientos de la juventud navarra con el grupo de iguales.

La juventud navarra en las relaciones con el grupo de iguales.

La juventud navarra se siente en general arropada por un grupo de amigos/as de verdad, con el que poder contar en momentos difíciles. Cuatro de cada diez consultados o consultadas afirma poder contar con entre cinco y diez amigos/as. Por otro lado, el 31,3% lo cifra en tres o cuatro y el 19,5%, entre uno y dos. La cifra de jóvenes que siente no tener un apoyo en su grupo de iguales asciende al 3,7% del total.

Las actitudes y comportamiento en relación con el grupo de amigos/as revelan los fuertes lazos que los y las jóvenes mantienen con ellos, destacando los siguientes aspectos:

Ocho de cada diez jóvenes de la Comunidad Foral manifiestan **preocuparse por sus amistades cuando atraviesan un momento difícil y estar “siempre” ahí**; el 79,6%. Aquí, las jóvenes expresan su apoyo de forma más rotunda que los

chicos. Así, el 73,8% de los chicos dice estar siempre, cuando en el caso de las chicas son el 85,3%, 11,5 puntos porcentuales más.

También es mayoritario **respetar la opiniones de los amigos y amigas y permitir que estos las expresen libremente** aunque no sean como las propias. Un 68,2% dice tenerlo en cuenta “siempre” y el 25,3%, “casi siempre”. Los ratios de intolerancia declarada al discurso diferente entre amigos/as son muy residuales.

Igualmente una mayoría de los y las jóvenes está “siempre” **dispuesta a dedicar tiempo a sus amistades cuando atraviesan un mal momento aunque para ello tenga que restar tiempo de sus intereses, aficiones u ocio** (el 59,4%).

Igualmente la mayoría, el 58,4%, dice **responder siempre a los mensajes en redes sociales, sin hacer ghosting**, es decir, desapareciendo sin avisar o dejando en visto

las comunicaciones. Nuevamente aquí las diferencias entre chicos y chicas son especialmente significativas. En el caso de ellas, el 65,2% indica no hacer ghosting nunca en tanto que la contundencia del colectivo masculino desciende al 51,9%, lo que pone de manifiesto una diferencia de más de 13,3 puntos porcentuales.

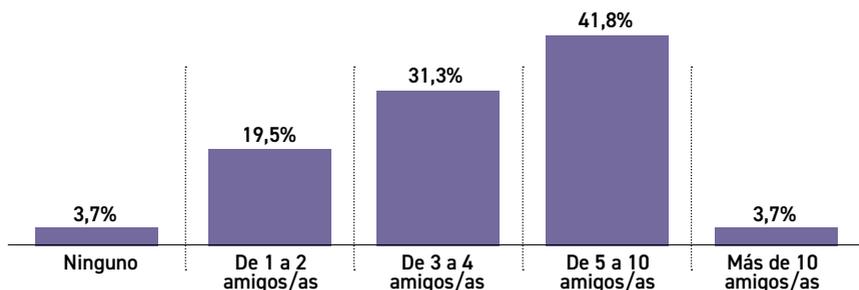
De todos los aspectos planteados, donde menor grado de rotundidad se aprecia por parte de la juventud participante es en **poner de su**

parte para cuidar las relaciones día a día, aunque eso implique ceder en cosas que no le gustan. En este punto, un 10,2% señala que está dispuesto a ello "a menudo", un 4,0% "en ocasiones" y el 2,2%, "nunca o casi nunca".

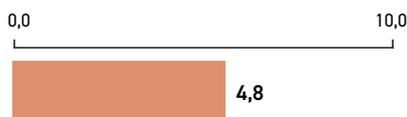
Por otra parte, atendiendo a la variable grupo de edad, podemos apreciar un incremento del respeto por las opiniones ajenas de amigos y amigas dejando que las expresen libremente a medida que se incrementa la edad de los y las jóvenes participantes.

¿Con cuántos amigos/as puedes contar para cuando atraviesas un momento difícil, es decir, los que son buenos amigos/as o amigos/as de verdad?*

Base: total de entrevistados/as.

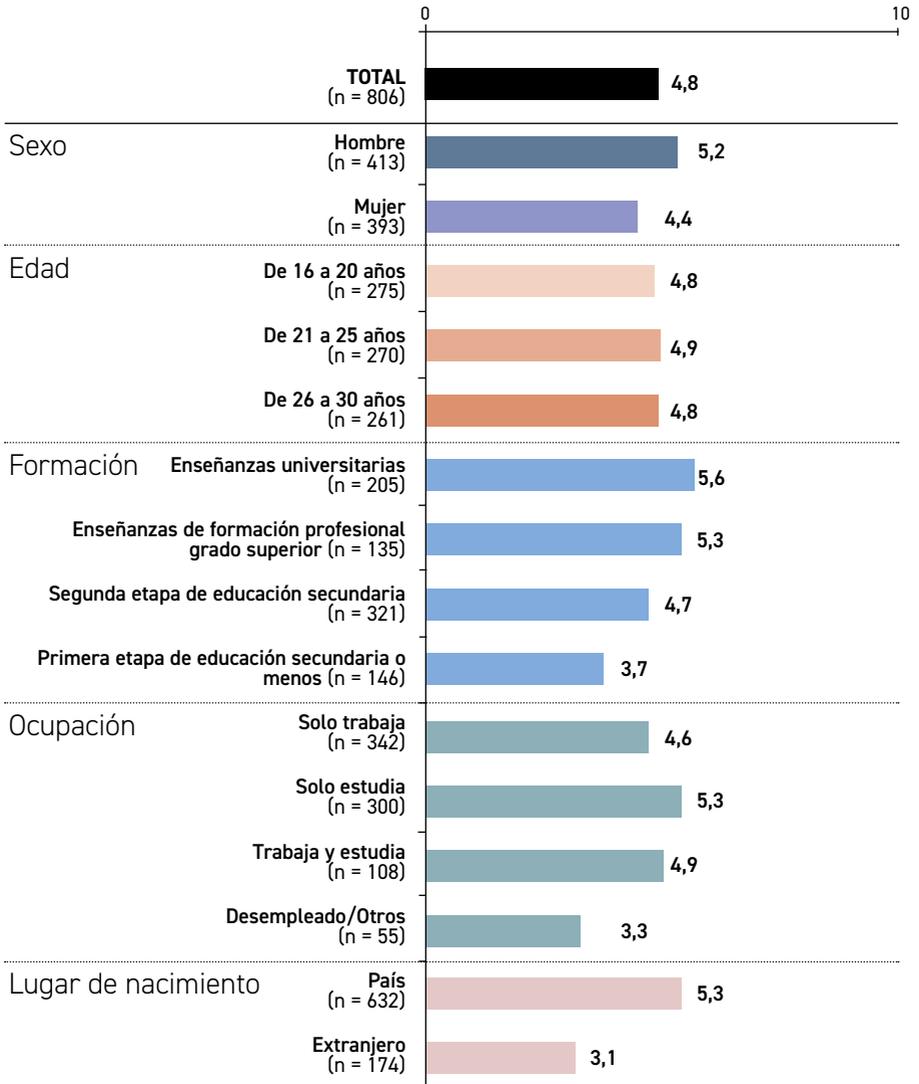


Media de amigos/as de verdad*.



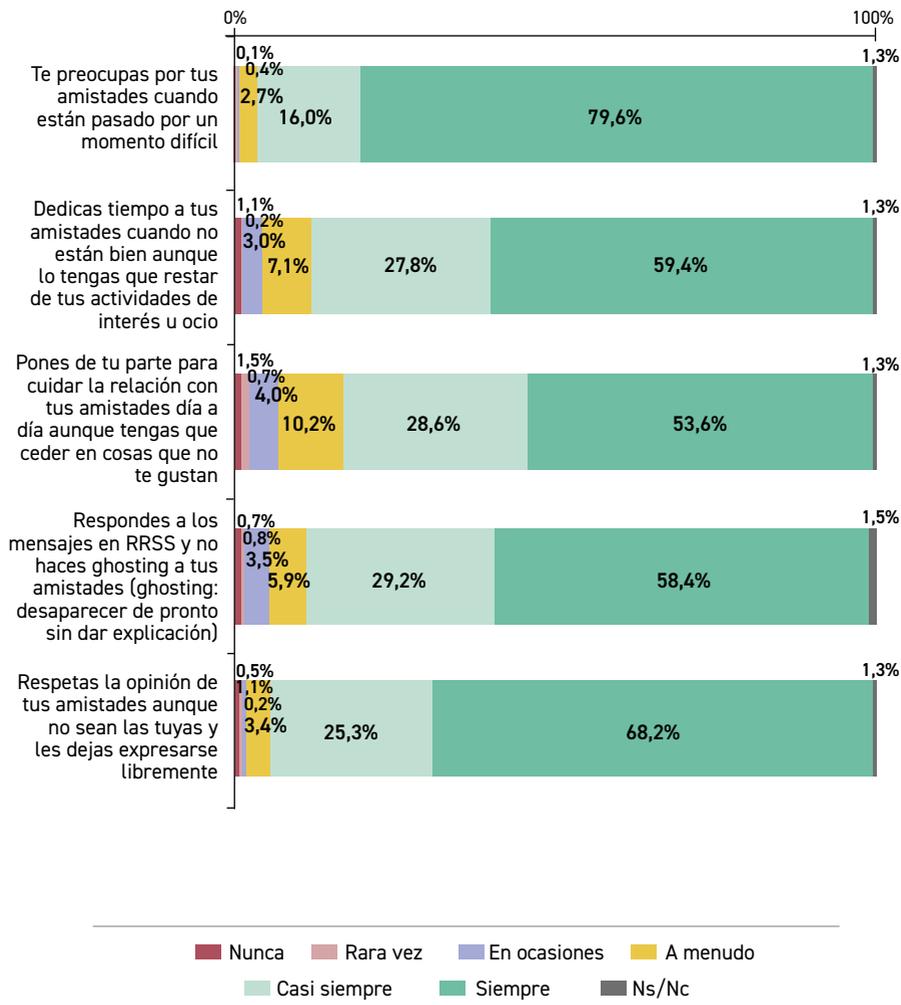
*Respuesta abierta.

Media de amigos/as de verdad según variables:



En la relación con tus amistades...*

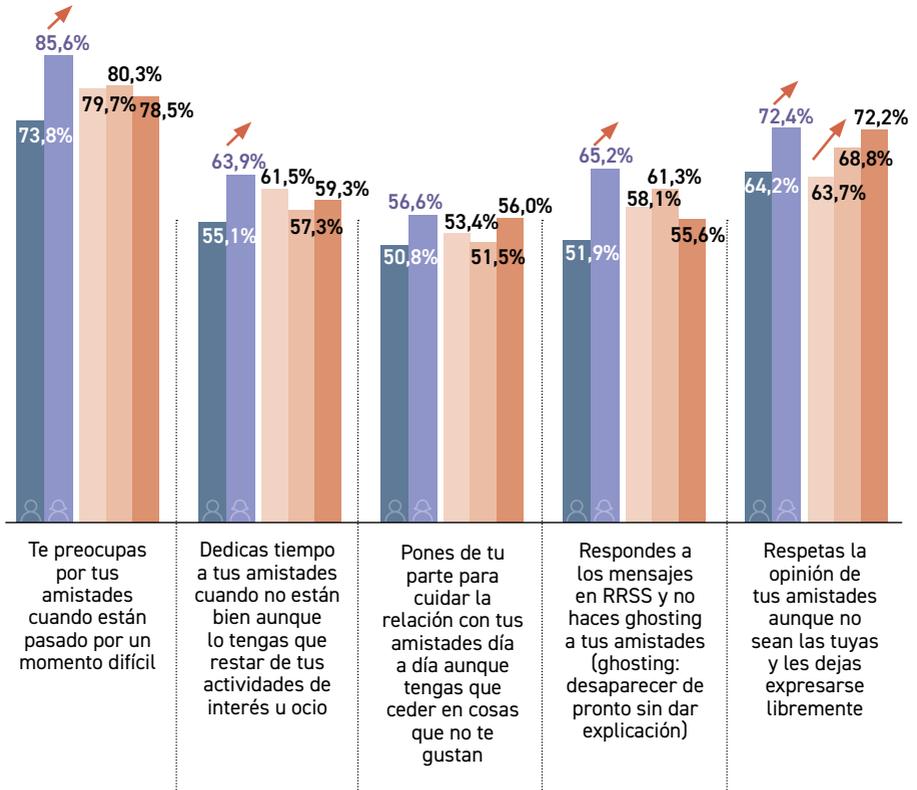
Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Respuesta única.

5 El cuidado entre pares: del grupo de iguales a las relaciones afectivas

Porcentaje de jóvenes que “siempre” se comporta así con sus amistades, según variables:



■ Hombre
(n = 413)

■ Mujer
(n = 393)

■ De 16 a 20 años
(n = 275)

■ De 21 a 25 años
(n = 270)

■ De 26 a 30 años
(n = 261)

5.2. Las actitudes y comportamientos de la juventud navarra en las relaciones afectivas.

La juventud navarra en las relaciones afectivas.

En lo que respecta a las relaciones afectivas, parece mayoritariamente desterrada la idea de patrones poco igualitarios, al menos en el plano discursivo. El 94,5% de los y las jóvenes considera que las relaciones deben basarse en la tolerancia y el respeto entre dos iguales. Solo un 5,5% de la juventud mantiene la creencia de que el enamoramiento entraña cierta dependencia, idea que tiende a romanizar las relaciones asimétricas.

Las actitudes y comportamientos declarados por la juventud en sus relaciones afectivas permiten obtener la siguiente foto fija:

- ✦ El 83,3% “nunca” ha visto normal que **su pareja revise sus redes sociales o bien controle dónde se encuentra o con quién**, como resultado de su afecto y su preocupación por el o ella. Dichas actitudes de control no están normalizadas, al menos a la hora de verbalizarlas, por la inmensa mayoría.
- ✦ Por otra parte, el 74,9% dice que “nunca” ha tenido **comportamientos controladores** cuando está en pareja o mantiene una relación afectiva y un 9,4% señala que “rara vez”.
- ✦ También parece desterrada rotundamente la idea por una ma-

yoría (el 68,0%) de que **los que se pelean se desean**. En este punto no obstante, un 9,0% dice haberlo pensado “en ocasiones”, el 2,0% “a menudo” y el 2,6%, “siempre o casi siempre”. Esta idea tiene algo más de peso entre la juventud más temprana, lo que evidencia que es preciso seguir trabajando en educación para la erradicación de un imaginario colectivo que asocia a las relaciones afectivas con comportamientos tóxicos.

- ✦ Más presentes parecen estar en las relaciones afectivas **los celos**, si bien un 61,6% manifiesta no haberlos tenido “nunca”, el 18,4% señala que “rara vez” y el 8,8%, “en ocasiones”. Ahora bien, las relaciones basadas en los celos son reducidas en términos generales, afectando al 3,2% de la juventud.
- ✦ Por otra parte, **el miedo al abandono** como sentimiento está presente de forma ocasional y parece revelarse más entre la población más joven, minimizándose a medida que se incrementa la edad. No obstante, la mayoría de los y las jóvenes explicita que nunca le acompaña este sentimiento.
- ✦ En cuanto al comportamiento en redes sociales en relación con la persona con la que mantiene una relación afectiva, uno de cada dos jóvenes consultados dice **contes-**

5 El cuidado entre pares: del grupo de iguales a las relaciones afectivas

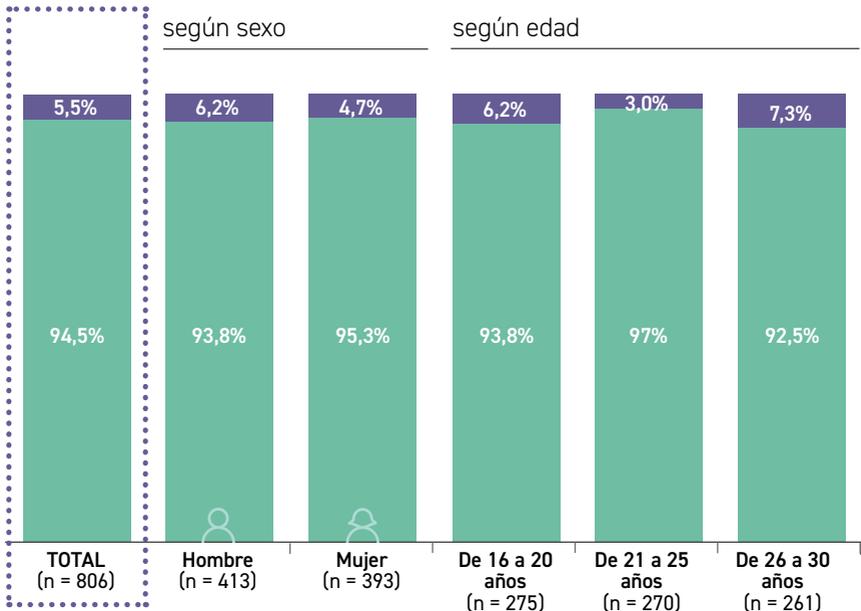
tar siempre a los mensajes y no hacer ghosting, el 50,9% y el 20,5%, casi siempre. Aquí la tasa de jóvenes que practica la desaparición repentina en redes con sus relacio-

nes afectivas y cierta frecuencia se incrementa. Un 9,3% señala que no responde nunca o casi nunca a los mensajes en RRSS y el 1,9%, solo en ocasiones.

¿Cuál de las siguientes situaciones se corresponde en mayor medida con tu comprensión sobre las relaciones de pareja?*

Base: total de entrevistados/as.

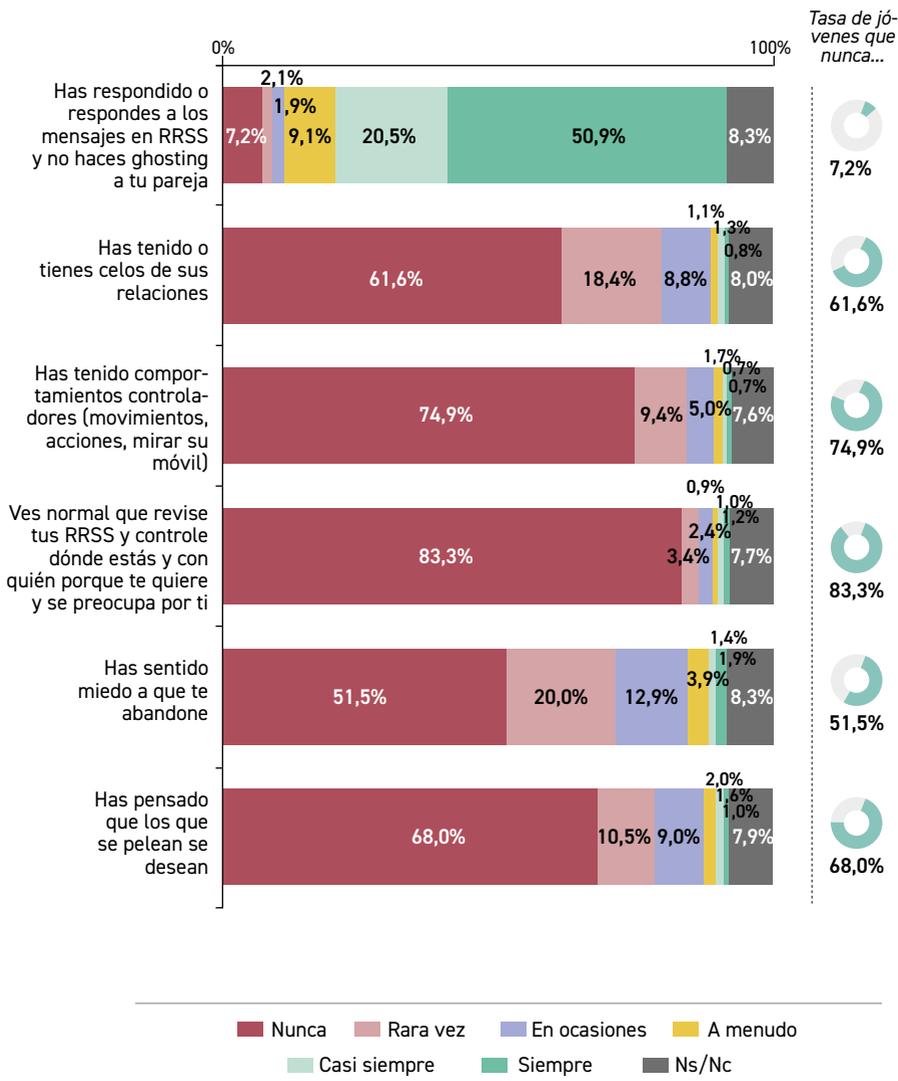
- Las relaciones entrañan siempre algo de dependencia con la persona de la que estás enamorado/a.
- Las relaciones deben basarse en la tolerancia y respeto entre dos iguales.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Respuesta única.

¿Con qué frecuencia tienes en cuenta en tu vida?*

Base: total de entrevistados/as.



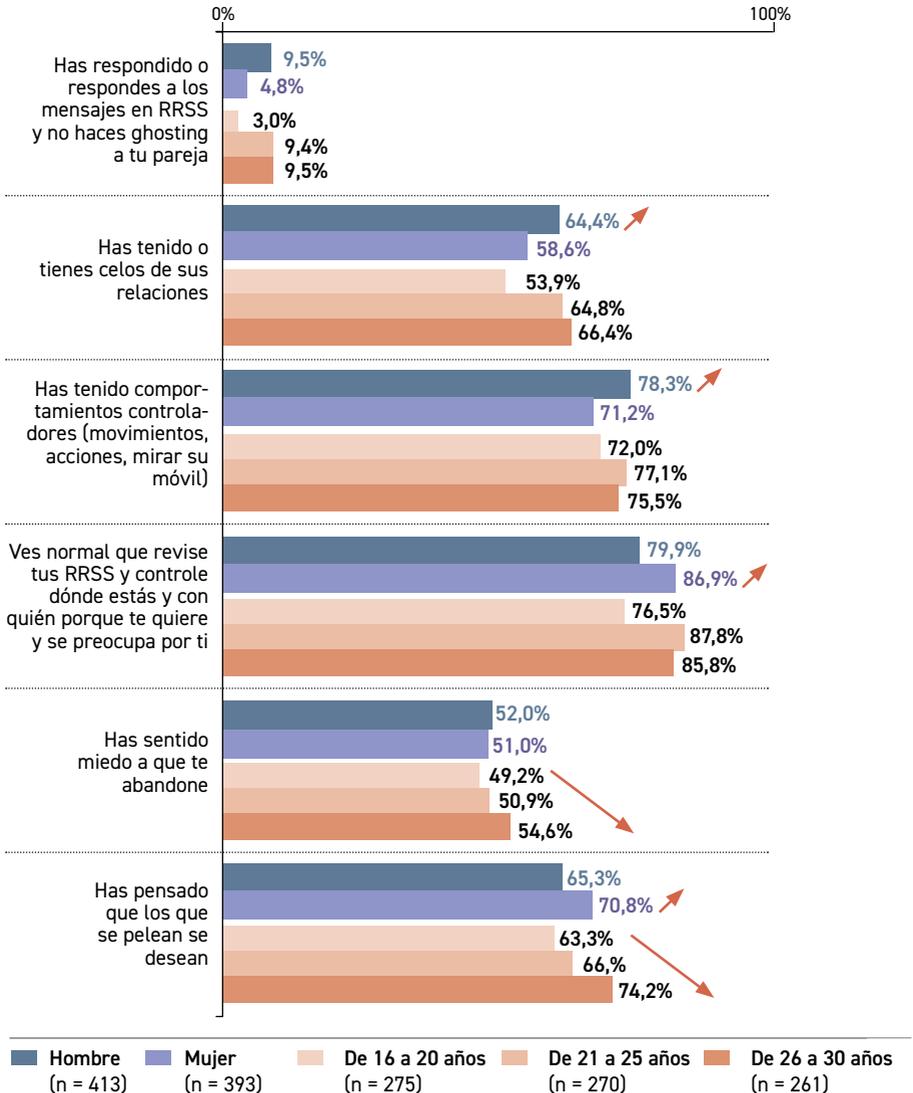
* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

5 El cuidado entre pares: del grupo de iguales a las relaciones afectivas

Cuando tienes relaciones de pareja, ¿en qué grado te ha sucedido...?*

Base: total de entrevistados/as.

Porcentaje de jóvenes que “nunca” se comporta así en sus relaciones afectivas, según variables:





6

El cuidado del entorno y del medioambiente de la juventud navarra

6.1. La juventud navarra y el medioambiente: de la concienciación a la acción.

La juventud navarra y el medioambiente.

La generación más joven navarra se muestra abiertamente preocupada y preocupada por el medioambiente. El 26,3% declara “muchísima preocupación” y el 47,0%, “bastante preocupación”. Son pocas las personas que no se sienten interpeladas por esta cuestión; el 7,1% manifiesta sentirse “poco” o “nada” preocupado/a. Y como es natural, a mayor conciencia medioambiental declarada, mayor es la participación en acciones en beneficio del mismo.

- ✦ Así las más representativas entre la juventud de la Comunidad Foral tienen que ver con el **reciclaje de residuos y la separación en los preceptivos contenedores** de plásticos, pilas, papel y cartón, etc., que el 58,3% de los y las jóvenes afirma realizar “siempre” y el 26,9%, “casi siempre”.
- ✦ Le sigue, la **utilización de los puntos limpios para deshacerse de objetos voluminosos** o electrodo-

mésticos o artículos de electrónica que el 49,9% de los y las jóvenes dice emplear “siempre” y un 20,1%, “casi siempre”.

- ✦ Menor concienciación se aprecia respecto **al consumo del agua** ya que son el 39,1% de los y las jóvenes quienes dicen mantener cerrado el grifo mientras se lavan los dientes, darse duchas cortas o reutilizar este valioso recurso. Asimismo, **priorizar el desplazarse a pie, bicí o en transporte público** reduciendo la huella de carbono tampoco es una acción prioritaria para buena parte de la juventud.
- ✦ Por otra parte, la **participación activa en acciones en favor del medioambiente** no es una práctica habitual para la mayoría de los y las jóvenes, si bien un 14,4% suele sumarse con cierta frecuencia a este tipo de iniciativas.

Pero es quizás en la forma de consumo en la que una generación concienciada en favor del medioambiente encuentra sus mayores contradicciones, al igual

que le sucede al resto de la sociedad en la que vivimos. En este sentido, el 37,9% de los y las jóvenes manifiesta tener “poco” o “nada” en cuenta a la hora de consumir, el impacto que la producción de dichos artículos tiene en el medioambiente. Por otro lado,

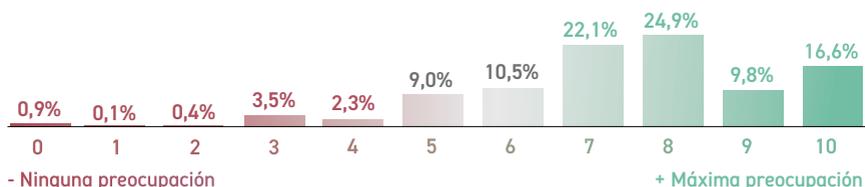
el 32,1% lo tiene “algo” presente y el 30,0% restante, “muy” presente.

Más aún, en las decisiones de compra de la juventud navarra cuenta con mayor peso un factor como el precio del artículo o los gustos personales respecto a la sostenibilidad del mismo.

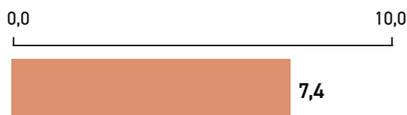
En general, y hablando de medioambiente, ¿cuánto dirías que te preocupan los temas relacionados con el medioambiente?*

Base: total de entrevistados/as.

Detalle del grado de preocupación por el medioambiente.

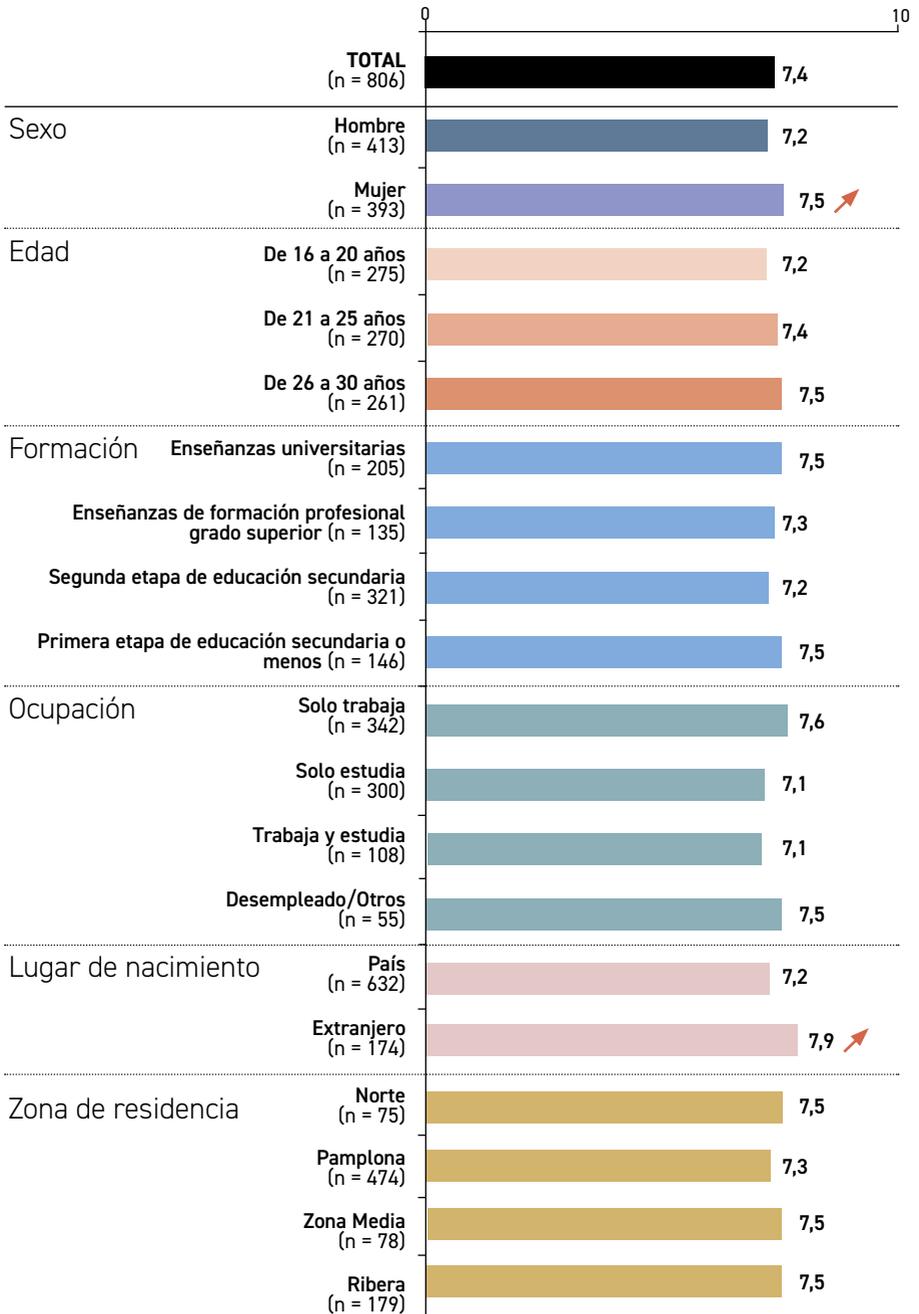


Media de corresponsabilidad.*



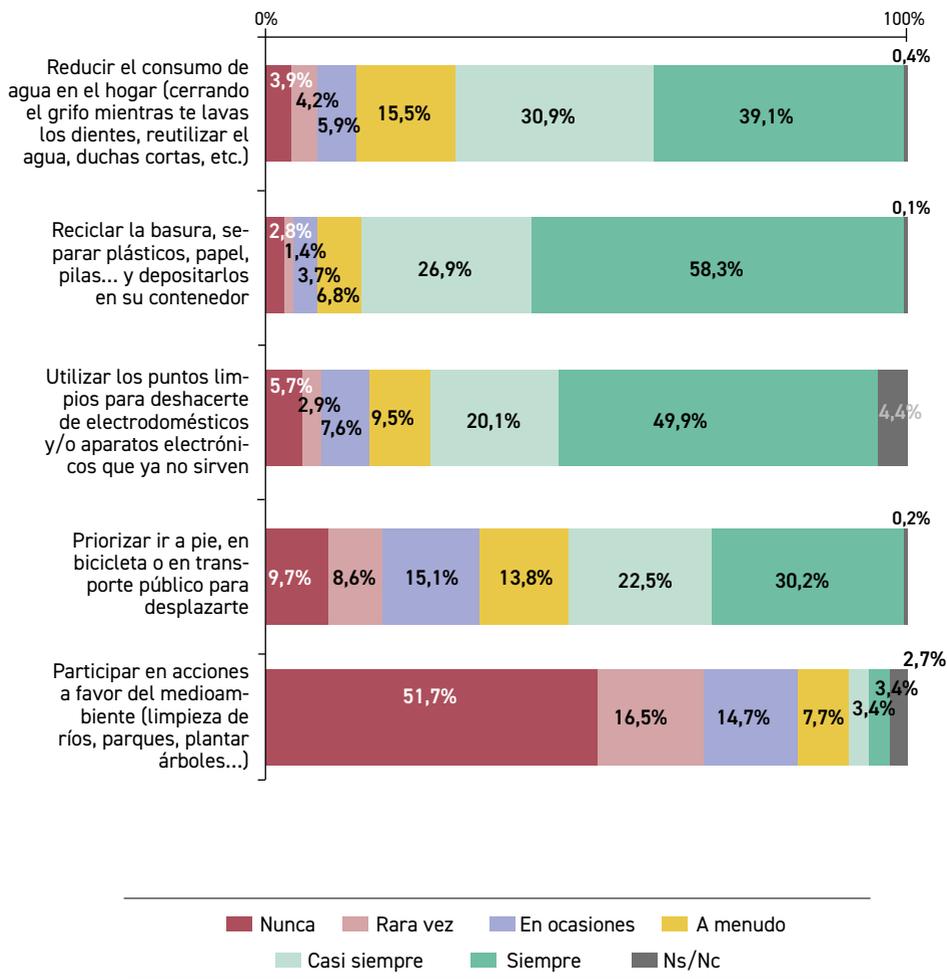
Media sobre escala de 0 “mínima corresponsabilidad” a 10 “máxima corresponsabilidad”.

6 El cuidado del entorno y del medioambiente de la juventud navarra



¿Con qué frecuencia realizas las siguientes acciones? Indica para cada una de ellas si lo haces...*

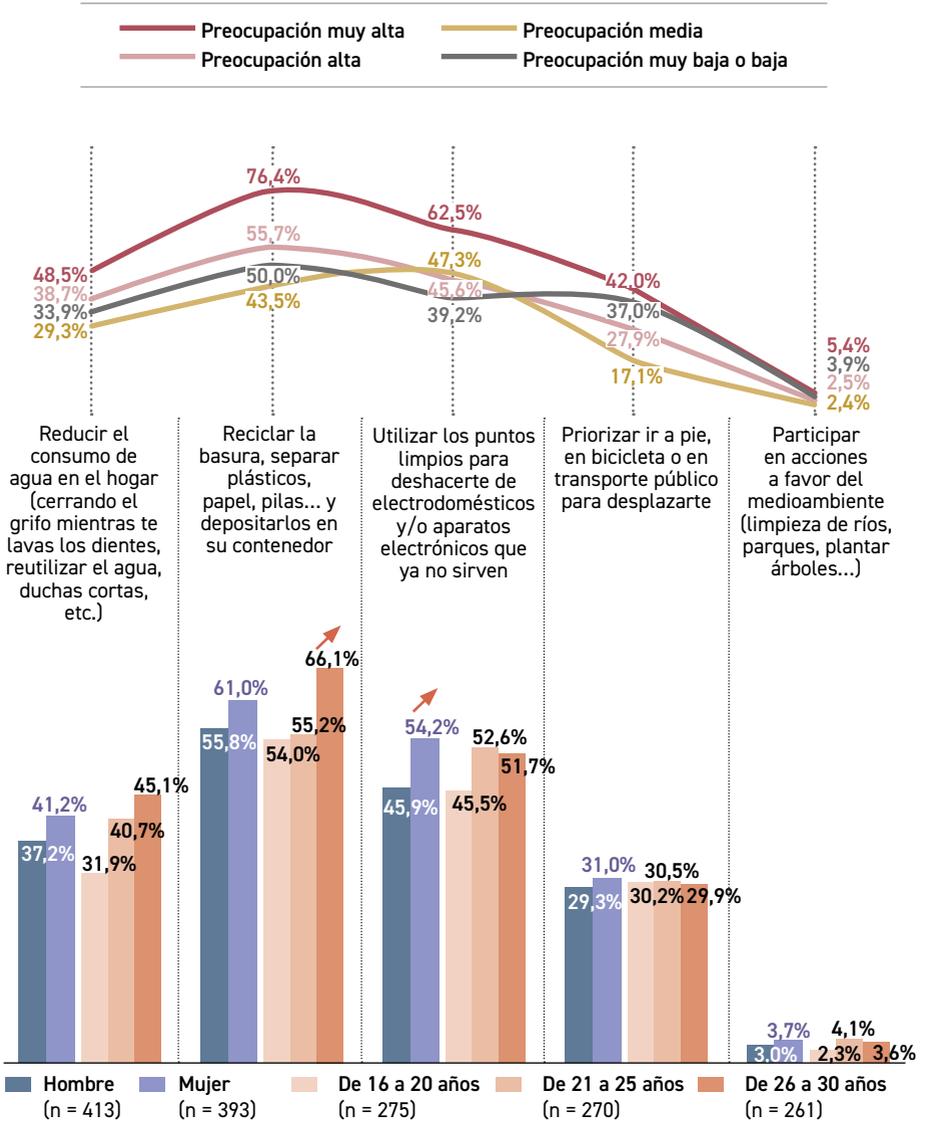
Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Única respuesta.

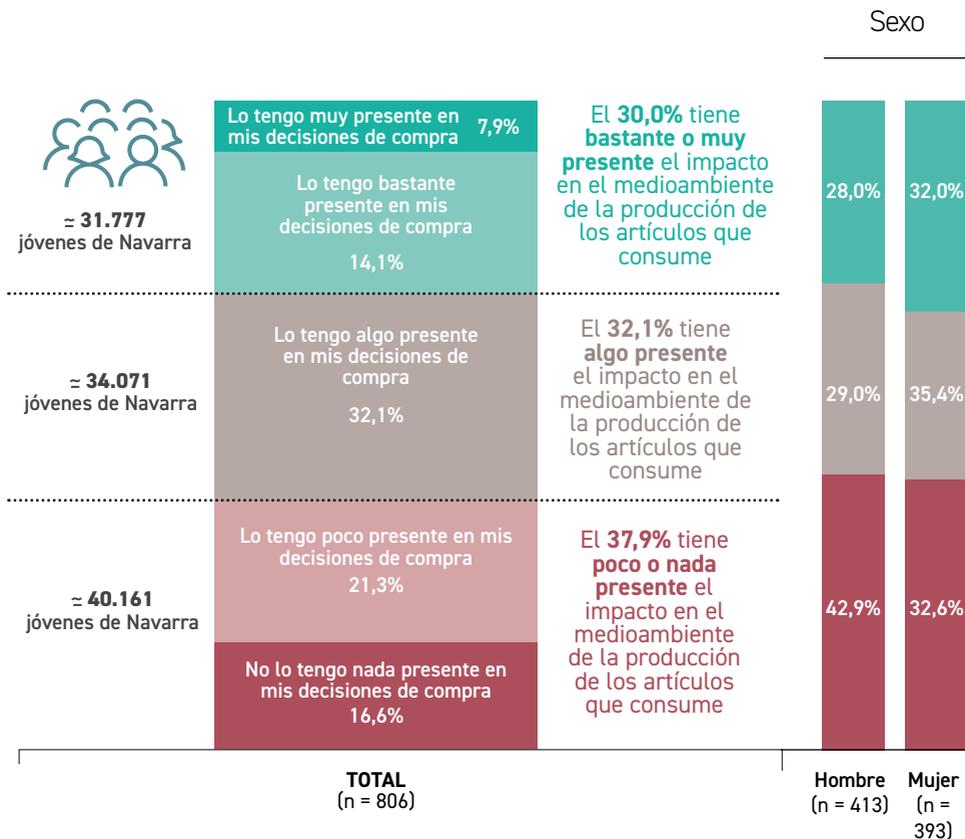
6 El cuidado del entorno y del medioambiente de la juventud navarra

Porcentaje de jóvenes que “siempre” realizan las siguientes acciones en función del grado de preocupación declarado por el medioambiente:

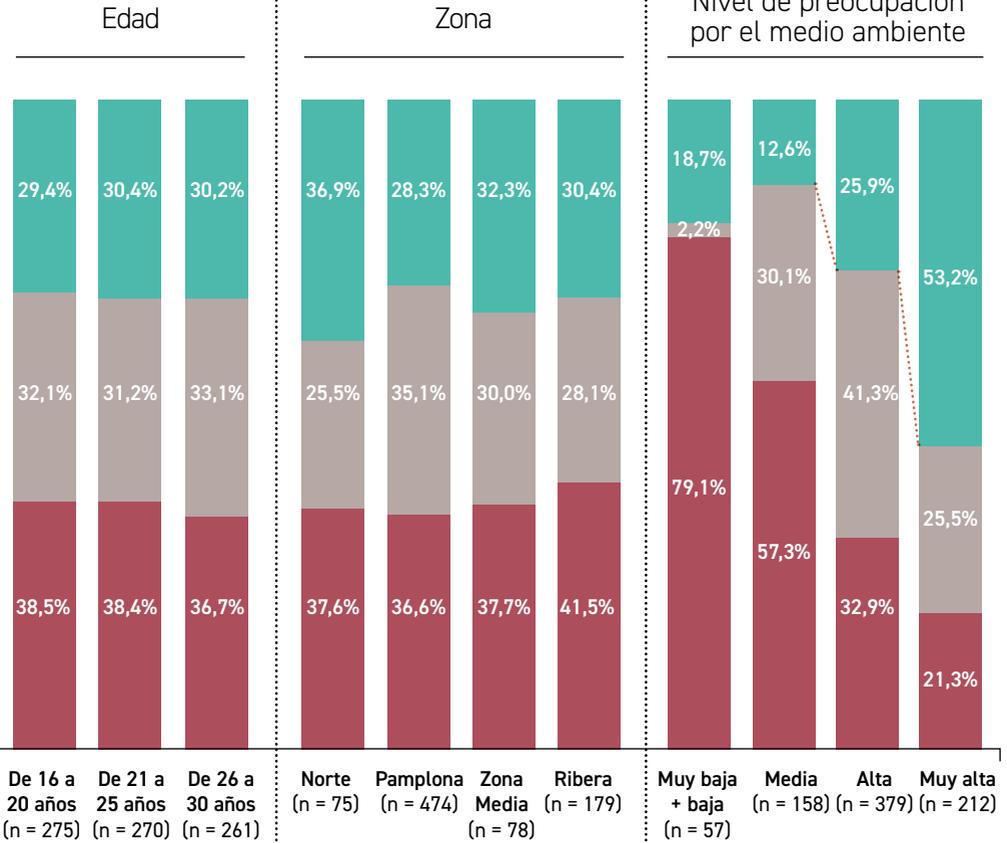


A la hora de comprar cosas para tu uso personal, ¿en qué grado tienes presente cuando compras?

Base: total de entrevistados/as.



¿Cómo percibes el impacto en el medioambiente que causa la producción de esos artículos?

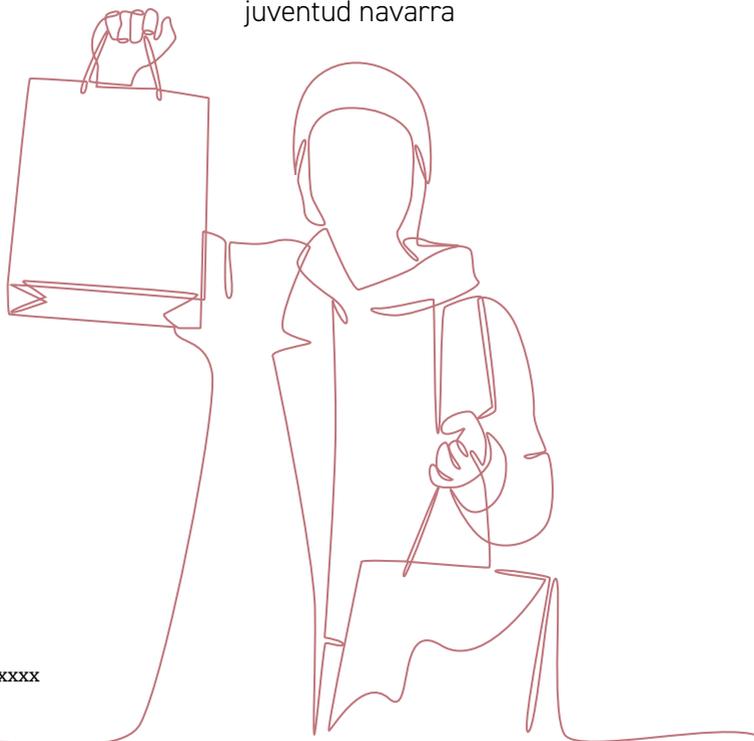


A la hora de consumir, ¿qué peso tienen estos atributos en tu decisión de compra?*

Base: total de entrevistados/as.



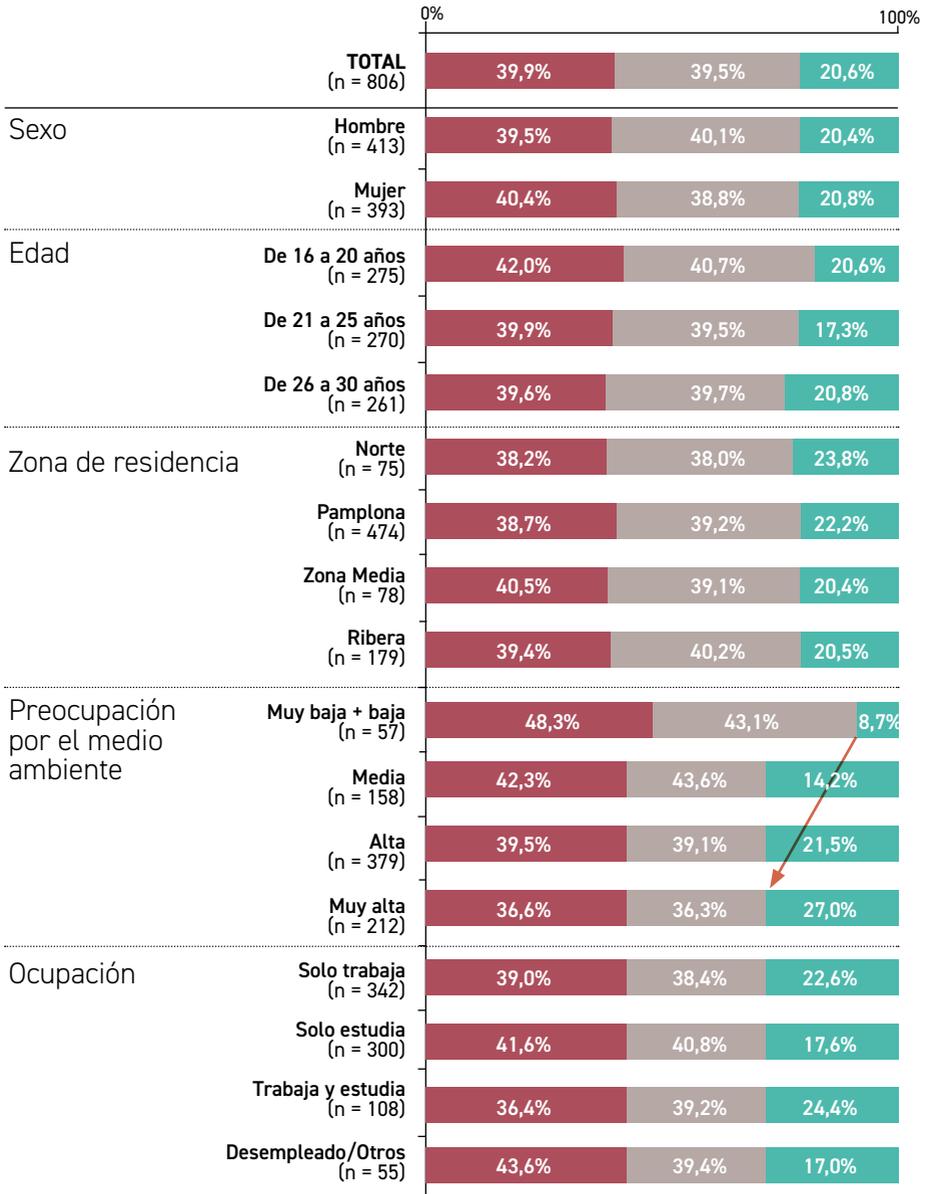
Reparto del peso en las decisiones de compra de la juventud navarra



* xxxxxxxxxxxxxxxx

6 El cuidado del entorno y del medioambiente de la juventud navarra

Importancia asignada en las decisiones de compra según variables:

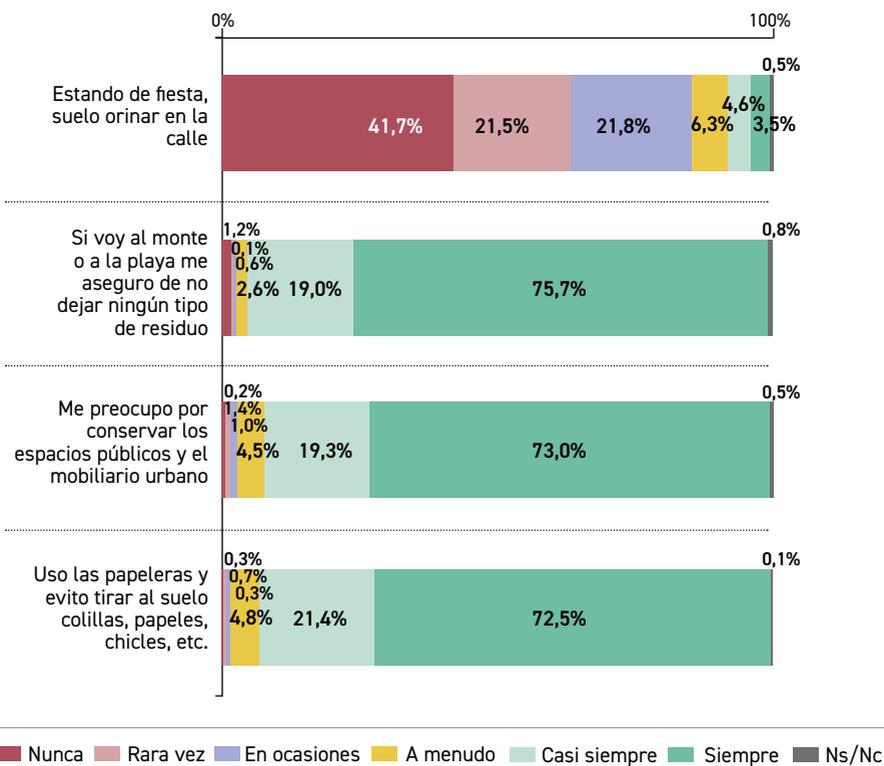


6.2. Conductas cívicas y cuidado del entorno entre la juventud navarra.

En lo que respecta a los lugares y elementos comunes, la mayoría de la juventud asegura **respetar siempre los espacios naturales**. Tres de cada cuatro jóvenes afirma cerciorarse de no dejar huella alguna tras su visita a montes o playas, recogiendo posibles residuos; el 75,7%.

Asimismo, siete de cada diez dice **mantener siempre los espacios públicos** y en concreto el **estado del mobiliario urbano**, así como contribuir a la **limpieza y mantenimiento de las calles**, evitando tirar colillas, papeles, chicles, etc.

Por último, indica la frecuencia con la que tienes en cuenta los siguientes comportamientos:
 Base: total de entrevistados/as.



* Se leyeron las opciones de respuesta. Respuesta única.

6 El cuidado del entorno y del medioambiente de la juventud navarra

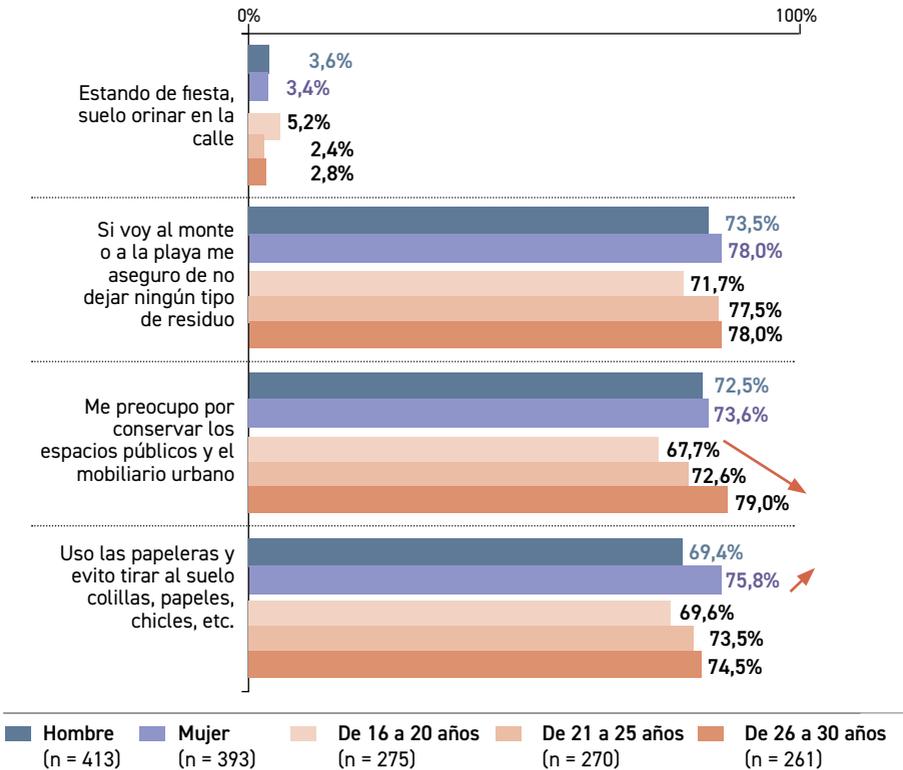
De todos los comportamientos cívicos analizados es quizás el de orinar en la calle durante las fiestas el que atañe a mayor número de jóvenes. En este sentido, un 21,8% evita buscar aseos públicos y por tanto, utiliza la vía pública “en ocasiones”, el 6,3% “a menudo” y el 8,1% declara hacerlo “siempre o casi siempre”. De forma concluyente, son un 41,7% de la juventud quienes indican no orinar nunca

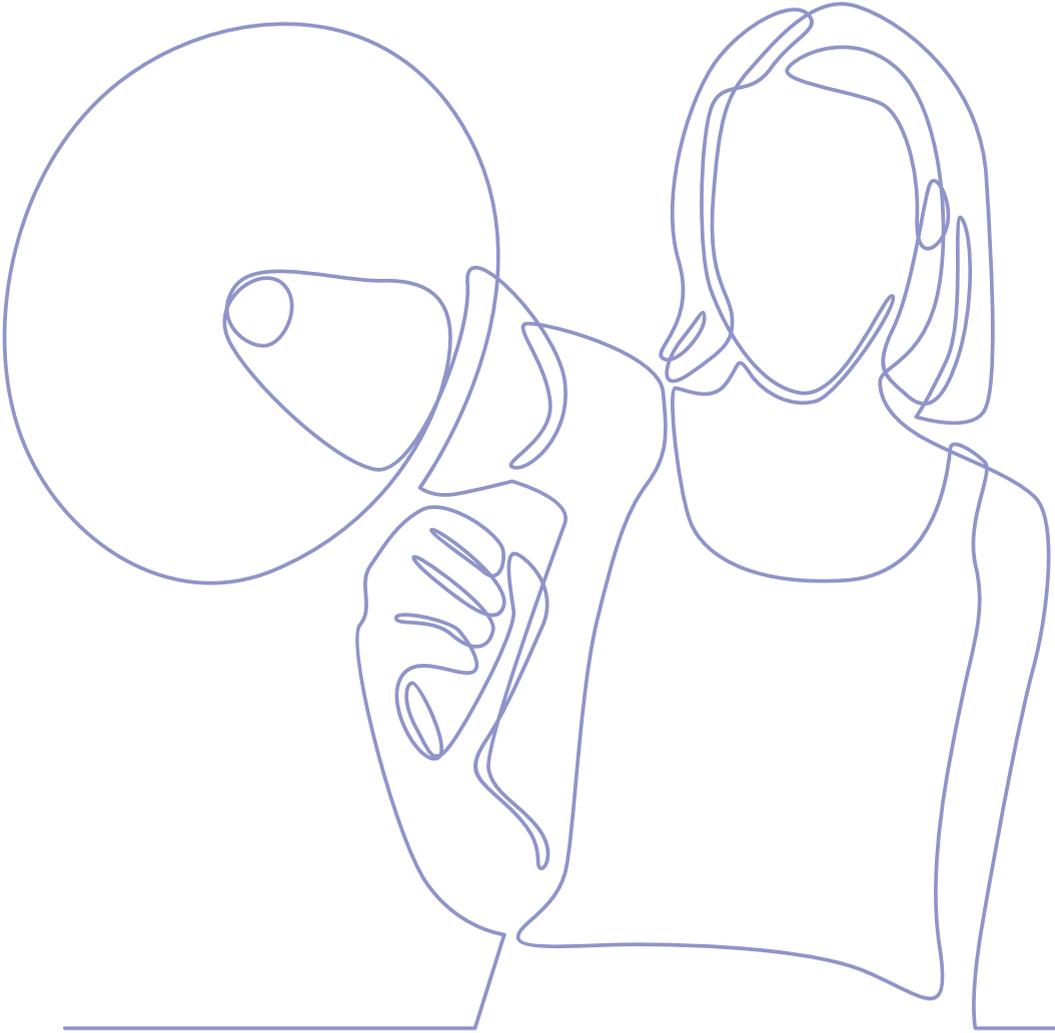
en la vía pública cuando está de fiesta, no apreciándose diferencias de calado entre los chicos y las chicas en este aspecto concreto.

El comportamiento cívico parece desarrollarse en mayor grado entre los grupos de mayor edad, especialmente en lo que concierne al mantenimiento de los espacios públicos y el mobiliario urbano.

os, en relación con los espacios comunes.*

Porcentaje de jóvenes que afirma “siempre” según sexo y grupo de edad:





7

La voz de la juventud navarra

Por último, se ha pedido a los y las jóvenes que indiquen qué iniciativas debería implementar el Gobierno de Navarra para potenciar una actitud de cuidado entre la juventud navarra, entendiendo el cuidado en sentido amplio, tanto en el personal o propio, como el dirigido al entorno y los elementos comunes, el medioambiente o a nuestros semejantes.

Las respuestas han sido diversas dada la amplitud del foco, pero cabe destacar el papel asignado a la administración en la concienciación, educación o sensibilización de la sociedad y en concreto de la juventud. Así, se habla de la necesidad de desarrollar campañas informativas sobre esta cuestión (10,2%), educar desde pequeños tanto en casa como en los centros educativos (7,0%), impartir charlas a los y las jóvenes, también en los colegios (6,9%) o, cursos y talleres para este público (3,6%). En definitiva, sensibilizar y visibilizar.

Por otro lado, hay numerosas respuestas que inciden el cuidado del entorno y el medioambiente. Entre ellas se cita seguir reforzando la información y educación de la ciudadanía en torno a la necesidad de cuidar el medioambiente, de las consecuencias de no hacerlo y el correcto reciclaje (4,9%), dotar de baños públicos portátiles al espacio urbano en época de fiestas (2,6%), promover la participa-

ción de la juventud en acciones en favor del medioambiente (2,0%), instalar más papeleras, medios de recogida de residuos en espacios de concentración de jóvenes como los lugares de botellón (1,9%), tomar acciones que incentiven el reciclaje incluso compensándolo económicamente (1,8%) o, desplegar más contenedores en general, así como contenedores específicos para pilas, artículos de hogar, etc.(1,0%).

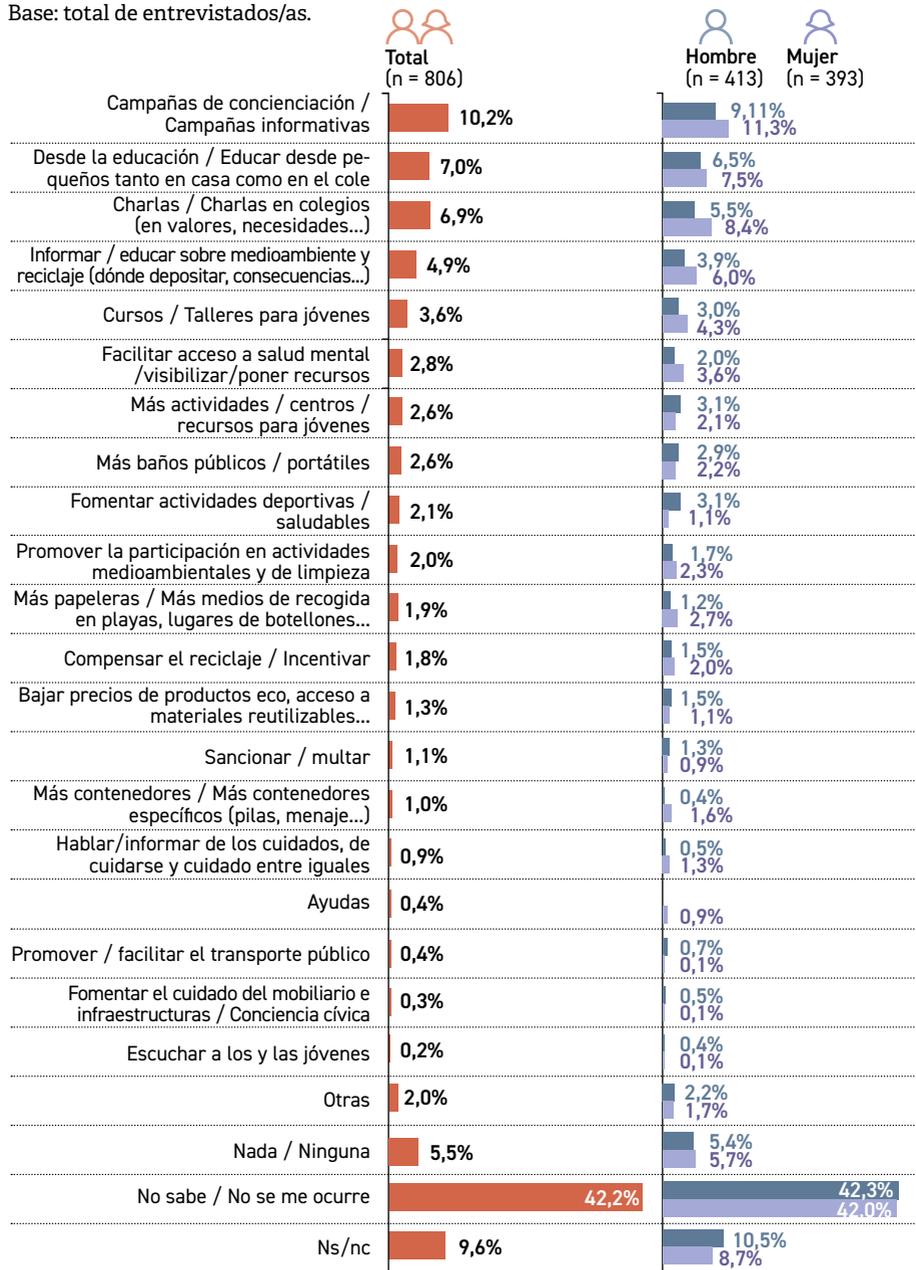
Por otra parte, la visibilización y los recursos para los problemas de salud mental de la juventud están también presentes en el discurso de los y las jóvenes. Facilitar el acceso a la salud mental, visibilizar y dotar de recursos desde las administraciones, ha sido nombrado por un 2,8% de la juventud consultada.

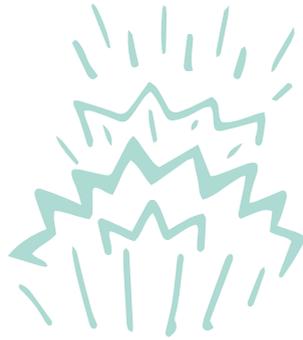
Asimismo, contar con medios específicos para jóvenes, espacios dedicados a ellos/as, centros o actividades, es también una de las demandas atribuidas al Gobierno de Navarra. Entre las actividades requeridas orientadas a la juventud, las de carácter saludable y deportivo tienen también su espacio.

Por otro lado, es destacable que un 42,2% indica que no se le ocurre el modo en el que la administración puede implementar acciones para favorecer una actitud de cuidado entre la juventud navarra, no aportando ninguna respuesta.

¿Qué tipo de iniciativas crees que debería implementar el Gobierno de Navarra para favorecer la corresponsabilidad en los cuidados entre la juventud navarra?*

Base: total de entrevistados/as.





Consideraciones finales

La juventud navarra se muestra concienciada respecto al cuidado de su salud y bienestar, un compromiso que se incrementa a medida que se cumplen años. Como generación tecnológica que es, no es de extrañar que algo más de uno de cada tres jóvenes haga uso de alguna App de monitorización de indicadores de salud.

En este sentido, buena parte de la juventud navarra ha asumido hábitos saludables a su estilo de vida relacionados con la alimentación, el consumo frecuente de frutas y verduras, el mantenimiento de una buena higiene de sueño o la práctica de deporte. Pero en este caso en concreto, el estudio ha puesto de manifiesto una práctica deportiva desigual entre chicos y chicas, aspecto sobre el que es preciso seguir trabajando y concien-

ciado a sabiendas de los beneficios que reporta la actividad física en la salud y en el bienestar emocional de las personas.

También queda patente una menor identificación a cerca del impacto en la salud del consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas o energéticas, especialmente entre los menores de 25 años.

Parte de la juventud está también expuesta a conductas de riesgo, entre las más afianzadas, el tabaco de modo habitual o el alcohol, que una mayoría consume ocasionalmente. Pero se ha detectado también entre la población más joven, los y las menores de 20 años, un acceso ocasional a sustancias como el cannabis o a las apuestas y el juego, bien online o presencial, que

aunque en términos generales es de baja incidencia, puede a la postre derivar en problemas de adicción.

- † **En lo que concierne a la salud mental y bienestar emocional**, las jóvenes navarras expresan una mayor preocupación que los chicos. Ellos parecen asegurarse más de mostrar más actitud positiva en el día a día, llenar su vida de cosas que les interesan, así como dedicarse tiempo a uno mismo.

Por el contrario, ellas identifican en mayor grado padecer o al menos ser más conscientes de ello, ansiedad, así como tener mayores dificultades para poner límites en las relaciones con amigos y familia, mostrarse asertivas o sentirse escuchadas.

- † **En lo que respecta a los cuidados y su lugar en el contrato social**, la mayoría de la juventud navarra (el 67,8%) considera estas labores fundamentales para el sostenimiento del bienestar de las personas, entendiéndolas como responsabilidad de toda la sociedad, considerando que deben estar presentes en el debate público y no quedar relegadas en exclusiva al ámbito de las familias.

También aprecian en este apartado una manifiesta falta de corresponsabilidad en la sociedad entre hombres y mujeres. Y esta brecha es visible ya, en la desigual asunción de responsabilidades que ponen de manifiesto los y las chicas

en las tareas del hogar y de cuidado, desde edades tempranas.

En este sentido, el 42,2% de los jóvenes afirma corresponsabilizarse de las tareas domésticas, cuando en el caso de las chicas son el 48,0%. Y esa distancia se mantiene en lo que respecta a los cuidados, donde el 36,1% de los chicos manifiesta corresponsabilizarse y compartir las tareas, siendo el 41,0% en el caso de ellas.

Así, el tiempo invertido diariamente muestra una asimétrica asunción de las tareas domésticas entre los y las jóvenes navarras, despuntando en el caso de los cuidados, especialmente de menores, entendiendo por ello tanto los descendientes como los hermanos o hermanas pequeñas con las que conviven.

La desigual asunción de responsabilidades no es baladí y tiene un impacto en la vida de las personas. Las jóvenes sienten que su dedicación a los cuidados les ha restado tiempo de ocio, pero también a diferencia de ellos, se revela como un elemento que limita el desarrollo profesional en las edades que este comienza a producirse.

En este sentido, los y las jóvenes ponen el foco en la necesidad de seguir educando en igualdad, en las familias y en los centros de enseñanza preferentemente, conscientes de la responsabilidad que todos y todas tenemos en la permanente reproducción de los tradicionales roles de género.

Mención aparte es el compromiso expresado por la juventud navarra en el cuidado de sus relaciones con el grupo de iguales, los amigos y amigas, siendo frecuente encontrar actitudes de dedicación, estar ahí cuando se necesita, invirtiendo tiempo o respetando las opiniones ajenas.

† **Por otra parte, la práctica totalidad de juventud entiende las relaciones afectivas como relaciones basadas en la tolerancia y el respeto entre iguales.** Al menos en el plano discursivo, la gran mayoría no asume como normales en ningún caso las actitudes controladoras, la férrea vigilancia en las redes sociales y otras señales de dominio de este tipo.

Sin embargo, hay cierta prevalencia entre los más jóvenes de patrones idealizados que pueden derivar en relaciones tóxicas y asimétricas, bien con exceso de celos, miedo recurrente al abandono o ideas nocivas, como la de que los que se pelean se desean.

† **Por último, la juventud navarra se muestra preocupada por el medioambiente en términos generales.** Y como es natural, a mayor concienciación mayor es también la adopción de compromisos o hábitos en el día a día. Entre ellos, la mayoría de los y las jóvenes separa los residuos siempre y los deposita en el contenedor indicado. También el compromiso es palpable en el cuidado de los entornos naturales, como playas y montes, evitando dejar huella alguna tras la visita.

Pero algo menor es la asunción del valor de recursos tan importantes como el agua precisamente en momentos como el actual de descenso de las reservas hídricas o bien el empleo del transporte público en lugar del vehículo privado reduciendo así la huella de carbono.

Pero es quizás en el consumo de la juventud navarra donde mejor se aprecia la dificultad que entraña dar el salto de la concienciación a la plasmación de acciones concretas. Hoy por hoy el 37,9% de los y las jóvenes dice tener poco o nada presente en sus decisiones de compra el impacto que la producción de dicho artículo tiene en el medioambiente.

Más aún, las decisiones de compra se ven sujetas a factores de precio y valoración del producto principalmente, más que a términos de sostenibilidad.

Para finalizar, en cuanto a las iniciativas que debería implementar el Gobierno de Navarra para potenciar una actitud de cuidado entre los y las jóvenes, entendiendo el cuidado en sentido amplio, cabe destacar el papel asignado por la juventud a la Administración en materia de concienciación, educación o sensibilización de la sociedad, poniendo el foco en la necesidad de desarrollar campañas informativas, educar, así como impartir talleres y charlas.

Juventud y cuidados
Navarra 2024