

# Juventud, salud mental y bienestar emocional Navarra 2021

Valores, prácticas, hábitos y actualidad en el universo de la salud mental y el bienestar emocional de la juventud de Navarra.



# Juventud, salud mental y bienestar emocional

## Navarra 2021

Valores, prácticas, hábitos y actualidad  
en el universo de la salud mental y el bienestar  
emocional de la juventud de Navarra.



© Gobierno de Navarra (Instituto Navarro de la Juventud)

Empresa autora del estudio: BCR S.L.

Primera edición: febrero 2021

Diseño y maquetación: Ana García Senosiáin

Imprenta: Arga (2002 Servicios Gráficos Navarra S.L.)

DL NA 314-2020

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

El cuidado de la salud mental y del bienestar emocional son aspectos ligados estrechamente a la realidad de la juventud navarra y que queremos tratar de comprender a través de este estudio. Un 11,9% de las personas jóvenes de Navarra dicen haber sido diagnosticadas en alguna ocasión con un problema de salud mental. Una preocupación importante si tenemos en cuenta el ritmo de crecimiento de nuevos problemas de salud mental con un impacto social impresionante, como en el caso de los trastornos alimentarios, la violencia y acoso escolar o a través de las redes sociales, por no hablar de las repercusiones del aislamiento social. ¿Será la pandemia y las consecuencias que de ella se están derivando un factor más que afecte al bienestar emocional de la juventud?

La probabilidad de padecer este tipo de problemas está conectada con el entorno social de las personas jóvenes. Malas condiciones socioeconómicas previas que predisponen a la enfermedad mental, educación, falta de expectativas laborales, adicciones... toda una serie de factores entrelazados que pueden ayudar a explicar los niveles de problemas de salud mental tanto en la población general como especialmente en la juventud, dada su especial vulnerabilidad.

Este estudio, a modo de diagnóstico de la actual realidad juvenil en este ámbito, es para el Instituto Navarro de la Juventud un punto de partida y un compromiso para continuar trabajando de manera conjunta con el resto de departamento implicados, en la búsqueda alianzas para la juventud para hacer frente a las nuevas realidades de este mundo en cambio.

**Carlos Amatriain Busto**  
Director – Gerente  
Instituto Navarro de la Juventud



# Juventud, salud mental y bienestar emocional

## Navarra 2021

### Informe de resultados

<b>1. Objetivos y metodología</b> .....	<b>09</b>
<b>2. Perfil de la juventud navarra entrevistada</b> .....	<b>13</b>
<b>3. La incidencia de la pandemia por la COVID-19 en la juventud navarra</b> .....	<b>19</b>
<b>4. Horas de sueño y actividad física</b> .....	<b>25</b>
4.1. El descanso de la juventud navarra y sus horas de sueño .....	25
4.2. La actividad física y la percepción respecto al propio cuerpo.....	30
<b>5. El peso de las redes sociales</b> .....	<b>33</b>
<b>6. La salud y el bienestar emocional</b> .....	<b>35</b>
6.1. Percepción sobre salud emocional y protagonismo de la propia vida .....	35
6.2. La vivencia de las relaciones personales y la sexualidad .....	39
6.3. Las emociones en el contexto de pandemia .....	42
<b>7. Vivencias de discriminación, maltrato o agresión</b> .....	<b>47</b>
<b>8. Conductas de riesgo de la juventud navarra:</b>	
<b>Consumo de tabaco, sustancias y juego</b> .....	<b>51</b>
8.1. El consumo de tabaco .....	51
8.2. El consumo de sustancias adictivas en tiempo de pandemia .....	53
8.3. La practica del juego y las apuestas .....	56
<b>9. Salud mental y tratamiento en tiempos de COVID-19</b> .....	<b>59</b>
<b>10. La voz de la juventud: demandas a la administración pública</b> .....	<b>63</b>
<b>Consideraciones finales</b> .....	<b>67</b>





## Objetivos y metodología

### Objetivos de la investigación

**El año 2020 supuso una ruptura con lo establecido, lo conocido, a consecuencia de la pandemia por la COVID-19.** Un tiempo que ha quebrado o congelado patrones, conductas sociales de toda la población, imponiéndose el confinamiento domiciliario durante unos meses, restricciones de actividad y medidas de distancia social. **Cabe preguntarse cómo ha afectado este tiempo de incertidumbre y limitaciones al estado de bienestar emocional y la salud mental de la juventud navarra.**

El presente estudio pretende profundizar en dichos aspectos, en los hábitos saludables y sensaciones de los y las jóvenes navarras (hábitos de sueño, satisfacción con la propia imagen, relaciones

familiares y de pareja..), en sus emociones tanto positivas como negativas, su percepción sobre el dominio o protagonismo de la propia vida (confianza, logros..) o en los trastornos que han podido sufrir (depresión, ansiedad, estrés...). Midiendo también la participación de la juventud en conductas de riesgo que puedan influir en su bienestar emocional y salud mental.

**Todo ello, teniendo en cuenta el impacto de la situación actual de pandemia, estableciendo los niveles de preocupación e inquietud que despierta entre los y las jóvenes y el balance que realizan de este tiempo en su bienestar.**

## Planteamiento metodológico | Ficha técnica

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).

### Coordinación y elaboración

Observatorio de la Juventud.  
Instituto Navarro de la Juventud.  
Josu Laguardia Hontañon  
Daniel Goñi Lara  
Pablo Lansac Colom

### Público objetivo

Los y las jóvenes residentes en la Comunidad Foral de Navarra, con edades comprendidas entre los **16 y 30 años**.

### Tamaño de la muestra y error estadístico

Se han realizado **800 entrevistas**, lo que supone operar con un margen de error\* de  $e = \pm 3,5\%$  para todas las estimaciones que se quieran realizar sobre este colectivo.

	Menos de 18 años				De 18 a 24 años				
	Hombre		Mujer		Hombre		Mujer		
	Ponderado	Sin ponderar	Ponderado	Sin ponderar	Ponderado	Sin ponderar	Ponderado	Sin ponderar	
<b>Noroeste</b>	-	-	4	2	18	12	13	13	
<b>Pirineo</b>	1	1	-	-	3	3	4	4	
<b>Pamplona</b>	32	45	32	17	111	81	110	139	
<b>Tierra Estella</b>	-	-	-	-	13	10	12	10	
<b>Navarra media Oriental</b>	3	5	2	3	9	3	8	9	
<b>Ribera</b>	5	7	4	5	17	23	16	16	
<b>Tudela</b>	7	5	7	5	25	27	25	27	
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>63</b>	<b>49</b>	<b>32</b>	<b>197</b>	<b>159</b>	<b>189</b>	<b>218</b>	

### **Fechas del trabajo de campo:**

El trabajo de campo se realizó entre las fechas **5 y 20 de noviembre de 2020**, momento en el que el Gobierno de la Comunidad Foral había adoptado medidas extraordinarias que restringían la movilidad de la población ante la segunda ola por la pandemia de la COVID-19, como el cierre perimetral del territorio, cierre de establecimientos de hostelería o toque de queda.

### **Distribución muestral:**

La distribución de la muestra para el trabajo de campo ha sido definida según el criterio de afijación proporcional a la zona geográfica, grupo de edad y género de la juventud navarra. Posteriormente se han corregido las posibles desviaciones que se hayan producido al alcanzar la muestra a través de la ponderación de los datos a la proporcionalidad de la población joven en el territorio según datos del INE\*.

De 25 a 30 años							TOTAL
Hombre		Mujer		Otro			
Ponderado	Sin ponderar	Ponderado	Sin ponderar	Ponderado	Sin ponderar		
13	19	12	14	-	-	60	
3	3	3	3	-	-	14	
91	67	91	119	1	1	469	
8	11	8	10	-	-	41	
8	8	7	9	-	-	37	
15	8	14	12	-	-	71	
23	18	22	26	-	-	108	
<b>160</b>	<b>134</b>	<b>156</b>	<b>193</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>800</b>	

\* Criterio de ponderación: Fuente INE, Estadística del Padrón continuo a 1 de enero de 2019. Datos por municipios



# 2

## Perfil de la juventud navarra entrevistada

A continuación algunas **características** de los y las participantes en la investigación:

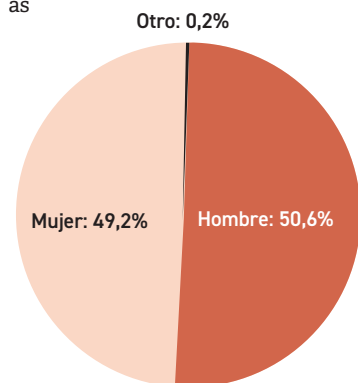
- + **La edad media de los y las jóvenes que han participado en la investigación es de 25 años.** El 12,1% tiene menos de 18 años, el 48,2% entre 18 a 24 años y el 39,7%, entre 25 y 30 años.
- + En cuanto a la **identidad de género**, el 50,6% se identifica como hombre, el 49,2% como mujer y un 0,2% se ha posicionado en la categoría “otros”.
- + **Más de uno de cada tres, el 35,2% de los y las consultadas, reside en la capital, Pamplona.** Un porcentaje algo menor, el 31,9% en municipios de más de 10.000 habitantes y el resto, en poblaciones con un menor tamaño poblacional.
- + **Un 71,6% de los y las jóvenes es de procedencia autóctona**, habiendo nacido en Navarra y el 7,7% en otras zonas del resto de España. Por otro lado, el 6,9% ha nacido en algún país de la Unión Europea y el 13,8%, en el extranjero más allá de las fronteras de la UE.
- + En lo que respecta a **situación convivencial**, el 47,1% vive con sus progenitores o las personas que hagan las veces, siendo la practica totalidad en el caso de las personas menores de 18 años. El 8,1% vive solo o sola en tanto que el 22,0% lo hace junto a su pareja, teniendo mayor presencia este grupo entre las personas mayores de 25 años.

† **Un 25,9% de los y las jóvenes esta dedicado al estudio exclusivamente** y un 14,5% compatibiliza sus estudios con algún trabajo.

† **El 48,3% ha accedido al mercado laboral**, destacando especialmente en el caso de los/las mayores de 25 años. La tasa de personas desempleadas alcanza al 10,9% del conjunto de participantes.

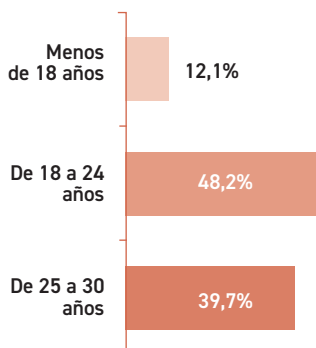
### Género

Base: Total de entrevistados/as



### Edad

Base: Total de entrevistados/as  
Media: 24,5 años

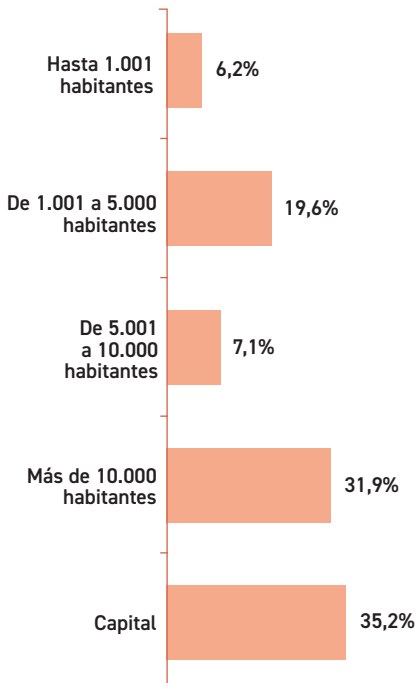


✦ El **nivel de estudios finalizados está muy repartido**. Por un lado, cerca de uno/una de cada tres participantes ha cursado un grado universitario o ha realizado estudios de postgrado (el

31,6%). Un 14,7% ha superado algún ciclo formativo de grado superior y el 15,5%, de grado medio. Por último, un 38,2% sitúa su nivel formativo finalizado en Bachillerato, ESO o inferior.

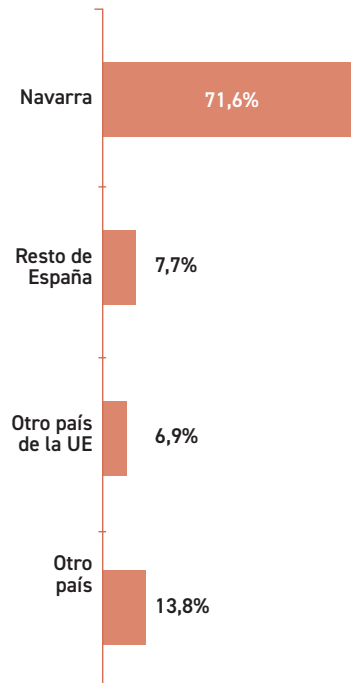
### Hábitat

Base: Total de entrevistados/as



### ¿Dónde has nacido?\*

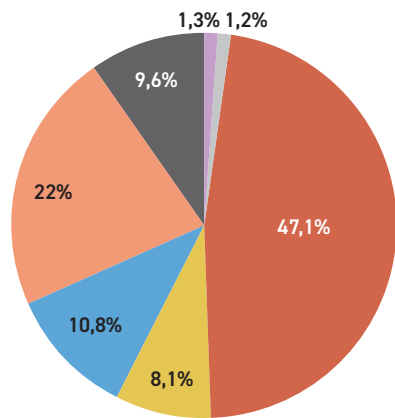
Base: Total de entrevistados/as



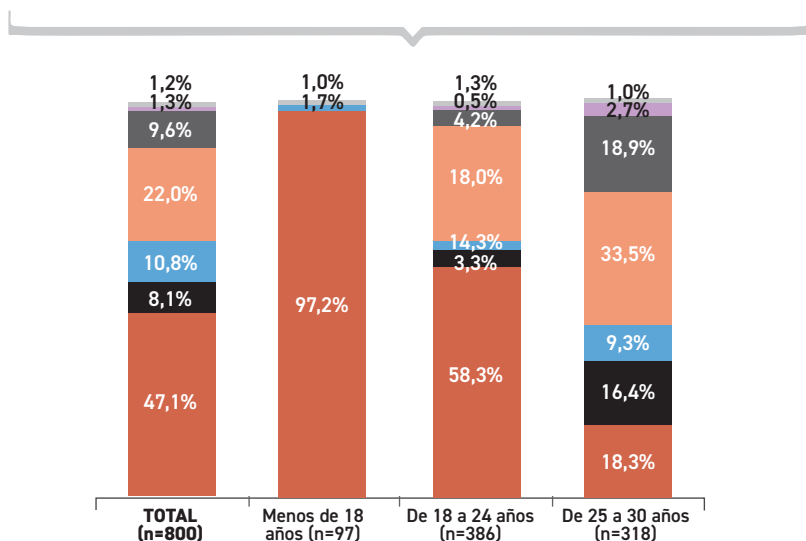
\* Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

### ¿Con quién vives?\*

Base: Total de entrevistados/as



- Con mi padre y/o madre, o quien hace las veces
- Solo/a
- Compartiendo piso
- Con mi pareja
- Con mi pareja e hijos/as
- Solo/a con mis hijos/as
- Con otros familiares (abuelo/a, hermano/a...)

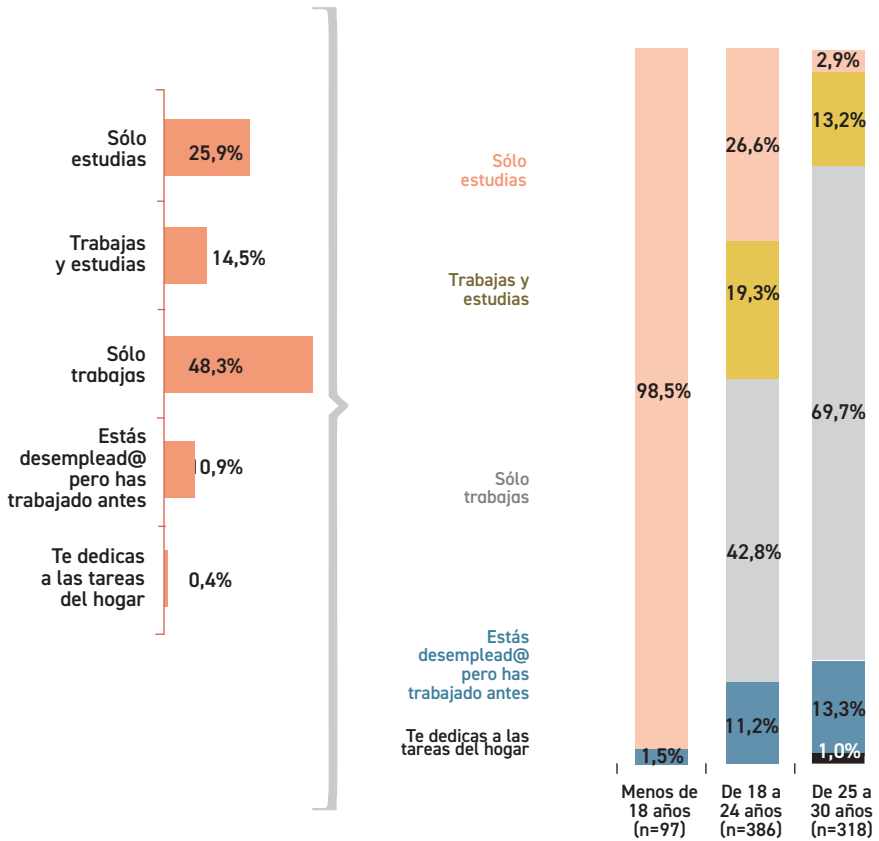


\* Se sugirieron las alternativas de respuesta. Solo se admitió una respuesta.



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

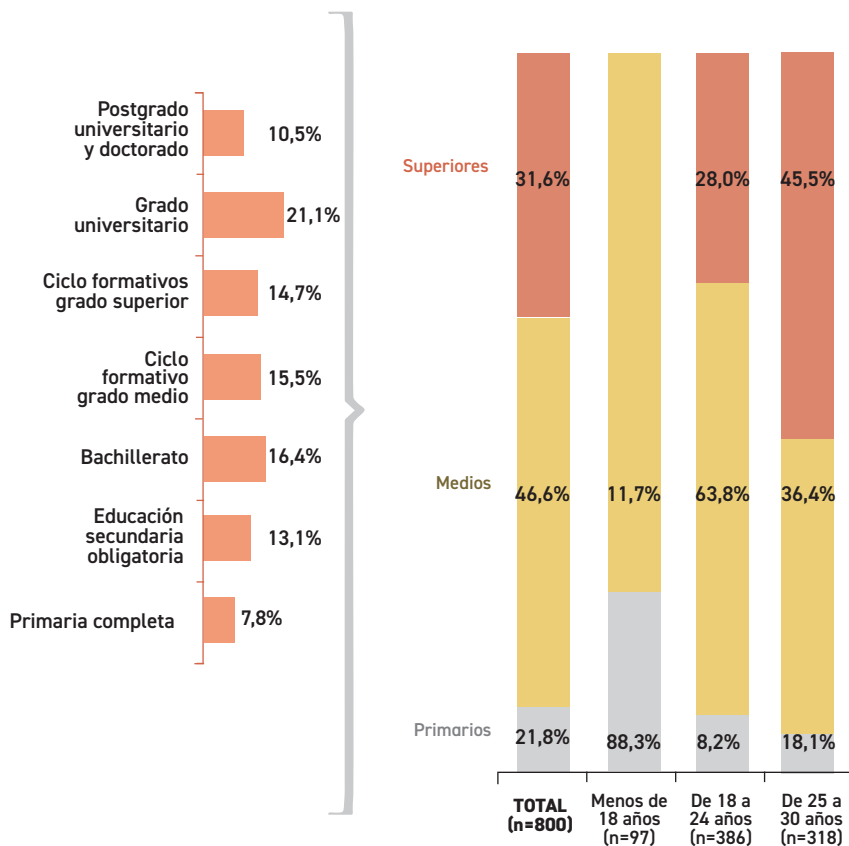
Base: Total de entrevistados/as



\* Se sugirieron las alternativas de respuesta. Solo se admitió una respuesta.

### ¿Cuáles son los estudios de más alto nivel oficial que has finalizado hasta ahora?\*

Base: Total de entrevistados/as.



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

# 3

## La incidencia de la pandemia por la COVID-19 en la juventud navarra

No cabe duda que **el año 2020 ha traído consigo una situación inédita a consecuencia de la pandemia por la COVID-19 que ha supuesto una ruptura** con las estructuras, hábitos o patrones sociales anteriormente conocidos, imponiéndose a toda la población medidas de distanciamiento social.

† En este contexto, **la juventud navarra se ha visto especialmente afectada**, debido a la importancia que este colectivo concede a la cercanía con sus iguales y alternativas de ocio. No es de extrañar por tanto, que **la mayoría de los y las jóvenes sientan que su bienestar emocional ha empeorado respecto al tiempo previo a la llegada de la pandemia, como cita un 54,4%**.

† Por otro lado, **el 38,8% se siente emocionalmente igual** que antes de la llegada de la pandemia y son escasas las experiencias

que dicen haber mejorado en este tiempo de incertidumbre, un reducido 6,8%.

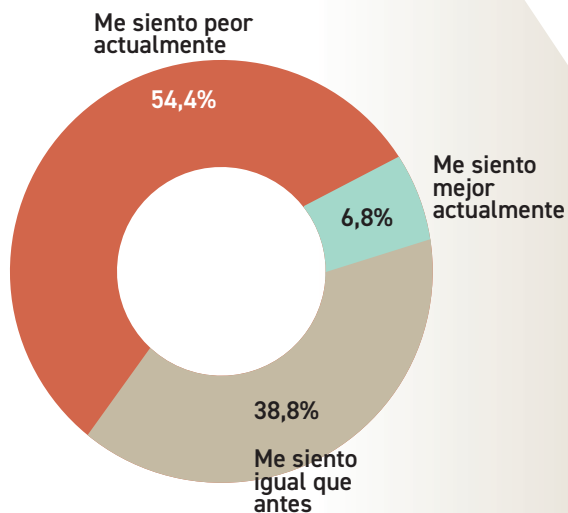
† **El impacto negativo en el bienestar emocional parece manifestarse en mayor grado entre las mujeres**, entre quienes un **55,9%** dice encontrarse peor que antes de la pandemia, frente al **52,7% de los hombres**, más de tres puntos porcentuales por encima. También la edad y el nivel de estudios finalizados o la ocupación evidencian algunas diferencias. En este sentido, la incidencia de la pandemia en el bienestar emocional es menor entre las personas menores de 18 años, creciendo a medida que se incrementa la edad de los y las consultadas. También en consecuencia, es menor entre quienes cuentan con menor nivel formativo, así como entre quien se dedica exclusivamente al estudio.

### Comparando con tu situación previa a la llegada de la pandemia, ¿Cómo ha afectado la COVID-19 a tu bienestar emocional?\*

Base: Total de personas entrevistadas.



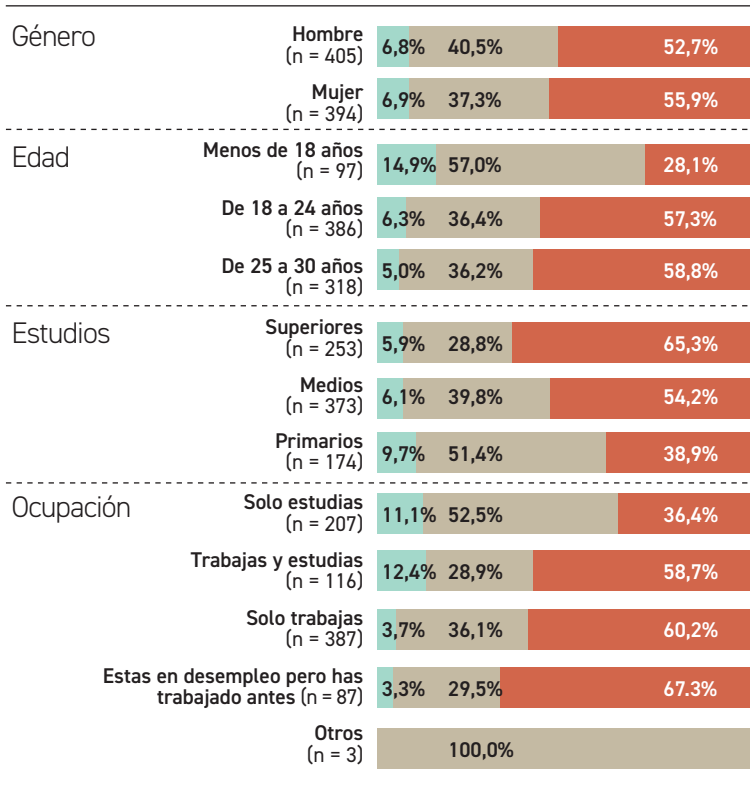
≈ **54.596 jóvenes** acusan en su bienestar emocional el contexto de incertidumbre a consecuencia de la COVID-19



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

**Comparando con tu situación previa a la llegada de la pandemia, ¿Cómo ha afectado la COVID-19 a tu bienestar emocional?\***

Base: Total de entrevistados/as



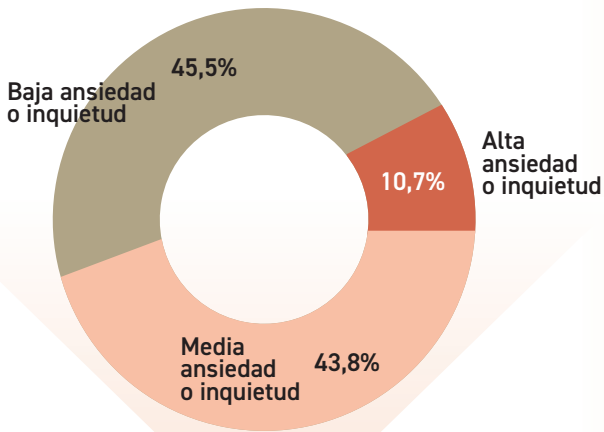
\* Se sugirieron las opciones de respuesta. Única respuesta.

Pero pese a que la pandemia haya afectado al bienestar emocional de los y las jóvenes navarras en su mayoría, los niveles de ansiedad o inquietud declarados para la práctica tota-

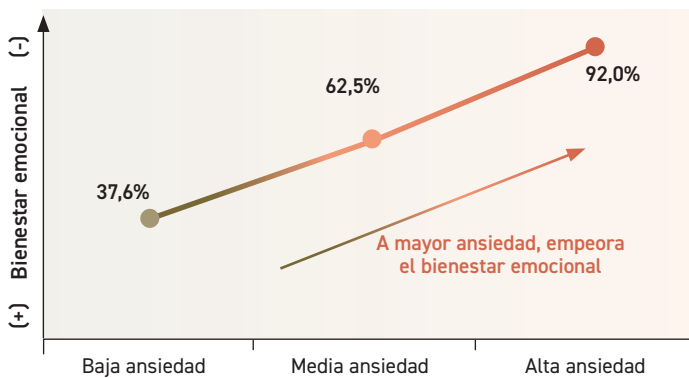
lidad, pueden calificarse como medios o bajos. Solo una de cada diez personas consultadas, el 10,7%, dice tener una ansiedad elevada a consecuencia de la COVID-19.

### ¿Cuánta ansiedad o inquietud sientes por la pandemia de la COVID-19?\*

Base: Total de personas entrevistadas.



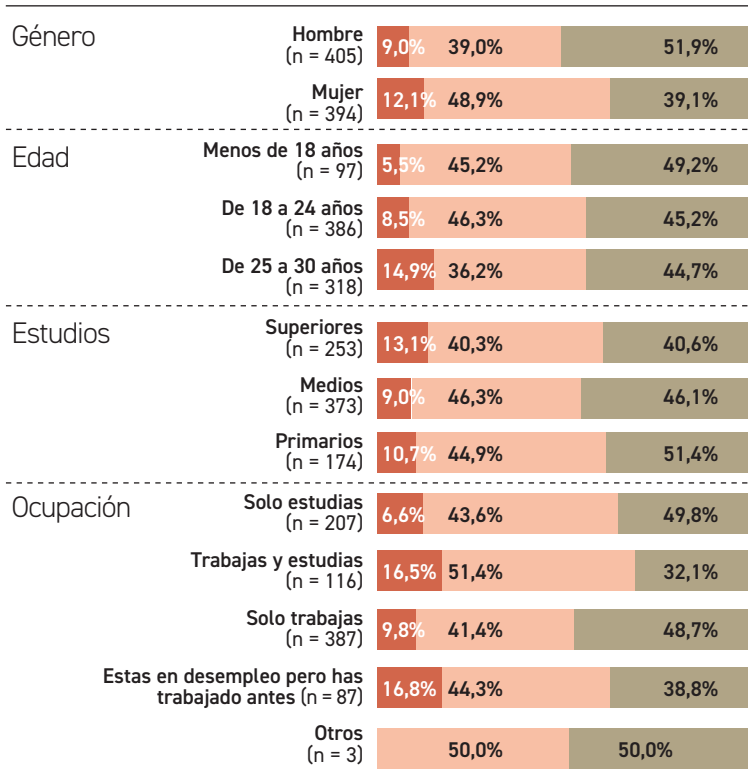
Tasa jóvenes para quienes ha empeorado su bienestar emocional según nivel de ansiedad por la COVID-19



### 3 La incidencia de la pandemia por la COVID-19 en la juventud navarra

La tasa de jóvenes con un nivel de inquietud elevado es nuevamente superior entre las mujeres (12,1%), también entre los/as jóvenes de 25 a 30 años (14,9%), entre

quienes compatibilizan trabajo y estudios (16,5%) y las personas desempleadas (16,8%).



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





# 4

## Horas de sueño y actividad física

### 4.1 El descanso de la juventud navarra y sus horas de sueño

La juventud de navarra duerme de media entre semana siete horas, incrementándose en una hora más, los fines de semana. Considerando que el descanso óptimo estándar se cifra en ocho horas de sueño, podemos afirmar que la mayoría de las y los jóvenes navarros está en lo que respecta a tiempo de descanso, por debajo de lo recomendable.

- ✦ Así, un **26,6% duerme entre semana 8 horas** y un reducido 2,4%, por encima de éstas.
- ✦ Por el contrario, **el 44,6% descansa siete horas de media.**
- ✦ En el extremo opuesto, **un 26,3% de los y las jóvenes duerme 6 o menos horas.**
- ✦ **El fin de semana parece percibirse como "un tiempo para recuperar horas de sueño"**, de hecho un

reducido 2,4% de la juventud dice dormir más de 8 horas entre semana, incrementándose al 28,8% durante el fin de semana (26,4 puntos porcentuales más).

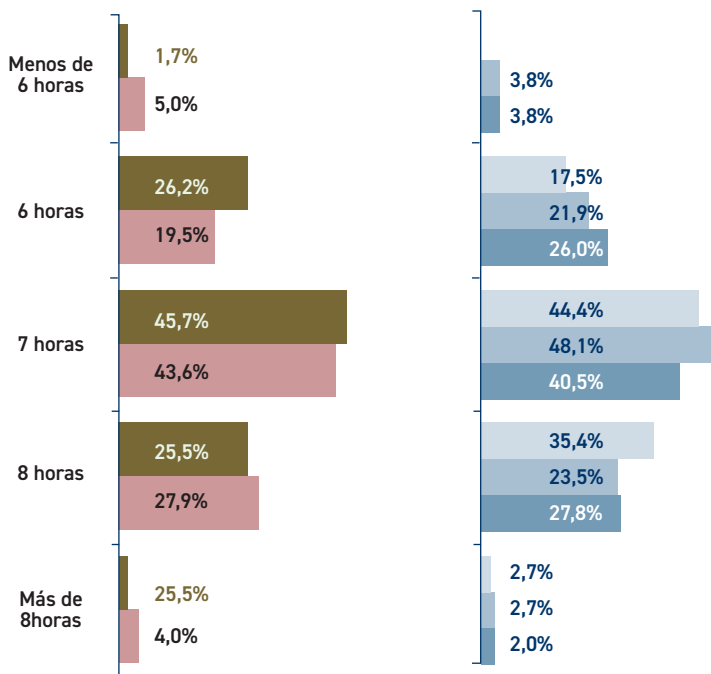
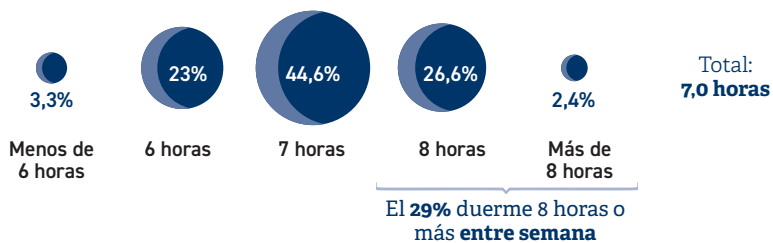
**La recuperación de horas de sueño el fin de semana es mucho más significativa entre los y las más jóvenes, menores de 18 años.** En este grupo son mayoría, el 53,6%, quienes duermen más de 8 horas de media los fines de semana.

## ¿Podrías indicar, aproximadamente, cuántas horas duermes habitualmente de media al día?\* (Incluye las horas de siesta)

Base: Total de entrevistados/as.



### Entre semana



**Total:**

7,0 h.

Hombre (n=405)

7,1 h.

Mujer (n=394)

7,2 h.

Menos de 18 años (n=97)

7,0 h.

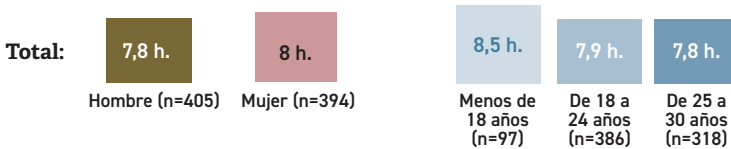
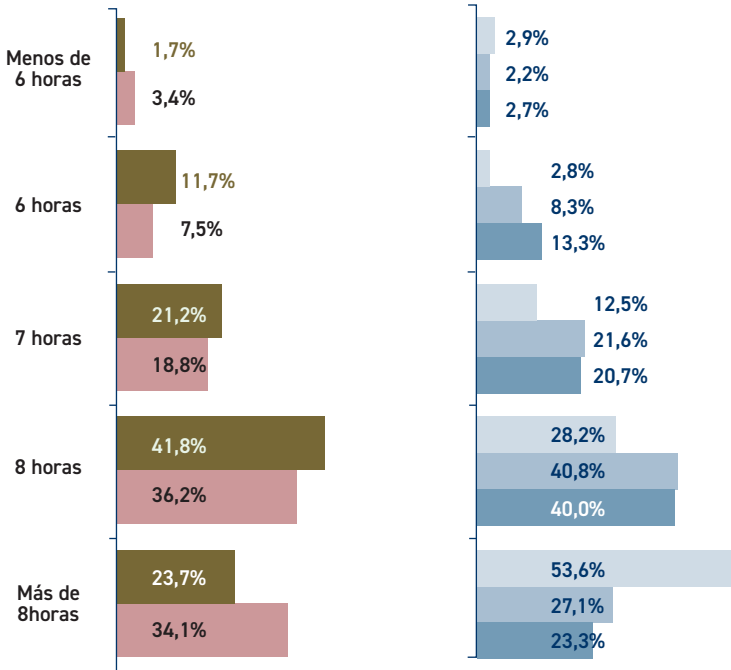
De 18 a 24 años (n=386)

7,0 h.

De 25 a 30 años (n=318)



## Fin de semana

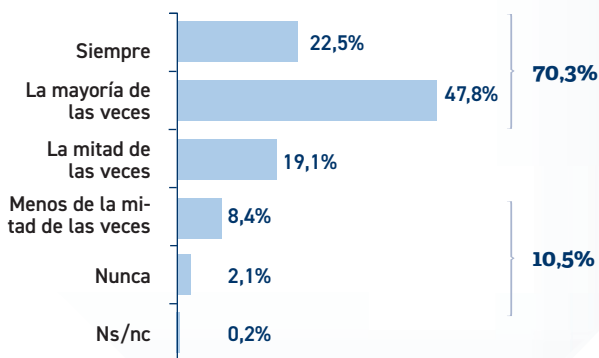


\* Intervalos y media calculados sobre respuesta abierta.

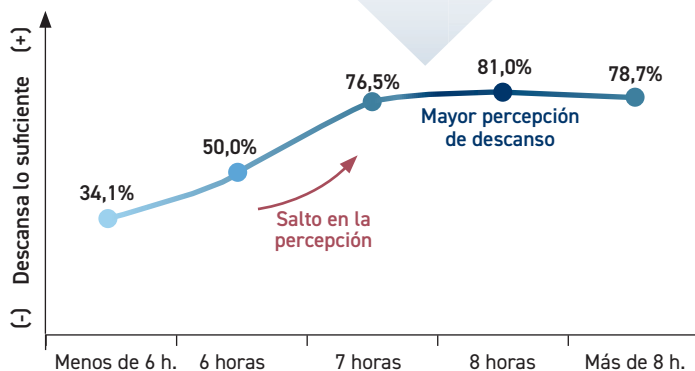
En cuanto a la **percepción de descanso** que las horas de sueño les reportan, **el 47,8% señala descansar lo suficiente "la mayor parte de las veces"**. Por otro lado, un 22,5% dice descansar "siempre" lo suficiente.

**¿Las horas que duermes te permiten descansar lo suficiente?\***

Base: Total de entrevistados/as.

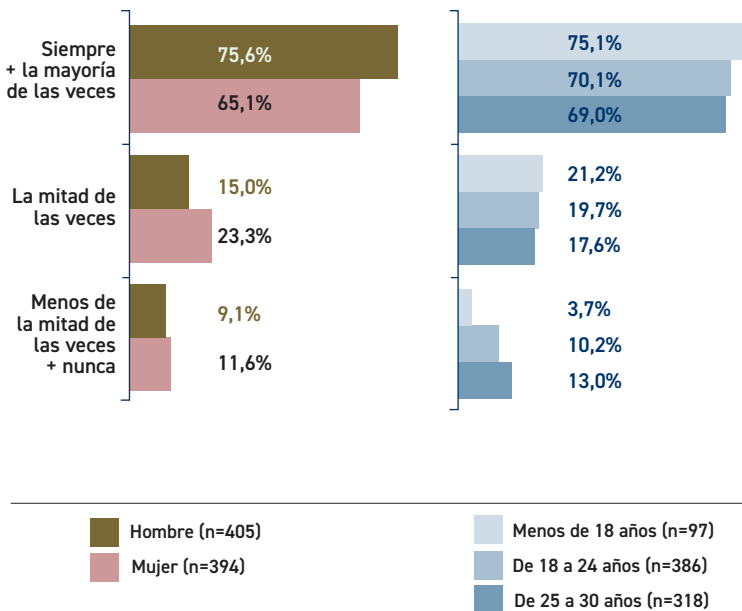


Tasa que descansa "siempre o la mayor parte de las veces" lo suficiente según horas de sueño declaradas entre semana



Sin embargo, uno de cada diez jóvenes navarros y navarras, **el 10,5%, dice no descansar “nunca” lo suficiente o “en pocas ocasiones”**, con las consecuencias que en la salud y el bienestar puede tener un déficit de sueño.

**La correlación entre horas de sueño entre semana y percepción de mayor descanso es claramente proporcional**, produciéndose un salto significativo en la mejora de la percepción de descanso a partir de las 7 horas de media de sueño.



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

## 4.2 La actividad física y la percepción respecto al propio cuerpo

La actividad físico-deportiva es una realidad para la mayoría de la juventud navarra. Así, un **52,6%** de los y las jóvenes dice **practicar entrenamiento deportivo varias veces por semana**, el **13,0%** **varias veces al mes** y un **21,7%**, de forma más **ocasional**. La tasa de jóvenes que lleva una vida totalmente sedentaria alcanza al 12,7% de los y las consultadas.

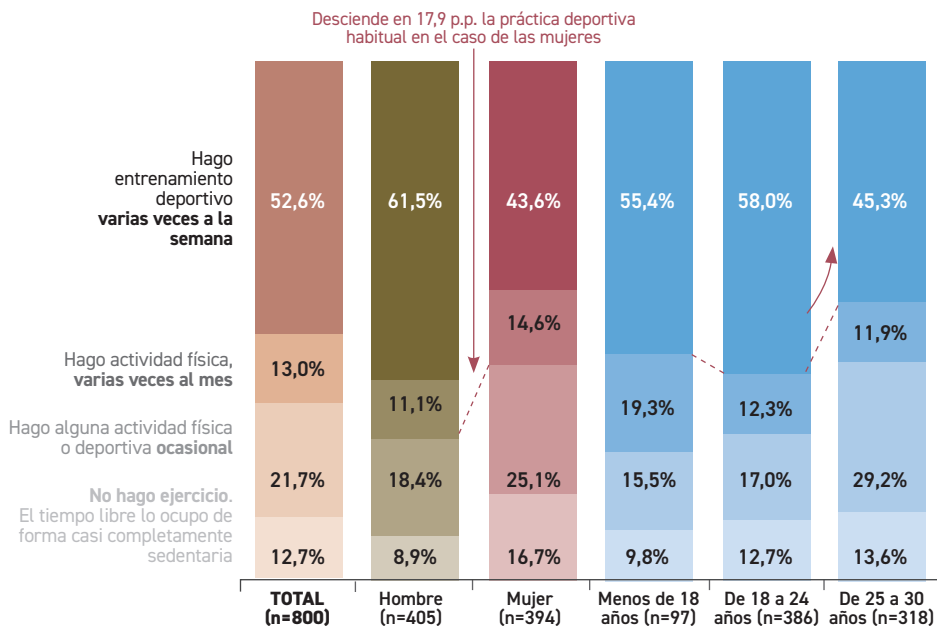
La **variable género** no obstante, pone sobre relieve un acceso desigual a la práctica deportiva y a la incorporación del deporte como una más de las rutinas saludables en el caso de las

jóvenes. Son cuatro de cada diez las jóvenes navarras que realizan entrenamiento deportivo varias veces por semana, frente a seis de cada diez en el caso de los hombres. Más aún, la tasa de sedentarismo se duplica en el caso de las chicas, alcanzando el 16,7% frente al 8,9% de los chicos.

También la **edad** parece incidir en la práctica físico-deportiva. Es en el caso de los y las jóvenes mayores de 25 años cuando disminuye el volumen de entrevistados que practica actividad física con regularidad, varias veces por semana.

### ¿Cuál de estas situaciones describe mejor la frecuencia con la que realizas alguna actividad física en tu tiempo libre?\*

Base: Total de entrevistados/as.



Casi **siete de cada diez jóvenes navarros y navarras se siente contento o contenta con su cuerpo y su aspecto físico; el 68,2%.**

También un 13,9% dice no dar importancia a estos aspectos.

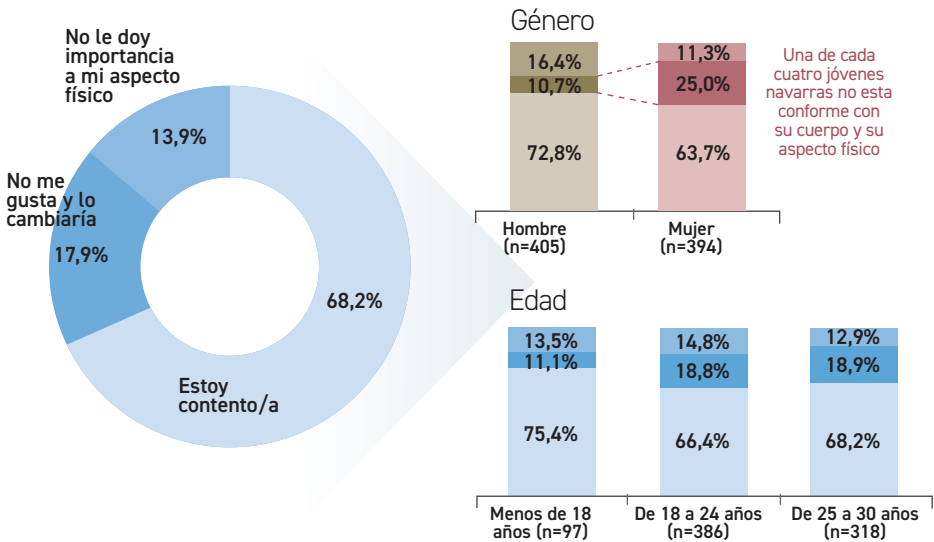
Por otro lado, un 17,9% de los y las jóvenes se siente disconforme con su cuerpo y optaría por cambiarlo.

Este último grupo, el de los y las jóvenes que cambiarían su aspecto físico,

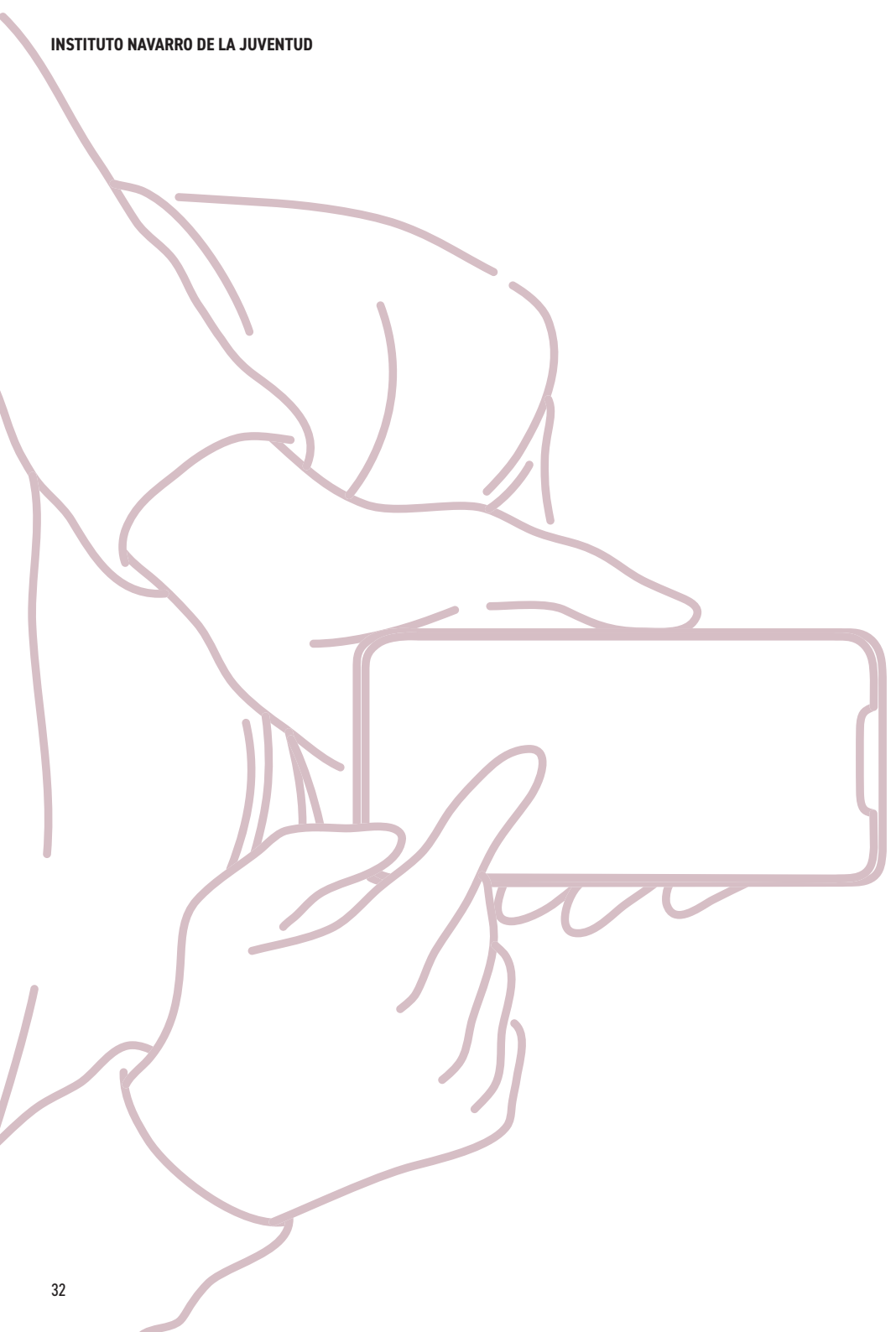
crece de forma notable entre las jóvenes navarras, pasando a ser una de cada cuatro (el 25,0%). Un dato que pone de manifiesto que **queda mucho camino por recorrer en materia de igualdad y que la importancia de la imagen corporal y los estereotipos asociados al cuerpo de las mujeres persisten.** Una presión social que recalca en la capacidad de autoestima de la población joven femenina.

**En relación con tu cuerpo y aspecto físico ¿dirías que...?\***

Base: Total de entrevistados/as.



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





# 5

## El peso de las redes sociales

Cabe preguntarse si la propia juventud es consciente del papel que juegan las redes sociales en sus emociones, su reconocimiento social entre iguales y en definitiva, en su bienestar.

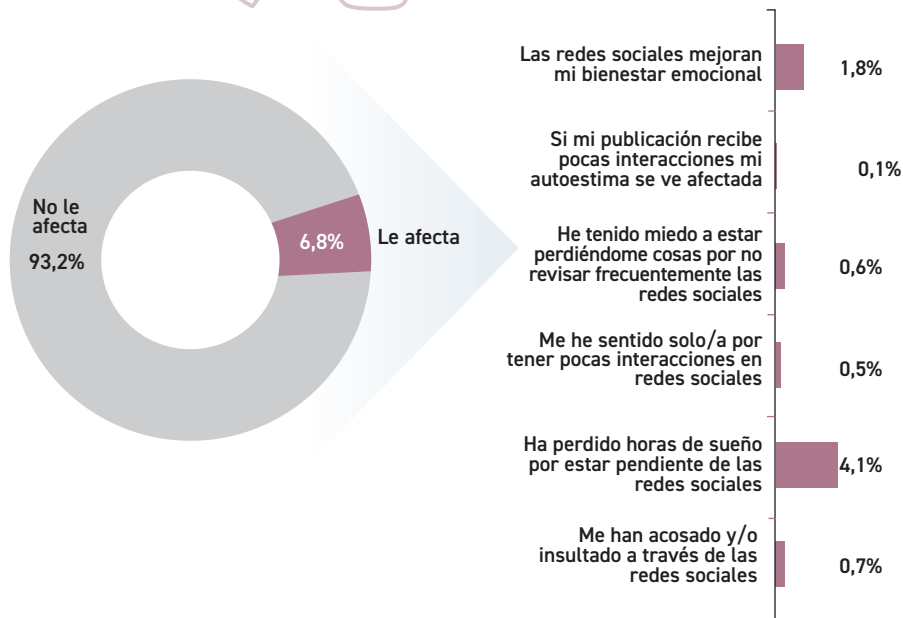
**En general, la gran mayoría de los y las jóvenes navarras dice no preocuparse por el número de “likes” y otras interacciones recibidas en sus redes sociales.**

No obstante, **un 4,1%** de los y las consultadas **dicen haber perdido horas de sueño** por haber estado pendiente de las RRSS. También un 1,8% considera que la vida en las redes juega un papel fundamental mejorando su bienestar emocional.

**Los efectos negativos de la vida virtual en las redes sociales pueden visualizarse en el 0,5%** de los y las jóvenes que se han sentido solos al tener poca actividad o interacciones en redes o de forma más extrema, el 0,7% que ha sufrido acoso, amenazas o insultos a través de estas plataformas

**En la actualidad, las redes sociales juegan un papel fundamental en la socialización de las personas jóvenes, siendo muy importantes en la búsqueda de reconocimiento por parte de sus amigos/as y seguidores/as. Teniendo en cuenta esta situación, ¿en qué medida te afecta el número de “me gusta” y otras interacciones recibidas en tus redes sociales?\***

Base: Total de entrevistados/as.



\* Se sugirieron las opciones de respuesta. Posible respuesta múltiple.

# 6

## La salud y el bienestar emocional

### 6.1 Percepción sobre salud emocional y protagonismo de la propia vida

La juventud navarra tiene una buena percepción en general sobre su estado de salud emocional. Un **21,4% la califica como “excelente”, el 27,1% considera que es “muy buena” y el 42,4%, “buena”**. Un 9,1% de la juventud navarra considera que su salud emocional es “regular” o “mala”.

Y es que en general, **la población joven parece satisfecha con su vida, con los logros y las condiciones en las que vive**. Como indicadores, podemos destacar los siguientes:

† En un primer nivel de acuerdo, es destacable que el **87,8% de los y las jóvenes navarras se sienten satisfechos/as en mayor o menor grado con su propia vida**; un 42,9% de los y las consultadas esta “muy de acuerdo” y el 44,6%, “de acuerdo” con dicha afirmación.

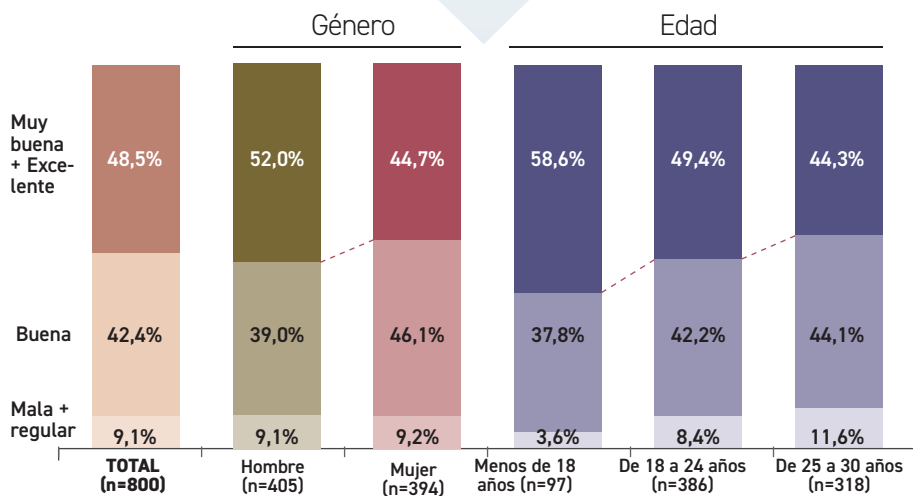
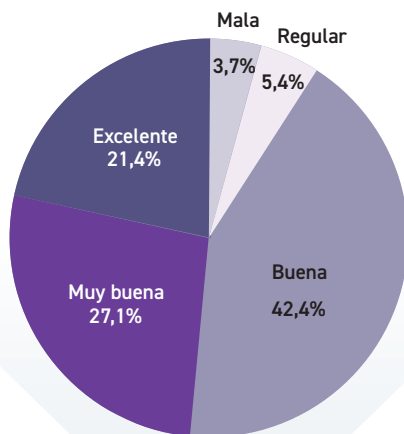
† También un **85,0% considera que las condiciones de su vida son agradables**. Solo el 6,6% se muestra en contra de esta afirmación.

† Asimismo, el **81,4% se muestra satisfecho/a por los logros alcanzados** en tanto que considera que ha conseguido cosas importantes para el o ella.

† **Los niveles de acuerdo disminuyen al hablar de aspiraciones**. En este caso son el 69,1% los y las jóvenes que consideran que su vida responde plenamente a sus aspiraciones. Y un 66,4% está de acuerdo con el hecho de que si volviese a nacer no cambiaría nada de su vida.

### ¿En general, dirías que a nivel emocional, tu salud es...?\*

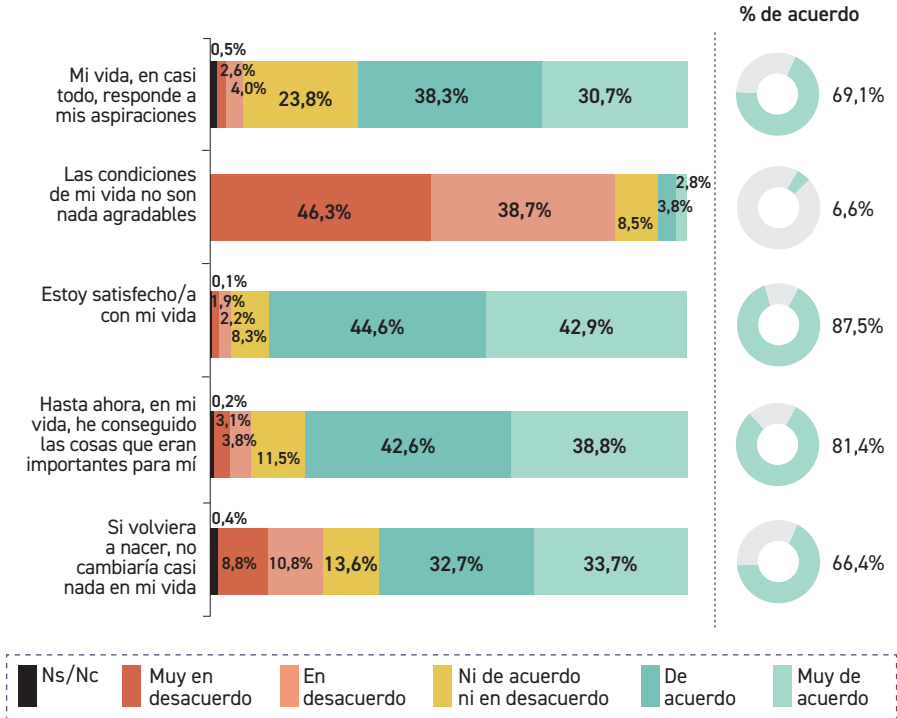
Base: Total de entrevistados/as.



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

### Grado de acuerdo con las afirmaciones relativas al nivel de protagonismo de la propia vida.\*

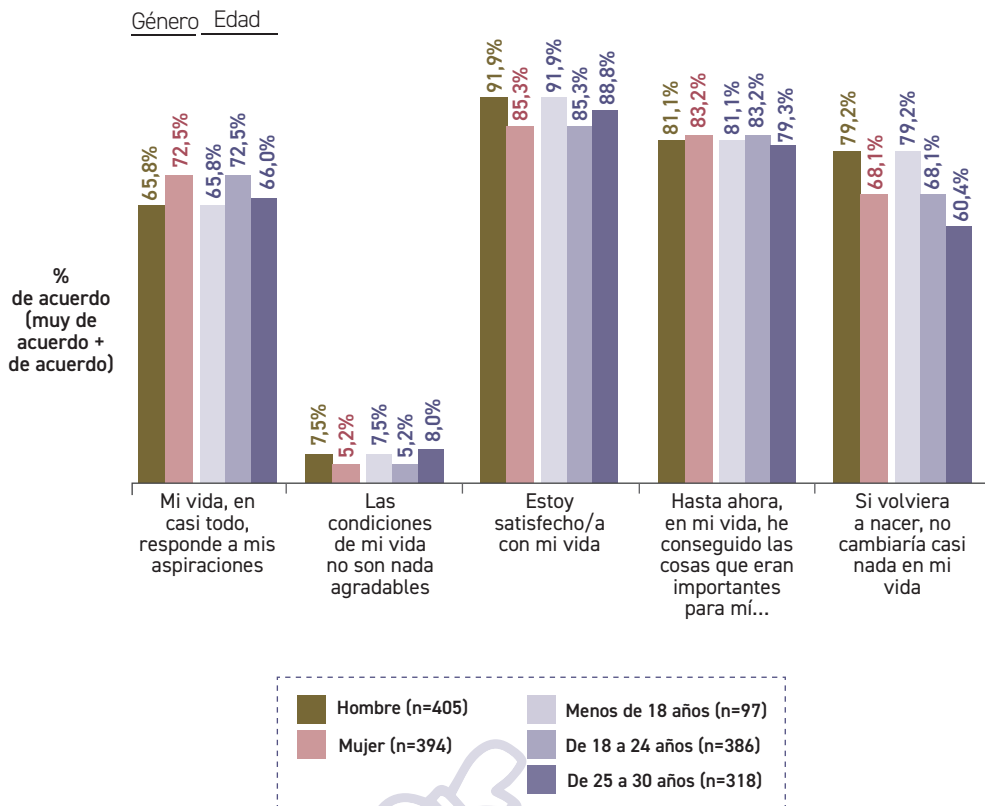
Base: Total de entrevistados/as.



\* Escala de valoración de mínimo 1 "muy en desacuerdo" a máximo 5 "muy de acuerdo". % de acuerdo: muy + bastante de acuerdo.

### Grado de acuerdo con las afirmaciones relativas al nivel de protagonismo de la propia vida.\*

Base: Total de entrevistados/as.



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

## 6.2 La vivencia de las relaciones personales y la sexualidad

† El **89,3% de la juventud navarra se encuentra satisfecho/a con sus relaciones familiares.**

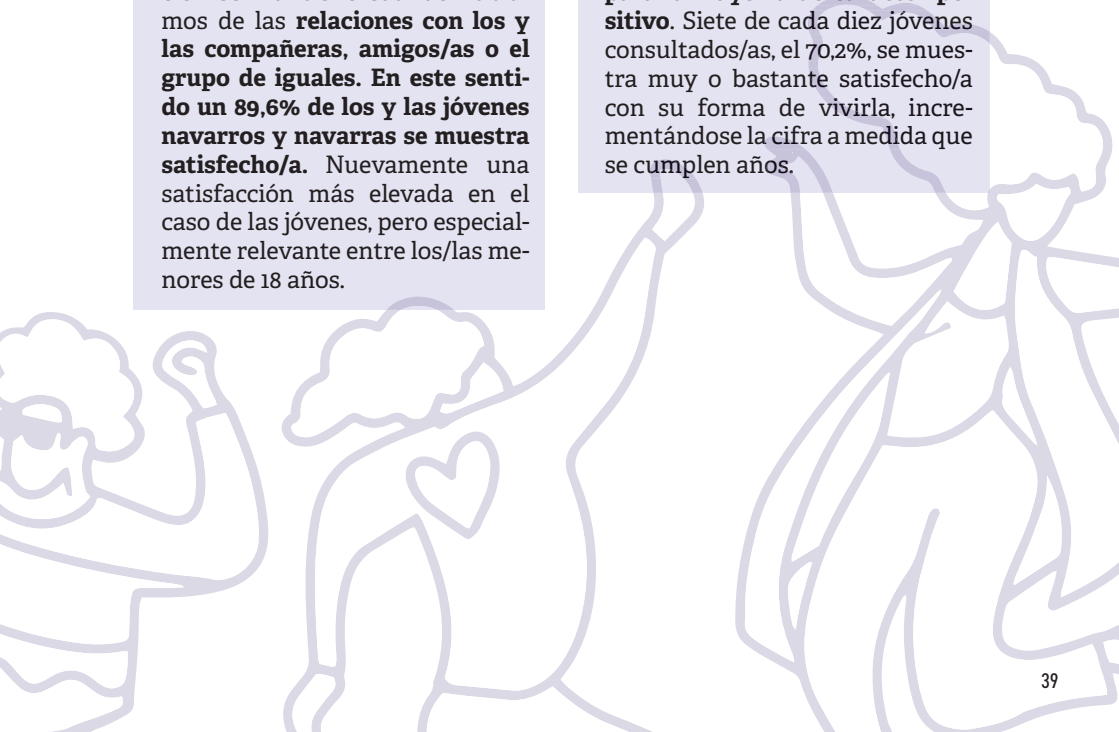
Sólo un reducido 2,4% considera que son nada satisfactorias y un 2,6% las califica como poco satisfactorias.

La tasa de mujeres satisfechas con sus relaciones familiares es ligeramente superior a la de los hombres. También es mayor entre la población más joven, menores de 18 años.

† En cuanto a las **relaciones amorosas, los niveles de satisfacción descienden hasta el 77,0%** de los y las consultadas, constituyéndose en experiencias más frustrantes para un 10,5% de los y las participantes, sin apenas diferencias entre hombres y mujeres. No obstante a medida que se incrementa la edad, la tasa de jóvenes satisfechos/as crece significativamente.

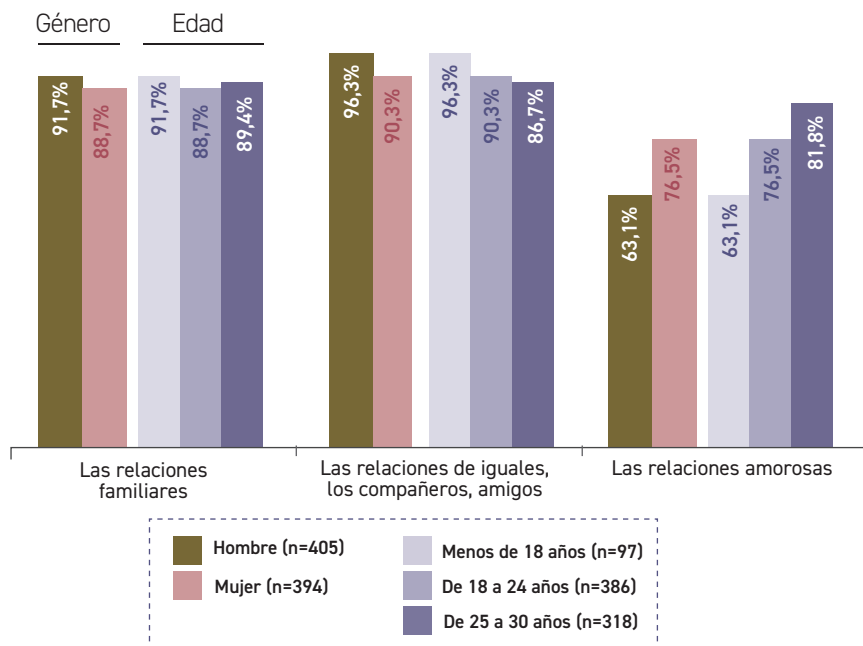
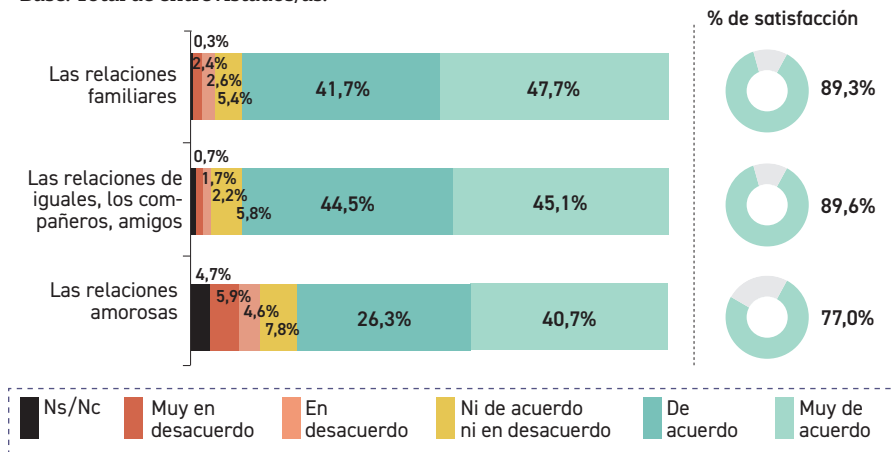
† Este elevado grado de satisfacción se mantiene cuando hablamos de las **relaciones con los y las compañeras, amigos/as o el grupo de iguales. En este sentido un 89,6% de los y las jóvenes navarros y navarras se muestra satisfecho/a.** Nuevamente una satisfacción más elevada en el caso de las jóvenes, pero especialmente relevante entre los/las menores de 18 años.

† **La vivencia de la sexualidad es para la mayoría de carácter positivo.** Siete de cada diez jóvenes consultados/as, el 70,2%, se muestra muy o bastante satisfecho/a con su forma de vivirla, incrementándose la cifra a medida que se cumplen años.



### ¿Cuál es el grado de satisfacción en tus relaciones personales en una escala del 1 al 5, siendo 1 nada satisfactorias y 5 muy satisfactorias?\*

Base: Total de entrevistados/as.

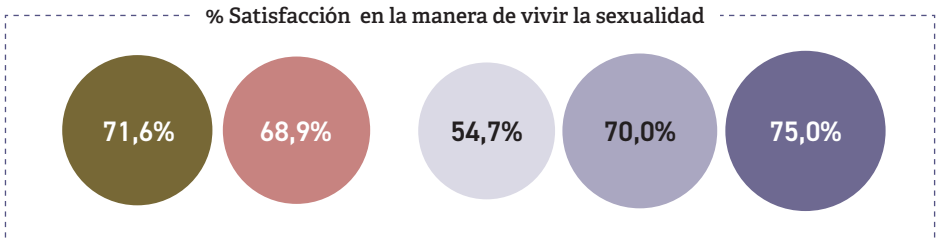
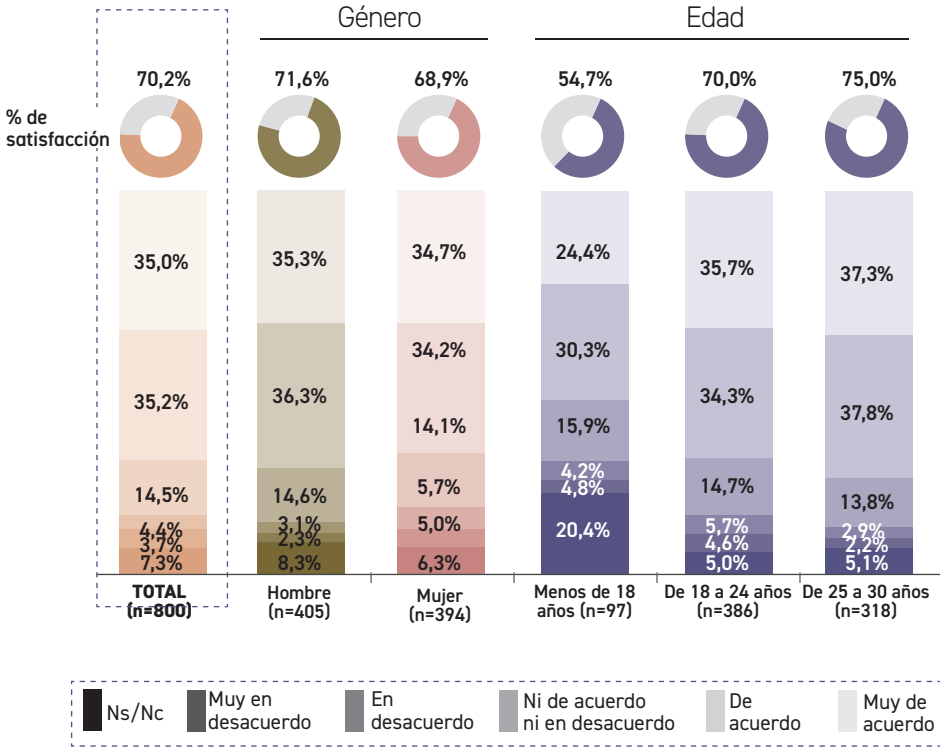


\* Escala de satisfacción de mínimo 1 "nada satisfactorias" a máximo 5 "muy satisfactorias". % de satisfacción: muy + bastante satisfactorias



**¿Cuál es el grado de satisfacción con tu manera de vivir la sexualidad?\***

Base: Total de entrevistados/as.



### 6.3 Las emociones en el contexto de pandemia

No cabe duda que **las restricciones a la movilidad decretadas en la Comunidad Foral habrán condicionado los estados emocionales** por los que la juventud navarra ha pasado en el periodo previo de cuatro semanas a la realización de la entrevista, pudiendo destacar los siguientes aspectos:

† **La mayoría de los y las jóvenes navarras han mostrado confianza en sí mismos/as (83,8%),** se han sentido razonablemente felices (83,8%) y con la fuerza y autonomía necesarias para hacer frente a sus problemas (83,5%), casi cada día o más de la mitad de los días. También en su gran mayoría se han sentido capaces de desempeñar y de disfrutar de las actividades normales del día a día (78,8%).

† Pero en este periodo también **una de cada cuatro personas jóvenes ha sufrido de forma frecuente niveles de tensión, estrés o agobio (24,6%).** También nervios o ansiedad, como indica el 19,1%. Asimismo, **un 13,6% ha perdido sueño por sus preocupaciones y un 11,8% se ha sentido frecuentemente irritado.** En menor grado, un 9,7% se ha sentido desesperanzado, deprimido o decaído en este tiempo.

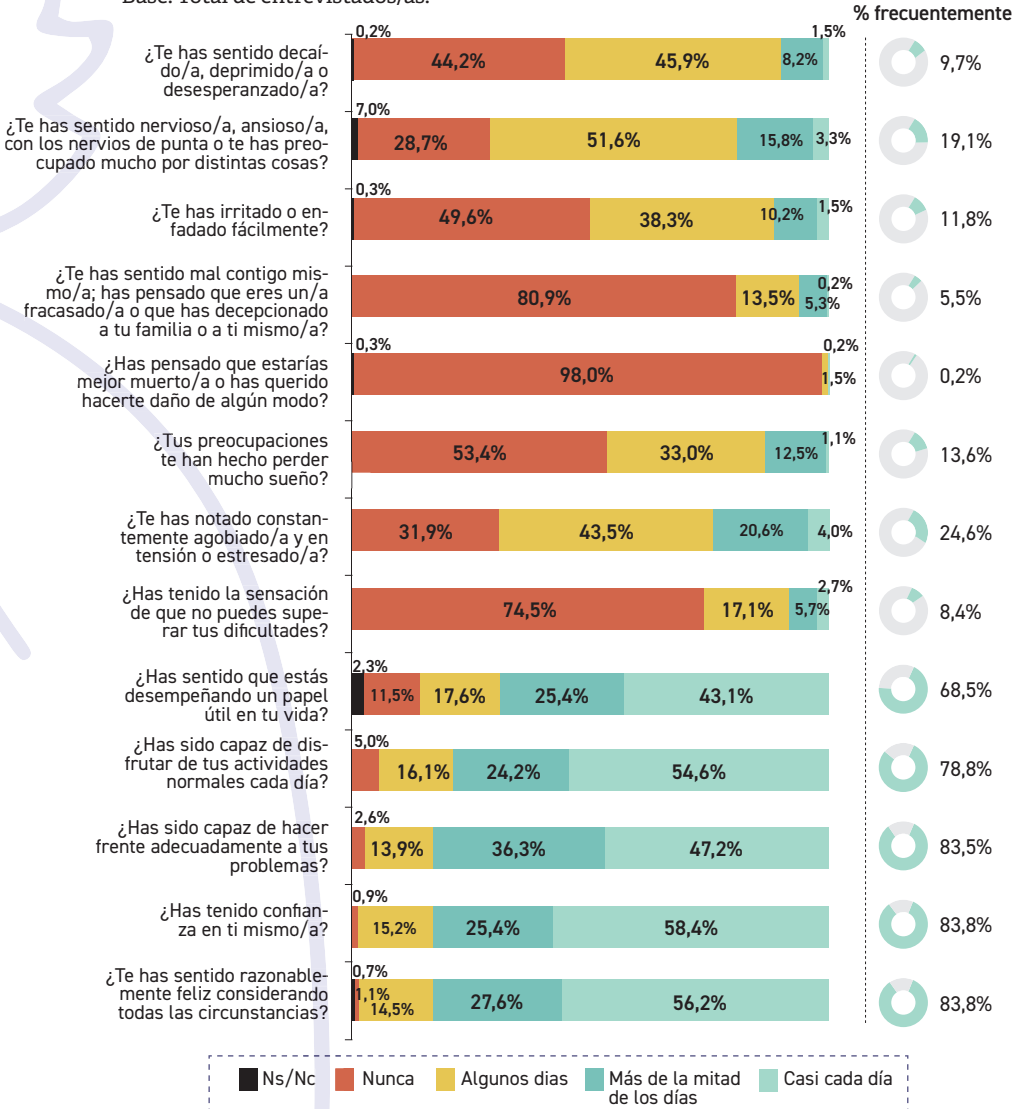
† **La práctica totalidad de los y las jóvenes consultados no ha sentido en ningún momento la sensación de que estaría mejor muerto/a o haya tenido voluntad de hacerse daño (el 98,0%).** No obstante, el 0,2% que ha pasado por estos estadios y pensamientos, supone ya un fracaso de toda la sociedad.

† Por otro lado, **casi siete de cada diez jóvenes navarros y navarras, el 68,5%, ha sentido frecuentemente que esta desempeñando un papel útil en la vida.**

Emociones como los **nervios, el estrés, la irritabilidad o las preocupaciones** en general han sido más frecuentes entre **las jóvenes navarras** que entre los jóvenes navarros. Por el contrario la **confianza en si mismo/a, hacer frente a los problemas, disfrutar de la propia vida y encontrarle utilidad** han estado más presentes entre el **colectivo masculino.**

### Grado de acuerdo con las afirmaciones relativas al nivel de protagonismo de la propia vida.\*

Base: Total de entrevistados/as.



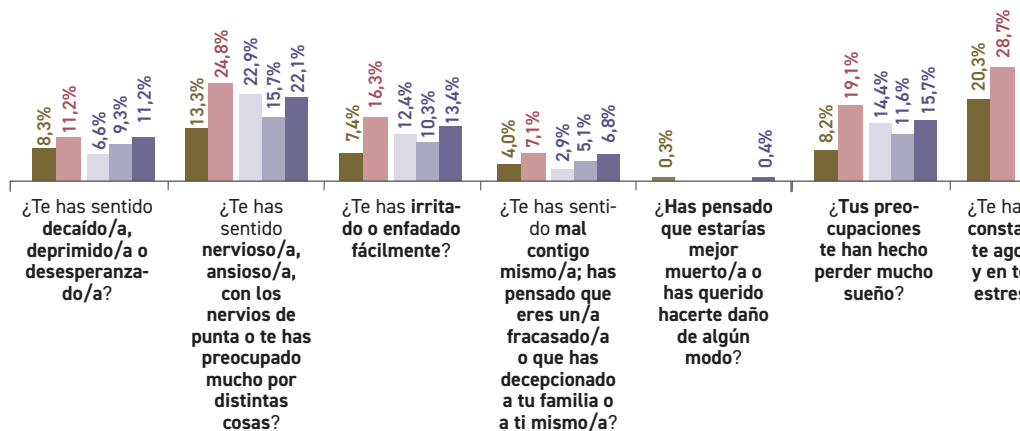
\* % Frecuentemente: % casi cada día + % Más de la mitad de los días.

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

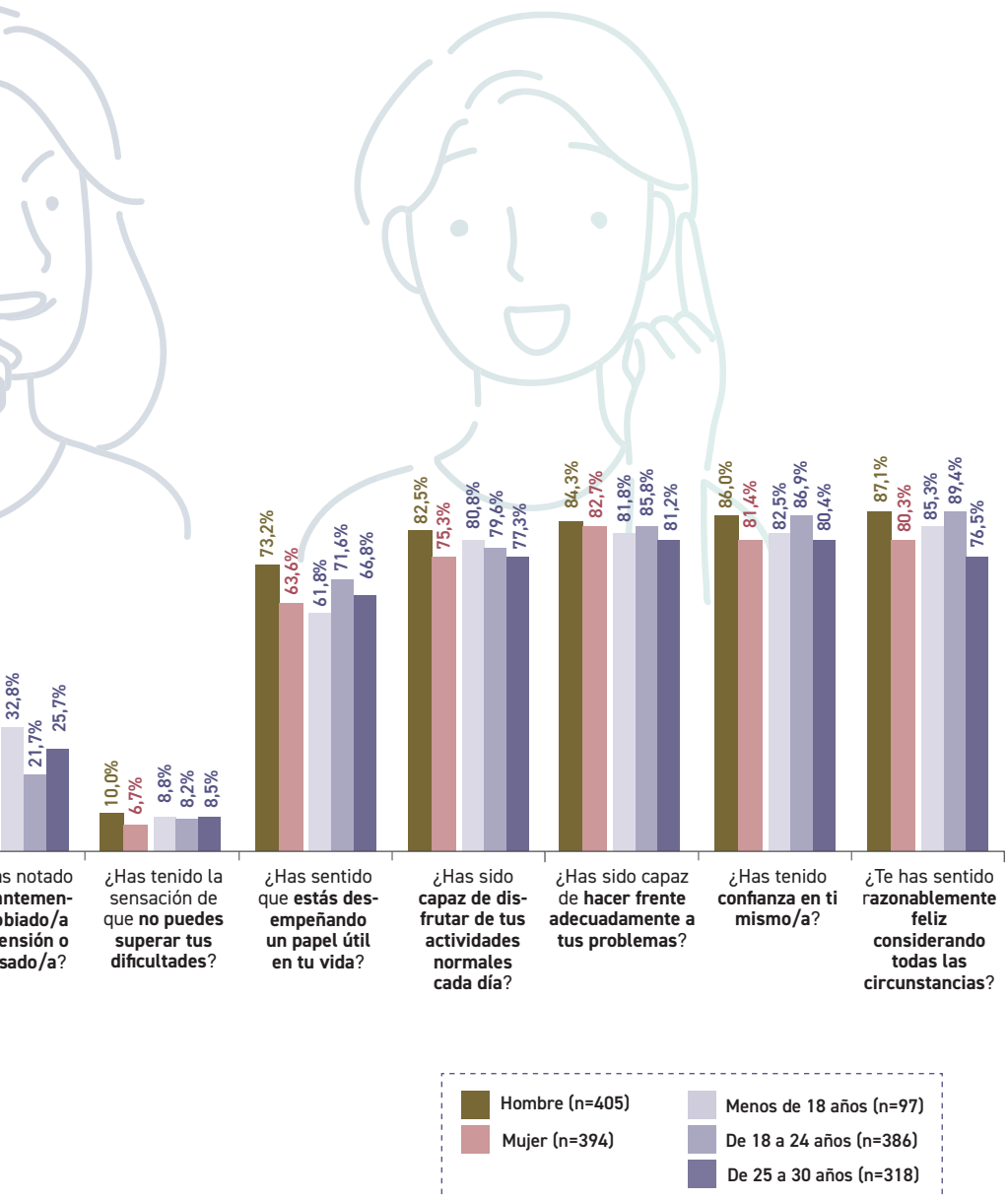
## Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia te has sentido....?\*

Base: Total de entrevistados/as.

Género Edad



\* % Frecuentemente: % casi cada día + % Más de la mitad de los días.





# 7

## Vivencias de discriminación, maltrato o agresión

**Tres de cada diez jóvenes navarros y navarras ha experimentado en alguna ocasión alguna situación de discriminación, maltrato o agresión, como cita un 31,7% de los y las consultadas.** La vivencia de estos episodios de discriminación o maltrato tiene mayor peso entre quienes consideran su estado de salud emocional como malo o regular, mostrando una manifiesta correlación.

### Las situaciones más presentes entre la juventud navarra son:

✦ En términos de discriminación, la más frecuente es la **discriminación por lugar de origen**, como cita un 9,9% de los y las personas encuestadas. Este tipo de discriminación alcanza a uno de cada tres jóvenes entre quienes han nacido en algún país extranjero (el 33,7%).

✦ Le sigue la **discriminación por género** que en términos totales ha sentido en alguna ocasión el 8,4% de la juventud navarra. En este sentido, la cifra de mujeres que ha padecido situaciones de desigualdad se multiplica por nueve respecto a la de hombres. Así, un 15,4% de las jóvenes navarras ha sentido esta diferenciación en base a su género frente al 1,7% de los jóvenes navarros.

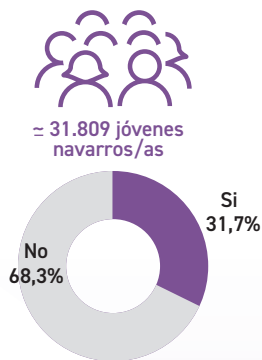
✦ Menor es la tasa de jóvenes que se ha sentido **discriminado por edad**, el 5,7%, quedando en último lugar la tasa de jóvenes que se han sentido discriminado/a por su orientación sexual; el 2,7%.

✦ En cuanto al maltrato físico o psicológico, el **“bulling”** o **“mobbing”**, adquieren un peso específico destacado para la juventud navarra. Un 16,2% de los y las jóvenes dice haber sufrido en alguna ocasión maltrato físico o psicológico en el ámbito escolar o laboral. Las situaciones de maltrato en el ámbito familiar descienden al 3,1% de los y las jóvenes.

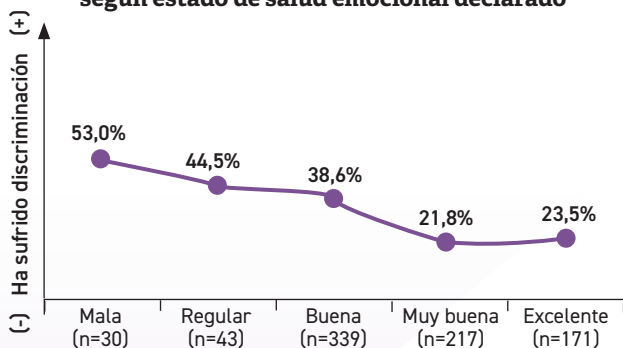
✦ Por último, la tasa de jóvenes que ha sufrido una **agresión sexual** se cifra en el 1,1%, teniendo en cuenta que no se ha sugerido una definición de las situaciones que pudieran incluirse en la terminología “agresión sexual”.

## Tasa de juventud de Navarra que ha sufrido en alguna ocasión algún tipo de discriminación, maltrato o agresión

Base: Total de entrevistados/as.



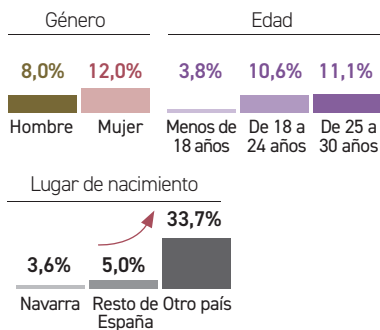
Tasa que ha sufrido en alguna ocasión algún tipo de discriminación, maltrato o agresión según estado de salud emocional declarado



Discriminación por lugar de origen



≈ 9.943 jóvenes navarros/as





## 7 Vivencias de discriminación, maltrato o agresión

### Señala si en alguna ocasión has sufrido alguna de estas situaciones:

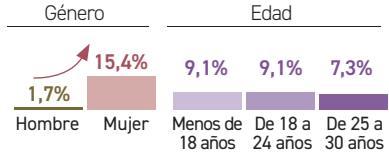
Base: Total de entrevistados/as.



#### Discriminación por género



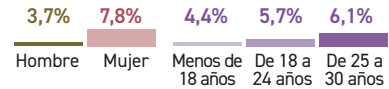
≈ 8.436 jóvenes navarros/as



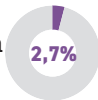
#### Discriminación por edad



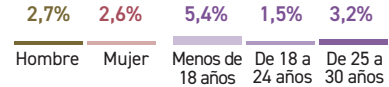
≈ 5.727 jóvenes navarros/as



#### Discriminación por orientación sexual



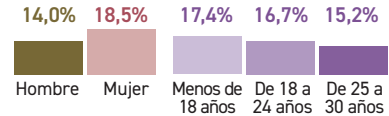
≈ 2.712 jóvenes navarros/as



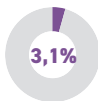
#### Maltrato físico o psicológico en el ámbito escolar/laboral (bulling/mobbing)



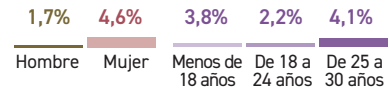
≈ 16.270 jóvenes navarros/as



#### Maltrato físico o psicológico en el ámbito familiar



≈ 3.113 jóvenes navarros/as

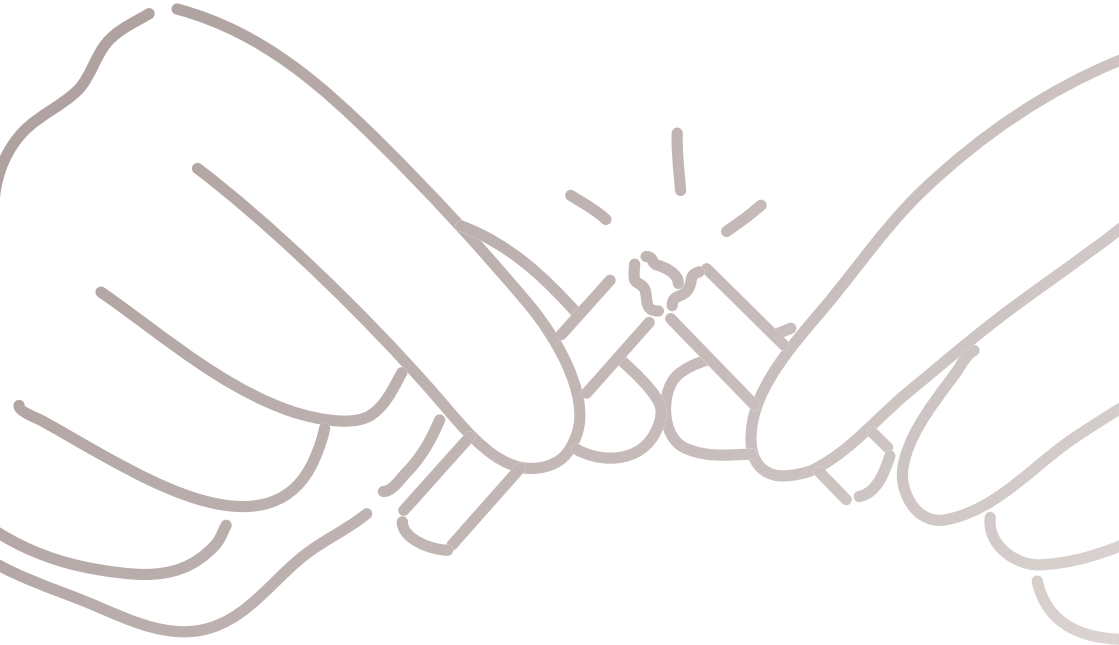


#### Agresión sexual



≈ 1.105 jóvenes navarros/as





# 8

## Conductas de riesgo de la juventud navarra; Consumo de tabaco, sustancias y juego

### 8.1 El consumo de tabaco

† **El 65,2% de la juventud navarra no ha tenido relación con el tabaco**, ya que señala que no ha fumado nunca. Por el contrario, uno de cada tres jóvenes, el 34,8% restante, tiene alguna relación con el mismo.

† **La tasa de fumadores se cifra en el 16,8%** de los y las jóvenes, con mayor incidencia entre los mayores de 25 años, donde son casi cuatro puntos porcentuales más (el 20,7%). Por otro lado, un 4,3% es fumador ocasional y el 13,7%, ha fumado en alguna ocasión pero ya lo ha dejado.

† **Es a partir de los 18 años cuando se incrementa la tasa de fumadores**, que parece inexistente para los más jóvenes. También se aprecia un mayor acceso al tabaco por parte de las mujeres en un doble sentido; Por un lado, las fumadoras superan en cerca de tres puntos porcentuales a los fumadores – el 18,0% frente al 15,4% de los chicos- y por otra parte, se aprecia también un mayor número de chicas que han abandonado el hábito del tabaco – 15,1% frente a 12,4% de los chicos-.

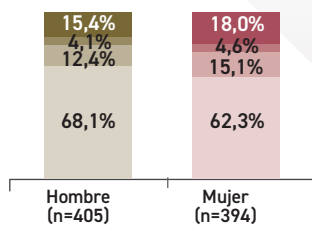
## Consumo de tabaco

¿Cuál de las siguientes frases describe mejor tu situación ante el tabaco?\*

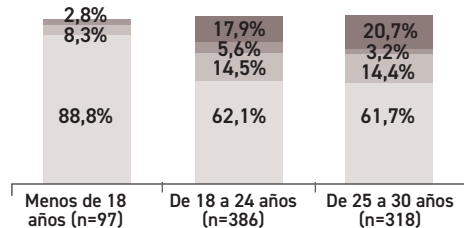
Base: Total de entrevistados/as.



### Género



### Edad



\* % Frecuentemente: % casi cada día + % Más de la mitad de los días.

## 8.2 El consumo de sustancias adictivas en tiempo de pandemia

El consumo de alcohol de la juventud navarra se ha analizado en el momento en que la hostelería permanecía cerrada con motivo del repunte de casos por la segunda ola de COVID-19 en la Comunidad Foral y con férreas medidas de control ante aglomeraciones como las que genera un botellón, lo que sin duda condiciona los resultados respecto una situación de ocio nocturno habitual de los y las jóvenes.

**Con las medidas restrictivas en vigor, tanto de movilidad como toque de queda, etc, la gran mayoría de la juventud no ha consumido en el periodo de restricciones por la segunda ola de la COVID-19 una ingesta de alcohol que pudiésemos calificar de perjudicial para su salud.**

† No obstante, son casi **dos de cada diez los y las jóvenes que dicen haber tomado una cantidad de alcohol por encima de 4 o 5 unidades** – contabilizados como vasos de vino o cañas de cerveza- o bien, 2 o 2,5 copas - de licores fuertes, combinados o cubatas completos-, en función del sexo, en un intervalo aproximado de dos horas; el 18,2%.

Para quienes han bebido alcohol en estas cantidades, la media de días de consumo excesivo en un intervalo corto de tiempo, asciende a **2,6 días al mes**.

**Hay que destacar que la tasa de consumo es superior en el caso de las chicas a la de los chicos**, así como el número de días que han sobrepasado en el último mes dicha cantidad límite.

## Consumo de alcohol

### En los últimos 30 días, ¿cuántos días has tomado ...?

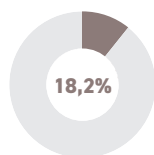
Base: Total de entrevistados/as.



Ningún día  
 1 día  
 2 días  
 3-4 días  
 >4 días

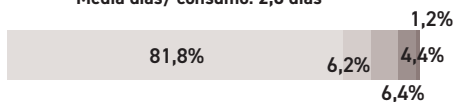
#### ...4/5 unidades de alcohol en un intervalo aproximado de dos horas?

(4/5 vasos de vino o 4/5 cañas de cerveza o 2/2,5 copas de licores fuertes o combinados o cubatas completos)



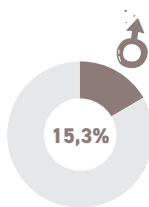
≈ 18.278 jóvenes navarros/as

Media días/ consumo: 2,6 días

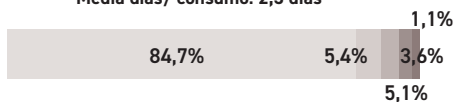


#### ... 5 unidades de alcohol en un intervalo aproximado de dos horas?

(5 vasos de vino o 5 cañas de cerveza o 2,5 copas de licores fuertes o combinados o cubatas completos)

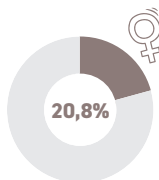


Media días/ consumo: 2,3 días

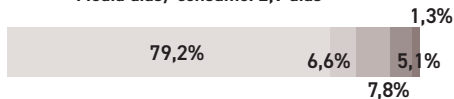


#### ...4/5 unidades de alcohol en un intervalo aproximado de dos horas?

(4 vasos de vino o 4 cañas de cerveza o 2 copas de licores fuertes o combinados o cubatas completos)



Media días/ consumo: 2,9 días



\* Media de días sobre el total del mes de quienes han tomado alcohol.

**En lo que respecta al consumo de otras sustancias**, muy probablemente el contexto de pandemia y las restricciones condicionan igualmente los resultados.

Así, **un 18,4% de los y las jóvenes no ha querido contestar a las preguntas relativas al consumo de drogas.**

De todas las personas entrevistadas sólo un **5,5% dice haber consumido algún tipo de sustancia estupefaciente en los últimos 30 días.** Las menciones son fundamentalmente al consumo de cannabis que denota una mayor

permisividad social, quedando prácticamente desiertas otras categorías.

**El consumo de cannabis ha sido mayor entre los jóvenes, el 8,2% de los chicos dice haber consumido frente al 2,7% de las chicas.**

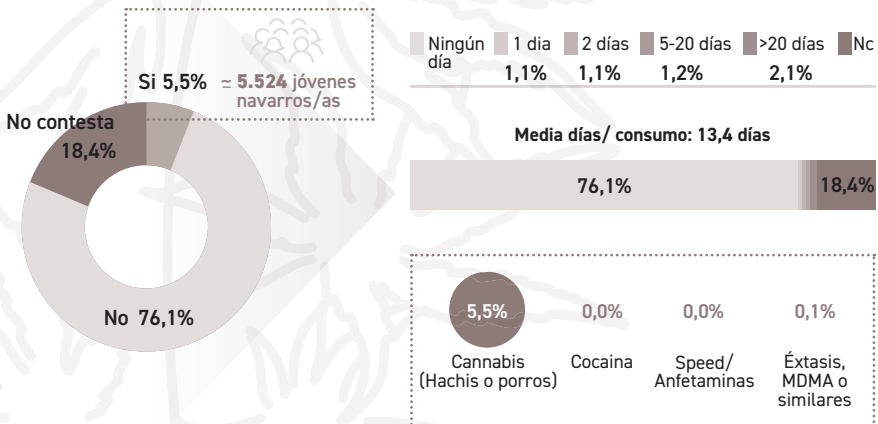
En lo que respecta a la frecuencia con la que se fuma cannabis, se observa un consumo más regular que en el caso del alcohol, como hemos visto anteriormente. **La media de consumo alcanza los 13,4 días en el último mes y más aún, un 2,1% nombra más de 20 días al mes.**

## Consumo de drogas

**Y durante los últimos 30 días, ¿Cuántos días has consumido las siguientes sustancias que te leo?**

Base: Total de entrevistados/as.

Contexto con medidas de alerta sanitaria; confinamiento perimetral, toque de queda y cierre de la hostelería, etc..



\* Media de días sobre el total del mes de quienes han consumido cada sustancia.

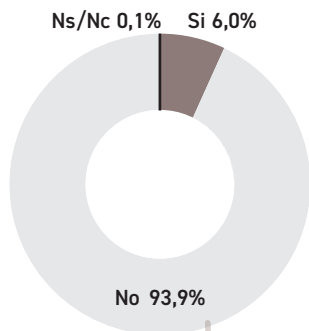
### 8.3 La práctica del juego y las apuestas

La relación con las apuestas y los juegos de azar de la juventud navarra se ha acotado a la “práctica habitual”, siendo conscientes del crecimiento de este tipo de actividades que la juventud valora como una alternativa de ocio y entretenimiento más, en ocasiones sin visualizar los riesgos de adic-

ción que pudieran entrañar. En este sentido, un **6,0% de las personas jóvenes consultadas dice haber jugado habitualmente dinero en juegos de cartas, apuestas deportivas, bingo, casino, tragaperras, etc.** Hablamos de 6.026 jóvenes que ha incorporado estas rutinas a sus hábitos de ocio.

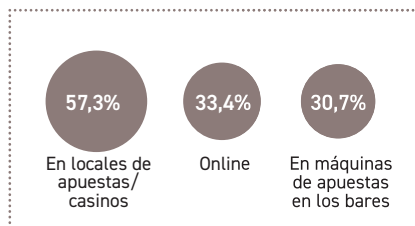
#### ¿Has jugado habitualmente dinero en cartas, apuestas deportivas, bingo, casino, tragaperras, lotería, etc...?

Base: Total de entrevistados/as.



#### ¿Donde?\*

Base: 48 entrevistados/as que han jugado habitualmente.



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



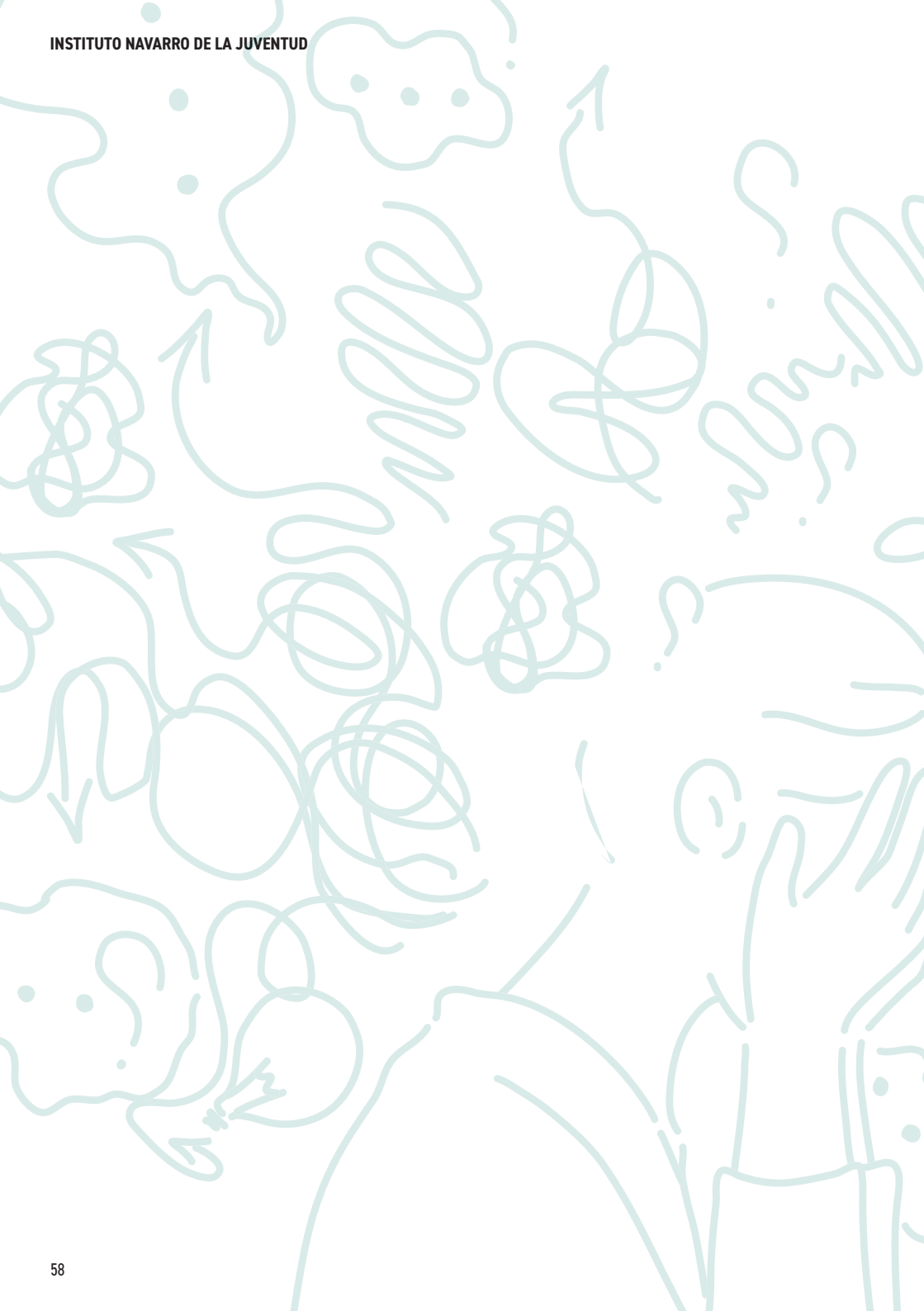
Las casas de apuestas son el lugar preferente donde los y las jóvenes juegan de forma habitual (57,3%), seguido de el juego Online (33,4%) y en menor grado, de las máquinas situadas en establecimientos de hostelería (30,7%).

El perfil del joven jugador es más masculino que femenino, con un nivel de estudios finalizados medios y con mayor incidencia entre los de 25 a 30 años.



≈ 6.026 jóvenes navarros/as





# 9

## Salud mental y tratamiento en tiempos de covid

Un **11,9%** de la juventud navarra dice haber sido diagnosticada en alguna ocasión de un problema de salud mental, lo que aproximadamente supone **11.951 jóvenes** en la Comunidad Foral. Es un perfil más femenino que masculino, más presente en el grupo de edad entre los 18 y 24 años y en clara relación con la percepción respecto a la propia salud emocional, en concreto entre quienes consideran que su salud emocional es mala o regular.

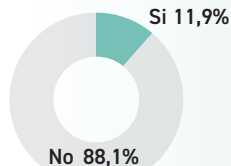
La o el **psicólogo/a** es el o la profesional que en mayor grado ha tratado el caso de las personas jóvenes diagnosticados con algún problema de salud mental, seguido a distancia de psiquiatras y trabajadores/as sociales.

Un **12,3%** de los y las jóvenes tratados por profesionales sólo ha acudido una vez a dichos tratamientos y el 21,2% lo hizo en el pasado, no recibiendo tratamiento durante este año. La frecuencia de visita es en general ocasional o de carácter mensual, siendo un 5,0% de los mismos quienes acuden con regularidad.

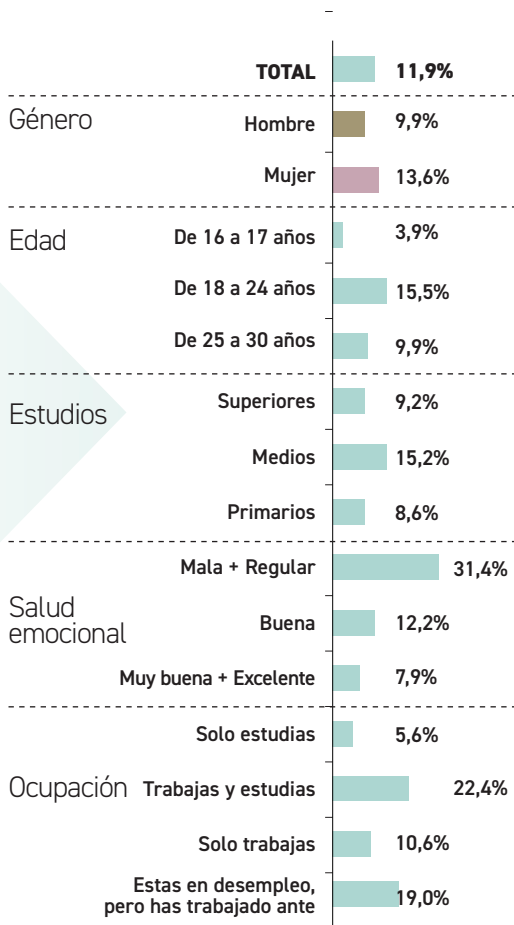
**Con ocasión del estado de alarma a causa de la pandemia, buena parte de estas consultas no se han celebrado**, cancelándose o posponiéndose (el 41,2%). Las que se han mantenido han pasado a ser telemáticas en mayor grado, el 32,6% frente al 26,2% que se han mantenido de forma presencial.

## ¿Has sido alguna vez diagnosticado/a con algún problema de salud mental?

Base: Total de entrevistados/as.

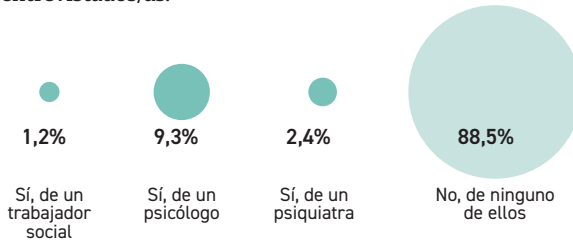


≈ 11.951 jóvenes navarros/as



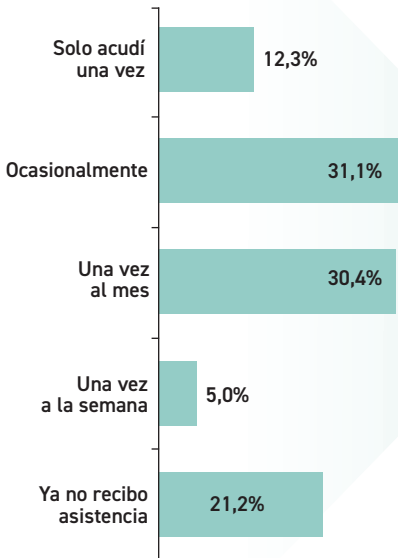
**¿Has recibido en el último año asistencia por parte de un/una profesional?\***

Base: Total de entrevistados/as.



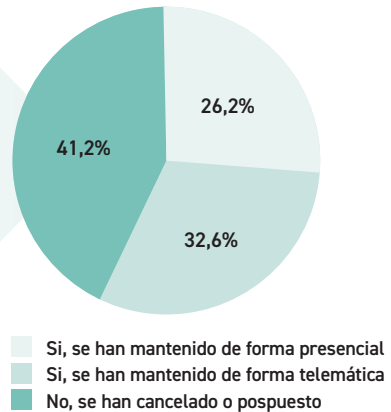
**Durante este año, ¿Con qué frecuencia acudes a estos/as profesionales?\***

Base: 92 entrevistados/as que han recibido asistencia de un profesional



**¿Y se ha mantenido la asistencia durante la situación de pandemia?\***

Base: 73 entrevistados/as que han recibido asistencia de un profesional en el último año



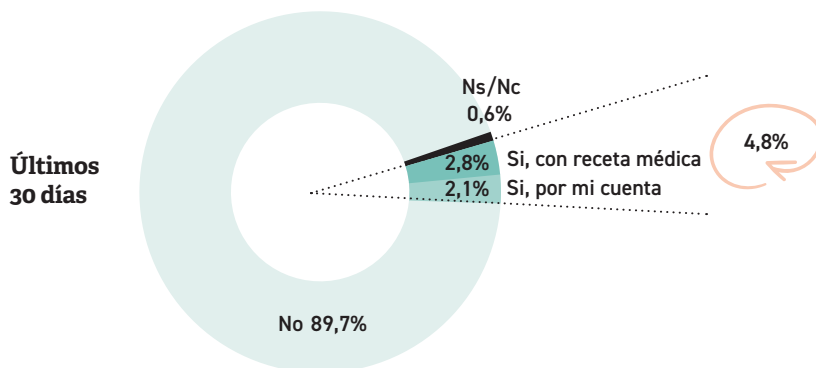
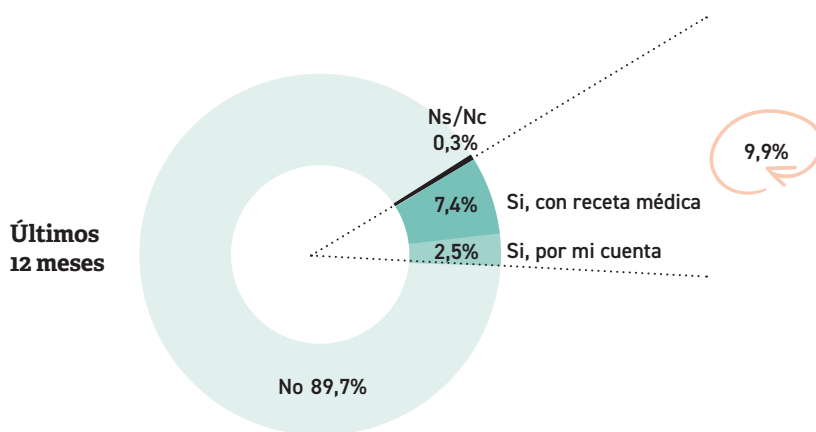
Cerca de uno de cada diez jóvenes consultados/as, el **9,9%, dice haber consumido tranquilizantes, somníferos (pastillas para dormir) o an-**

**tidepresivos durante el último año,** la gran mayoría con receta médica. Un dato que se reduce al 4,8% en el último mes.

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

**¿Has consumido tranquilizantes, somníferos (pastillas para dormir) o anti-depresivos, por ejemplo, Tranquimazin, Noctamid, Lorazepam, Prozac...?\***

Base: Total de entrevistados/as.



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

# 10

## La voz de la juventud: demandas a la administración pública

**Se ha preguntado a la juventud navarra** por el tipo de actuaciones o medidas que se pueden tomar o impulsar desde las instituciones de cara a favorecer y mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los y las jóvenes. Lo cierto es que **buena parte de las personas consultadas, bien no contesta a la pregunta, o bien indica que no se le ocurre ninguna alternativa.**

Para quienes aportan algún tipo de medida que las administraciones públicas pudieran desarrollar, orientan sus **demandas y expectativas** de la siguiente forma:

† Un **23,7% aboga por facilitar el acceso a los/las profesionales de psicología** en todos los ámbitos pero especialmente dentro de la sanidad pública, como profesionales del sistema de salud, con más visibilidad, presencia y facilidad de acceso.

† El **19,4% considera necesario fomentar las charlas, la educación en definitiva sobre la salud mental y bienestar emocional**, en todos los ámbitos pero especialmente en los centros educativos.

† Porcentaje semejante considera que es necesario **normalizar los problemas relacionados con la salud mental** que siguen teniendo cierto cariz de tabú y que para ello es necesario concienciar a la sociedad, desarrollando campañas de sensibilización.

† Por otro lado, el **10,1% considera necesario dotar de alternativas de ocio a la juventud navarra**, especialmente en el contexto de pandemia y con importantes medidas de distancia social. A esto se suma la idea de la restricción de libertades, algo que les afecta particularmente dada la importancia de las amistades, no convivientes (7,8%).

† Asimismo, destacan de forma relevante la **necesidad de garantizar un futuro lleno de oportunidades** para la juventud. El acceso a la vivienda, la falta de oportunidades laborales son elementos que inciden significativamente en el bienestar emocional y el desarrollo de las personas.

## ¿Qué consideras que deben hacer las Administraciones públicas para favorecer y mejorar la Salud Mental y Emocional de la juventud?\*

Base: Total de entrevistados/as.



\* No se sugirió ninguna respuesta. Posible respuesta múltiple.



## ¿Qué consideras que deben hacer las Administraciones públicas para favorecer y mejorar la Salud Mental y Emocional de la juventud?

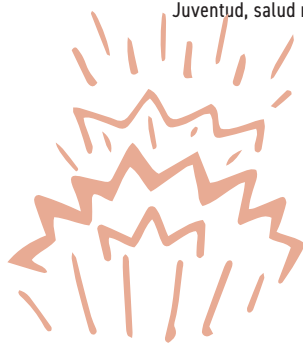
Base: 208 entrevistados/as que realizan alguna aportación

### Nube de tags\*



\* Elaborada con las menciones espontáneas de los participantes. A mayor número de menciones de cada palabra, mayor es su tamaño.





## Consideraciones finales

La percepción que la juventud navarra tiene sobre su propio estado de salud emocional muestra un escenario positivo que no está exento de riesgos.

**El 48,5% de los y las jóvenes califica su salud emocional como “muy buena” o “excelente”, el 42,4%, “buena” y sólo un 9,1% considera que su salud emocional es “regular” o “mala”.**

Pero este hecho no puede hacernos pasar por alto que las restricciones de movilidad y reunión y las rupturas acaecidas en las rutinas de estudios, trabajo y especialmente ocio a consecuencia de la alerta sanitaria por la pandemia de la COVID-19, han pasado factura a una mayoría de los y las jóvenes.

**Un 54,4% de las y los jóvenes de la Comunidad Foral dicen encontrarse emocionalmente peor que antes de la llegada de la pandemia por el coronavirus SARS-CoV-2.** Y dicho impac-

to tiende a ser mayor entre el público femenino, mayores de 24 años, con nivel de estudios superiores, en activo, ya incorporados/as al mercado laboral o desempleados/as.

**En general, los niveles de satisfacción de los y las jóvenes con su propia vida son elevados para casi nueve de cada diez.** Tasa que igualmente considera que sus condiciones de vida son agradables. Asimismo, ocho de cada diez dice haber alcanzado logros importantes.

El estudio permite también apreciar cómo las relaciones familiares y especialmente las establecidas con las amistades son para la gran mayoría, igualmente satisfactorias, descendiendo ligeramente en las relaciones amorosas y la vivencia de la sexualidad, apartados que mejoran a medida que se incrementa la edad de los y las consultadas.

Entre las **conductas y hábitos que pueden incidir en la salud mental y el bienestar emocional de la juventud navarra**, cabe destacar:

**Siete de cada diez jóvenes navarros y navarras tienen una rutina de sueño entre semana por debajo de las ocho horas de descanso recomendado**, si bien el fin de semana es momento para recuperar horas de sueño.

**La mayoría práctica deporte de forma habitual encontrando una tasa de sedentarismo del 12,7%**. En este punto, debe hacerse mención al esfuerzo extra que debe realizarse para fomentar la práctica deportiva habitual entre las chicas, situada en 18 puntos porcentuales por debajo de la de los chicos.

**El 68,2% de la juventud se muestra contenta con su estado físico y su cuerpo, pero se aprecia una mayor dificultad de aceptación en el caso de las jóvenes**. Una de cada cuatro no se siente a gusto con su cuerpo, viviendo en una disonancia permanente respecto a los modelos imperantes, algo que acaba repercutiendo en sus niveles de autoestima.

Resulta relevante destacar que **la juventud no está exenta de sufrir situaciones de discriminación o maltrato, con el impacto emocional que conllevan**. De hecho, un **31,7%** de los y las consultadas ha sufrido alguna situación de este tipo. De todas ellas cobra especial protagonismo el "bullying" o "mobbing", experiencia por la que han pasado un 16,2% de los y las jóvenes.

También **la discriminación por lugar de origen o por cuestión de género azota a colectivos específicos**. Así, el **33,7%** de los y las jóvenes que han nacido en el extranjero han sufrido alguna muestra de racismo o xenofobia y el **15,4% de mujeres**, ha padecido desigualdades por cuestión de género.

Por último, un **16,8% de los y las jóvenes entre los 16 y los 30 años son fumadores/as habituales**.

Asimismo, un **6,0% dice haber incorporado el juego, las apuestas, a sus comportamientos de ocio habituales**.



**Las medidas estrictas de restricciones a la movilidad, cierre de hostelería, etc, decretadas por el Gobierno de la Comunidad Foral semanas antes del trabajo de campo han condicionado abiertamente muchos de los indicadores aquí analizados.**

Por un lado, las limitaciones a la concentración de la juventud en torno a sus lugares de ocio nocturno, así como la prohibición de la práctica del botellón han arrojado una cifra de **consumo excesivo de alcohol, más reducido, al igual que en el caso de las drogas.**

Por otra parte, no es desdeñable la tasa de jóvenes que han sufrido de forma habitual **sentimientos de tensión, estrés (24,6%), nervios o ansiedad (19,1%), pérdida de sueño por las preocupaciones (13,6%) o, irritación y enfado (11,8%),** en el último mes.

Por último, para quienes han sido **diagnosticados/as de algún problema de salud mental - el 11,9%-,** la pandemia ha tenido también sus consecuencias en el acceso al tratamiento con profesionales, con consultas que han sido canceladas o pospuestas.



**Para finalizar, recordar que las expectativas de la juventud navarra depositadas en las instituciones se articulan en base a tres conceptos:**

**Fomentar las charlas sobre salud mental y bienestar emocional** en las etapas formativas, educando en gestión de emociones. Igualmente **sensibilizando a la población** en general sobre la salud mental e incrementando la presencia de profesionales como los y las psicólogos/as en el sistema de salud.

En el contexto de la pandemia especialmente, **no culpabilizando y penalizando a la juventud**, imponiendo límites a sus libertades en lo que respecta al ocio, o bien proporcionando alternativas de socialización de otro tipo.

**Y creando los mimbres necesarios para garantizar un futuro laboral y el necesario acceso a la vivienda** como motores de emancipación y por tanto, de desarrollo de la propia vida.



**Juventud, salud mental  
y bienestar emocional**  
Navarra 2021