



06/2025

BIENESTAR EMOCIONAL

Este documento presenta los resultados de una encuesta sobre democracia realizada en la web soziometroa.etorkizunaeraikiz.eus, la plataforma de participación de la Diputación Foral de Gipuzkoa.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
1.1. OBJETIVO Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	2
2. RESULTADOS DE GIPUZKOA	3
2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	3
2.2. BIENESTAR EMOCIONAL.....	7
2.3. HÁBITOS.....	10
2.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES.....	
2.5. AUTOPERCEPCIÓN.....	
2.6. SALUD MENTAL.....	19
3. RESULTADOS POR DISTRITO.....	24
3.1 DEBA-UROLA.....	24
3.1.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	
3.1.2. BIENESTAR EMOCIONAL	
3.1.3. HÁBITOS	
3.1.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES	
3.1.5. AUTOPERCEPCIÓN	
3.1.6. SALUD MENTAL	
3.2. BIDASOA-OIARTZUN	45
3.2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	
3.2.2. BIENESTAR EMOCIONAL	
3.2.3. HÁBITOS	
3.2.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES	
3.2.5. AUTOPERCEPCIÓN	
3.2.6. SALUD MENTAL	



3.3. DONOSTIALDEA	66
3.3.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	
3.3.2. BIENESTAR EMOCIONAL	
3.3.3. HÁBITOS	
3.3.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES	
3.3.5. AUTOPERCEPCIÓN	
3.3.6. SALUD MENTAL	
3.4. ORIA.....	87
3.4.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO	
3.4.2. BIENESTAR EMOCIONAL	
3.4.3. HÁBITOS	
3.4.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES	
3.4.5. AUTOPERCEPCIÓN	
3.4.6. SALUD MENTAL	
4. COMPARACIÓN Y TENDENCIAS ENTRE DISTRITOS	108
4.1. DIFERENCIAS SOCIODEMOGRÁFICAS	108
4.2. BIENESTAR EMOCIONAL	109
4.3. HÁBITOS	110
4.4. RELACIONES Y FACTORES SOCIALES	111
4.5. AUTOPERCEPCIÓN	112
4.6. SALUD MENTAL	113
5. CONCLUSIONES GENERALES	114



01

INTRODUCCIÓN

El objetivo principal de esta investigación es conocer la percepción de la ciudadanía sobre el bienestar emocional, a través de los resultados de una encuesta realizada en la plataforma de participación soziometroa.etorkizunaeraikiz.eus, con el fin de entender mejor cómo se sienten las personas en su día a día y qué factores influyen en su equilibrio emocional.

El Sociómetro es una herramienta de escucha activa que recoge la opinión de la ciudadanía de Gipuzkoa sobre los retos sociales, políticos y económicos.

Los barómetros ciudadanos son herramientas esenciales para comprender la realidad social y promover la participación activa. Nos permiten identificar tendencias, identificar preocupaciones comunes y dar voz a la ciudadanía en la toma de decisiones. Con tu ayuda, contribuimos a construir una sociedad más informada, participativa y democrática.



02

RESULTADOS DE GIPUZKOA

2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

La mayoría de los encuestados residen en Donostia (25,10%), destacando también Zarautz (6,44%), Azpeitia (6,31%) e Irún (5,28%). Aunque todo el territorio estuvo representado, la mayor participación se registró en Donostia-Donostia y las localidades costeras.

En cuanto a su situación laboral, la mayoría de los participantes están empleados (73,54%), mientras que el 13,49% están jubilados. Un porcentaje menor de participantes se encuentra desempleado (3,97%), estudiando (3,97%) o en otras situaciones (5,03%).

En cuanto a la edad, los participantes tienen mayoritariamente entre 46 y 55 años (30,91%), seguido de la presencia de aquellos entre 36-45 (22,80%) y 56-65 (20,95%) años.

Por género, las mujeres constituyen la gran mayoría (78,63%), los hombres el 19,09% y el resto indicó otros géneros o no quiso contestar (2,28%).

El nivel educativo de los participantes es alto: el 36,97 % posee una licenciatura o maestría, el 19,25 % una maestría y el 1,87% un doctorado. Por otro lado, el 26,24 % posee formación profesional y el 7,33% posee educación básica (secundaria o primaria).

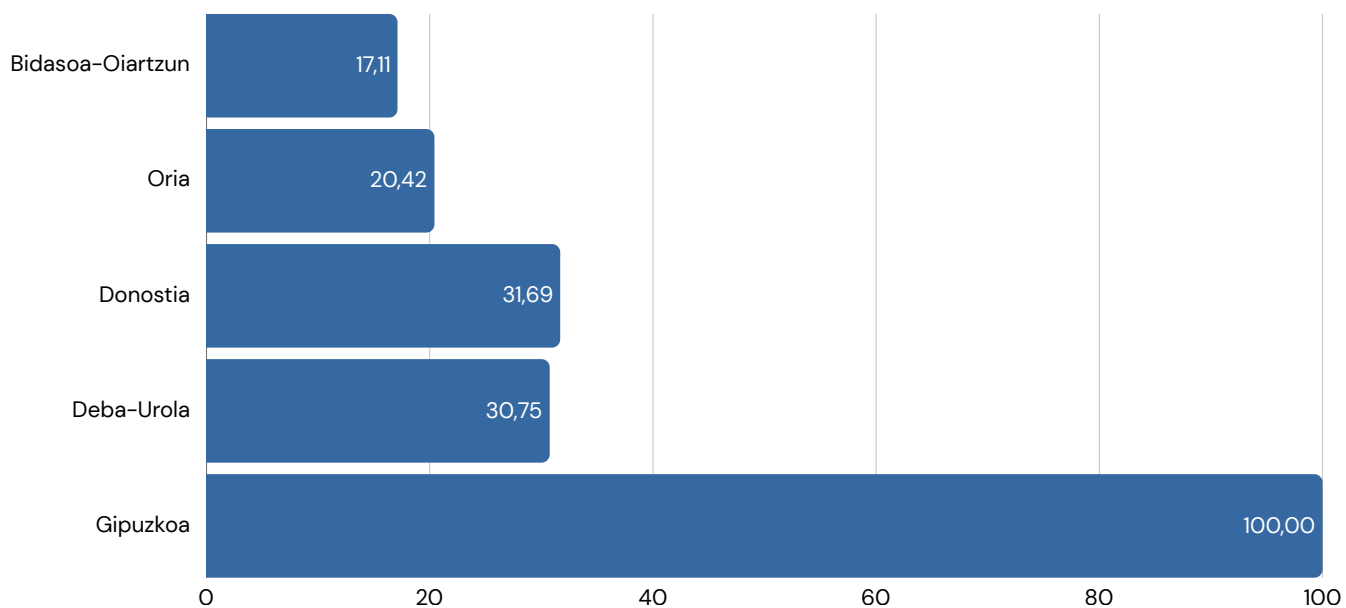
En cuanto a su situación económica, el 47,42% de los encuestados afirmó llegar a fin de mes sin problemas, y el 18,04 % dijo vivir con mucha comodidad. Por otro lado, el 24,05 % afirmó que apenas llega a fin de mes, y el 3,44 % afirmó que no llega a fin de mes. En la autoevaluación, en una escala del 0 al 10, las puntuaciones más comunes fueron 7 (25,25 %), 5 (24,07 %) y 8 (21,21 %).

En resumen, este perfil muestra personas de mediana edad, activas en el mercado laboral, con un nivel educativo medio-alto y en una situación económica estable. La participación de las mujeres ha sido más significativa, predominando los residentes de Donostialdea.

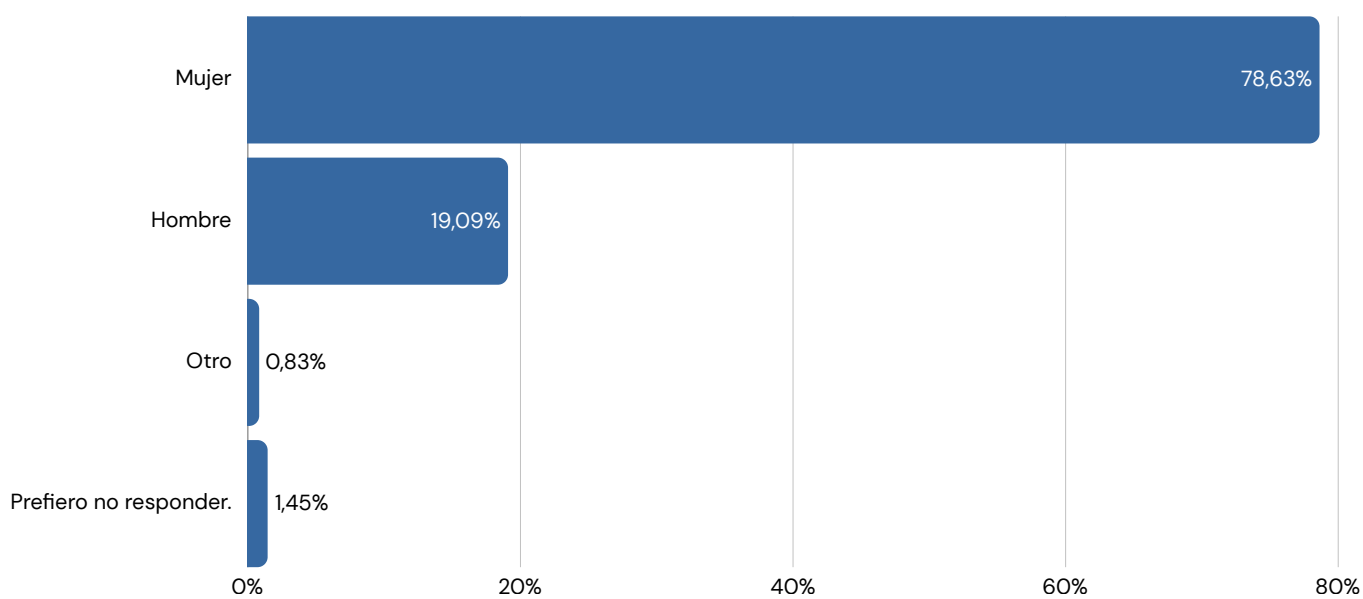


2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

DISTRIBUCIÓN POR DISTRITO

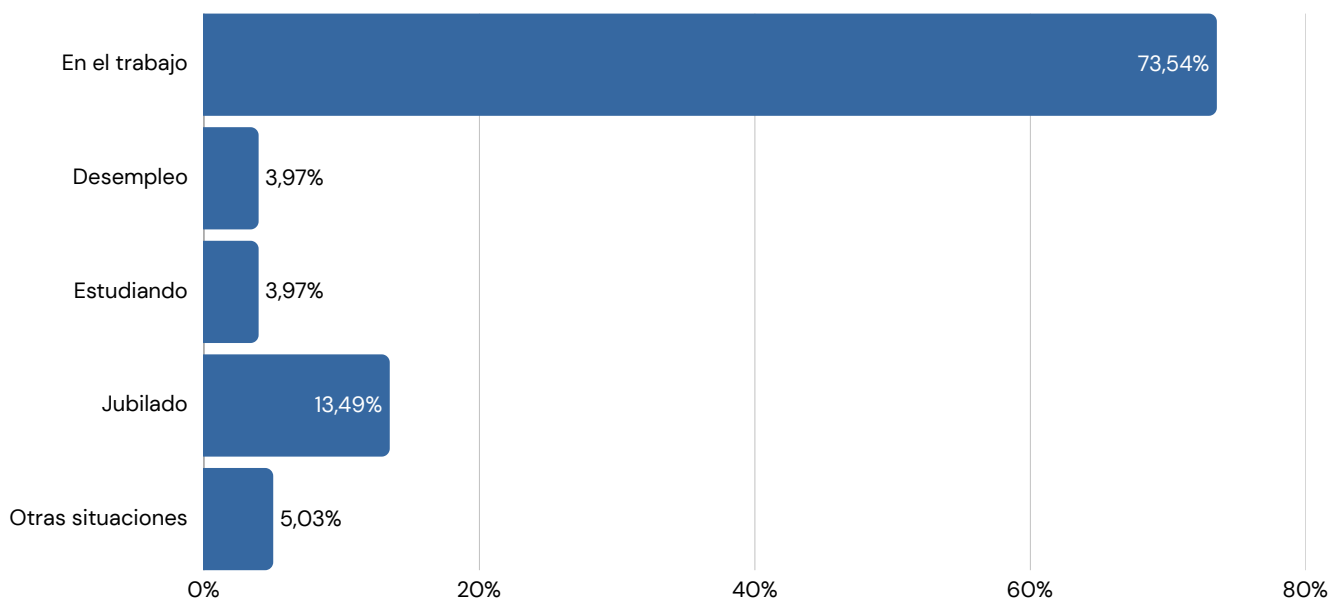


DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

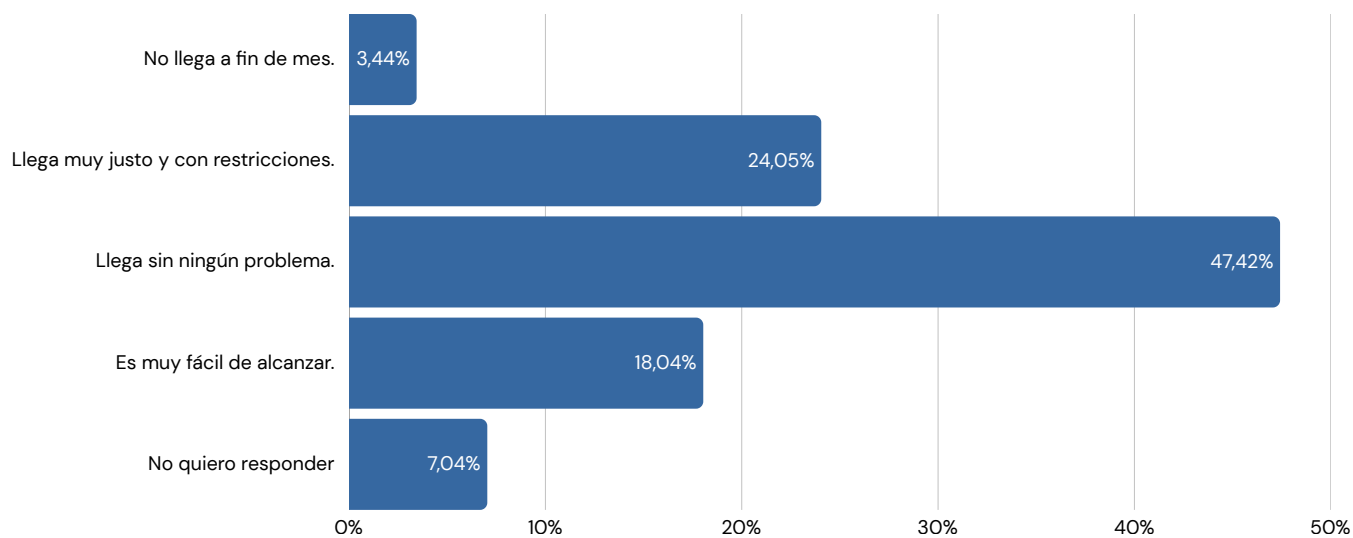




DISTRIBUCIÓN POR SITUACIÓN LABORAL

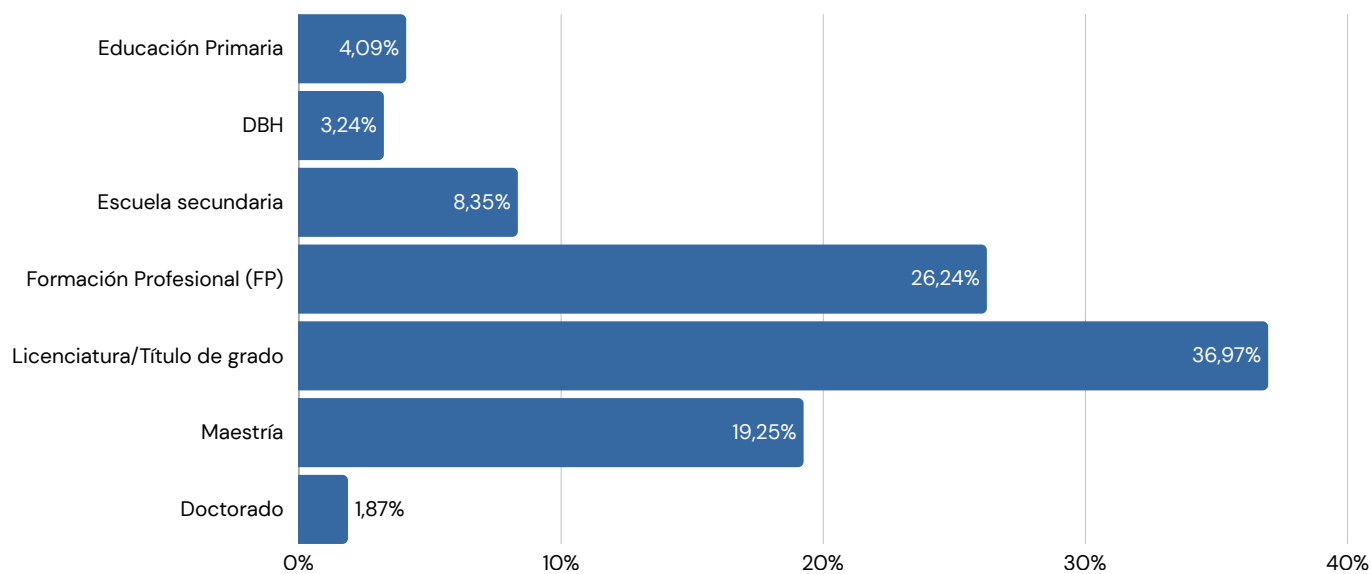


DISTRIBUCIÓN SEGÚN SITUACIÓN ECONÓMICA

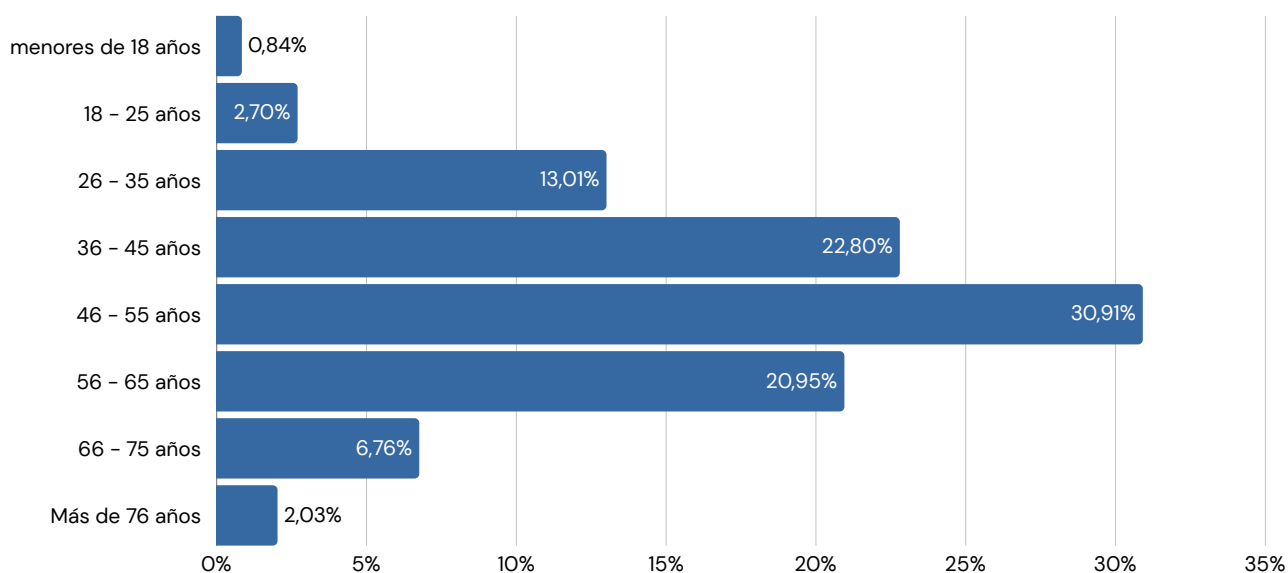




DISTRIBUCIÓN POR NIVEL EDUCATIVO



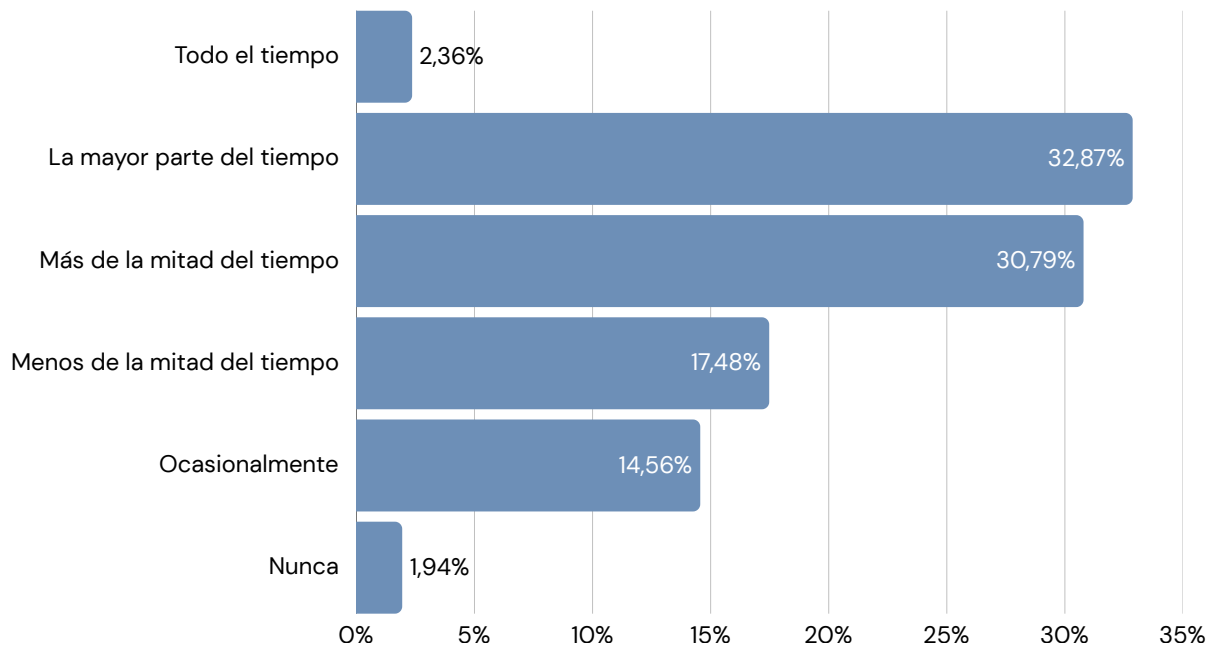
DISTRIBUCIÓN POR RANGO DE EDAD



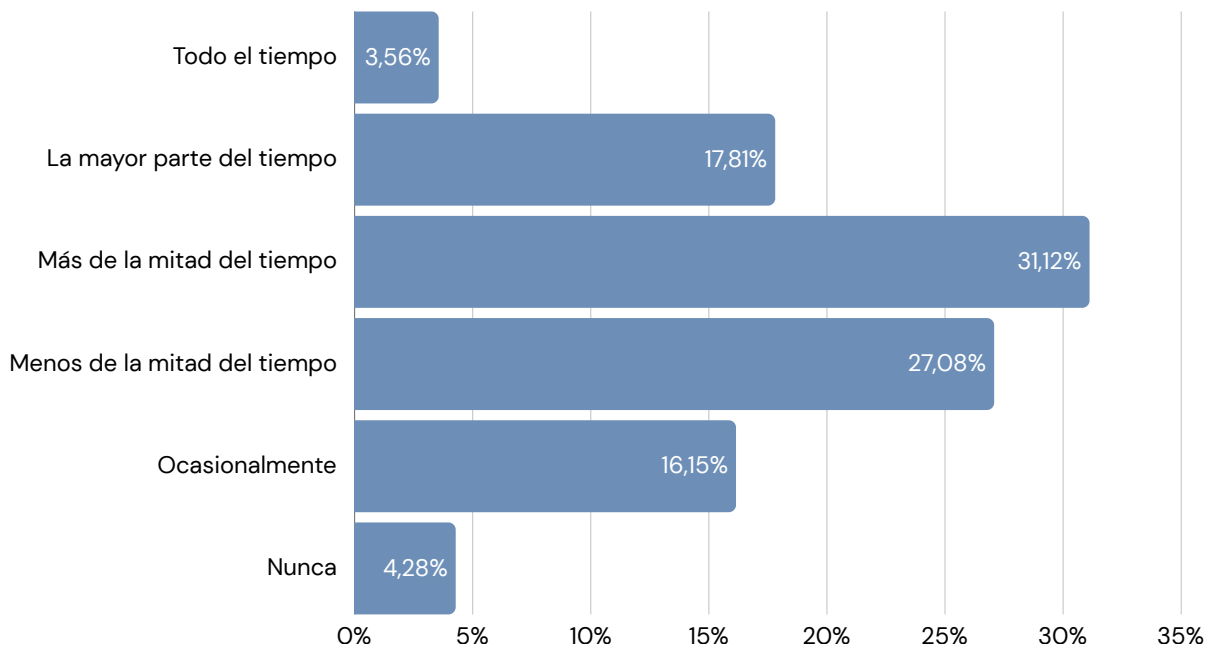


2.2 BIENESTAR EMOCIONAL

ME SIENTO FELIZ Y DE BUEN HUMOR

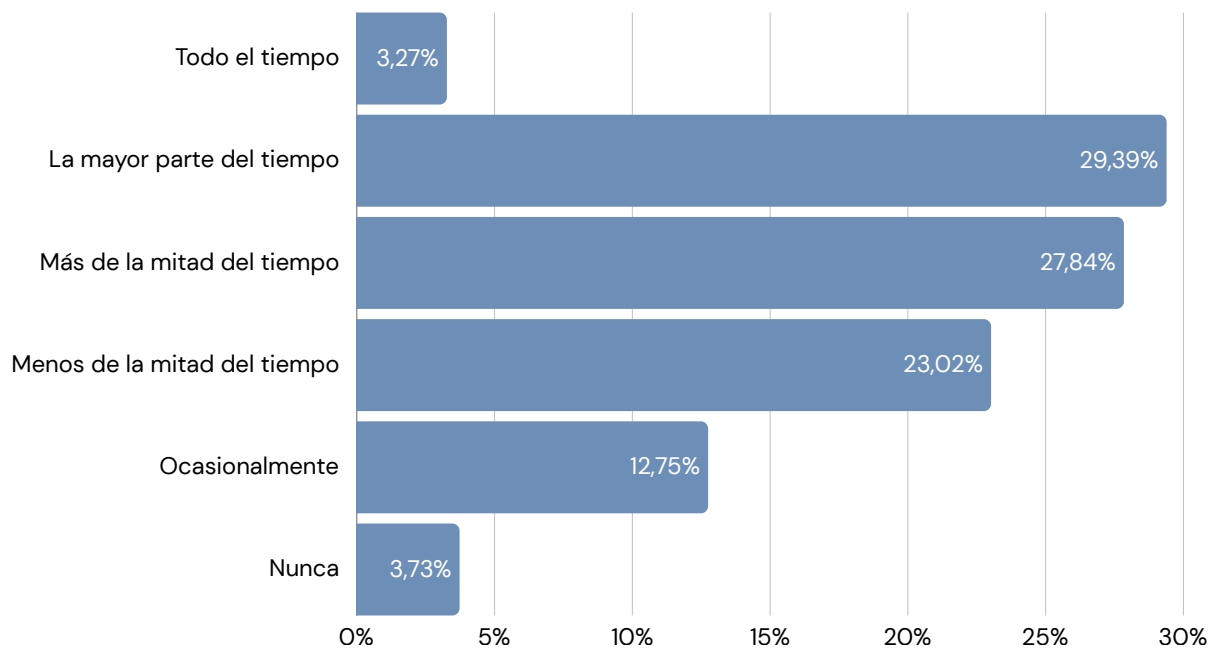


ME SENTÍ TRANQUILO Y RELAJADO.

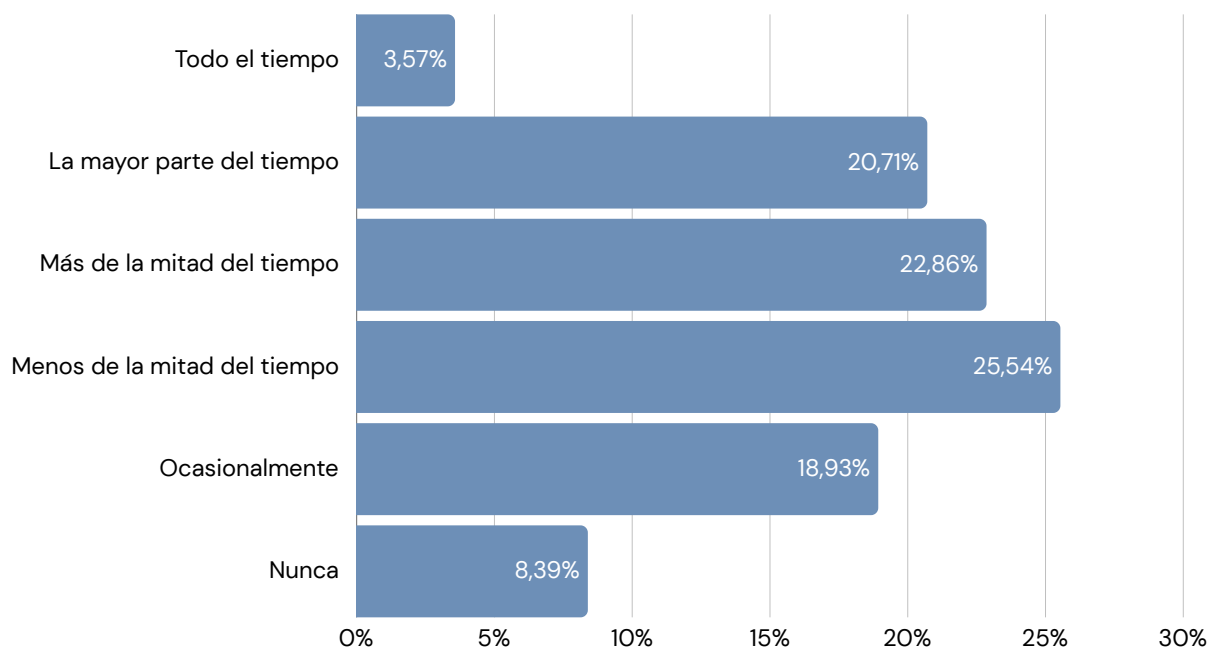




ME SENTÍ ACTIVO Y ENÉRGICO.

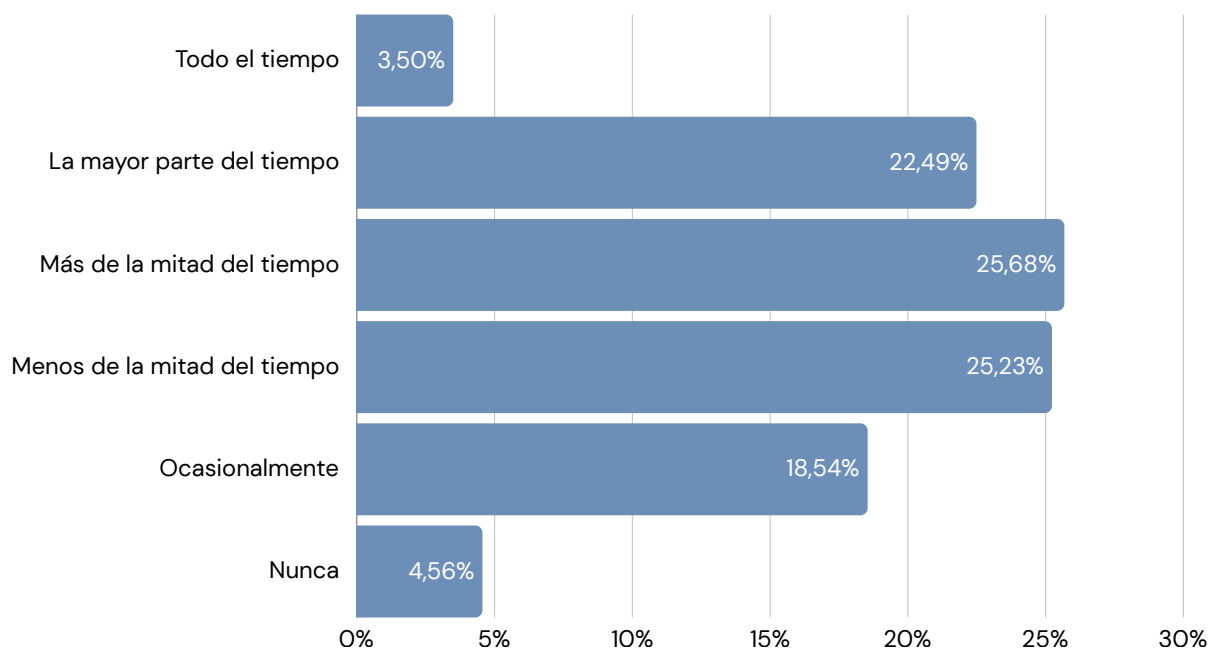


ME DESPERTÉ FRESCO Y DESCANSADO.





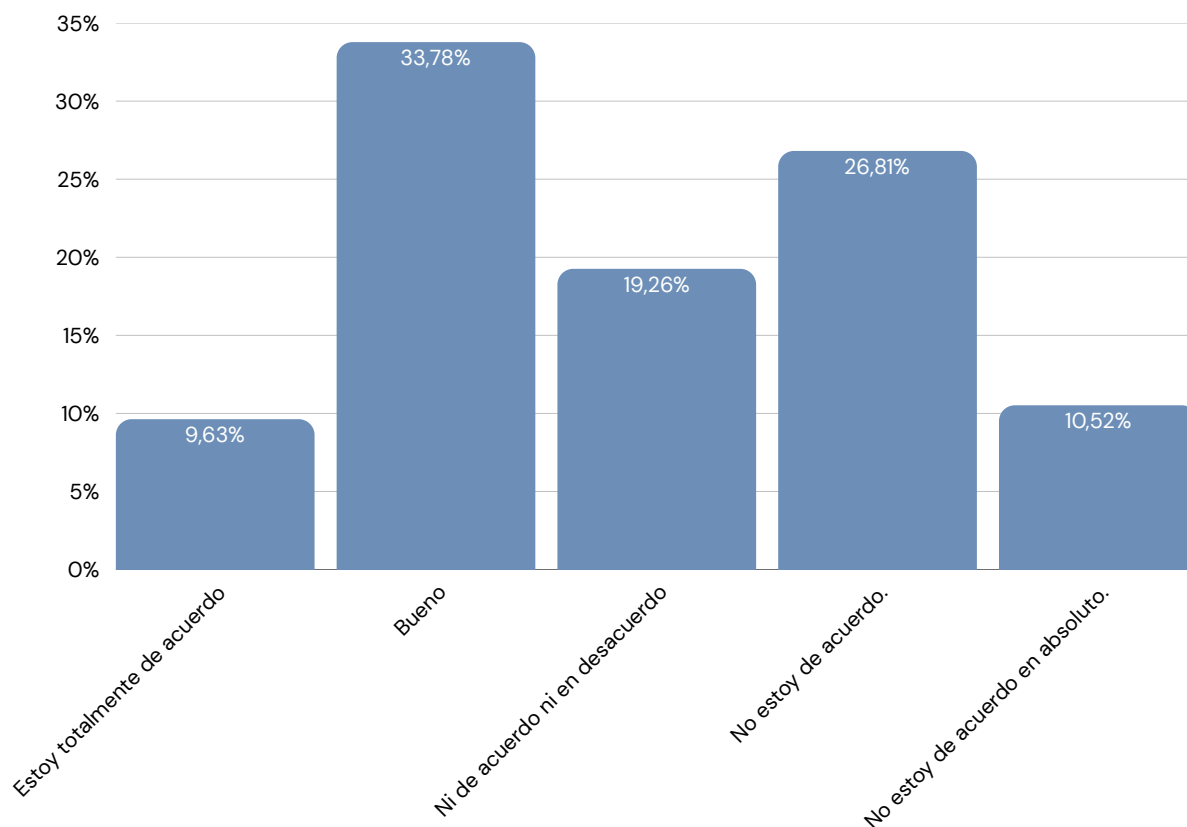
MI VIDA DIARIA HA ESTADO LLENA DE COSAS INTERESANTES.



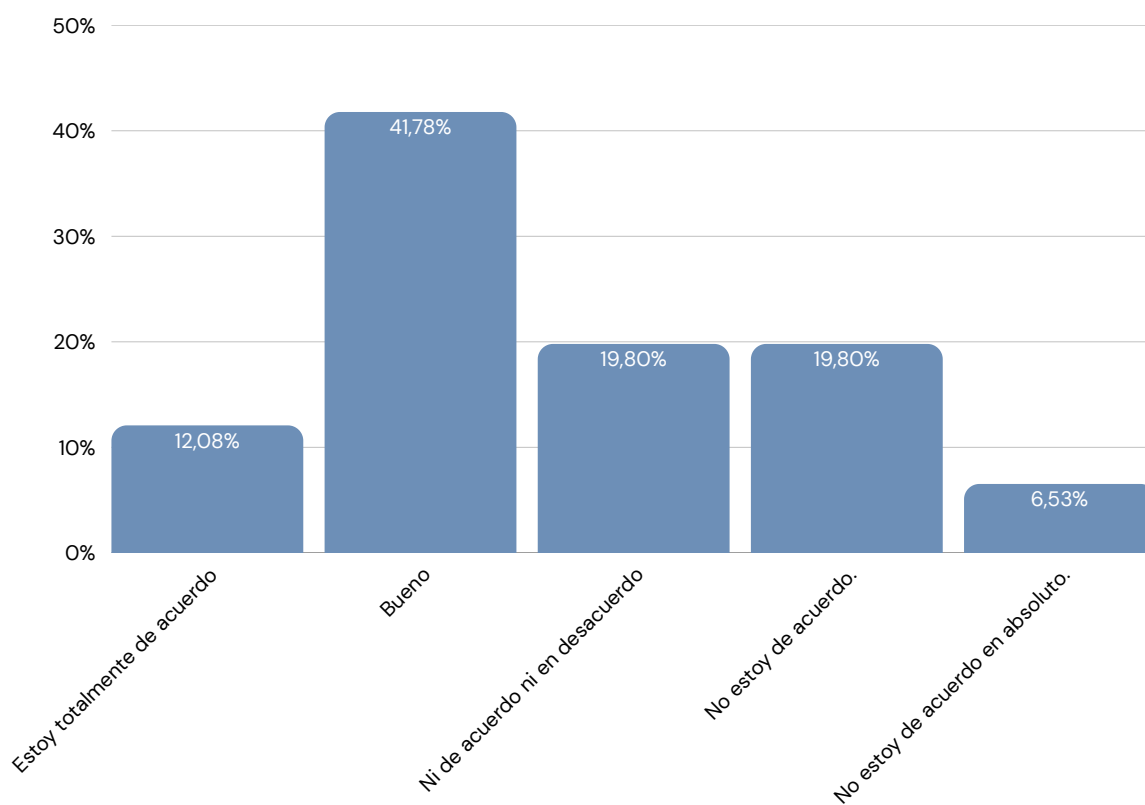


2.3 HÁBITOS/ESTILOS DE VIDA

CREO QUE MI CALIDAD DE SUEÑO ES BUENA.

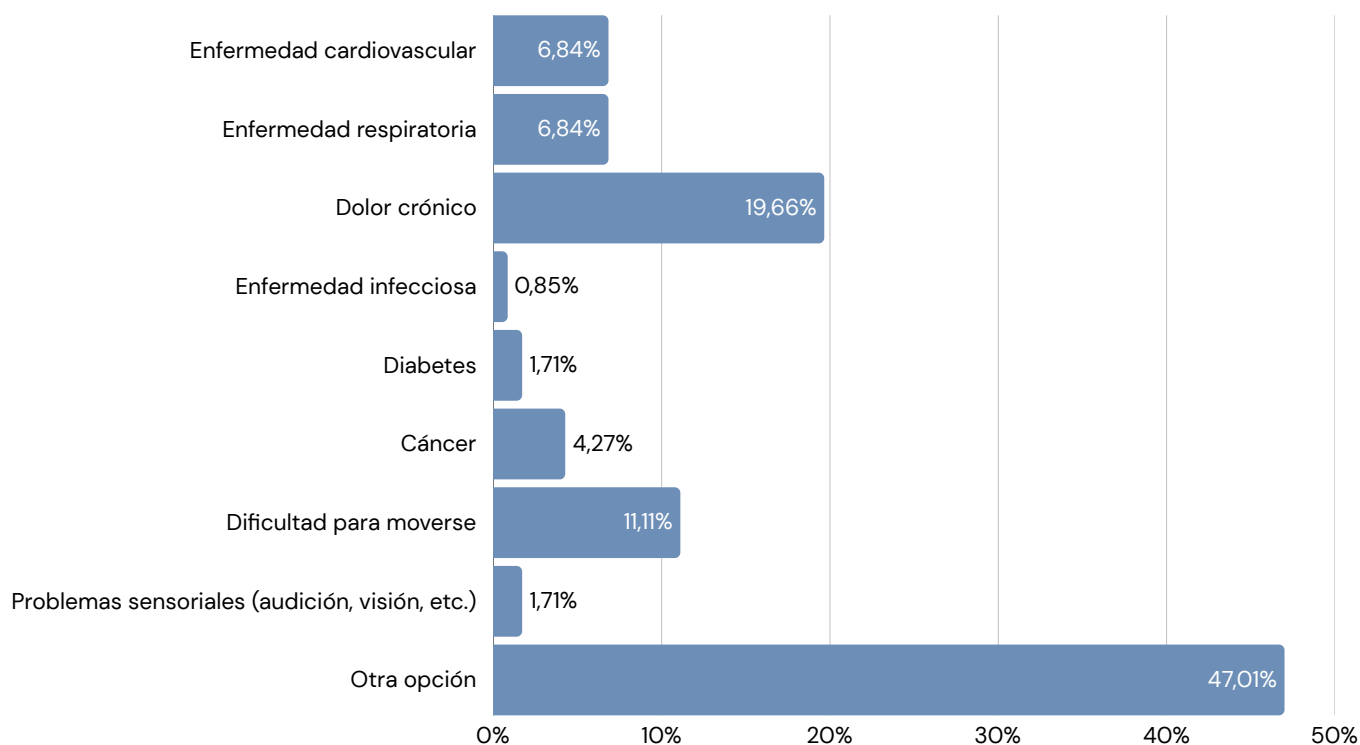






CONSIDERO QUE MI SALUD FÍSICA ES BUENA.





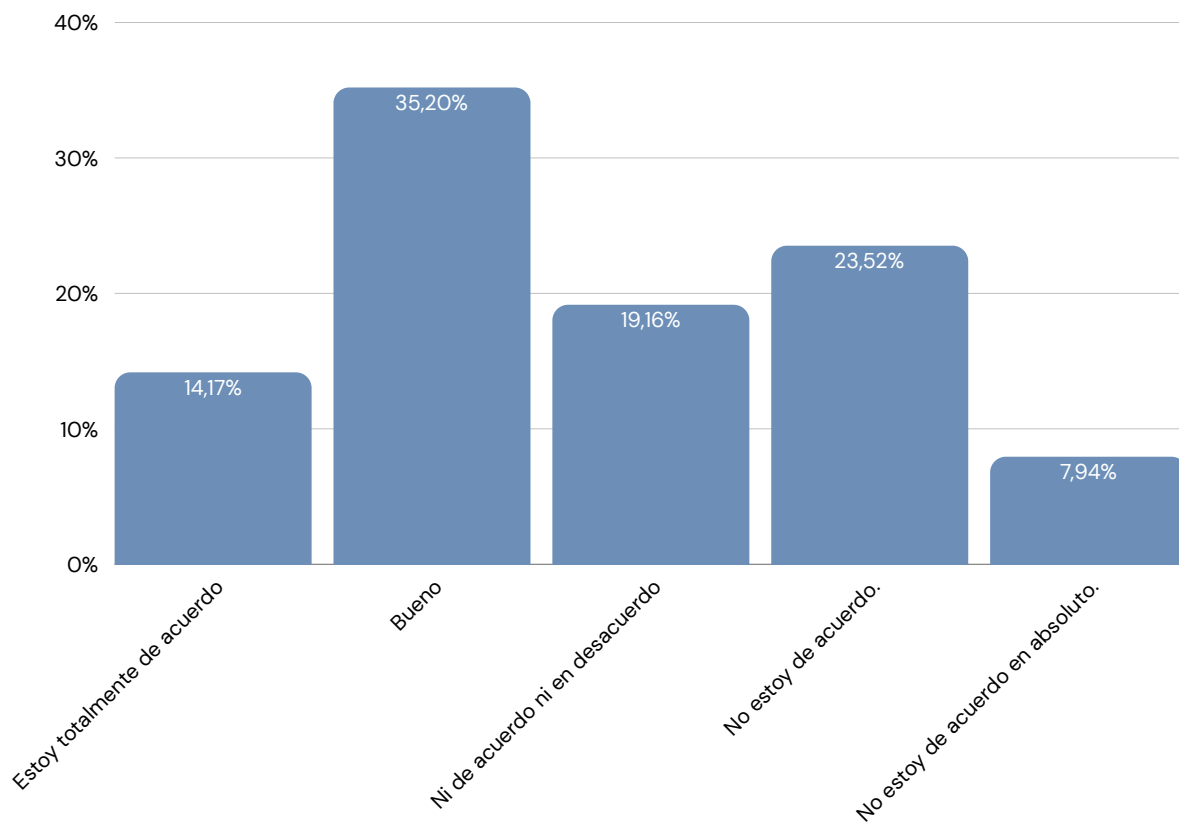
USTED RESPONDIÓ QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS MOTIVO(S) (UNO O MÁS):



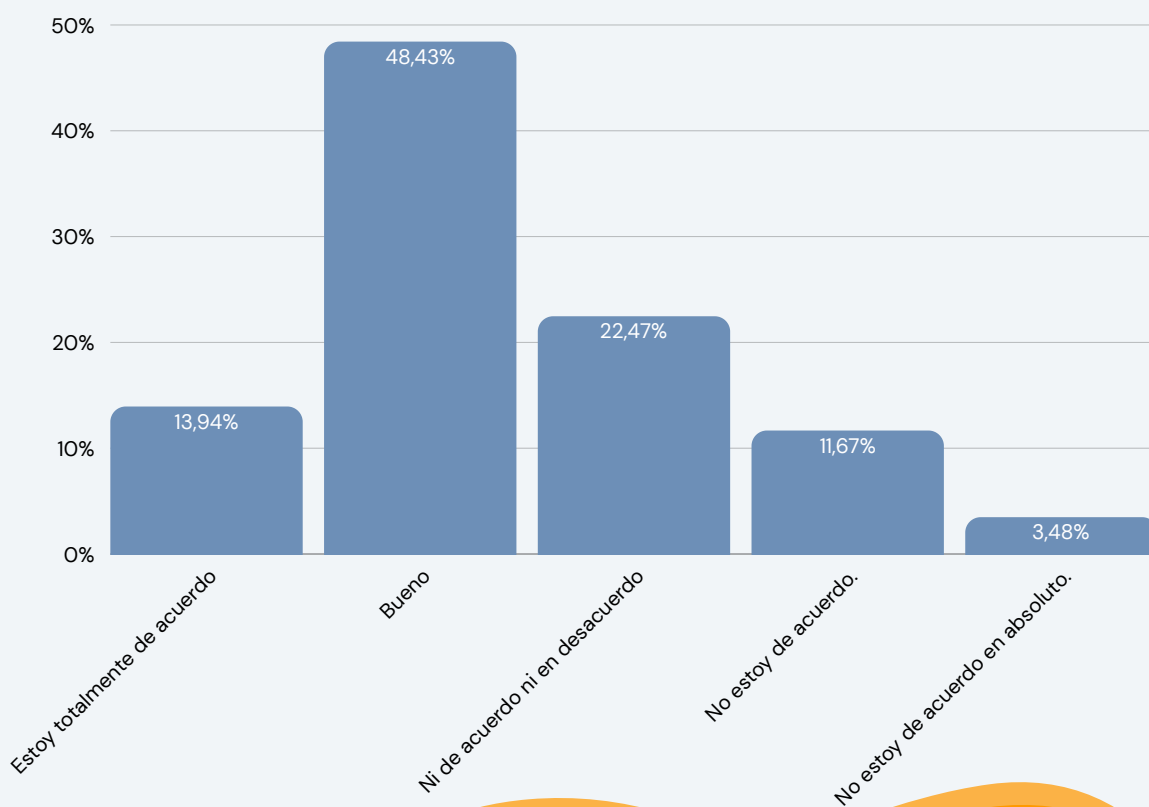
Categoría	Problemas mencionados
 Salud mental y emocional	Depresión - Trastorno ansioso-depresivo - Ansiedad - Estrés - Apatía - Falta de motivación - Tristeza - Problemas de salud mental - Insomnio - Dificultades para dormir - Anemia
 Consecuencias de la falta de actividad física	Sedentarismo - No practicar deporte - Falta de tiempo para hacer deporte - Falta de tiempo debido a responsabilidades personales y familiares
 Problemas físicos y de metabolismo	Obesidad / aumento de peso - Incremento de peso - Menopausia / premenopausia - COVID persistente - Dolores corporales - Lesión en la pierna (periostitis tibial) - Tendón roto, en proceso de recuperación - Hernia - Problemas musculares - Accidente
 Cansancio y situaciones de falta de energía	Cansancio / fatiga - Falta de ánimo / baja energía - Fatiga intensa



CREO QUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE HAGO ES ADECUADO.

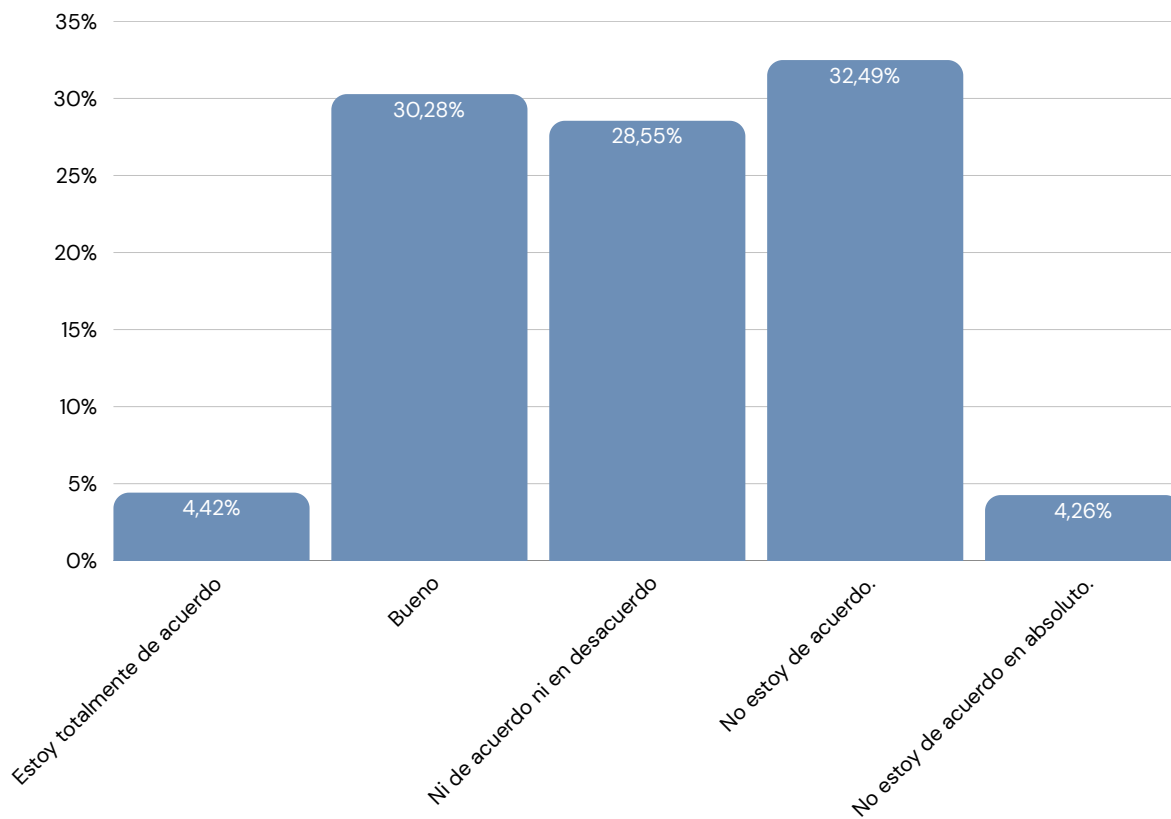


CREO QUE MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS SON APROPIADOS.

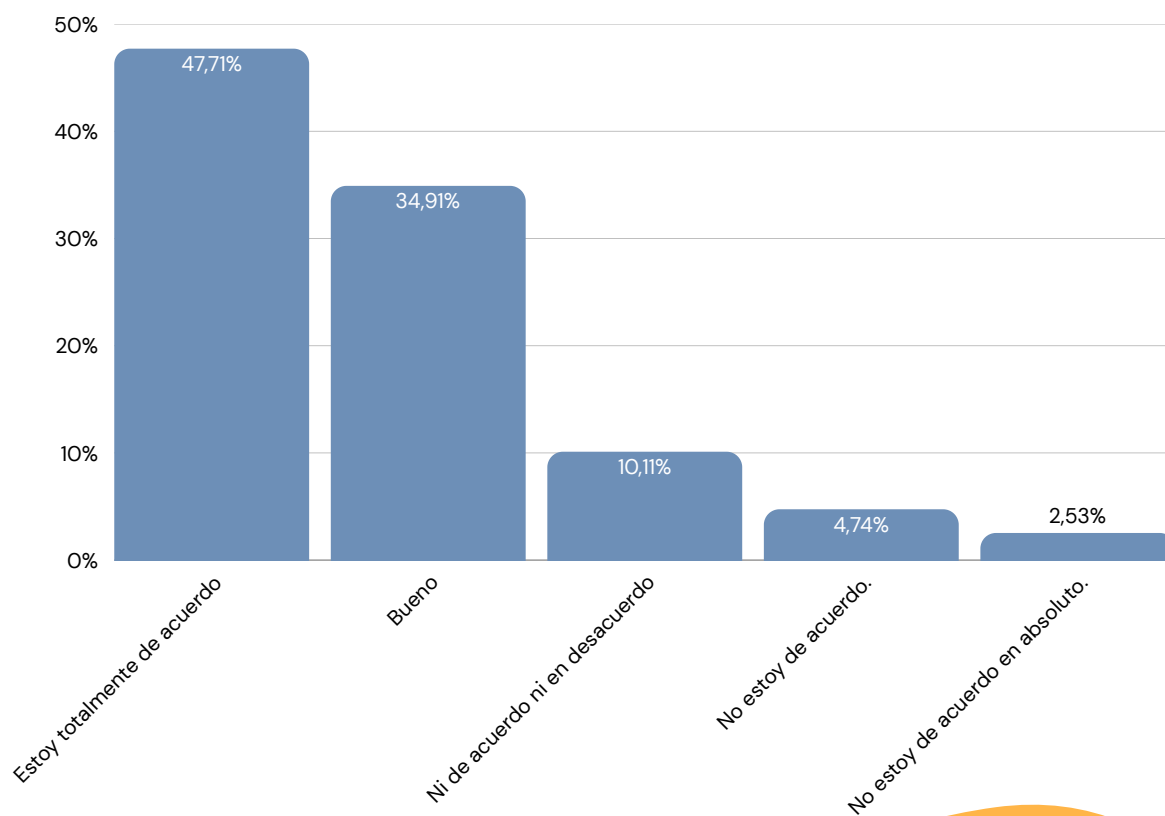




CREO QUE ESTOY USANDO LAS PANTALLAS CORRECTAMENTE.



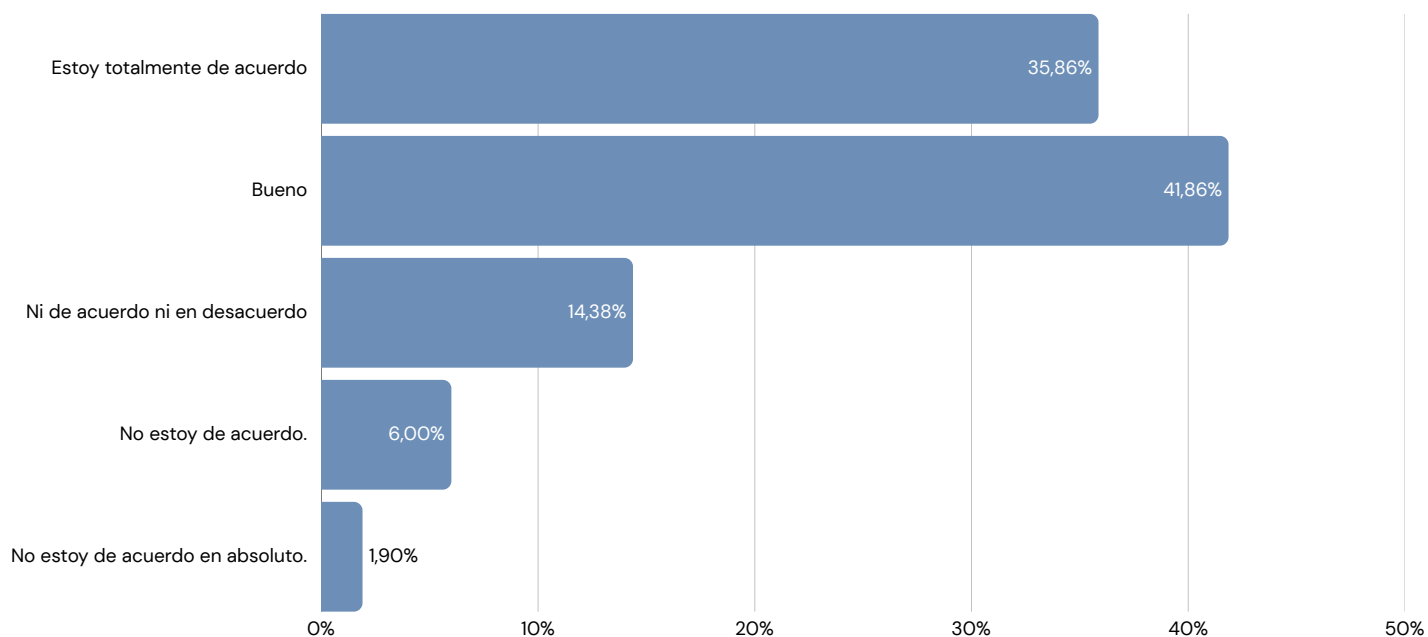
CREO QUE USO SUSTANCIAS (ALCOHOL U OTRAS DROGAS) DE MANERA RESPONSABLE.



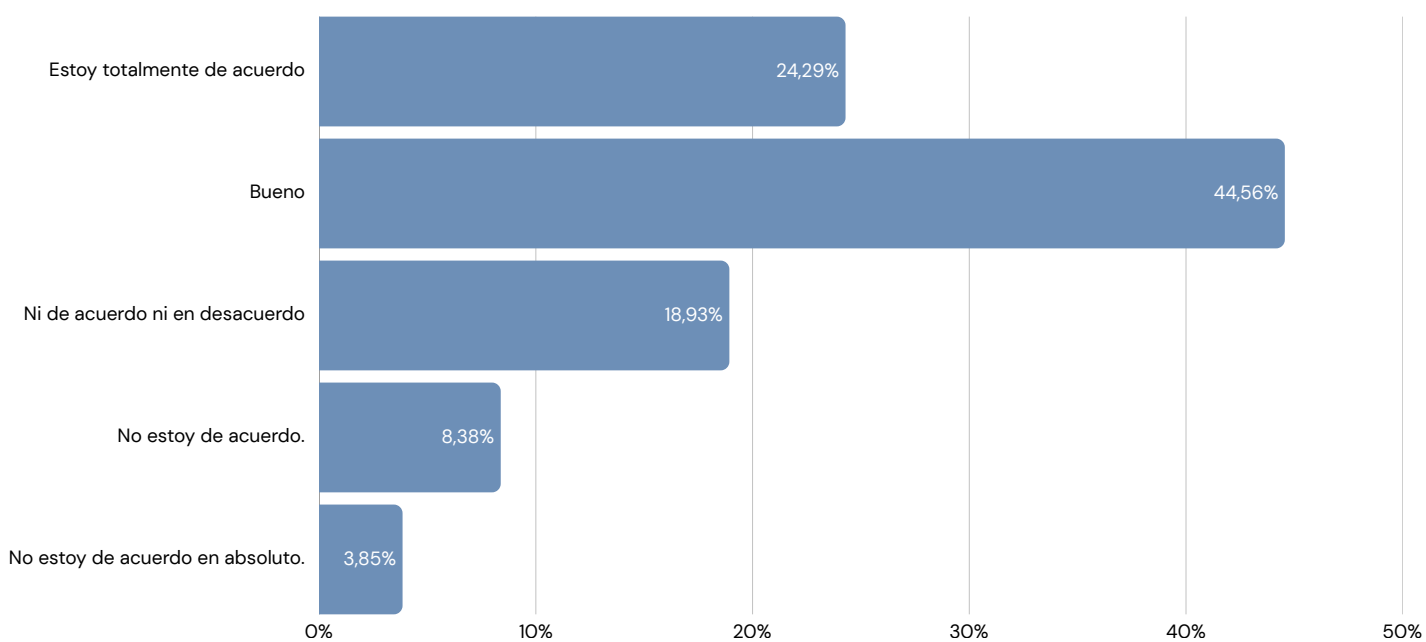


2.4 FACTORES SOCIALES-RELACIONALES

CREO QUE TENGO UNA RED DE APOYO SOCIAL ADECUADA (FAMILIA, AMIGOS, ETC.) A LA QUE PUEDO RECURRIR SI LO NECESITO.

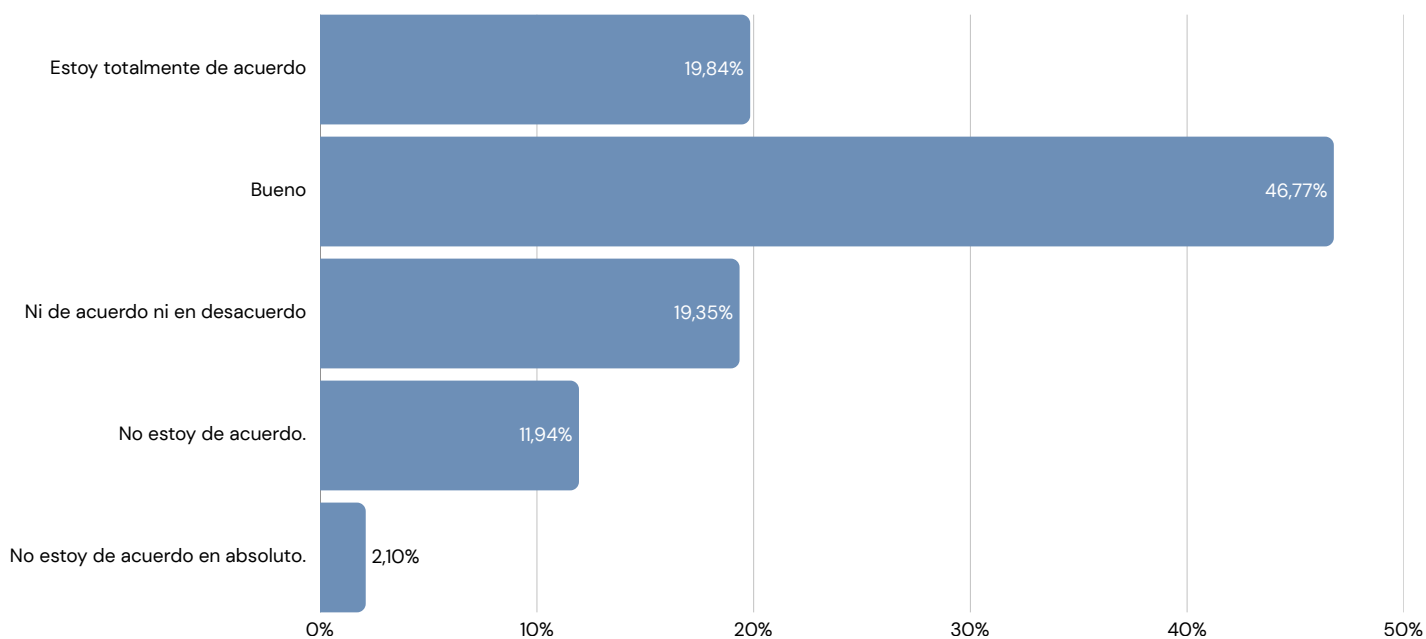


ME SIENTO COMO SI PERTENECIERA A UN GRUPO O COMUNIDAD.

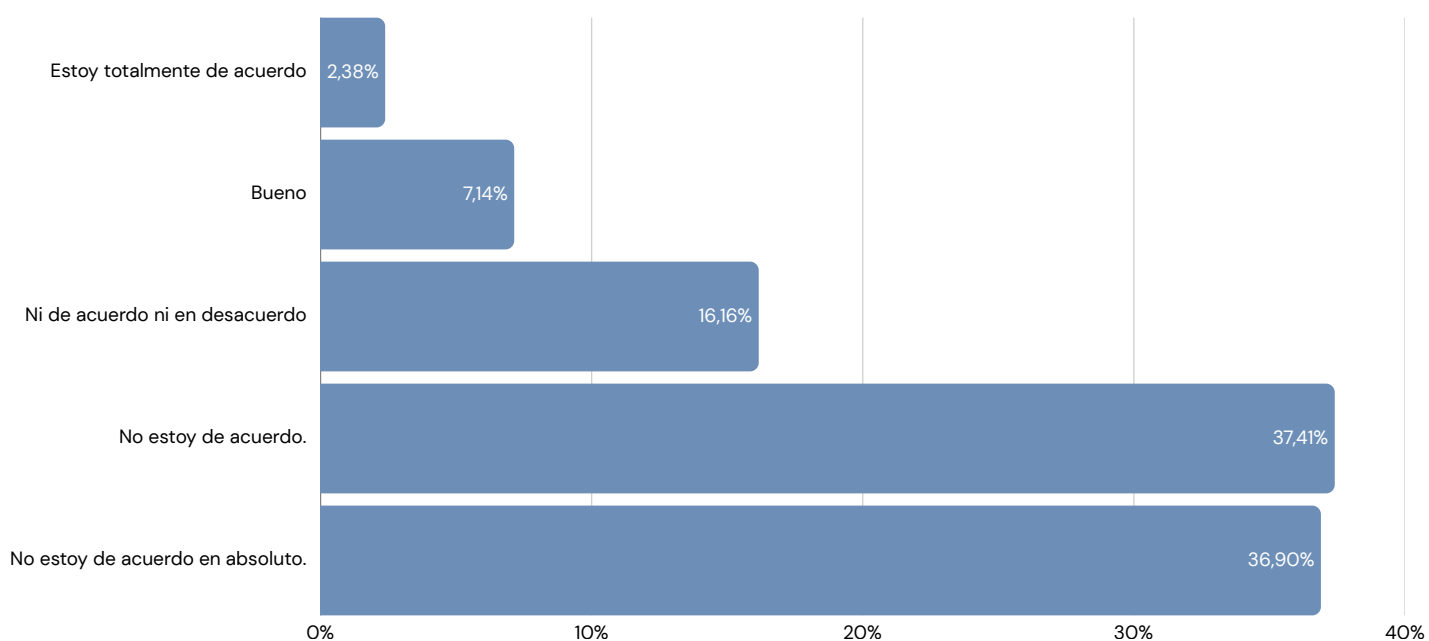




CREO QUE EL FUNCIONAMIENTO INTERNO Y LAS RELACIONES DE MI FAMILIA SON ADECUADAS.

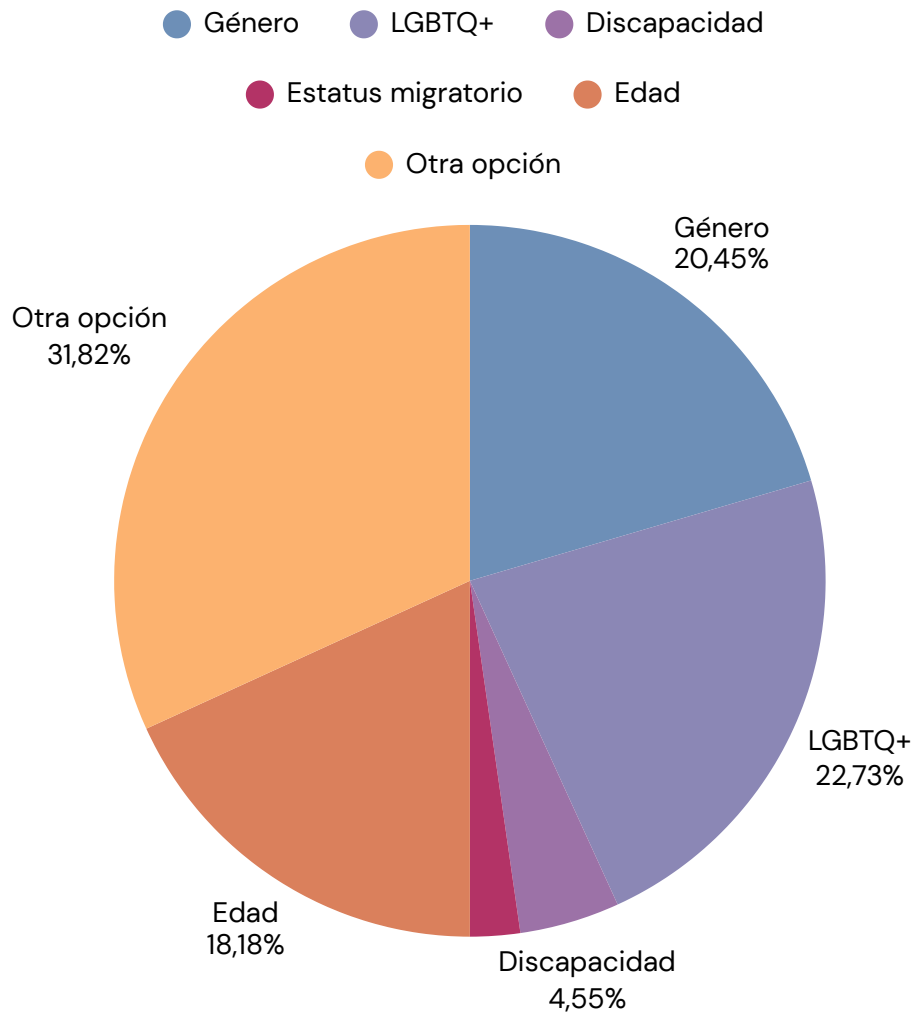


ME SIENTO DISCRIMINADO POR SER MIEMBRO DE UN GRUPO VULNERABLE.





USTED RESPONDIÓ SÍ A LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE CON QUÉ GRUPO SE SIENTE DISCRIMINADO:



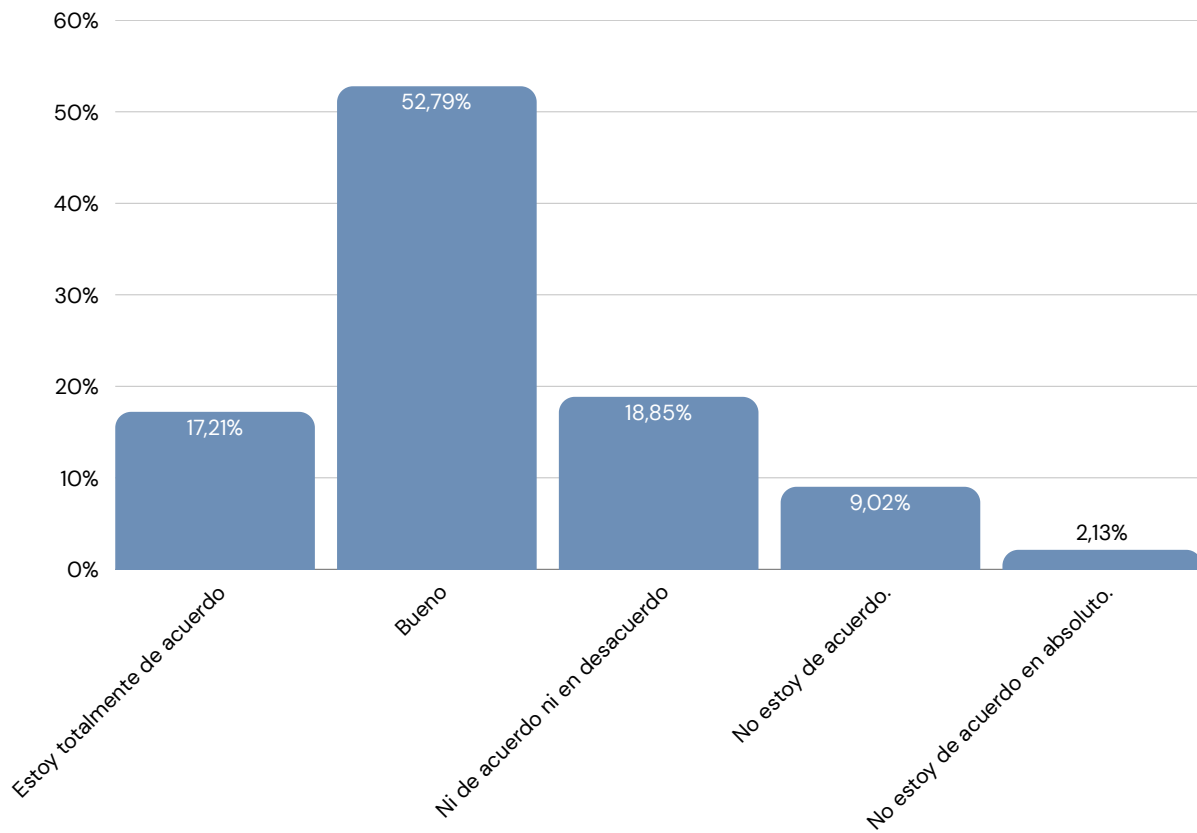
OTRO:

- Mis opciones y opiniones no coinciden con la mayoría
- En grupos escolares
- Porque soy Ardi Beltrán
- PADEZCO LIPEDEMA, UNA PATOLOGÍA MUY INCOMPRENDIDA
- Problemas familiares y económicos
- Política
- Neurodivergencia, destaco en todo
- Me siento así en el trabajo.
- Depresión por mi carácter
- En el trabajo
- En el grupo de padres
- A menudo me dicen que soy rara.
- Grupo de amigos
- Estoy sufriendo acoso laboral.

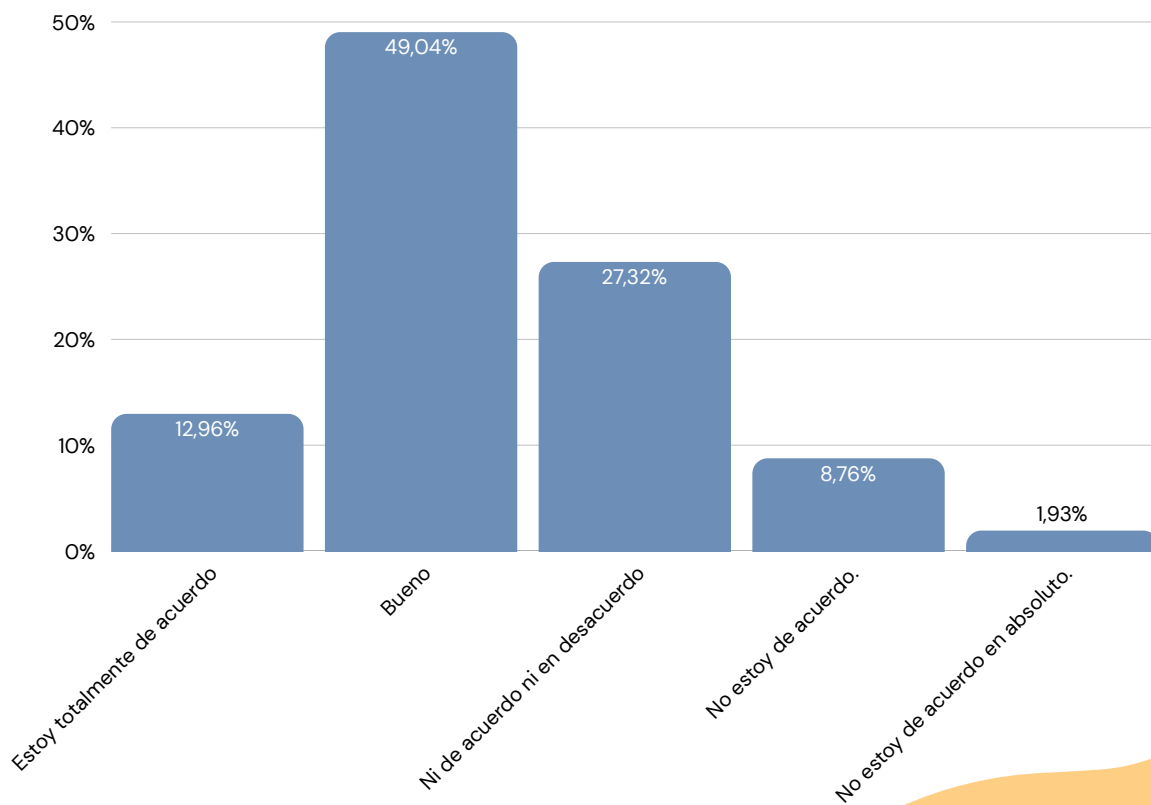


2.5 AUTOPERCEPCIÓN

ESTOY SATISFECHO CON MI DESEMPEÑO ACADÉMICO/LABORAL.

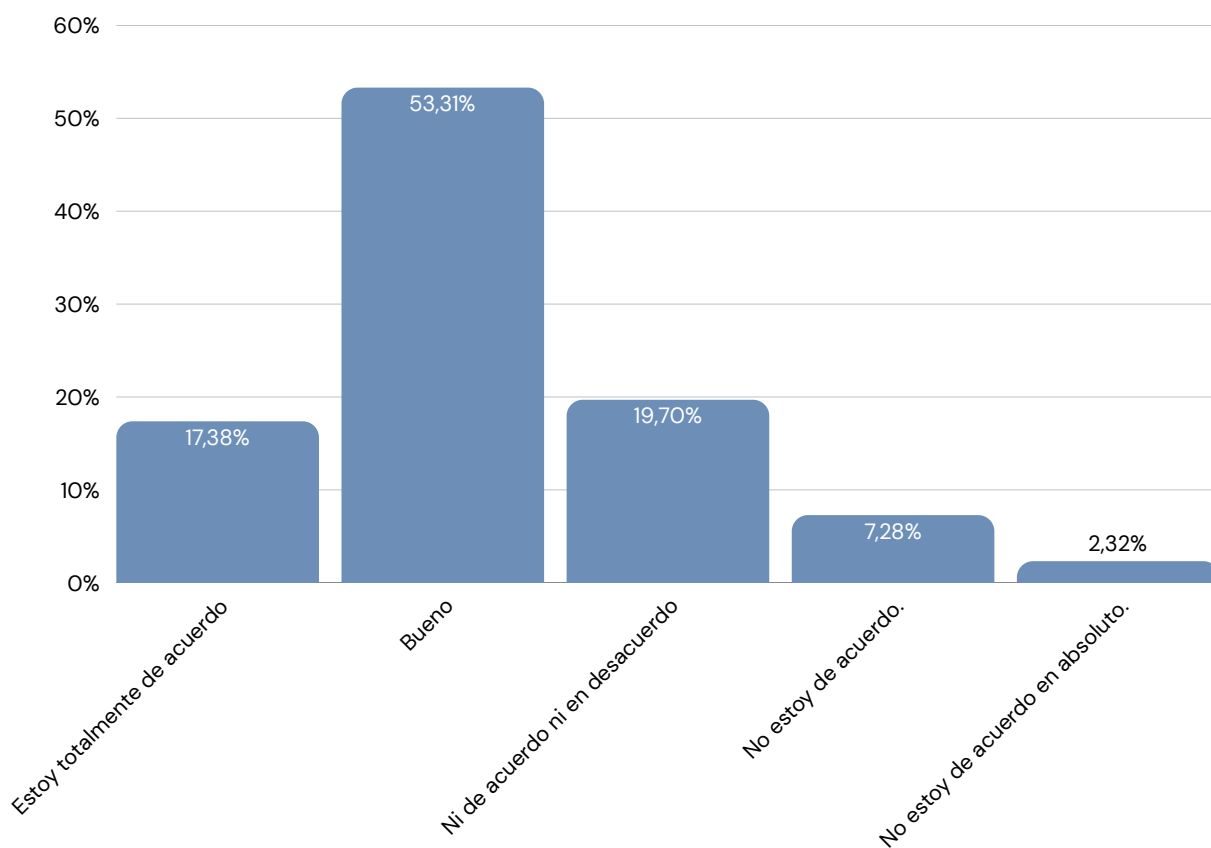


ME GUSTA COMO SOY.

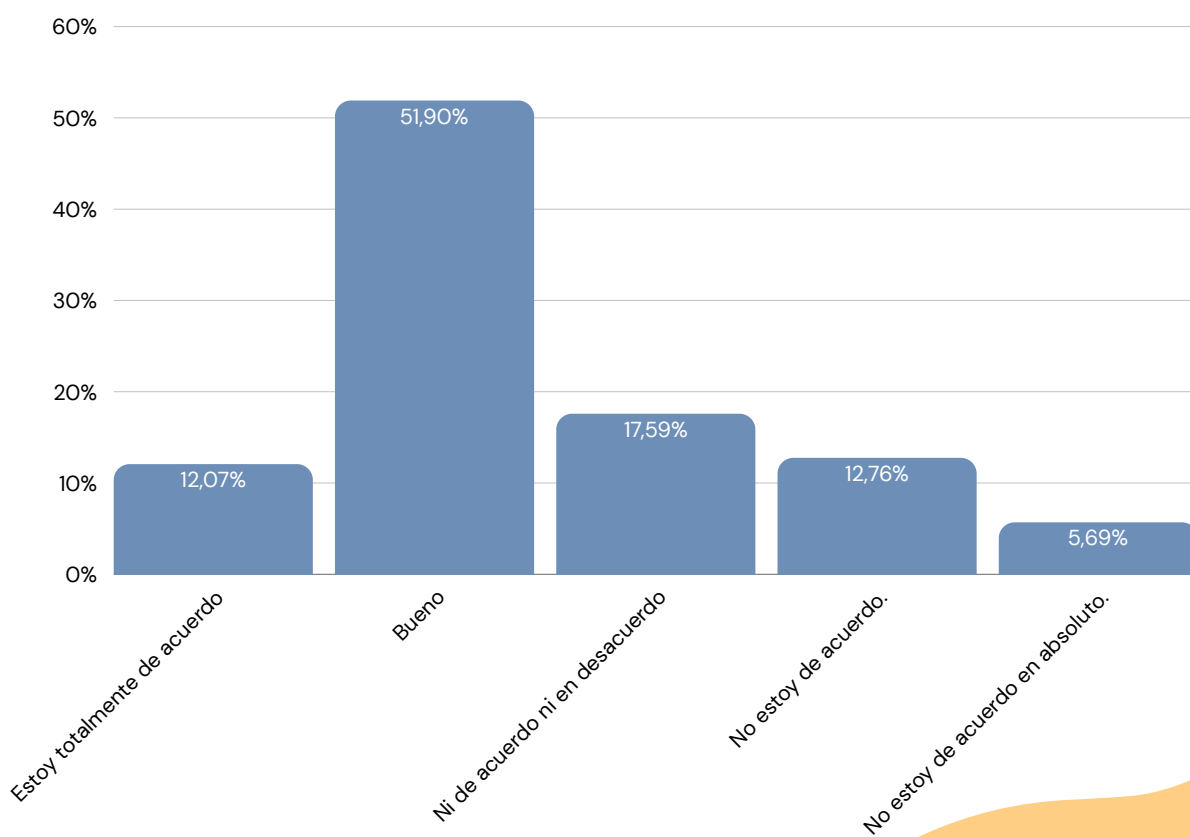




ME SIENTO CAPAZ DE AFRONTAR EFICAZMENTE LAS DIFICULTADES Y DESAFÍOS COTIDIANOS.



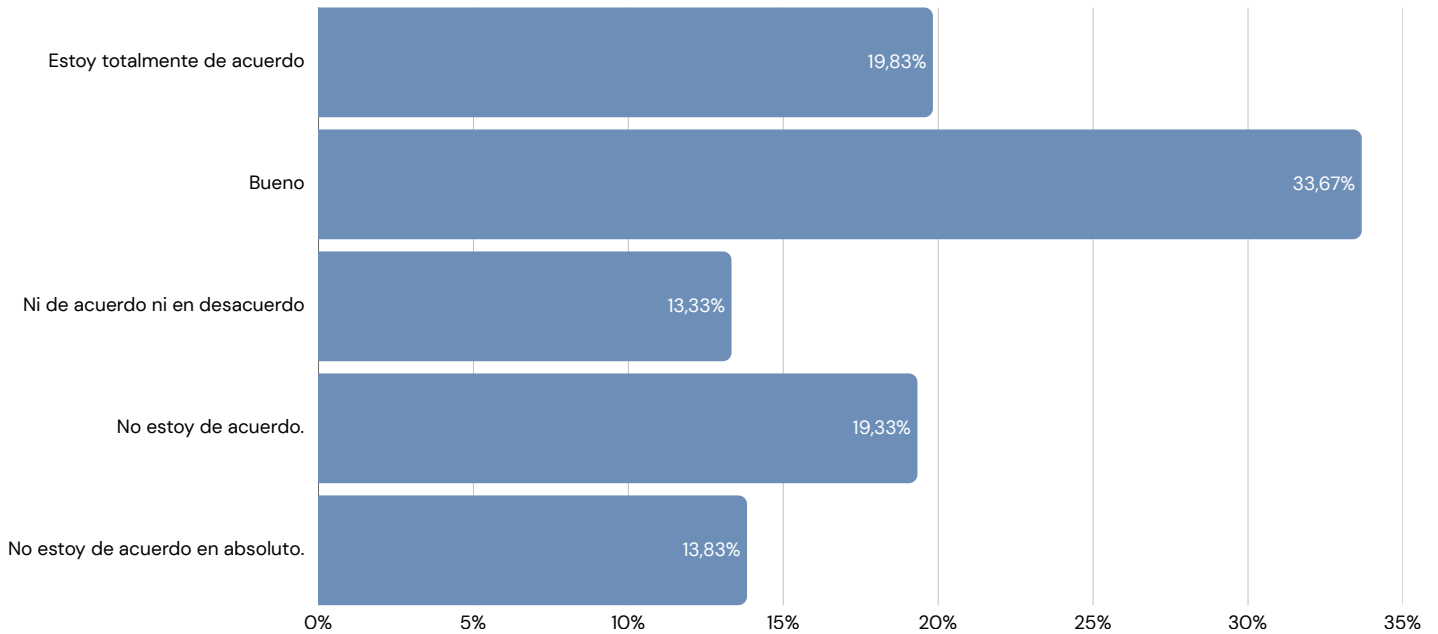
CREO QUE MI SITUACIÓN FINANCIERA ES BUENA.



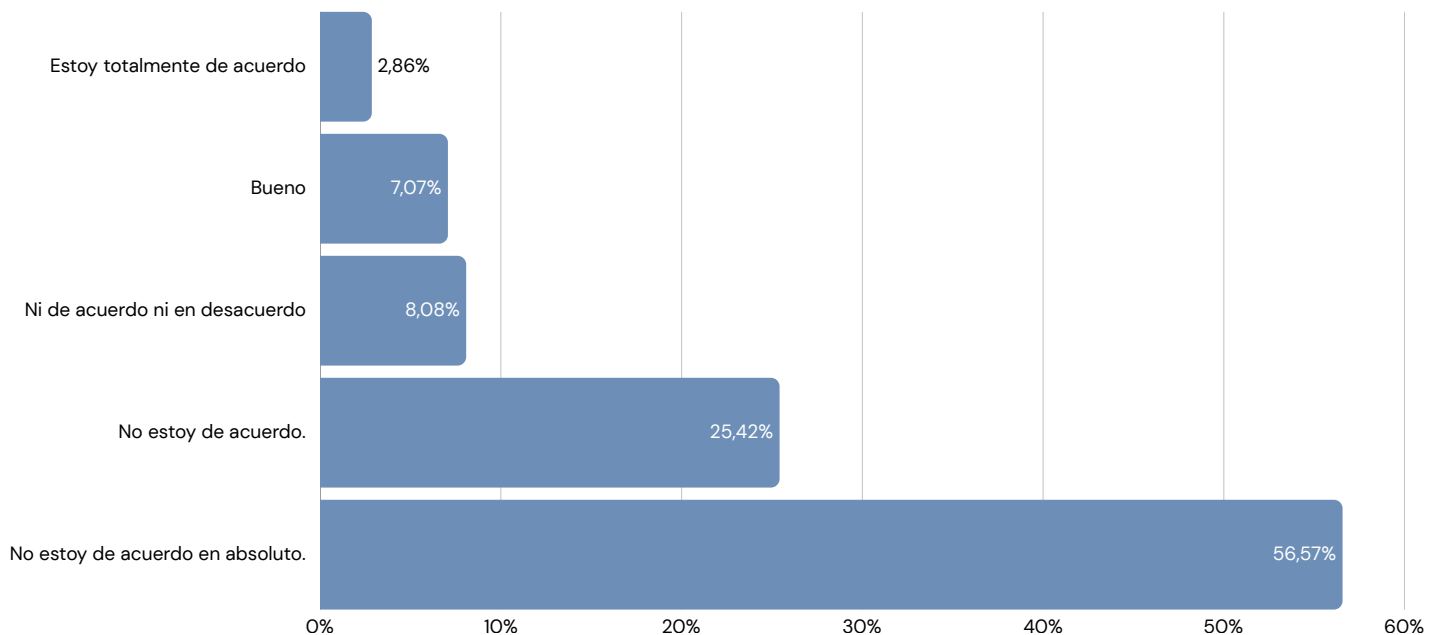


2.6 SALUD MENTAL

HE EXPERIMENTADO UNA O MÁS SITUACIONES ESTRESANTES (DIVORCIO, PÉRDIDA DE TRABAJO, PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, ETC.)

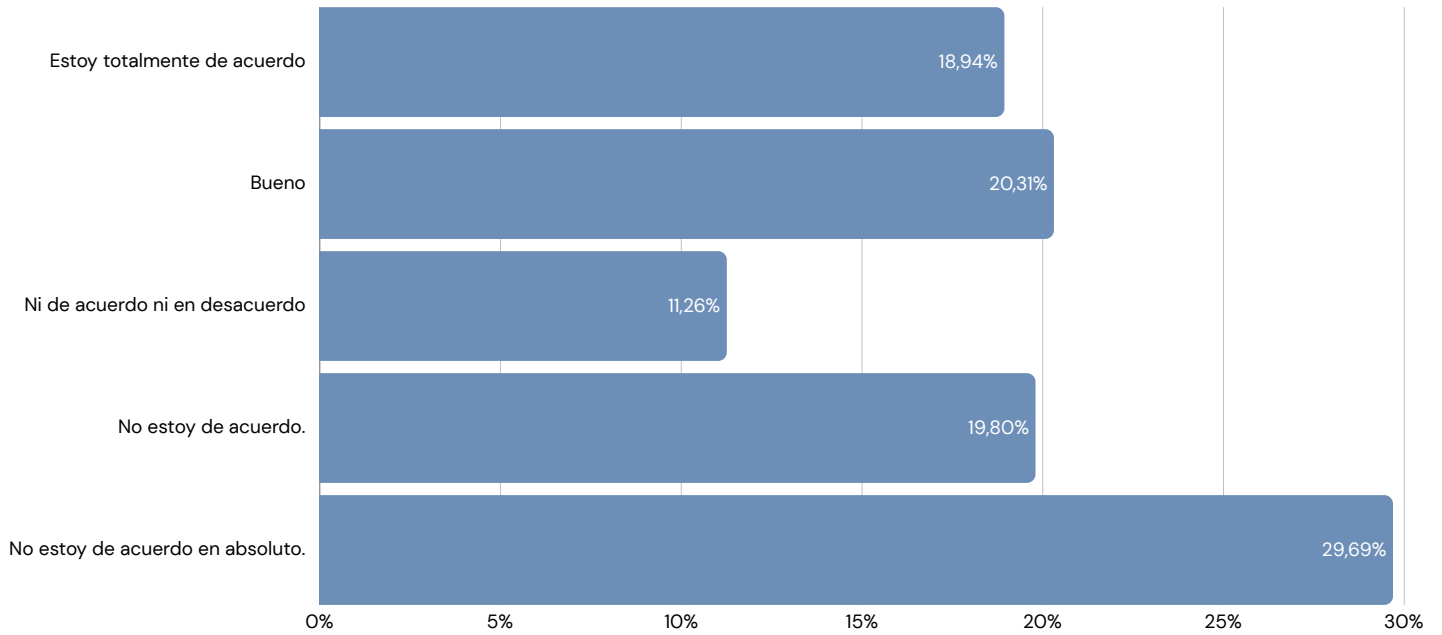


HE PENSADO EN HACERME DAÑO.

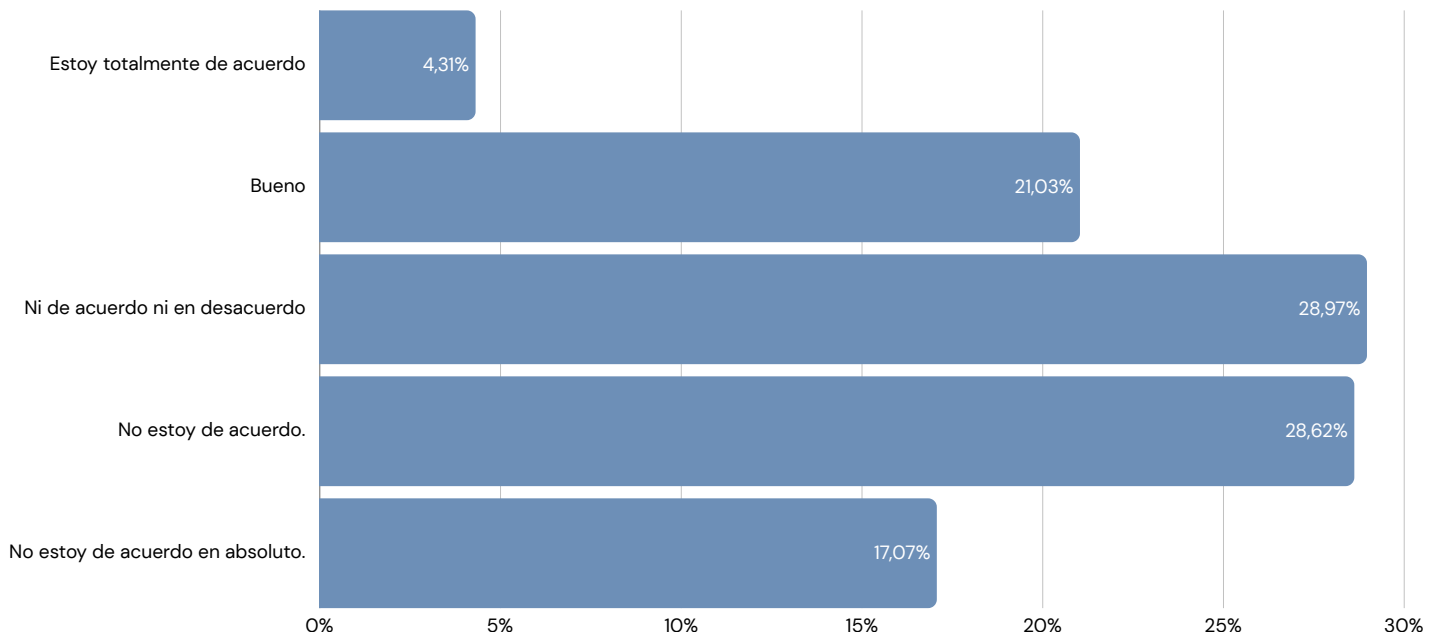




HE BUSCADO AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.

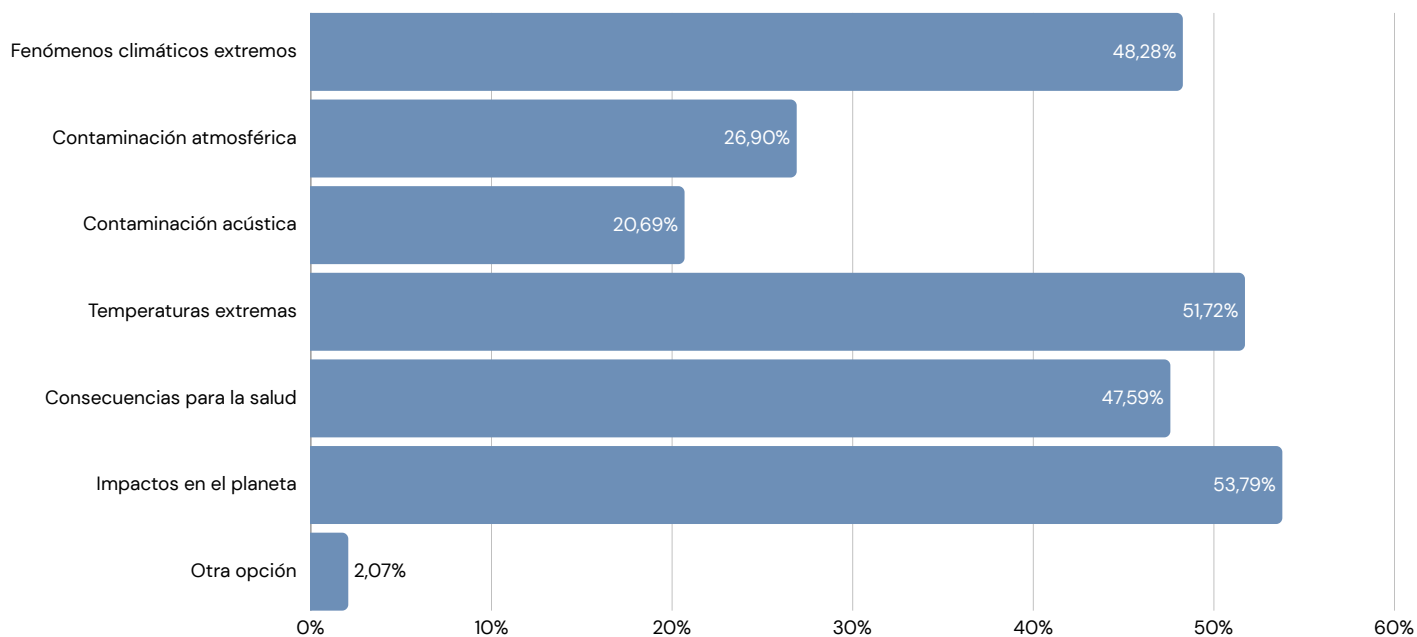


ME SIENTO DEMASIADO PREOCUPADO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.





USTED RESPONDIÓ QUE ESTÁ DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS PRINCIPAL(ES) MOTIVO(S) DE PREOCUPACIÓN:



Otra opción:

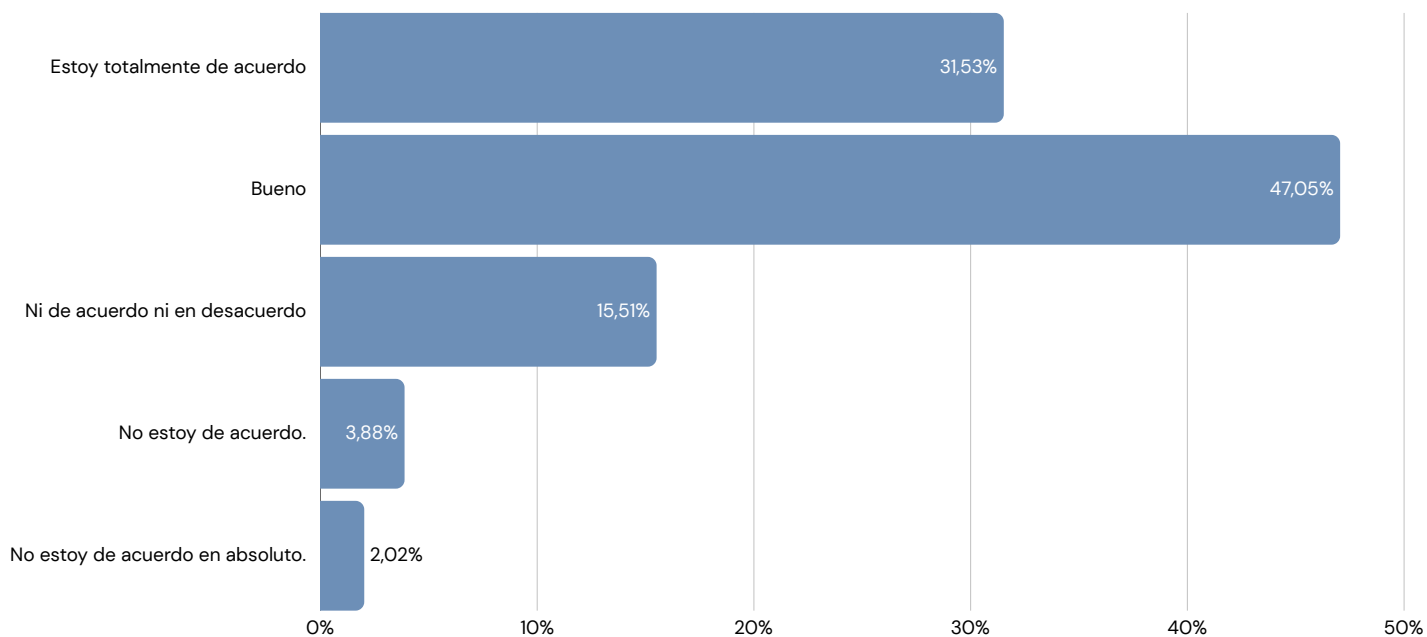
Cambios climáticos

*El sentido cívico de la gente también tiene opciones, algunos son sucios, dejan los desechos de los animales en la calle, los tiran al agua o no los recogen, *Algunas empresas tienen dinero o apoyo económico para instalar mejores filtros en sus chimeneas, abrir las ventanas para oler bien y mantener sano el río.

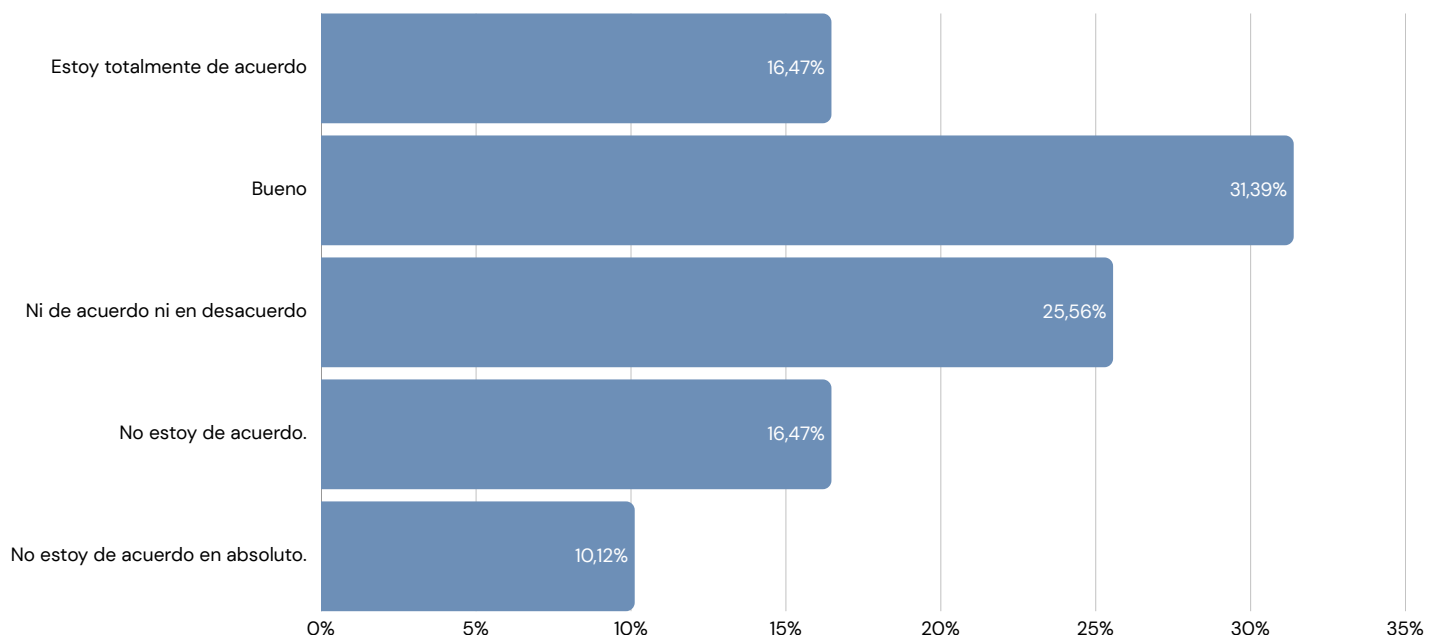


GENERALMENTE...

CREO QUE MI VIDA TIENE SENTIDO.

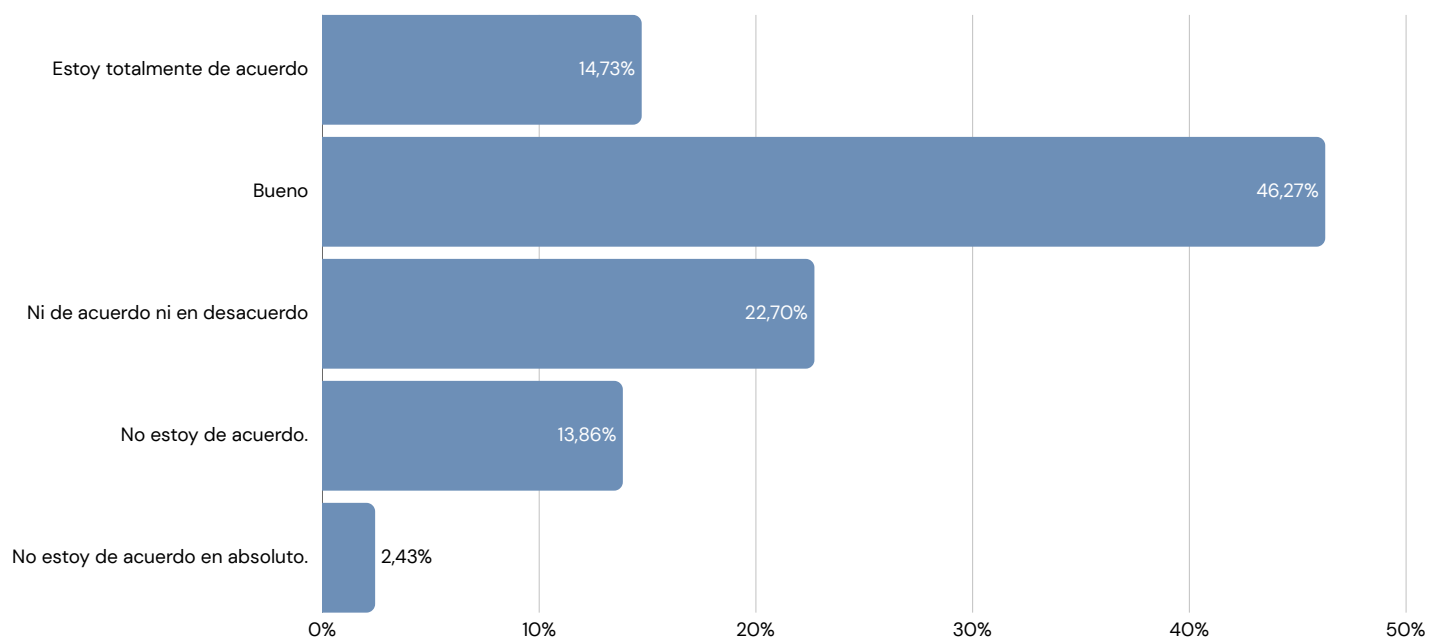


CREO QUE DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.





EN GENERAL, CREO QUE MI SALUD MENTAL ES BUENA.





03

RESULTADOS POR DISTRITO

3.1. DEBA-UROLA

3.1.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

En este apartado se presentan las principales características sociodemográficas de las personas que han participado en la encuesta realizada en la comarca de Deba Urola, teniendo en cuenta municipio, género, situación laboral, situación económica, nivel educativo y edad.

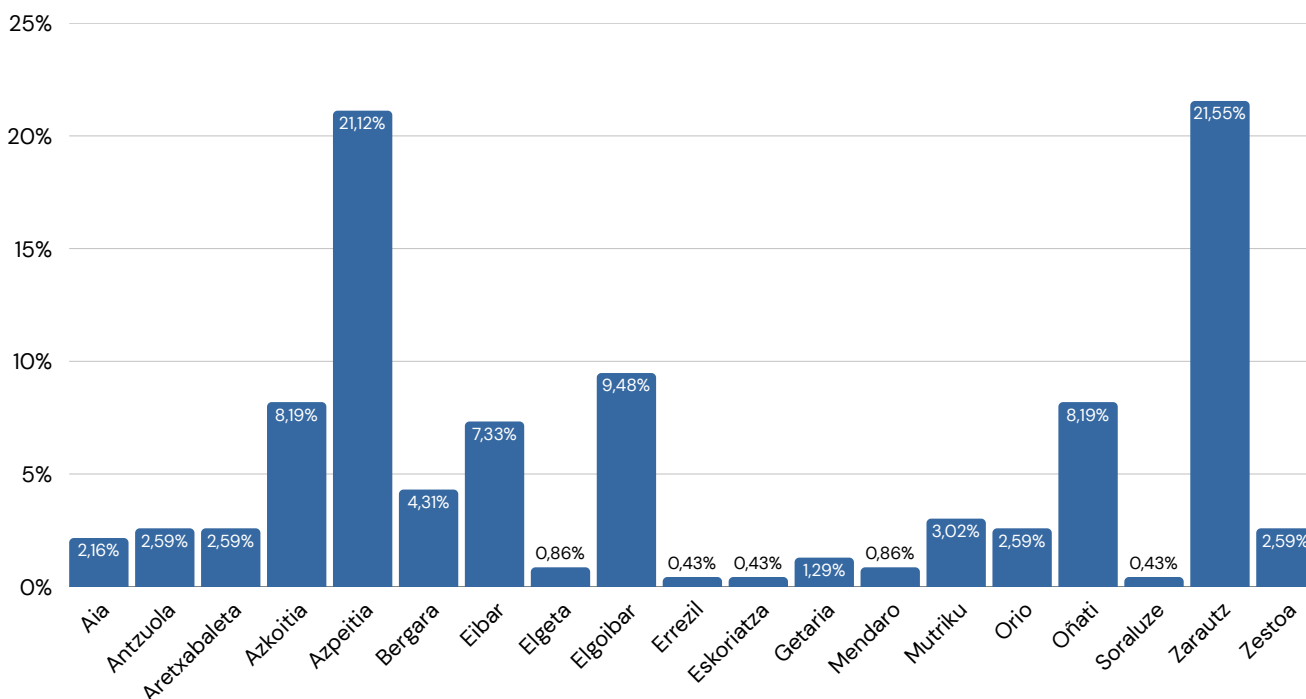
- **Municipio:** La mayoría de los participantes son de los municipios de Zarautz (21,6%) y Azpeitia (21,1%), seguidos de Azkoitia y Oñati (ambos 8,2%), y Eibar (7,3%).
- **Género:** La participación de mujeres fue predominante (80,1%), muy superior a la de hombres (17,3%), mientras que un 2,6% no respondió.
- **Situación laboral:** El 79,1% de los encuestados trabaja, el 9,6% está jubilado, el 6,1% está en otra situación, el 3,5% está desempleado y el 1,7% es estudiante.
- **Situación económica:** El 50% afirma que llega a fin de mes sin problemas; el 21,3% dice que llega con dificultad después de hacer recortes; el 1,7% dice que no llega; otro 17,2% dice que llega con mucha facilidad; y el 9,8% no contestó.
- **Nivel de estudios:** El mayor porcentaje de participantes lo componen aquellos con Formación Profesional (36,2%), seguido de cerca por aquellos con grado o diplomatura (32,2%), y los que poseen máster suponen el 15,5%.
- **Rango de edad:** El grupo más grande es el de 46 a 55 años (36,6%), y el siguiente más grande es el de 36 a 45 años (29,1%).

Entre quienes participaron en la encuesta, Zarautz y Azpeitia destacan por su origen. Las mujeres constituyen la gran mayoría, y la mayoría de los participantes trabajan, aunque también hay jubilados y en otras situaciones. En cuanto a su situación económica, la mayoría indicó que llega a fin de mes sin problemas, pero muchos participantes también mencionaron que llegan justo a tiempo. En cuanto a su nivel de estudios, la mayoría de los participantes tiene Formación Profesional o estudios universitarios. En cuanto a la edad, la mayoría tiene entre 46 y 55 años, seguidos de los de entre 36 y 45 años.

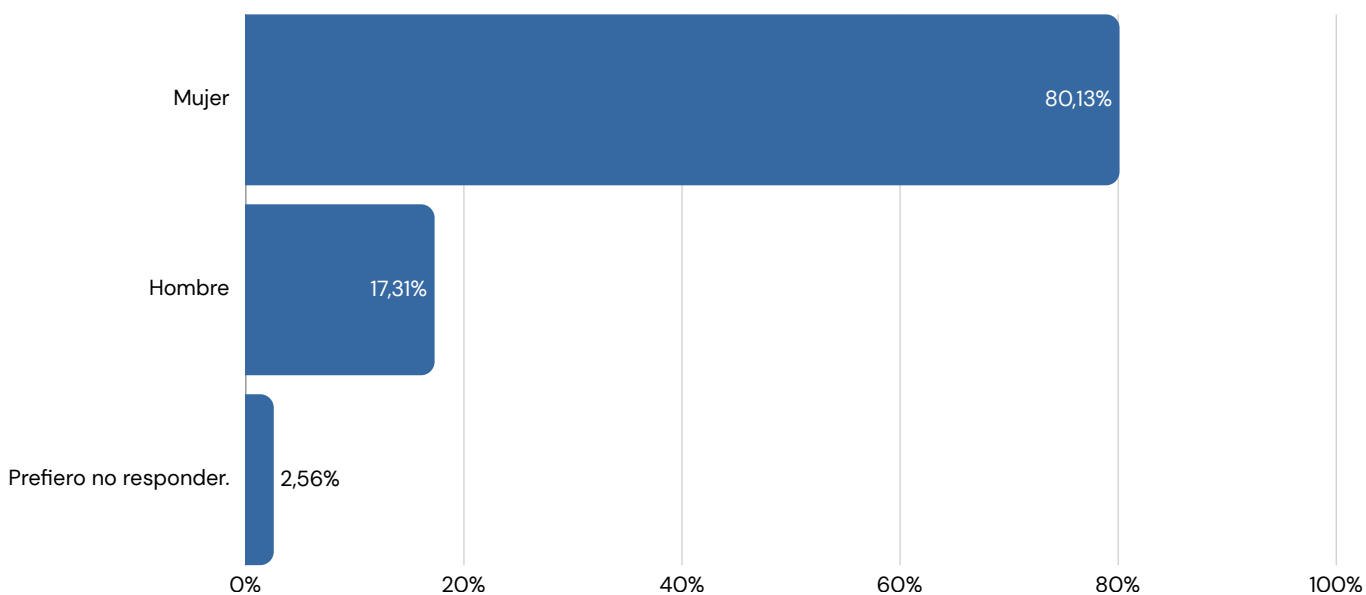


3.1.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

DISTRIBUCIÓN POR MUNICIPIO

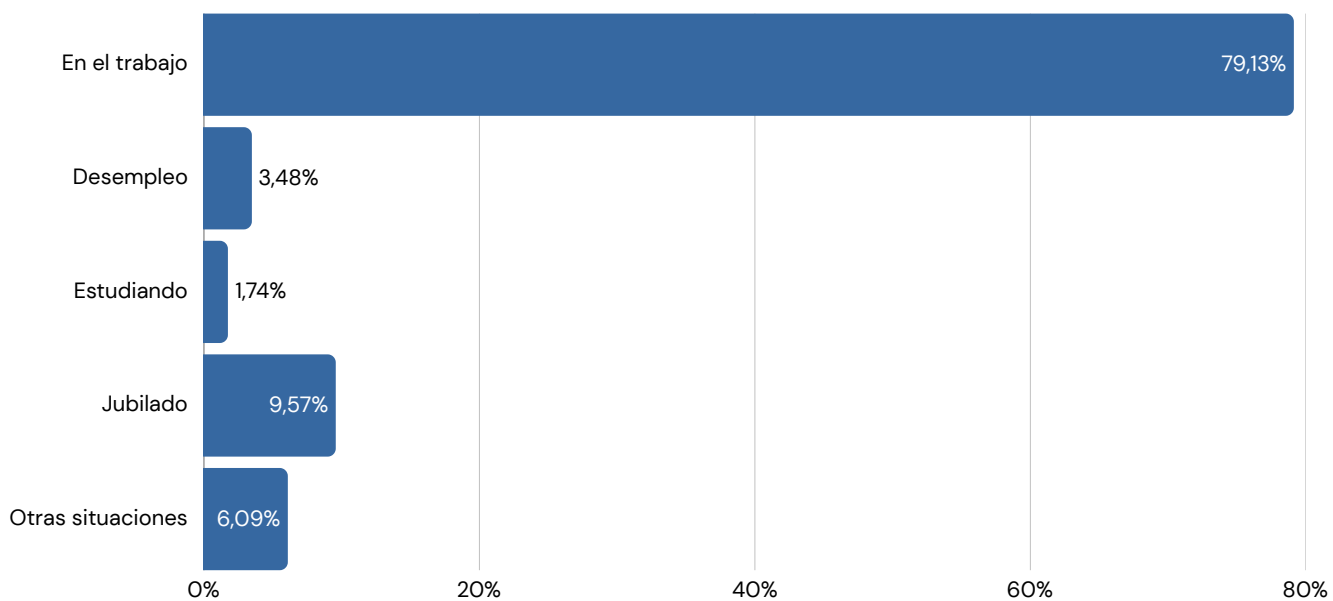


DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

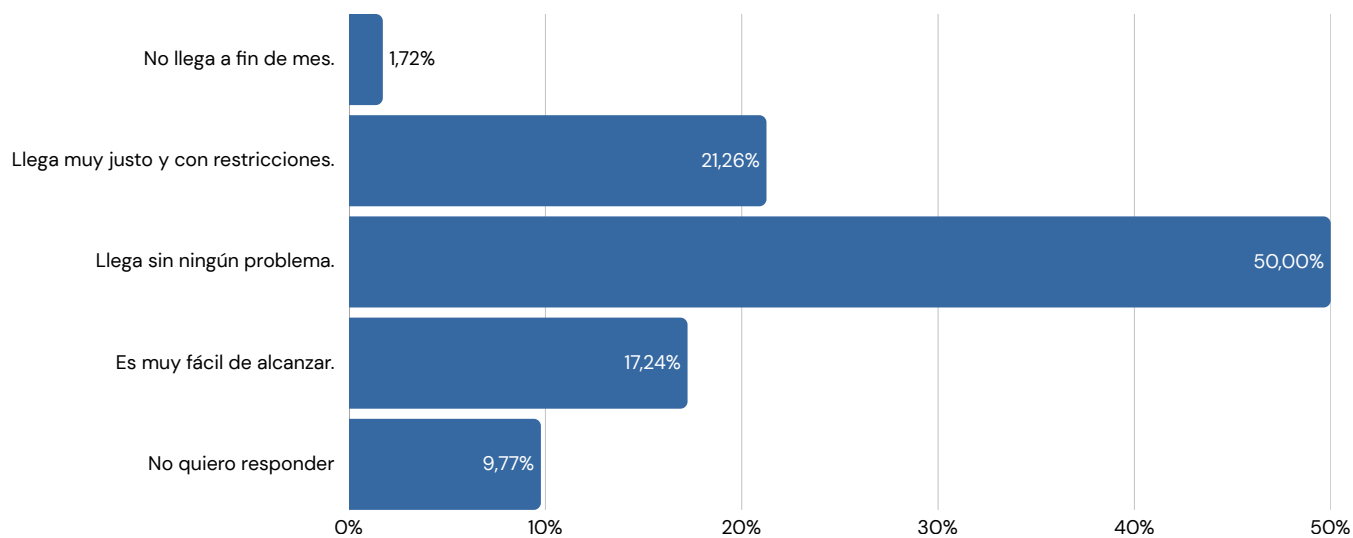




DISTRIBUCIÓN POR SITUACIÓN LABORAL

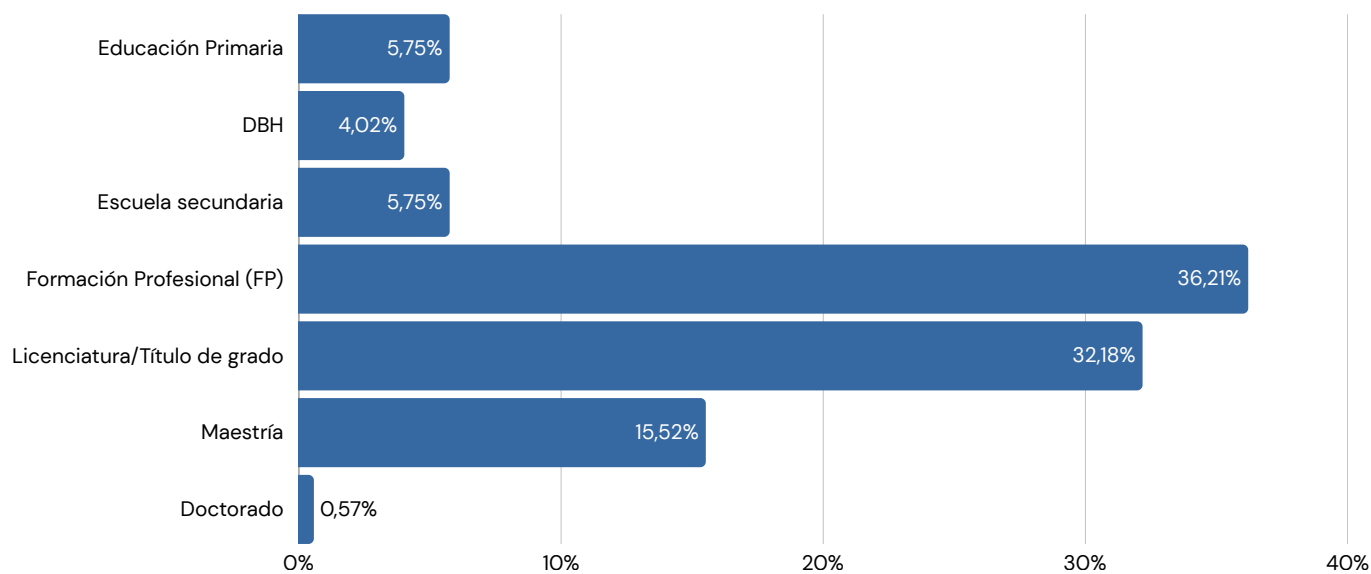


DISTRIBUCIÓN SEGÚN SITUACIÓN ECONÓMICA

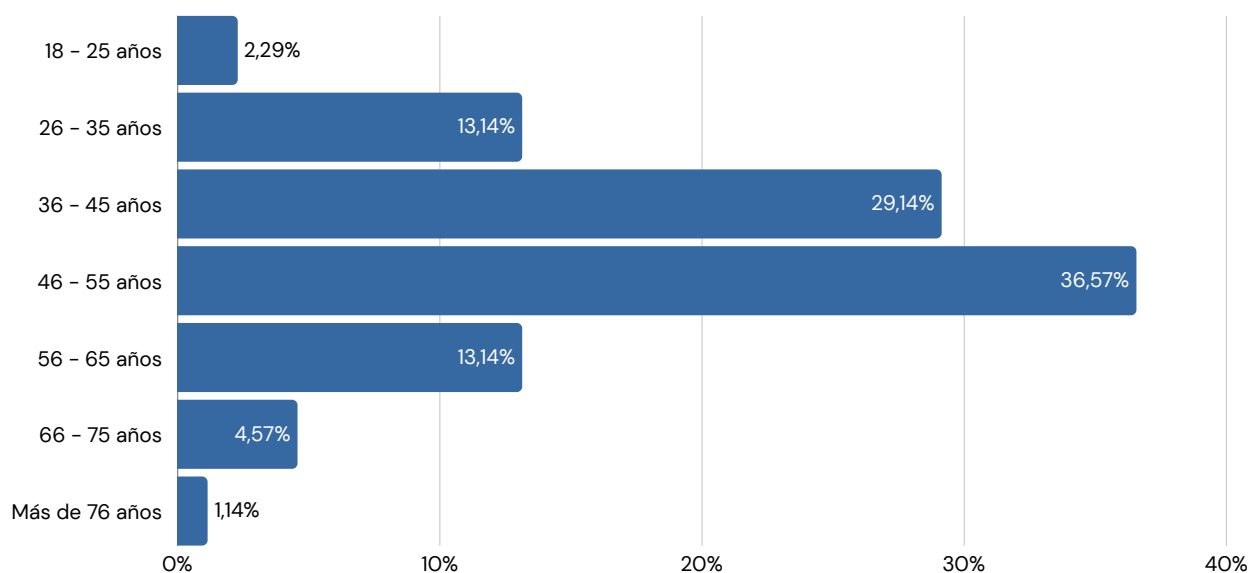




DISTRIBUCIÓN POR NIVEL EDUCATIVO



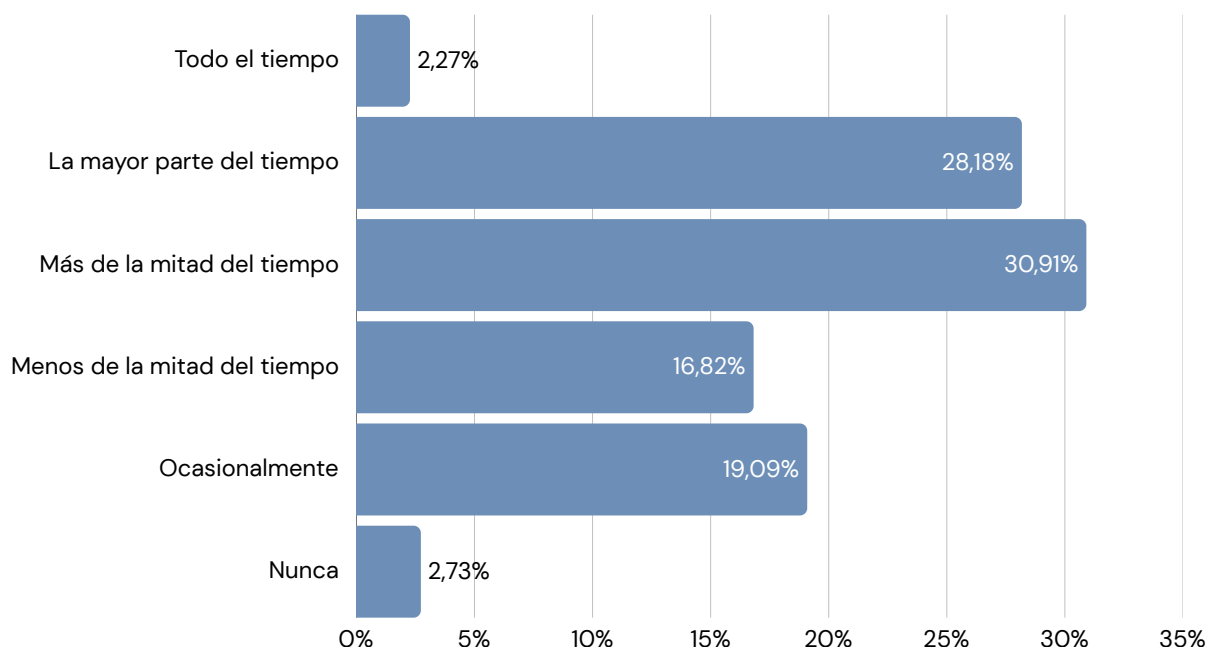
DISTRIBUCIÓN POR RANGO DE EDAD



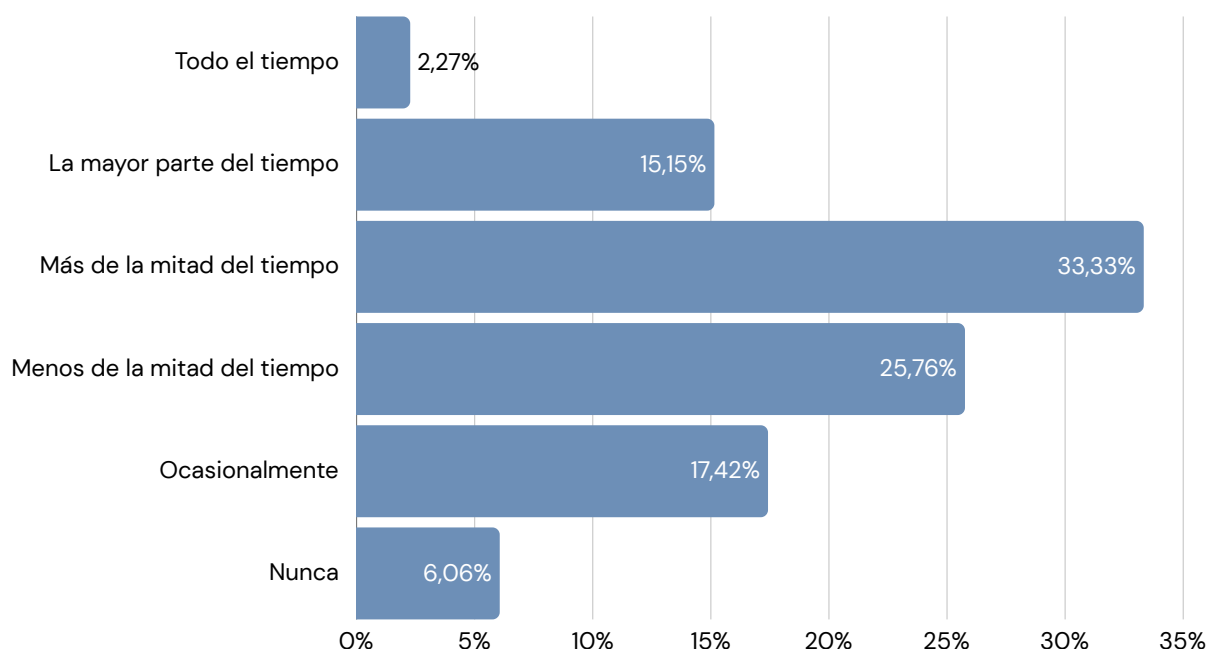


3.1.2 BIENESTAR EMOCIONAL

ME SIENTO FELIZ Y DE BUEN HUMOR

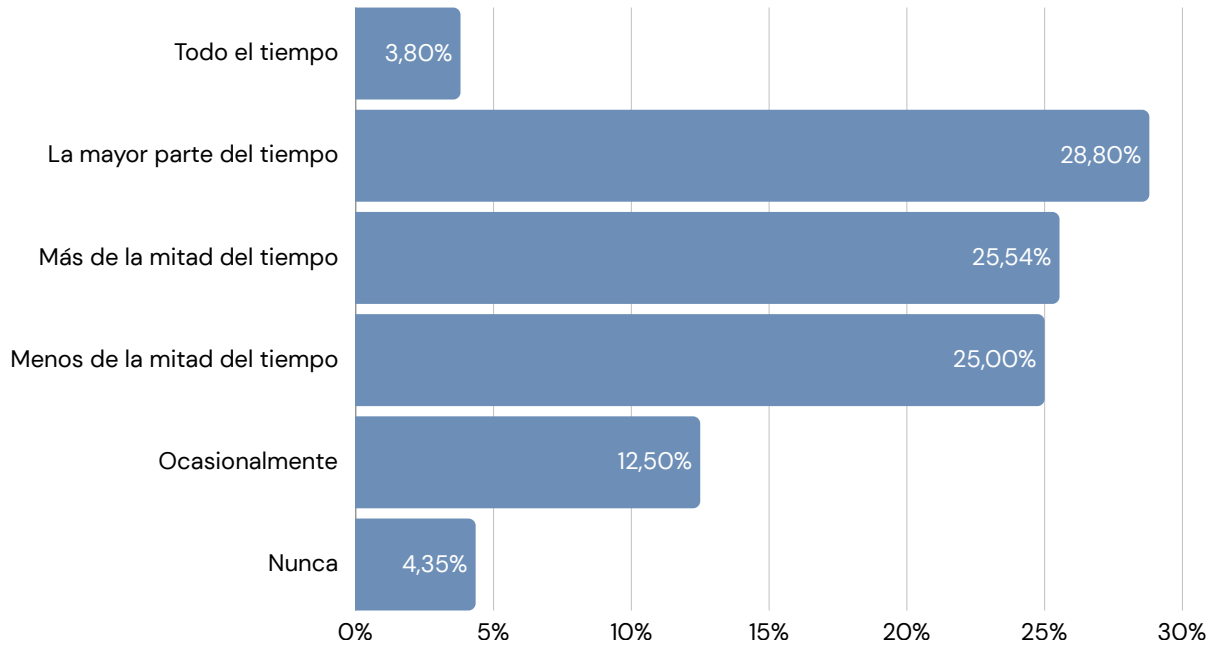


ME SENTÍ TRANQUILO Y RELAJADO.

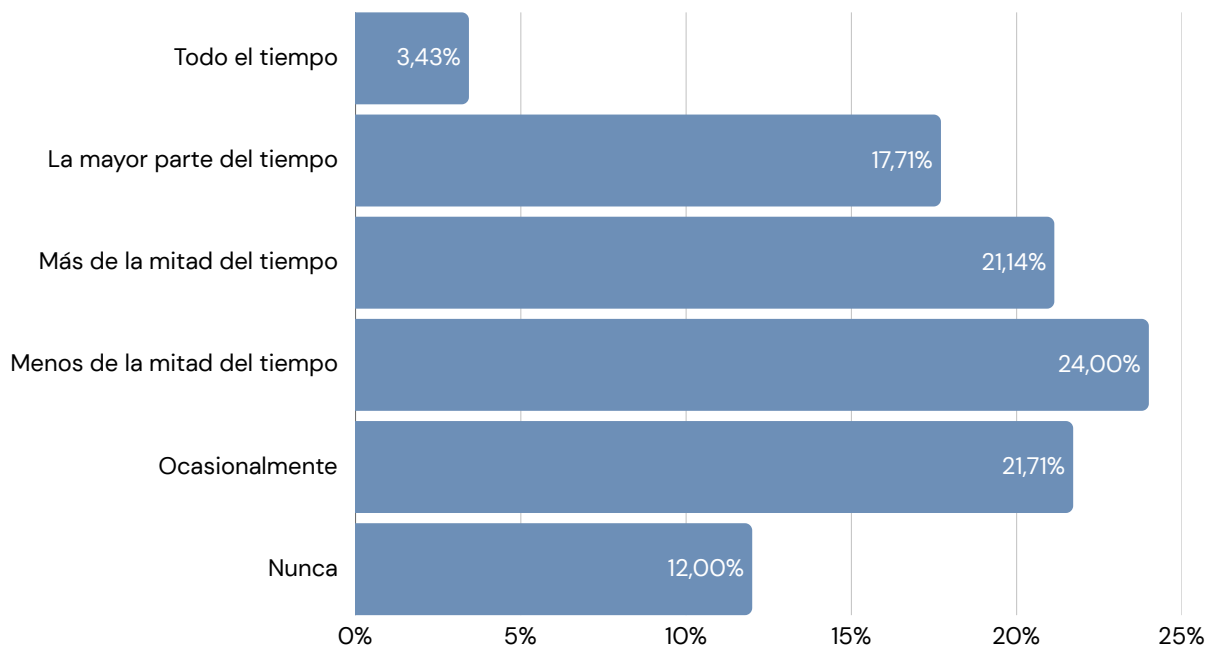




ME SENTÍ ACTIVO Y ENÉRGICO.

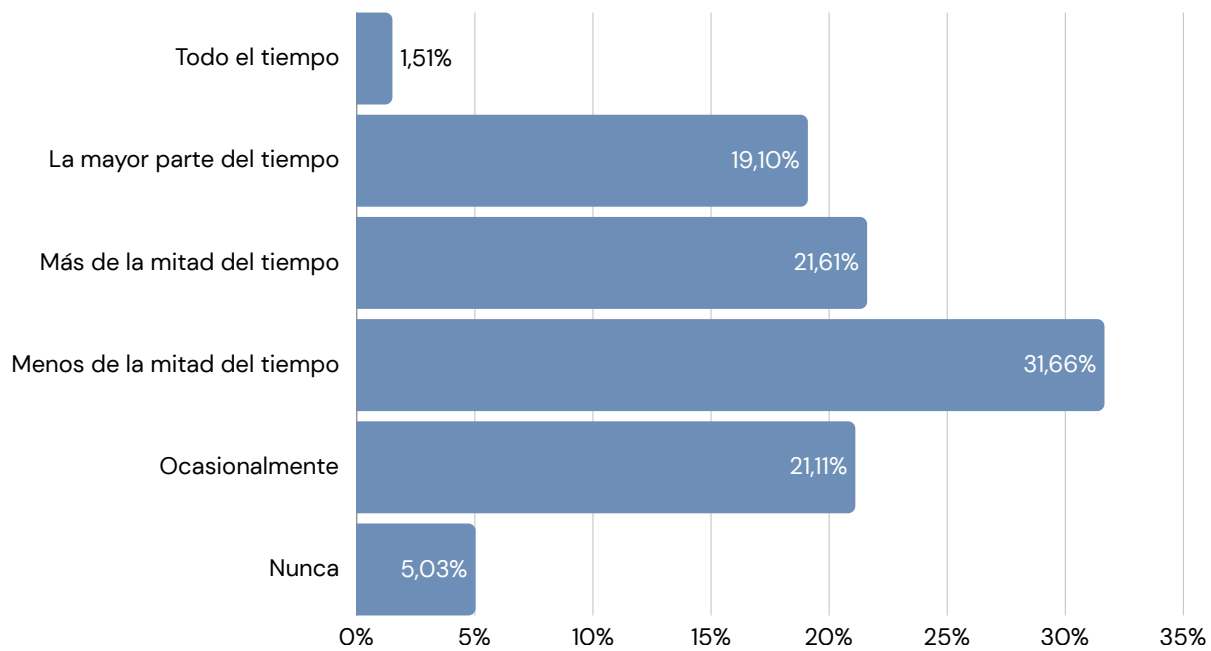


ME DESPERTÉ FRESCO Y DESCANSADO.





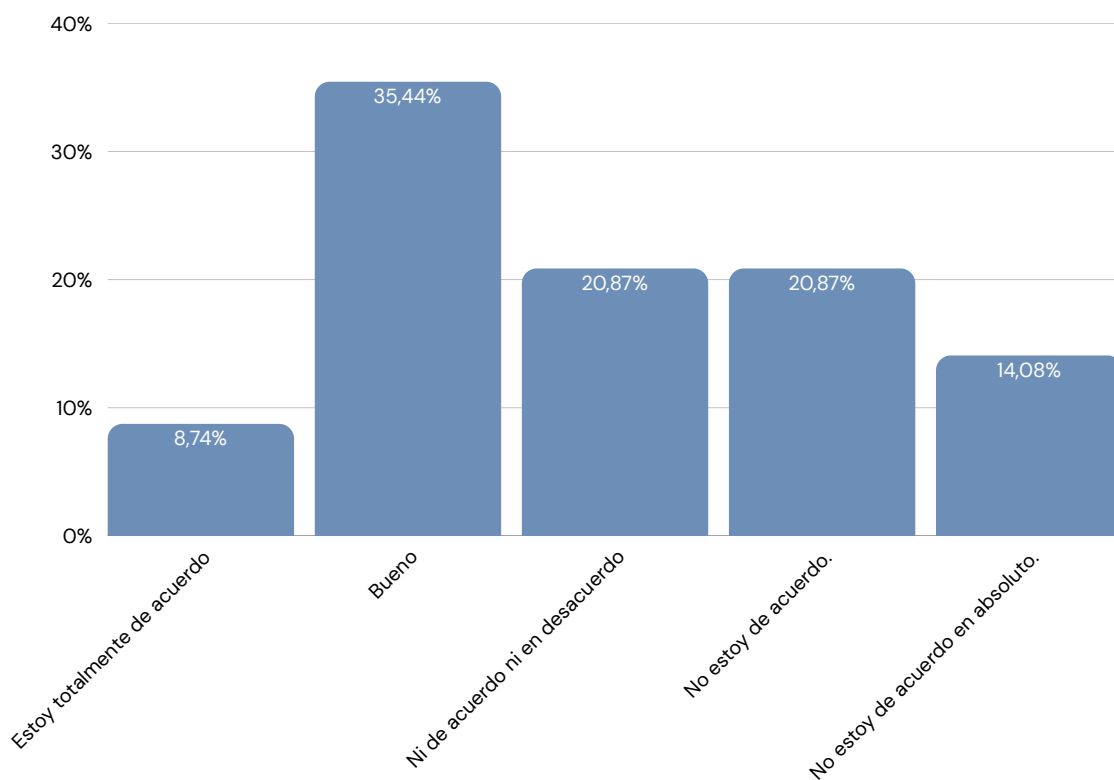
MI VIDA DIARIA HA ESTADO LLENA DE COSAS INTERESANTES.



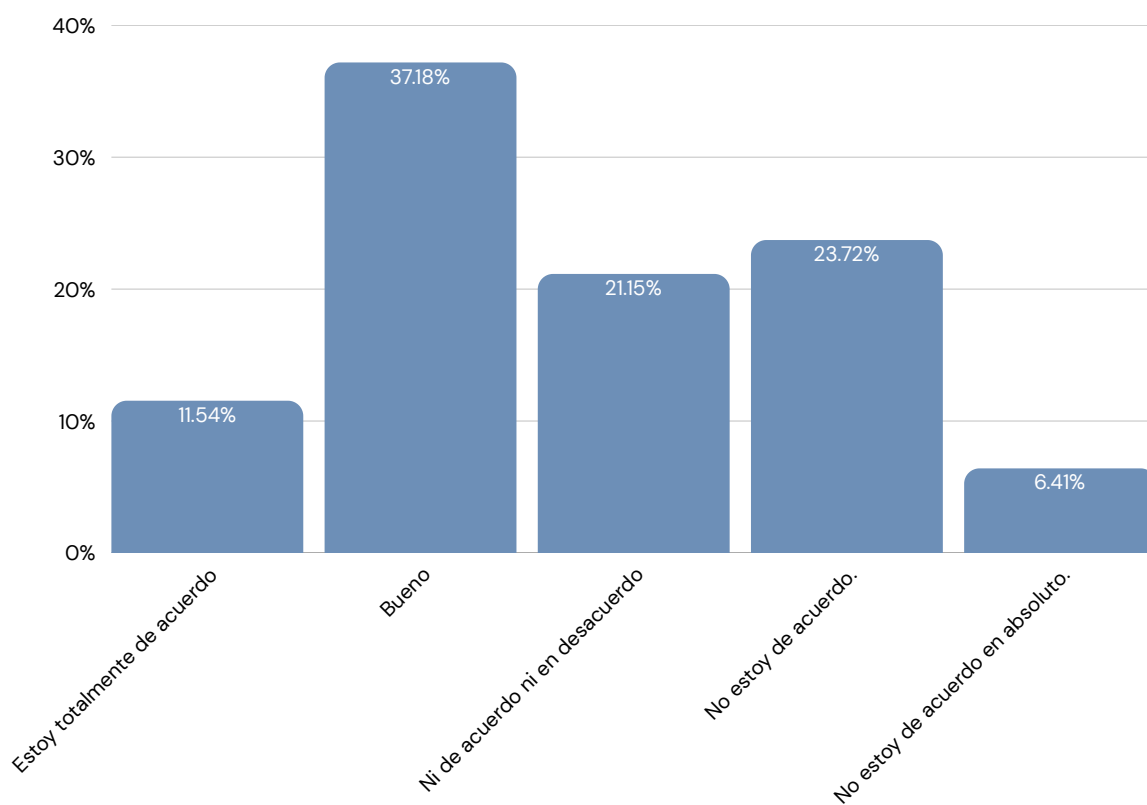


3.1.3 HÁBITOS/ESTILOS DE VIDA

CREO QUE MI CALIDAD DE SUEÑO ES BUENA.

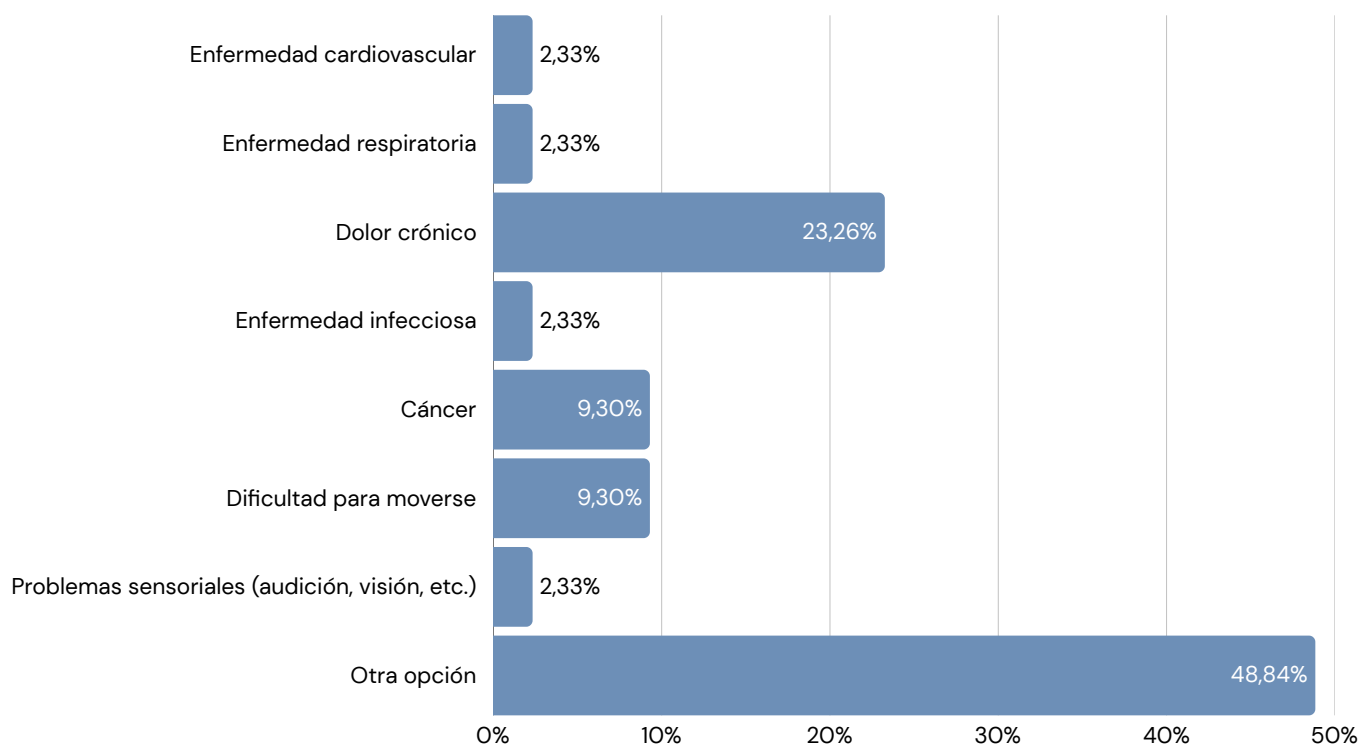






CONSIDERO QUE MI SALUD FÍSICA ES BUENA.





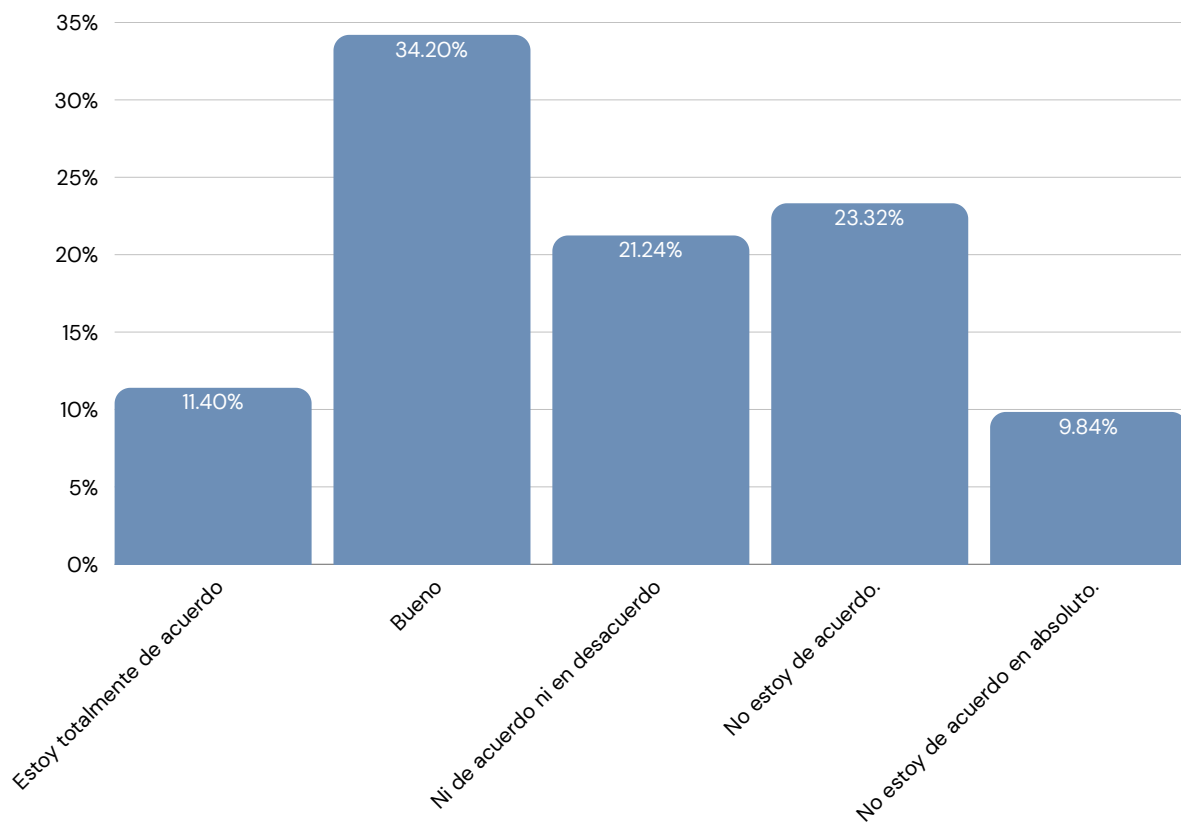
USTED RESPONDIÓ QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS MOTIVO(S) (UNO O MÁS):



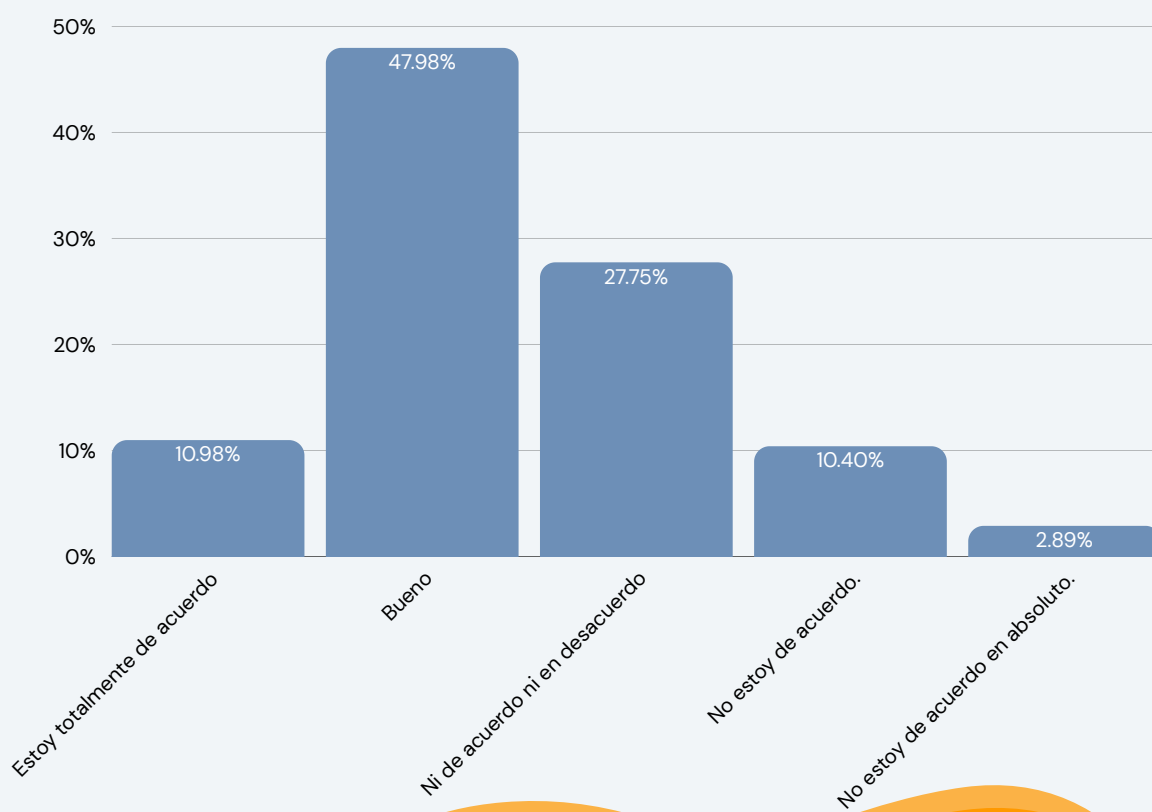
Categoría	Problemas mencionados
 Salud mental y emocional	Insomnio, nerviosismo, ansiedad, trastorno ansioso-depresivo y dolor crónico, depresión, ansiedad y sobrepeso, apatía, estrés, estrés y ansiedad.
 Consecuencias de la falta de actividad física	Sedentarismo, no tengo tiempo para hacer tanto deporte como me gustaría, falta de tiempo para hacer deporte.
 Problemas físicos y de metabolismo	Obesidad, sobrepeso, anemia, hernia, accidente, menopausia.
 Cansancio y situaciones de falta de energía	Cansancio



CREO QUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE HAGO ES ADECUADO.

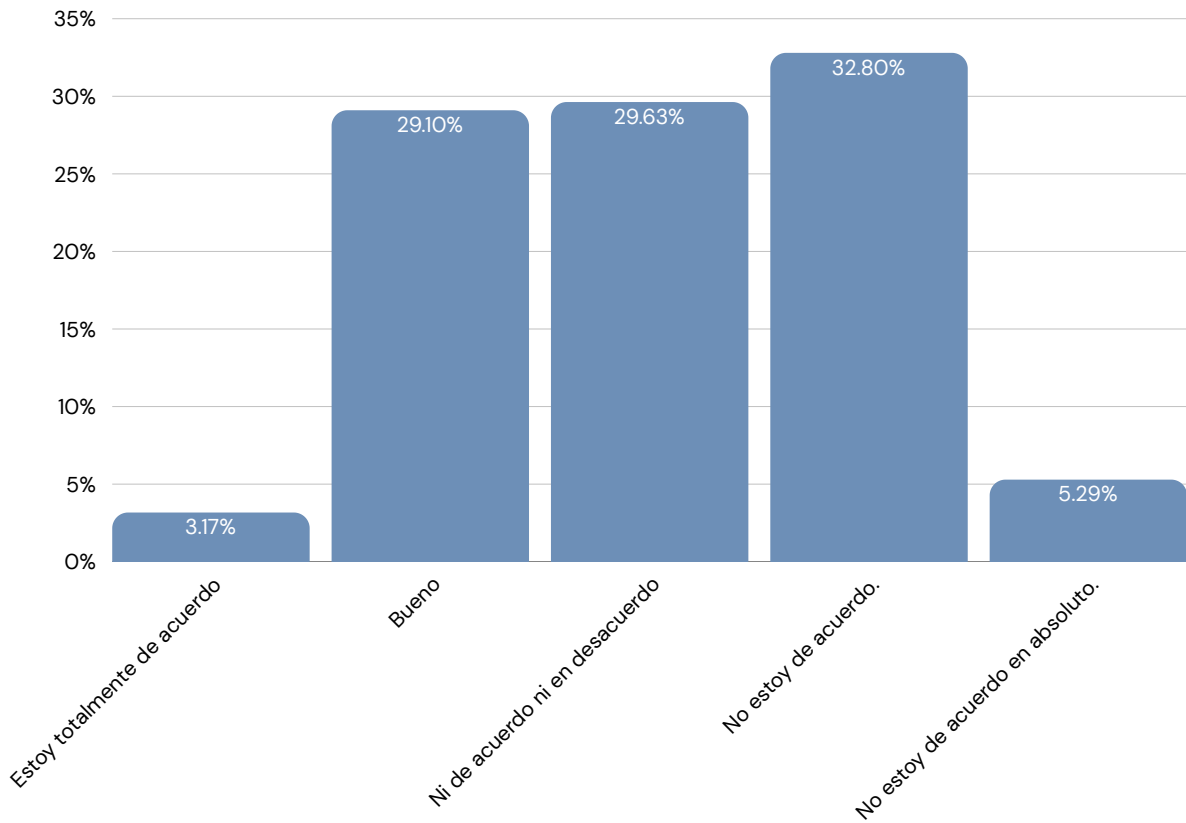


CREO QUE MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS SON APROPIADOS.

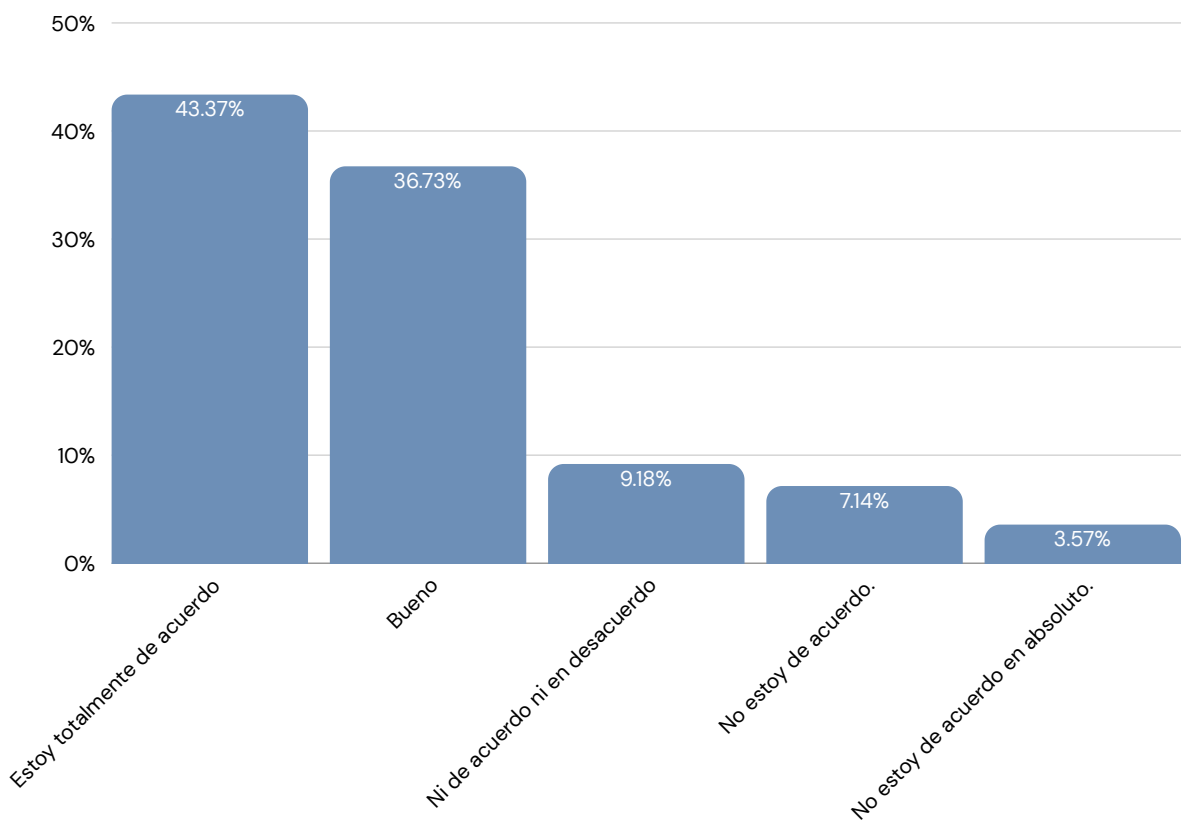




CREO QUE ESTOY USANDO LAS PANTALLAS CORRECTAMENTE.



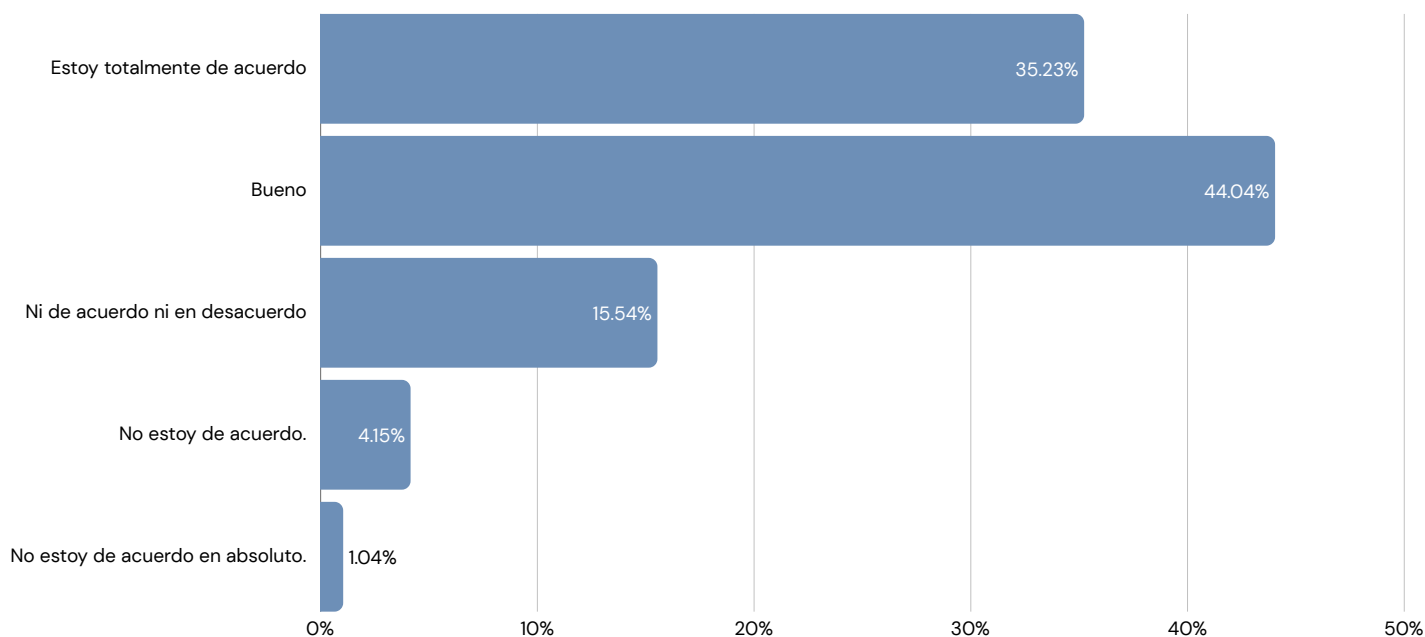
CREO QUE USO SUSTANCIAS (ALCOHOL U OTRAS DROGAS) DE MANERA RESPONSABLE.



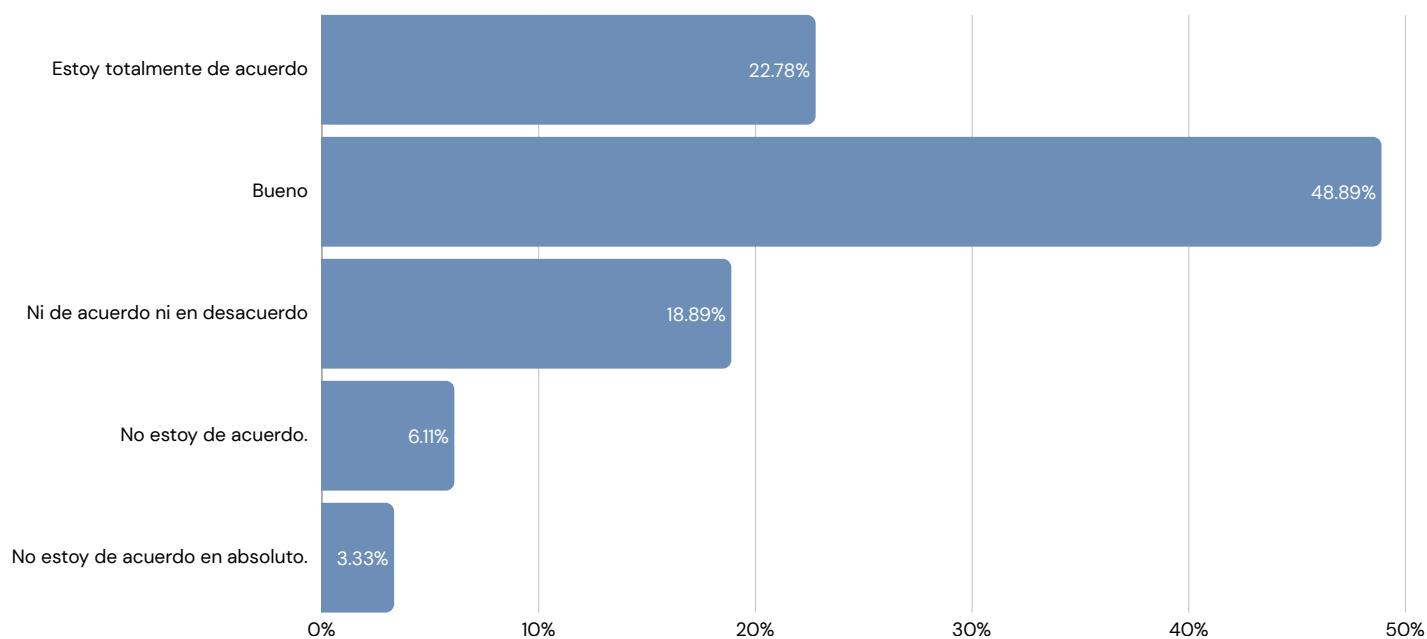


3.1.4 FACTORES SOCIALES-RELACIONALES

CREO QUE TENGO UNA RED DE APOYO SOCIAL ADECUADA (FAMILIA, AMIGOS, ETC.) A LA QUE PUEDO RECURRIR SI LO NECESITO.

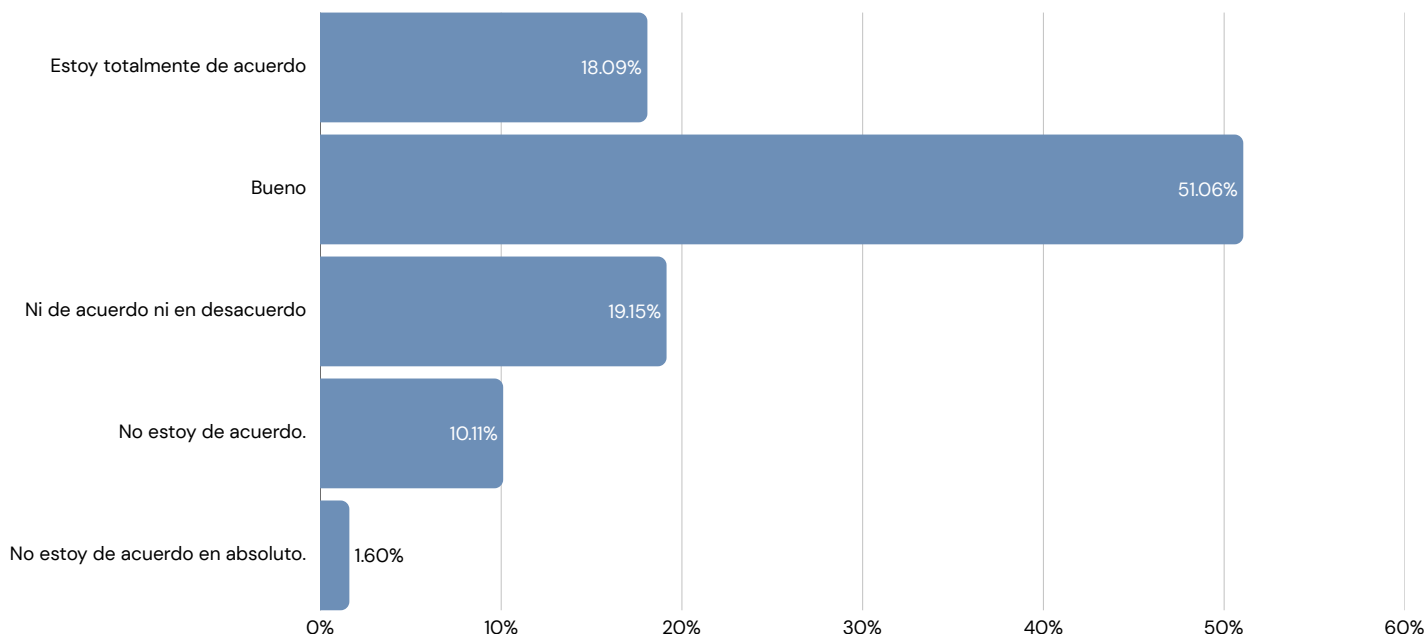


ME SIENTO COMO SI PERTENECIERA A UN GRUPO O COMUNIDAD.

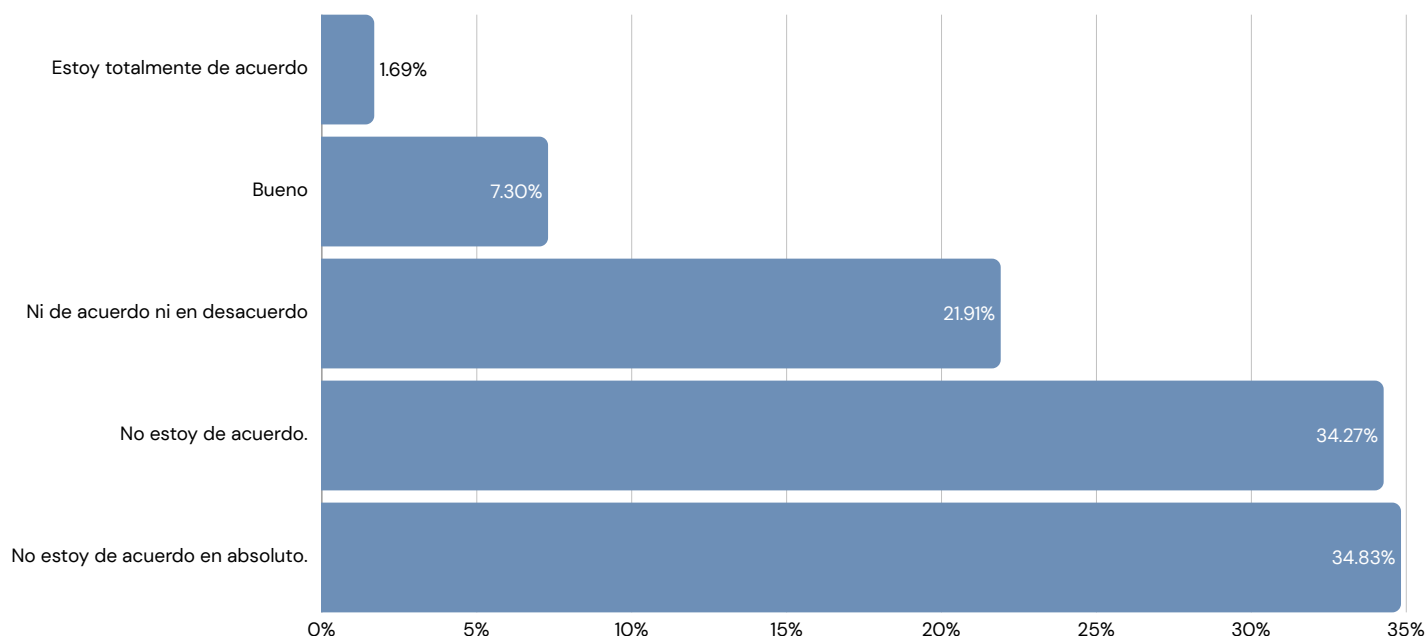




CREO QUE EL FUNCIONAMIENTO INTERNO Y LAS RELACIONES DE MI FAMILIA SON ADECUADAS.

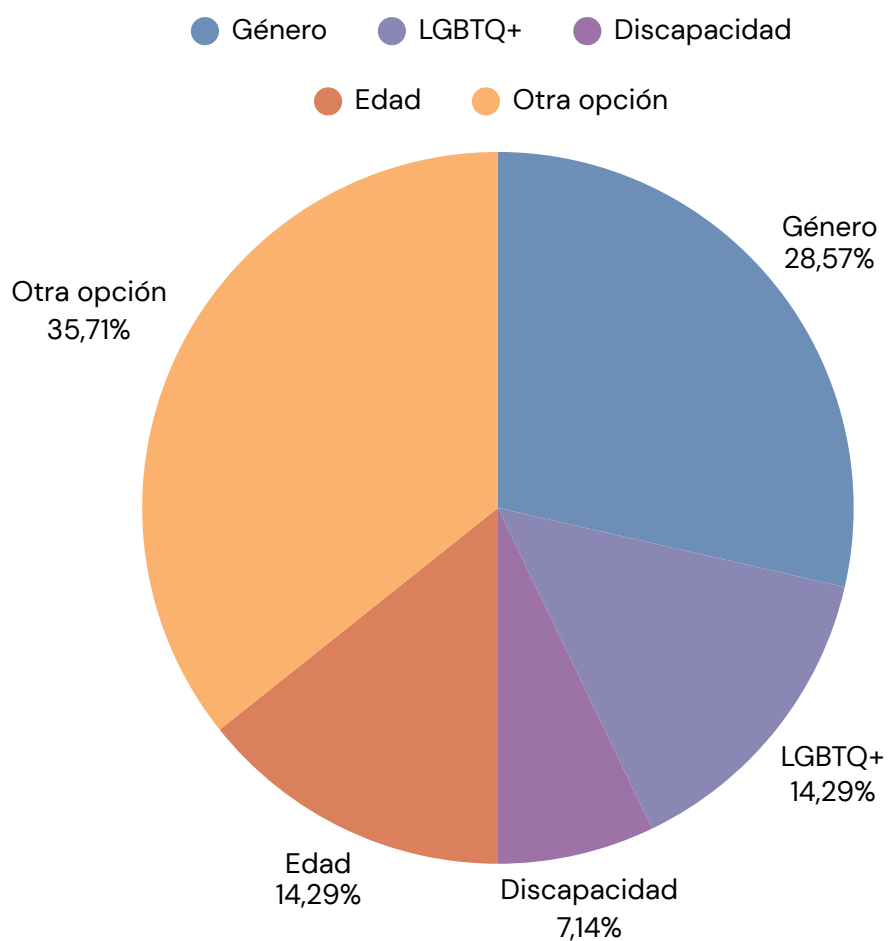


ME SIENTO DISCRIMINADO POR SER MIEMBRO DE UN GRUPO VULNERABLE.





USTED RESPONDIÓ SÍ A LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE CON QUÉ GRUPO SE SIENTE DISCRIMINADO:



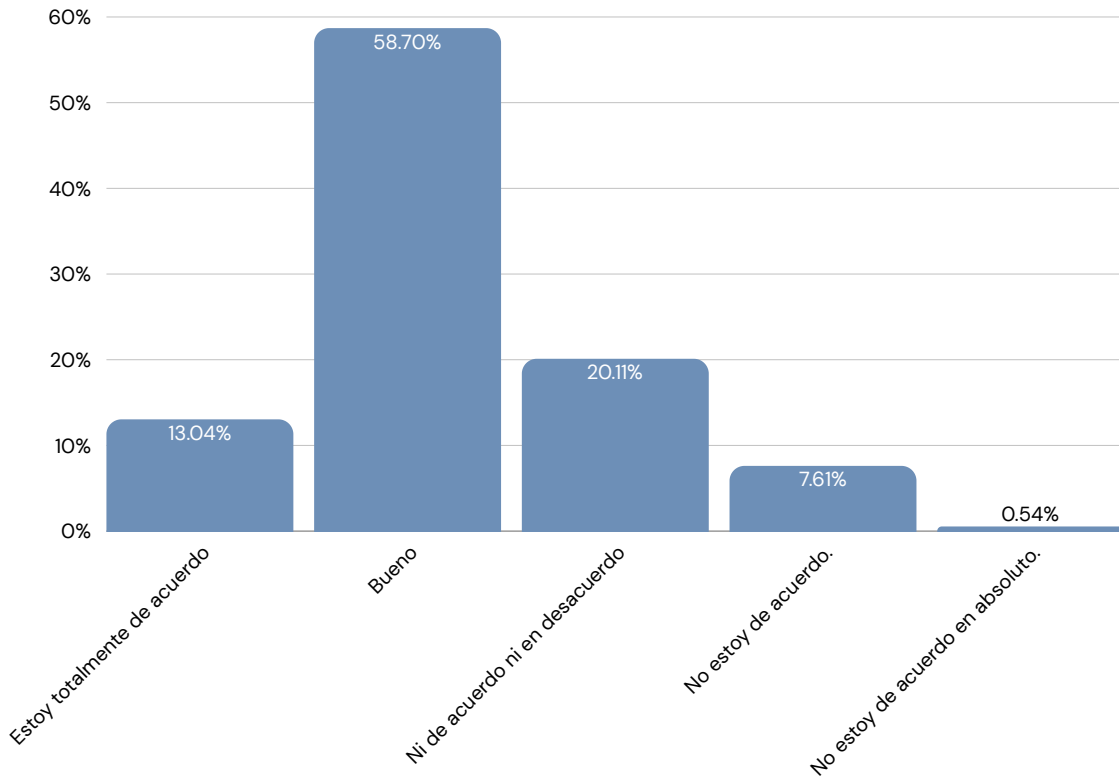
OTRO:

- Me siento así en el trabajo.
- En el trabajo
- A menudo me dicen que soy rara.
- Grupo de amigos
- Estoy sufriendo acoso laboral.

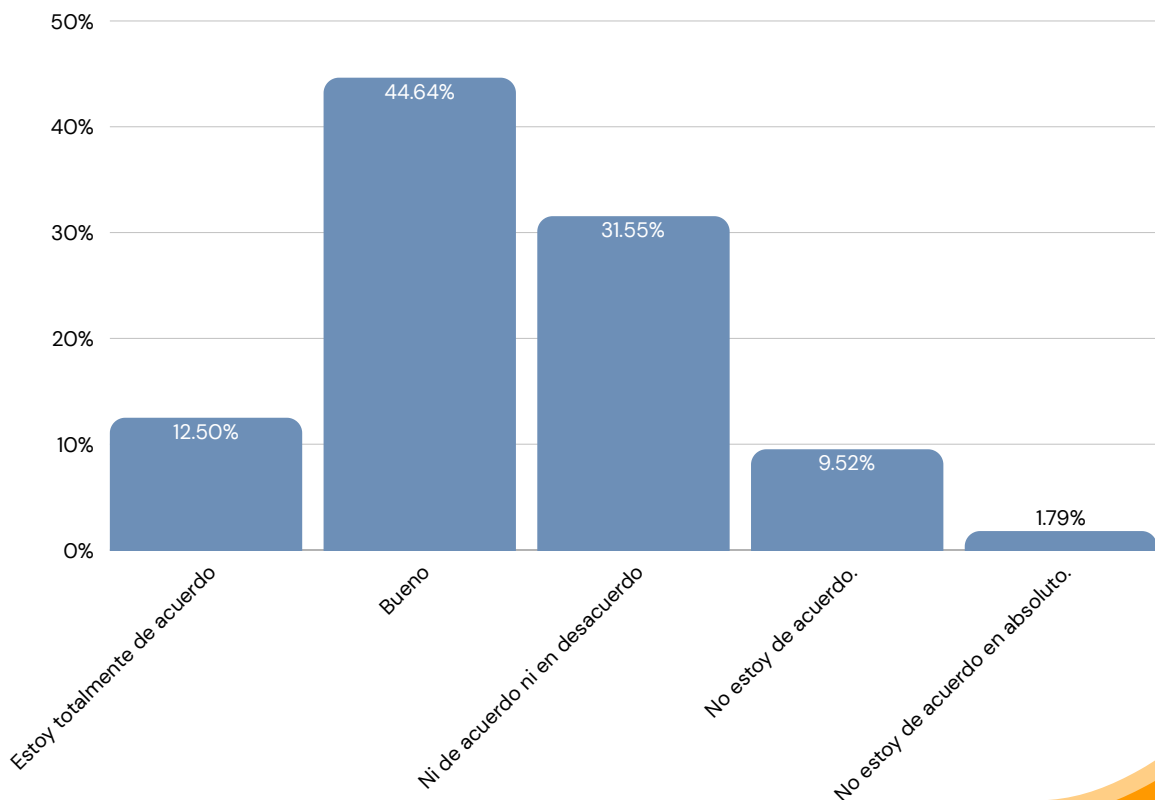


3.1.5 AUTOPERCEPCIÓN

ESTOY SATISFECHO CON MI DESEMPEÑO ACADÉMICO/LABORAL.

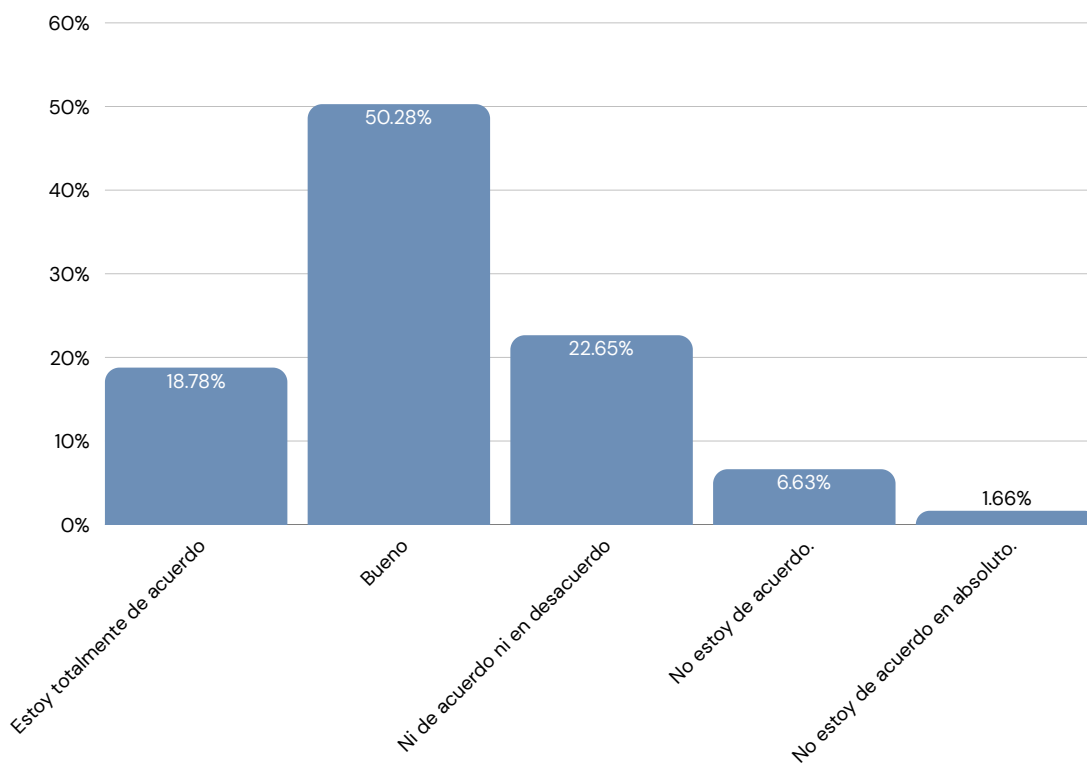


ME GUSTA COMO SOY.

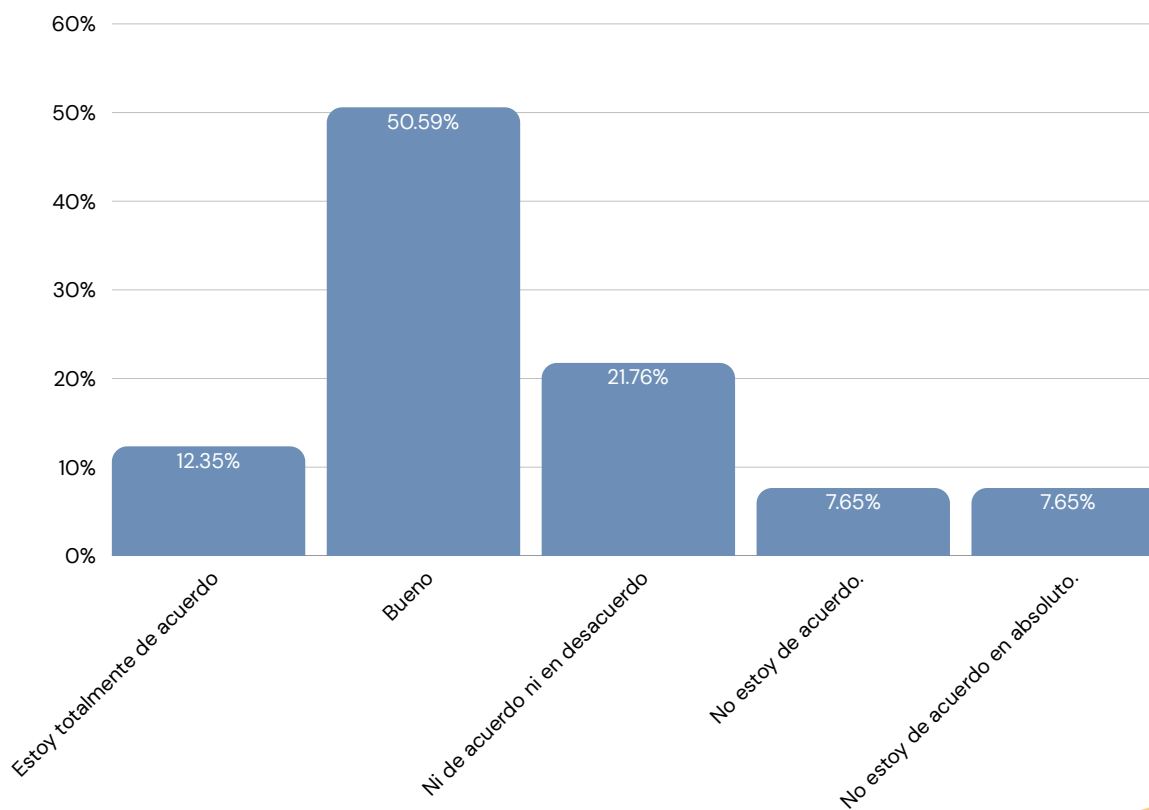




ME SIENTO CAPAZ DE AFRONTAR EFICAZMENTE LAS DIFICULTADES Y DESAFÍOS COTIDIANOS.



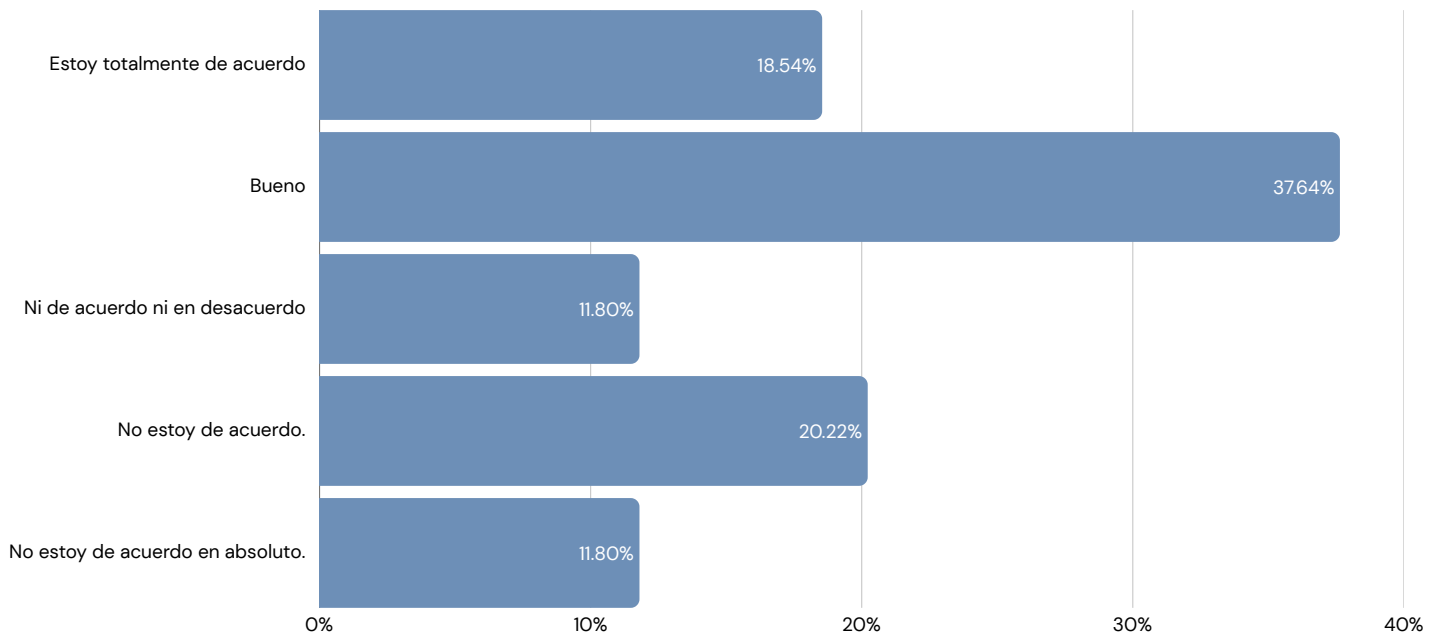
CREO QUE MI SITUACIÓN FINANCIERA ES BUENA.



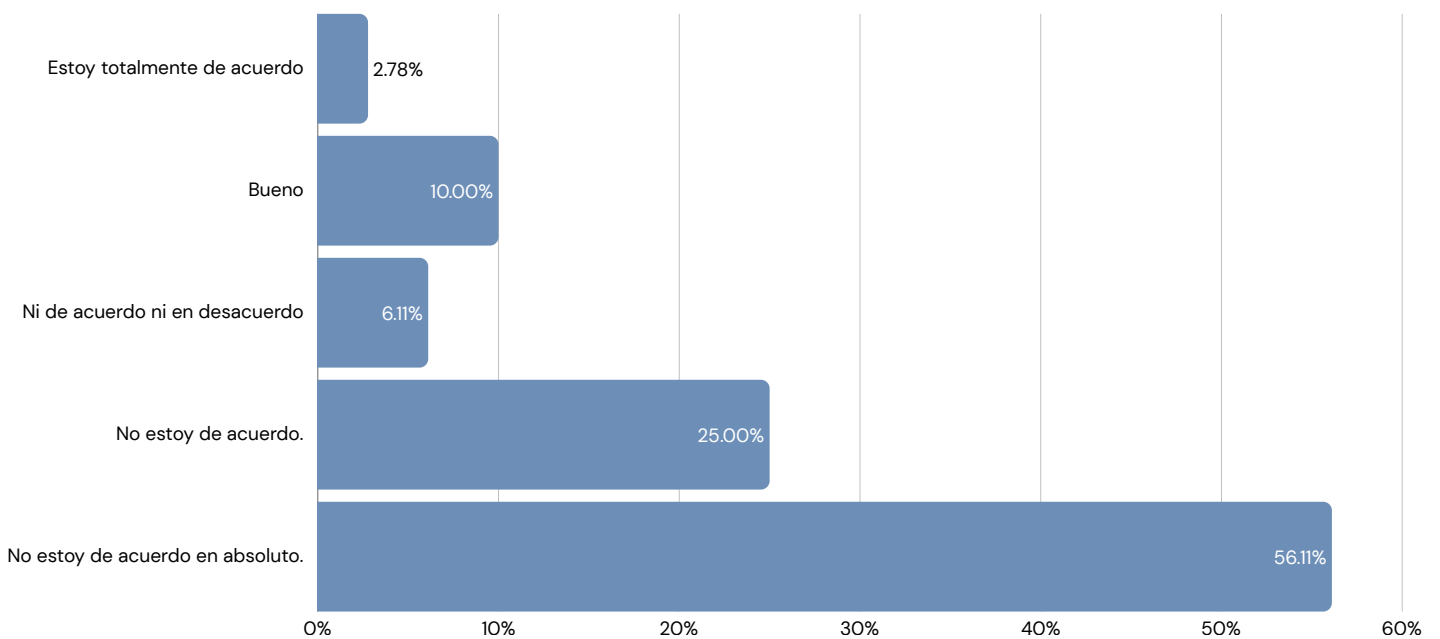


3.1.6 SALUD MENTAL

HE EXPERIMENTADO UNA O MÁS SITUACIONES ESTRESANTES (DIVORCIO, PÉRDIDA DE TRABAJO, PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, ETC.)

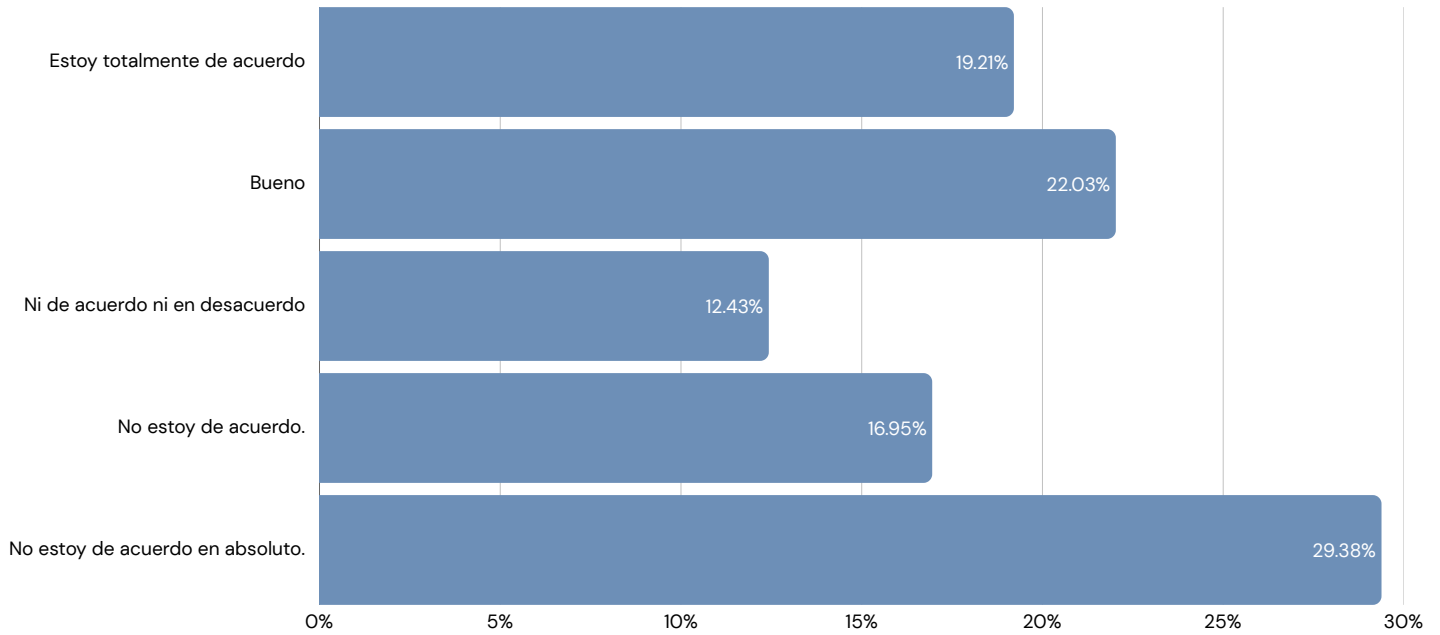


HE PENSADO EN HACERME DAÑO.

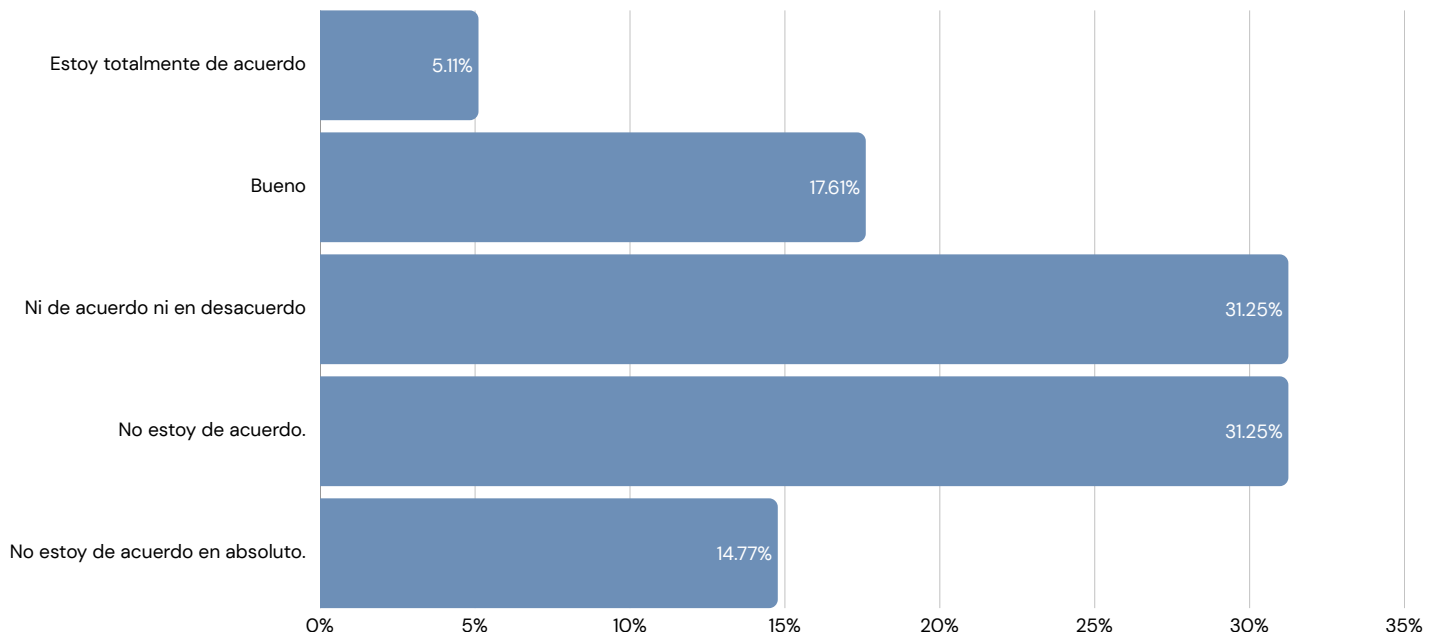




HE BUSCADO AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.

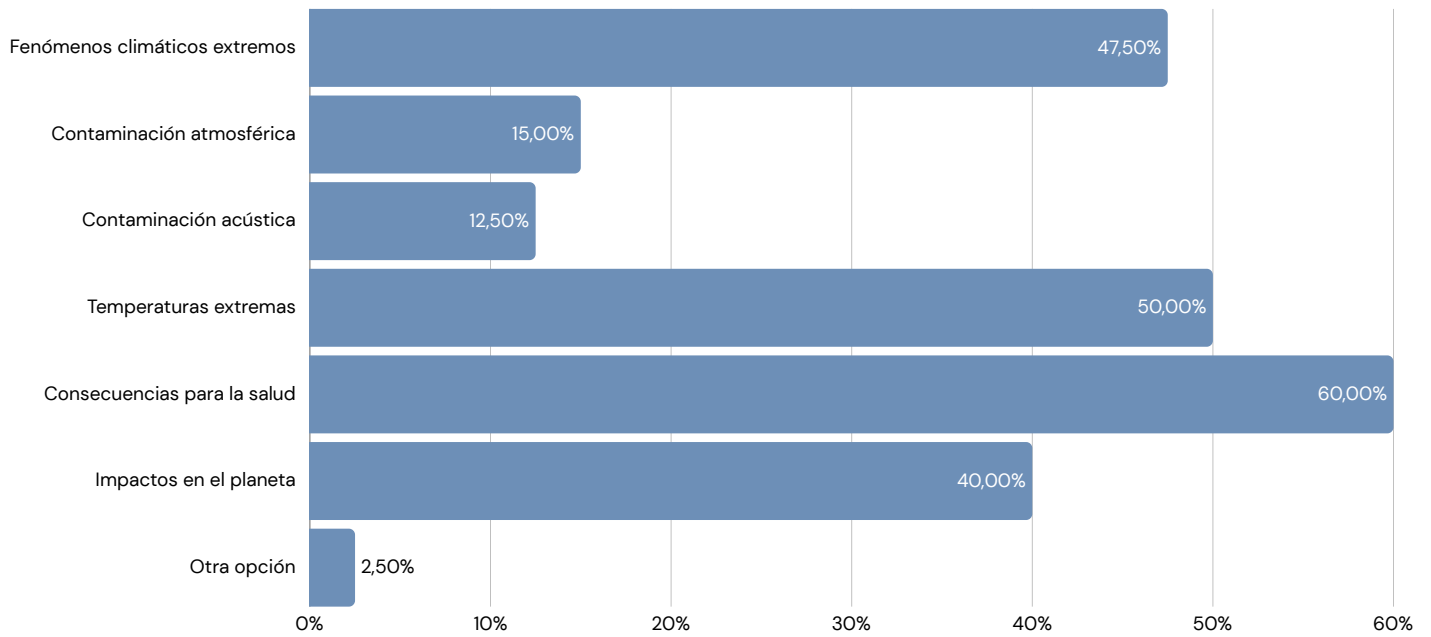


ME SIENTO DEMASIADO PREOCUPADO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.





USTED RESPONDIÓ QUE ESTÁ DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS PRINCIPAL(ES) MOTIVO(S) DE PREOCUPACIÓN:



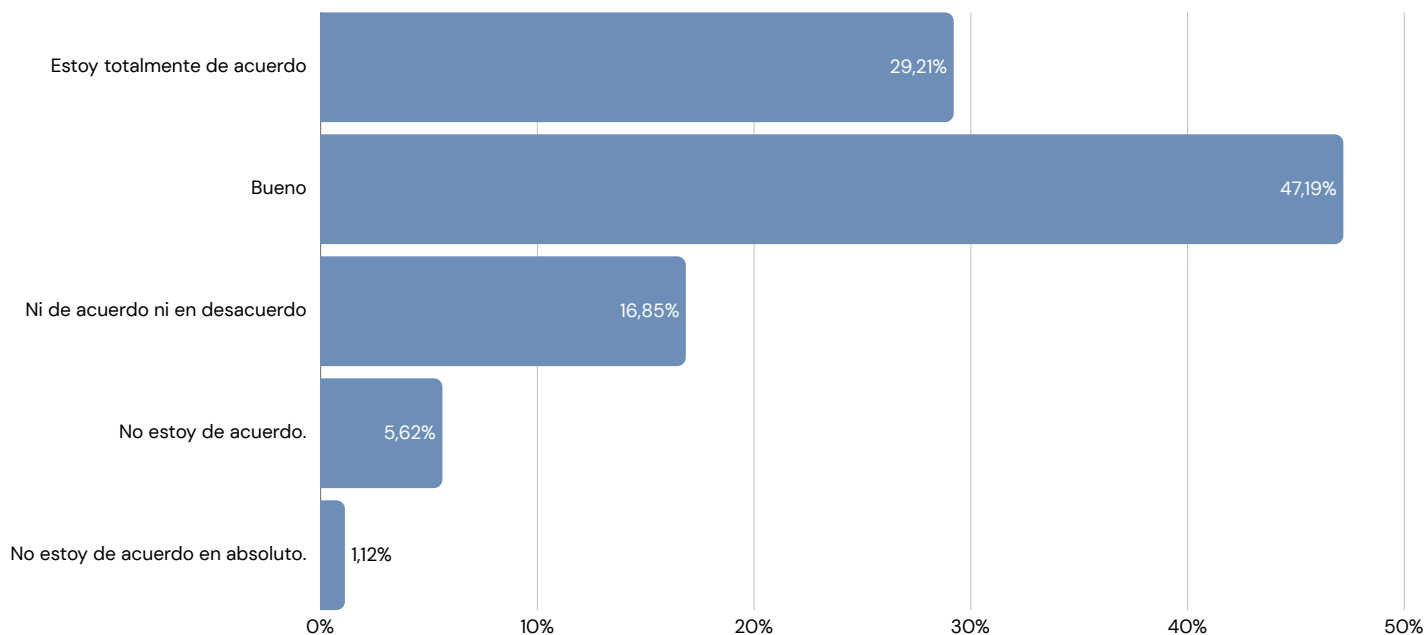
Otra opción:

Cambios climáticos

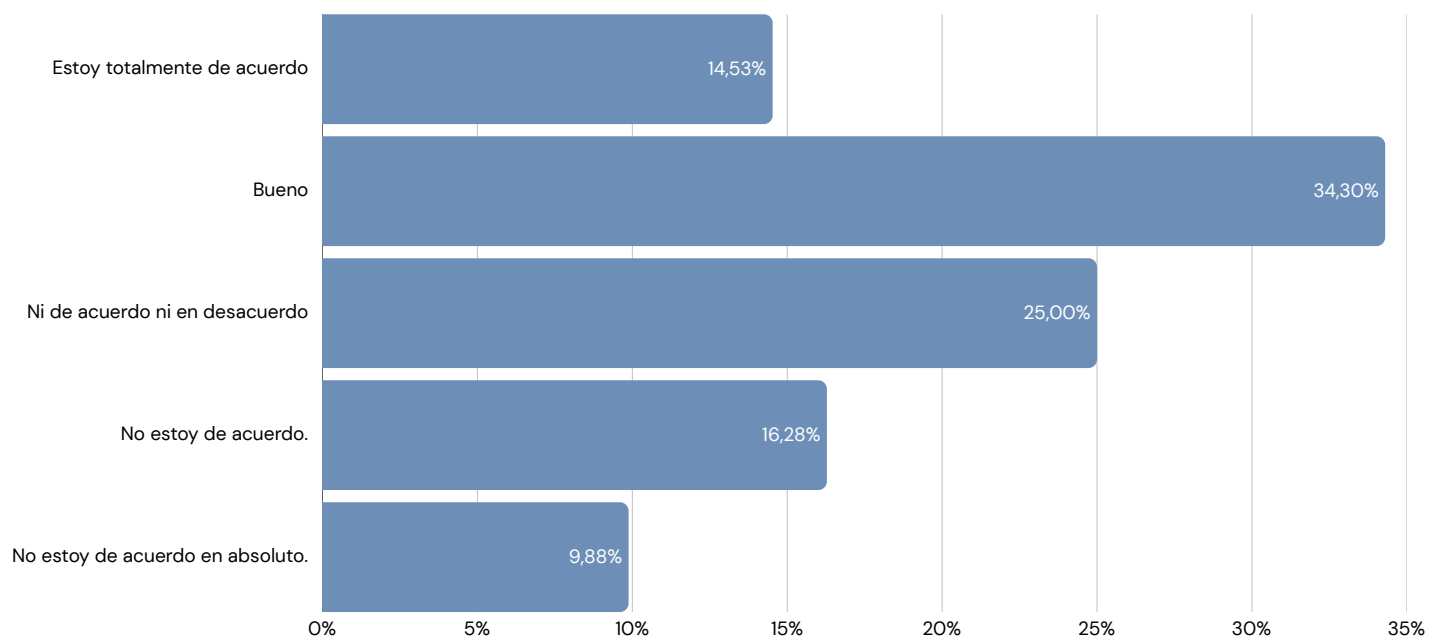


GENERALMENTE...

CREO QUE MI VIDA TIENE SENTIDO.

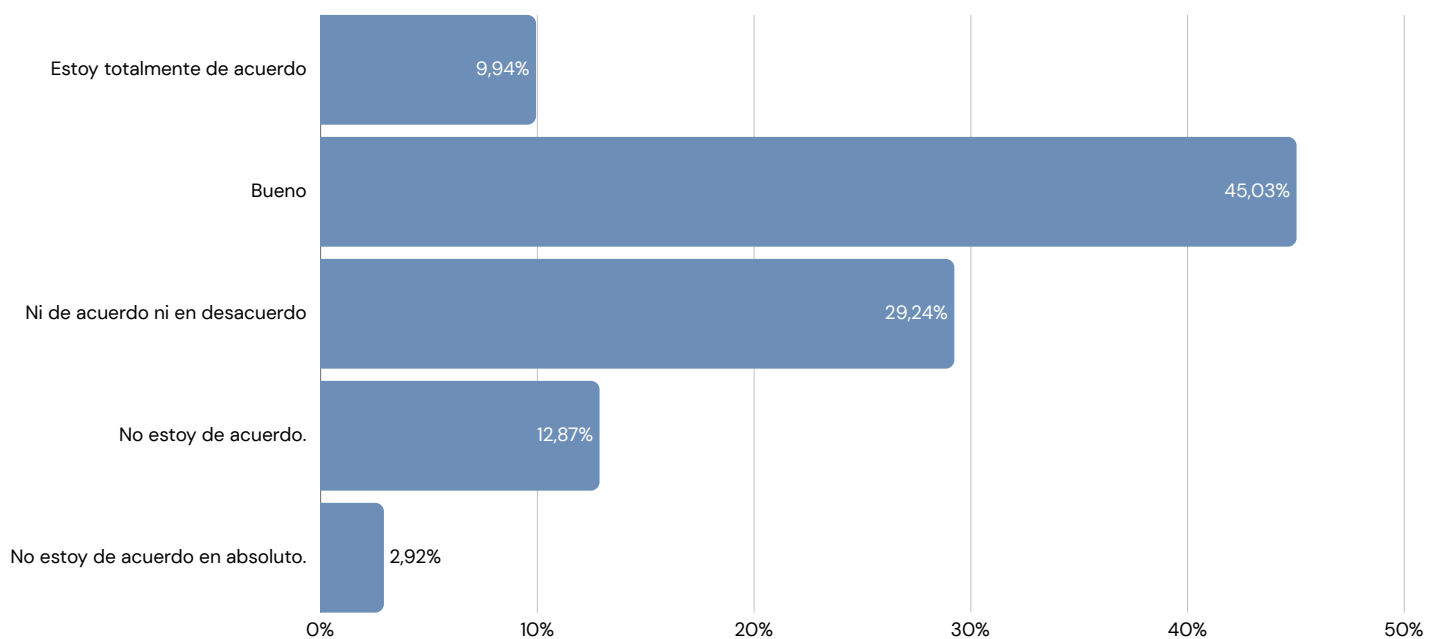


CREO QUE DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.





EN GENERAL, CREO QUE MI SALUD MENTAL ES BUENA.





03

RESULTADOS POR DISTRITO

3.2. BIDASOA-OIARTZUN

3.2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

En este apartado se presentan las principales características sociodemográficas de las personas que han participado en la encuesta realizada en la comarca del Bidasoa Oiartzun, teniendo en cuenta municipio, género, situación laboral, situación económica, nivel educativo y edad.

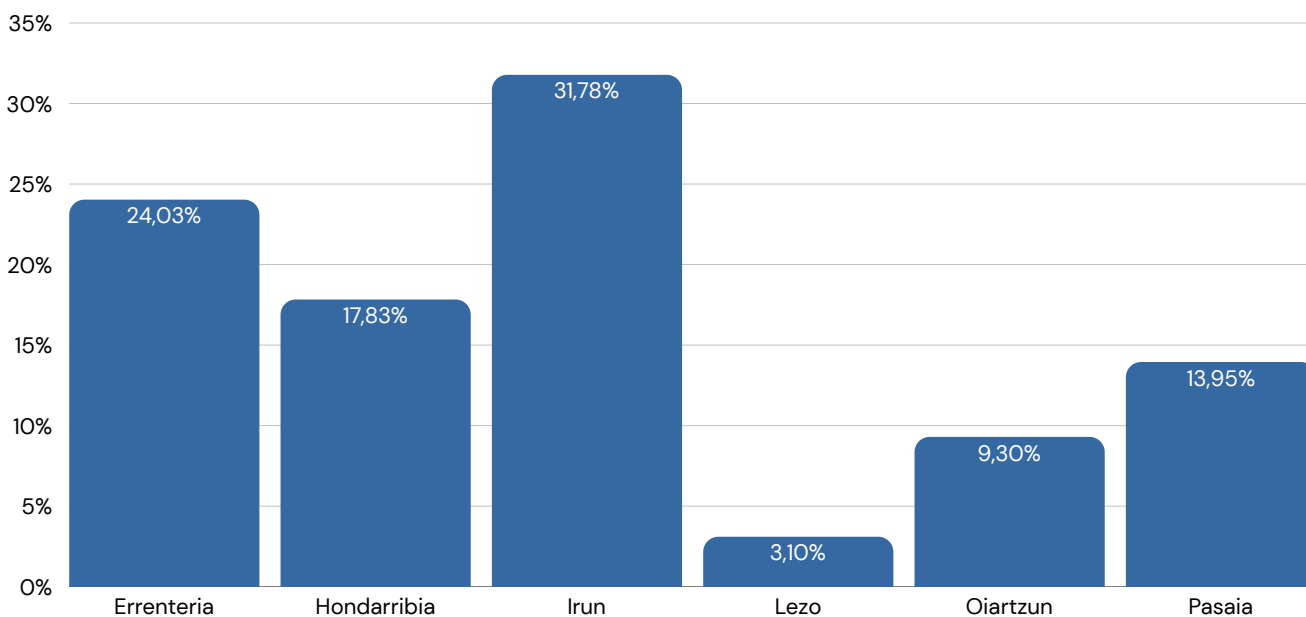
- **Municipio:** La mayoría de participantes son de los municipios de Irún (24,0%) y Errenteria (17,8%), seguidos de Hondarribia (13,9%), Oiartzun (9,3%) y Pasaia (6,2%).
- **Género:** La participación de mujeres fue predominante (80,8%), muy superior a la de hombres (18,0%), con un 1,3% que no respondió.
- **Situación laboral:** El 68,8% de los encuestados está trabajando; el 14,1% está jubilado, el 6,3% está en otra situación, el 6,3% está desempleado y el 4,7% son estudiantes.
- **Situación económica:** 42.9% afirma que llega a fin de mes sin problemas; 32.7% dice que llega con dificultad después de hacer recortes; 4% dice que no llega; otro 12.2% dice que llega con mucha facilidad; y 8% no contestó.
- **Nivel de estudios:** El mayor porcentaje de participantes lo componen aquellos con Formación Profesional (33%) y títulos de Grado o Máster (33%), y un 15% posee un título de Máster.
- **Rango de edad:** El grupo más grande es el de 46 a 55 años (28%), y el siguiente más grande es el de 56 a 65 años (25%).

Entre los encuestados, Irún y Errenteria destacan por su origen. Las mujeres constituyen la gran mayoría, y la mayoría de los participantes trabaja, aunque también hay jubilados, desempleados y en otras situaciones. En cuanto a su situación económica, la mayoría indicó que llega a fin de mes sin problemas o con dificultades, con recortes. En cuanto a su nivel de estudios, la mayoría de los participantes tiene Formación Profesional o estudios universitarios. En cuanto a la edad, el grupo principal de participantes tiene entre 46 y 55 años, seguido del de entre 56 y 65 años.

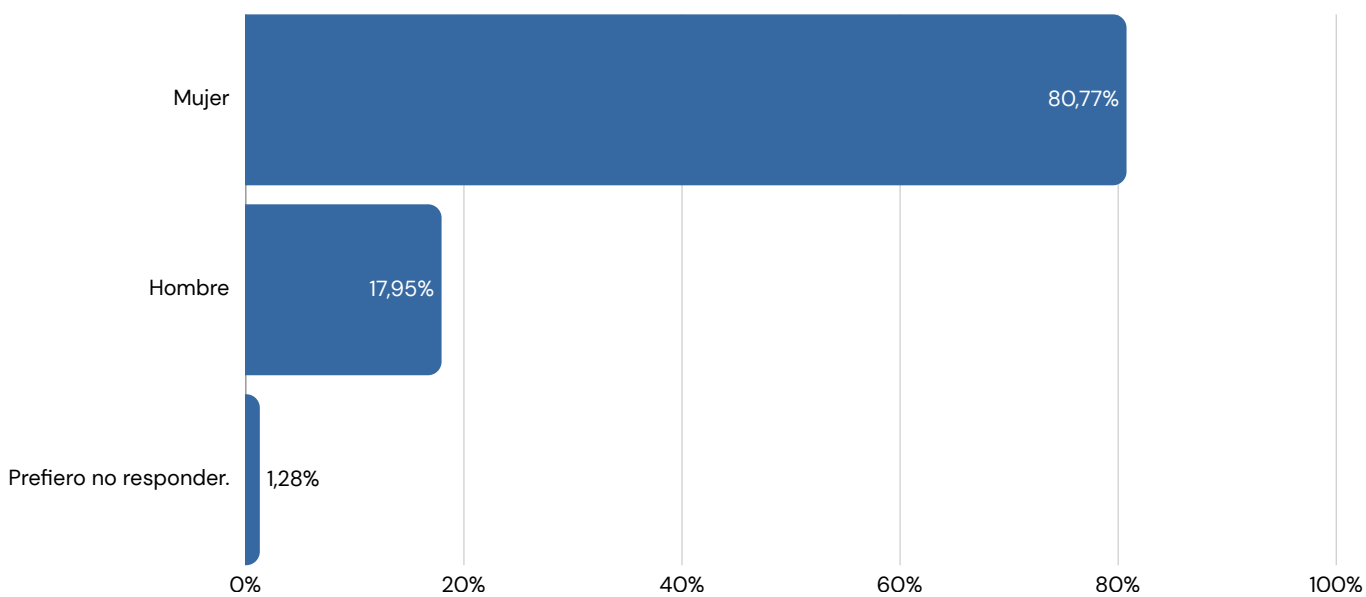


3.2.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

DISTRIBUCIÓN POR MUNICIPIO

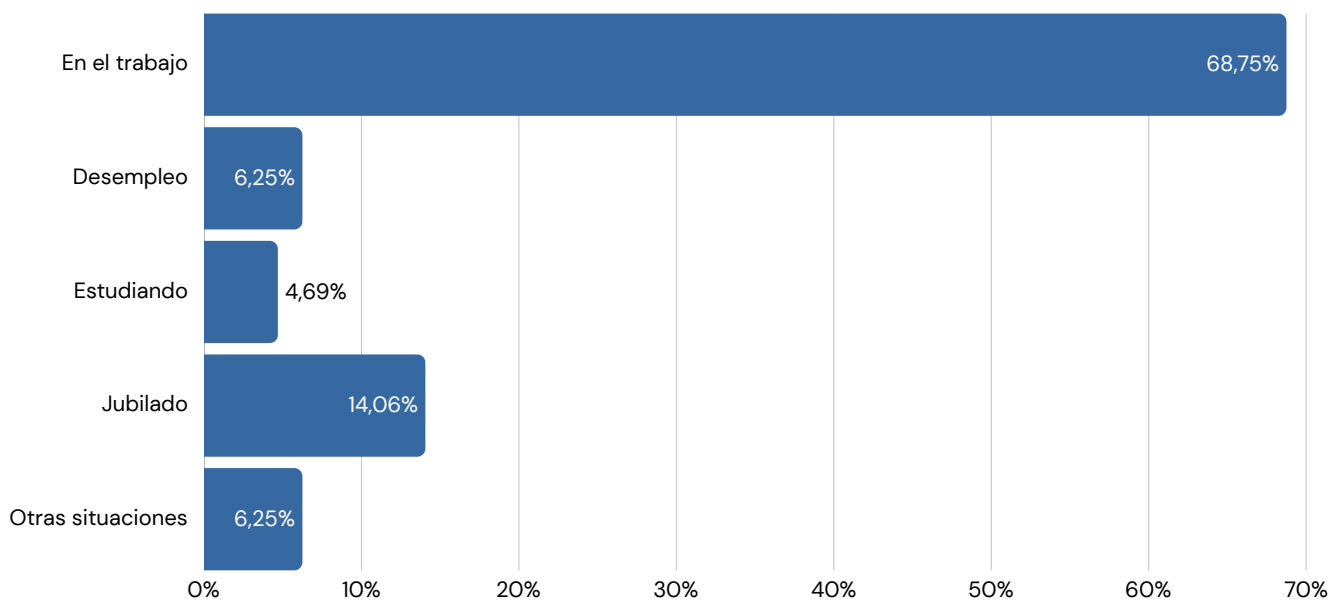


DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

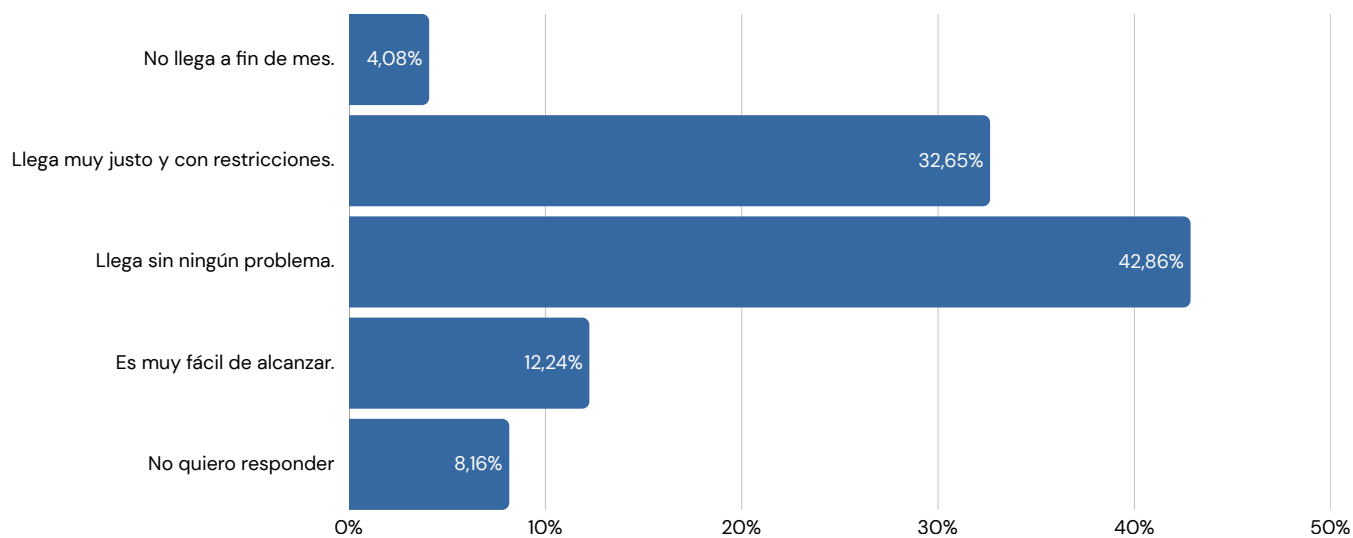




DISTRIBUCIÓN POR SITUACIÓN LABORAL

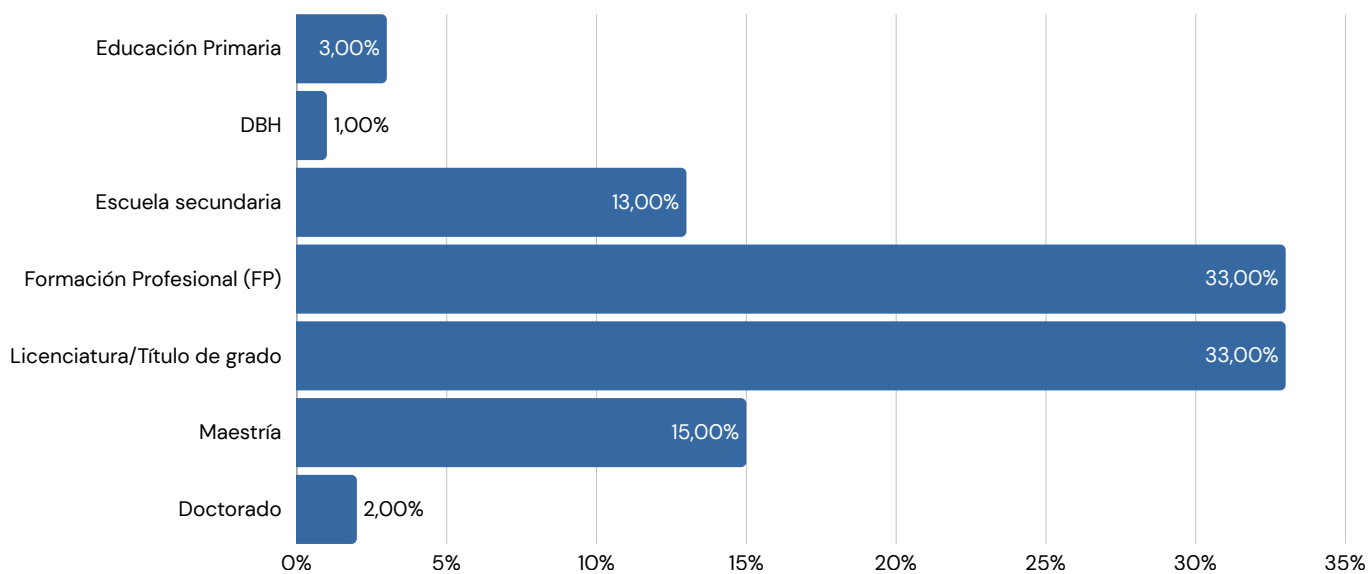


DISTRIBUCIÓN SEGÚN SITUACIÓN ECONÓMICA

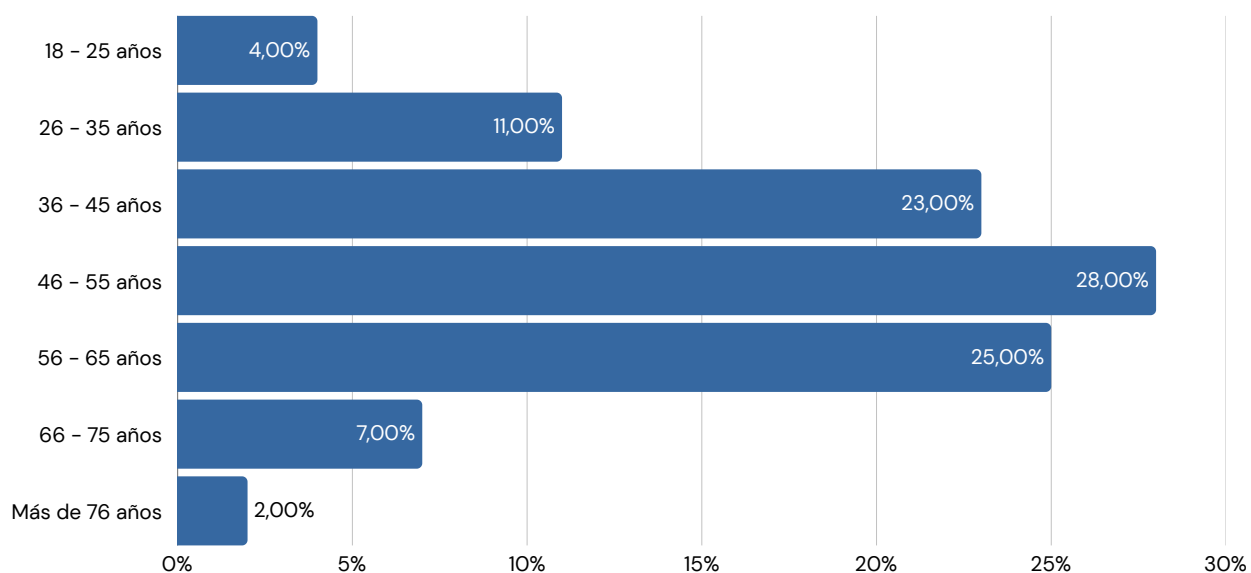




DISTRIBUCIÓN POR NIVEL EDUCATIVO



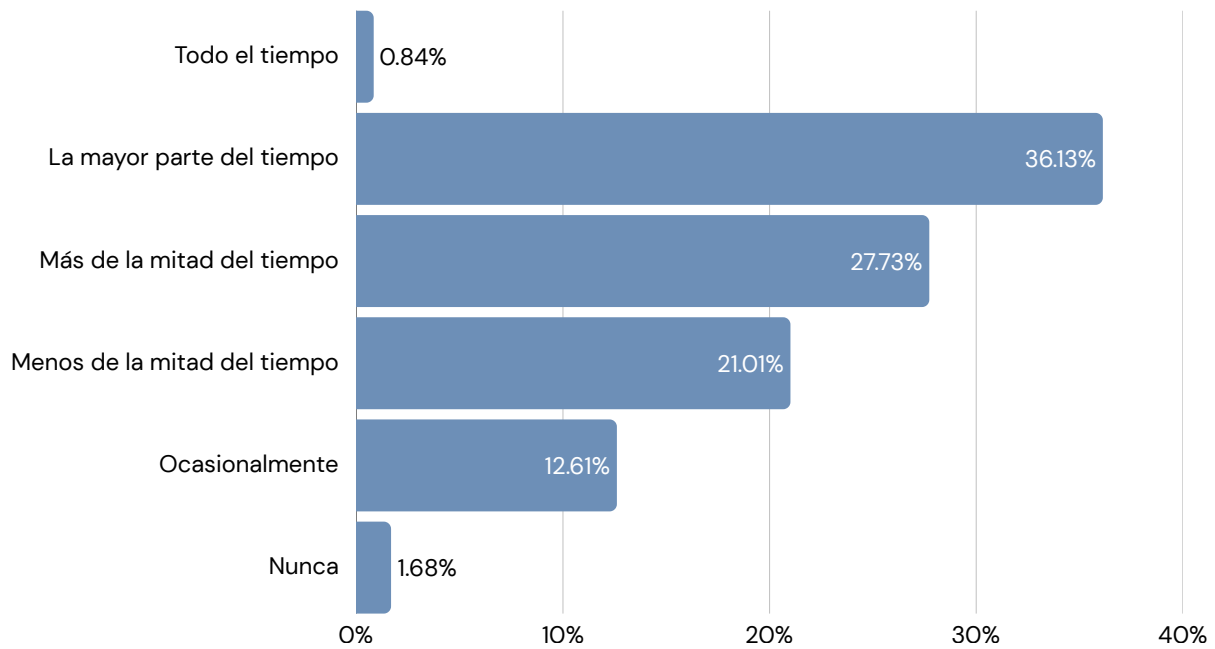
DISTRIBUCIÓN POR RANGO DE EDAD



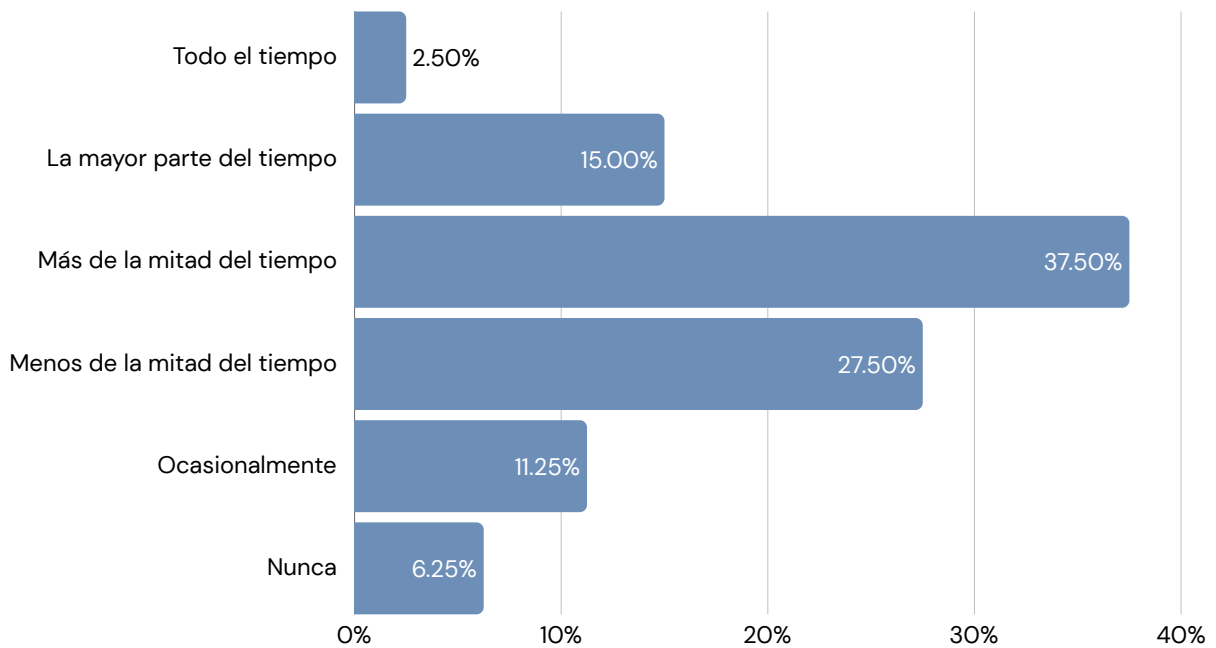


3.2.2 BIENESTAR EMOCIONAL

ME SIENTO FELIZ Y DE BUEN HUMOR

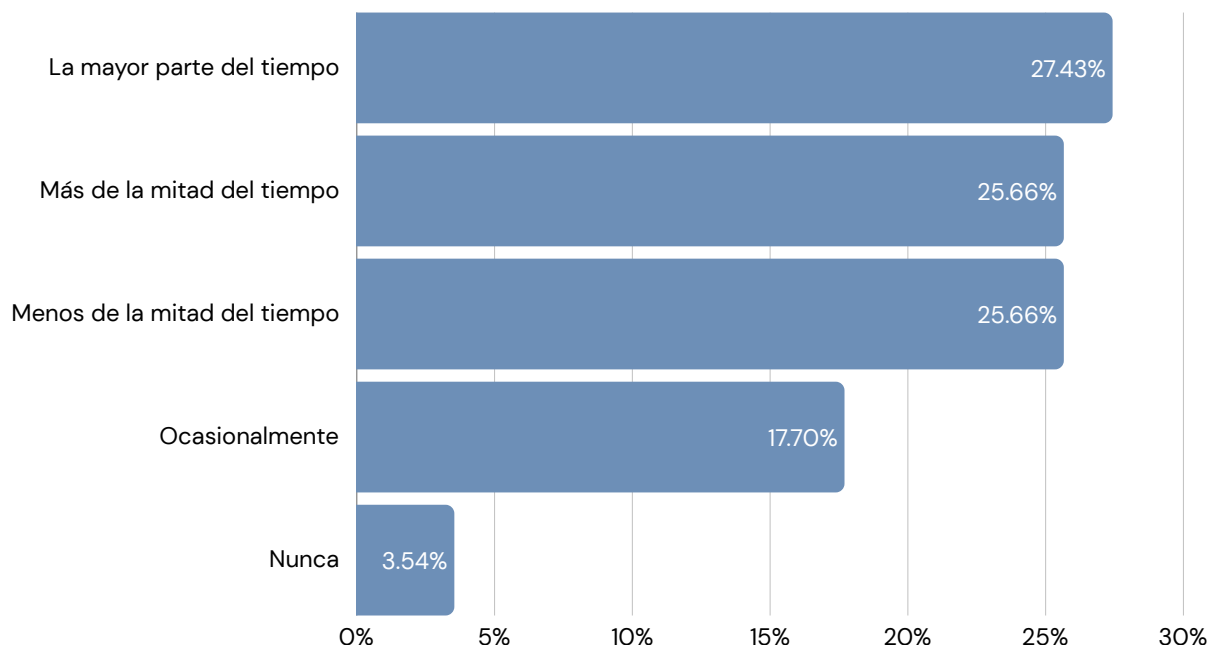


ME SENTÍ TRANQUILO Y RELAJADO.

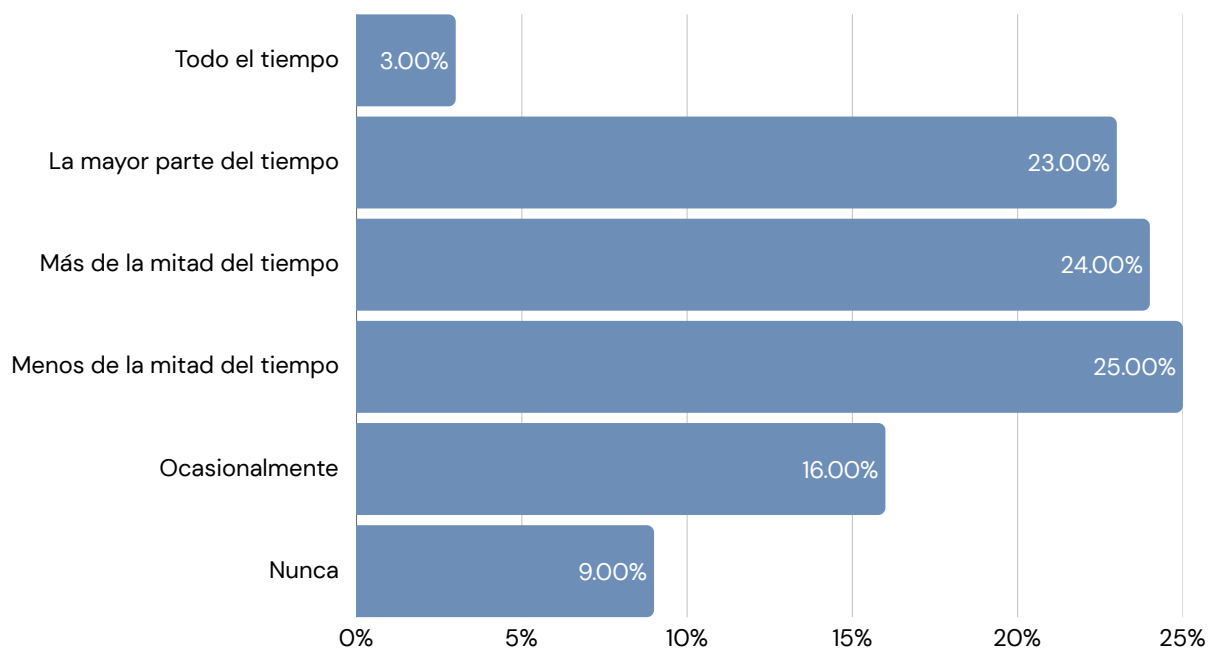




ME SENTÍ ACTIVO Y ENÉRGICO.

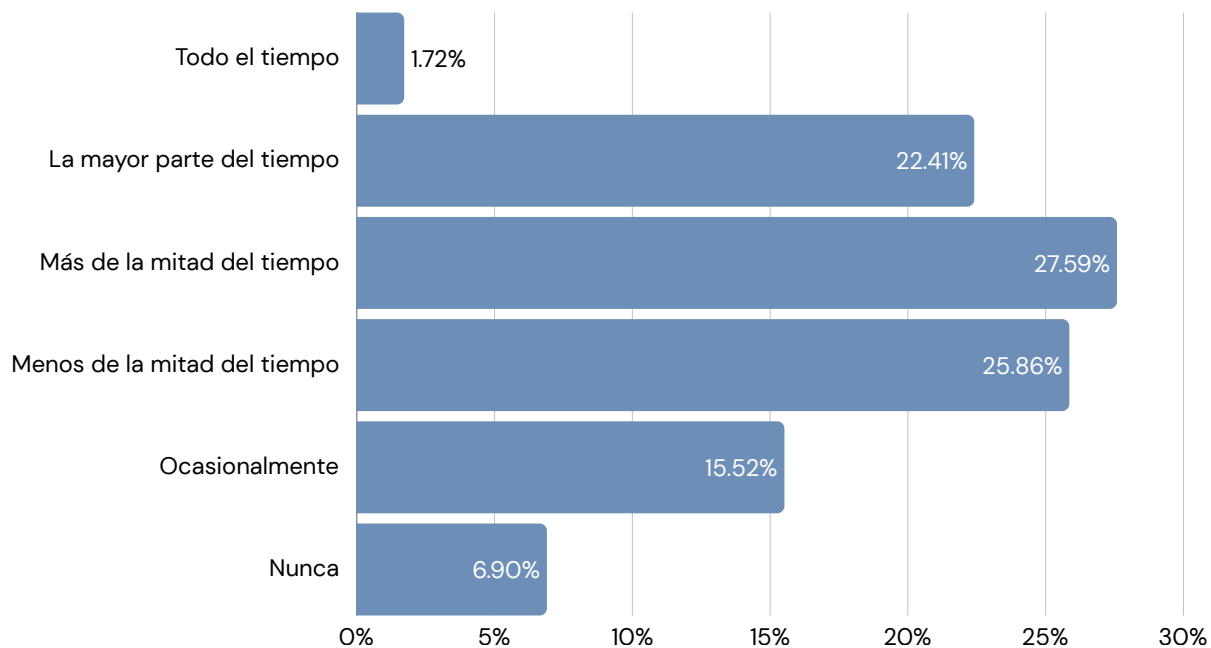


ME DESPERTÉ FRESCO Y DESCANSADO.





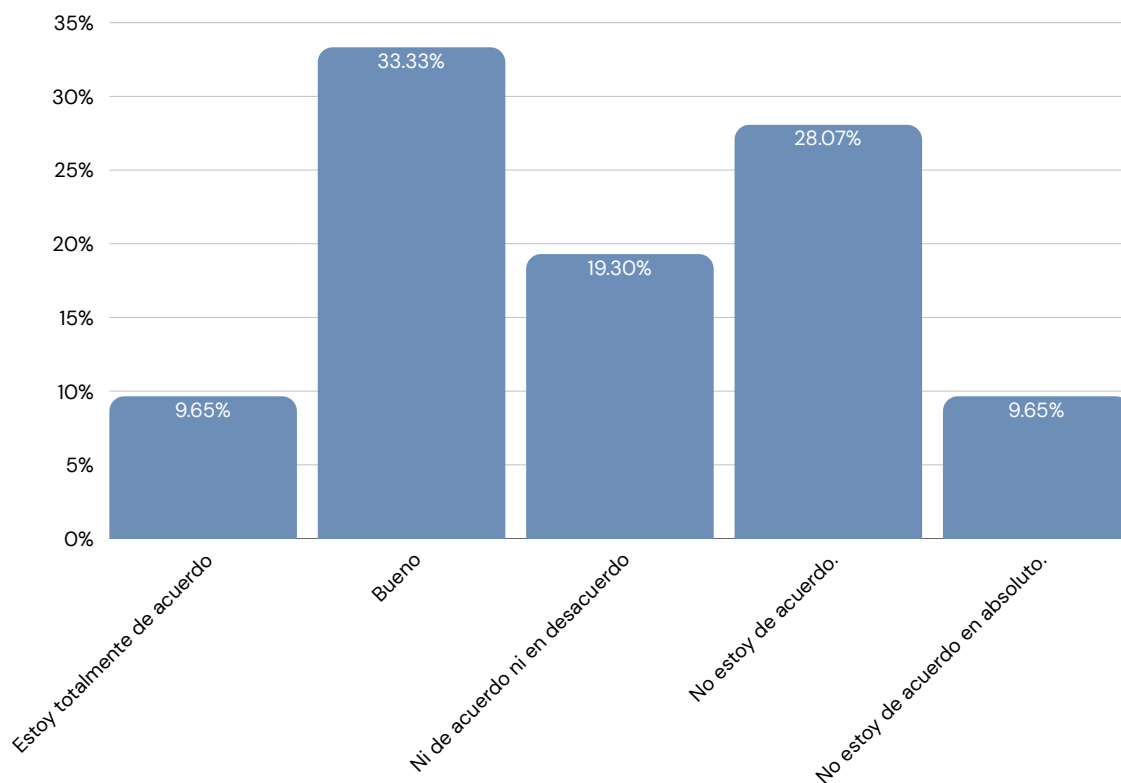
MI VIDA DIARIA HA ESTADO LLENA DE COSAS INTERESANTES.



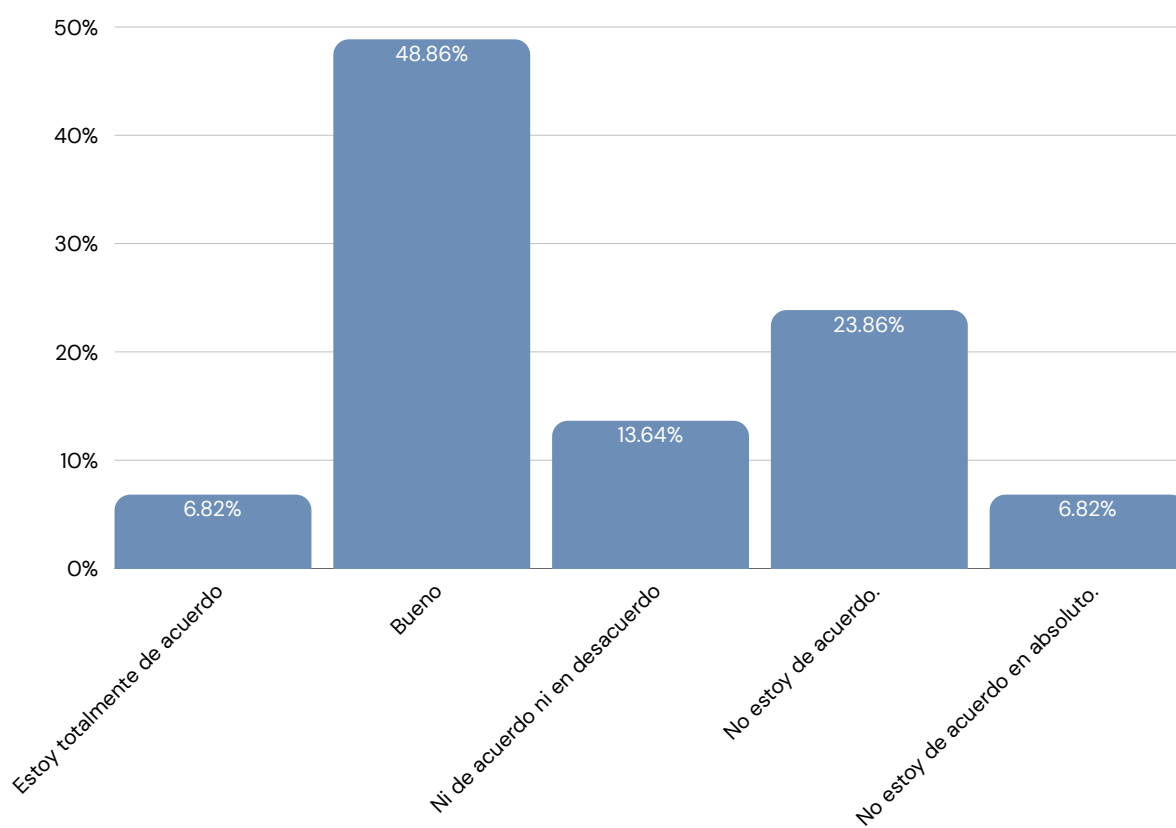


3.2.3 HÁBITOS/ESTILOS DE VIDA

CREO QUE MI CALIDAD DE SUEÑO ES BUENA.

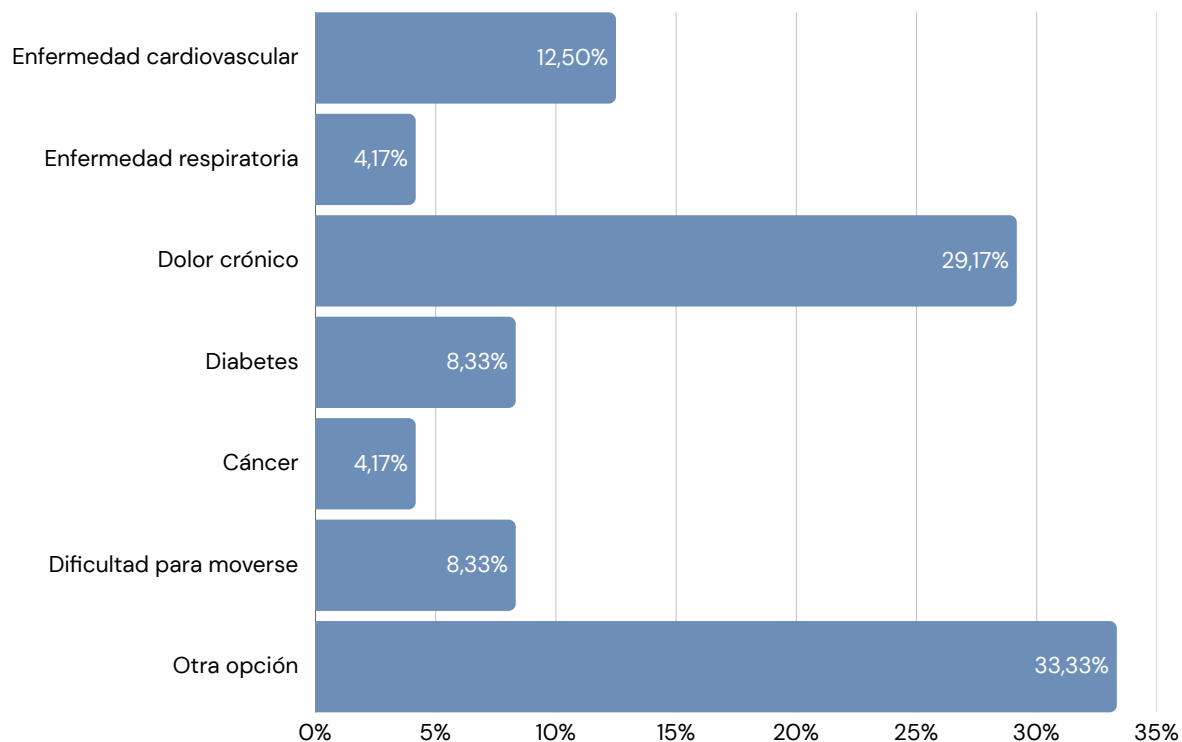





CONSIDERO QUE MI SALUD FÍSICA ES BUENA.





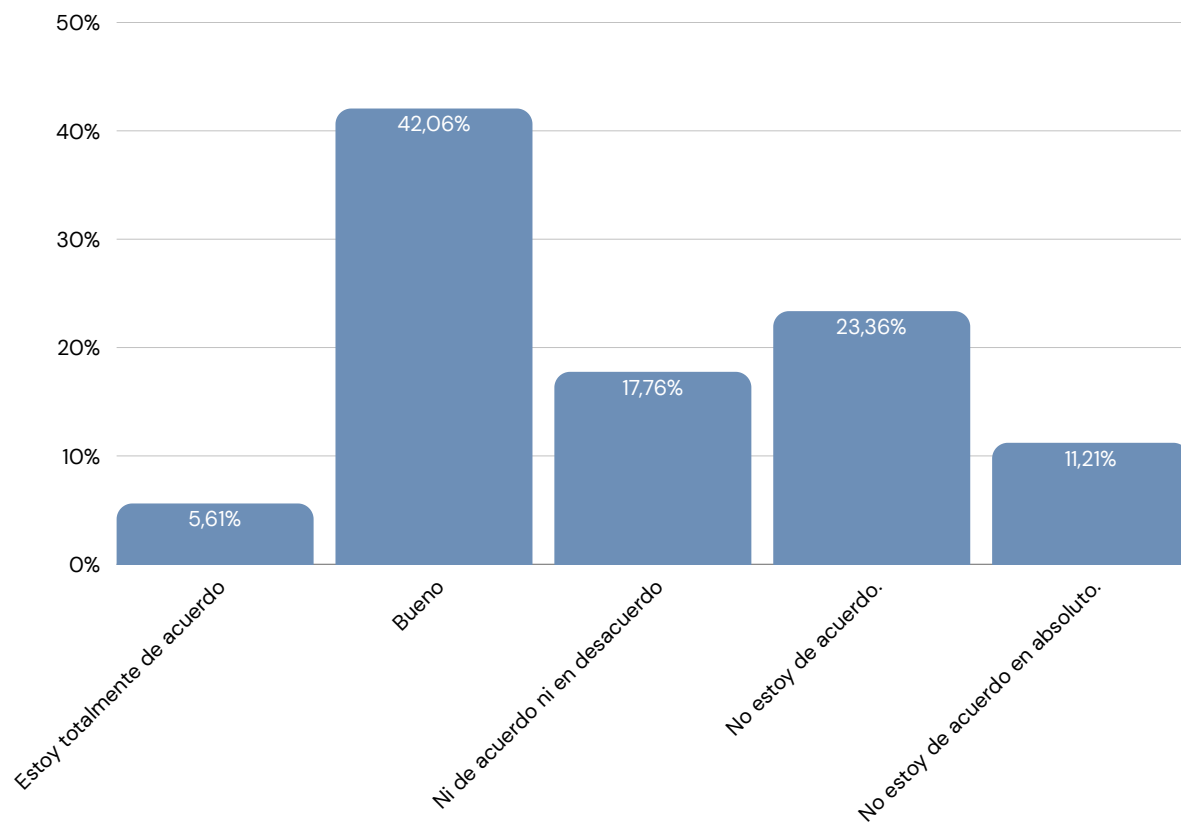
USTED RESPONDIÓ QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS MOTIVO(S) (UNO O MÁS):



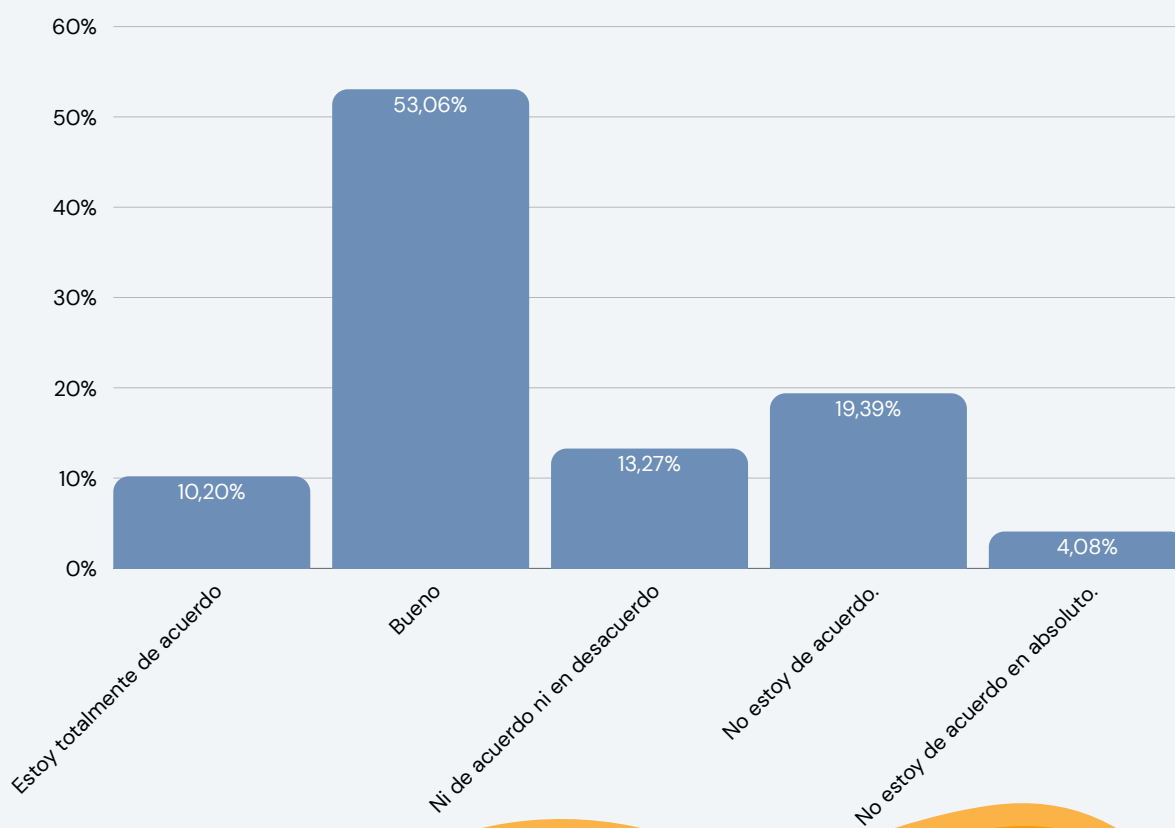
Categoría	Problemas mencionados
 Salud mental y emocional	- Depresión, problemas para dormir
 Consecuencias de la falta de actividad física	-Falta de hacer deporte
 Problemas físicos y de metabolismo	- Subida de peso, Tendon roto, problemas musculares en la recuperación.



CREO QUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE HAGO ES ADECUADO.

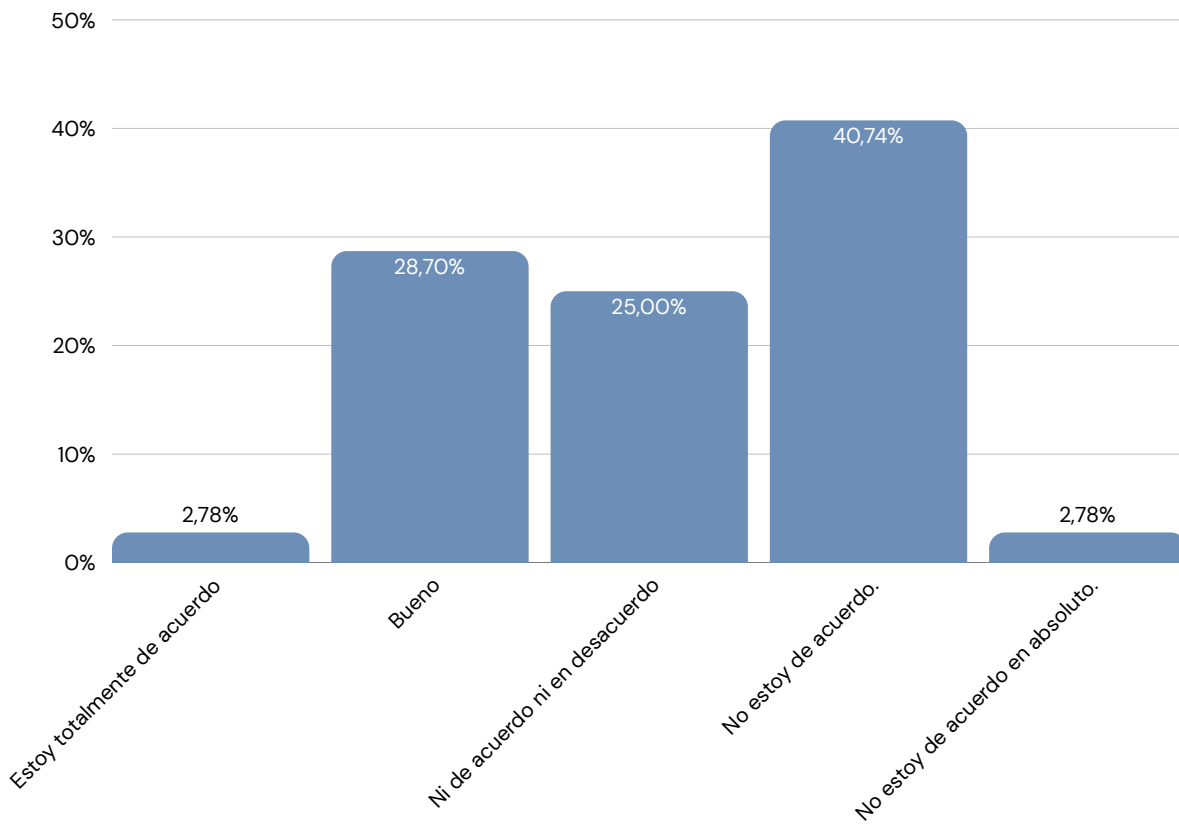


CREO QUE MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS SON APROPIADOS.

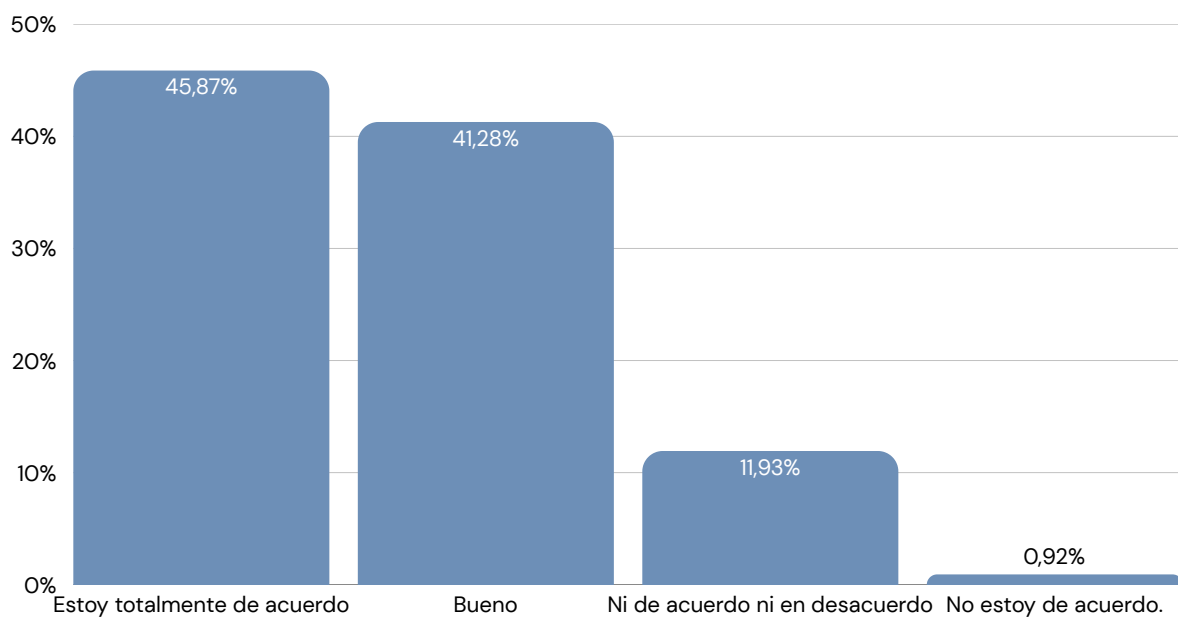




CREO QUE ESTOY USANDO LAS PANTALLAS CORRECTAMENTE.



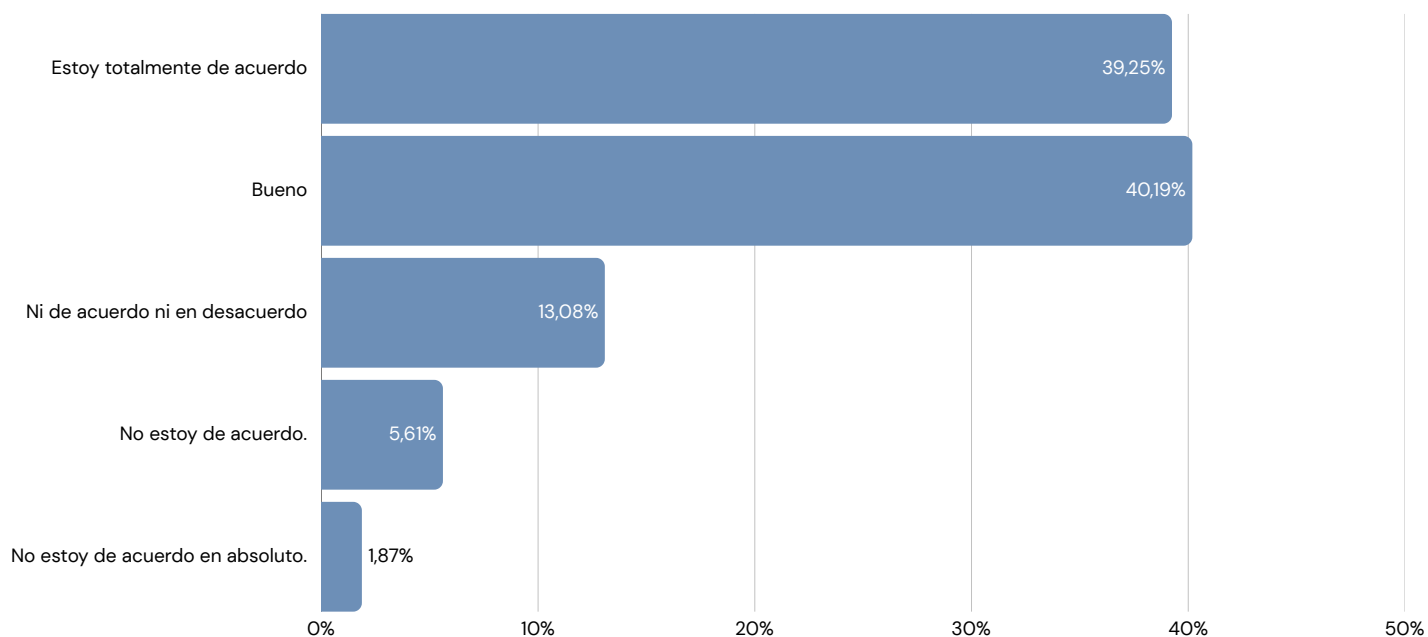
CREO QUE USO SUSTANCIAS (ALCOHOL U OTRAS DROGAS) DE MANERA RESPONSABLE.



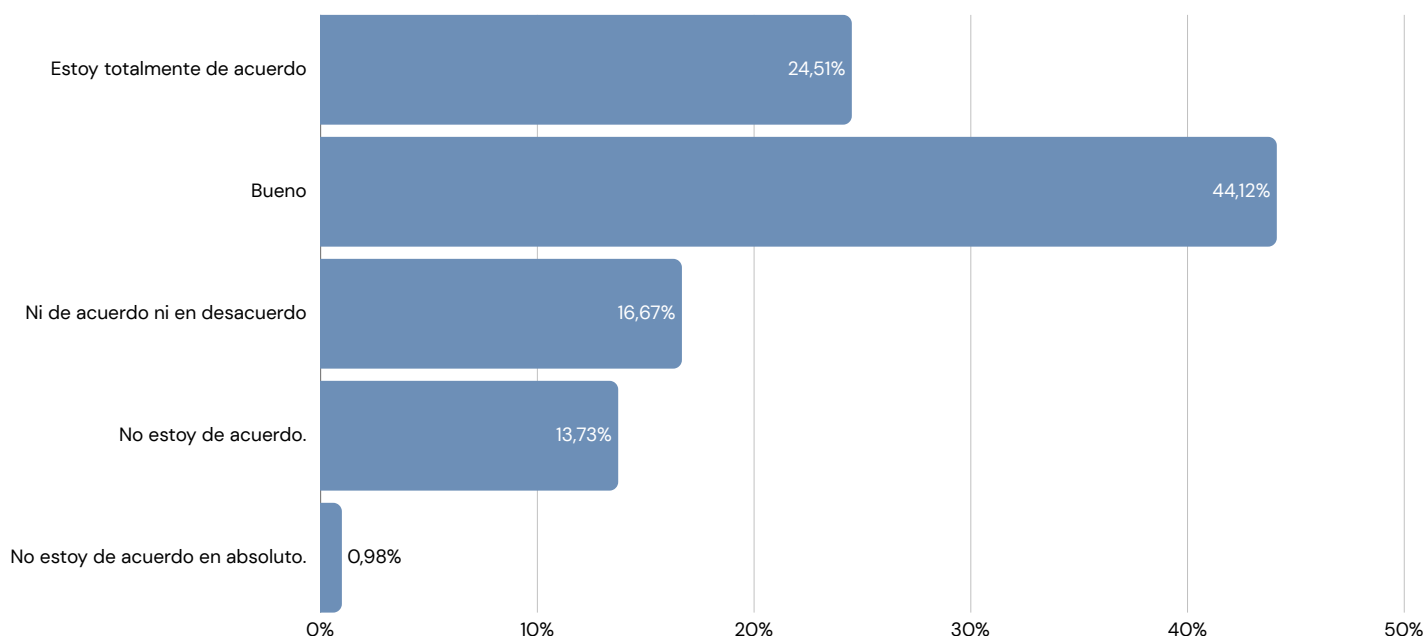


3.2.4 FACTORES SOCIALES-RELACIONALES

CREO QUE TENGO UNA RED DE APOYO SOCIAL ADECUADA (FAMILIA, AMIGOS, ETC.) A LA QUE PUEDO RECURRIR SI LO NECESITO.

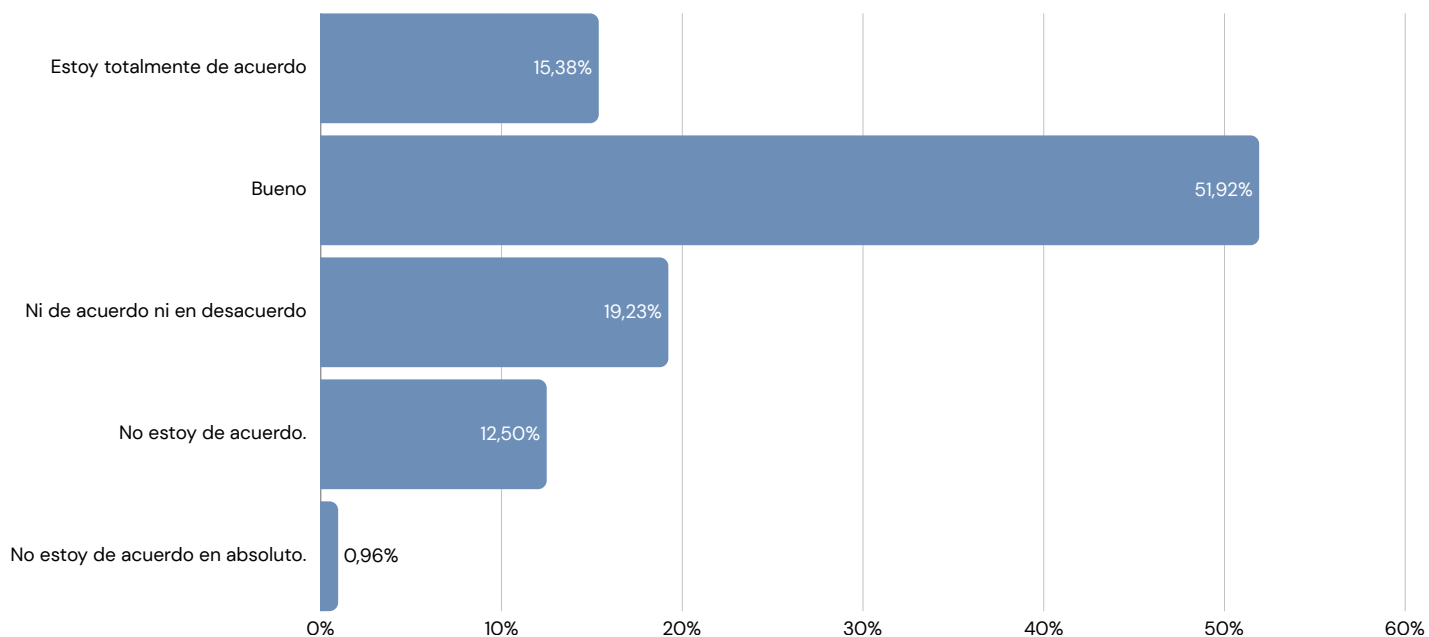


ME SIENTO COMO SI PERTENECIERA A UN GRUPO O COMUNIDAD.

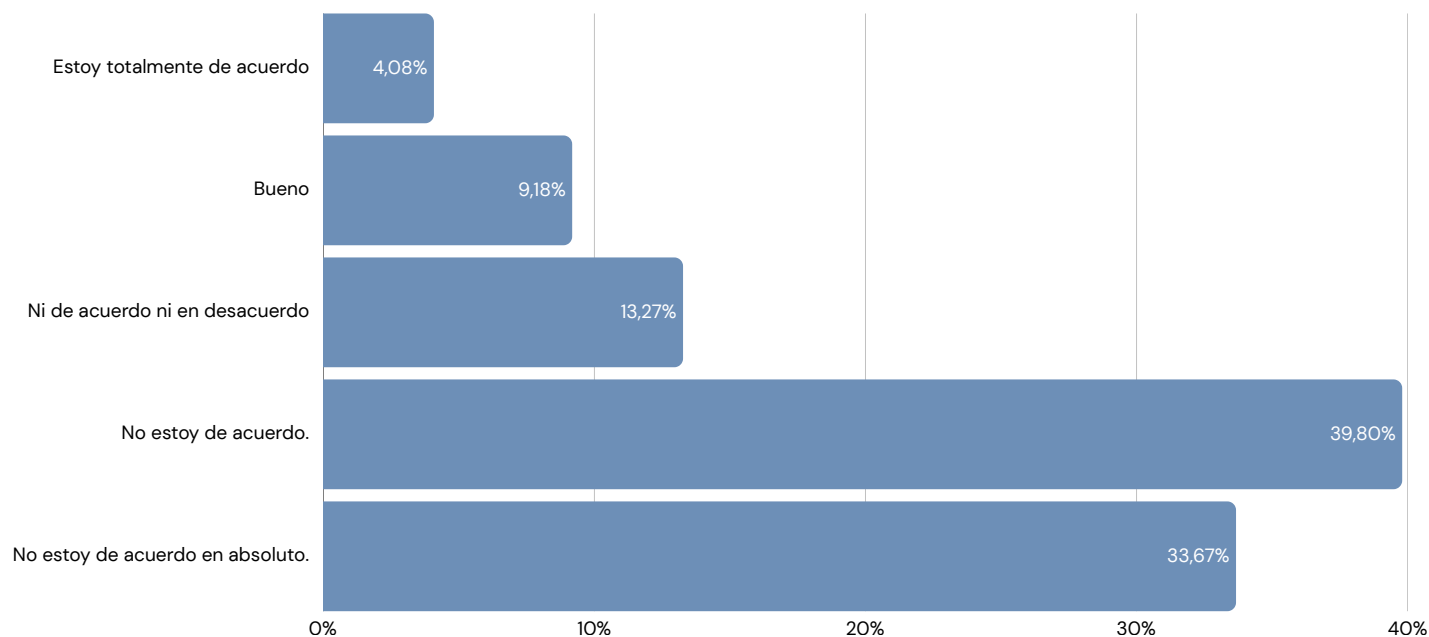




CREO QUE EL FUNCIONAMIENTO INTERNO Y LAS RELACIONES DE MI FAMILIA SON ADECUADAS.

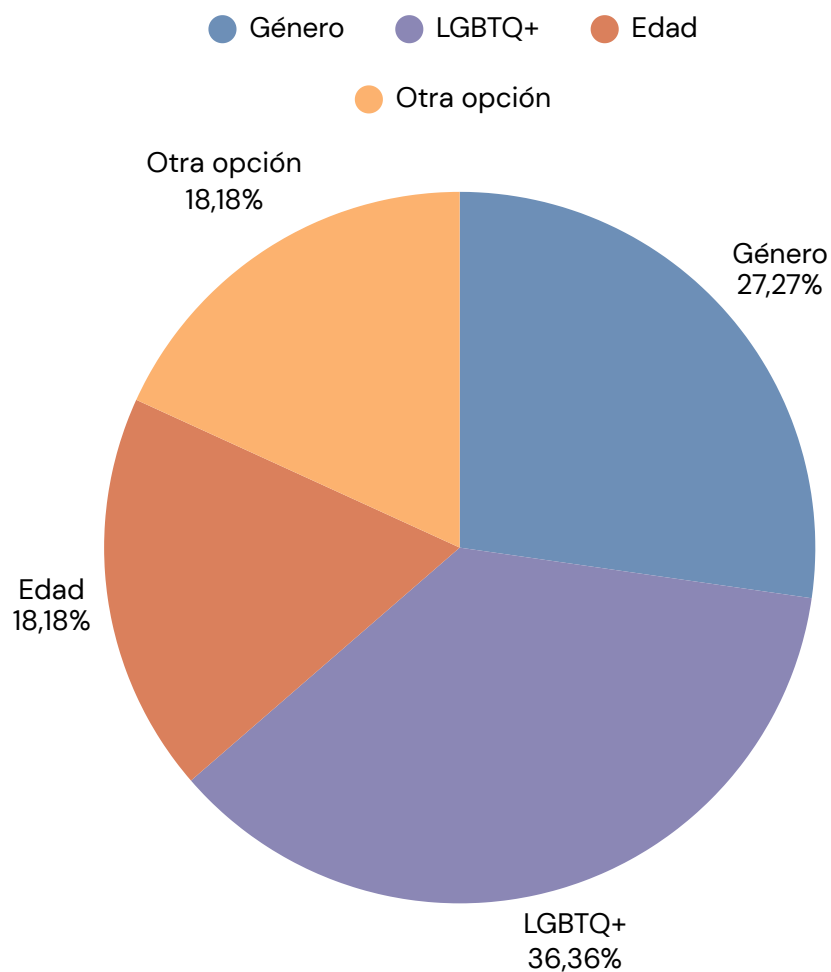


ME SIENTO DISCRIMINADO POR SER MIEMBRO DE UN GRUPO VULNERABLE.





USTED RESPONDIÓ SÍ A LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE CON QUÉ GRUPO SE SIENTE DISCRIMINADO:



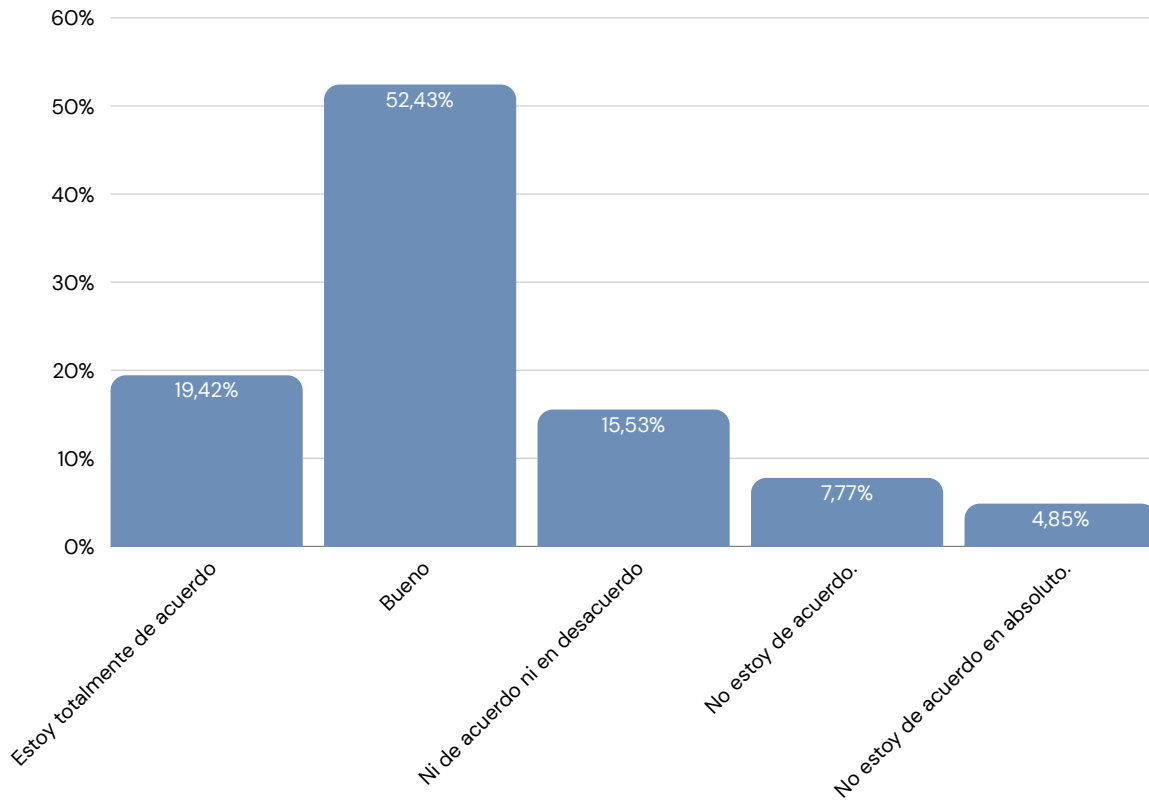
OTRO:

Porque soy Ardi Beltrán
Problemas familiares y económicos

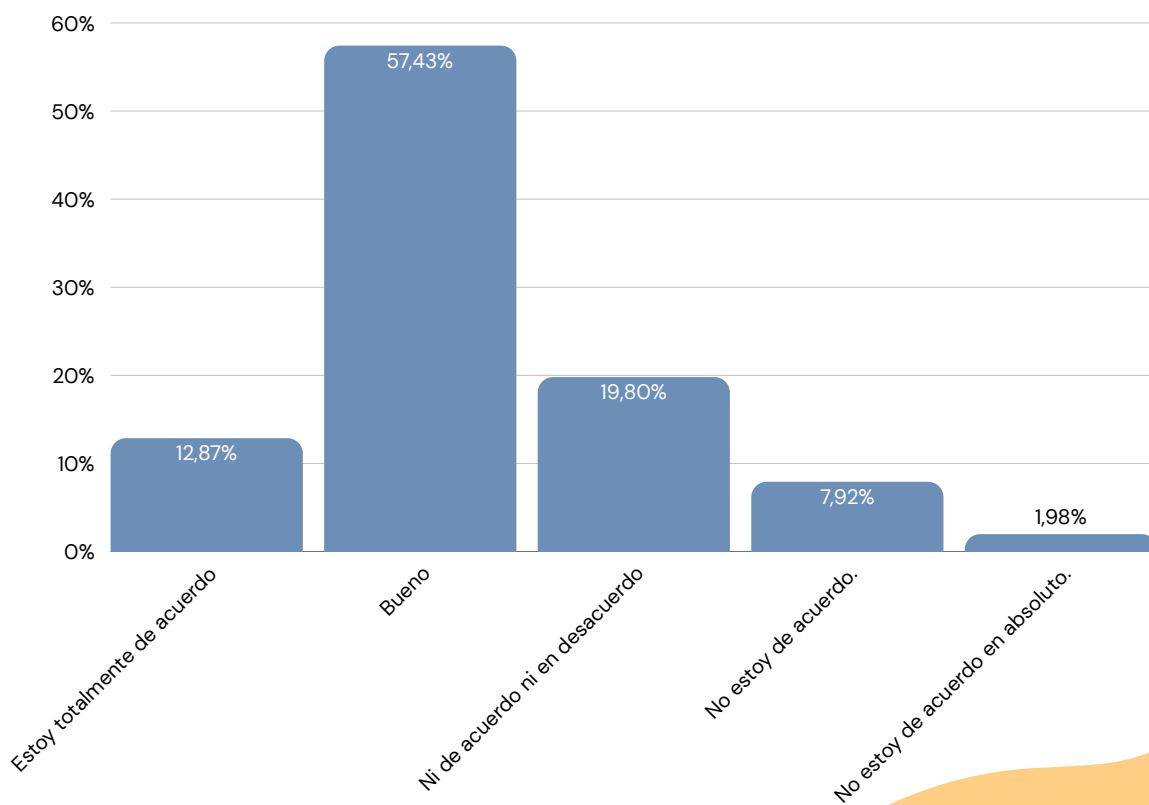


3.2.5 AUTOPERCEPCIÓN

ESTOY SATISFECHO CON MI DESEMPEÑO ACADÉMICO/LABORAL.

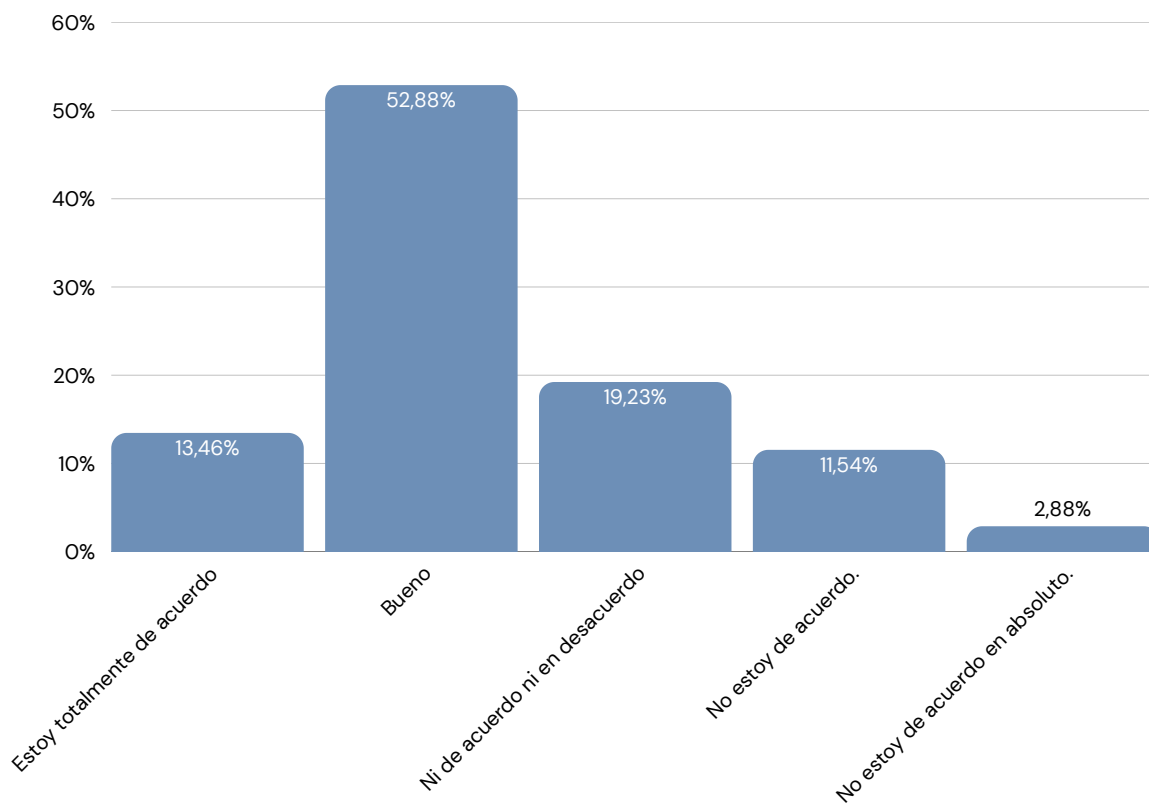


ME GUSTA COMO SOY.

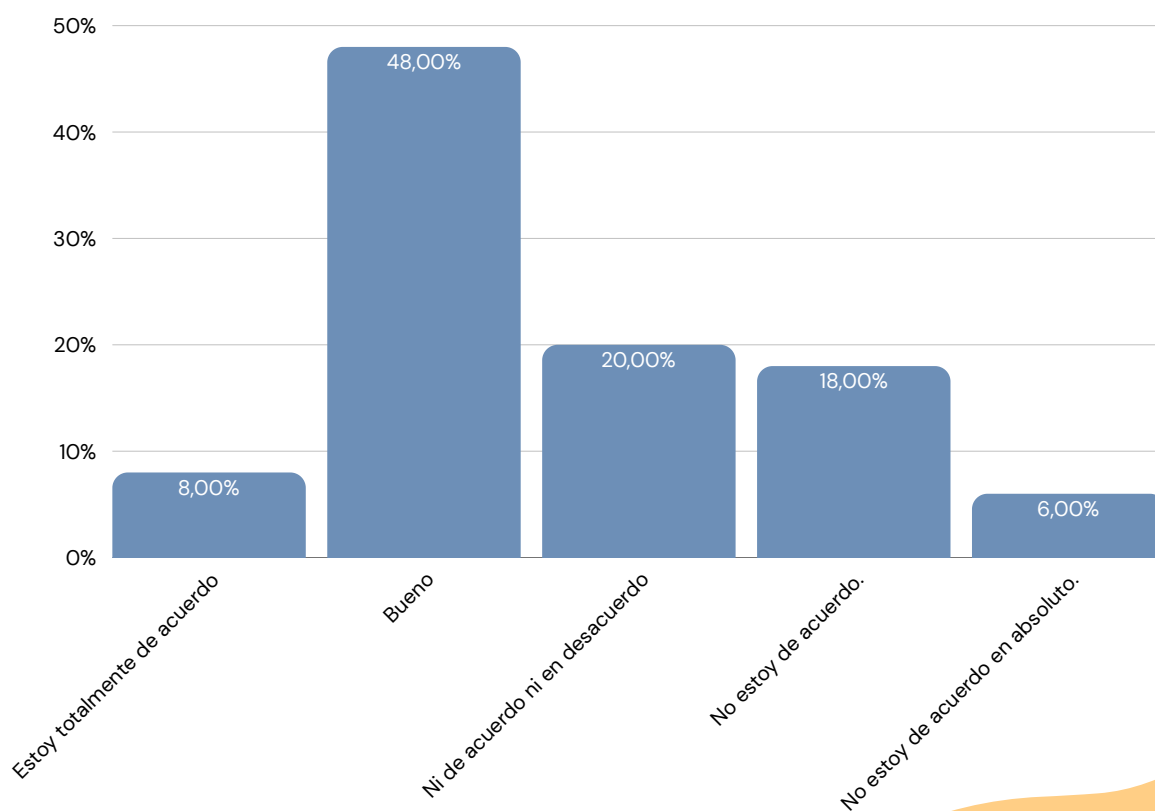




ME SIENTO CAPAZ DE AFRONTAR EFICAZMENTE LAS DIFICULTADES Y DESAFÍOS COTIDIANOS.



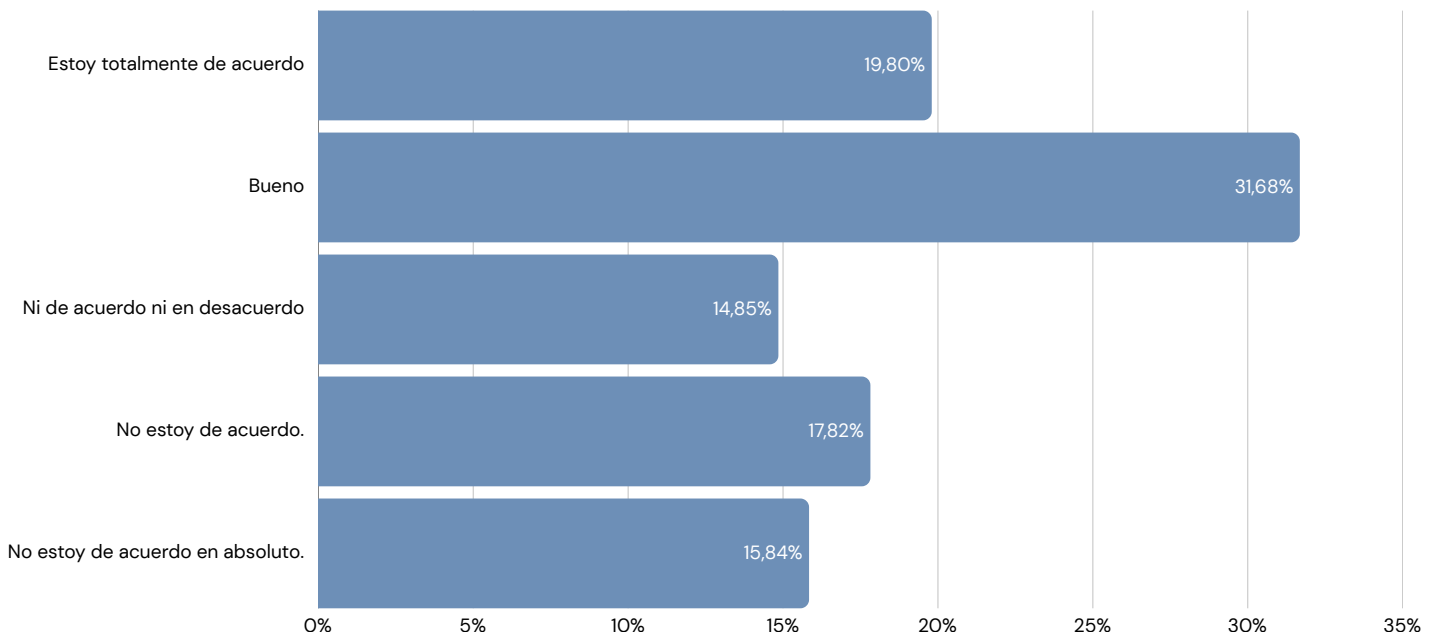
CREO QUE MI SITUACIÓN FINANCIERA ES BUENA.



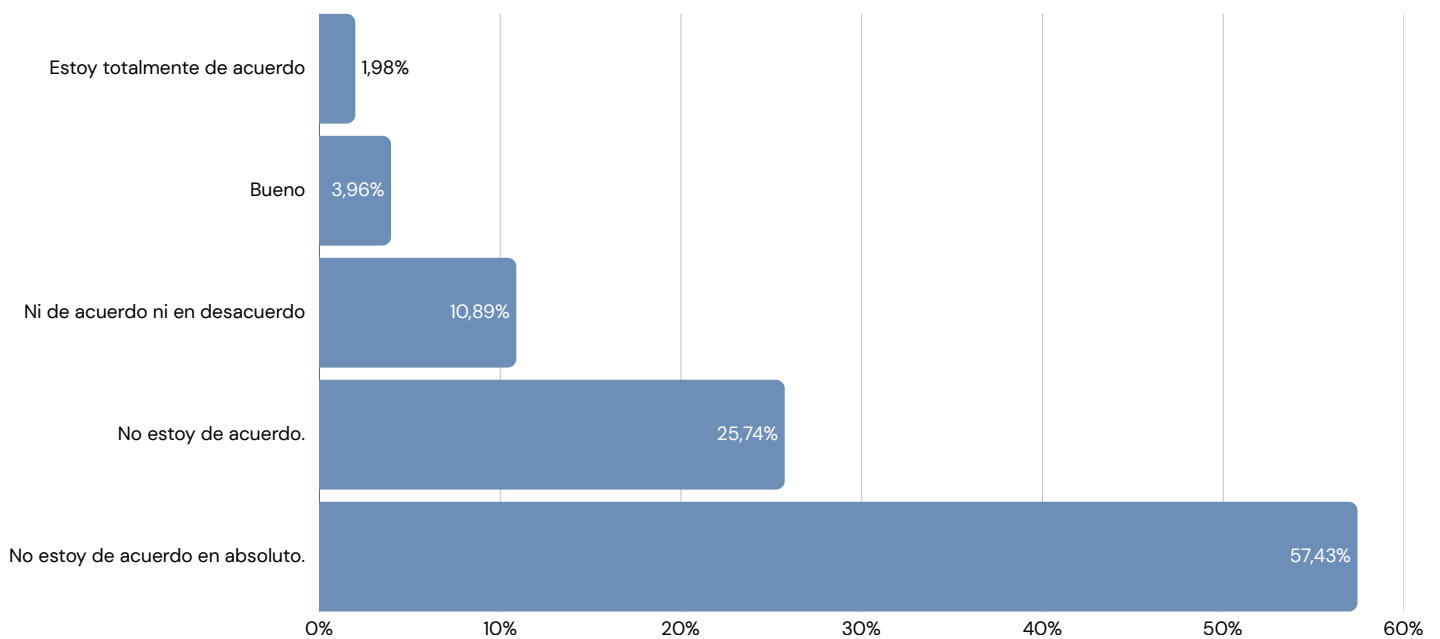


3.2.6 SALUD MENTAL

HE EXPERIMENTADO UNA O MÁS SITUACIONES ESTRESANTES (DIVORCIO, PÉRDIDA DE TRABAJO, PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, ETC.)

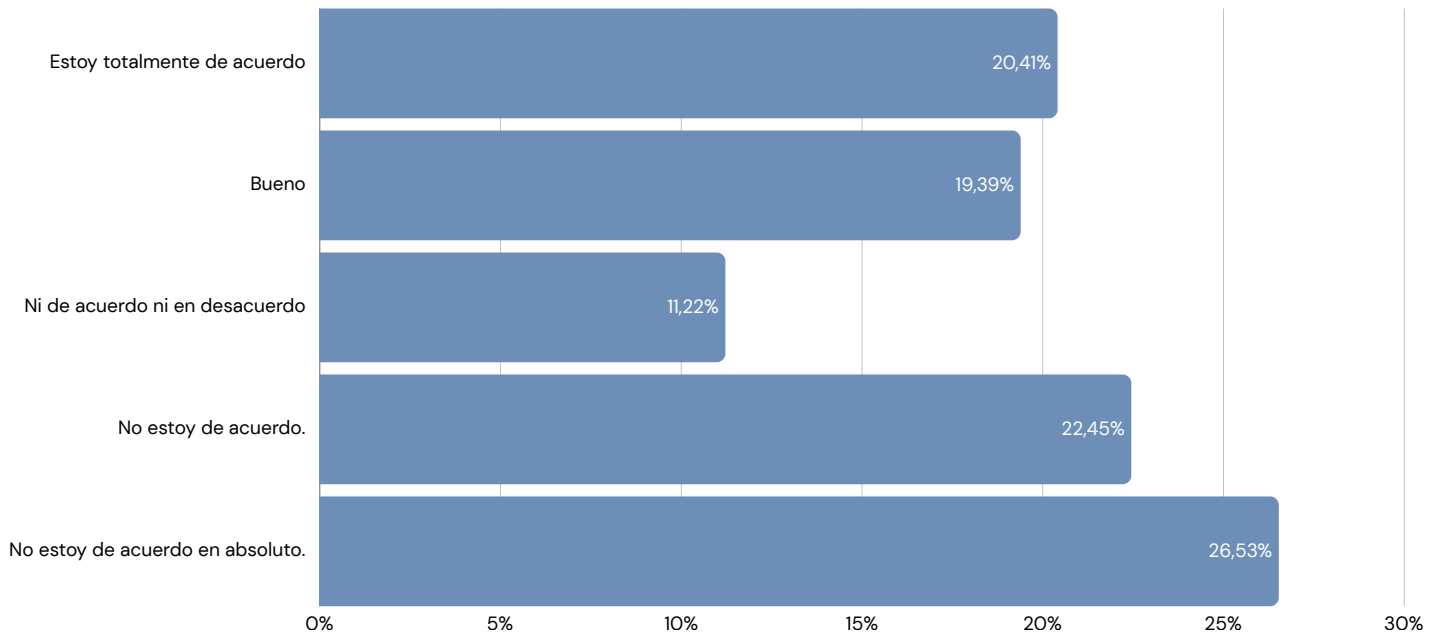


HE PENSADO EN HACERME DAÑO.

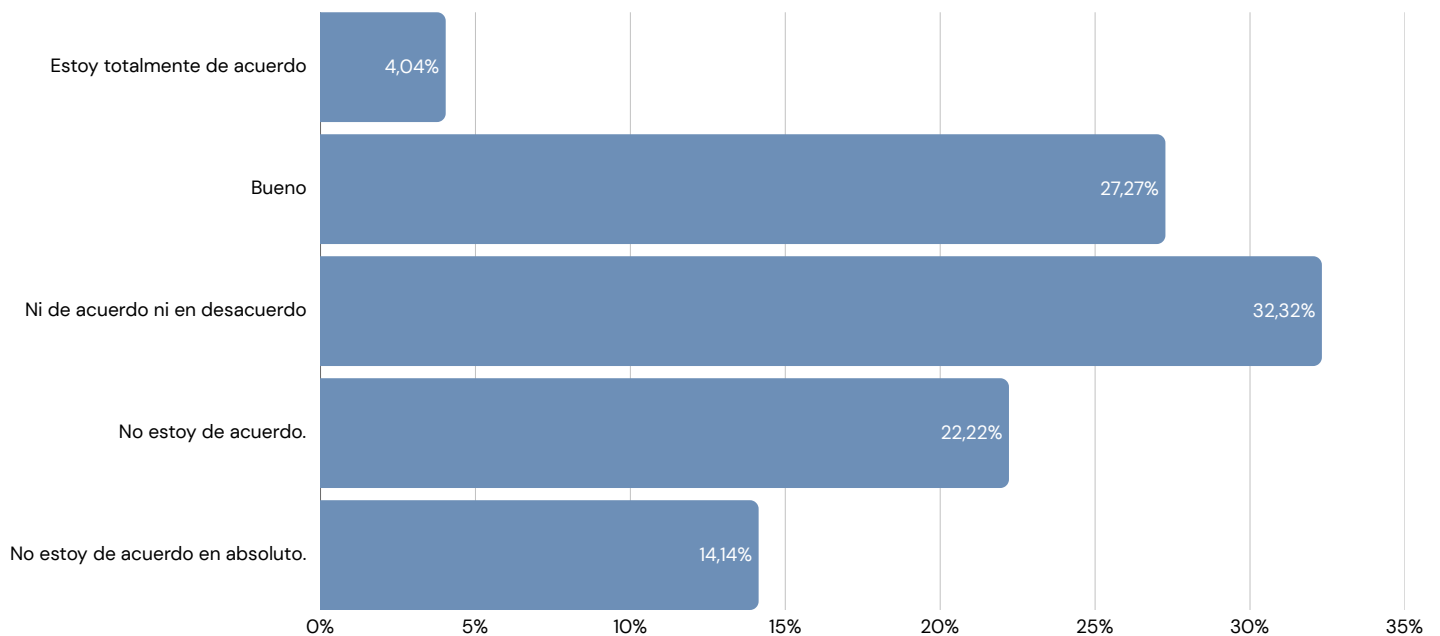




HE BUSCADO AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.

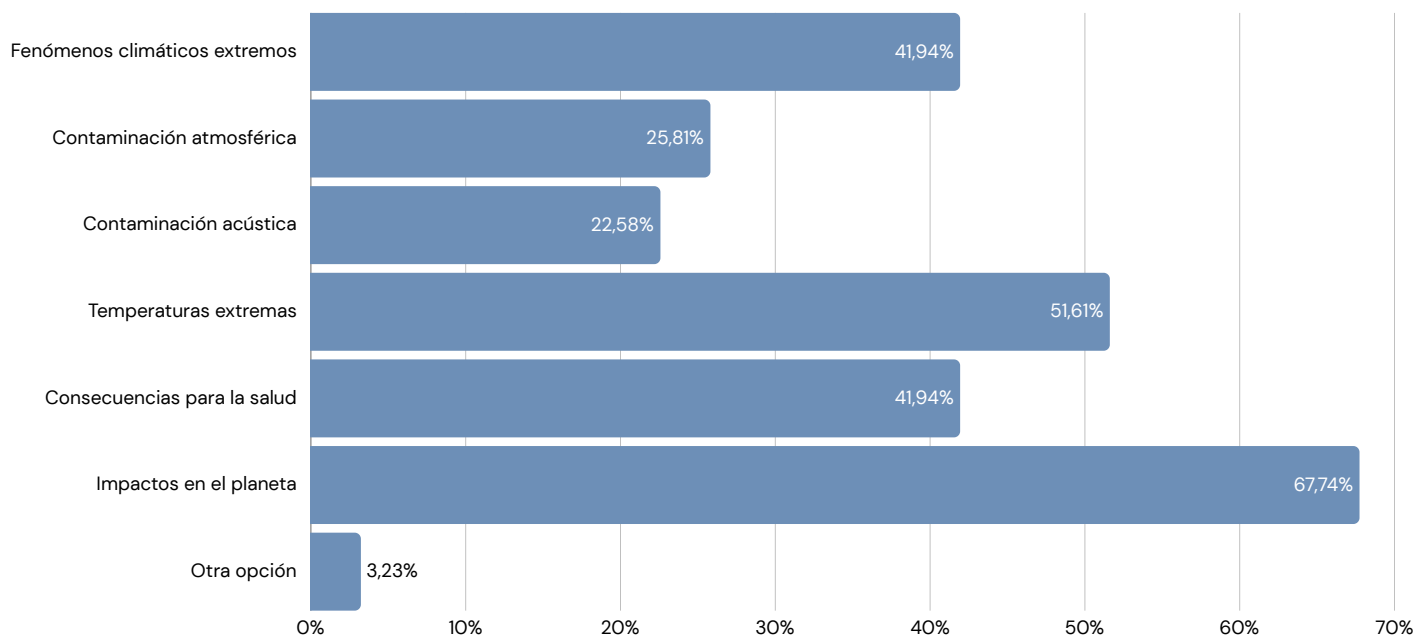


ME SIENTO DEMASIADO PREOCUPADO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.





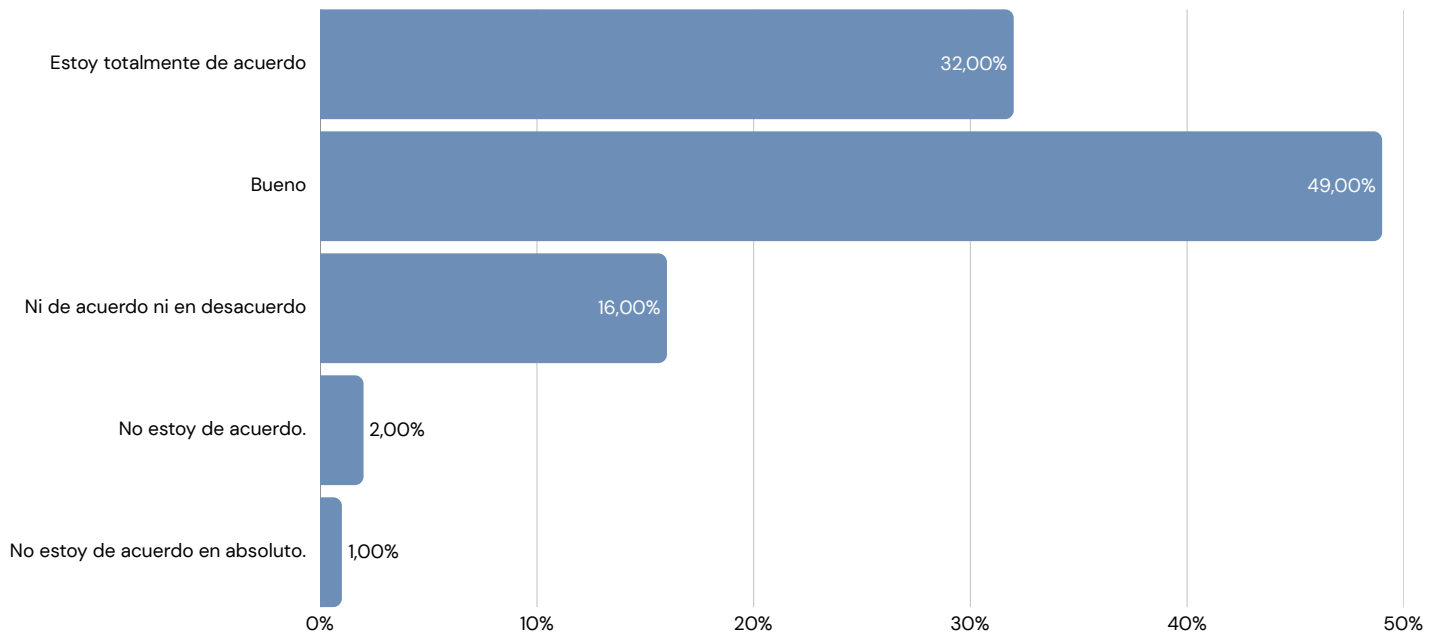
USTED RESPONDIÓ QUE ESTÁ DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS PRINCIPAL(ES) MOTIVO(S) DE PREOCUPACIÓN:



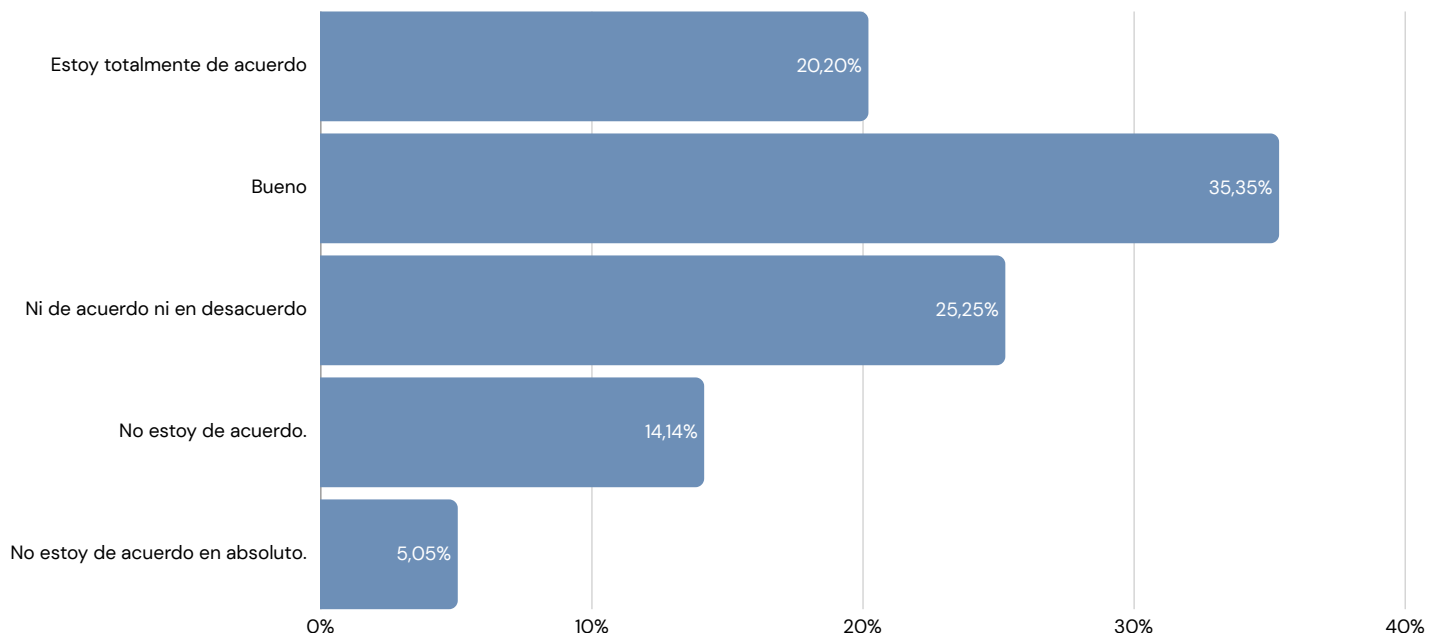


GENERALMENTE...

CREO QUE MI VIDA TIENE SENTIDO.

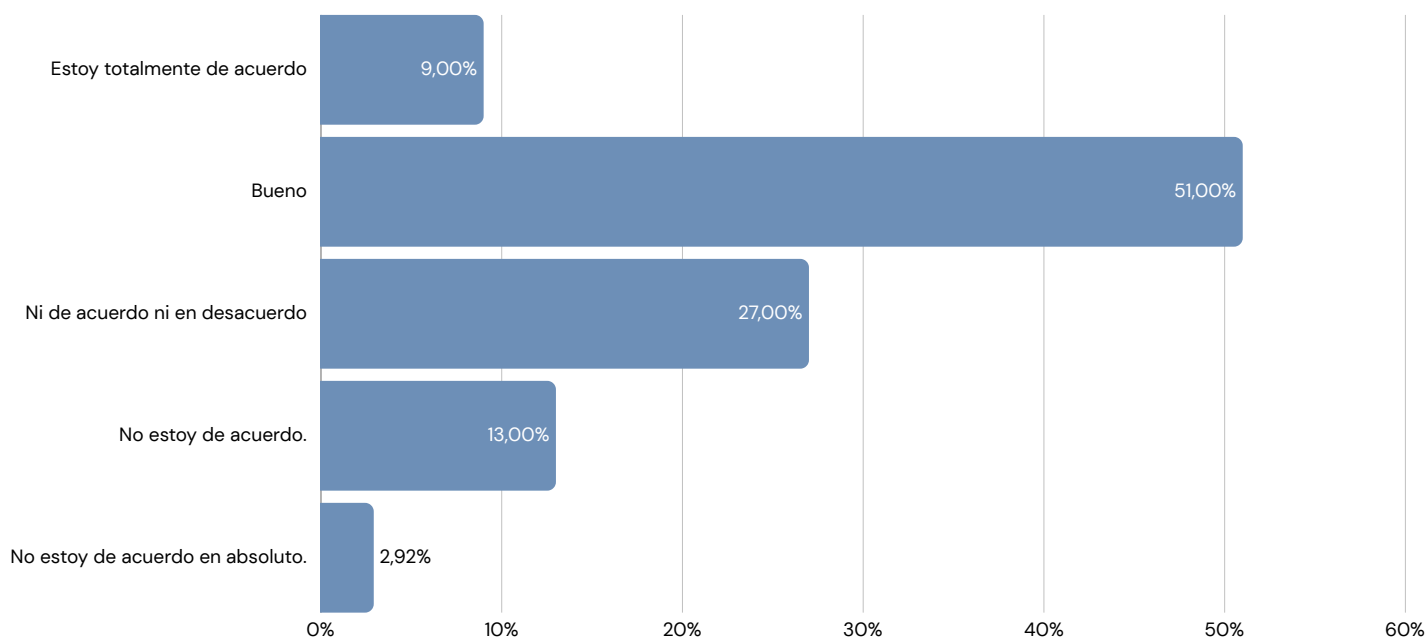


CREO QUE DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.





EN GENERAL, CREO QUE MI SALUD MENTAL ES BUENA.





03

RESULTADOS POR DISTRITO

3.3. DONOSTIALDEA

3.3.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

En este apartado se presentan las principales características sociodemográficas de las personas que han participado en la encuesta realizada en el distrito de Donostialdea, teniendo en cuenta municipio, género, situación laboral, situación económica, nivel educativo y edad.

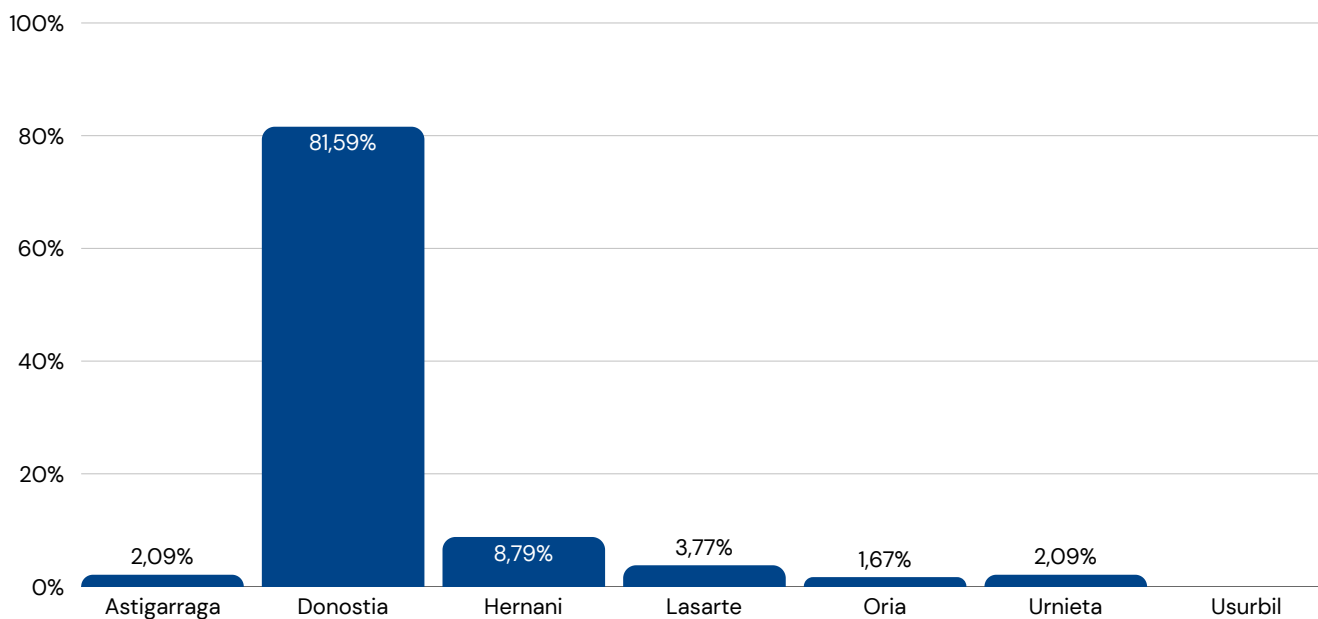
- **Municipio:** La mayor parte de los participantes proceden de los municipios de Donostia (48,9%), Lasarte-Oria (12,8%) y Hernani (11,5%).
- **Género:** La participación de mujeres fue predominante (80,8%), muy superior a la de hombres (17,3%), mientras que un 1,9% no respondió.
- **Situación laboral:** El 69% de los encuestados está trabajando; el 14,5% está jubilado, el 6,6% está en otra situación, el 5,2% está desempleado y el 4,8% son estudiantes.
- **Situación económica:** El 44,2% afirmó que llega a fin de mes sin problemas; el 30,5% dijo que llega con dificultad después de hacer recortes; el 4,1% dijo que no llega; otro 14,3% dijo que llega con mucha facilidad; y el 6,9% no contestó.
- **Nivel de estudios:** El mayor porcentaje de participantes lo componen estudiantes de grado o posgrado (37,5%), seguido de aquellos con Formación Profesional (30,5%); los que poseen título de máster suponen el 17,6%.
- **Rango de edad:** El grupo más grande es el de 46 a 55 años (27,7%), y el siguiente más grande es el de 56 a 65 años (24,1%).

Entre los encuestados, Donosti destaca en cuanto a origen, seguido de Lasarte-Oria y Hernani. Las mujeres constituyen la gran mayoría, y la mayoría de los participantes trabajan, aunque también hay jubilados y en otras situaciones. En cuanto a su situación económica, la mayoría indicó que llega a fin de mes sin problemas o con dificultades. En cuanto a su nivel de estudios, muchos participantes poseen un título universitario o de Formación Profesional. En cuanto a la edad, el grupo principal se encuentra entre los 46 y los 55 años, seguido del de entre los 56 y los 65.

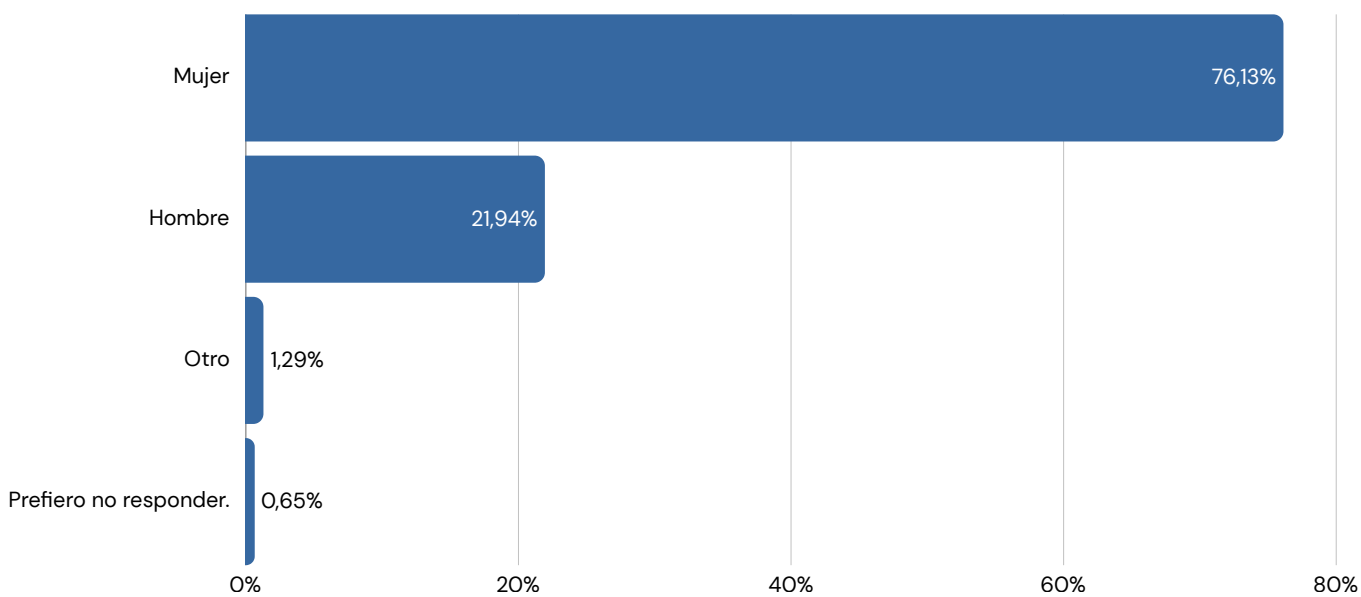


3.3.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

DISTRIBUCIÓN POR MUNICIPIO

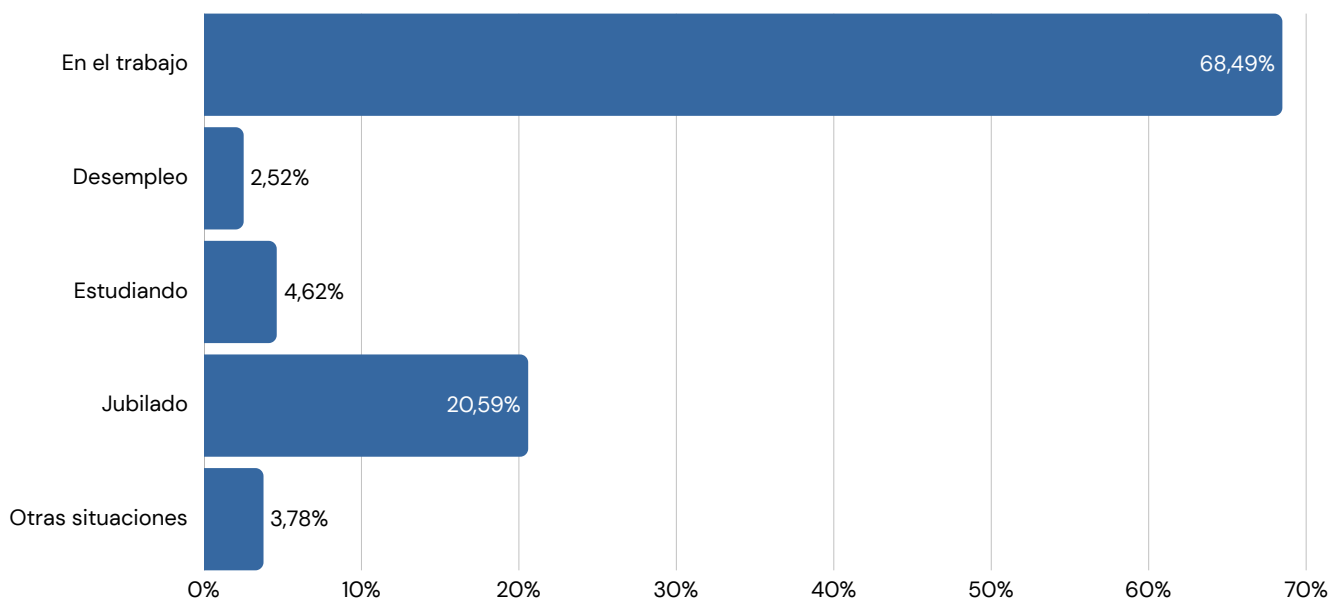


DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

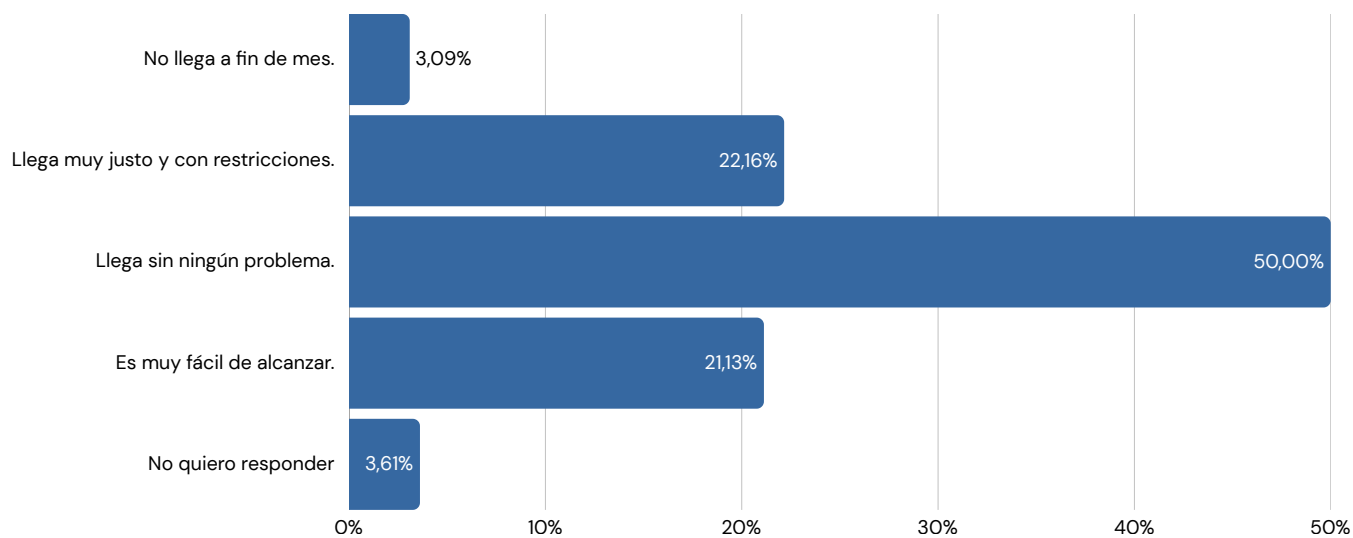




DISTRIBUCIÓN POR SITUACIÓN LABORAL

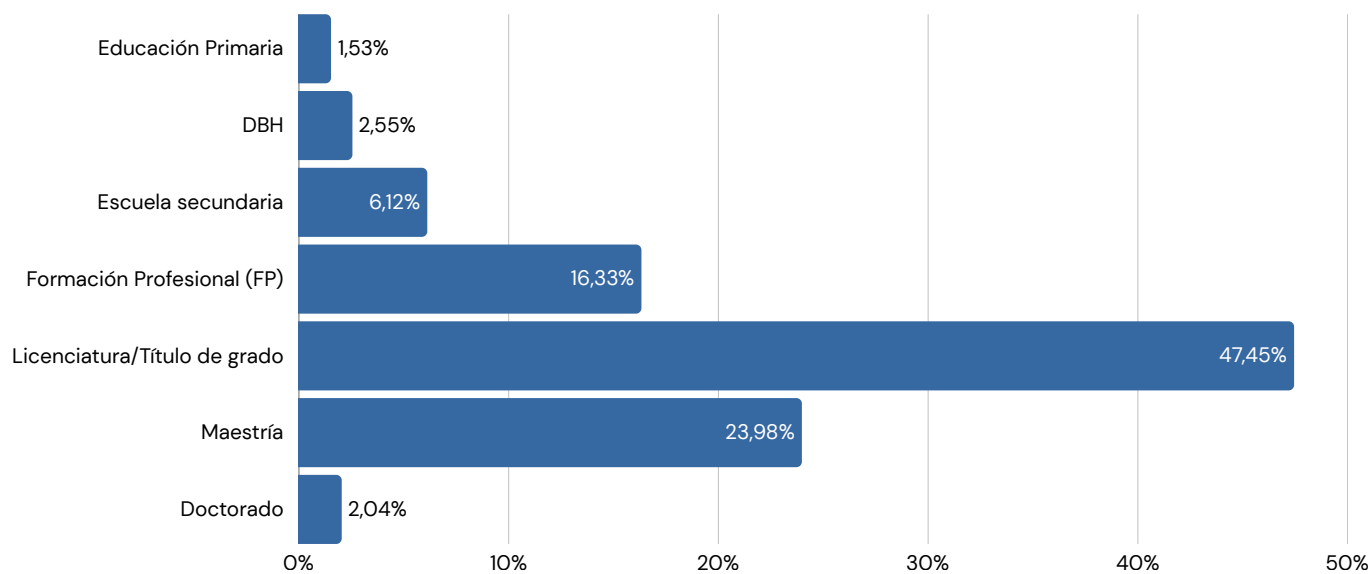


DISTRIBUCIÓN SEGÚN SITUACIÓN ECONÓMICA

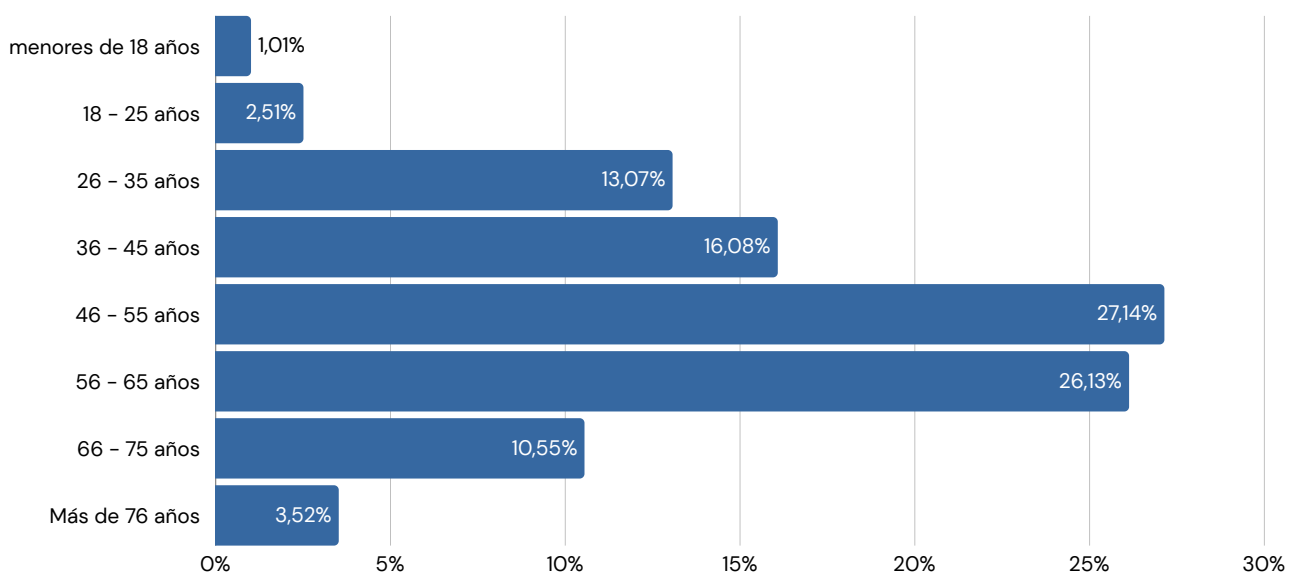




DISTRIBUCIÓN POR NIVEL EDUCATIVO



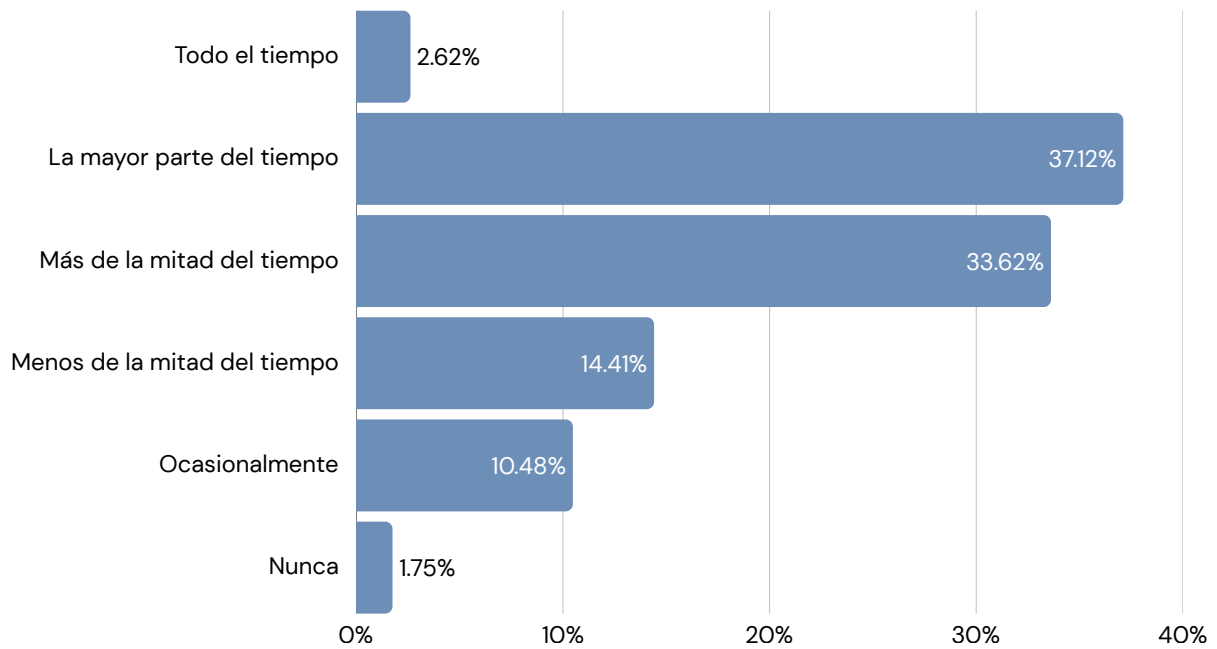
DISTRIBUCIÓN POR RANGO DE EDAD



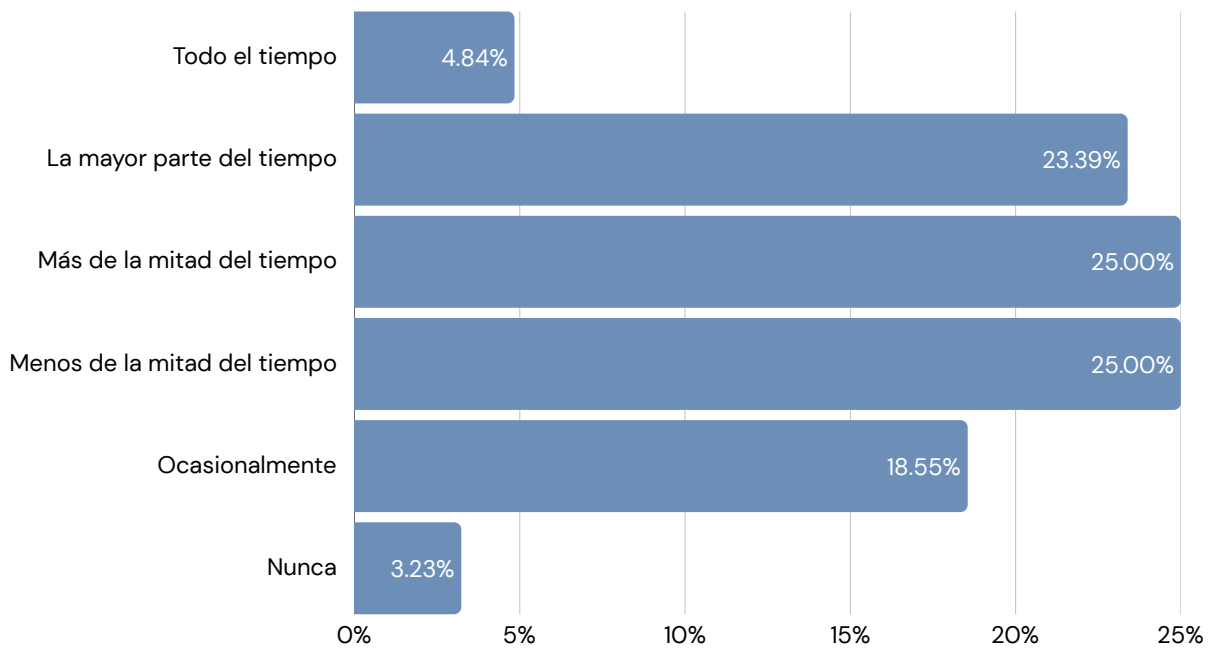


3.3.2

ME SIENTO FELIZ Y DE BUEN HUMOR

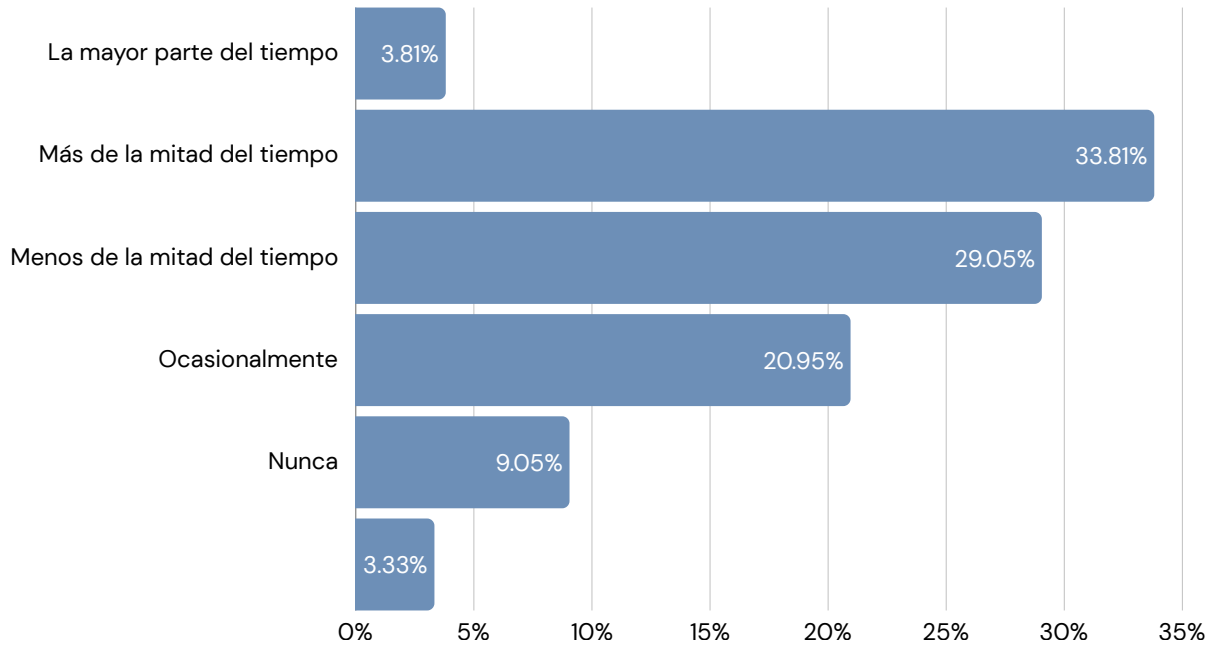


ME SENTÍ TRANQUILO Y RELAJADO.

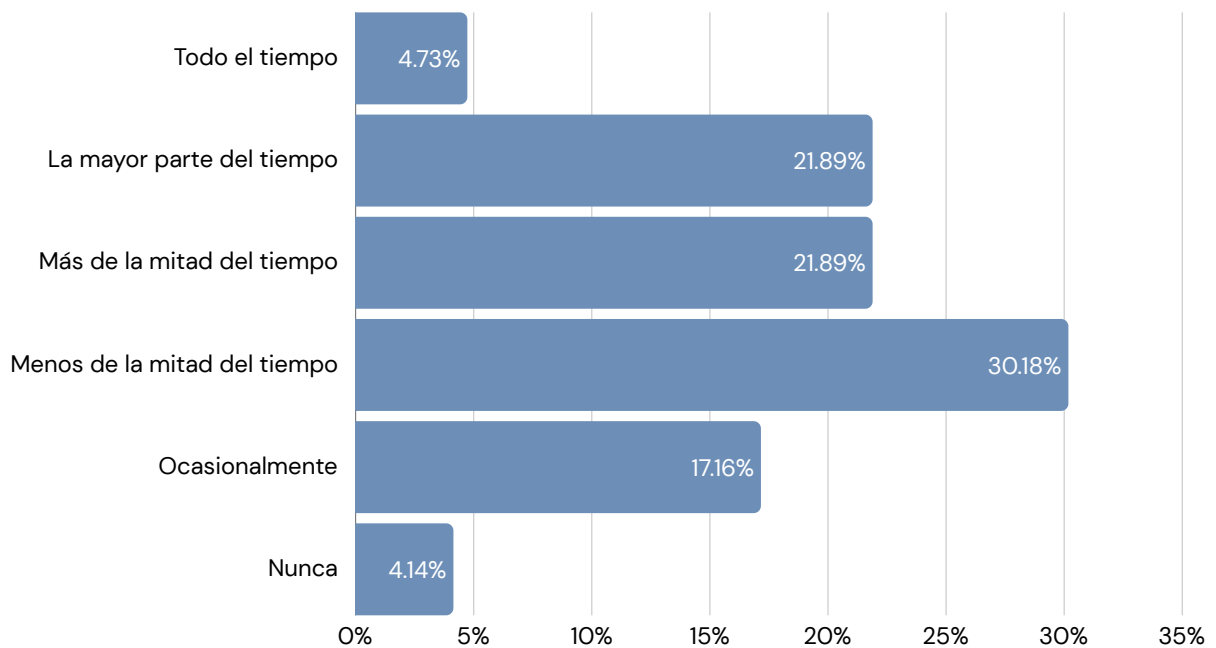




ME SENTÍ ACTIVO Y ENÉRGICO.

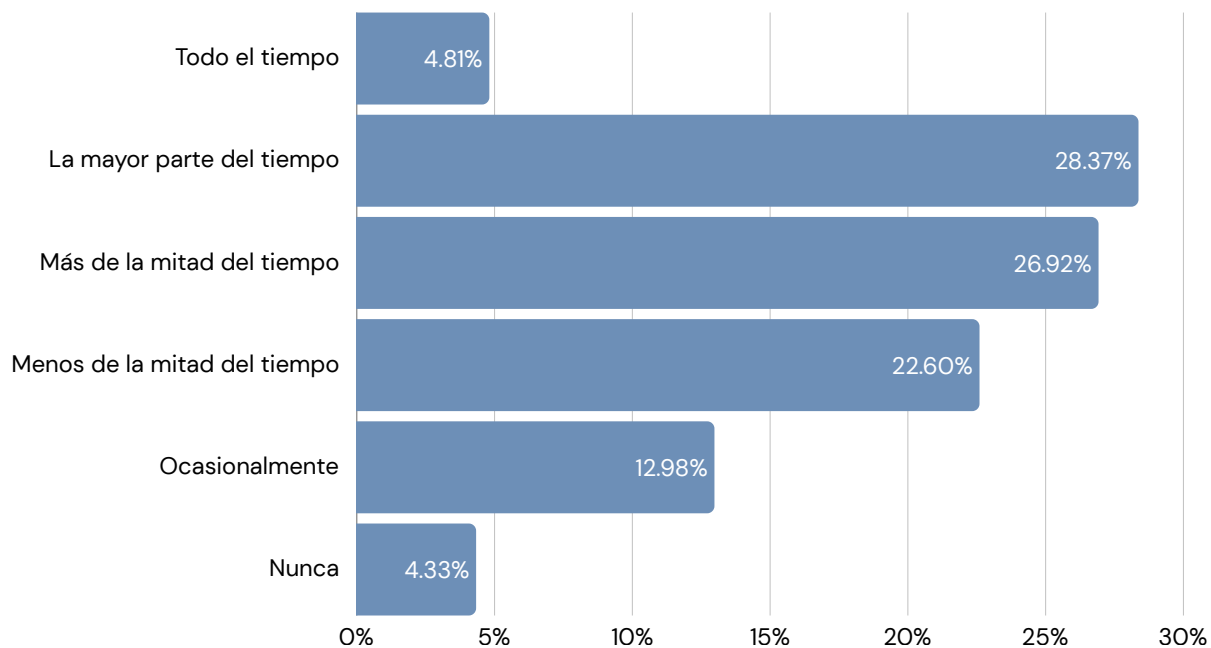


ME DESPERTÉ FRESCO Y DESCANSADO.





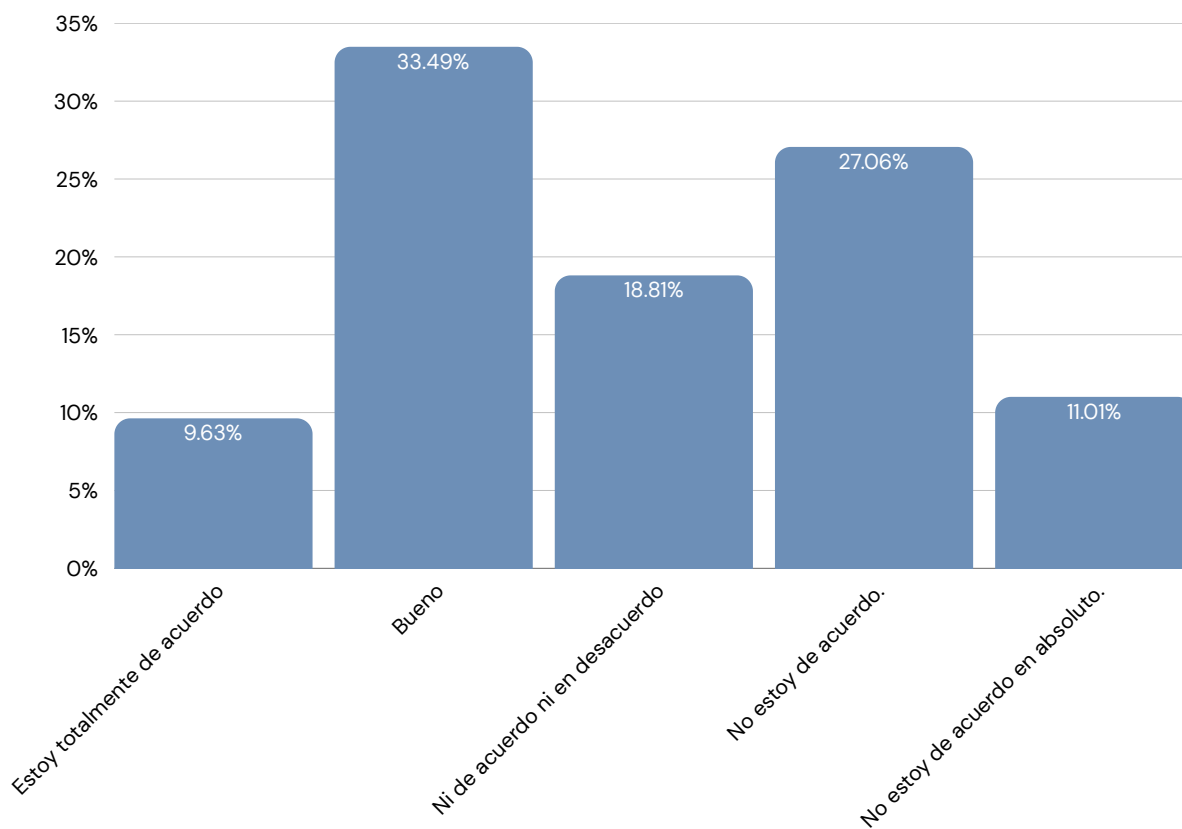
MI VIDA DIARIA HA ESTADO LLENA DE COSAS INTERESANTES.



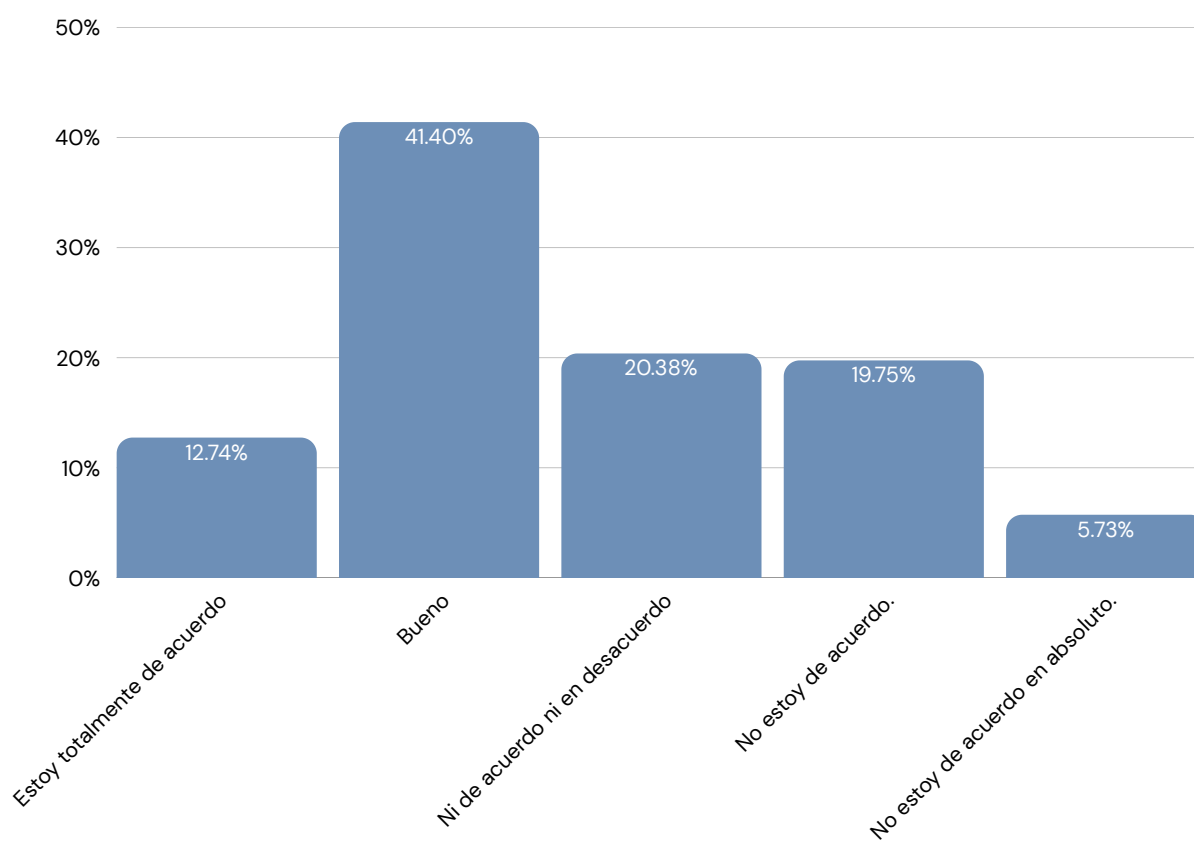


3.3.3 HÁBITOS/ESTILOS DE VIDA

CREO QUE MI CALIDAD DE SUEÑO ES BUENA.

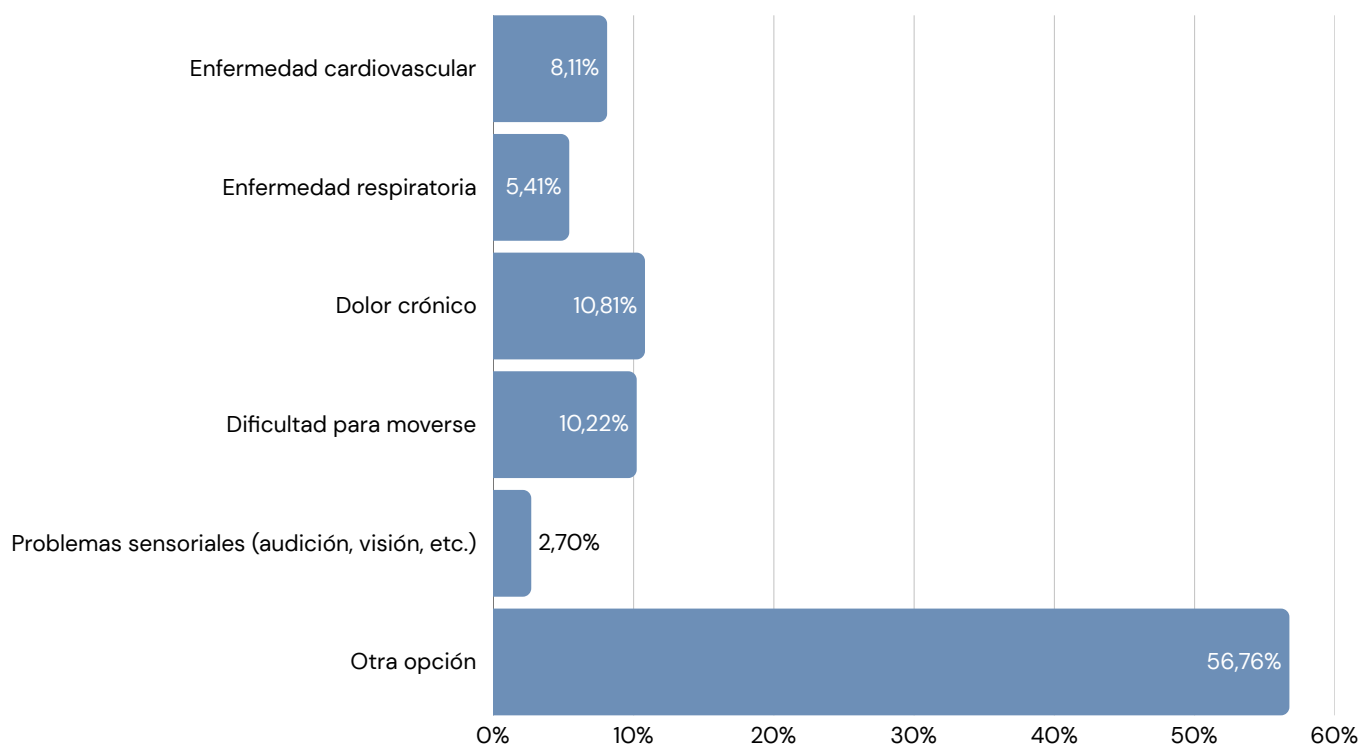






CONSIDERO QUE MI SALUD FÍSICA ES BUENA.





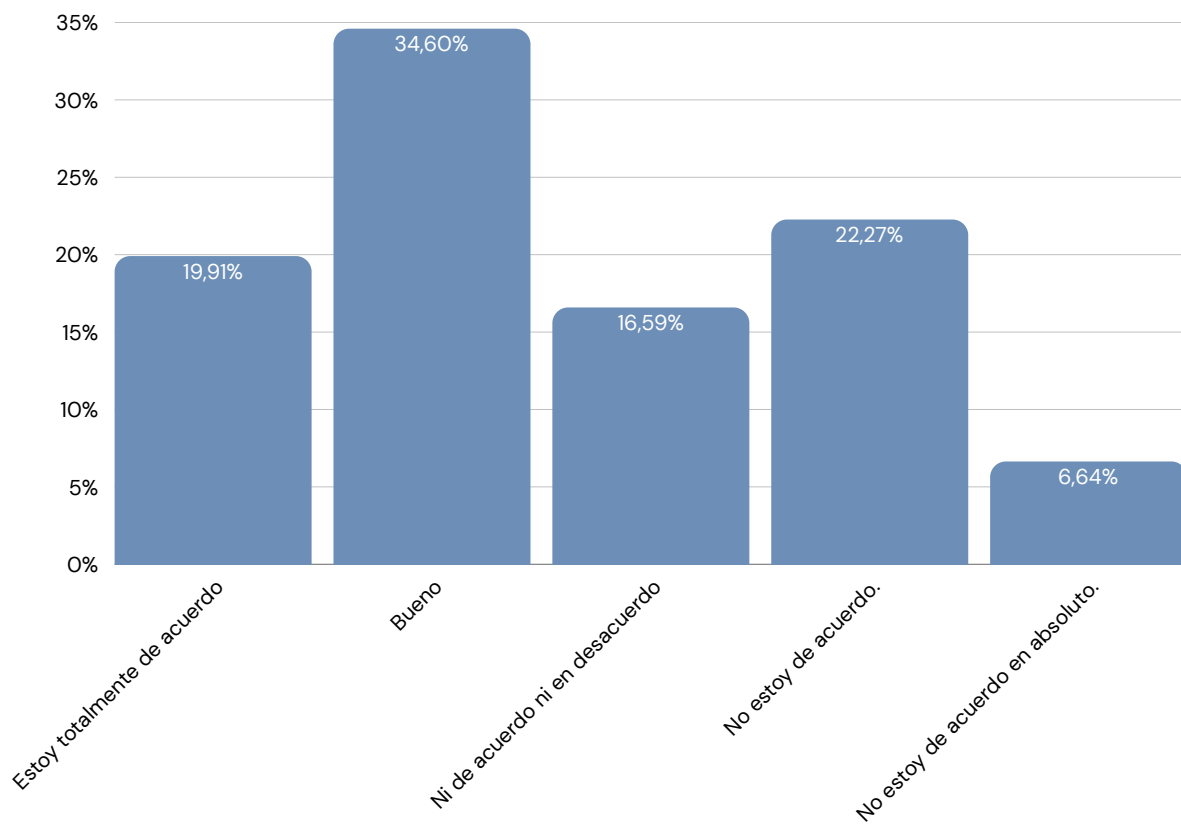
USTED RESPONDIÓ QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS MOTIVO(S) (UNO O MÁS):



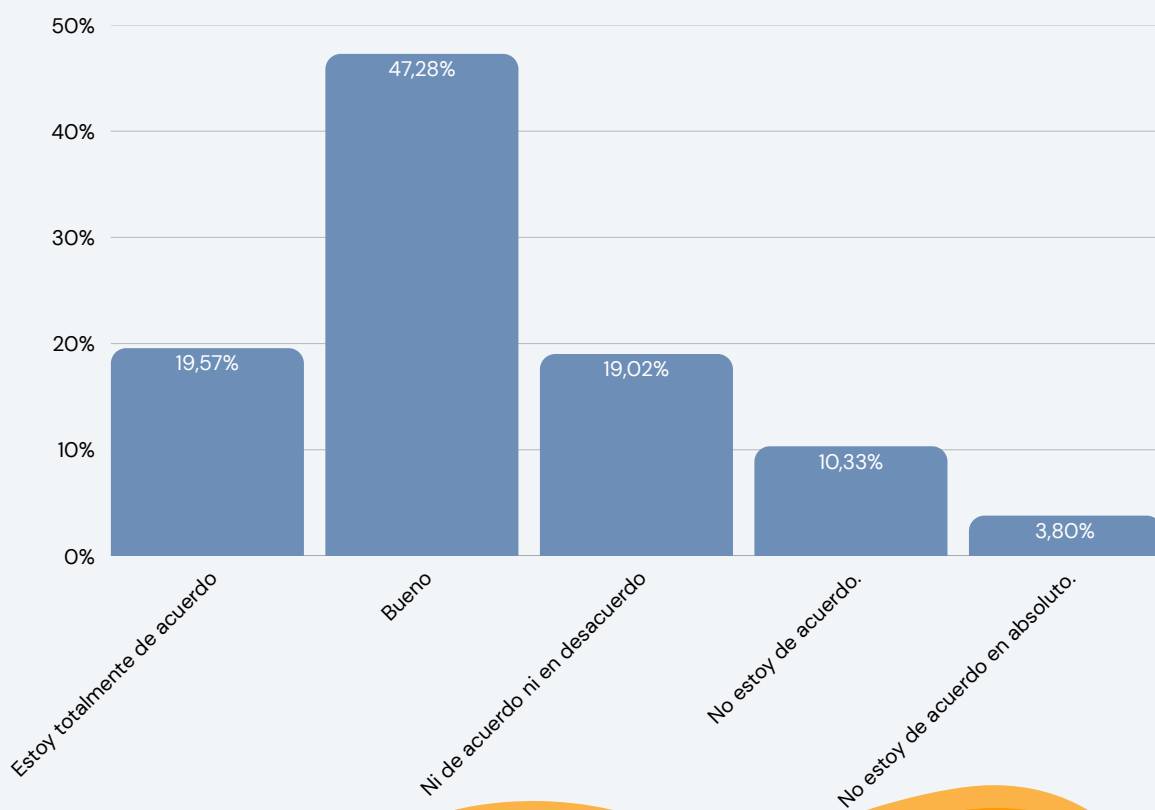
Categoría	Problemas mencionados
 Salud mental y emocional	Falta de motivación, agotamiento y bajón emocional, enfermedad mental, depresión, ansiedad, como consecuencia de la salud mental. Me siento triste.
 Consecuencias de la falta de actividad física	Poco ejercicio por falta de tiempo, no hay tiempo para hacer deporte, cansancio... No hacer nada, físicamente.
 Problemas físicos y de metabolismo	Premenopausia, recientemente operado, sanidad privada por tener la pública con lista de espera alta, aumento de peso, lesión en la pierna. Periostitis tibial, estoy gordo, menopausia.
 Cansancio y situaciones de falta de energía	Cansancio, insomnio, muy cansado y con mucho estrés.



CREO QUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE HAGO ES ADECUADO.

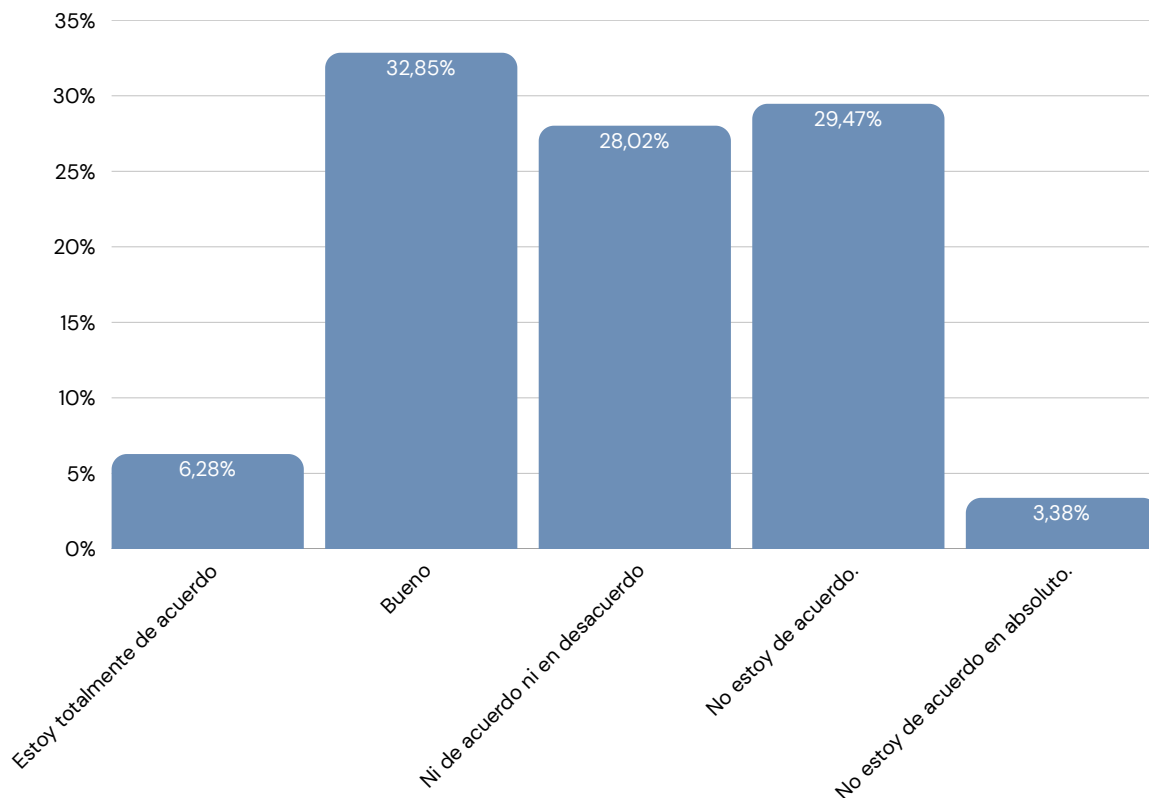


CREO QUE MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS SON APROPIADOS.

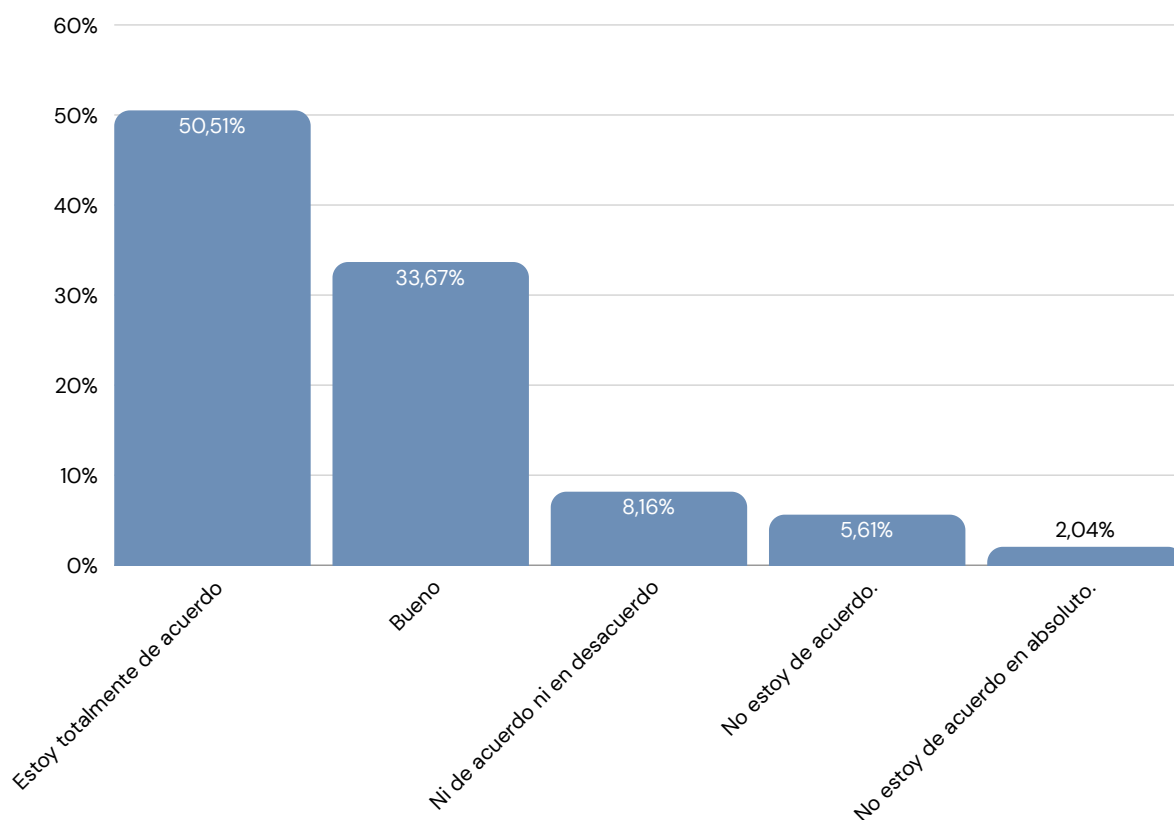




CREO QUE ESTOY USANDO LAS PANTALLAS CORRECTAMENTE.



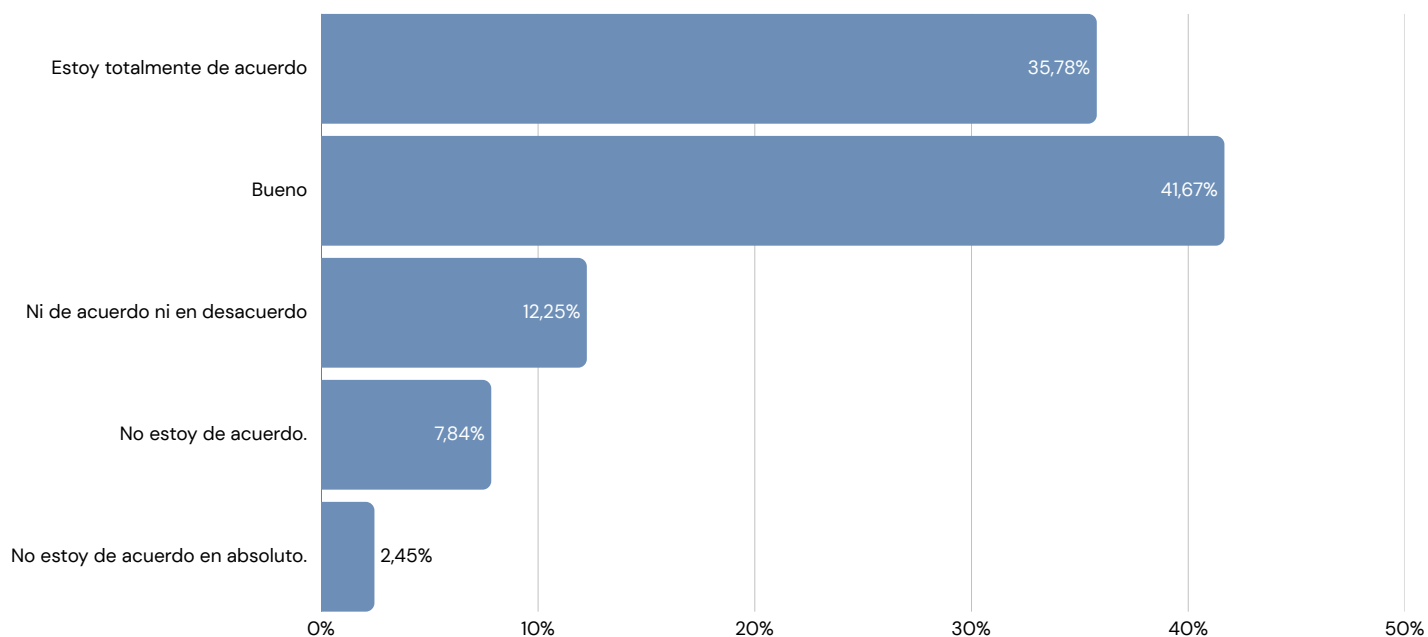
CREO QUE USO SUSTANCIAS (ALCOHOL U OTRAS DROGAS) DE MANERA RESPONSABLE.



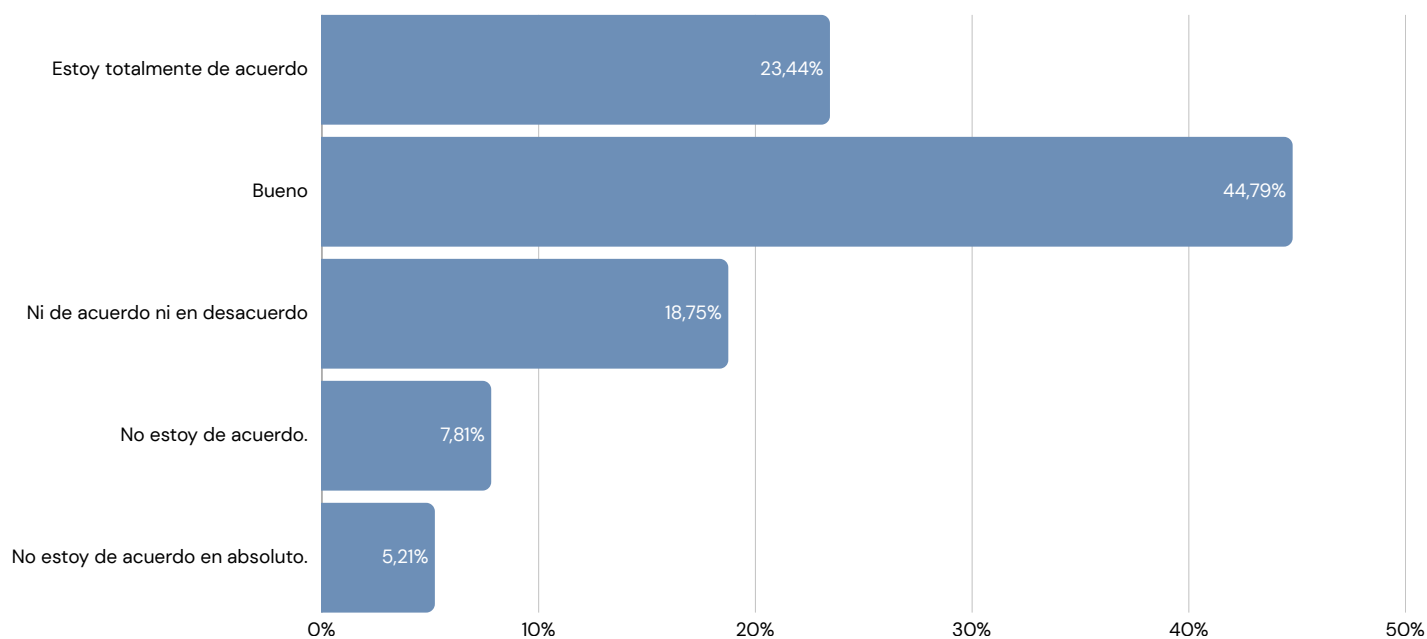


3.3.4 FACTORES SOCIALES-RELACIONALES

CREO QUE TENGO UNA RED DE APOYO SOCIAL ADECUADA (FAMILIA, AMIGOS, ETC.) A LA QUE PUEDO RECURRIR SI LO NECESITO.

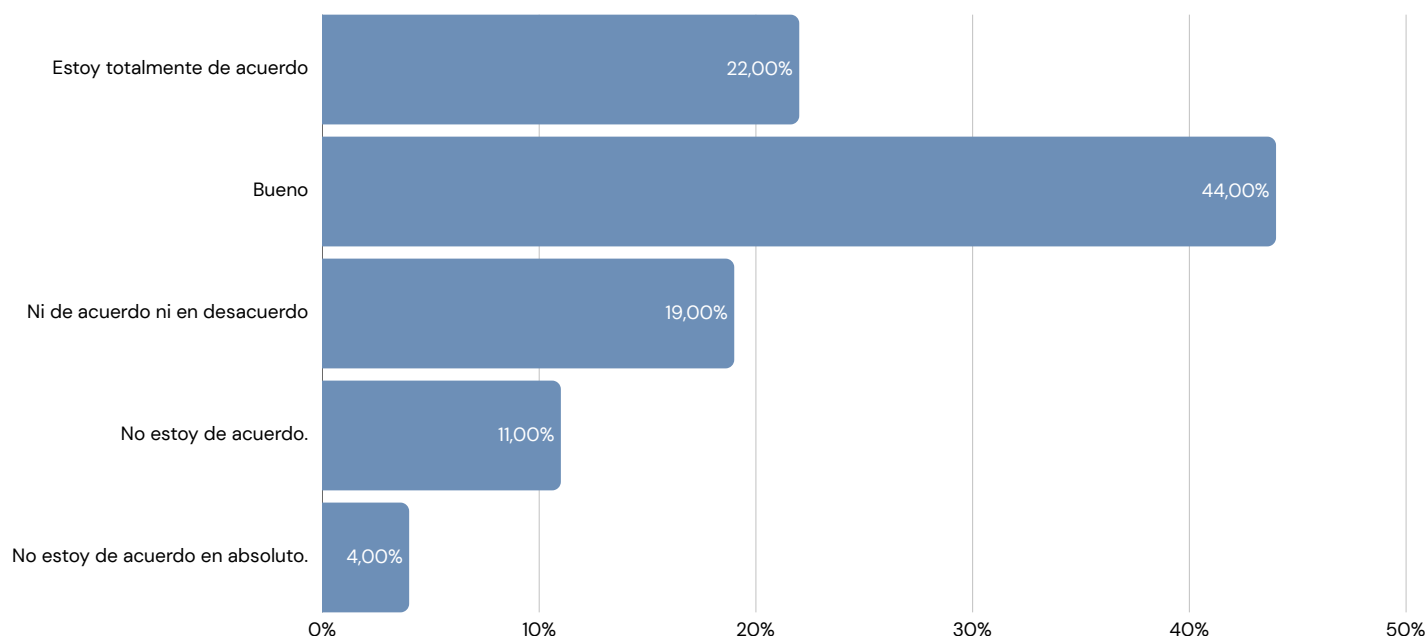


ME SIENTO COMO SI PERTENECIERA A UN GRUPO O COMUNIDAD.

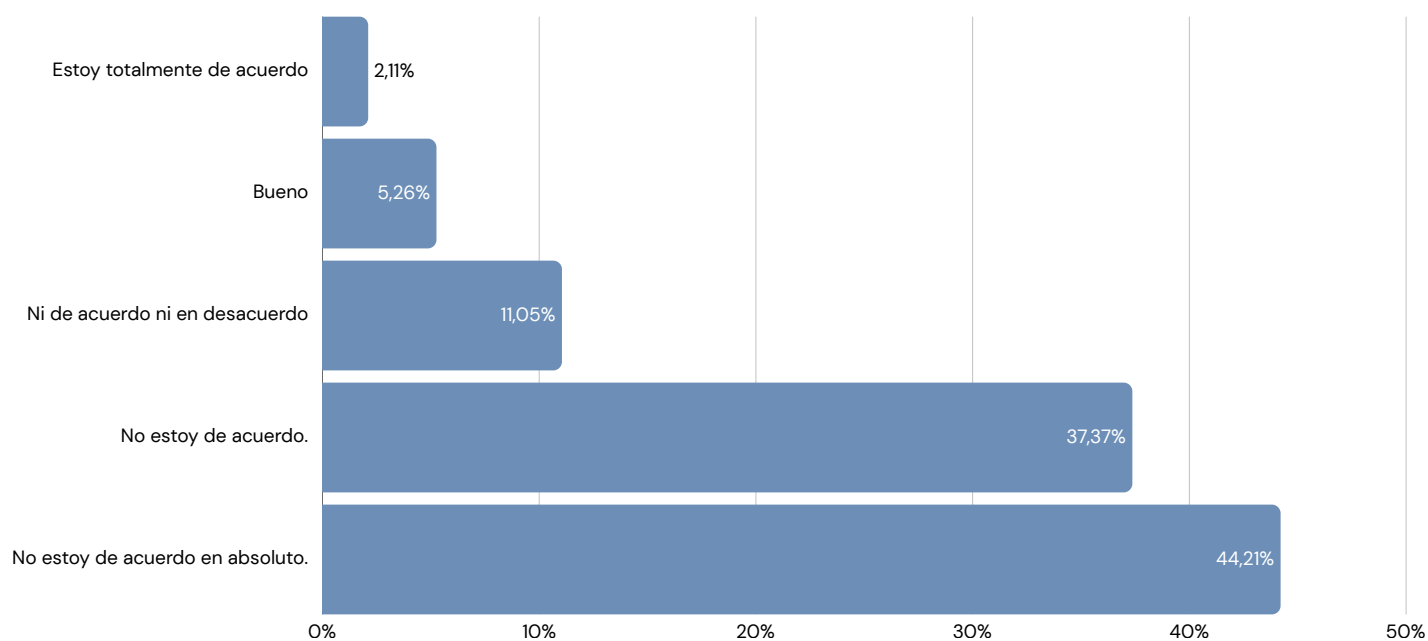




CREO QUE EL FUNCIONAMIENTO INTERNO Y LAS RELACIONES DE MI FAMILIA SON ADECUADAS.

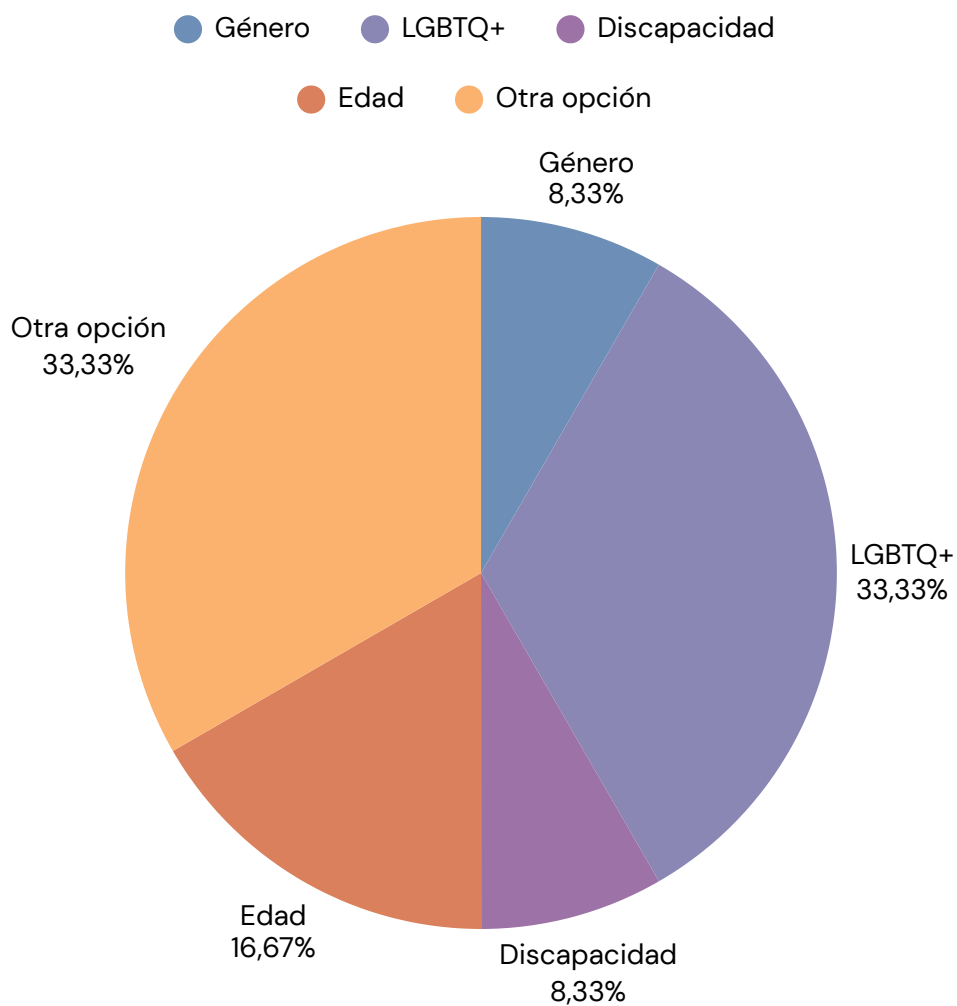


ME SIENTO DISCRIMINADO POR SER MIEMBRO DE UN GRUPO VULNERABLE.





USTED RESPONDIÓ SÍ A LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE CON QUÉ GRUPO SE SIENTE DISCRIMINADO:



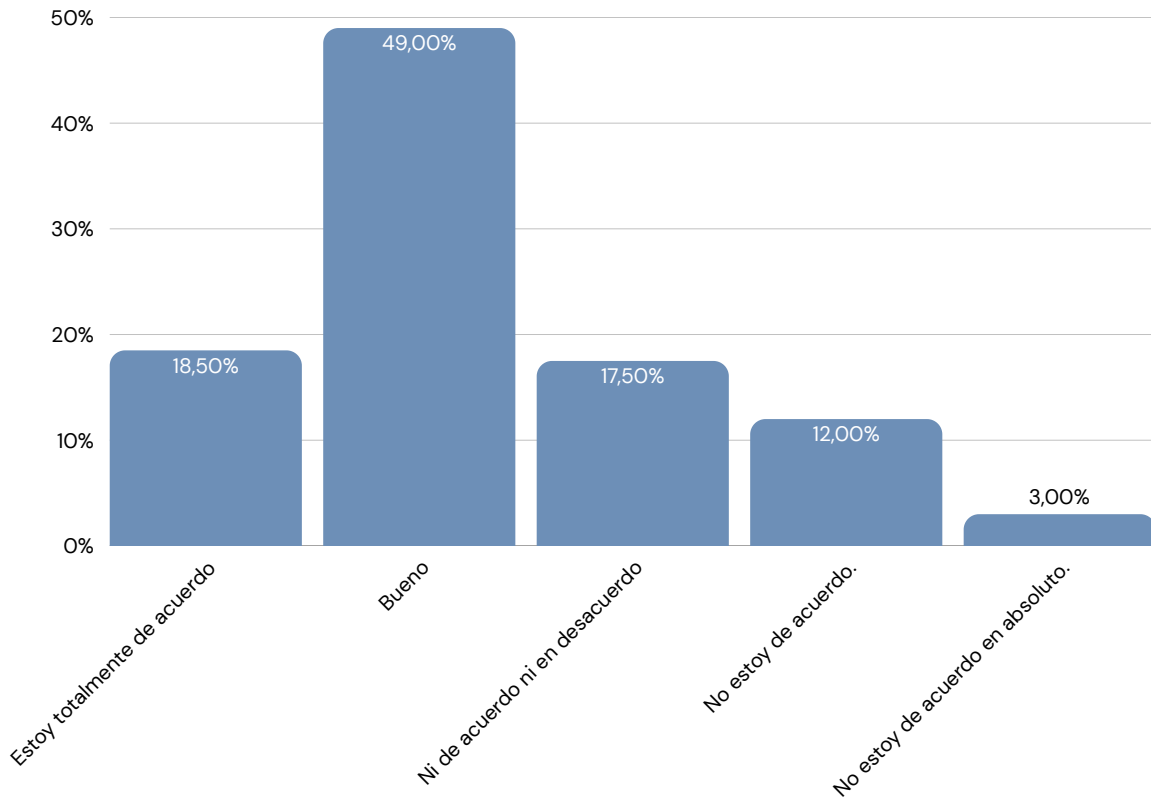
OTRO:

- Mis opciones y opiniones no coinciden con la mayoría
- PADEZCO LIPEDEMA, UNA PATOLOGÍA MUY INCOMPRENDIDA
- Neurodivergencia,destacó en todo.
- En el grupo de padres

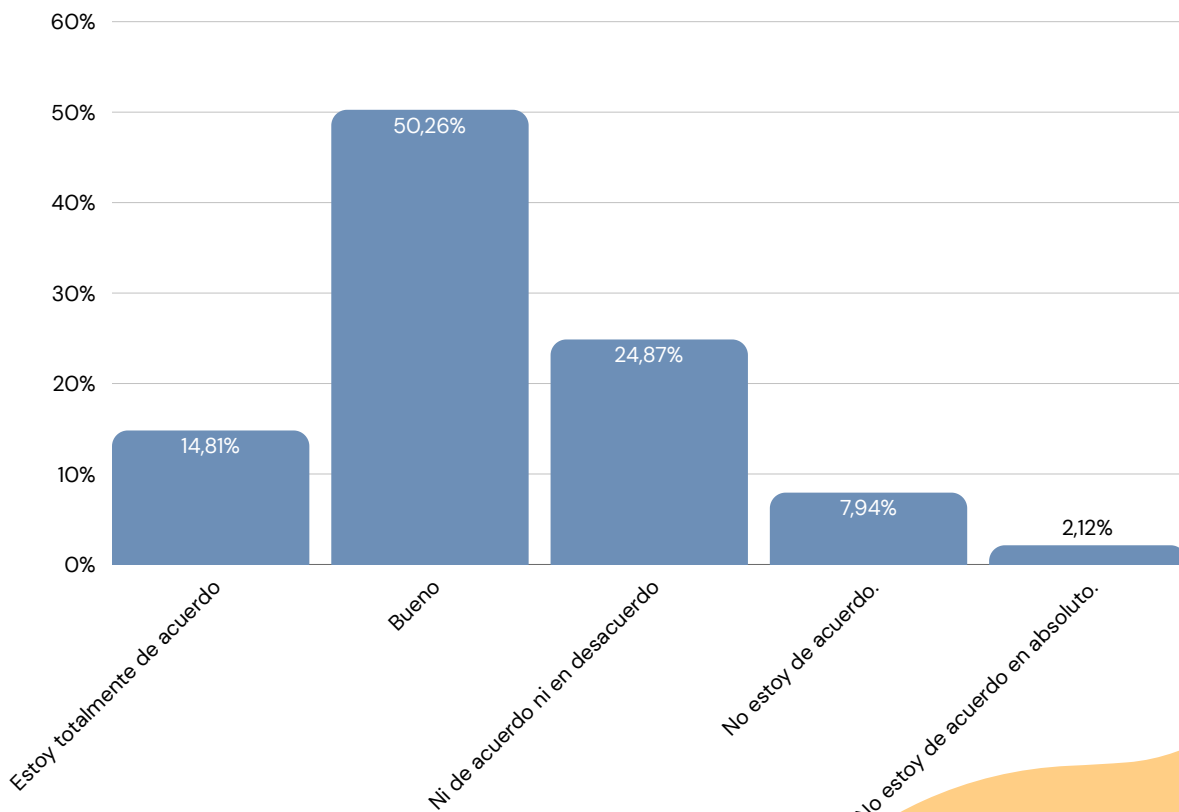


3.3.5 AUTOPERCEPCIÓN

ESTOY SATISFECHO CON MI DESEMPEÑO ACADÉMICO/LABORAL.

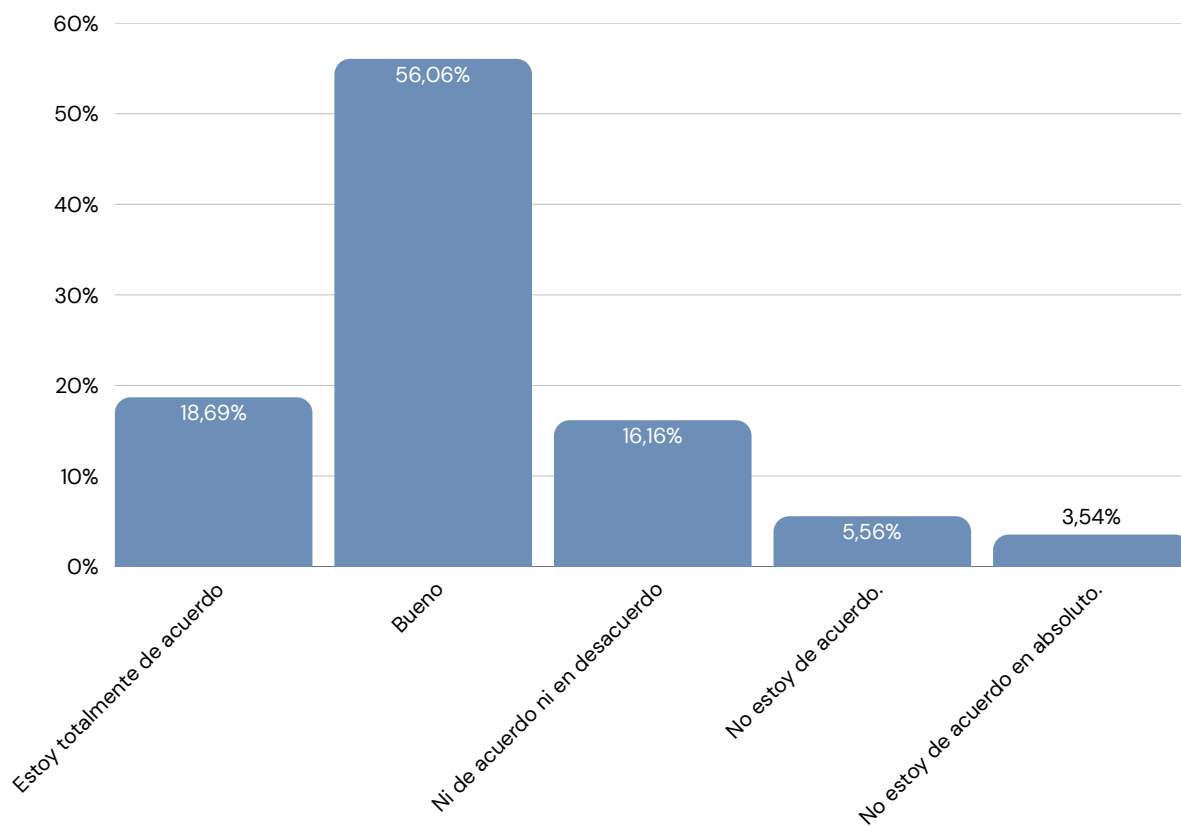


ME GUSTA COMO SOY.

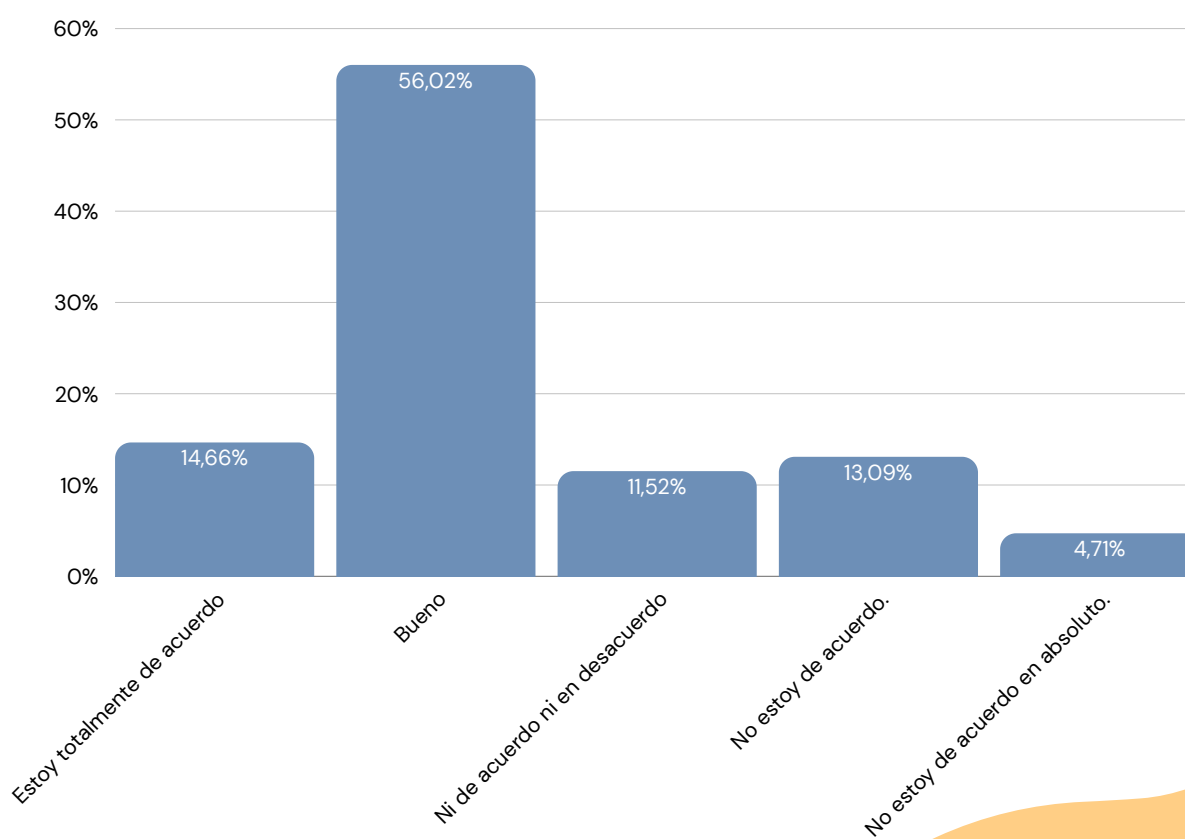




ME SIENTO CAPAZ DE AFRONTAR EFICAZMENTE LAS DIFICULTADES Y DESAFÍOS COTIDIANOS.



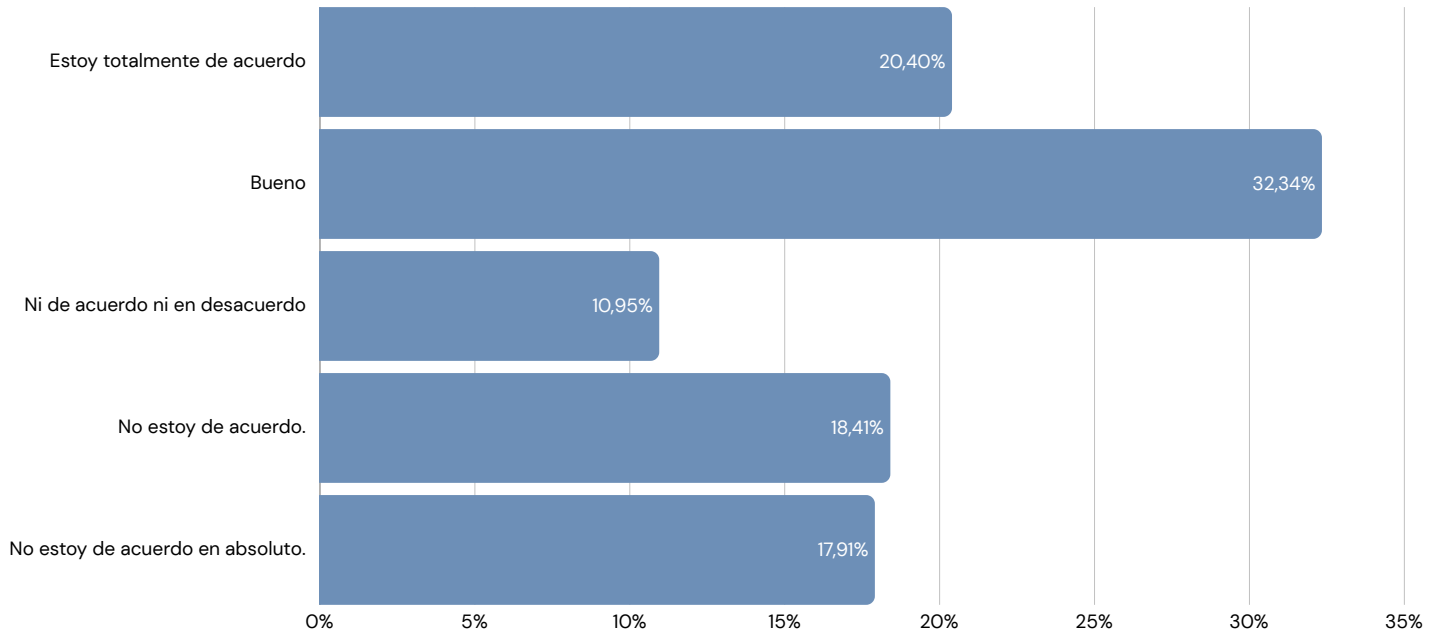
CREO QUE MI SITUACIÓN FINANCIERA ES BUENA.



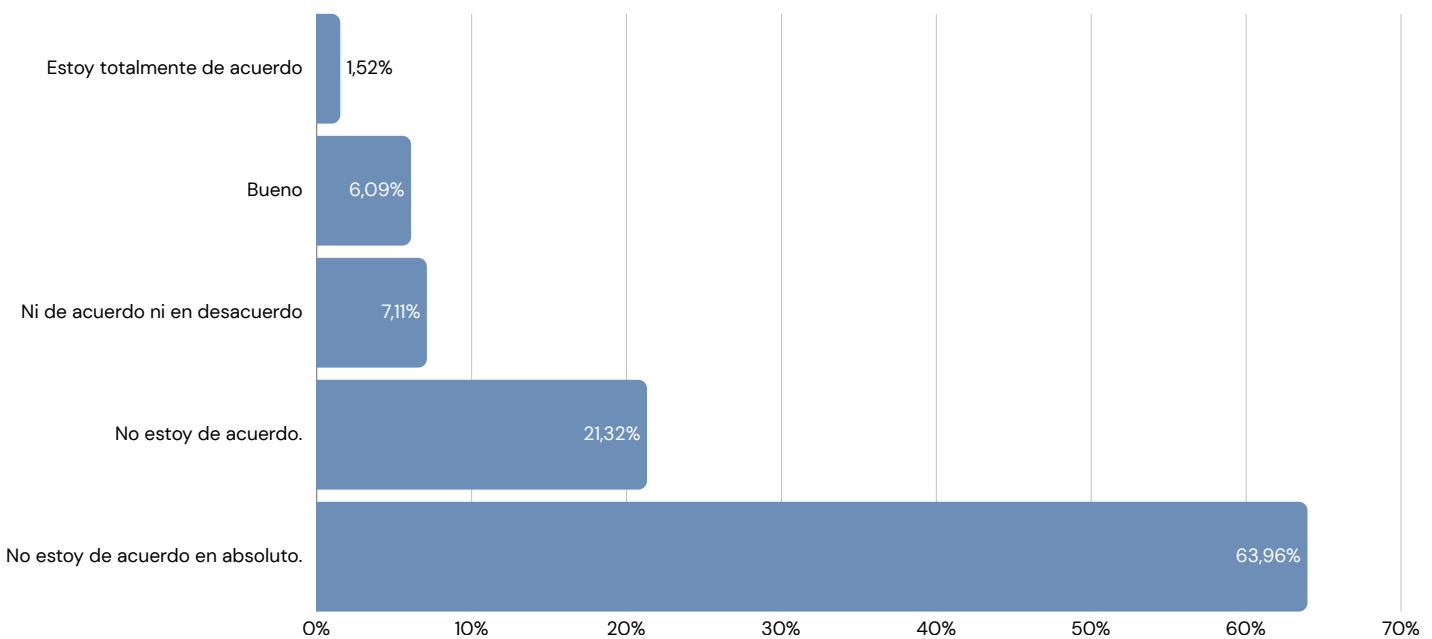


3.3.6 SALUD MENTAL

HE EXPERIMENTADO UNA O MÁS SITUACIONES ESTRESANTES (DIVORCIO, PÉRDIDA DE TRABAJO, PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, ETC.)

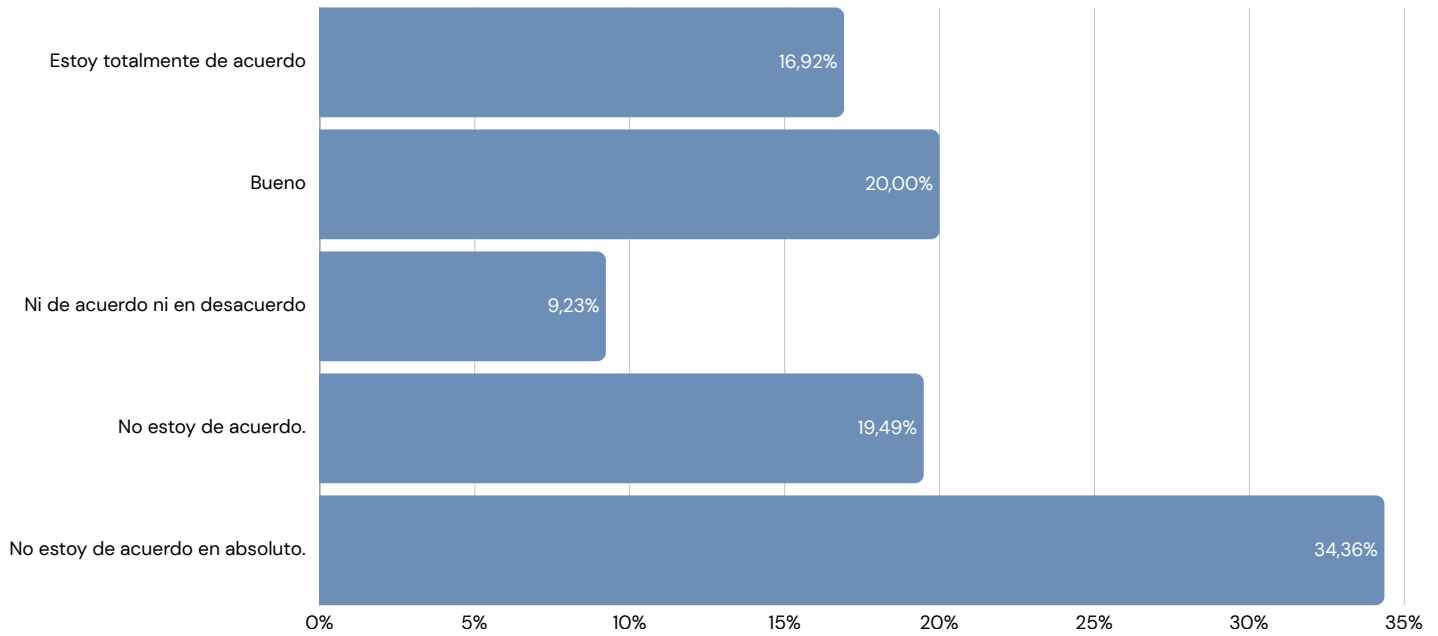


HE PENSADO EN HACERME DAÑO.

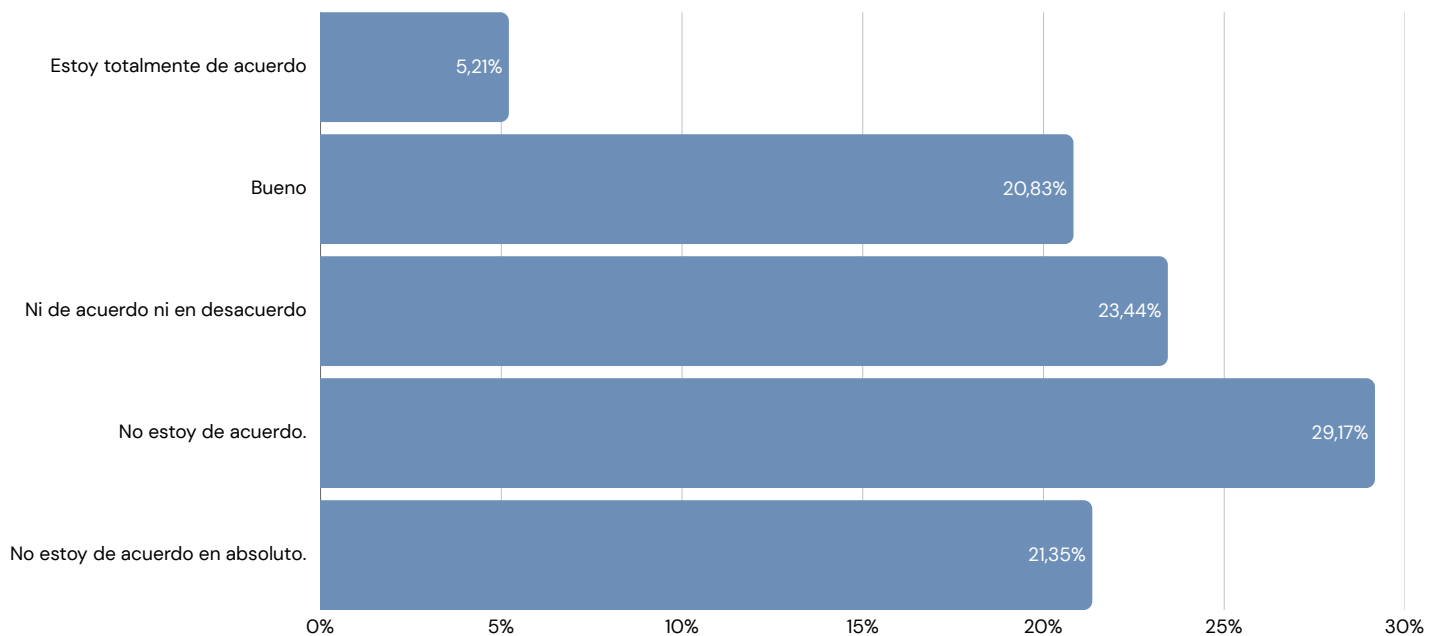




HE BUSCADO AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.

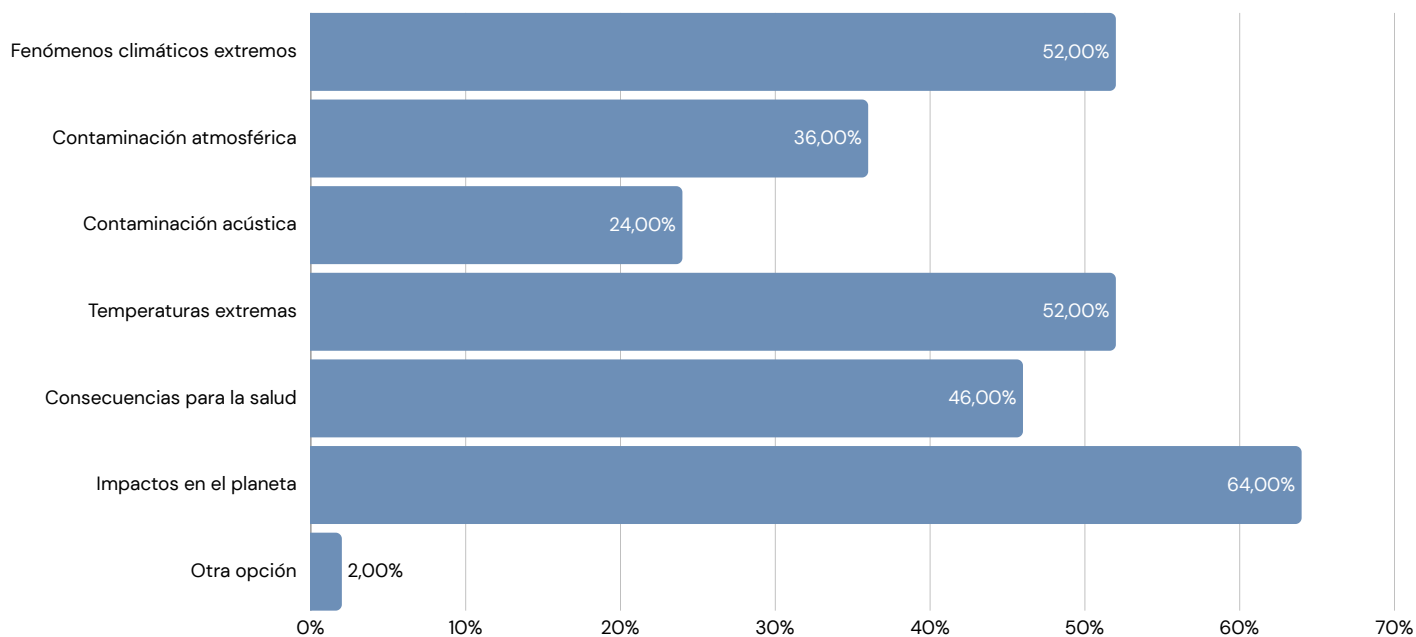


ME SIENTO DEMASIADO PREOCUPADO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.





USTED RESPONDIÓ QUE ESTÁ DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS PRINCIPAL(ES) MOTIVO(S) DE PREOCUPACIÓN:



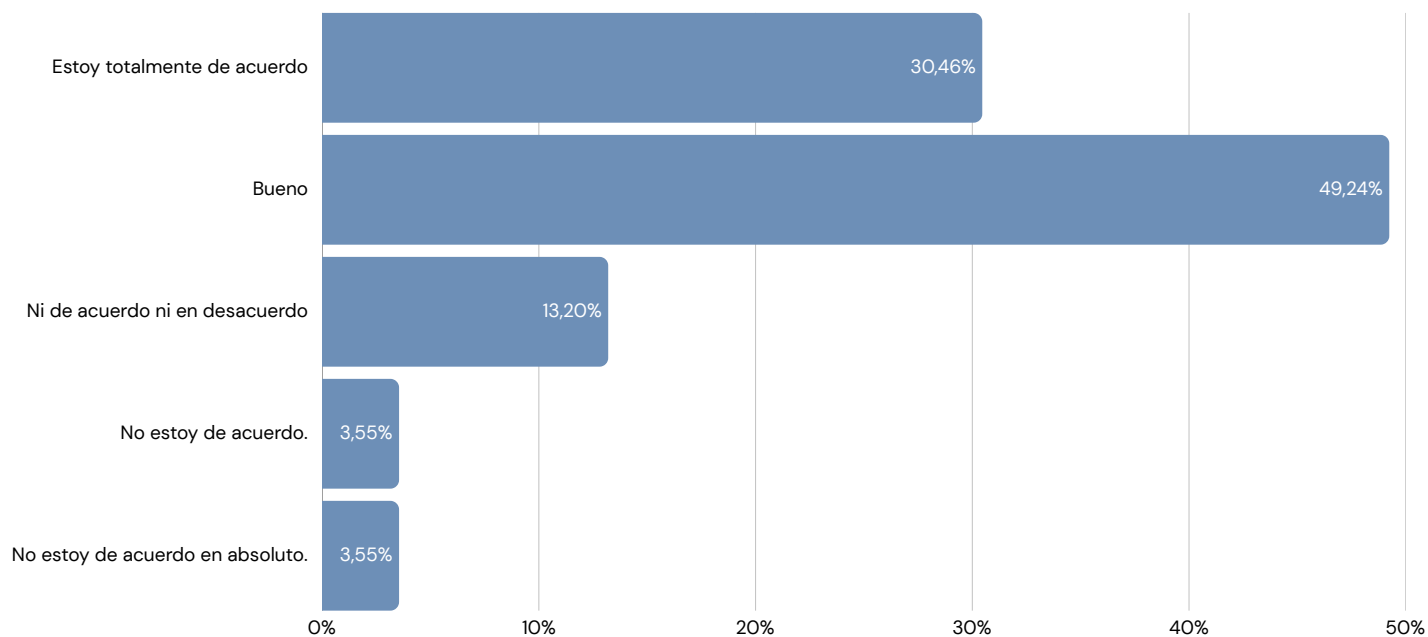
Otra opción:

*El sentido cívico de la gente también tiene opciones, algunos son sucios, dejan los desechos de los animales en la calle, los tiran al agua o no los recogen, *Algunas empresas tienen dinero o apoyo económico para instalar mejores filtros en sus chimeneas, abrir las ventanas para oler bien y mantener sano el río.

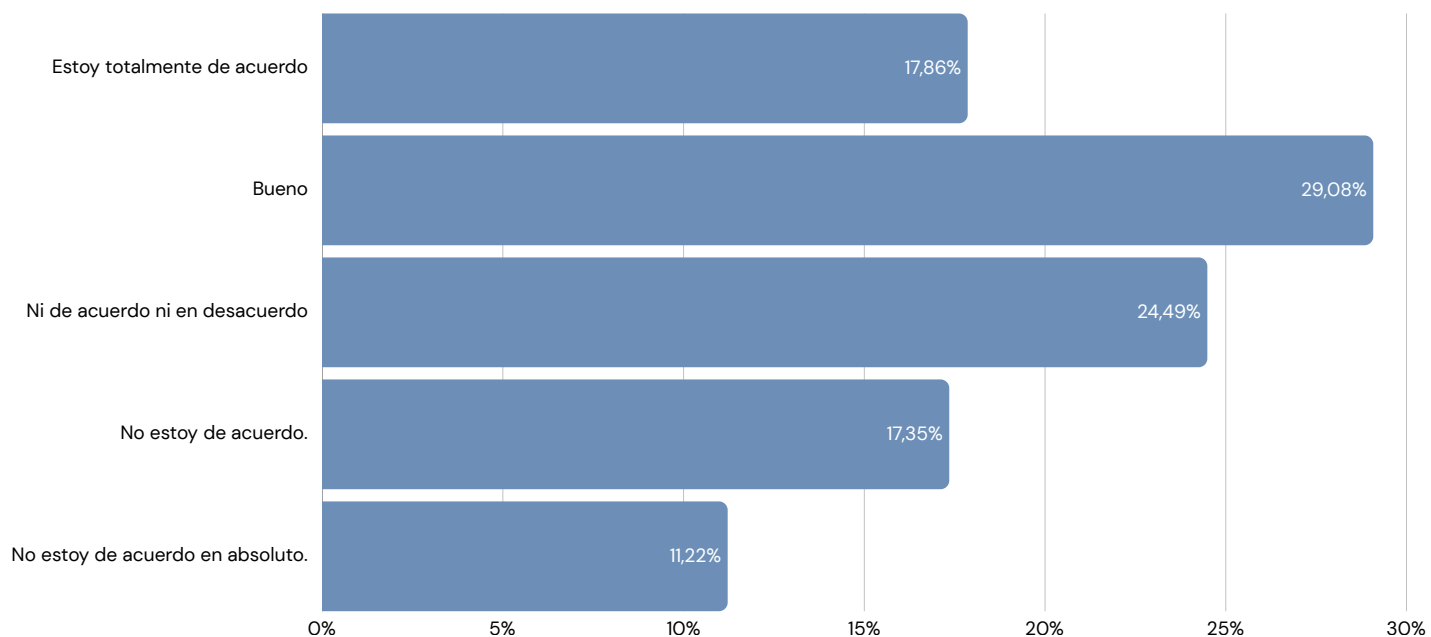


GENERALMENTE...

CREO QUE MI VIDA TIENE SENTIDO.

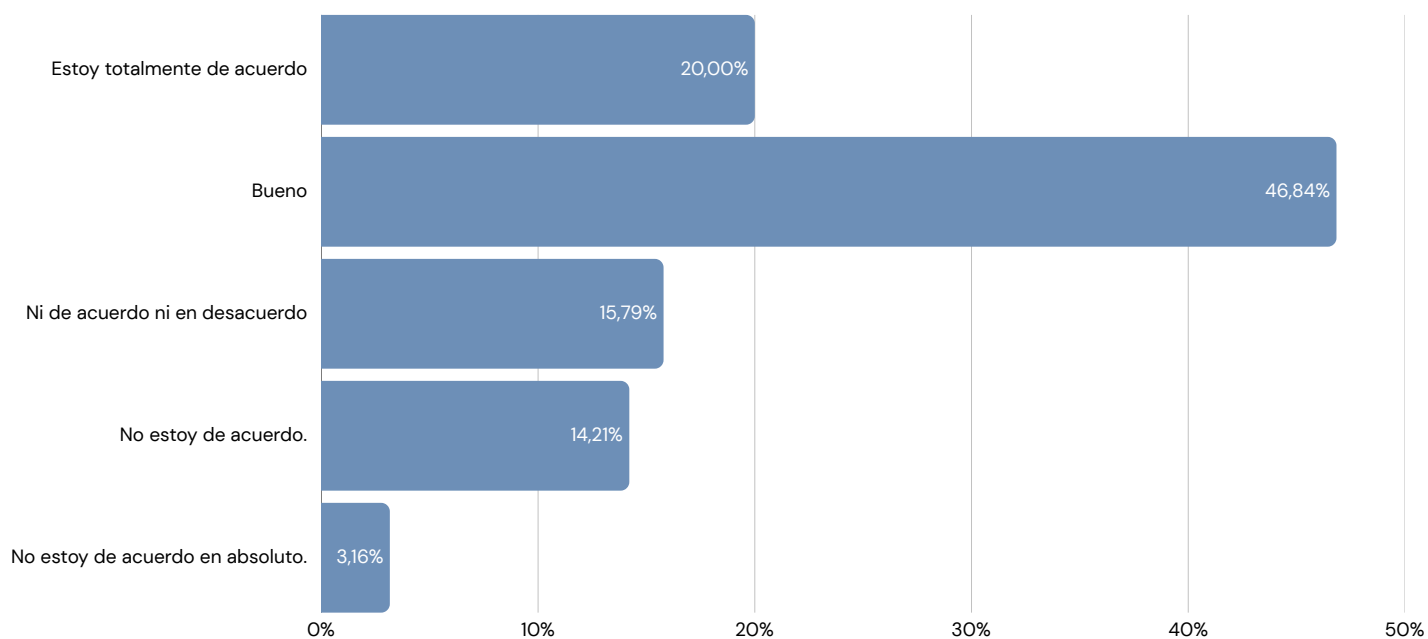


CREO QUE DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.





EN GENERAL, CREO QUE MI SALUD MENTAL ES BUENA.





03

RESULTADOS POR DISTRITO

3.4. ORIA

3.4.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

En este apartado se presentan las principales características sociodemográficas de las personas que han participado en la encuesta realizada en el distrito de Oria, teniendo en cuenta municipio, género, situación laboral, situación económica, nivel educativo y edad.

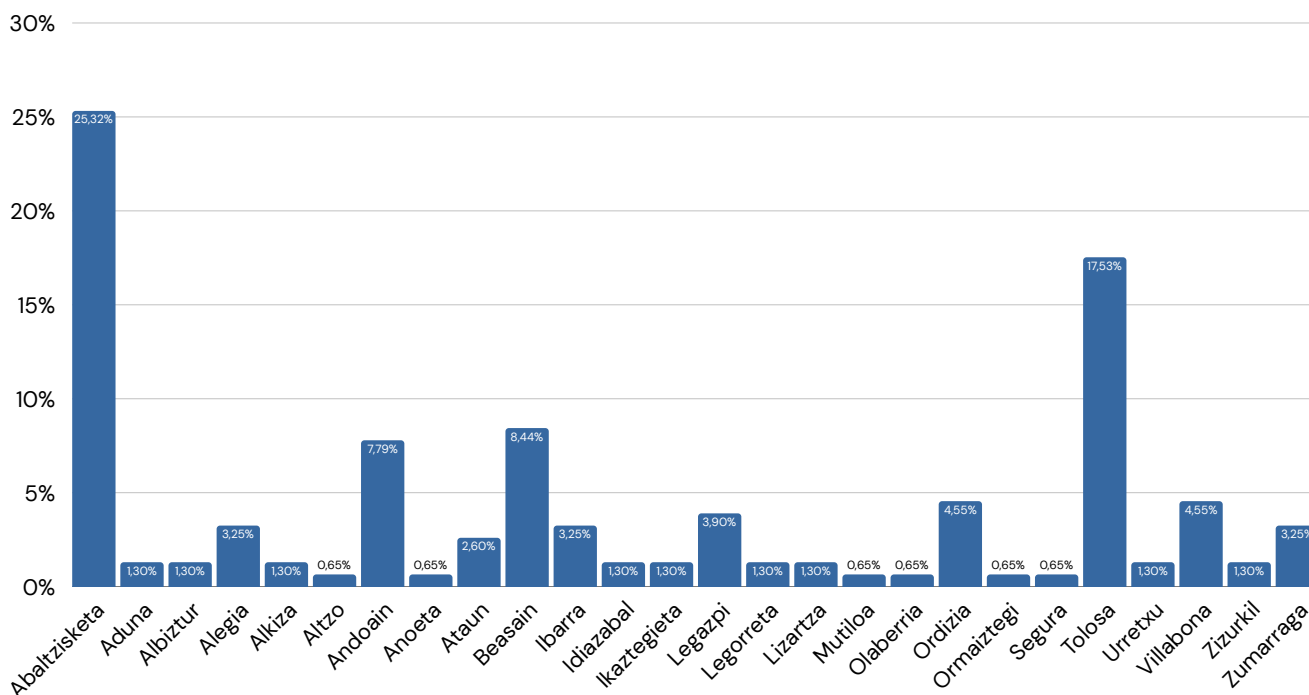
- **Municipio:** La mayor parte de los participantes proceden de los municipios de Abaltzisketa (25,32%), Tolosa (17,5%), Beasain (8,4%) y Andoain (7,8%).
- **Género:** La participación de mujeres fue predominante (79%), muy superior a la de hombres (17,3%), mientras que un 3,7% indicó otra identificación o no respondió.
- **Situación laboral:** el 79% de los encuestados trabaja, el 8% está jubilado, alrededor del 5% está desempleado y es estudiante, y el 2,9% se encuentra en una situación "otra".
- **Situación económica:** El 43,6% afirmó que llega a fin de mes sin problemas; el 23,8% dijo que llega muy justo después de hacer los cortes; el 5,9% dijo que no llega; otro 19,8% dijo que llega con mucha facilidad; y el 6,9% no contestó.
- **Nivel de estudios:** El mayor porcentaje de participantes lo componen estudiantes de grado o posgrado (29,4%), seguido de aquellos con Formación Profesional (21,6%), y aquellos con título de máster (20,6%).
- **Rango de edad:** El grupo más grande es el de 46 a 55 años (31,1%), y el siguiente más grande es el de 36 a 45 años (24,3%).

Entre los encuestados, Abaltzisketa destacó por su origen, seguida de Tolosa, Beasain y Andoain. Las mujeres constituyen la gran mayoría, y la mayoría de los participantes trabajan, aunque también hay jubilados, estudiantes y en otras situaciones. En cuanto a su situación económica, la mayoría indicó que llega a fin de mes sin problemas o con dificultades. En cuanto a su nivel de estudios, muchos participantes poseen un título académico o de Formación Profesional. En cuanto a la edad, el grupo principal se encuentra entre los 46 y los 55 años, seguido del de entre los 36 y los 45.

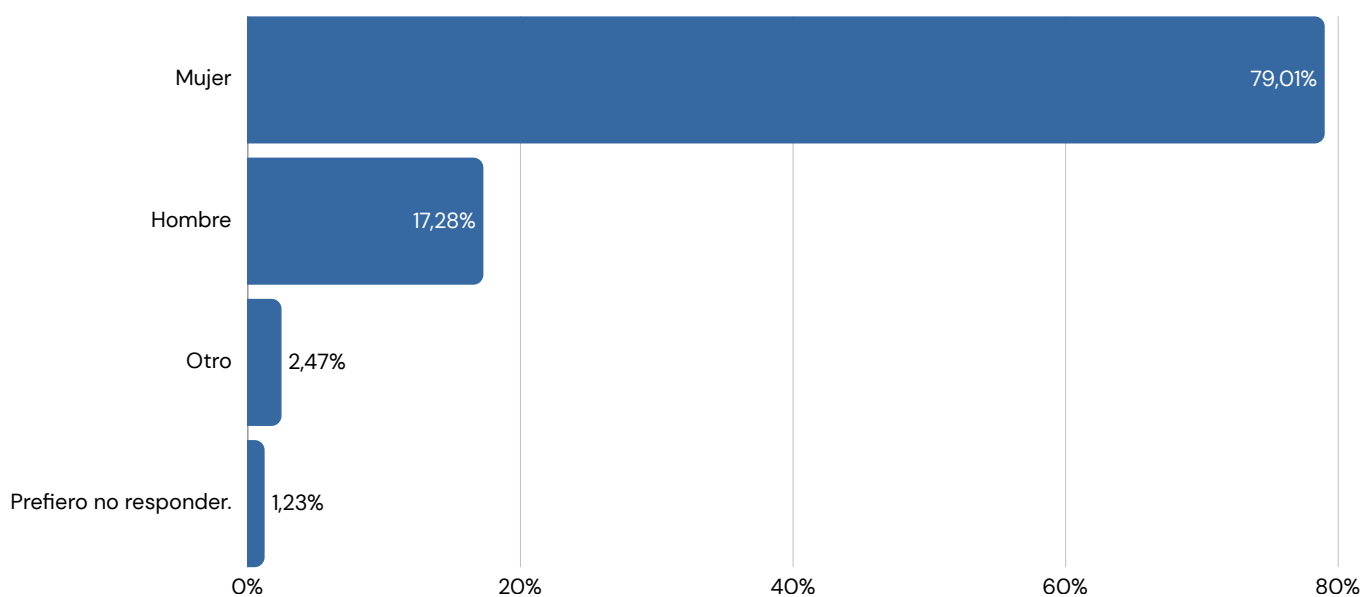


3.4.1. PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

DISTRIBUCIÓN POR MUNICIPIO

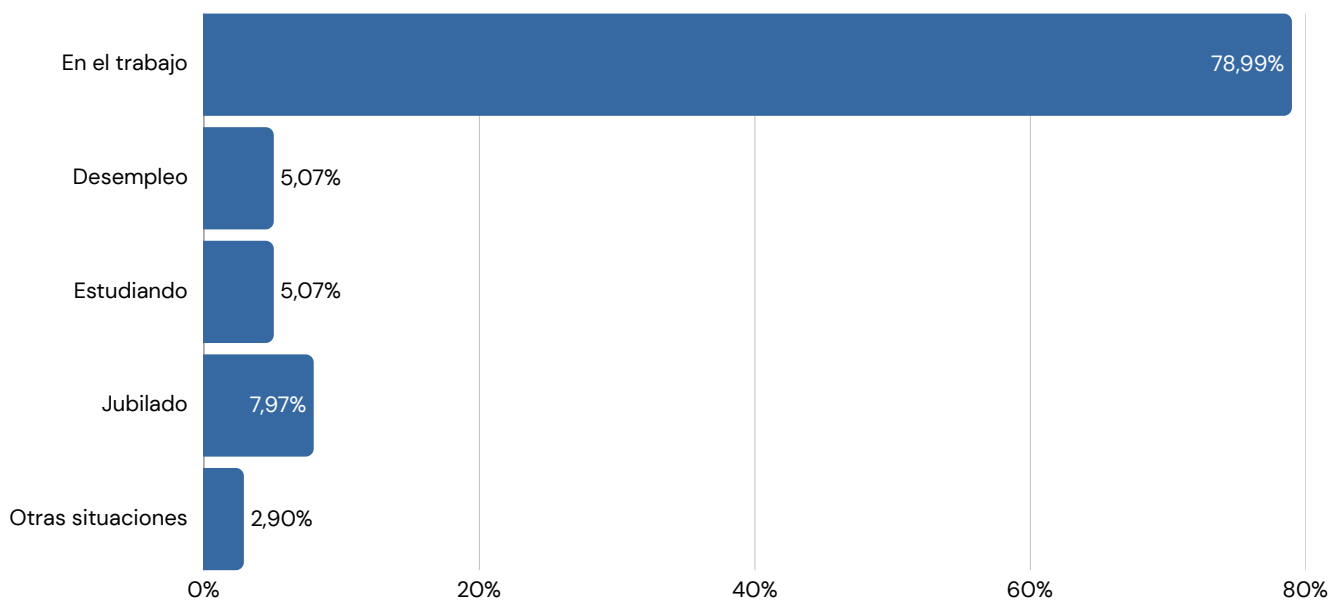


DISTRIBUCIÓN POR GÉNERO

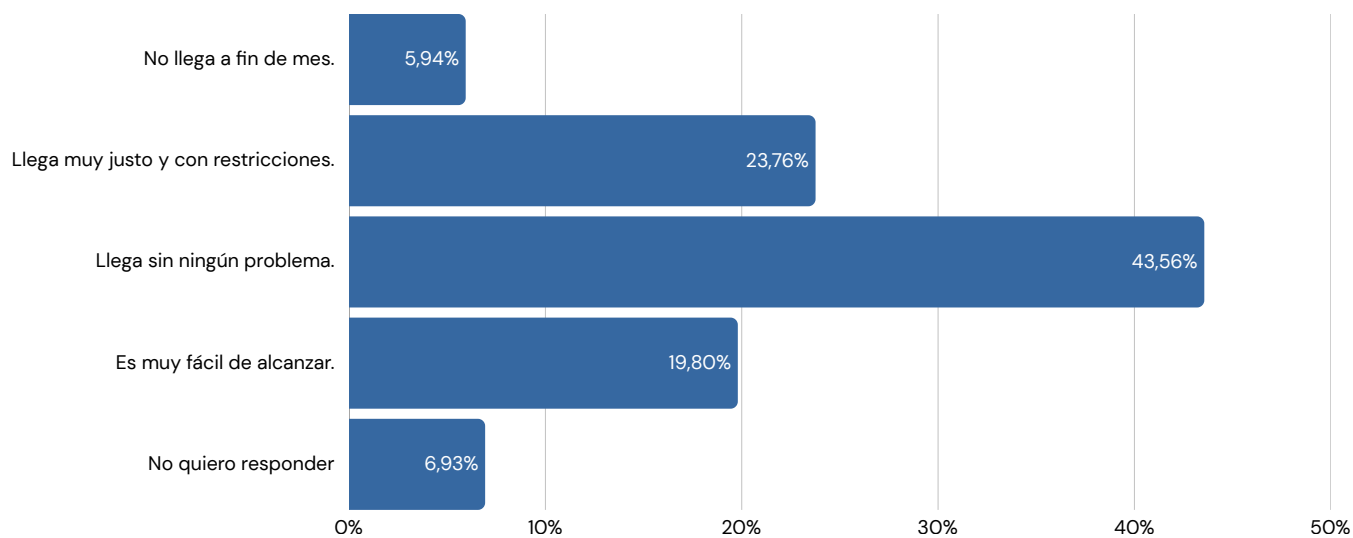




DISTRIBUCIÓN POR SITUACIÓN LABORAL

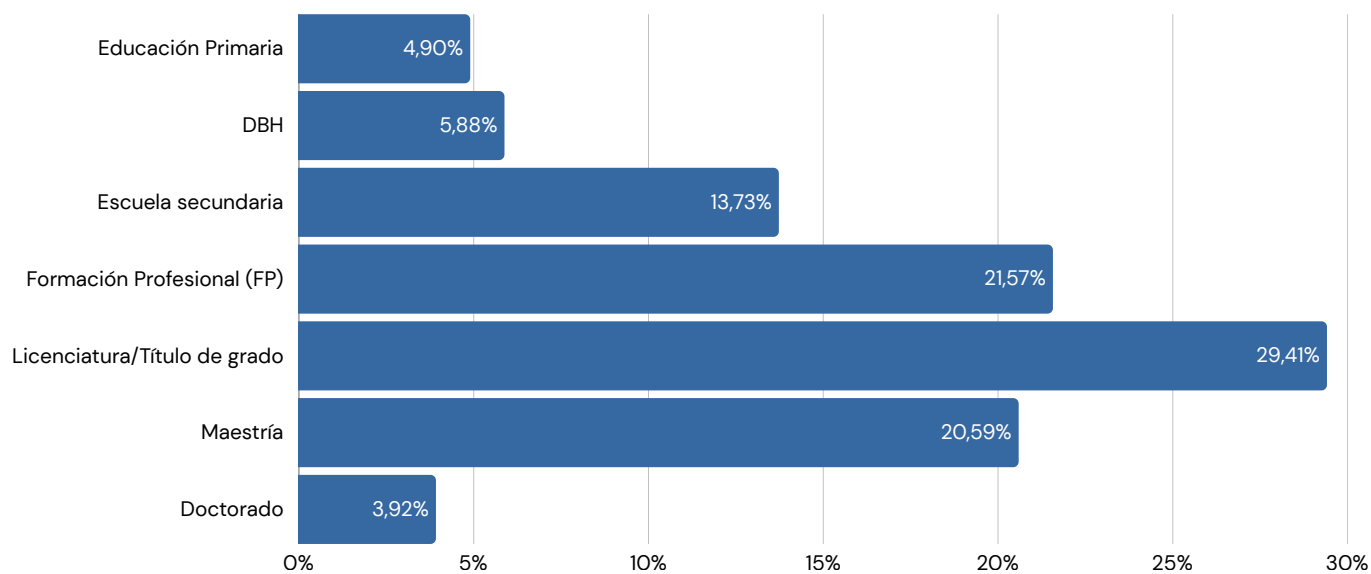


DISTRIBUCIÓN SEGÚN SITUACIÓN ECONÓMICA

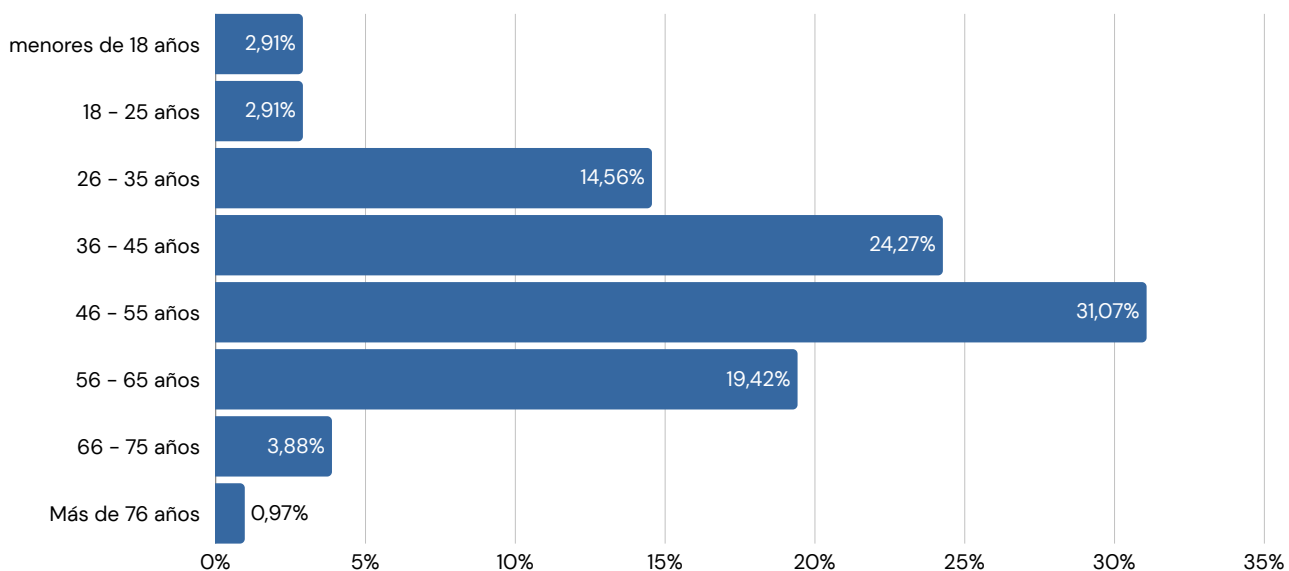




DISTRIBUCIÓN POR NIVEL EDUCATIVO



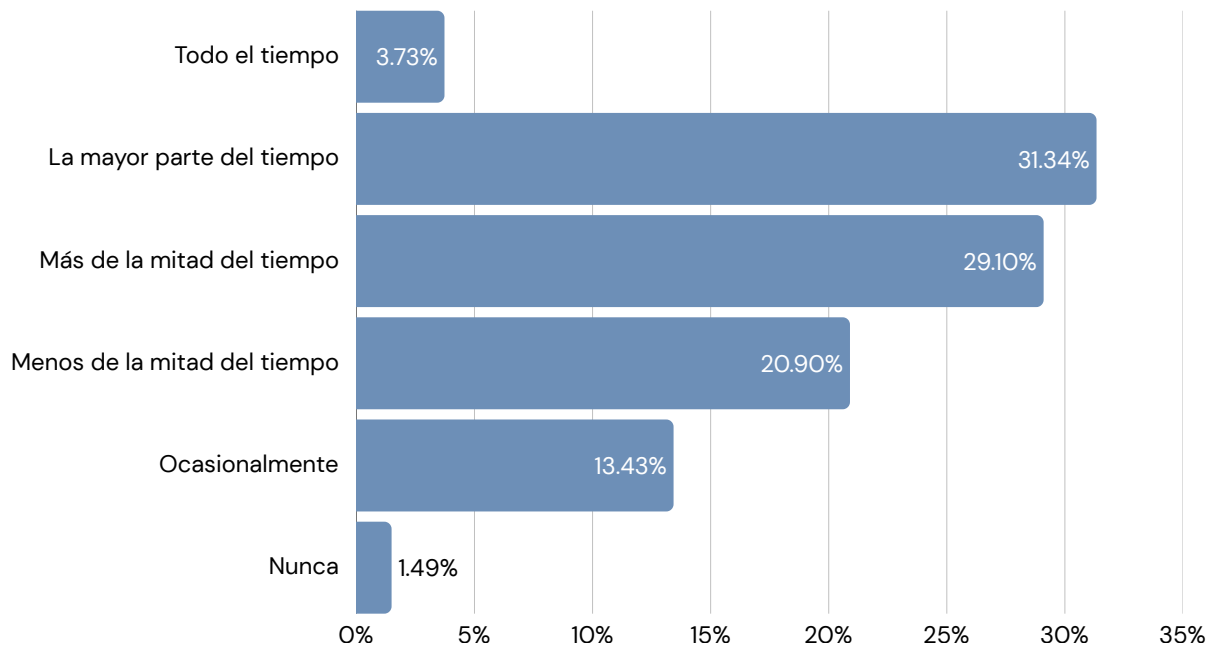
DISTRIBUCIÓN POR RANGO DE EDAD



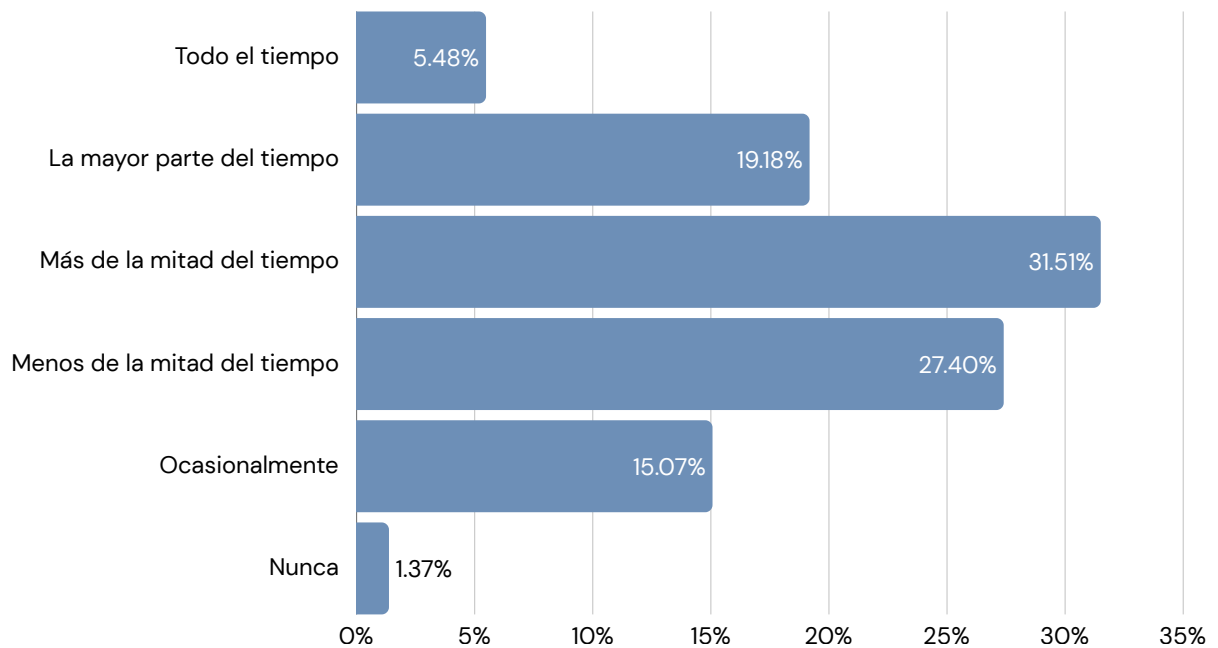


3.4.2 BIENESTAR EMOCIONAL

ME SIENTO FELIZ Y DE BUEN HUMOR

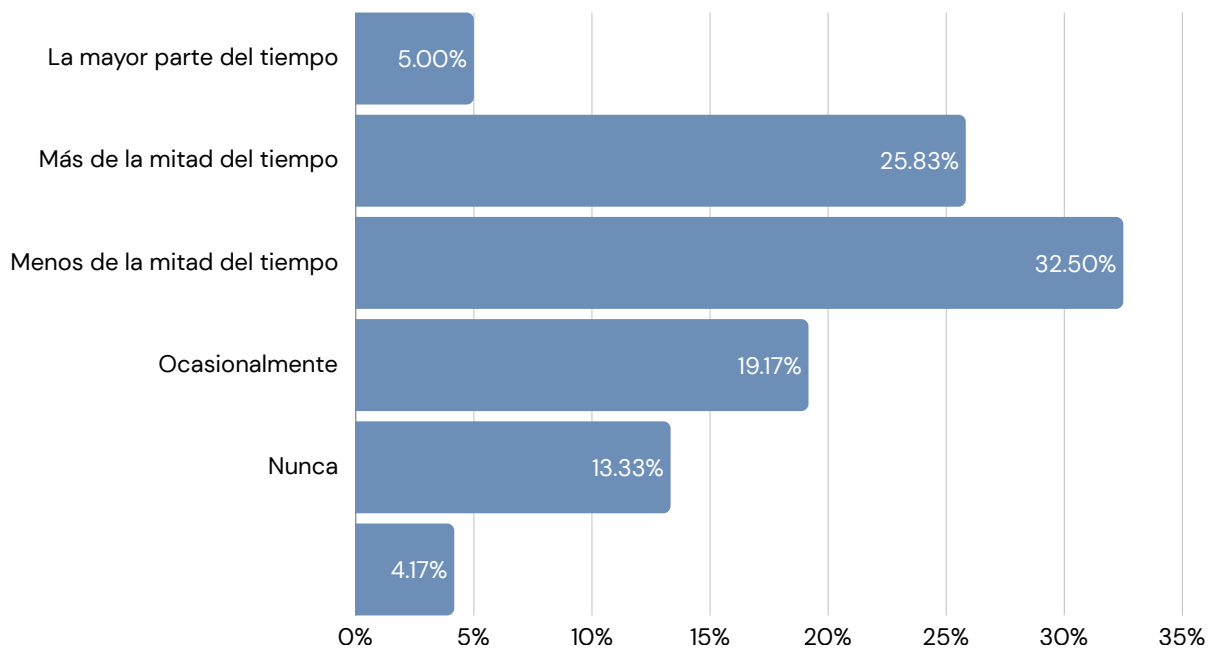


ME SENTÍ TRANQUILO Y RELAJADO.

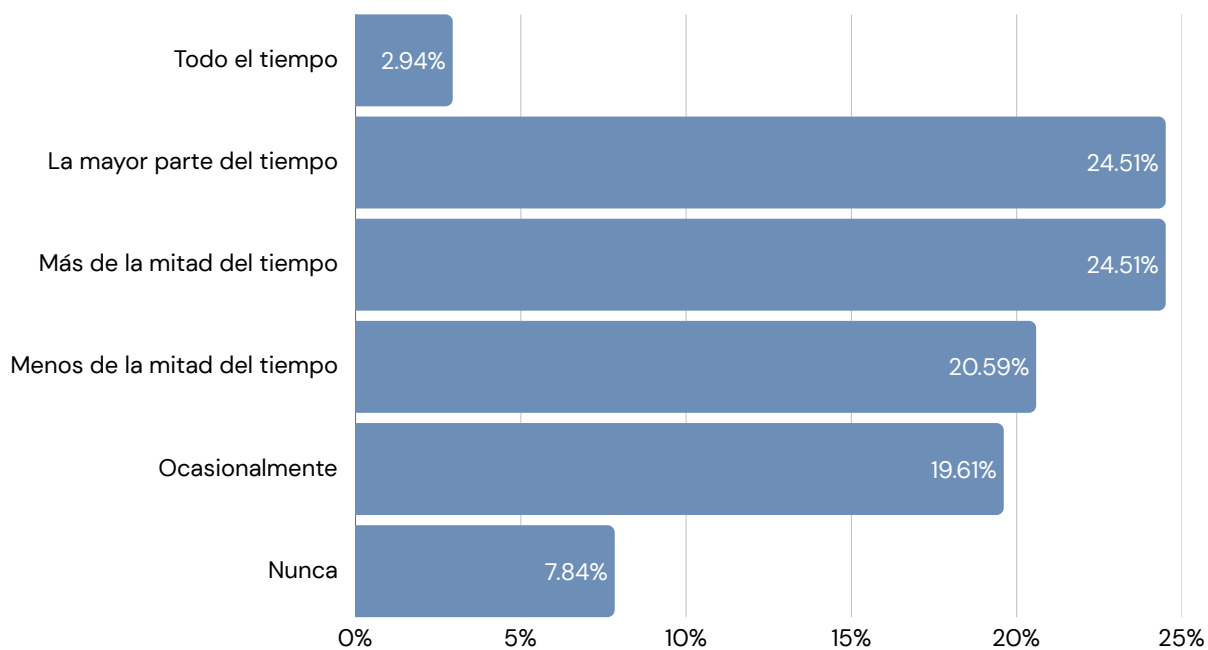




ME SENTÍ ACTIVO Y ENÉRGICO.

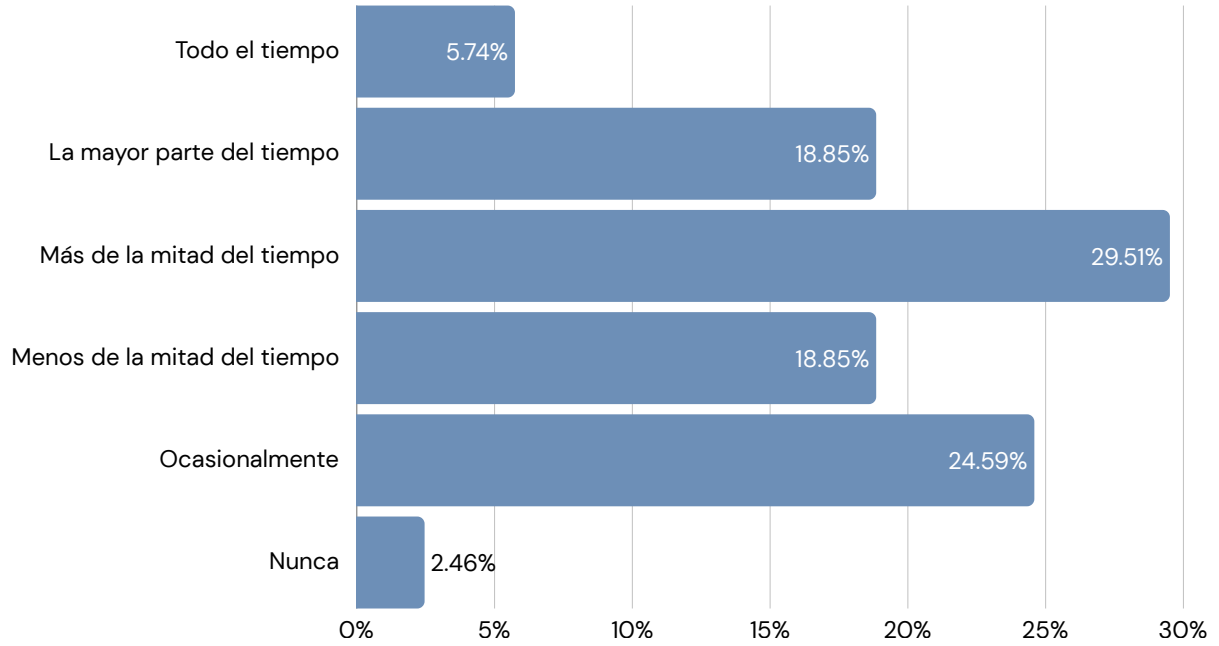


ME DESPERTÉ FRESCO Y DESCANSADO.





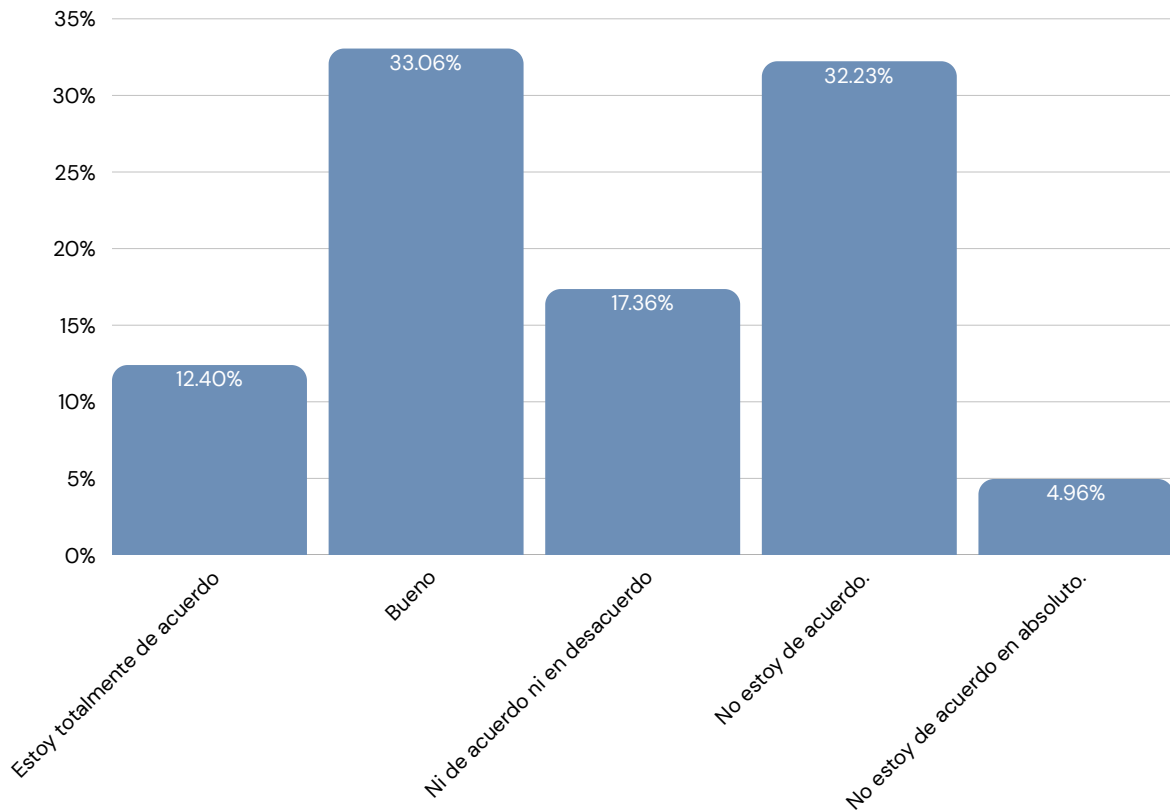
MI VIDA DIARIA HA ESTADO LLENA DE COSAS INTERESANTES.



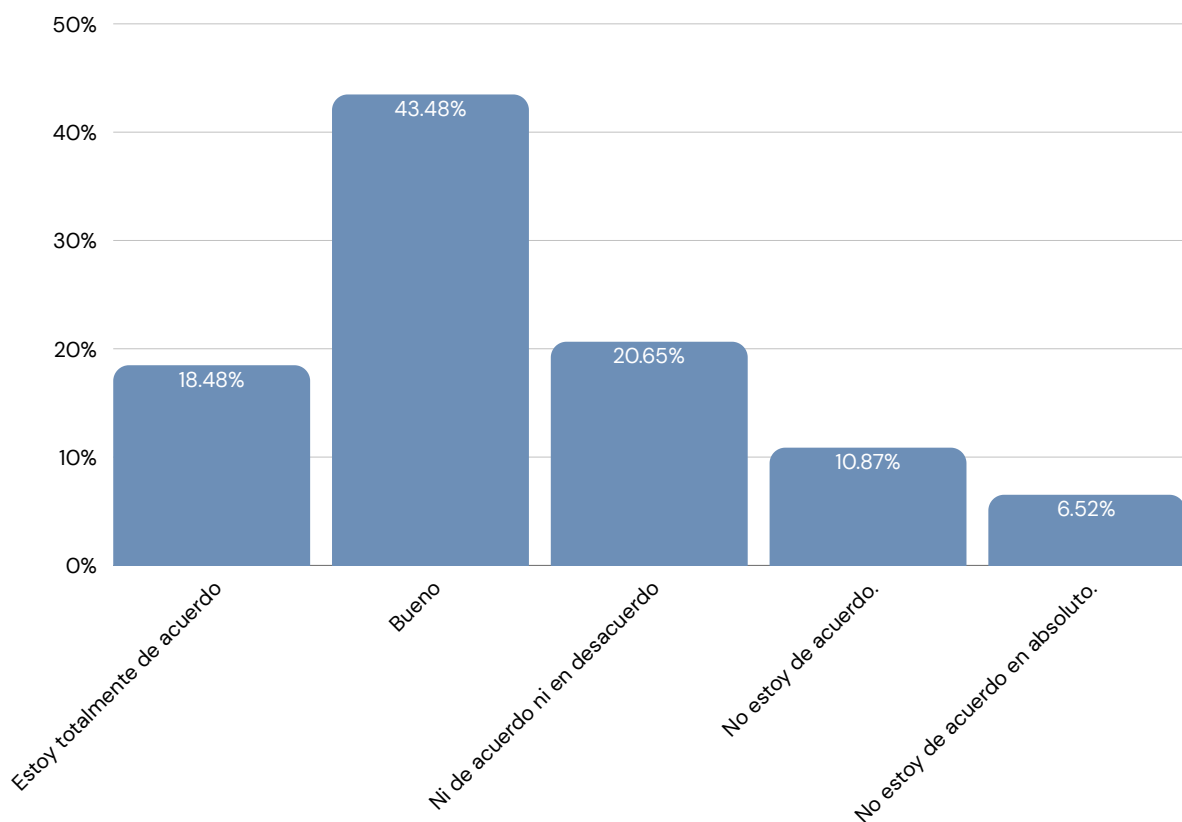


3.4.3 HÁBITOS/ESTILOS DE VIDA

CREO QUE MI CALIDAD DE SUEÑO ES BUENA.

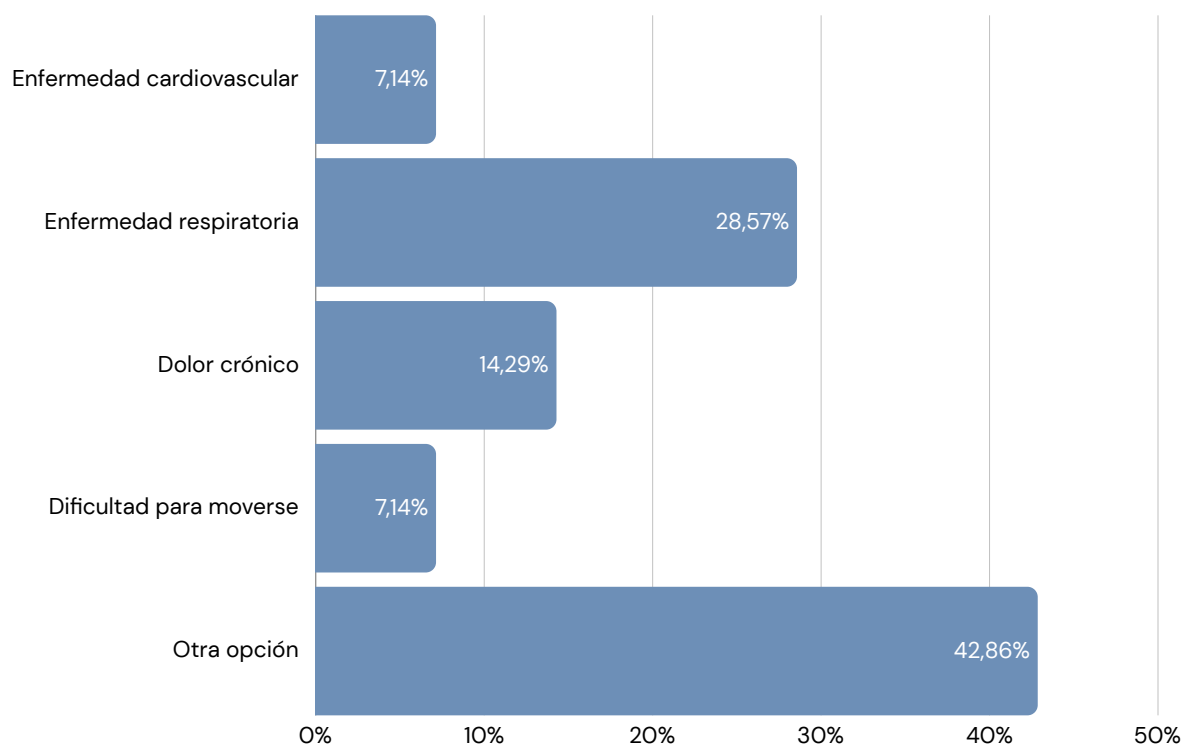





CONSIDERO QUE MI SALUD FÍSICA ES BUENA.





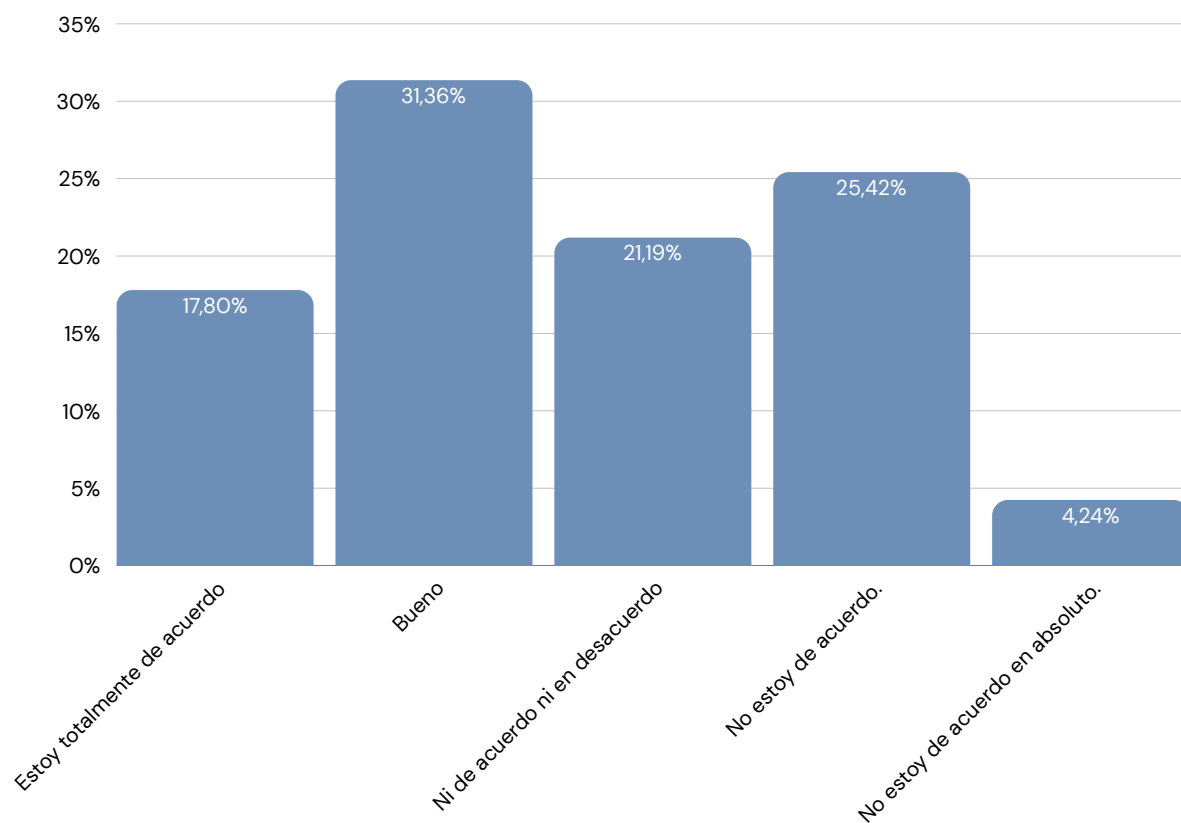
USTED RESPONDIÓ QUE NO ESTÁ DE ACUERDO CON LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS MOTIVO(S) (UNO O MÁS):



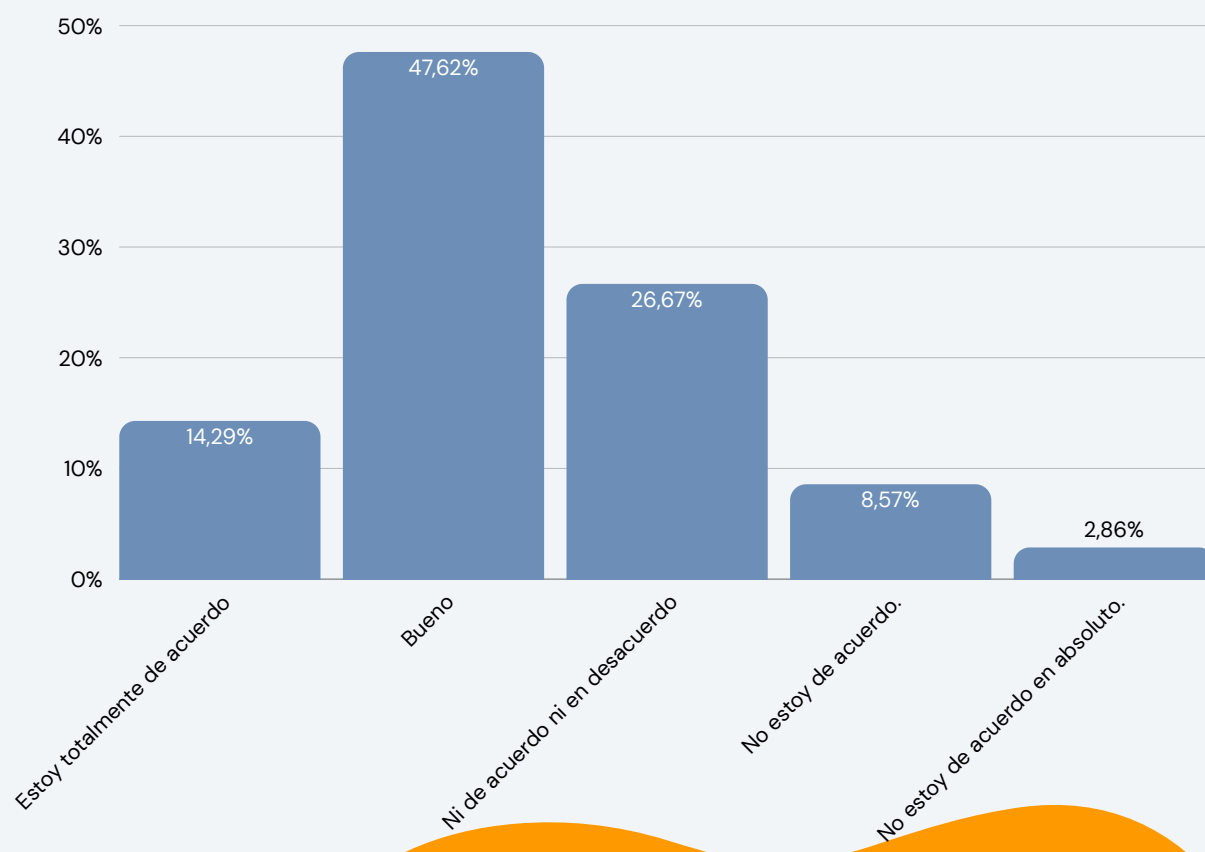
Categoría	Problemas mencionados
 Salud mental y emocional	Ansiedad, Apatía
 Consecuencias de la falta de actividad física	Sedentarismo, falta de tiempo por responsabilidades personales y familiares.
 Problemas físicos y de metabolismo	Obesidad, dolor de cuerpo



CREO QUE EL EJERCICIO FÍSICO QUE HAGO ES ADECUADO.

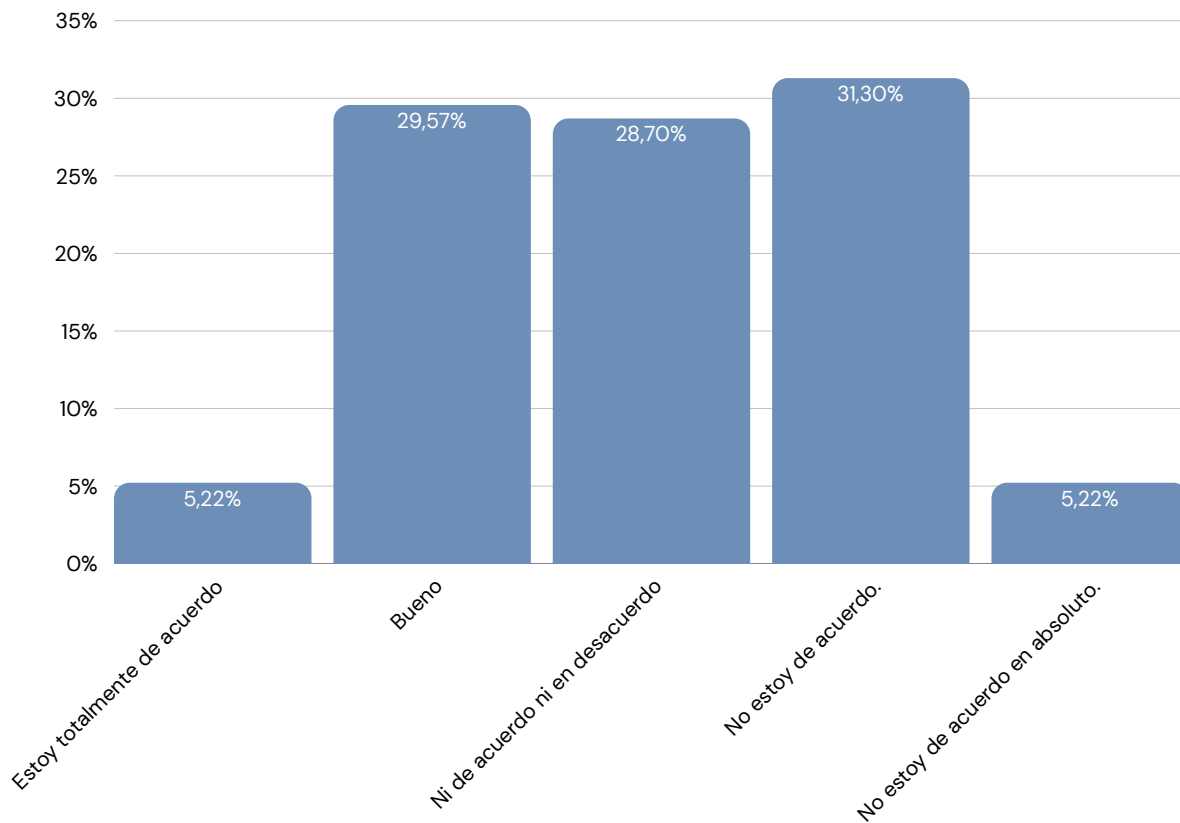


CREO QUE MIS HÁBITOS ALIMENTICIOS SON APROPIADOS.

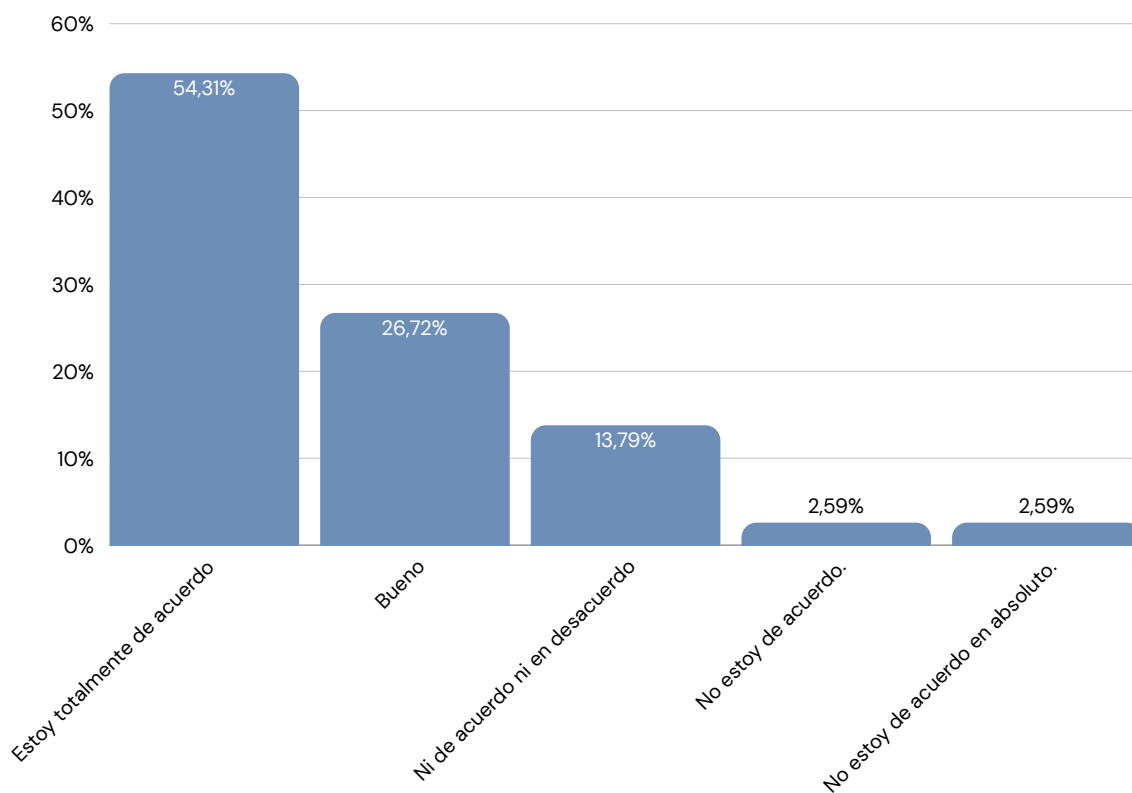




CREO QUE ESTOY USANDO LAS PANTALLAS CORRECTAMENTE.



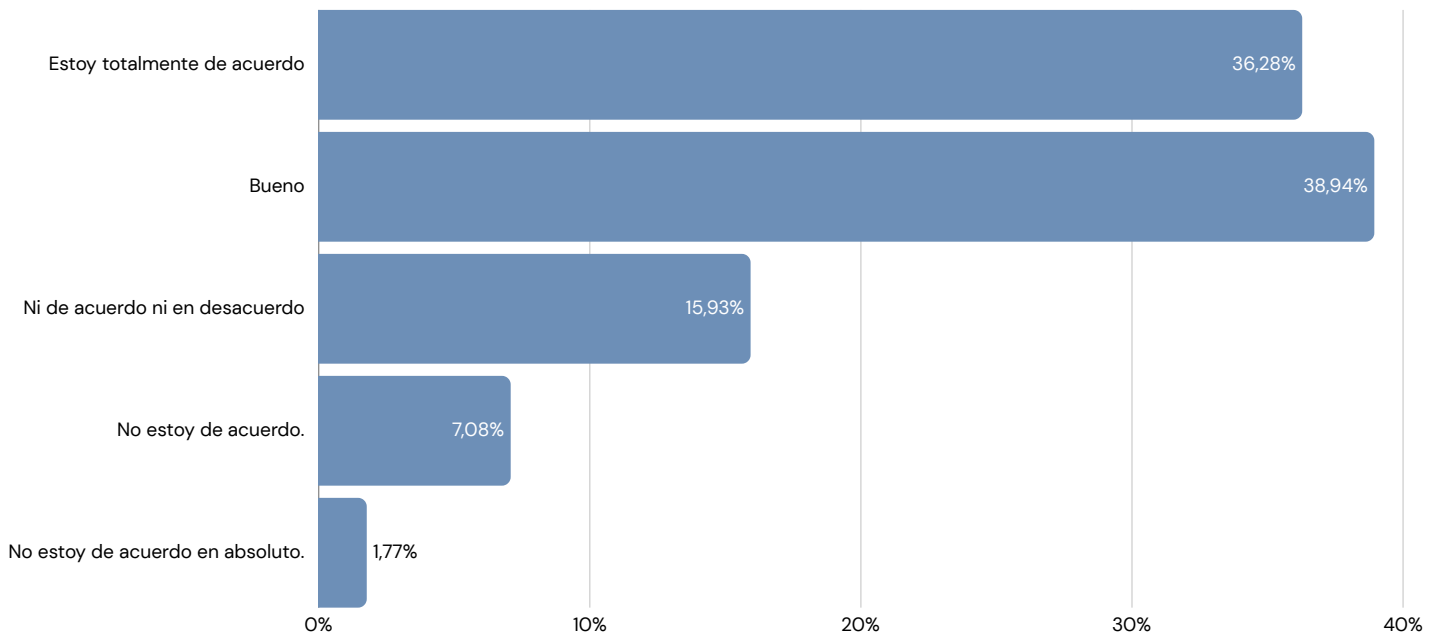
CREO QUE USO SUSTANCIAS (ALCOHOL U OTRAS DROGAS) DE MANERA RESPONSABLE.



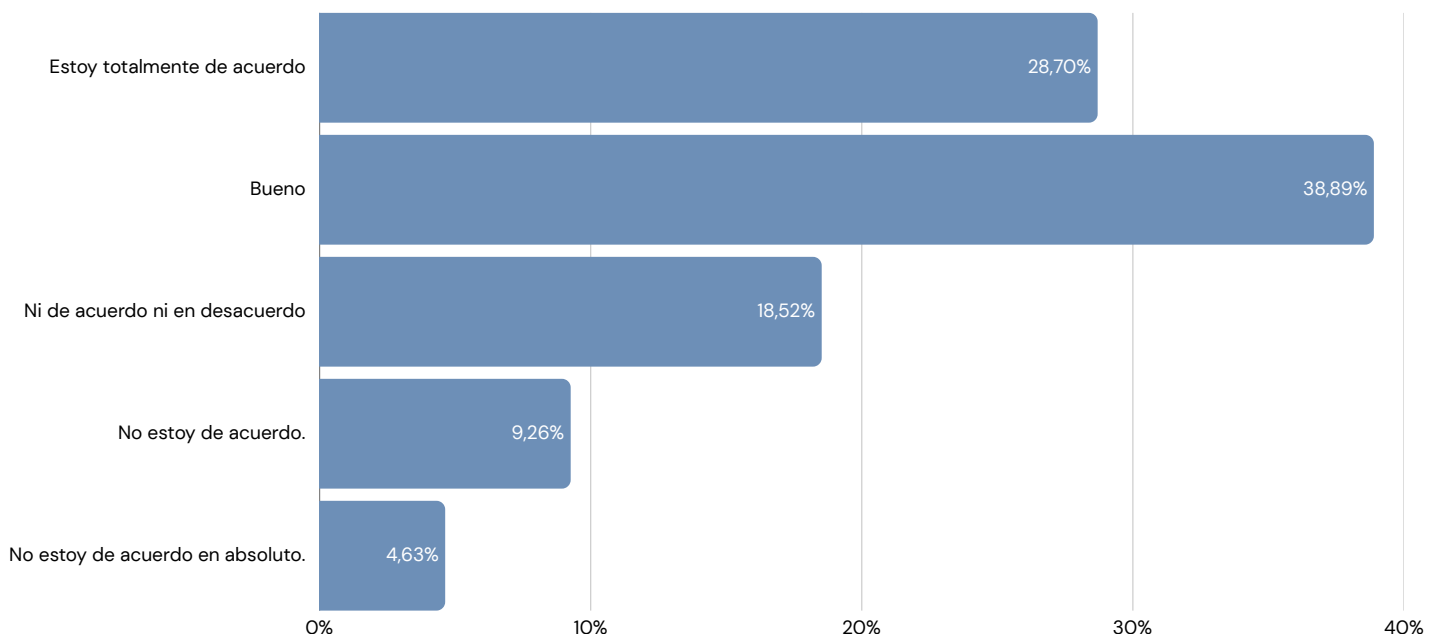


3.4.4 FACTORES SOCIALES-RELACIONALES

CREO QUE TENGO UNA RED DE APOYO SOCIAL ADECUADA (FAMILIA, AMIGOS, ETC.) A LA QUE PUEDO RECURRIR SI LO NECESITO.

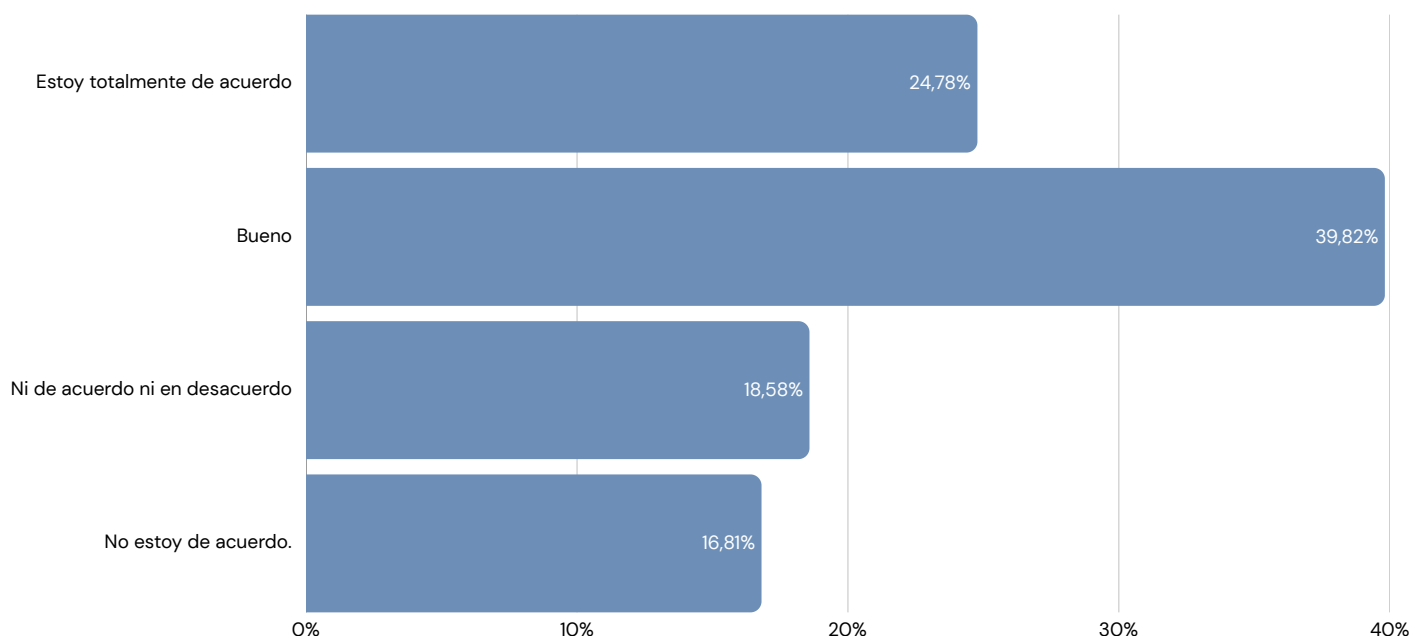


ME SIENTO COMO SI PERTENECIERA A UN GRUPO O COMUNIDAD.

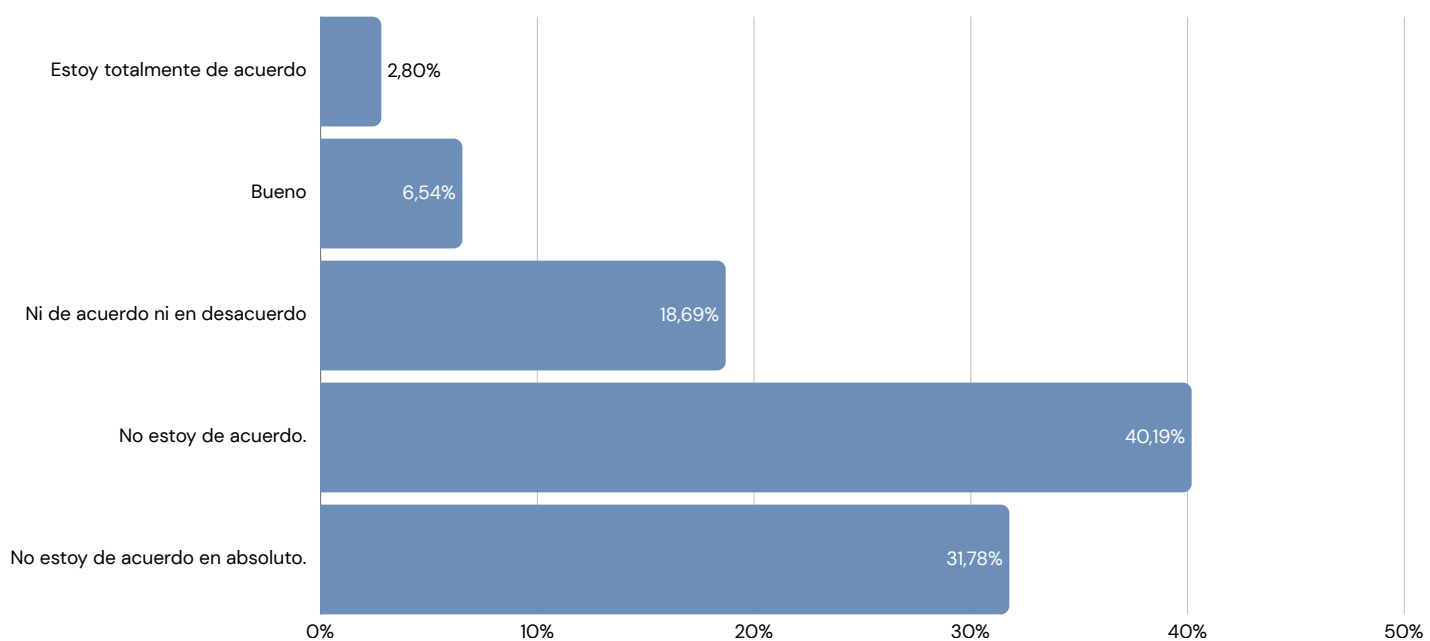




CREO QUE EL FUNCIONAMIENTO INTERNO Y LAS RELACIONES DE MI FAMILIA SON ADECUADAS.

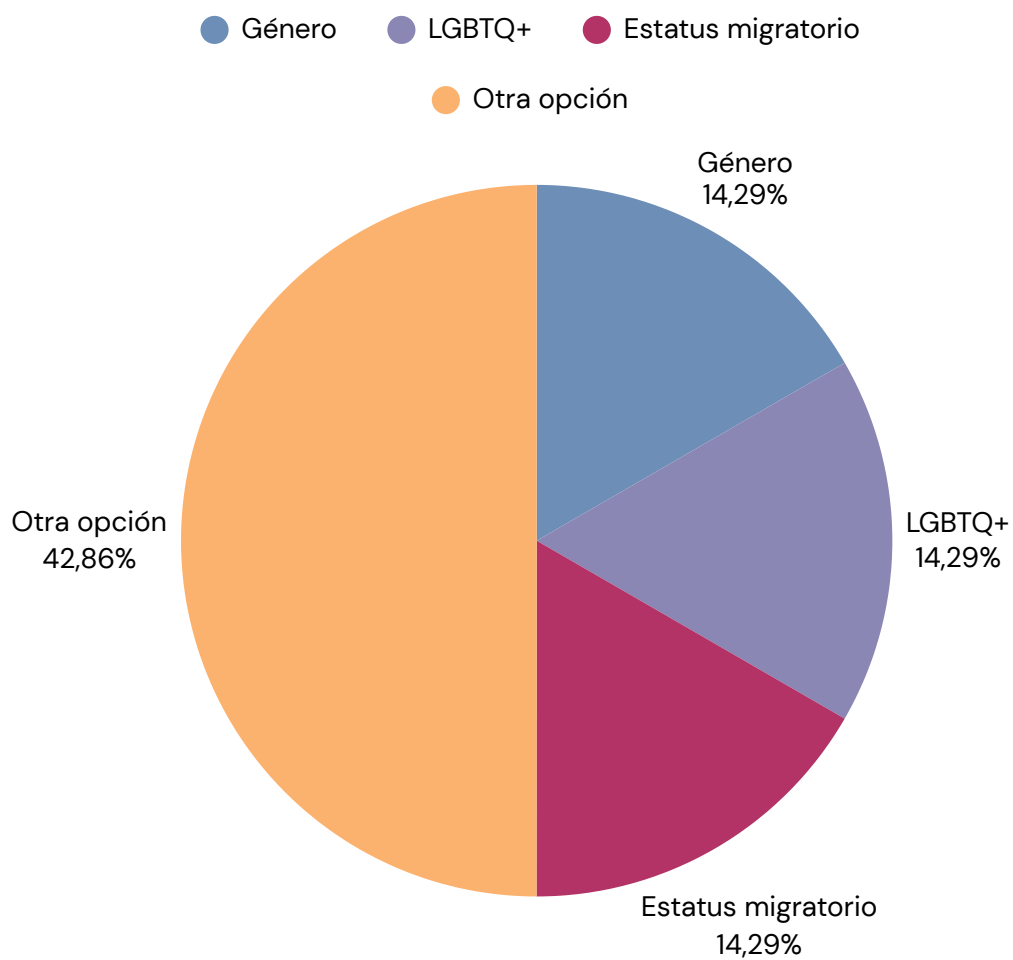


ME SIENTO DISCRIMINADO POR SER MIEMBRO DE UN GRUPO VULNERABLE.





USTED RESPONDIÓ SÍ A LA PREGUNTA ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE CON QUÉ GRUPO SE SIENTE DISCRIMINADO:



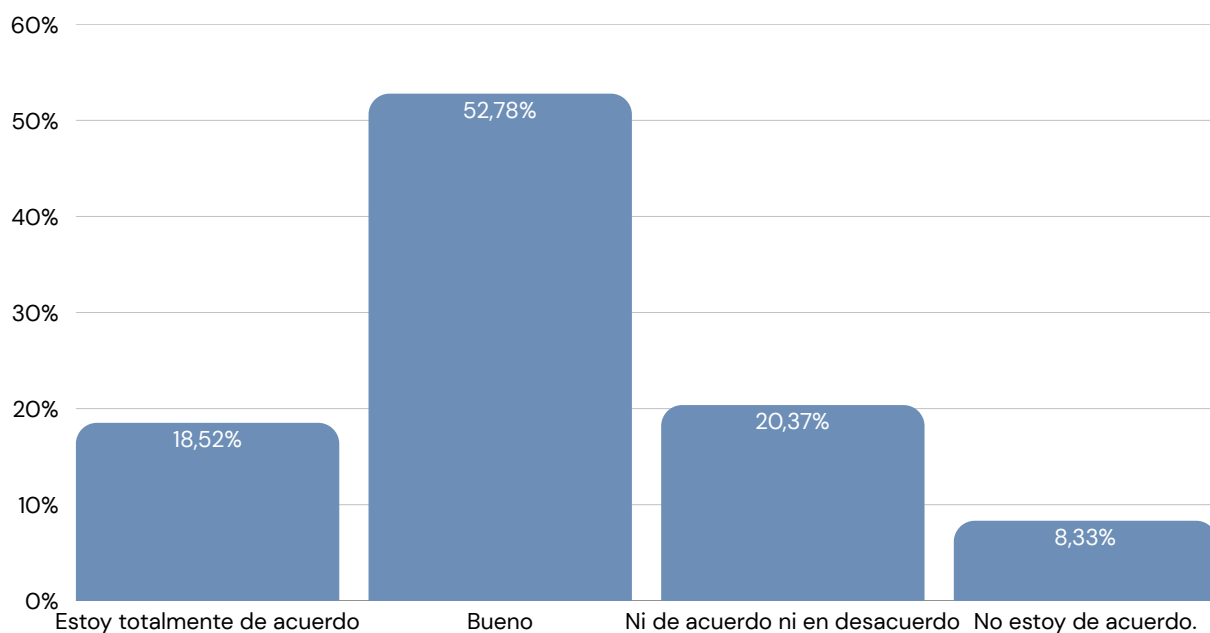
OTRO:

- En grupos escolares
- Política
- Depresión por mi carácter

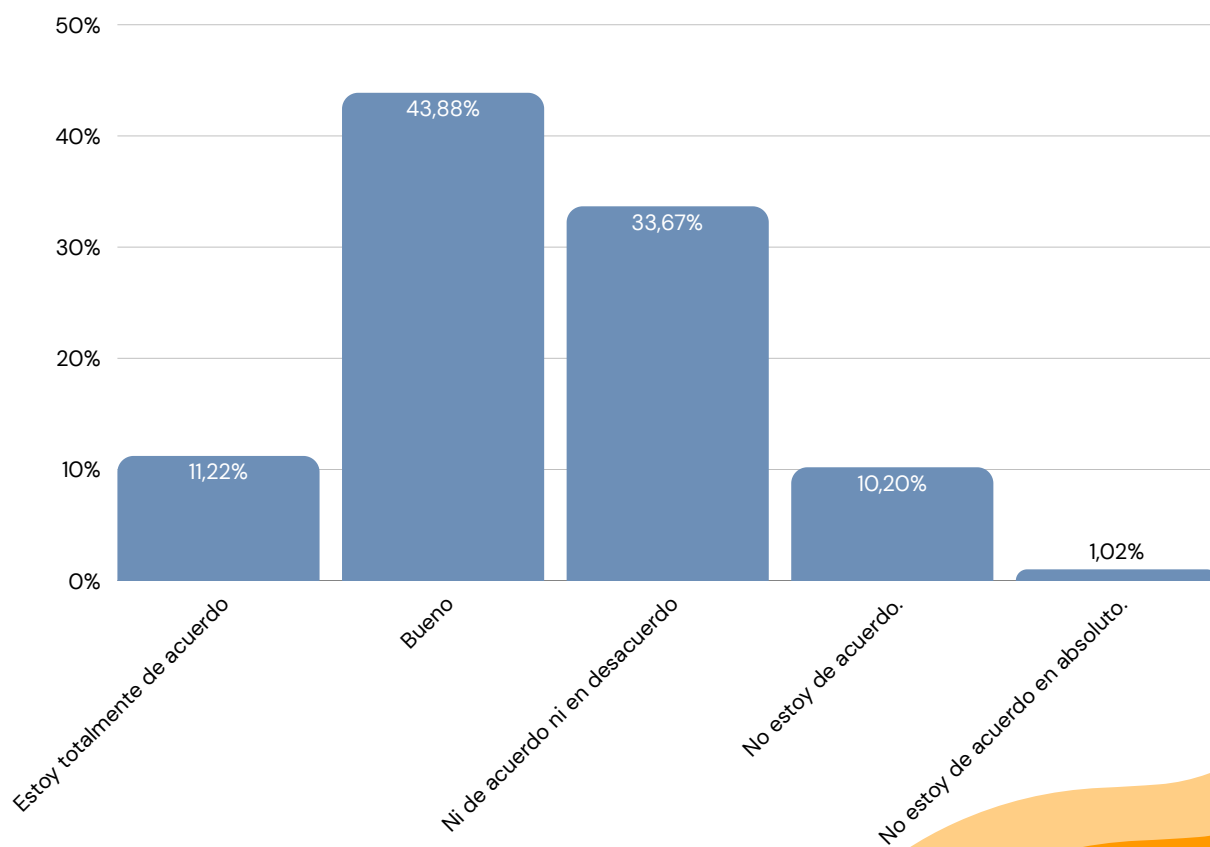


3.4.5 AUTOPERCEPCIÓN

ESTOY SATISFECHO CON MI DESEMPEÑO ACADÉMICO/LABORAL.

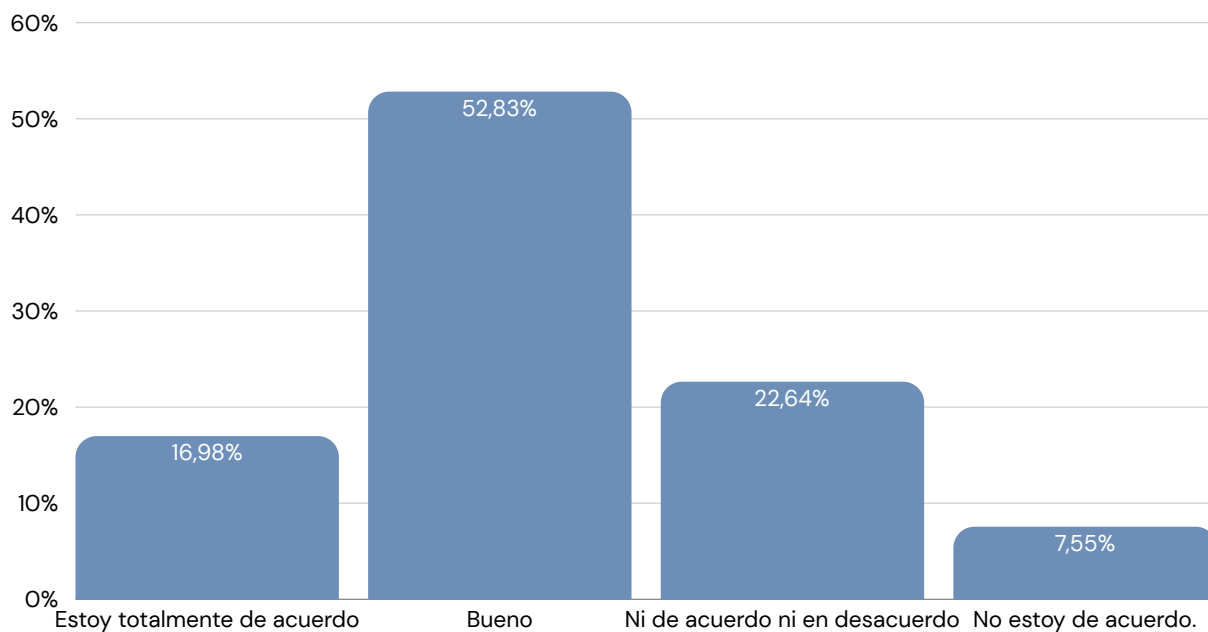


ME GUSTA COMO SOY.

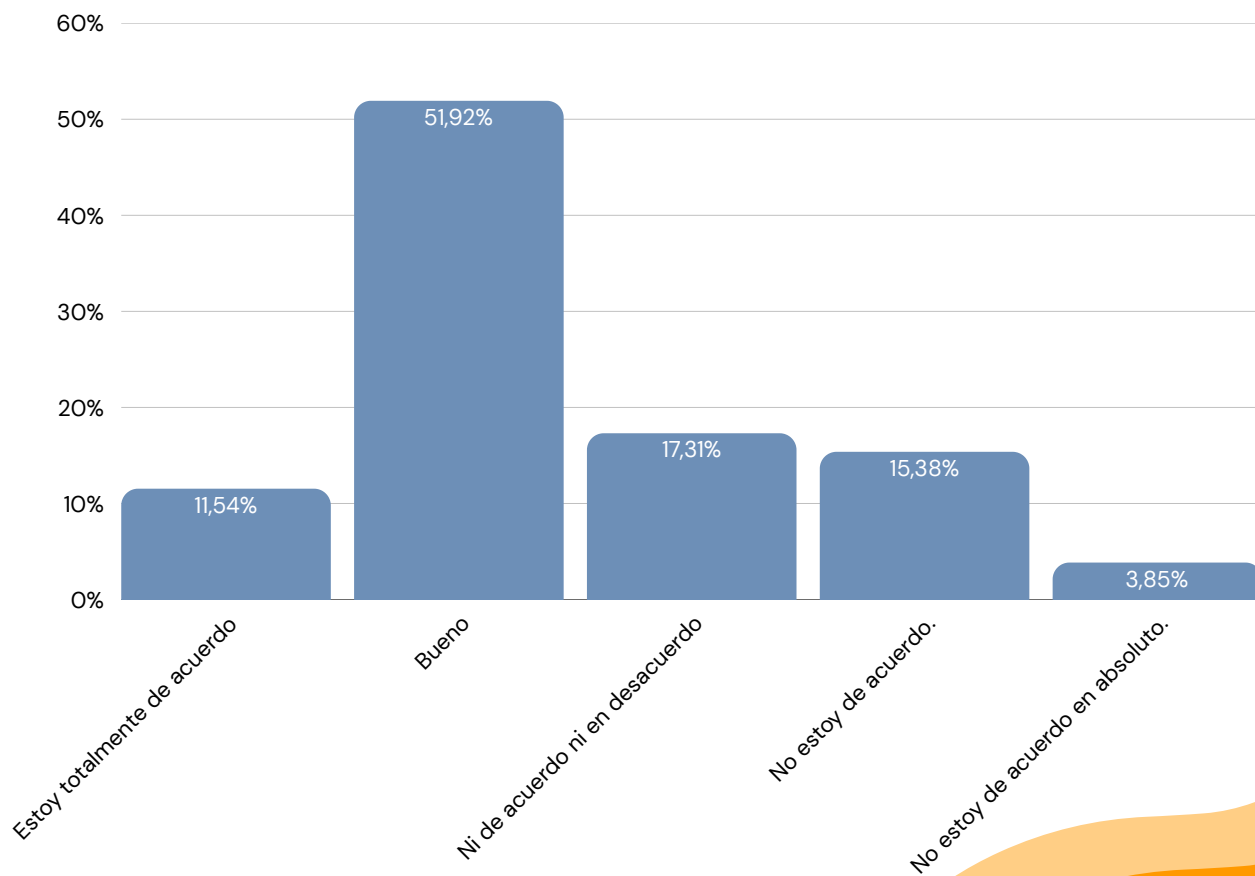




ME SIENTO CAPAZ DE AFRONTAR EFICAZMENTE LAS DIFICULTADES Y DESAFÍOS COTIDIANOS.



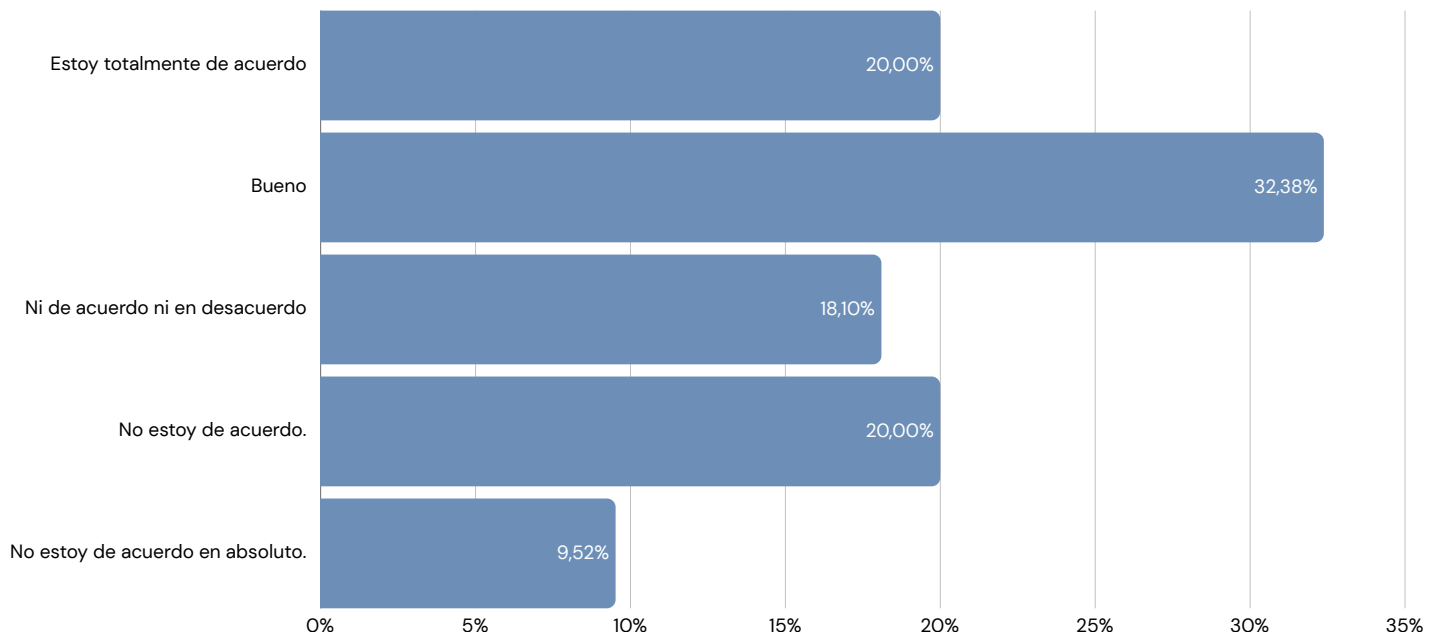
CREO QUE MI SITUACIÓN FINANCIERA ES BUENA.



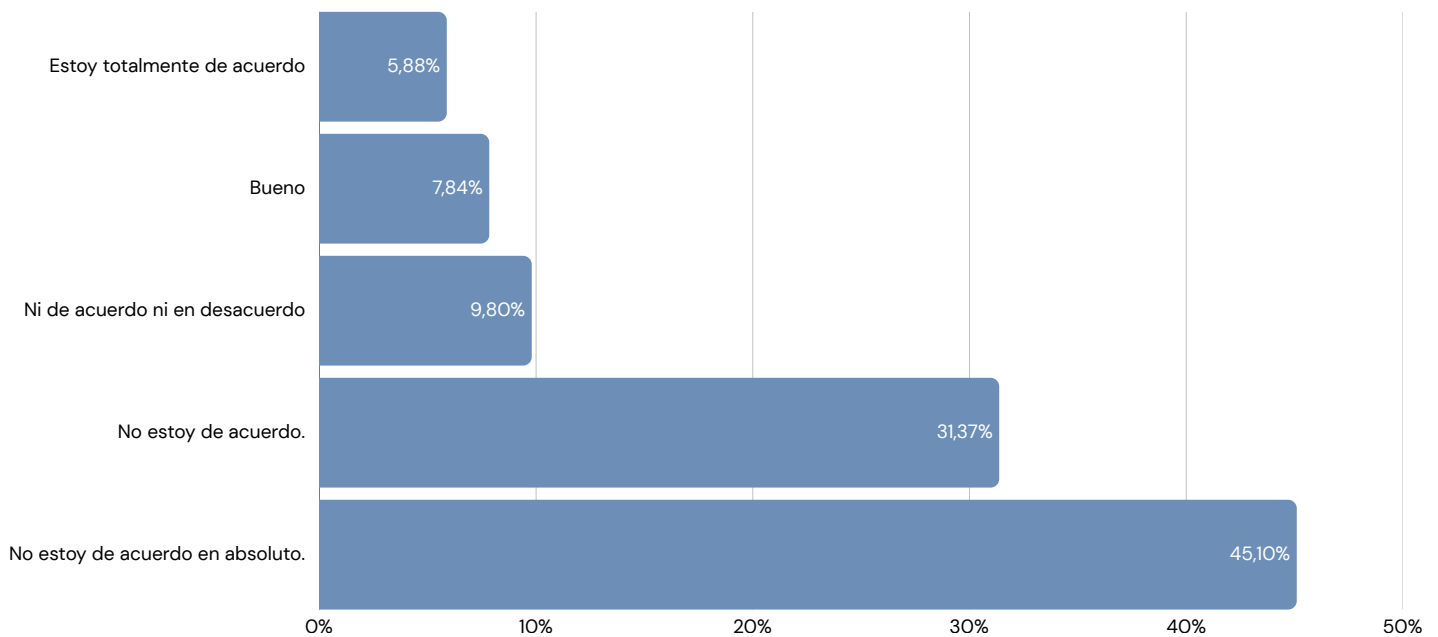


3.4.6 SALUD MENTAL

HE EXPERIMENTADO UNA O MÁS SITUACIONES ESTRESANTES (DIVORCIO, PÉRDIDA DE TRABAJO, PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO, ETC.)

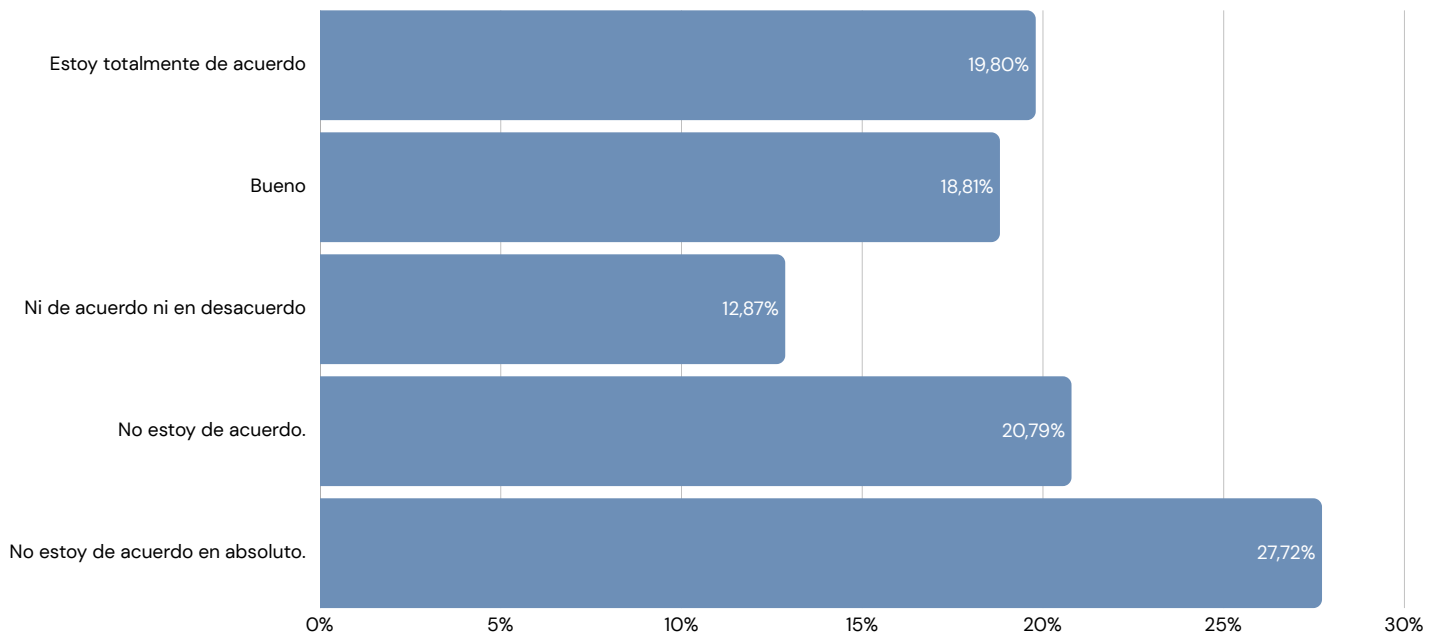


HE PENSADO EN HACERME DAÑO.

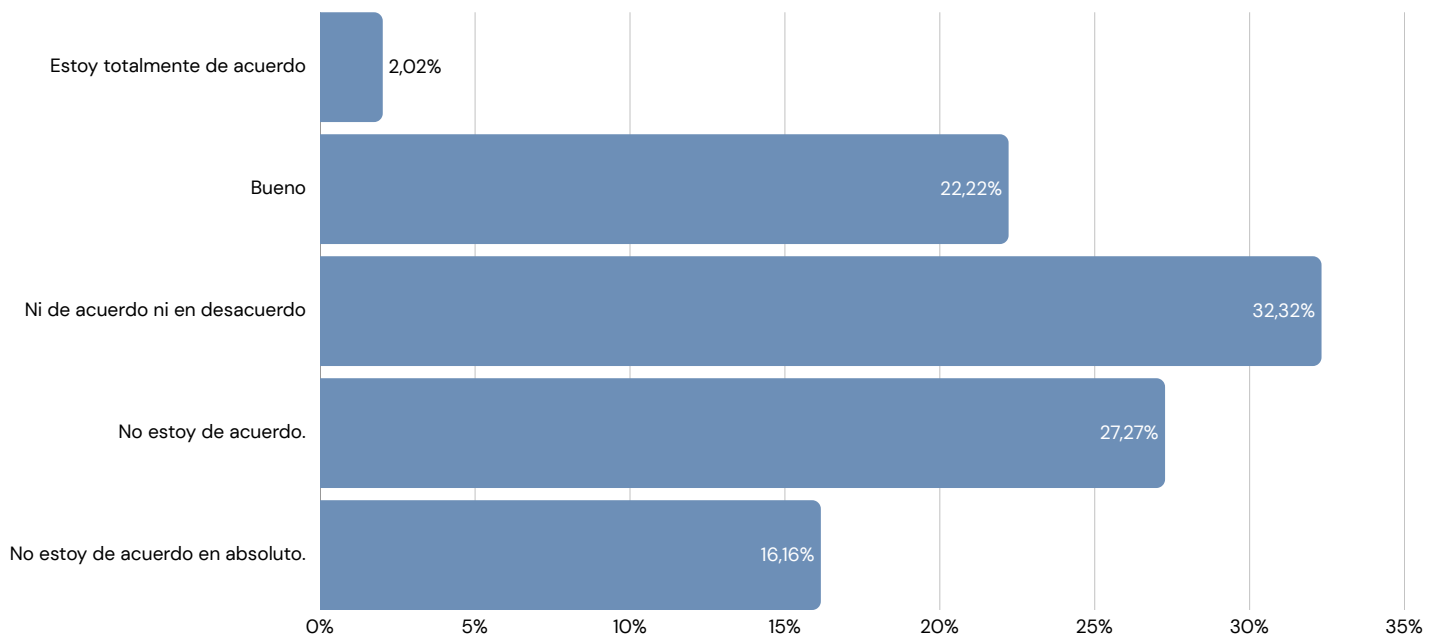




HE BUSCADO AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.

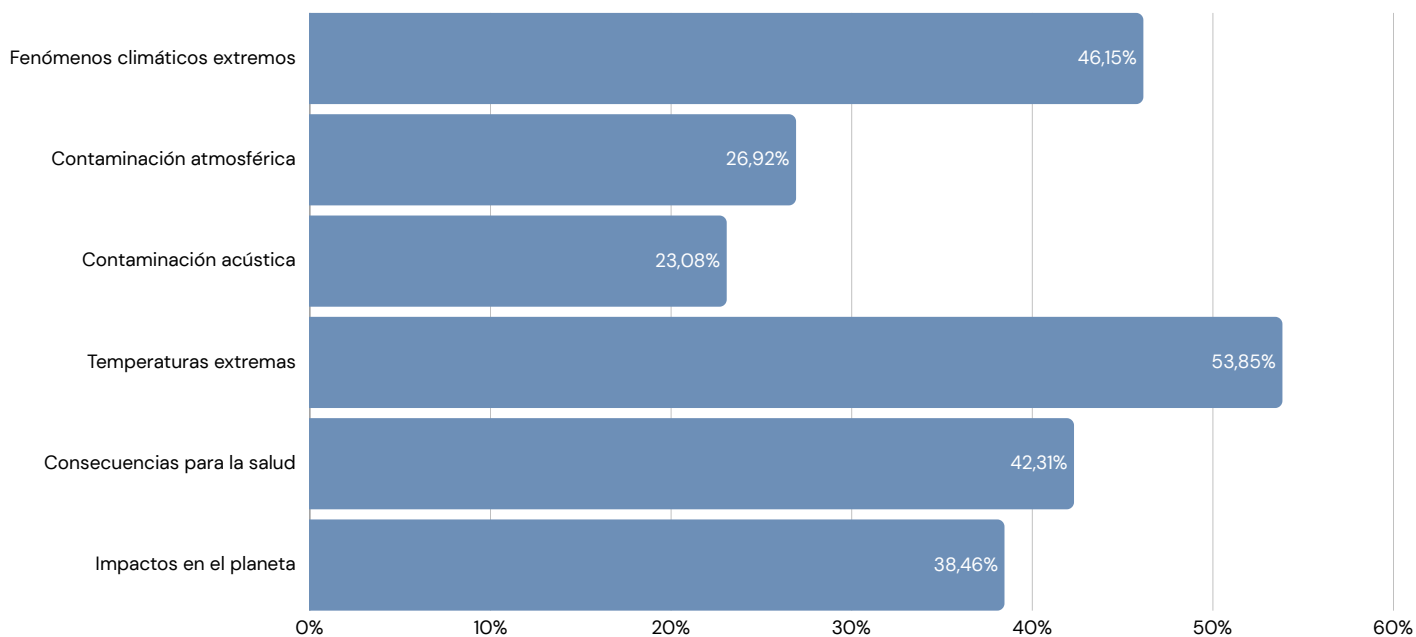


ME SIENTO DEMASIADO PREOCUPADO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.





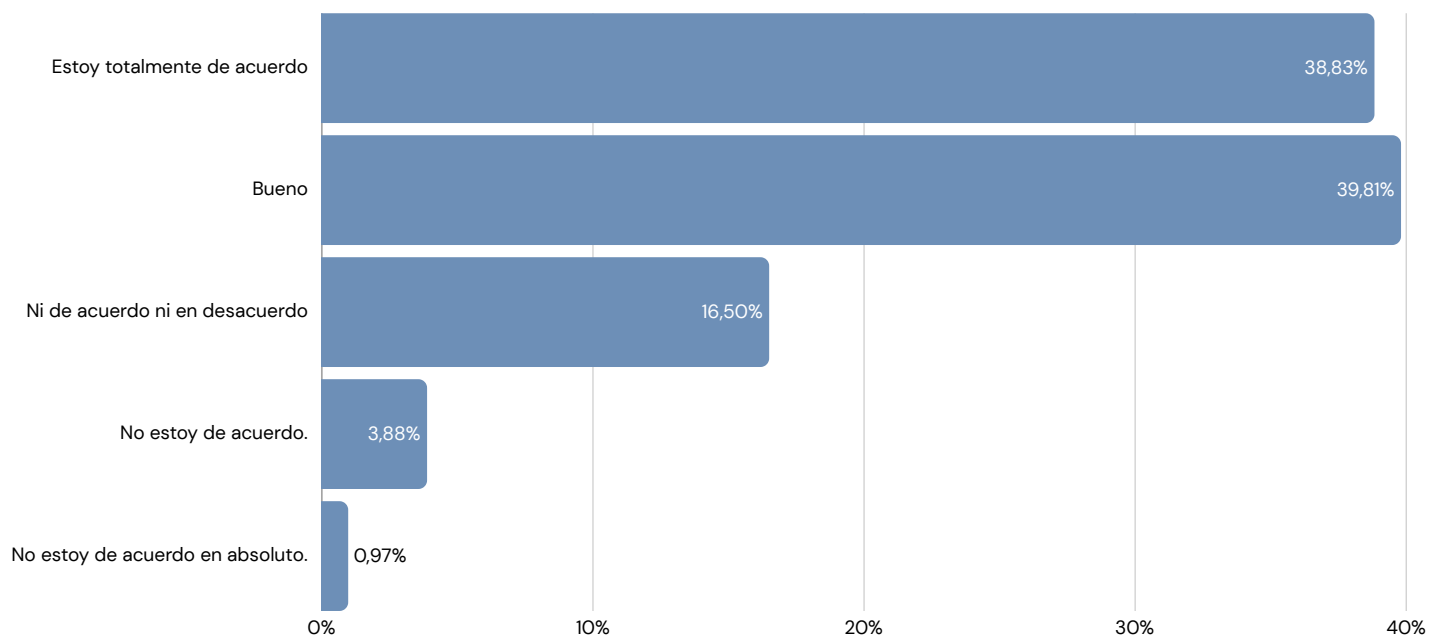
USTED RESPONDIÓ QUE ESTÁ DE ACUERDO CON LA AFIRMACIÓN ANTERIOR, POR FAVOR INDIQUE EL/LOS PRINCIPAL(ES) MOTIVO(S) DE PREOCUPACIÓN:



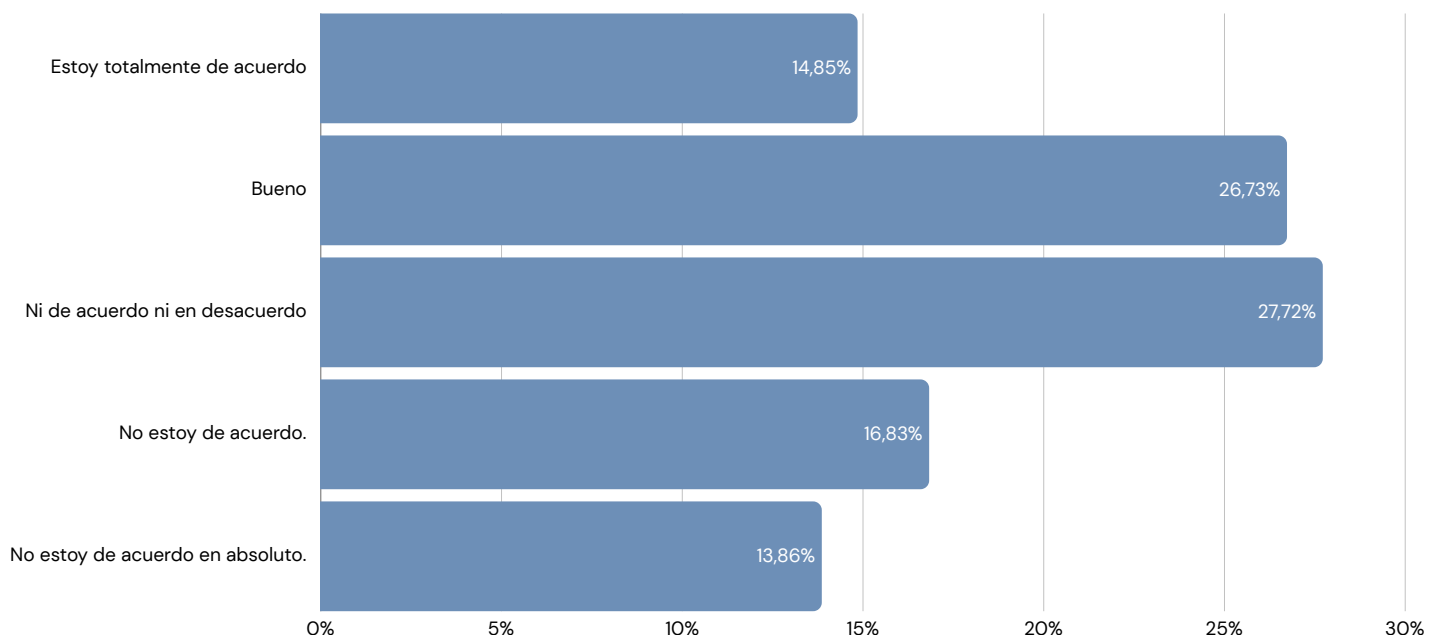


GENERALMENTE...

CREO QUE MI VIDA TIENE SENTIDO.

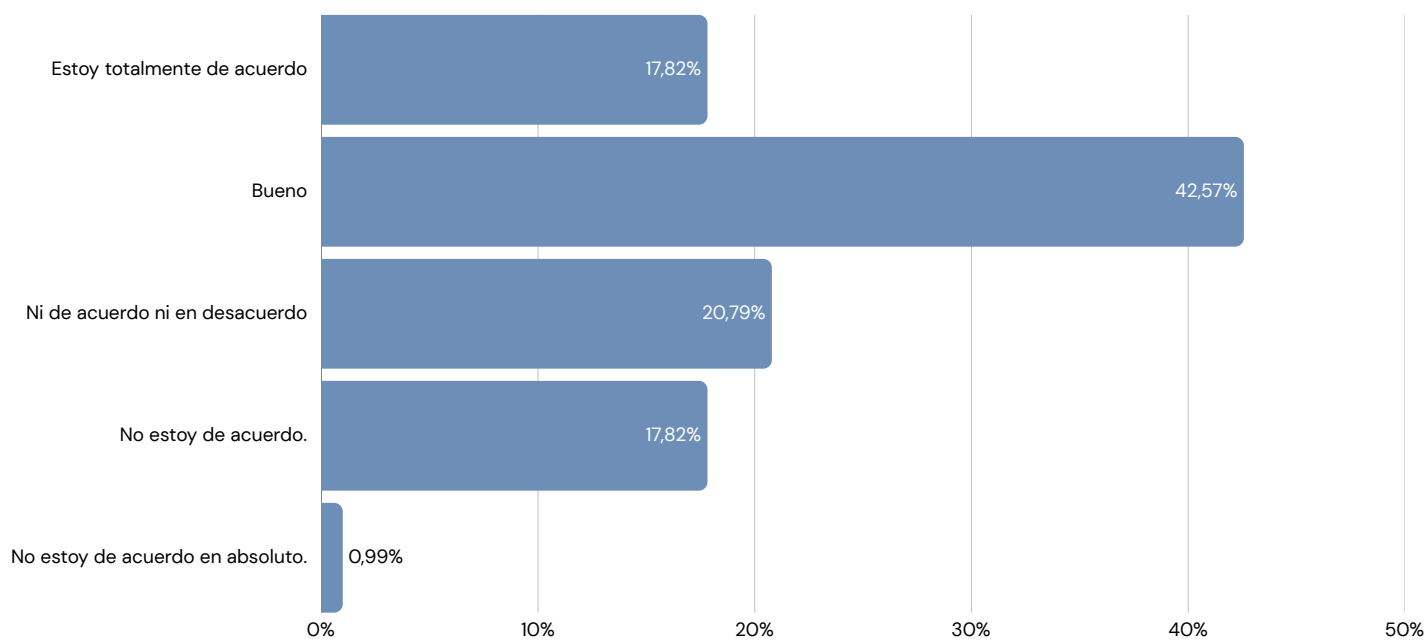


CREO QUE DEBERÍA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL PARA MEJORAR MI SALUD MENTAL.





EN GENERAL, CREO QUE MI SALUD MENTAL ES BUENA.





04

COMPARACIÓN Y TENDENCIAS ENTRE DISTRITOS

4.1. DIFERENCIAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Los resultados de la encuesta muestran que en los cuatro distritos —Deba Urola, Bidasoa Oiartzun, Donostialdea y Oria— las mujeres constituyen una mayoría significativa de los participantes (entre el 79–81%), mientras que los hombres representan alrededor del 17% en todos los casos. Por municipios, en Donostialdea, Donostia tiene la mayor participación (48,9%), mientras que en Deba Urola destacan Zarautz (21,6%) y Azpeitia (21,1%). En el distrito de Oria, la participación está más distribuida, destacando Abaltzisketa (25,3%) y Tolosa (17,5%), mientras que en Bidasoa Oiartzun, la mayoría son residentes de Irun (24%) y Errenteria (17,8%).

- En cuanto a la situación laboral, Deba Urola (79,1%) y Oria (79%) son las comarcas con mayor número de personas ocupadas. Sin embargo, en Bidasoa, Oiartzun (68,8%) y Donostialdea (69%), el porcentaje de personas ocupadas es menor y el de jubilados es mayor (alrededor del 14%).
- En cuanto a la situación económica, Deba Urola y Oria se encuentran en la mejor situación, ya que la mayoría de los participantes indican que llegan a fin de mes sin problemas o con facilidad. Por otro lado, en Bidasoa, Oiartzun y Donostialdea, hay más participantes entre quienes terminan el mes con o sin problemas (más del 30% con problemas y alrededor del 4% no llega).
- En cuanto al nivel educativo, los participantes de Donostialdea tienen el mayor nivel educativo: el 37,5 % posee un grado o licenciatura, y el 17,6 % posee un máster. Deba Urola, por otro lado, presenta el mayor porcentaje de personas con Formación Profesional (36,2 %).

Finalmente, en cuanto a la edad, el grupo predominante en los cuatro distritos es el de entre 46 y 55 años, especialmente en Deba Urola (36,6%) y Oria (31,1%). En Donostialdea y Bidasoa Oiartzun, la participación de las personas de entre 56 y 65 años también es notable (entre el 24 y el 25%), superior a la de los demás distritos.



4.2 BIENESTAR EMOCIONAL

Al comparar el nivel de bienestar entre comunidades autónomas, Donostialdea es la que presenta la puntuación más alta en varios indicadores. Por ejemplo, en la pregunta «Me sentí feliz y de buen humor», el 72,36 % indicó sentirse así la mayor parte del tiempo o más. Sin embargo, en otras comunidades autónomas, estos porcentajes son inferiores: 59,09 % en Deba Urola, 63,86 % en Bidasoa Oiartzun y 55,91 % en Orio. Por lo tanto, los residentes de Donostialdea, en general, han reconocido un mejor estado de ánimo.

También en la pregunta "Me sentí tranquilo y relajado", Donostialdea tiene una de las puntuaciones más altas (53,23% "en general" o más), y Deba Urola y Bidasoa Oiartzun tienen niveles similares (48,48% y 52,5% respectivamente). Sin embargo, en Orio se observa una ligera disminución, con un resultado del 56,17%, aunque esta vez el dato es superior. Sin embargo, la sensación de relajación no está muy extendida en ninguna región, y en todas se observa un punto de tensión o estrés.

En la pregunta «Me desperté sintiéndome fresco y descansado», todas las comunidades autónomas muestran resultados más débiles. En Donostialdea, el 48,5 % afirmó sentirse así la mayor parte del tiempo o con mayor frecuencia; en Deba Urola, el 42,28 %, en Bidasoa Oiartzun, el 47 % y en Orio, el 49,02 %. Esto indica que existen problemas con el descanso y la calidad del sueño en casi todas las comunidades autónomas, lo que puede afectar directamente a otros aspectos de la vida.

En la afirmación «Mi vida diaria ha estado llena de cosas interesantes», Donostialdea vuelve a obtener las puntuaciones más altas (en torno al 60,1%), Bidasoa Oiartzun con un 51,72%, Orio con un 54,1% y Deba Urola con tan solo un 42,22%. Esto demuestra que la percepción de satisfacción con la vida diaria es mayor en Donostialdea, mientras que en Deba Urola son más las personas que declaran experimentar una vida diaria monótona o aburrida.

En cuanto a la pregunta «Creo que la calidad de mi sueño es buena», el resultado no es tan optimista. En Donostialdea, el 43,12 % se mostró de acuerdo o totalmente de acuerdo, pero en Deba Urola este porcentaje ya alcanza el 44,18 %, en Orio el 45,45 % y en Bidasoa Oiartzun el 42,98 %. Esto sugiere que la valoración del sueño es, en general, bastante baja en todas las comunidades autónomas.

Finalmente, en la sección "Considero que mi salud física es buena", se observan resultados más positivos en Orión y Donostialdea (62,96% y 54,14% respectivamente), y niveles más bajos en Bidasoa Oiartzun y Deba Urola (55,68% y 48,72% respectivamente). Entre los motivos, el dolor crónico es el más prevalente en todas las regiones, especialmente en Deba Urola (21,95%) y Bidasoa Oiartzun (29,17%). También se mencionan problemas de movilidad y enfermedades cardiovasculares y respiratorias, aunque con menor frecuencia.



4.4 RELACIONES Y FACTORES SOCIALES

En las cuatro comunidades autónomas, una gran mayoría afirmó contar con una red de apoyo social adecuada, sintiendo el apoyo de familiares o amigos si lo necesitan. Bidasoa Oiartzun (79,4%) y Deba Urola (79,3%) son las comunidades autónomas con mayor percepción de este apoyo, seguidas de Donostialdea (77,5%) y Oria (75,2%). Cabe destacar, sin embargo, que el nivel de desacuerdo es ligeramente mayor en Donostialdea (10,3%), y Oria también presenta una brecha significativa (8,9%) entre quienes perciben la falta de esta red.

Sentirse parte de un grupo o comunidad también se valora positivamente en todas las regiones. Deba Urola es la región donde el sentido de comunidad es más pronunciado (71,7% de acuerdo), seguida de cerca por Bidasoa, Oiartzun (68,6%) y Donostialdea (68,2%). Oria también proporciona datos similares (67,6%). En general, el sentido de comunidad es homogéneo, aunque el desacuerdo es ligeramente mayor entre los encuestados de Oria y Bidasoa (entre un 13% y un 14%).

Los encuestados también valoran positivamente las relaciones y el funcionamiento familiar. Este sentimiento es más fuerte en Deba Urola (69,1%) y Bidasoa Oiartzun (67,3%), seguido por Donostialdea (66%) y Oria (64,6%). El desacuerdo, por otro lado, es mayor en Oria (16,8%), y los niveles más bajos se observan en Bidasoa (13,5%) y Deba Urola (11,7%).

El porcentaje de personas que se sienten discriminadas por pertenecer a un grupo vulnerable es muy bajo en las cuatro comarcas. Este sentimiento es más débil en Donostialdea (7,4%) y más alto en Bidasoa Oiartzun (13,3%). Los valores en Oria y Deba Urola (en torno al 9%) son intermedios. En general, en las cuatro comarcas, la mayoría de las personas no se sienten discriminadas (más del 70% en todos los casos), pero en Bidasoa existe una diferencia más significativa entre quienes se muestran neutrales o poco de acuerdo.

Entre quienes expresaron sentimientos de discriminación, se mencionaron diversos motivos. El género y el colectivo LGTBIQ+ están presentes en todas las regiones, pero estos últimos son especialmente prominentes en Bidasoa y Donostialdea. También se recibieron numerosos testimonios sobre edad y otros motivos (gratuitos), siendo estos últimos los predominantes en las respuestas de Oria, Deba Urola y Donostialdea.



4.5 AUTOPERCEPCIÓN

En todas las comunidades autónomas, la mayoría de los encuestados se mostró satisfecha con su desempeño, con cerca del 60% de los encuestados respondiendo "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo". Los datos de Bidasoa, Oiartzun y Donostialdea son ligeramente superiores, con cerca del 70% de positividad, y de Deba Urola son ligeramente inferiores, pero en general el nivel es similar. Oria es la comunidad autónoma con la menor proporción de encuestados que se muestran "totalmente de acuerdo", pero aun así demuestra que la mayoría de la gente está de acuerdo.

En cuanto a la satisfacción con uno mismo, la diferencia entre lo positivo y lo negativo es más pronunciada en las comarcas de Donostialdea, Bidasoa y Oiartzun, donde alrededor del 65 % se muestra satisfecho consigo mismo. Sin embargo, en Oria y Deba Urola, hay una alta proporción de respuestas "ni de acuerdo ni en desacuerdo" y "contraria", especialmente en Deba Urola, donde alrededor del 31 % de las personas no están seguras de gustarse a sí mismas, lo que indica una autoestima ligeramente inferior.

Al examinar la capacidad para afrontar eficazmente las dificultades cotidianas, la mayoría en todas las comunidades autónomas se considera capaz de afrontar los retos, especialmente con porcentajes de respuestas de "de acuerdo" superiores al 50 %. Donostialdea y Deba Urola fueron las que mostraron las mayores diferencias positivas, mientras que Bidasoa y Oria presentaron diferencias ligeramente inferiores, pero no muy diferentes, y no se observaron diferencias significativas.

Finalmente, existen diferencias más significativas en la percepción de la situación económica. En Donostialde y Deba Urola, las respuestas positivas rondan el 65% (totalmente de acuerdo y de acuerdo), con menos críticas. Por otro lado, en las comarcas del Bidasoa, Oiartzun y Oria, las respuestas positivas rondan el 60%, pero las críticas rondan el 20%, lo que indica una mayor preocupación por la situación económica. En resumen, todas las comarcas presentan resultados muy similares en autoestima y capacidad para afrontar los retos diarios, pero se observan mayores diferencias en la valoración de la situación económica, especialmente en las comarcas del Bidasoa, Oiartzun y Oria, donde la población es más propensa a indicar que no se encuentra bien económicamente.



4.6 SALUD MENTAL

En todas las regiones, las personas han admitido haber experimentado una o más situaciones estresantes, con porcentajes que oscilan entre el 50 % y el 56 %. Sin embargo, pensar en autolesionarse es mucho menor, y en Donostialdea y Bidasoa Oiartzun los porcentajes son significativamente menores, en torno al 7 % y el 5 %, respectivamente. Esto indica que el riesgo de sufrir problemas graves de salud mental es menor en estas regiones, mientras que en Oria y Deba Urola las cifras son ligeramente superiores, pero se mantienen en torno al 15 %.

El número de personas que han buscado ayuda profesional en salud mental oscila entre el 36 % y el 41 % en todas las comunidades autónomas, lo que indica una tendencia a buscar ayuda, aunque entre el 45 % y el 50 % aún no la han solicitado. El nivel de preocupación por el cambio climático varía, pero de media se sitúa entre el 22 % y el 31 %; Donostialdea y Bidasoa-Oiartzun son las zonas más preocupadas, mientras que Oria y Deba-Urola presentan una tasa ligeramente inferior. Las temperaturas extremas, los fenómenos climáticos peligrosos y los factores que afectan a la salud son los principales motivos de preocupación, y estos se repiten en todas las comunidades autónomas.

Quienes creen que la vida tiene sentido son altos, entre el 78% y el 81%, una sensación que se mantiene en todas las comunidades autónomas. Sin embargo, las cifras de quienes creen que la salud mental necesita mejorar son más variables: son más altas en Bidasoa y Donostialdea (alrededor del 46%), y ligeramente más bajas en Oria y Deba Urola. En general, los porcentajes de quienes creen que la salud mental es buena son más altos en Donostialdea y Bidasoa, entre el 60% y el 67%, y ligeramente más bajos en Oria y Deba Urola.

En resumen, existen pequeñas diferencias entre regiones, especialmente en la tendencia a buscar ayuda para la salud mental y en la preocupación por el cambio climático. En Donostialde y Bidasoa, las personas muestran mayor confianza y preocupación por la salud mental, con una mayor tendencia a buscar ayuda. En Oria y Deba Urola, por otro lado, la frecuencia de experimentar situaciones estresantes es similar, pero la intensidad de los pensamientos y acciones que conducen a problemas mentales graves es menor. En general, en todas las regiones, existe una sensación de sentido a la vida y un reconocimiento de la necesidad de mejorar la salud mental, aunque estas realidades y tendencias varían ligeramente entre regiones.



05

CONCLUSIONES GENERALES

Los resultados muestran que el bienestar emocional y físico no se distribuye equitativamente entre las regiones. En Donostialdea, los residentes tienen experiencias más positivas, lo que sugiere que la vida cotidiana es más satisfactoria allí. Por otro lado, las personas que viven en Deba Urola y Bidasoa Oiartzun generalmente reportaron menor energía y estado de ánimo, junto con peor calidad de sueño y una peor percepción de la salud física. La comarca de Oria se encuentra en una posición intermedia, presentando indicadores medios, ni significativamente positivos ni preocupantes. Estos datos muestran que las diferencias en el entorno y las condiciones de vida influyen en las experiencias personales, y que el nivel de bienestar no se experimenta por igual en todos los territorios.

Las evaluaciones de los hábitos de autocuidado muestran que en cada región existen fortalezas en ciertos hábitos y áreas de mejora en otros. El ejercicio físico y los hábitos alimentarios se evalúan generalmente de forma positiva, aunque aún existe margen de mejora. En cuanto al uso de pantallas, en todas las regiones existe una mayor preocupación o concienciación sobre su uso inapropiado, lo que demuestra que la concienciación y la educación son esenciales en este ámbito. Las autopercepciones sobre el consumo de sustancias son optimistas en la mayoría de los casos, lo cual es una buena señal, aunque estas autoevaluaciones no siempre reflejan el consumo real. En general, los datos muestran que existe una actitud bastante generalizada hacia el cuidado de la salud y el bienestar, pero algunas áreas deben reforzarse en todas las regiones.

Datos de diferentes comunidades autónomas muestran que, en general, existen redes de apoyo social adecuadas, especialmente en Bidasoa, Oiartzun y Deba Urola, donde casi el 80 % de la población cree contar con una sólida red de apoyo. Una tendencia similar se observa en Donostialdea y Orio, aunque en algunos casos esta percepción es más débil, especialmente en Orio, donde el desacuerdo con las redes sociales y la falta de ellas son más evidentes.



Quienes se sienten parte de un grupo o comunidad también son mayoría en las cuatro regiones, pero nuevamente en Orihuela y Bidasoa se ha observado que este sentimiento de pertenencia puede ser más débil que en otros lugares. La valoración de las buenas relaciones y la aceptación dentro de la familia también es generalmente positiva, especialmente en Deba Urola y Bidasoa, donde prevalece la sensación de que el ambiente familiar proporciona seguridad y protección. Finalmente, el sentimiento de discriminación es generalmente bajo, pero hay algunos ciudadanos que se sienten excluidos por su identidad o por otros motivos, especialmente en Donostialdea y Orihuela, donde destacan los comentarios sobre discriminación contra el colectivo LGTBIQ+ y otros grupos vulnerables. Esto demuestra que, en general, el apoyo social y la pertenencia a la comunidad son fuertes, pero que aún queda mucho trabajo por hacer para mejorar la inclusión y la solidaridad, y para atender la situación de los grupos vulnerables.

La autoestima y la valoración de la capacidad para afrontar los retos diarios de los habitantes de las comarcas de Donostialdea, Oria, Deba Urola y Bidasoa Oiartzun son similares, con la mayoría de ellos declarando estar satisfechos con su rendimiento académico o laboral (alrededor del 60% en el nivel "totalmente de acuerdo" o "de acuerdo"). En Donostialdea y Bidasoa, sin embargo, la autoestima es ligeramente superior, así como en el sentimiento de "me gusta como soy", donde Deba Urola muestra un ligero rezago mayor; es decir, hay mayores proporciones de "ni de acuerdo ni en desacuerdo" y "en desacuerdo". La capacidad para afrontar los retos diarios también es similar en las cuatro comarcas, con alrededor del 60% de acuerdo. Se observa una diferencia más significativa en la valoración de la situación económica: en Donostialde y Deba Urola, más de la mitad de los ciudadanos cree que la situación económica es satisfactoria, pero en Bidasoa, Oiartzun y Orión, esta proporción es menor, donde el número de respuestas de "en desacuerdo" y "totalmente en desacuerdo" es mayor, como en Bidasoa, donde alrededor del 24% cree que la situación económica es insatisfactoria. Esto demuestra que, si bien la autoestima y las capacidades personales son sólidas en algunas regiones, la situación económica genera más preocupación y que existen pequeñas diferencias en otras variables entre regiones.

Las encuestas muestran que las personas en todas las regiones han experimentado una amplia gama de situaciones estresantes, y aunque existen pequeñas diferencias en los niveles de vulnerabilidad a la salud mental, las tendencias son generalmente similares. A pesar de la preocupación general por el cambio climático, esta es mayor entre los habitantes de Donostialde y Bidasoa, y la tendencia a buscar ayuda profesional también es mayor en estas zonas. Si bien la sensación de encontrarle sentido a la vida es predominante, la necesidad de mejorar la salud mental es más pronunciada en algunas regiones. Teniendo en cuenta todo esto, es necesario prestar especial atención a la salud mental, especialmente al acceso a ayuda profesional y a la promoción de la concienciación sobre el cambio climático, adaptándose a las características específicas de cada región.

BIENESTAR
EMOCIONAL

