



**PARTICIPA** *Jóven*

**INFORME DE RESULTADOS**  
**FORMULARIO BIENESTAR EMOCIONAL**  
**PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO (BEPa)**

AYUNTAMIENTO DE AVILÉS

FECHA: SEPTIEMBRE 2021

## INDICE DE CONTENIDOS

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2. ÁREAS DE EVALUACIÓN</b> .....	5
2.1 SÍNTOMAS FÍSICOS Y MALESTAR .....	5
2.2 PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y AUTOESTIMA .....	5
2.3 CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y ACTIVIDADES.....	6
2.4 SENSACIONES .....	6
<b>3. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b> .....	6
<b>4. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA</b> .....	7
<b>5. RESULTADOS</b> .....	9
5.2 EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y AUTOESTIMA .....	9
5.3 EVALUACIÓN DE CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y ACTIVIDADES .....	11
5.4 EVALUACIÓN DE SENSACIONES Y EMOCIONES .....	12
5.5 COMENTARIOS PARTICIPANTES.....	13
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	14

## 1. INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud y el bienestar emocional ha ido cobrando cada vez mayor relevancia en nuestra sociedad, dándole la importancia que requiere; pero aun así, tal y como queda recogido en el informe PROEM<sup>1</sup> “los problemas emocionales en los jóvenes son un problema de salud pública y no sólo por las consecuencias o impacto negativo que suponen sobre la calidad de vida, el bienestar y desarrollo de los propios jóvenes, sino por los costes socio-económicos y sanitarios que ello supone”.

Algunos de los estudios desarrollados para analizar las alteraciones psicopatológicas entre los adolescentes de la población española arrojan porcentajes de prevalencia del 60% (Ezpeleta et al., 2007) y entre las alteraciones más frecuentes, destacan los problemas de conductas y las alteraciones de ansiedad y depresión (Bragado et al., 1995; Ezpeleta et al., 2007; Fernández et al., 2000; Navarro-Pardo et al., 2012), que se van incrementando a medida que los niños crecen, sobre todo en los primeros años de la adolescencia (de los 13 a los 15 años).

Esto unido a la situación vivida durante la crisis sanitaria de la COVID19 en la que las ganas de los adolescentes por comerse el mundo, descubrir y compartir con sus iguales se han visto paralizadas de repente, nos dejan datos tan relevantes como los recogidos en la investigación de la Universidad Miguel Hernández (UMH) la cual ha concluido que más del 85% de los padres de niños de entre 3 y 18 años (en España, Italia y Portugal) afirma notar cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos/as, siendo los síntomas más habituales la dificultad de concentración (77%), el desinterés y aburrimiento (52%), la irritabilidad (39%), la preocupación y discusiones familiares (30%), la ansiedad (28%), además de agitación, nerviosismo, sentimientos de soledad, inquietud, etc.

Es por ello que, el desarrollo de estrategias y actuaciones específicas que ayuden a su evaluación y posterior intervención, se hacen necesarias en nuestros días. De esta necesidad nace el formulario de evaluación del **Bienestar Emocional: Prevención y Autocuidado (BEPA)** con el fin de evaluar la situación real que manifiestan los niños y adolescentes de la ciudad de Avilés de entre 13 y 17 años.

---

<sup>1</sup> <http://www.infocop.es/pdf/InformePROEM2018.pdf>

La ciudad de Avilés con un total de 77.791 habitantes, según los datos extraídos de las estadísticas demográficas de Avilés y Comarca en el año 2020, cuenta con **6.464 habitantes comprendidos entre los 10 y los 19 años.**

Población según sexo y edad						
Avilés. Año 2020						
Grupos	Total	Porcentajes	Hombres	% Hombres	Mujeres	% Mujeres
De 10 a 14 años	3.236	41,6	1.679	21,6	1.557	20,0
De 15 a 19 años	3.228	41,5	1.636	21,0	1.592	20,5

*Tabla 1. Datos demográficos población de Avilés según sexo y edad*

El servicio de juventud del Ayuntamiento de Avilés ha impulsado en los últimos años diferentes iniciativas en materia de salud mental en los jóvenes. Tras la campaña *“La depresión y ansiedad en personas jóvenes”* llevada a cabo en 2019, y la realizada en 2020 para *“evaluar la respuesta de los servicios públicos de salud mental a los jóvenes que necesitan atención”*; ahora se suma la evaluación del bienestar emocional de los participantes para su prevención y autocuidado, analizando aspectos como:

- Conductas problemáticas que los adolescentes describen como más frecuentes
- Determinantes que están produciendo esas conductas
- Desarrollo de los problemas, gravedad y repercusiones que están teniendo
- Desarrollo de acciones de autocuidado en salud emocional y qué beneficios les reportan

Los aspectos principales que se ven afectados ante un problema emocional son los que indicamos a continuación, por lo que tener en cuenta si se han producido cambios en los últimos meses en la vida de los participantes, ha sido uno de los puntos principales que se han evaluado en el formulario.

- Cambios sucedidos en sus relaciones con los amigos y amigas, relaciones con sus familiares, problemas de comportamiento, cambios en el carácter, cambios en sus hobbies, etc.
- Pensamientos, conducta y sensaciones físicas.

- Alteraciones en el ámbito académico: fobia escolar, descenso en las notas, problemas de concentración, etc.

## 2. ÁREAS DE EVALUACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades», por lo que analizar los diferentes afecciones y cambios que puedan estar ocurriendo en los participantes, ayudará a conocer mejor su situación de bienestar. A continuación, se explica cada uno de los apartados que conforman el formulario.

### 2.1 SÍNTOMAS FÍSICOS Y MALESTAR

La ansiedad y el malestar emocional implican la activación de dos sistemas neuroendocrinos de alerta que capacitan al organismo para adaptarse y reaccionar frente a una amenaza:

- Adrenalina y noradrenalina (también llamadas epinefrina y norepinefrina) se consideran hormonas del estrés y neurotransmisores esenciales
- Cortisol, la principal hormona del estrés

Estas sustancias, y las vías de neurotransmisión implicadas, son las responsables de la aparición de las múltiples manifestaciones en las funciones vitales afectando a diversos aspectos como el sueño, el apetito, la alimentación o ingesta, la digestión, la eliminación o evacuación, o las funciones cognitivas, entre otras.

Recoger los síntomas físicos que los participantes han notado en los últimos meses y/o el malestar que pueden estar notando, es uno de los aspectos fundamentales que se ha tenido en cuenta en la elaboración del formulario.

### 2.2 PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y AUTOESTIMA

Los pensamientos negativos, junto con emociones de miedo, culpa o vergüenza, son muy recurrentes cuando nos encontramos ante una situación de ansiedad. Estos pensamientos pueden llegar a entrar en un círculo vicioso en el que, cuanto más se repite, más afecta a nuestra salud emocional.

Situaciones como la actual crisis sanitaria que estamos viviendo, han podido contribuir a generar entre los/las adolescentes preocupaciones excesivas y focalización de la atención en ellas, pensamientos recurrentes, miedos o temores que antes no existían. Por ello, identificar

los pensamientos negativos de los participantes, es otro de los bloques fundamentales a la hora de proponer acciones de autocuidado y prevención del bienestar emocional.

### 2.3 CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y ACTIVIDADES

Ser adolescente es difícil de por sí, pero con la crisis de la COVID19 lo es aún más. Pueden sentirse tristes, ansiosos, deprimidos y decepcionados. Sus comportamientos suelen ser en grupo, muchas veces liderados por otros adolescentes influyentes. Por ello, es una cuestión importante para el formulario, evaluar las distintas percepciones de riesgo individual y de responsabilidad colectiva, ver como esto ha afectado a sus conductas y si ha producido cambios en sus formas de comportamiento y/o en el desarrollo de actividades.

### 2.4 SENSACIONES

Las manifestaciones de la ansiedad y las sensaciones que produce pueden ser muy variadas, por lo que conocer en qué medida los participantes han sentido en los últimos meses alguna de las sensaciones que evaluamos en el formulario, nos aporta mucha información sobre su estado emocional.

## 3. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

La evaluación estándar de trastornos mentales se debe realizar mediante entrevista diagnóstica estructurada que recoge los criterios de diagnóstico de una determinada clasificación de estos trastornos (DSM, de la Asociación de Psiquiatras Americanos; o CIE, de la Organización Mundial de la Salud). Este procedimiento permite determinar qué individuos cumplen los criterios para diagnosticarles un determinado trastorno:

- Entrevista Clínica Estructurada, Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR
- SCID es la Entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta (CIDI)
- Versión de la Organización Mundial de la Salud, WMH-CIDI que permite el diagnóstico tanto con criterios DSM-IV como CIE-10

Para la valoración de síntomas y trastornos relacionados con la ansiedad se han desarrollado instrumentos de cribado mucho más sencillos y rápidos, como el PHQ (Cuestionario de Salud del Paciente), en los que se utiliza la información suministrada por el paciente, mediante autoinforme, en lugar de la entrevista estructurada clínica, que lleva mucho más tiempo y exige la valoración de un especialista cualificado, con mucha experiencia. Desde hace una década se han ido desarrollando a partir de este sistema varios instrumentos

de autoinforme abreviados que permiten detectar, entre otros, los principales desórdenes emocionales, en concreto, la presencia de trastornos depresivos y de ansiedad.

En resumen, a partir de las áreas principales evaluadas en los instrumentos comentados anteriormente, hemos adaptado las preguntas del formulario para la evaluación del bienestar emocional a las principales áreas que se ven afectadas cuando hablamos de bienestar emocional:

- Síntomas físicos y molestias corporales
- Presencia de conductas de evitación que se hayan visto incrementadas a raíz de la crisis del COVID19
- Pensamientos negativos y autoestima
- Actividades que se realizan y actividades que se evitan
- Sensaciones que se reconocen

Estas áreas se han evaluado a través de **6 preguntas diseñadas en escala Likert**, ya que es uno de los métodos de medición más utilizados en el análisis del comportamiento de las personas. La distribución del formulario entre los participantes ha sido realizada por parte de los directores/as y tutores/as de los centros educativos, públicos y concertados de Avilés, para su cumplimentación en formato digital a través de la herramienta Microsoft Forms.

#### 4. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

El formulario ha sido cumplimentado por un total de **477 participantes**, comprendidos entre **los 10 y los 18 años**. Esto permite afirmar, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, que los datos son representativos de la población objeto de estudio. El **mayor porcentaje de participación se concentra en el grupo de edad de 13-14 años**, con un 41,72%, correspondiente a los cursos académicos de 1º E.S.O. y 2º E.S.O.

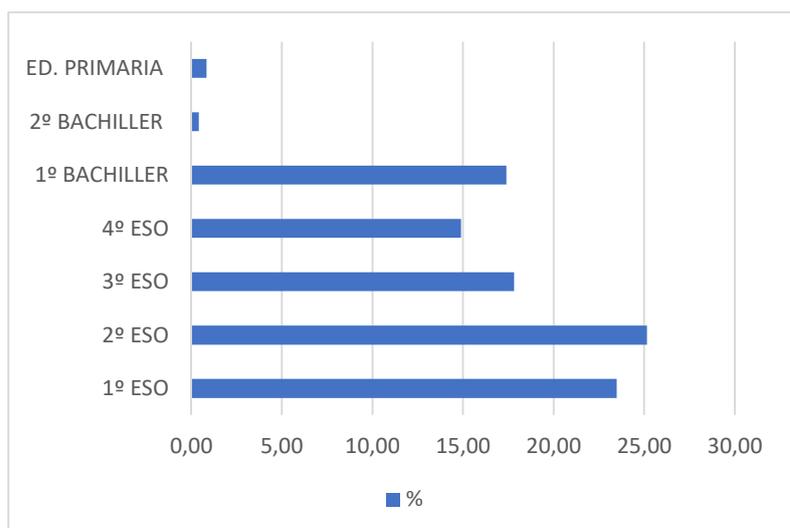


Gráfico 1. Curso académico de los participantes

El formulario ha sido distribuido entre todos los centros educativos públicos y concertados de la ciudad de Avilés, entre los que se encuentran:

- IES Carreño Miranda
- IES La Magdalena
- IES Menéndez Pidal
- IES Nº5
- IES Virgen de la Luz
- Colegio Luisa de Marillac
- Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo
- Colegio Santo Tomás
- Colegio Paula Frassinetti
- Colegio Principado
- Colegio San Fernando
- Colegio Santo Ángel
- Colegio San Nicolás de Bari

El centro educativo con mayor participación ha sido el IES La Magdalena (22%), seguido de IES Menéndez Pidal (19%) y el Colegio Principado (17%).

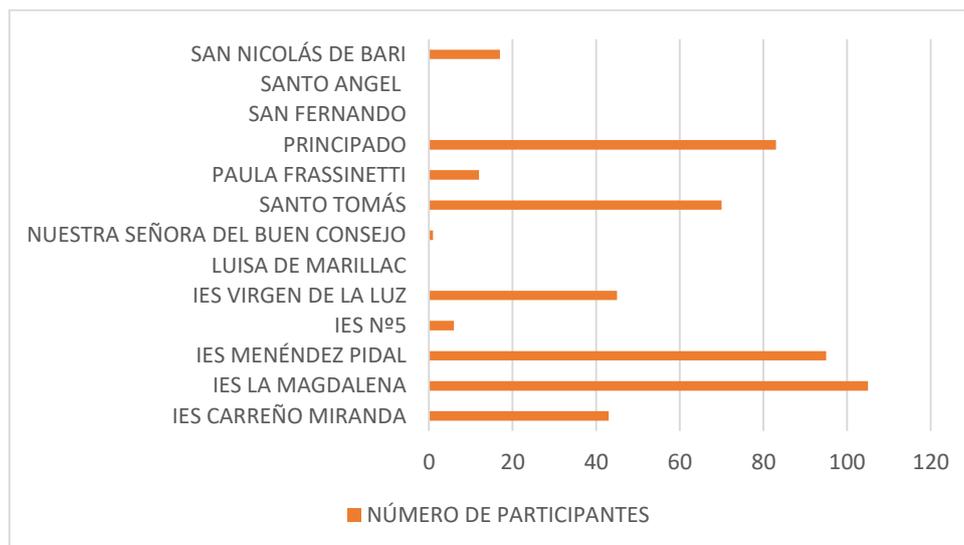


Gráfico 2. Participación de los centros educativos encuestados

## 5. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en el formulario, agrupados según las áreas de evaluación que se han considerado en el estudio.

### 5.1 EVALUACIÓN DE SÍNTOMAS FÍSICOS Y MALESTAR CORPORAL

La evaluación de los síntomas físicos y el malestar que los participantes reconocen haber observado en los últimos meses, da como resultado que las molestias principales observadas son: **dolores de cabeza, movimientos repetitivos en manos y/o pies, y menstruaciones más dolorosas en el caso de las chicas.**

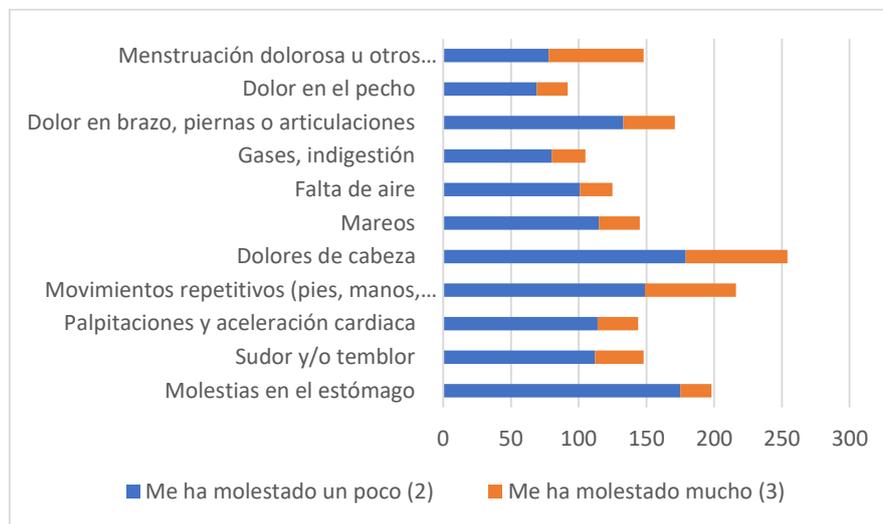


Gráfico 3. Principales síntomas físicos y molestias corporales

### 5.2 EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y AUTOESTIMA

La mayoría de los participantes en el estudio, no reconocen haber tenido pensamientos negativos o que demuestren una baja autoestima. Pero aquellos y aquellas que, si reconocen haber notado la presencia de pensamientos negativos recurrentes, afirman que los más frecuentes son los relacionados con:

- Preocupaciones por no acordarse de cosas importantes y olvidos frecuentes
- Problemas para conciliar el sueño y despertarse con frecuencia
- Pensamientos o sentimientos negativos sobre uno/a mismo/a
- Dificultades para relajarse

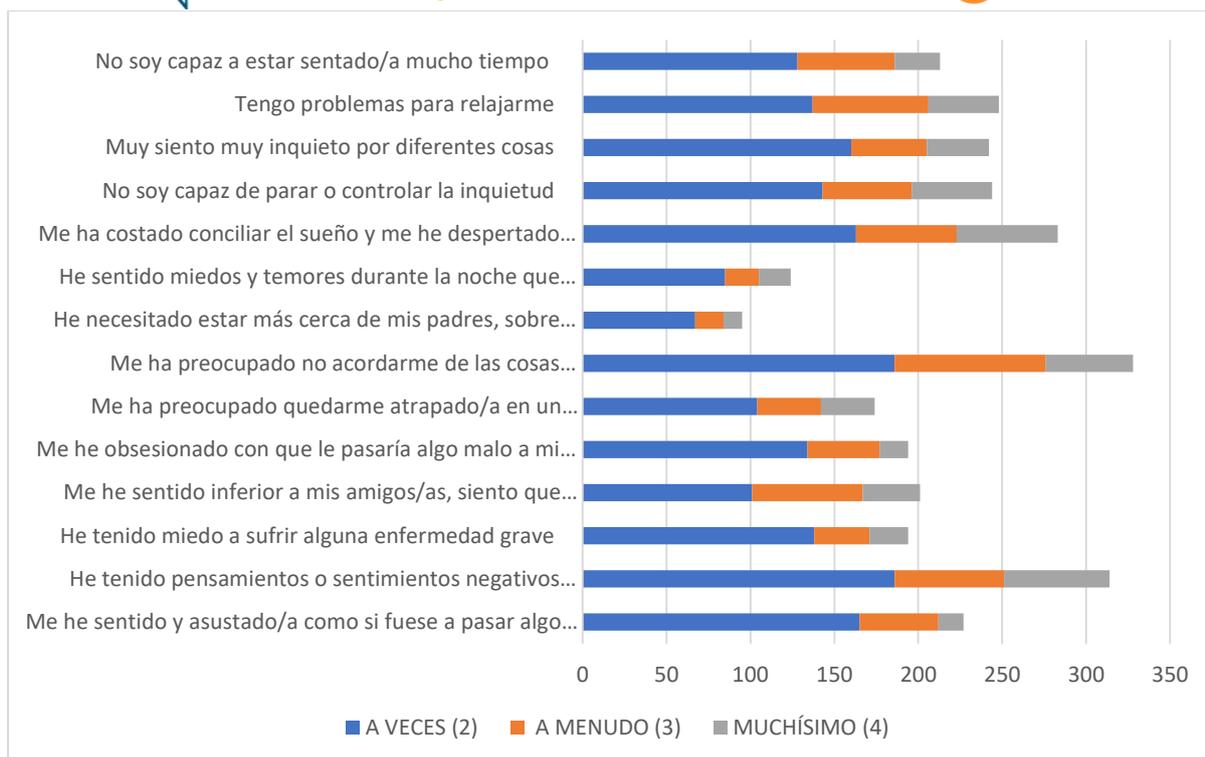


Gráfico 4. Principales pensamientos y sentimientos negativos

Cuando se hace referencia a pensamientos negativos sobre uno mismo/a o relativos a su nivel de autoestima con respecto a las opiniones de los demás, entre un 10 y un 14% de los encuestados/as, reconocen que se les han pasado por la cabeza en los últimos meses frases del tipo:

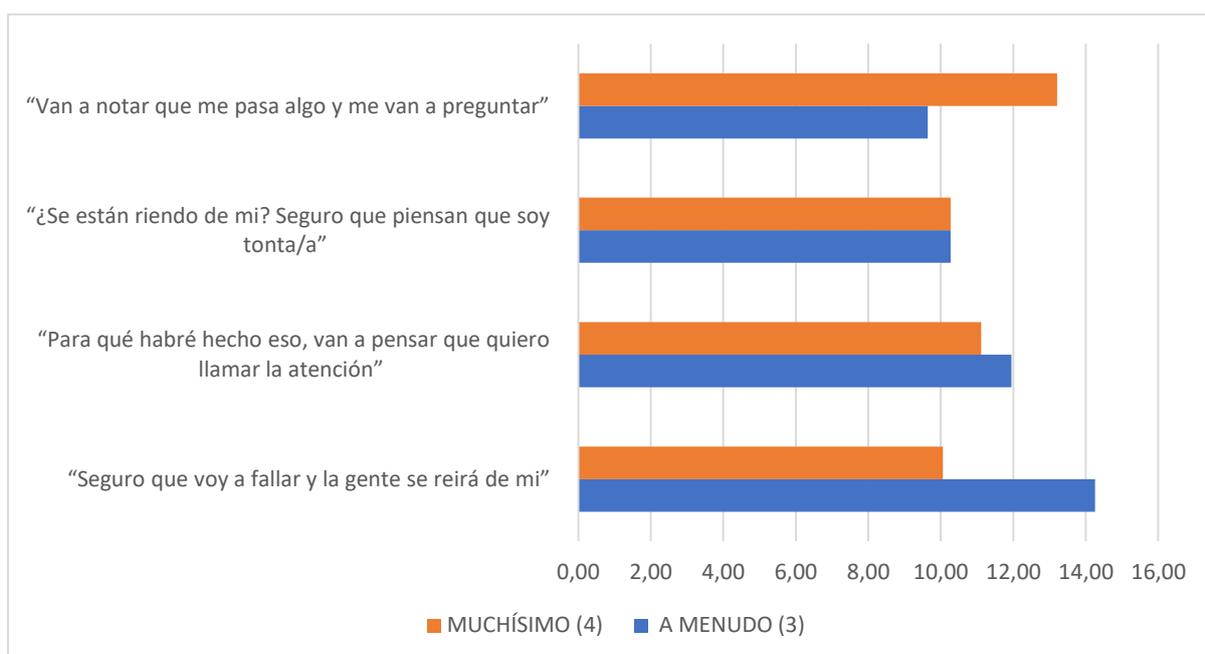


Gráfico 5. Pensamientos sobre opiniones externas

### 5.3 EVALUACIÓN DE CONDUCTAS DE EVITACIÓN Y ACTIVIDADES

Los resultados de analizar las alteraciones que se han producido en los comportamientos de los participantes en el estudio, demuestran que los principales cambios están relacionados con el lugar en el que se producen los encuentros.

Los jóvenes reconocen que en los últimos meses **han preferido pasar más tiempo en casa, que hacer planes que implicaran juntarse con mucha gente**, así como afirman también **haber dejado de acudir a bares o lugares cerrados a los que antes frecuentaban**.

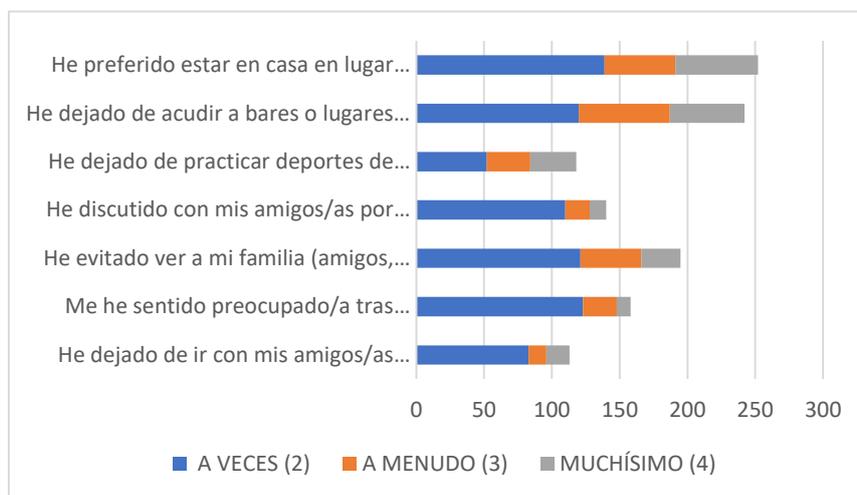


Gráfico 6. Principales cambios en sus conductas

Entre las actividades principales que realizan, **el ejercicio físico destaca como el pasatiempo favorito entre los jóvenes (27%)** seguido de actividades como dibujar o pintar (12%), las cuales reconocen haber incorporado entre sus hábitos principales en los últimos meses.

Cabe destacar que los **ejercicios de relajación o respiración controlada, yoga o meditación, no son puestos en práctica habitualmente (0,6%)**, a pesar de que las [dificultades para relajarse](#) son reconocidas como uno de los principales problemas detectados.

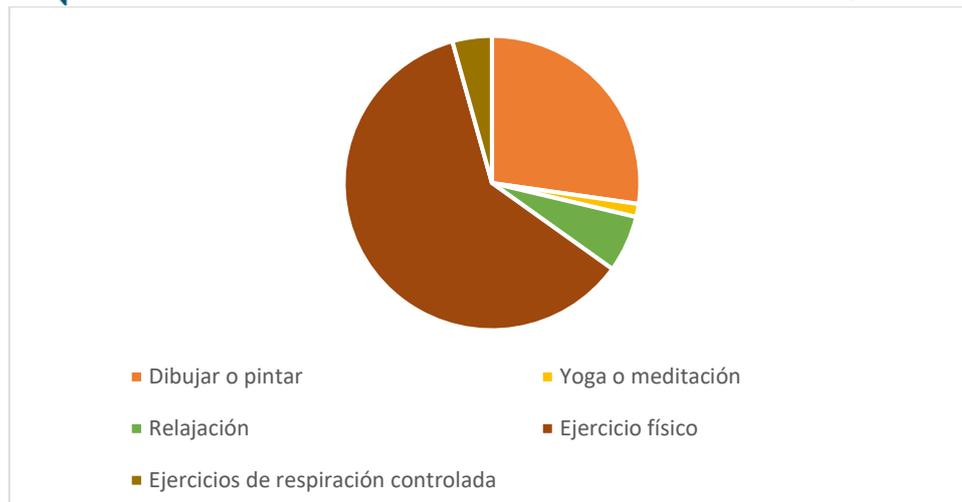


Gráfico 7. Principales actividades realizadas

#### 5.4 EVALUACIÓN DE SENSACIONES Y EMOCIONES

Entre las sensaciones que reconocen como más frecuentes, se encuentran: **cansancio, intranquilidad, nerviosismo y agobio.**

Algunos/as de los participantes reconocen que la situación vivida tras las crisis del COVID19 y los cambios repentinos a los que han tenido que adaptarse de manera inmediata, han hecho del curso 2020-2021, un año académico mucho más cansado que los anteriores.

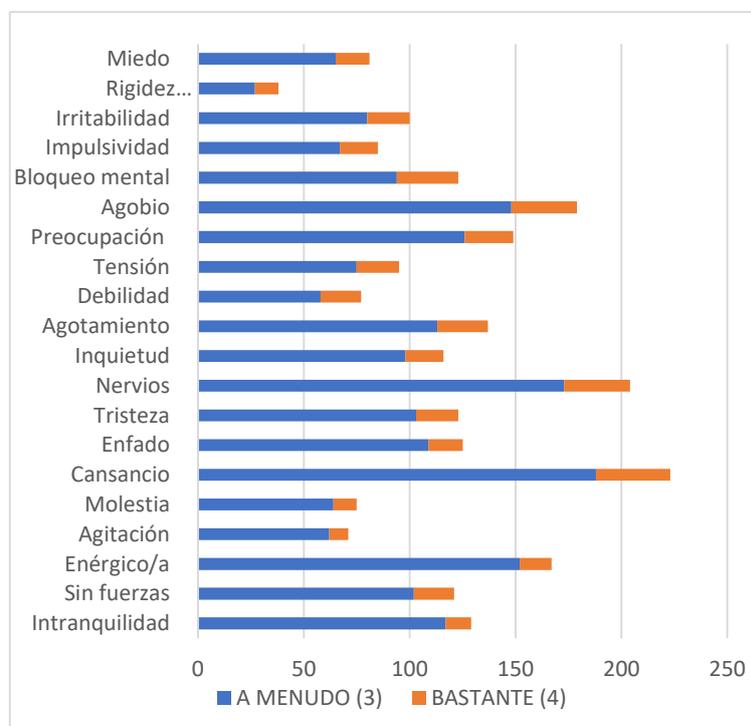


Gráfico 8. Principales sensaciones y emociones

## 5.5 COMENTARIOS PARTICIPANTES

El formulario incluye el campo voluntario “Observaciones”, y en el que algunos/as de los/las participantes han querido dejar sus comentarios. A continuación, presentamos los más relevantes y los que pueden servir de orientación para la creación de las posteriores actividades llevadas a cabo durante el programa, enfocándolas en las demandas reales de los jóvenes:

- *He sufrido algunos de los síntomas de la ansiedad y me gustaría hacerme alguna prueba si es posible pero no sé cómo decírselo a mis padres.*
- *La educación estresa mucho en ocasiones, y el afán de superación, el querer hacerlo bien, factores externos como familia o amigos en ocasiones empeoran la situación. Además, preocupaciones que pueden surgir hacen que a veces nos sintamos agobiados y perdamos el sueño. No somos capaces de concentrarnos tanto, y a veces la constante presión de no encontrarse bien y aun así seguir teniendo que llevar al día las cosas de clase junto con otras obligaciones y las frustraciones de no poder hacer lo que te gusta y te relaja puede llegar a ser realmente agotador y afectar gravemente a tu salud mental.*
- *Siento que me cuesta mucho hacer cosas, como levantarme temprano, jugar, estudiar, leer, etc.*
- *Mucho cansancio y nervios. Calambres en los pies.*
- *Falta de concentración.*
- *No he contestado al tuntún y espero que nadie piense que lo hago para llamar la atención, llevo una temporada bastante mala.*
- *Tengo miedo solo a coger el COVID para no contagiar a mis abuelos, pero si lo tendría no estaría cerca de ellos y desde el confinamiento me noto más cansado.*
- *Por favor no me gusta este tipo de Forms porque no me gusta expresarme conmigo mismo y pienso que lo vais a ver y no quiero que lo sepa nadie por favor no quiero hacer este tipo de Forms.*
- *Creo que el sistema educativo podría mirar mucho más para los estudiantes y así mejorarían los resultados académicos y la salud mental de todos.*
- *Me gusta la idea de esto para observar los problemas que ha traído la pandemia.*

- *Tengo miedo de fallar en el nivel escolar y decepcionar a mis padres es todo lo que lleva a mis preocupaciones.*
- *Mi observación ante estas preguntas son que me siento bastante raro en los últimos meses en el sentido que hay veces estoy bien otros días mal y agobiado.*
- *Creo que mis sensaciones/sentimientos dependen del día, puedo estar súper feliz y que algo cambie mi tarde y estar triste.*
- *No tengo mucha estabilidad mental y yo misma soy consciente de ello, pero tampoco puedo evitar que ciertas cosas pasen por mi mente constantemente, supongo que es algo con lo que debo de vivir. Obviamente a la hora de actuar, no siempre voy a hacer caso a mi mente, hago lo que creo correcto, pero también soy un poco impulsiva, por lo que, es más lo que salga de mi corazón hacer.*
- *Por lo demás creo que estoy bien, podría estar mejor, pero estoy cómoda conmigo misma y con mis amigos.*
- *Este año ha sido muy duro y mi estabilidad mental no es que esté muy bien, además de que la sociedad no para de juzgar los cuerpos y duele.*

## 6. CONCLUSIONES

Tras el análisis de las respuestas aportadas por los/las participantes, podemos concluir:

- La mayoría no reconoce haber notado cambios referentes a síntomas físicos o malestar corporal. Pero los que, si reconocen haber experimentado alguna molestia, indican que los principales síntomas son: **dolores de cabeza, movimientos repetitivos en manos y/o pies, y menstruaciones más dolorosas en el caso de las chicas.**
- Un 30% de los jóvenes reconoce que *a menudo o muchas veces* les preocupan cosas relacionadas con tener **olvidos frecuentes o no recordar que deben realizar cosas importantes.**
- Esto, unido a que las **dificultades para relajarse y los problemas para conciliar el sueño y/o despertarse con frecuencia**, son otras de las molestias más acusadas por los jóvenes, es un punto importante de análisis a la hora de plantear acciones dirigidas a aportar herramientas que los jóvenes puedan interiorizar y poner en marcha en situaciones o momentos que lo demanden.

- Entre un **10% y un 14%** de los encuestados/as, afirma que se les han pasado por la cabeza **pensamientos negativos** que otras personas pudieran tener sobre ellos/as.
- **Permanecer más tiempo en casa en grupos de amigos/as más pequeños** lo eligen como preferencia en su forma de ocio de los últimos meses, en contraposición a realizar planes en los que pueda haber mayor número de participantes.
- Afirman también haber dejado de **acudir a bares o lugares cerrados** a los que antes sí acudían con frecuencia, y reconocen **haberse sentido preocupados/as por si tras estar en compañía de sus amigos/as podrían haberse contagiado**.
- El **ejercicio físico es una de las actividades principales** que han utilizado como medio de liberación de tensiones y nerviosismo, seguido de otras como pintar o dibujar.
- Solo un pequeño porcentaje de los participantes, ha puesto en práctica actividades como **yoga, meditación o relajación**, como forma de reducir pensamientos negativos o preocupaciones.
- Entre las sensaciones que reconocen como más frecuentes, se encuentran: **cansancio, intranquilidad, nerviosismo y agobio**.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cano-Vindel A. y Moriana J.A. (2019) **“Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes: un enfoque transdiagnóstico”** Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas, Injuve (133-134).

Piqueras J.A. y Carrasco M.A. (2019) **“Evaluación de problemas emocionales y nuevas tecnologías en los jóvenes”** Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas, Injuve (91-92).

**“¿Cómo define la OMS la salud?”**, Organización Mundial de la Salud.

**“Estadísticas demográficas de Avilés y comarca: Población según sexo y edad”** (2020) Página web Ayuntamiento de Avilés.