

JOVENES  
Y SALUD MENTAL.  
LA PANDEMIA SILENCIOSA

GAZTEAK ETA  
ADIMEN OSASUNA.  
PANDEMIA ISILA



La Asociación Moviéndote somos una asociación formada por personas inquietas e interesadas en fomentar la participación ciudadana en todas las esferas del plano social y cultural.

Nacemos en Getxo, hace casi una década, como punto de encuentro de la vocación de distintas personas y asociaciones provenientes de la sociedad civil de nuestro municipio, personas que trabajamos por contribuir a la mejora de la situación sociolaboral de colectivos con especiales dificultades de inserción, diseñando y promoviendo programas innovadores y participativos que contribuyan a generar impacto positivo, crecimiento sostenible e inclusivo, así como espacios colaborativos donde el centro de las actuaciones que desarrollamos se sitúen siempre y en último término en la persona y en nuestro entorno local.

La generación de empleo, en especial para colectivos en situación de vulnerabilidad, inmigrantes, mujeres, jóvenes y personas de baja cualificación, es uno de los grandes retos para los próximos años. Es precisamente dentro de nuestra estrategia de apoyo a la creación de oportunidades, donde apostamos por modelos específicos que comprendan nuevas dinámicas de construcción de conocimiento compartido para la promoción de espacios de inclusión de colectivos especialmente vulnerables.

Para ello en Moviéndote, diseñamos programas y actividades innovadoras, elaboradas desde el conocimiento del contexto más próximo en el desarrollamos nuestra actividad, la comunidad local, con el objetivo de fijar metas y líneas de actuación desde el compromiso colectivo que supone su elaboración conjunta, discusión y consenso.

Nuestra experiencia se remite al desarrollo de toda una serie de actividades que hemos desarrollado en el marco de diferentes programas dirigidos fundamentalmente a colectivos con especiales dificultades de integración sociolaboral como son los jóvenes.

Todavía queda mucho camino por recorrer y por ello somos las asociaciones de la sociedad civil., las que desde nuestro trabajo diario podemos contribuir a realizar una apuesta firme por estrategias e iniciativas hechas por y para todos y todas, que contribuya a consolidar los derechos, valores y recursos de la juventud vasca.



<b>01</b> PANDEMIA Y SALUD MENTAL PANDEMIA ETA OSASUN MENTALA	// 09 - 15 // 61- 67
<b>02</b> EN QUÉ HA CAMBIADO NUESTRA VIDA. PREGUNTAS Y RESPUESTAS. ZERTAN ALDATU DEN GURE BIZITZA. GALDERAK ETA ERANTZUNAK.	// 17 - 27 // 69 - 77
<b>03</b> ¿CÓMO AFRONTAMOS NUESTRAS INSEGURIDADES Y MIEDOS? NOLA EGITEN DIEGU AURRE GURE SEGURTASUN GABEZIA ETA BELDURREI?	// 29 - 35 // 79 - 85
<b>04</b> SALUD FÍSICA Y SALUD MENTAL: DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA OSASUN FISIKOA ETA BURU-OSASUNA: TXANPON BERAREN BI AURPEGIAK	// 37 - 41 // 87 - 91
<b>05</b> ¿QUÉ DEMANDAMOS DE LAS INSTITUCIONES? ZER ESKATZEN DIEGU ERAKUNDEEI?	// 43 - 47 // 93 - 97
<b>06</b> TRABAJANDO DESDE LOS VALORES BALIOETATIK ABIATUTA LANEAN	// 49 - 53 // 99 - 103
<b>07</b> BIBLIOGRAFIA BALIOETATIK ABIATUTA LANEAN	// 55 - 57 //105 - 107



# I 01

## PANDEMIA Y SALUD MENTAL



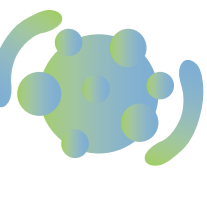
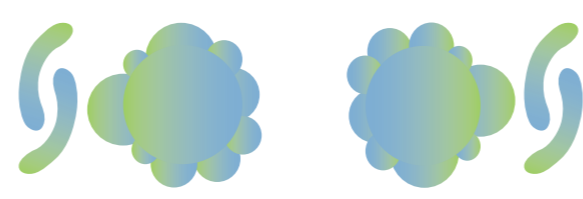
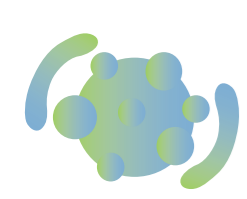


## PANDEMIA Y SALUD MENTAL

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad”. Es una definición en sentido positivo según la cual la salud mental es el fundamento del bienestar de cada persona y del funcionamiento eficaz de la comunidad.

***En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo.***

- » La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar el sustento y disfrutar de la vida.
- » La salud mental concierne nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
- » Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando afrontamos las situaciones de la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.
- » La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez.



La pandemia ha afectado especialmente a la salud mental de los jóvenes, los cuales tuvieron un mayor riesgo de suicidio y autolesiones. Al incremento de problemas de salud mental, se ha añadido además interrupciones y limitaciones de acceso en los servicios de salud mental, provocando grandes brechas de atención sanitaria para aquellos que más la necesitan.

El 85% de los niños y jóvenes españoles sufrieron trastornos psicológicos durante la pandemia. En España, 2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) han sufrido síntomas de trastorno mental. De todos los y las jóvenes que notaron síntomas, solo la mitad solicitó asistencia. Resulta preocupante que más de la mitad de los jóvenes que tienen o creen tener problemas de Salud Mental, no solicitó asistencia de ningún tipo, especialmente los hombres.

Antes de la pandemia, la salud mental de los jóvenes estaba muy afectada. La pandemia ha agravado esta situación aún más. Los últimos datos recogidos muestran que: 1 de cada 5 jóvenes de entre 15 y 24 años a menudo se siente deprimido o tiene poco interés en hacer las cosas.

Asimismo, 1 de cada 7 niños se ha visto afectado negativamente por la situación de confinamiento, siendo el impacto en su educación notable. En concreto, según el informe de UNICEF, más de 1.600 millones de niños han sufrido lagunas importantes en su proceso educativo. Asimismo, el estrés generado por la incertidumbre de la pandemia y la crisis económica asociada también ha afectado a la población infanto-juvenil, aumentando sus niveles de ansiedad, miedo y preocupación ante el futuro.

En mayo de 2020, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) informaron que los niveles de estrés y ansiedad aumentaron considerablemente durante la pandemia de COVID-19. Desde entonces, varias oleadas de COVID-19 han dejado su huella en todo el mundo.

***“La verdad es que con el COVID todo fue muy raro y me encerré mucho más en mi mismo. Al final estar todo el día encerrado en casa sin poder estar con tus amigos no es vida”.***

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como ***“un estado de bienestar en el que un individuo se da cuenta de sus propias capacidades puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.***

Los problemas de salud mental se producen cuando las personas no pueden hacer frente a las tensiones de la vida. Una pandemia es un factor de estrés al que pocos habrían previsto tener que enfrentarse.

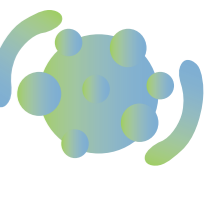
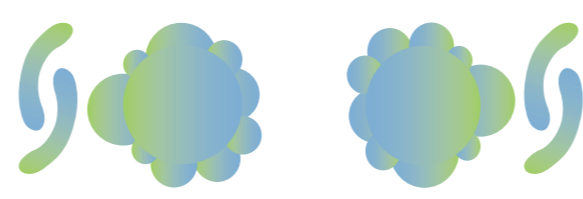
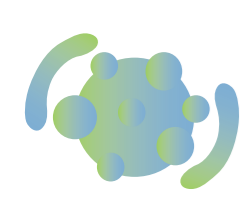
Los múltiples confinamientos, el distanciamiento físico y el miedo al contagio han aumentado el aislamiento, la soledad y la ansiedad.

En abril de 2021, el Instituto Nacional de Salud Mental informó que las tasas de ansiedad, depresión, síntomas relacionados con el estrés, abuso de sustancias y pensamientos suicidas eran casi el doble de las previstas antes de la pandemia.

***“Yo es que no me lo podía creer. ¿¿Qué íbamos a estar encerrados!! Tenias el ordenador y todo eso, pero aun así yo creo que para nosotros los jóvenes ha sido una situación super injusta”***

***“Todo el mundo se ha visto afectado de distintas maneras. La pandemia ha puesto de manifiesto las carencias de apoyo, especialmente en algunos sectores de la sociedad. Las desigualdades se han hecho aún más evidentes.***





Según datos recogidos por la Encuesta EINSFOESSA 2021 de la Fundación FOESSA, la salud mental sufrió un gran deterioro tras la crisis del 2008, se recuperó lentamente en los años de bonanza, y ha vuelto a sufrir un gran impacto con la pandemia.

**En los últimos años, se ha incrementado la proporción de jóvenes que experimentan ideas de suicidio. En 2021, según el Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2021, casi 9 de cada 100 jóvenes experimentó ideas de suicidio ‘continuamente o con mucha frecuencia’, cuando en 2019 esa proporción era del 5,8%.**

Los jóvenes han sido el grupo de edad con menos presencia en las ucis por covid. Pero han pagado una alta factura en términos de salud mental. Los ingresos hospitalarios de jóvenes causados por problemas de este tenor han aumentado un 40% tras la pandemia, y una cuarta parte de ellos ha derivado hacia trastornos alimentarios. La detección de suicidios en este grupo se ha triplicado.



El número de casos de ansiedad y depresión también ha crecido.

El mero malestar emocional ha alcanzado a entre el 80% y el 90% de los jóvenes. El consumo de tranquilizantes, somníferos, antidepresivos y estimulantes se ha disparado en todas las edades.

**“Entre los jóvenes, ha crecido el uso de las pantallas como instrumento de comunicación y como refugio: las personas de entre 12 y 17 años pasan 36 horas semanales ante una pantalla.”**

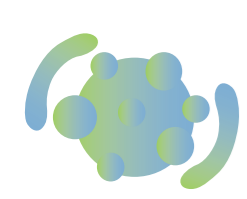
Los desórdenes abundan. En las edades adolescentes, el proceso de socialización, el aprendizaje de la convivencia es crucial, y se ha visto dañado por los meses pasados en casa, sin escuela ni vida social, y por las posteriores restricciones.

Por ello saltan todas las alarmas, Y por eso hay que tomar medidas para combatirlo: desde fomentar la confianza y la fortaleza mental de los adolescentes hasta ayudarles a afrontar el estrés y la angustia.

Incluso podemos afirmar que los trastornos de salud mental se han “feminizado” aún más: el 33% de mujeres jóvenes los sufre, frente al 16% masculino, de acuerdo con datos de obtenidos por un estudio de la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción y la Fundación Pfizer.

**“La pandemia ha acentuado la brecha de género en los problemas de salud mental”**

Antes de la pandemia el 40% de los jóvenes nunca había experimentado problemas psicológicos o de salud mental, una cifra que actualmente se ha reducido hasta el 30,8%.



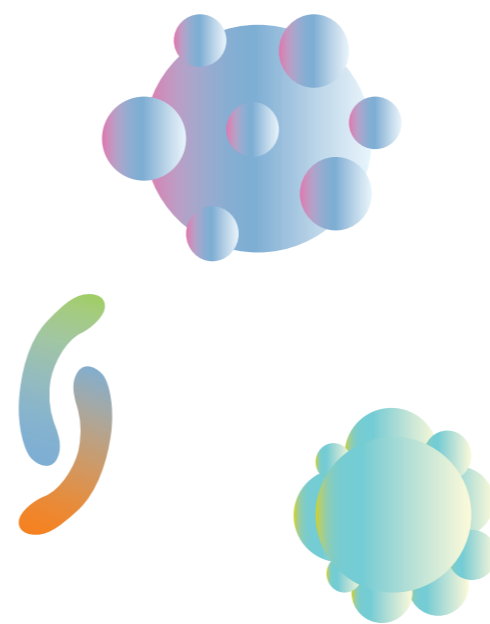
La población joven se enfrenta a un contexto difícil: los problemas más importantes -según su propia opinión- son los salarios bajos, la precariedad laboral y la dificultad para la emancipación (para 3 de cada 10), seguidos muy de cerca por el paro y la falta de confianza que tiene la sociedad hacia los jóvenes.

En el periodo adolescente, haber perdido determinados hábitos sociales o sufrido pérdidas familiares genera una mayor desestabilización en la persona. Contrastan esos problemas que ha derivado la pandemia entre los adolescentes con los que puedan haber podido manejar personas en edad adulta.

*86 millones de adolescentes de 15 a 19 años y 80 millones de adolescentes de 10 a 14 años sufren este tipo de dolencias. La ansiedad y la depresión representan cerca del 40% de los trastornos diagnosticados.*







# 02

**EN QUÉ HA CAMBIADO  
NUESTRA VIDA.  
PREGUNTAS Y RESPUESTAS.**





## EN QUÉ HA CAMBIADO NUESTRA VIDA. PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

La pandemia no solo compromete nuestra salud física. También afecta a nuestra salud mental, particularmente la de las personas más vulnerables, entre las que se encuentran los niños, niñas y adolescentes.

### ¿Qué nos dicen los datos?

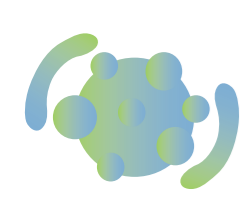
*Aproximadamente el 25% de los pacientes de entre 10 y 19 años son diagnosticados por depresión.*

Se ha dejado de lado la salud emocional o cómo esta situación va a repercutir en ella. Se han puesto medidas, sin tener en cuenta las necesidades de cada etapa evolutiva. Entre los más jóvenes, los sentimientos de culpa, la apatía, el aislamiento, la baja motivación, las preocupaciones...suponen el 50% de los problemas que están experimentando desde que comenzó la crisis sanitaria. Estos porcentajes son solo teniendo en cuenta a los que solicitan ayuda profesional, no a la totalidad de jóvenes.

### Socialización

La dificultad para iniciar relaciones con sus semejantes o los nuevos formatos académicos hacen que la interacción con sus iguales o su capacidad de resolución de conflictos se vean perjudicados.





Además, estos jóvenes están experimentando una convivencia más estrecha con su familia, lo que implica más supervisión y control. Teniendo en cuenta la gran demanda de libertad que tienen los jóvenes al alcanzar la adolescencia, esto supone un problema para ellos.

***“Hombre está claro que para nosotros no tener contacto con los demás es como si se te acaba el mundo”***

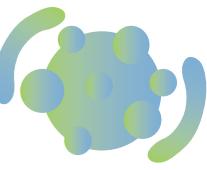
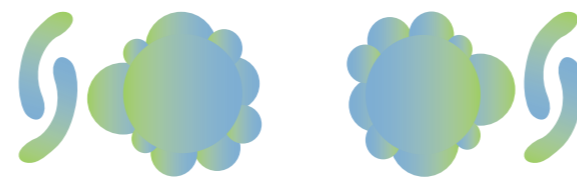
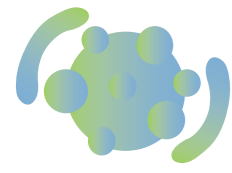
***“Depresión no se, tampoco se muy bien en qué consiste. Lo que si sé es que estaba agobiadísimo y no veía el momento de que esto terminara. (..) los días antes a que nos dejaran salir estaba super nervioso y dormía mal”***

Durante la pandemia los adolescentes vivieron una constante contención, limitados por normas y reglas que los cargaron de frustración por lo que sintieron que se perdieron y que no volverán a vivir. Perdieron la posibilidad de vivir momentos únicos.

La pandemia supuso un cambio radical en sus vidas, la privación de pasar tiempo con amigos; la ausencia del intercambio espontáneo entre pares y adultos no familiares en actividades educativas, culturales o deportivas; el confinamiento y el compartir más tiempo con su núcleo familiar; la pérdida de familiares significativos o la amenaza implícita de que sus acciones podían tener esa consecuencia; la transformación de la experiencia social en una experiencia virtual; y la dificultad de continuar con sus trayectorias educativas de forma presencial.







## Los amigos

La adolescencia es un periodo en el que los iguales son la gran referencia y fuente de satisfacción.

*“Buah, no poder estar con tus colegas, eso si que fue una gran p...”*

*“Ahora mismo para mi lo más importante son mis amigos, No se si la relación ha cambiado después de la pandemia, pero igual vamos cada uno más a nuestra bola”*

Más que en cualquier otra etapa de la vida, en la adolescencia es cuando más valor le damos a la socialización, en parte porque el cerebro en esta etapa es muy sensible a la oxitocina, un neurotransmisor que hace más gratificantes las relaciones sociales.

El valor que las personas jóvenes otorgan a lo social también está relacionado con que con sus amigos se sienten comprendidos, empatizan fácilmente porque están viviendo lo mismo.

Es el opuesto a lo mal que se sienten cuando piensan que los adultos no los comprenden, o que son ellos quienes no encajan en ningún lado. Los amigos son diversión, son apoyo, son proximidad, y la pandemia los privó de esa experiencia diaria. Por todo esto hay consenso en que una de las consecuencias más negativas de la suspensión de la presencialidad en los centros educativos fue el no poder estar con otros, compartir con sus pares espacios que humanicen.



*“Para mí mis amigos lo son todo, y no poder estar con ellos cuando nos tuvieron encerrados... pues que te voy a contar, que lo pasé fatal (..) había noches que me daban ganas de llorar, pero de rabia, por qué tengo que estar yo pasando esto, ¿si no he hecho nada?”*

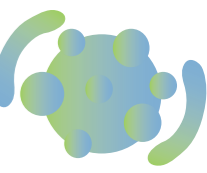
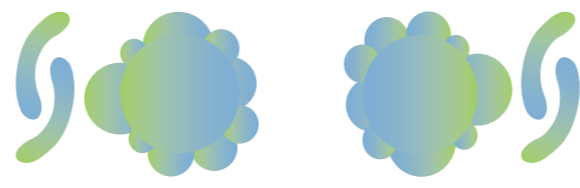
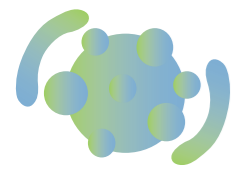
## Estados de animo

Los cambios en el estado emocional y el comportamiento de las personas jóvenes durante la pandemia se han manifestado es dificultades como por ejemplo la dificultad de concentración, el desinterés y aburrimiento, la irritabilidad, las discusiones familiares, la ansiedad, la agitación, e nerviosismo...

*“Pues cómo me voy a sentir, sólo”*

*“Acabé de mis padres hasta los c... (..) con mi hermano tenía movida todos los días, aunque me imagino que él también lo estaría pasando mal. ¡Vivir así no merece mucho la pena la verdad!*

*“Ahora mismo tengo dos amigas con anorexia nerviosa y por qué. Pues ni idea porque son super guapas y super buenas estudiantes, pero es que muchas veces esta vida es...”*



## Relación con las tecnologías

Según un estudio de la UMH, antes de la pandemia el 15% de los jóvenes usaba dispositivos más de 90 minutos al día.

Durante el confinamiento, ese porcentaje subió al 73%.

El dato es increíble si lo leemos con detenimiento. Las tecnologías han sido fundamentales para dar solución a las dificultades que se plantearon para llevar adelante el año académico pero la vez no podemos pasar por alto, que han sido una herramienta clave en el proceso de socialización del colectivo.

Sin embargo, nos preguntamos ¿está siendo su uso excesivo?

*“las clases online han sido una solución, pero está claro que es el contacto con los compañeros lo que permite a los chavales desarrollar sus competencias en materia emocional”*

*“Yo he visto familias a las que lo que les resultó cómodo es que los chavales se metan en su cuarto a estar jugando con el ordenador y que les deje un poco tranquilos (..) el bienestar se trabaja desde el núcleo familiar y para eso hay que tener roce, hay que interactuar”*

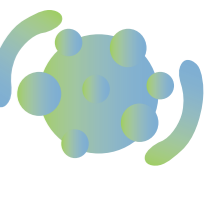
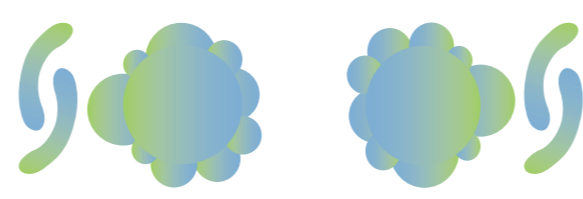
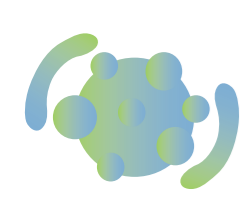


El estudio del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de FAD, ha recogido cómo la percepción general de la juventud sobre la tecnología es positiva al asociarse con la innovación (45,8%), el futuro (44,5%) y el progreso (44,4%), los jóvenes también se han manifestado saturados. Pero según la FAD, tres de cada diez entrevistados experimentan una saturación igual o mayor respecto a la tecnología que antes de la pandemia.

*“La salud física y emocional de los niños es cada vez más preocupante, y existen pruebas que sugieren que pasar más tiempo en internet conlleva realizar menos actividades al aire libre, reduce la calidad del sueño, aumenta los síntomas de ansiedad y fomenta hábitos de alimentación poco saludables”*

El uso de las redes sociales se ha convertido el único medio de interacción de los jóvenes.





## Cómo ven el futuro

Para los adolescentes también es tiempo de empezar a tomar decisiones acerca de su futuro. Y no hacen más que escuchar de boca de los adultos la palabra 'incertidumbre'. En estas edades, no todos tienen claro qué harán cuando terminen la educación secundaria.

En comparación con generaciones anteriores, los jóvenes de hoy en día son una generación bastante esperanzada a pesar de las dificultades a las que se han enfrentado y de hecho se enfrentan.

Tienen una mentalidad mucho más abierta y están decididos a conseguir que el mundo sea un lugar mejor.

*“Yo creo que la prioridad de nuestra generación no es ganar dinero sino vivir mejor. Yo paso de vivir amargada en un trabajo que no me gusta y atada a un sitio”*

*“Yo encuentro importante trabajar en un lugar en el que te identificas con los valores, las personas, la forma de trabajar, lo que la empresa representa y en donde sea feliz”*

*“Mis padres flipan, y siempre con el rollo de yo he estado toda la vida trabajando (...) pues yo no la verdad”*

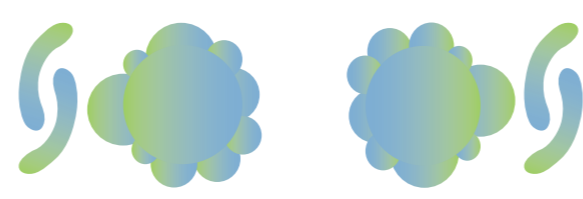
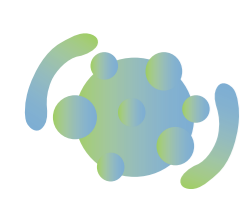






# | 03

**¿CÓMO AFRONTAN LAS PERSONAS JÓVENES LAS INSEGURIDADES Y MIEDOS?**



## ¿CÓMO AFRONTAN LAS PERSONAS JÓVENES LAS INSEGURIDADES Y MIEDOS?

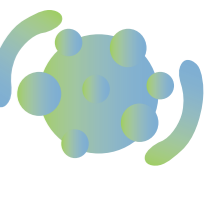
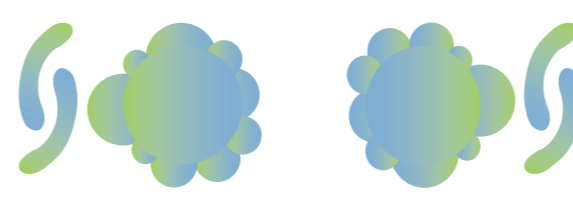
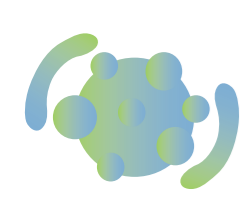
Los y las jóvenes se enfrentan a una situación complicada en la que se han visto truncados sus planes de futuro, aspectos laborales, educativos y sociales.

Ha cambiado su forma de relacionarse, trabajar, estudiar, divertirse y comunicarse. Es necesario, hoy más que nunca, invertir el tiempo necesario al cuidado de la Salud Mental y prevenir así, las consecuencias psicológicas de esta nueva forma de vida, generando oportunidades para que todas las personas dispongan de una buena Salud Mental.

***El 19% de los jóvenes de entre 15 a 24 años declaran sentirse deprimidos o han mostrado poco interés en realizar actividades durante el primer semestre de 2021, según el informe Estado Mundial de la Infancia 2021 de Unicef.***

La pandemia para las personas jóvenes es la representación de un escenario de angustia que ha llegado a manifestarse en pesadillas, miedos nocturnos, temor a los exteriores, a la vuelta a la normalidad o a ataques de pánico, entre otros trastornos. Ha llegado a generar irritabilidad, sensibilidad emocional, apatía, dispersión crónica e incluso retraso en el desarrollo cognitivo.





Un informe reciente realizado por UNICEF muestra los siguientes datos.

- » El 27% declaró sentir ansiedad constante.
- » El 15%, depresión.
- » El 30% afirmó que la principal razón que influye en su incertidumbre es la situación económica.
- » El 46% siente menos motivación para realizar actividades que antes disfrutaba.
- » El 36% no siente motivación para realizar actividades rutinarias.
- » Las mujeres más jóvenes fueron las más afectadas por los cambios que generó la pandemia, y el 43% de ellas siente pesimismo frente a su futuro. El 31% de los hombres también.
- » El 73% de los participantes sintió necesidad de pedir ayuda en relación con su bienestar integral.
- » El 40% necesitó pedir ayuda y contar con el apoyo de alguien, pero no lo hizo.

El primer motivo que destacamos es el miedo y la imagen de la muerte cercana: una madre, un padre, un abuelo. Muchas familias, además, perdieron trabajos y su estabilidad financiera.

Personas jóvenes que aún no poseen las herramientas necesarias para poder superar momentos de incertidumbre y depresión.

Es vital poner en práctica un diálogo fluido y hablar sobre sus sensaciones. Sentir desesperanza, depresión, ansiedad o enojo son reacciones normales ante el estrés,

sin embargo, si sus sentimientos son constantes y continúan afectando su capacidad para retomar su rutina, como ir a la escuela, hacer sus trabajos o incluso divertirse, pueden ser signos de alerta que no deben pasarse por alto.

***“la verdad es que me sentía de pena, veía a mis padres discutir y me rayaba mogollón, Me metía en mi cuarto y me comía un montón la cabeza (..) ¿cuándo iba a volver todo a ser normal?”***

Algunas señales que no podemos perder de vista...

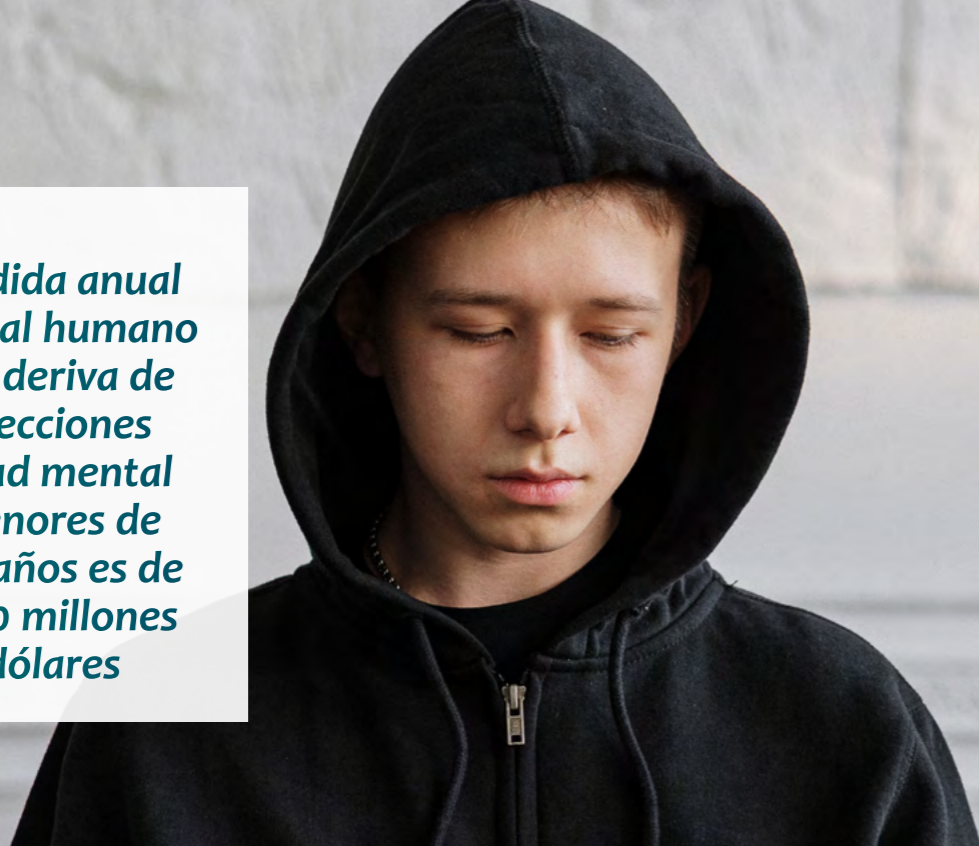
- » Fuertes cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, desesperanza, furia, sobre todo en entornos familiares.
- » Ruptura en sus relaciones personales.
- » Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba, como música, deportes, arte, o cualquier afición personal.
- » Desbalance en su descanso: duermen mucho, o no lo hacen.
- » Cambios repentinos de peso.
- » Problemas de memoria, razonamiento y concentración.
- » Bajo rendimiento académico.
- » Mala higiene personal.
- » Conductas autodestructivas: consumo elevado de alcohol, tabaco o drogas.
- » Pensamientos e ideas suicidas.

Trabajando con algunas cifras...





**La pérdida anual de capital humano que se deriva de las afecciones de salud mental en menores de veinte años es de 387.200 millones de dólares**



**“ Siempre es buen momento para cuidar de nuestra Salud Mental ”**

El entorno familiar tiene que proporcionar contención, paciencia, diálogo, escucha y amor ya que es la base para poder evitar y detectar a tiempo esta situación, tan límite y compleja como ninguna otra, pero con una salida tomada a tiempo, como todas. Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo.

**“ Y qué pasa. ¿qué no podemos estar tristes? Aquí todo el mundo tiene movidas y te monta la de dios, pues nosotros también”**

Cada persona maneja sus emociones de distinta forma pero aún así lo más importante es tener siempre presente que no se necesita un motivo específico para pedir ayuda a un profesional,

**Siempre es buen momento para cuidar de nuestra Salud Mental**

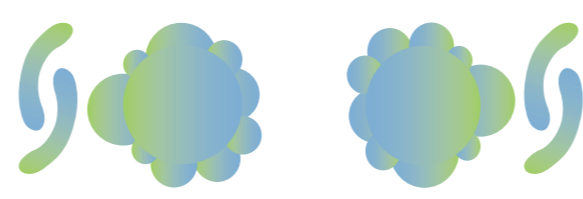
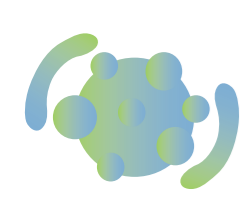




# I 04

**SALUD FÍSICA Y SALUD  
MENTAL:  
DOS CARAS DE LA MISMA  
MONEDA.**





## SALUD FÍSICA Y SALUD MENTAL: DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA

Llevar una VIDA ACTIVA, mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida a cualquier edad, permite vivir más tiempo de manera independiente y ayuda a prevenir las enfermedades crónicas.

Incorporar a nuestra vida cotidiana algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, correr, jugar, bailar, montar en bicicleta, nadar, etc. nos ayudan a sentirnos bien y mejoran nuestra salud.

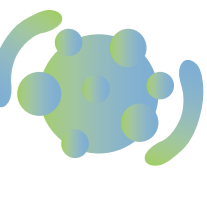
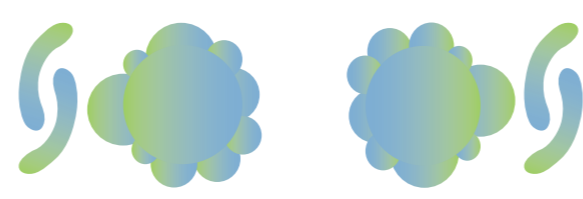
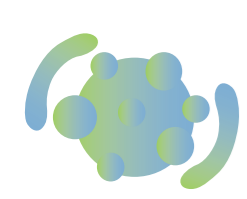
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un buen estado de salud como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades”**.

Además, la OMS aboga por la integración de la atención de la salud física con la mental porque **“no hay salud sin la salud mental”**. En el día de la Salud Mental, 10 de octubre, identificamos algunos efectos de la salud mental en la salud física, y viceversa.

Nuestra salud mental y nuestras emociones van siempre de la mano. La manera en que pensamos y lo que pensamos tienen efecto en nuestro cuerpo indiscutiblemente.

La salud física y mental están íntimamente relacionadas. Cuando una de las dos se ve afectada genera automáticamente un impacto en la otra. Aislar los problemas de salud mental de los problemas de salud física es prácticamente imposible, ya que estos no ocurren de forma aislada.

**Niños y jóvenes manifiestan “un malestar psicosocial que, a pesar de no alcanzar el nivel de trastorno epidemiológico, perturba su vida, su salud y sus perspectivas de futuro”.**



Mantenerse en buena forma física, alimentarse de forma saludable y dormir suficiente. Hacer deporte.

La actividad física ayuda a transitar hacia los cambios positivos en los adolescentes. A nivel psicológico influye el factor social, la persona se siente parte de un grupo. Por ello es recomendable pasar al menos 60 minutos diarios de actividad física.

- » Meditar o practicar relajación.
- » Conectar con los demás, fomentar intereses y red social.
- » Elegir la actitud que adoptar en la vida: Aceptación y compromiso con el propio bienestar y con nuestros valores:
- » Desarrollar un sentido de significado y propósito en la vida.
- » Desarrollar habilidades para enfrentar problemas.
- » Obtener ayuda profesional si lo necesitas.

Hay muchos factores que afectan a las personas con una enfermedad física o mental a la hora de comer de manera saludable o hacer ejercicio. Algunos de estos factores son la exclusión social o el estigma, muy presente alrededor de las enfermedades mentales, o la falta de una rutina. Por eso, es importante que este colectivo cuente con apoyo para mantener un estilo de vida de calidad y saludable.

***“El ejercicio es muy recomendable para los estados de ansiedad y depresión pues ayuda a reducir la tristeza, relaja e impacta positivamente en la calidad de vida de la persona.”***

La pandemia también ha dejado huella en la salud física de los jóvenes, al menos en la percibida, con un desplome del más del 30% de los que aseguran sentirse bien.

Eso se ha traducido en un aumento de la automedicación y también de consumo de fármacos recetados por el médico.

Por ello tanto el deporte como la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia o el Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto y resiliencia.

***“la actividad física permite mantener un equilibrio en nuestra salud mental.”***

La práctica del deporte y la actividad física es un hábito saludable que favorece la obtención de progresos a nivel terapéutico y preventivo basados en la promoción de estilos de vida saludable.

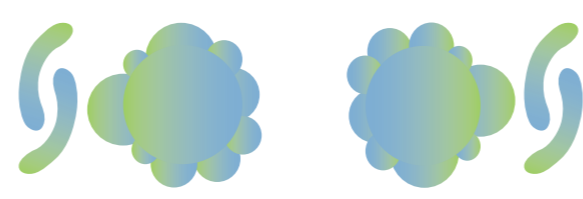
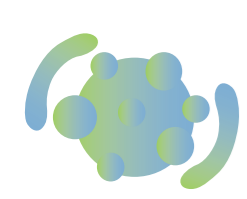






# I 05

¿QUÉ DEMANDAMOS DE LAS INSTITUCIONES?



## ¿QUÉ DEMANDAMOS DE LAS INSTITUCIONES?

La educación es el motor de la transformación de la sociedad en todos los sentidos. Cuando los niños reciben una educación equitativa y de calidad, se trabaja por un mundo más justo y se lucha para que tengan una mejor calidad de vida en el futuro.

*La salud de la democracia depende,  
en gran parte, de los jóvenes.*

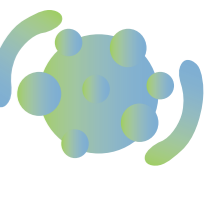
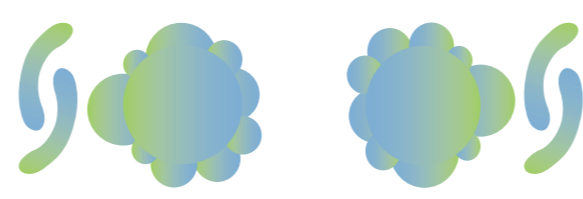
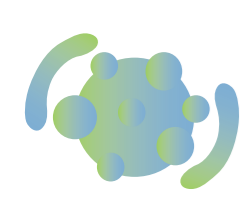
Por ello las instituciones tienen la responsabilidad de impulsar y promover el desarrollo integral de las y los jóvenes.

### ¿Cómo?

Proporcionando un marco de políticas y pautas para la acción con el fin de mejorar la situación de las personas jóvenes.

- » Favorecer el diálogo reflexivo y crítico basado en el respeto a las diferencias.
- » Generar una cultura participativa auténtica y comprometida a partir del estímulo a la creatividad, ...
- » Entender a los jóvenes como parte de un todo. social y no como un problema.





Es por ello por lo que promoción de la ciudadanía activa es una de las actividades más importantes para lograr una transición positiva hacia la edad adulta, tanto para los jóvenes de hoy como para las siguientes generaciones.

Tanto la participación como el compromiso pueden considerarse un fin en sí mismo, ya que representan la mejor vía para lograr otros objetivos y beneficios para ellos mismo y para la sociedad en la que habitan.

Su potencial para contribuir en el desarrollo personal de los jóvenes, para mejorar su bienestar y para abordar problemas como la injusticia en la sociedad deben suponer un impulso para que Gobierno y Administración promuevan políticas de participación entre la juventud.

**Las personas jóvenes podemos y debemos tomar parte en la formulación de políticas de prevención de la Salud Mental.**

Eso, sin descuidar la necesidad de una escucha activa e integradora de otras percepciones y realidades que no son las de la infancia y que acaban configurando un proyecto global para la ciudad.

**“Es preciso aprovechar el contacto entre iguales para fomentar la participación política de los jóvenes”**

Las instituciones han de promover el rol de los jóvenes como:

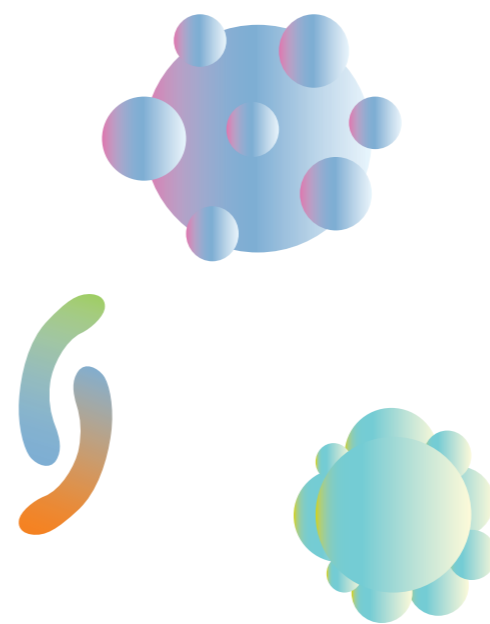
- » **Pensadores críticos:** Parte de ser joven implica dar sentido a las experiencias personales y hacer preguntas sobre el mundo alrededor. Los jóvenes tienen la capacidad de identificar y desafiar las estructuras de poder existentes y los obstáculos para los cambios, y de exponer las contradicciones y los prejuicios.

- » **Agentes de cambio:** Los jóvenes también tienen el poder de actuar y movilizar a otros. Los jóvenes activistas son cada vez más en el mundo, respaldados por una conectividad cada vez mayor por el acceso a las redes sociales.
- » **Innovadores:** Además de generar nuevas perspectivas, los jóvenes frecuentemente tienen conocimiento directo y entendimiento de los asuntos que no están al acceso de los adultos, comprendiendo mejor los problemas y brindando nuevas ideas y soluciones alternativas.
- » **Comunicadores:** Los jóvenes pueden participar en la comunicación de la agenda de desarrollo a sus compañeros y comunidades a nivel local, así como a través de países y regiones.
- » **Líderes:** Es preciso trabajar para impulsar sus habilidades de liderazgo, ya que las organizaciones lideradas por jóvenes y sus redes, contribuyen al desarrollo de capacidades de liderazgo cívico apoyando sus procesos de integración en la sociedad.

La integración de la población juvenil en los procesos de desarrollo es crucial para avanzar hacia una sociedad más igualitaria.

**“El desarrollo de las capacidades de las nuevas generaciones se entiende como uno de los pilares básicos para transformar esa realidad, considerando a la persona joven como un agente productivo indispensable para el cambio estructural.”**

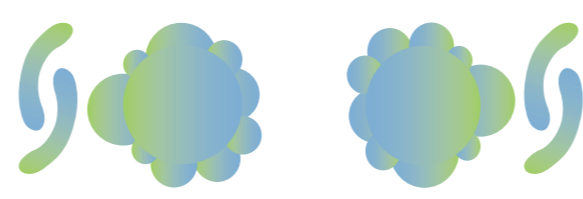
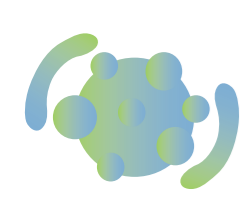
La participación, para convertirse en instrumento de desarrollo, empoderamiento y equidad social, debe involucrar a todos los actores, diferenciando, pero sincronizando sus roles, extendiéndose en los diversos ámbitos y dimensiones que conforman la realidad de la persona joven.



**I 06**

**TRABAJANDO DESDE  
LOS VALORES**





## TRABAJANDO DESDE LOS VALORES

La infancia, adolescencia y juventud son etapas de la vida en las que cualquier acontecimiento que se experimenta puede marcar para siempre.

El machismo, la homofobia, el racismo, el acoso escolar, la precariedad laboral, la pobreza, la violencia, los abusos sexuales, los conflictos bélicos y la necesidad de migrar, o más recientemente, el cambio climático, son algunos de estos condicionantes sociales de una mejor o peor salud mental.

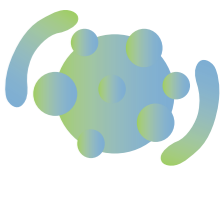
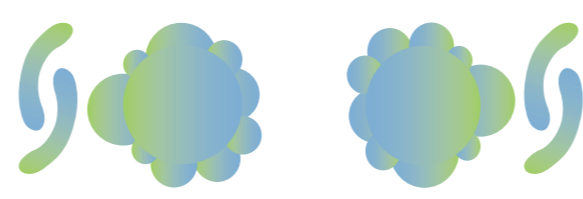
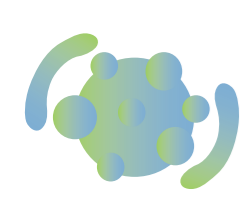
Los valores son entendidos como los principios que caracterizan a una persona y a través de ellos se dirige el comportamiento humano. Por lo tanto, sirven como referencia a la hora de elegir o valorar acciones y cada persona puede clasificarlos de forma subjetiva según su orden de importancia.

Las actividades de promoción de la salud mental de las personas adolescentes van destinadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar conductas alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles, es decir, la capacidad de superar adversidades.

Es muy importante aprender a cuidarse, pero también aprender a detectar señales de alarma que me indican que debo que pedir ayuda. Algunas ideas de cosas que contribuyen al autocuidado:

- » Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza.
- » Realizar ejercicio físico: en casa, en el polideportivo, al aire libre, bailar.





- » Disfrutar de actividades al aire libre.
- » Cuidar la alimentación y el sueño. Evitar el consumo de sustancias tóxicas para el cerebro (alcohol, cannabis u otras)-
- » Reír con amigos o hacer actividades agradables.
- » Hacer actividades creativas o de voluntariado.
- » Hacer actividades que contribuyan al equilibrio emocional

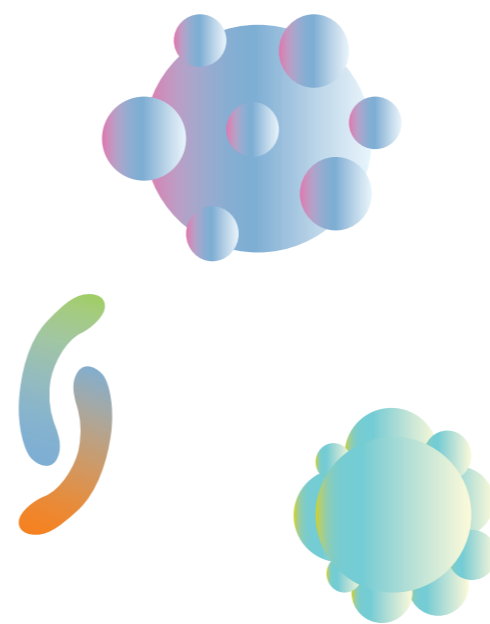
En cuanto a la integración de los valores en cada individuo, el papel principal lo juegan por un lado la sociedad y por otro, la familia y los grupos de iguales. Si nos ceñimos a la función de este último, su importancia radica en la influencia educativa que fomenta una convivencia ética y sana con nuestro entorno, apoyando el logro de nuestro equilibrio y madurez emocional.

El actual sistema de vida de las sociedades occidentales está pasando factura emocional y psicológica a toda la sociedad, pero especialmente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Por ello, abordar con garantías los problemas de salud mental en el colectivo, pasa por adoptar un enfoque multidisciplinar, que combine medidas efectivas en los ámbitos sanitario, educativo, familiar, laboral y social.

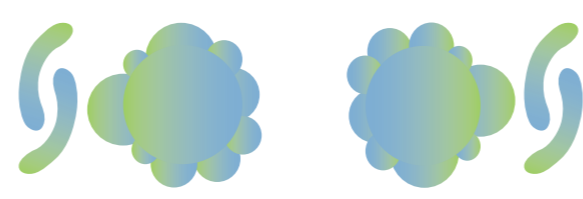
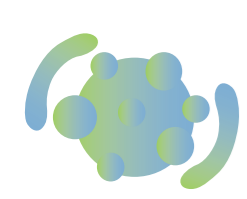






# 107

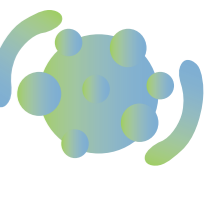
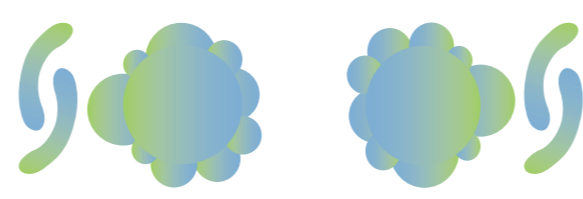
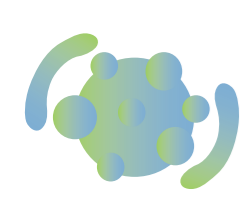
BIBLIOGRAFIA



## BIBLIOGRAFIA

- » **Adolescencia y conductas violentas:** factores de protección y de riesgo / Rosa Pulido Valero; dirigida por María José Díaz-Aguado. -- Madrid: Universidad, Facultad de Psicología, 2006 526 p.: tab., graf.; 30 cm. Tesis doctoral Univ. Complutense
- » **Adolescent suicide risk:** four psychosocial factors / Philip A. Rutter and Andrew E. Behrendt *Adolescence*. -- v. 39, n. 154 (summer 2004); p. 295-302. ISSN 0001-8449
- » **Ayudando a vencer la depresión en la gente joven:** una guía para padres. Carol Fitzpatrick, John Sarry . -- Barcelona : Oniro, 2006 142 p.
- » **Estado de salud de la juventud / Domingo Comas . -- Madrid :** Observatorio de la Juventud, 2009 191 p. : tabl., gráf. ; 24 cm.. -- (Informe Juventud en España 2008
- » Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo; 2011.
- » **Jóvenes y adultos con problemas de conducta:** desarrollo de competencias sociales / Manuel Segura Morales . -- Madrid : Narcea, 2007





*Moviéndote elkarteak gizarte eta kultur eremu guztietan herritarren parte-hartzea sustatzeko interesa duten pertsona egonezinez osatutako elkarteak da.*

*Getxon jaio ginen, duela ia hamarkada bat, gure udalerriko gizarte zibiletik datozen pertsona eta elkartearen bokazioaren elkargune gisa. Gizarteratzeko zailtasun bereziak dituzten kolektiboaren egoera soziolaborala hobetzen laguntzeko lan egiten dugu pertsona horiek, eta, horretarako, inpaktu positiboa, hazkunde iraunkorra eta inklusiboa sortzen lagunduko duten programa berritzaileak eta parte-hartzaileak diseinatu eta sustatzen ditugu, bai eta gure inguruan garatzen ditugun jardueren erdigunea beti eta azken tokian kokatzen den lankidetzaren espazioak ere.*

*Enplegua sortzea, bereziki egoera ahulean dauden taldeentzat, etorkinentzat, emakumeentzat, gazteentzat eta kualifikazio txikiko pertsonentzat, erronka handienetako bat da datozen urteetarako. Hain zuzen ere, aukerak sortzen laguntzeko estrategiarren barruan, berriazko ereduaren alde egiten dugu, talde bereziki ahulak gizarteratzeko espazioak sustatzeko ezagutza partekatua eraikitzeko dinamika berriak barne hartzen dituzten ereduaren alde.*

*Horretarako, Moviéndoten, programa eta jarduerak berritzaileak diseinatu ditugu. Programa eta jarduerak horiek gure jarduerak, hau da, tokiko komunitatea, garatzen dugun hurbileko testuinguruaren ezagutzatik abiatuta egiten ditugu, helburu eta jarduerak-ildoak finkatzeko, horiek batera lantzea, eztabaidatzea eta adostea dakarren konpromiso kolektibotik.*

*Gure esperientzia gizarteratzeko eta laneratzeko zailtasun bereziak dituzten kolektiboek, hala nola gazteei, zuzendutako programen esparruan garatu ditugun hainbat jarduerak garatzera bideratuta dago.*

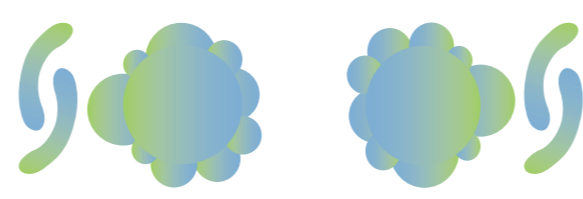
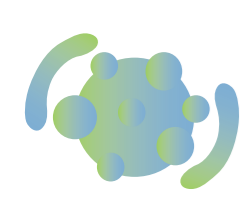
*Oraindik bide luzea dugu egiteko, eta horregatik, gizarte zibileko elkarteak gara, gure eguneroko lanaren bidez guztion alde eta guztiontzat egindako estrategia eta ekimenen aldeko apustu sendoa egiten lagun dezakegunak, euskal gazteen eskubideak, balioak eta baliabideak finkatzen lagunduko duena..*



# I 01

GAZTEAK ETA ADIMEN  
OSASUNA. PANDEMIA ISILA





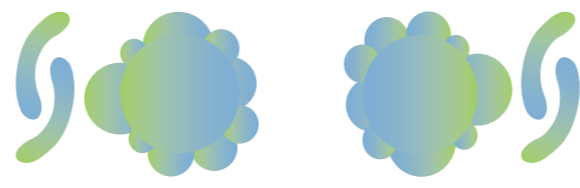
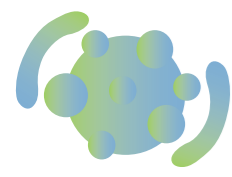
## PANDEMIA ETA OSASUN MENTALA

*Osasunaren Mundu Erakundearen (OME) arabera, osasun mentala “ongizate-estatu bat da, eta bertan pertsonak bere gaitasunak garatzen ditu eta bizitzako ohiko estresari aurre egin diezaioke, modu produktiboan lan egin dezake eta bere komunitateari lagundu”. Zentzu positiboko definizioa da, eta horren arabera osasun mentala pertsona bakoitzaren ongizatearen eta komunitatearen funtzionamendu eraginkorraren oinarria da.*

**Munduan, 10 eta 19 urte bitarteko zazpi gaztetik batek asaldura mentalen bat du, talde horretako munduko erikortasun-kargaren %13a.**

- » *Osasun mentala eta ongizatea funtsezkoak dira pentsatzeko, sentimenduak adierazteko, besteekin elkarreragiteko, mantenua irabazteko eta bizitzaz gozatzeko gure gaitasun kolektibo eta indibidualerako.*
- » *Osasun mentalak gure ongizate emozional, psikologiko eta sozialari eragiten dio.*
- » *Bizitzako egoerei aurre egiten diegunean pentsatzen, sentitzen eta jarduten dugun moduak eragiten du. Estresa nola gobernatzen dugun, besteekin harremanak izaten eta erabakiak hartzen laguntzen du.*
- » *Osasun mentala garrantzitsua da bizitzako etapa guztietan, haurtzarotik eta nerabezarotik helduaroraino.*

*Pandemiak batez ere gazteen osasun mentalari eragin dio, hauek suizidioa eta autolesioa izateko arrisku handiagoa izan baitzuten. Osasun mentaleko arazoak areagotzeari, gainera, etenak eta sartzeko mugak gehitu zaizkio osasun mentaleko zerbitzuetan, eta eten handiak sortu dira gehien behar dutenentzat.*



Espainiako haurren eta gazteen %85ek arazo psikologikoak izan zituzten pandemian. Espainian, 15 eta 29 urte bitarteko 2 milioi gaztek (%30) buru-nahastearen sintomak izan dituzte. Sintomak nabaritu zituzten gazte guztien erdiak bakarrik eskatu zuen laguntza. Kezkagarria da osasun mentaleko arazoak dituzten edo dituztela uste duten gazteen erdiek baino gehiagok ez zutela inolako laguntzarik eskatu, batez ere gizonezkoek.

Pandemiaren aurretik, gazteen osasun mentala oso kaltetuta zegoen. Pandemiak are gehiago larriagotu du egoera hori. Bildutako azken datuen arabera: 15 eta 24 urte bitarteko 5 gaztetik 1 deprimetuta sentitzen da maiz, edo ez du interes handirik gauzak egiteko.

Era berean, 7 haurretik 1i eragin negatiboa izan die konfinamendu-egoerak, eta eragin nabarmena izan du hezkuntzan. Zehazki, UNICEFen txostenaren arabera, 1.600 milioi haurrek baino gehiagok hutsune handiak izan dituzte beren hezkuntza-prozesuan. Era berean, pandemiaren ziurgabetasunak eta horri lotutako krisi ekonomikoak eragindako estresak ere eragina izan du haur eta gazteen artean, eta areagotu egin ditu haien antsietatea, beldurra eta etorkizunarekiko kezka.

2020ko maiatzean, Nazio Batuen Erakundeak (NBE) jakinarazi zuen estresa eta antsietatea nabarmen handitu zirela COVIDen pandemian (19). Harrezkero, COVIDeko 19 olatuek beren arrastoa utzi dute mundu osoan.

**“Egia esan, COVIDekin dena oso arraroa izan zen, eta askoz gehiago sartu nintzen nire baitan. Azkenean, egun osoa zure lagunekin egon gabe etxean itxita egotea ez da bizitza”.**

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du osasun mentala: **“gizabanako bat bere gaitasunez ohartzen denean bizitzako tentsio normalei aurre egin diezaiekeela, modu produktiboan lan egin dezakeela eta bere komunitateari ekarpen bat egiteko gai dela”.**

Pertsonek bizitzako tentsioei aurre egin ezin dietenean sortzen dira osasun mentaleko arazoak. Pandemia estres-faktorea da, eta gutxik egin beharko diote aurre. Konfinamendu ugariak, urruntze fisikoak eta kutsatzeko beldurrak areagotu egin dituzte isolamendua, bakardadea eta antsietatea.

2021eko apirilean, Osasun Mentaleko Institutu Nazionalak jakinarazi zuen antsietatea, depresioa, estresarekin lotutako sintomak, substantzien abusua eta pentsamendu suizidak pandemia baino lehen aurreikusitakoen ia bikoitza zirela.

**“Nik ezin nuen sinetsi. Zer egon behar genuen itxita! Ordenagailua eta hori guztia zenuen, baina, hala ere, uste dut guretzat gazteak egoera oso bidegabea izan direla”.**

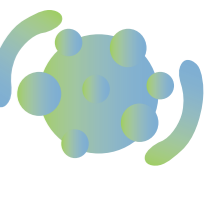
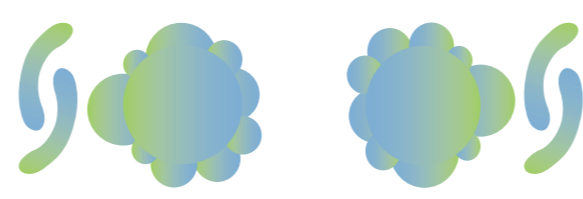
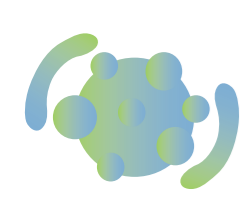
**“Jende guztiari hainbat modutan eragin dio. Pandemiak laguntza-gabeziak agerian jarri ditu, bereziki gizarteko sektore batzuetan. Desberdintasunak are nabarmenagoak bihurtu dira”.**

FOESSA fundazioaren EINSFOESSA 2021 inkestan jasotako datuen arabera, osasun mentala asko hondatu zen 2008ko krisiaren ondoren, poliki-poliki suspertu zen opa-roaldian, eta berriro ere eragin handia izan du pandemiarekin.

**Azken urteetan, beren buruaz beste egiteko ideiak dituzten gazteen proportzioa handitu egin da. 2021ean, Osasunari eta Ongizateari buruzko Gazteen Barometroaren arabera, 100 gaztetik ia 9k bere buruaz beste egiteko ideiak izan zituen ‘etengabe edo oso maiz’, 2019an proportzio hori %5,8koa zen arren.**

Gazteak izan dira UCISetan kovid gutxien duten adin-taldea. Baina faktura handia egin dute buru-osasunari dagokionez. Horrelako arazoek eragindako gazteen ospitaleratzea %40 handitu da pandemiaren ondoren, eta laurden batek elikadura-nahasteak eragin ditu. Talde honetan suizidioen detekzioa hirukoiztu egin da.





*Antsietate eta depresio kasuak ere hazi egin dira.*

*Ezinegon emozional hutsa gazteen %80tik %90era iritsi da. Lasaigarrien, somniferoen, antidepressiboen eta estimulatzaileen kontsumoak gora egin du adin guztietan.*

***“Gazteen artean, gero eta gehiago erabiltzen dira pantailak komunikazio-tresna eta babesleku gisa: 12 eta 17 urte bitarteko pertsonak 36 ordu ematen dituzte astean pantaila baten aurrean”.***

*Desordena ugari daude. Nerabeen artean, sozializazio-prozesua eta bizikidetzaren ikaskuntza funtsezkoak dira, eta etxean igaro diren hilabeteek, eskolarik eta gizarte-bizitzarik gabe, eta ondorengo murrizketek kalte egin diote.*

*Horregatik, alarma guztiek salto egiten dute, eta horregatik hartu behar dira horri aurre egiteko neurriak: nerabeen konfiantza eta indar mentala sustatzea, estresari eta larritasunari aurre egiten laguntzea...*

*Are gehiago, esan dezakegu buru-osasuneko nahasteak are gehiago “feminizatu” direla: emakume gazteen %33k pairatzen dituzte, eta gizonezkoen %16k, berriz, Droga-zaletasunari Laguntzeko Fundazioak eta Pfizer Fundazioak egindako azterlan baten arabera.*

***“Pandemiak areagotu egin du genero-aldea buru-osasuneko arazoetan”***

*Pandemia baino lehen, gazteen %40k ez zuen inoiz arazo psikologikorik edo osasun mentaleko arazorik izan, eta kopuru hori %30,8raino murriztu da gaur egun.*

*Gazteek testuinguru zail bati egin behar diote aurre: arazo nagusiak —beren buruaren arabera— soldata apalak, lan-prekarietatea eta emantzipatzeko zailtasuna (10etik 3rentzat) dira, eta oso gertu daude langabezia eta gizarteak gazteengan duen konfiantza falta.*

*Nerabearoan, gizarte-ohitura batzuk galdu edo familia-galerak izan arren, eze-gonkortasun handiagoa sortzen zaio pertsonari. Nerabeen artean pandemiak eragin dituen arazo horiek pertsona helduek erabil ditzaketenekin alderatzen dituzte.*

*15 eta 19 urte bitarteko 86 milioi nerabek eta 10 eta 14 urte bitarteko 80 milioi nerabek jasaten dituzte horrelako minak. Antsietatea eta depresioa diagnostikatutako arazoak %40 inguru dira.*

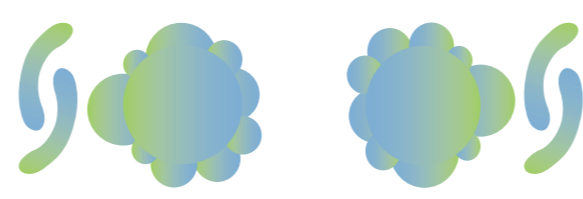
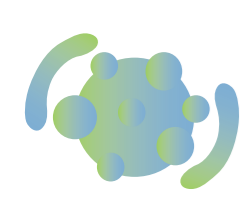




# I 02

ZERTAN ALDATU DEN  
GURE BIZITZA.  
GALDERAK ETA ERANTZUNAK.





## ZERTAN ALDATU DEN GURE BIZITZA. GALDERAK ETA ERANTZUNAK.

*Pandemiak ez du soilik gure osasun fisikoa arriskuan jartzen. Gure buru-osasunari ere eragiten dio, bereziki pertsona ahulenei, horien artean haur eta nerabeei.*

### Zer diote datuek?

***19 urte bitarteko pazienteen %25 inguru depresioaren bidez diagnostikatzen dira.***

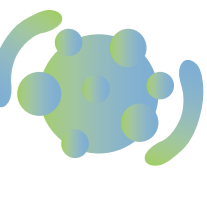
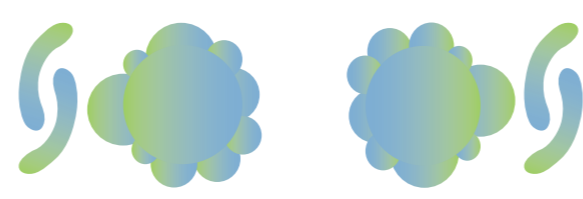
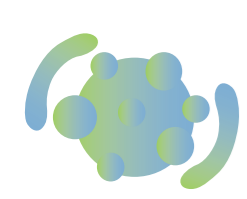
*Osasun emozionala alde batera utzi da, edo egoera horrek nola eragingo dion. Neurketak egin dira, eboluzio etapa bakoitzaren beharrak kontuan hartu gabe.*

*Gazteen artean, erru-sentimenduak, apatia, isolamendua, motibazio txikia, kezka... osasun-krisia hasi zenetik izaten ari diren arazoaren %50 dira. Portzentaje horiek laguntza profesionala eskatzen dutenak bakarrik hartzen dira kontuan, ez gazte guztiak.*

### Sozializazioa

*Bere kidekoekin harremanak hasteko zailtasunak edo formatu akademiko berriak direla eta, bere berdinen arteko elkarreragina edo gatazkak konpontzeko gaitasuna kaltetuta daude.*

*Gainera, gazte hauek familiarekin bizikidetzat estuagoa izaten ari dira, eta horrek gainbegiratze eta kontrol handiagoa eskatzen du. Nerabearora iristean gazteek duten askatasun-eskaera handia kontuan hartuta, hori arazo bat da gazteentzat.*



**“Argi dago guretzat gainerakoekin harremanik ez izatea mundua amaitzen bazaizu bezala dela”**

**“Depresioa ez dakit, ezta zertan datzan ere. Baina, jakin badakit oso neketsua zela, eta ez zuen ikusten noiz bukatuko zen. (...) irteten utzi baino egun batzuk lehenago, oso urduri zegoen eta lo gaizki egiten zuen”.**

Pandemian zehar, nerabeek etengabeko euspena bizi izan zuten, frustrazioz kargatu zituzten arau eta arauak mugatuta, eta, ondorioz, galdu egin zirela eta ez zirela berriro biziko sentitu zuten. Une apartak bizitzeko aukera galdu zuten.

Pandemiak erabateko aldaketa ekarri zion bere bizitzari, lagunekin denbora pasatzerik ez izatea; familiakoak ez diren bikoteen eta helduen arteko truke espontaneorik ez izatea hezkuntza-, kultura- edo kirol-jardueretan; konfinamendua eta denbora gehiago partekatzea bere familia-nukleoarekin; senitarteko esanguratsuak galtzea edo bere ekintzak ondorio hori izan zezaketelako mehatxu inplizitua; esperientzia soziala esperientzia birtual bihurtzea; eta bere hezkuntza-ibilbideekin presentziaz jarraitzeko zailtasuna.

## Lagunak

Nerabearoan, berdinak dira erreferentzia nagusia eta gogobetetasun\_iturria.

**“Bua, ezin zara zure lankideekin egon, hori bai handia...”**

**“Oraintxe, niretzat garrantzitsuena nire lagunak dira, ez dakit pandemiaren ondoren harremana aldatu den, baina agian bakoitza gure bolara joango gara”**

Bizitzako beste edozein etapatan baino gehiago, nerabearoan ematen diogu balio handiena sozializazioari; hein batean, garuna oso sentibera delako oxitozinarekin, gizarte-harremanak atseginago egiten dituen neurotransmisorearekin.

Gazteek gizarte-arloari ematen dioten balioa ere erlazionatuta dago lagunekin elkar ulertzen dutela, erraz enpatizatzen dutela, gauza bera bizi dutelako.

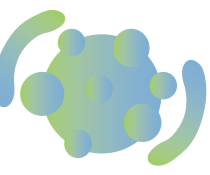
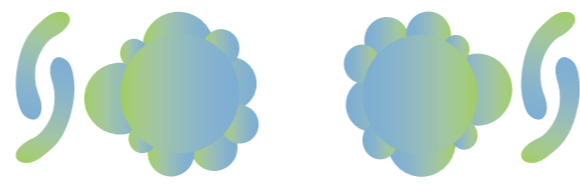
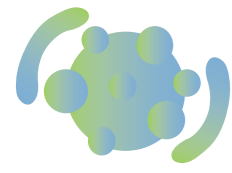
Helduek ez dituztela ulertzen pentsatzen dutenean, edo haiek direla inon sartzen ez direnak. Lagunak dibertsioa dira, laguntza dira, hurbiltasuna dira, eta pandemiak eguneroko esperientzia hori galarazi zien.

Hori guztia dela eta, bat datoz esatean ikastetxeetako presentzialitatea etetearen ondorio negatiboenetako bat izan zela beste batzuekin egon ezin izatea, pareekin giza-tiartzeko espazioak partekatzea.

**“Niretzat, nire lagunak dena dira, eta ezin izan naiz haiekin egon giltzapetuta izan gintuztenean... bada, kontatuko dizut, gaizki pasatu nuela (...) negar egiteko gogoia ematen zidaten gauak zeuden, baina amorruez, zergatik egon behar dut nik hori gertatzen, ezer egin ez badut?”**







## Animo egoerak

Pandemia garaian gazteen egoera emozionalean eta portaeran izandako aldaketak zailtasunak izan dira, hala nola, kontzentratzeko zailtasuna, interesik eza eta aspergarritasuna, suminkortasuna, familiako eztabaidak, antsietatea, asaldura eta urduritasuna.

**“Nola sentituko naiz, bakarrik”**

**“Gurasoengandik amaitu nintzen kumeraino... (...) anaiarekin egunero ibiltzen nintzen, baina pentsatzen dut bera ere gaizki egongo zela. Horrela bizitzeak ez du merezi egia!**

“Orain, anorexia urduria duten bi lagun ditut, eta zergatik. Bada, ez dut uste oso ederrak eta super ikasle onak direnik, baina bizitza hau askotan hau da:

## Teknologiekiko harremana

UMHren azterketa baten arabera, pandemia baino lehen, gazteen %15ek egunean 90 minutu baino gehiago erabiltzen zituen gailuak.

Konfinamenduan, portzentaje hori %73ra igo zen.

Datu sinestezina da arretaz irakurtzen badugu. Teknologiak funtsezkoak izan dira ikasturtea aurrera eramateko sortu ziren zailtasunak konpontzeko, baina ezin dugu alde batera utzi, kolektiboaren sozializazio-prozesuan funtsezko tresna izan baitira.

Hala ere, gure buruari galdetzen diogu gehiegi erabiltzen ote duten?

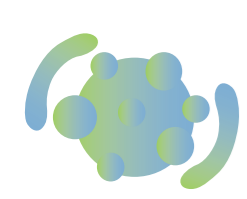
**“On line eskolak konponbide bat izan dira, baina argi dago ikaskideekiko harremanak ahalbidetzen diela ikasleei emozioen arloan dituzten gaitasunak garatzen”.**

**“Nik ikusi ditut familia erosoak; izan ere, gazteak beren gelan ordenagailuarekin jolasten ari direla eta lasai samar uzten dizkietela ikusi dut (...), ongizatea familia-gunetik lantzen da, eta horretarako haserrea izan behar da, elkarri eragin behar zaio”.**

FADeko Nerabezaroari eta Gazteriari buruzko Reina Sofía Zentroak egindako azterketan jaso da gazteek teknologiarri buruz duten iritzi orokorra positiboa dela, berrikuntzarekin (% 45,8), etorkizunarekin (% 44,5) eta aurrerapenarekin (% 44,4) lotzen baitira, eta gazteak ere gainezka daude. Baina, FADen arabera, elkarrizketatutako hamarretik hiruk pandemia baino lehenago adinako saturazioa edo handiagoa dute teknologiarekiko.

**“Gero eta kezkarriagoa da haurren osasun fisikoa eta emozionala, eta proba batzuen arabera, Interneten denbora gehiago pasatzeak aire zabalean jarduera gutxiago egitea dakar, loaren kalitatea murrizten du, antsietate-sintomak areagotzen ditu eta osasungarriak ez diren elikadura-ohiturak sustatzen ditu”.**

Sare sozialen erabilera da gazteen arteko elkarreraginerako bide bakarra.



## **Etorkizuna nola ikusten duten**

*Nerabeentzat ere beren etorkizunari buruzko erabakiak hartzen hasteko garaia da. Eta helduen ahotik ‘ziurgabetasun’ hitza entzun besterik ez dute egiten. Adin horietan, guztiak ez dakite zer egingo duten bigarren hezkuntza amaitzen dutenean.*

*Aurreko belaunaldiarekin alderatuta, gaur egungo gazteak nahiko itxaropentsu daude, nahiz eta zailtasunak izan dituzten eta aurre egin behar dieten.*

*Pentsaera askoz irekiagoa dute, eta mundua leku hobea izatea lortu nahi dute.*

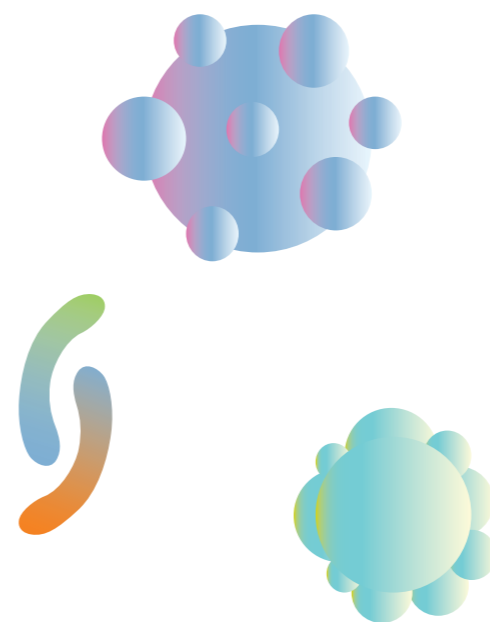
***“Nire ustez, gure belaunaldiaren lehentasuna ez da dirua irabaztea, hobeto bizitzea baizik. Gustuko ez dudana eta leku bati lotuta dagoen lan batean lotsatuta bizi naiz.***

***“Balioekin, pertsonekin, lan egiteko moduarekin, enpresak ordezkatzen duenarekin eta zorientzua den tokian lan egitea garrantzitsua iruditzen zait”.***

***“Gurasoak haserretu egiten dira, eta beti egon naiz bizitza osoan lanean (...), ni ez naiz egia”***

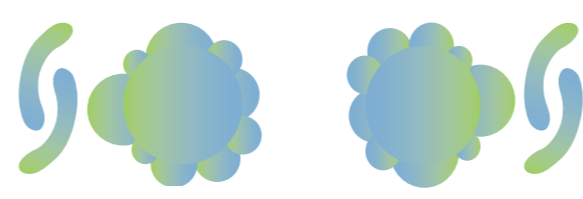
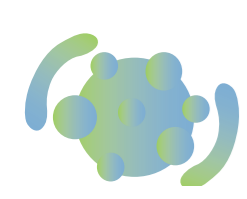






# | 03

**NOLA EGITEN DIETE AURRE  
GAZTEEK SEGURTASUNIK  
EZAK ETA BELDURRAK?**



## NOLA EGITEN DIETE AURRE GAZTEEK SEGURTASUNIK EZAK ETA BELDURRAK?

*Gazteek egoera korapilatsu bati egin behar diote aurre: etorkizuneko planak, lan-, hezkuntza- eta gizarte-alderdiak.*

*Harremanak izateko, lan egiteko, ikasteko, dibertitzeko eta komunikatzeko modua aldatu du. Gaur egun, inoiz baino gehiago, buru-osasuna zaintzeko behar den denbora eman behar da, eta, hala, bizimodu berri horren ondorio psikologikoak prebenitu behar dira, pertsona guztiek buru-osasun ona izateko aukerak sortuz.*

***15 eta 24 urte bitarteko gazteen %19k deprimituta daudela adierazi dute, edo interes gutxi agertu dute 2021eko lehen seihilekoan jarduerak egiteko, Unicefen 2021 Haurren Munduko Egoera txostenaren arabera.***

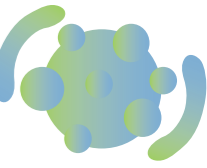
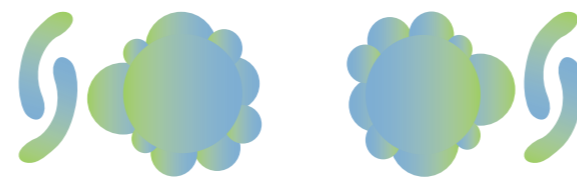
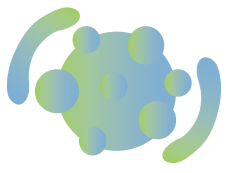
*Gazteen pandemia larritasun-agertoki baten irudikapena da, eta amesgaiztoetan, gaueko beldurretan, kanpokoei beldurra ematean, normaltasunera itzultzean edo izu-krisietan agertu da, besteak beste.*

*Suminkortasuna, sentsibilitate emozionala, apatia, sakabanatze kronikoa eta garapen kognitiboan atzerapena ere eragin ditu.*

*UNICEFek berriki egindako txosten batek datu hauek erakusten ditu:*

- » % 27k adierazi zuen antsietatea etengabea zela.
- » % 15, depresioa.





- » % 30ek adierazi zuen egoera ekonomikoak eragiten diola ziurgabetasunari.
- » % 46k motibazio gutxiago du lehen erabiltzen zituen jarduerak egiteko.
- » % 36k ez du motibaziorik ohiko jarduerak egiteko.
- » Emakume gazteenak izan ziren pandemiak eragin zituen aldaketen eraginik handiena izan zutenak, eta haien %43k pesimismoa sentitzen du etorkizunari begira. Gizonen % 31 ere bai.

Parte-hartzaileen %73k laguntza eskatu behar izan zuen beren ongizate integralari dagokionez.

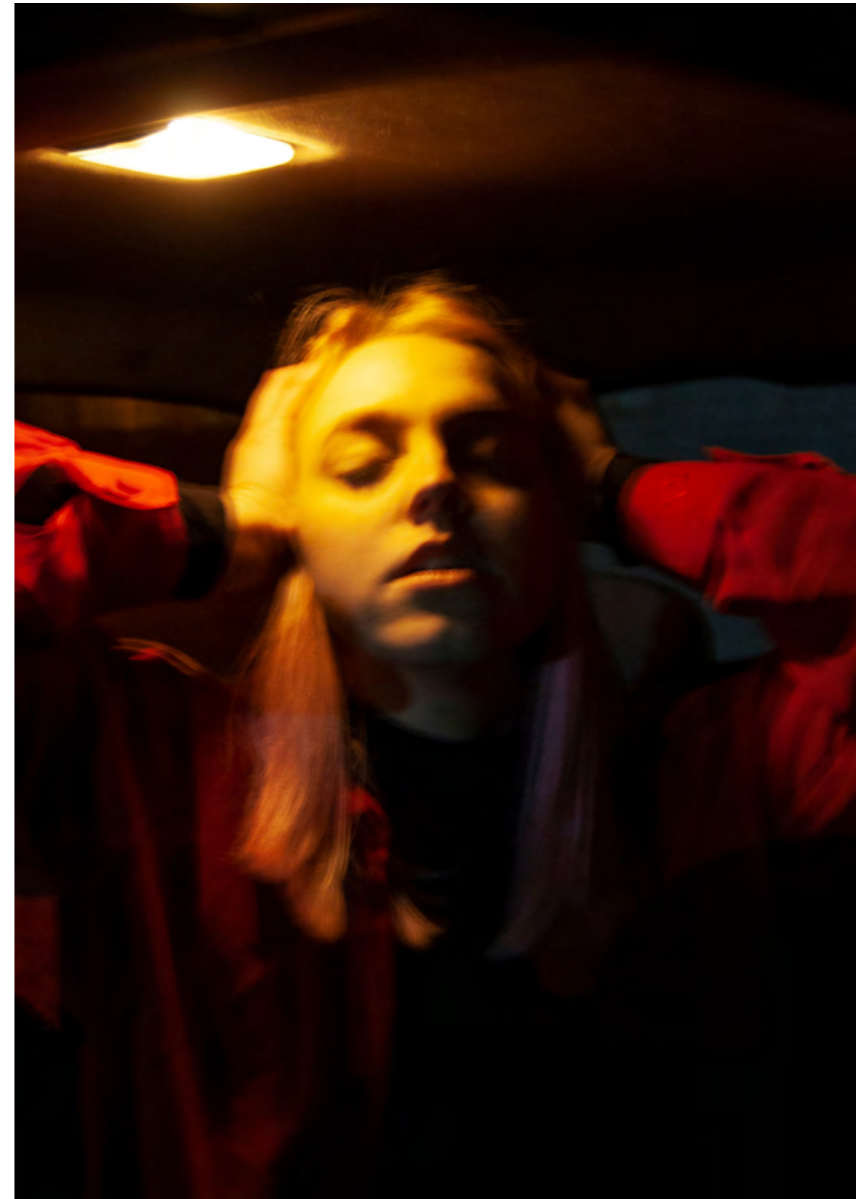
% 40k laguntza eskatu eta norbaiten laguntza behar izan zuen, baina ez zuen hala egin.

Lehen arrazoia hurbileko heriotzaren beldurra eta irudia da: ama, aita, aitona. Familia askok, gainera, lanak eta finantza-egonkortasuna galdu zituzten.

Ziurgabetasun- eta depresio-uneak gainditzeko beharrezko tresnak ez dituzten gazteak.

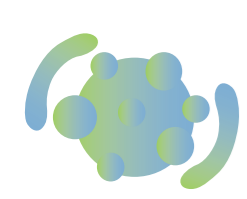
Ezinbestekoa da elkarrizketa arina egitea eta bere sentsazioei buruz hitz egitea. Itxaropenik eza, depresioa, antsietatea edo haserrea sentitzea estresaren aurreko erreakzio normalak dira. Hala ere, sentimenduak etengabeak badira eta errutinari berriro heltzeko gaitasunari eragiten badiote, hala nola eskolara joatea, lanak egitea edo, are dibertitzea, oharkabean pasatu behar ez diren alerta-zantzuak izan daitezke.

**“egia esan, pena sentitzen nuen, gurasoak eztabaidatzen ikusten nituen eta mogolloia egiten zidan, Nire gelan sartzen nintzen eta burua jaten nuen (...) Noiz izango zen berriro dena normala?”**



*Begi-bistatik galdu ezin ditugun seinale batzuk...*

- » Aldaketa handiak gogo-aldartean, suminkortasuna, itxaropenik eza, haserrea, batez ere familia-inguruneetan.
- » Harreman pertsonalak haustea.
- » Interesa galtzea lehen gozatzen zuen jardueretan, hala nola musikan, kiroletan, artean edo beste edozein zaletasunetan.
- » Atsedena desoreka: lo asko egiten dute, edo ez dute lo egiten.
- » Bat-bateko pisu-aldaketak.
- » Oroimen, arrazoitze eta kontzentrazio arazoak.
- » Errendimendu akademiko txikia.
- » Norberaren garbitasun txarra.
- » Jokabide autosuntsitzaileak: alkoholaren, tabakoaren edo drogen kontsumo handia.
- » Pentsamendu eta ideia suizidak.



Zenbaki batzuekin lanean...

**Hogei urtetik beherakoen osasun mentalaren ondorioz  
galtzen den giza kapitala 387.200 milioi dolarrekoa  
da urtean.**

*Familia-inguruneak euskarria, pazientzia, elkarrizketa, entzutea eta maitasuna eman behar ditu, egoera hori garaiz saihestu eta detektatzeko oinarria baita. Egoera hori ez da beste bat bezain muga eta konplexua, baina irtenbidea garaiz hartuta, denak bezala.*

*Sentimendu mingarriarekin egin daitekeen gauza bakarra onartzea da.*

***“Eta zer gertatzen da? Zer ezin dugu egon triste? Hemen mundu guztiak ditu mugituak, eta jainkoarena muntatzen dizu, guk ere bai”.***

*Pertsona bakoitzak bere emozioak modu desberdinetan erabiltzen ditu, baina, hala ere, garrantzitsuena da beti gogoan izatea ez dela arrazoi berezirik behar profesional bati laguntza eskatzeko.*

***Une egokia da beti gure osasun  
mentala zaintzeko.***



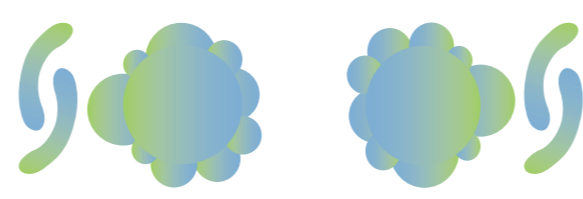
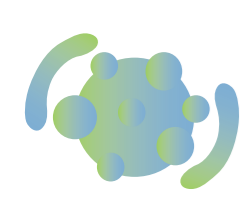




# I 04

**OSASUN FISIKOA  
ETA BURU-OSASUNA:  
TXANPON BERAREN  
BI AURPEGIAK**





## OSASUN FISIKOA ETA BURU-OSASUNA: TXANPON BERAREN BI AURPEGIAK

*BIZITZA AKTIBOA izatea, edozein adinetan osasuna, ongizatea eta bizi-kalitatea hobetzea, denbora gehiago modu independentean bizitzeko aukera ematea eta gaixotasun kronikoak prebenitzen laguntzea.*

*Eguneroko bizitzan zenbait jarduera erraz sartzea, hala nola oinez ibiltzea, eskailerak igotzea, korrika egitea, jolastea, dantza egitea, bizikletan ibiltzea, igeri egitea, etab. ondo sentitzen laguntzen digute eta gure osasuna hobetzen dute.*

*Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) honela definitzen du osasun-egoera ona: “erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala, eta ez bakarrik gaixotasunik eza”.*

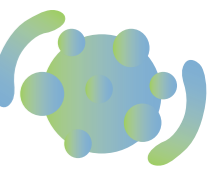
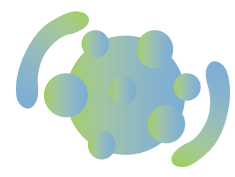
*Gainera, OMEk osasun fisikoaren arreta adimen osasunarekin integratzearen alde egiten du, “osasun mentalik gabe ez dagoelako”. Osasun Mentalaren egunean, urriaren 10ean, osasun mentalak osasun fisikoan dituen ondorio batzuk identifikatzen ditugu, eta alderantziz.*

*Gure buru-osasuna eta gure emozioak eskutik doaz beti. Pentsatzen dugun moduak eta pentsatzen dugunak, zalantzarik gabe, eragina dute gure gorputzean.*

*Osasun fisikoak eta mentalak lotura estua dute. Bietako bati eragiten zaionean, automatikoki eragiten dio besteari. Osasun mentaleko arazoak osasun fisikoko arazoetatik isolatzea ia ezinezkoa da, ez baitira bakarka gertatzen.*

***Haur eta gazteek “egonezin psikosoziala” adierazten dute, eta, nahiz eta nahaste epidemiologikoaren mailara iritsi ez, beren bizitza, osasuna eta etorkizuneko aukerak asaldutzen ditu”.***





Sasoi onean egotea, osasuntsu elikatzea eta behar adina lo egitea. Kirola egitea. Jarduera fisikoak nerabeen aldaketa positiboetara bideratzen laguntzen du. Maila psikologikoan eragina du faktore sozialak, pertsona talde bateko kide sentitzen da. Horregatik komeni da egunean gutxienez 60 minutu jarduera fisikoa egitea.

- » Lasaitzea.
- » Besteekin konektatzea, interesak eta sare soziala sustatzea.
- » Bizitzan hartu beharreko jarrera aukeratzea: Norberaren ongizatearekiko eta gure balioekiko onarpena eta konpromisoa:
- » Esanahiaren eta asmoaren zentzua garatzea bizitzan.
- » Arazoei aurre egiteko trebetasunak garatzea.
- » Laguntza profesionala lortzea, behar izanez gero.

Faktore askok eragiten diete gaixotasun fisiko edo mentala duten pertsonen modu osasungarrian jatean edo ariketa fisikoa egitean. Faktore horietako batzuk dira gizarte-bazterketa edo estigma, buru-eritasunen inguruan oso presente dagoena, edo errutina falta. Horregatik, garrantzitsua da kolektibo horrek laguntza izatea kalitatezko bizimodu osasungarria izateko.

**“Ariketa oso gomendagarria da antsietate- eta depresio-egoeretarako, tristura murrizten laguntzen baitu, erlaxatu eta eragin positiboa baitu pertsonaren bizi-kalitatean.”**

Pandemiak ere arrastoa utzi du gazteen osasun fisikoan, hautemandakoan bederen, eta ondo sentitzen direnen %30 baino gehiago erori da.

Horren ondorioz, automedikazioa eta medikuak errezetatutako botiken kontsumoa handitu egin dira.

Horregatik, kirola eta jarduera fisikoa osasun fisikoan eragin positiboa duten faktoreak dira: arrisku kardiobaskularrak prebenitzea, gaixotasun kronikoak, obesitatea, minbizia, osteoporosia eta endekapenezko gaixotasunak (dementzia edo alzheimerra, esaterako); eta osasun mentalean: antsietatea, depresioa eta estresa gutxitzea; gaitasun kognitiboak, gaitasun sozialak, autokontzeptua eta erresilientzia hobetzea.

**“jarduera fisikoak gure osasun mentalean oreka mantentzea ahalbidetzen du”.**

Kirola eta jarduera fisikoa egitea ohitura osasungarria da, eta bizimodu osasungarriak sustatzean oinarritutako aurrerapenak lortzen laguntzen du, maila terapeutikoan eta prebentzioan.

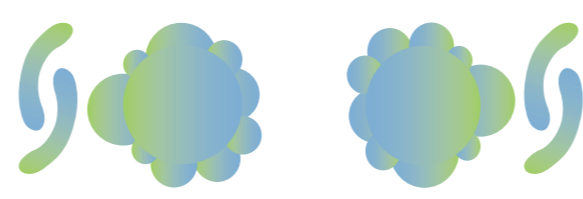
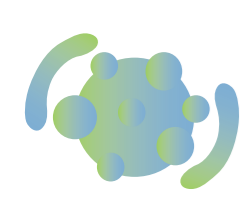




# I 05

ZER ESKATZEN DIEGU  
ERAKUNDEEI?





## ZER ESKATZEN DIEGU ERAKUNDEEI?

*Hezkuntza gizartea zentzu guztietan aldatzeko motorra da. Haurrek kalitatezko hezkuntza zuzena jasotzen dutenean, mundu bidezkoago baten alde lan egiten da eta etorkizunean bizi-kalitate hobea izan dezaten borrokatzen da.*

### **Demokraziaren osasuna, hein handi batean, gazteen esku dago.**

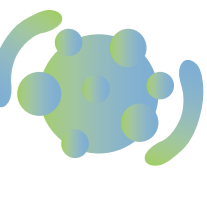
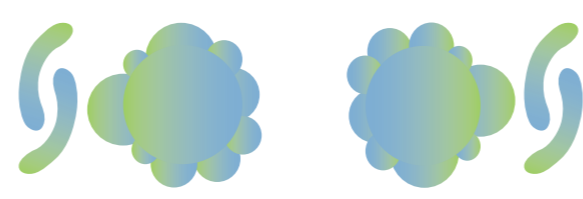
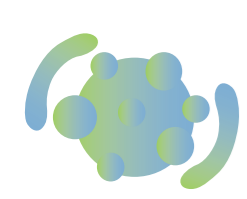
*Horregatik, erakundeek gazteen garapen integrala bultzatu eta sustatzeko ardura dute.*

### **Nola?**

*Ekintzarako politika eta jarraibideen esparrua eskainiz, gazteen egoera hobetzeko.*

- » *Elkarrizketa gogoetatsua eta kritikoa bultzatzea, horiekiko errespetuan oinarrituta. desberdintasunak.*
- » *Parte hartzeko kultura benetakoa eta konprometitua sortzea, sormena piztuz...*
- » *Gazteak osotasun baten parte gisa ulertzea. soziala eta ez arazo gisa.*

*Hori dela eta, herritartasun aktiboa sustatzea da helduarorako trantsizio positiboa lortzeko jarduera garrantzitsuenetako bat, bai gaurko gazteentzat, bai hurrengo belaunaldientzat.*



Bai parte-hartzea bai konpromisoa helburutzat har daitezke berez, horiek baitira biderik onena beraientzat eta bizi diren gizartearentzat beste helburu eta onura batzuk lortzeko.

Gazteen garapen pertsonalean laguntzeko, haien ongizatea hobetzeko eta gizarte-ko bidegabekeriari eta antzeko arazoei ekiteko duten ahalmenak bultzada bat izan behar du Gobernuak eta Administrazioak gazteen artean parte hartzeko politikak bultzatzen.

### **Gazteok parte har dezakegu eta hartu behar dugu Osasun Mentalaren prebentzio-politiken formulazioan.**

Hori, haurtzarokoak ez diren beste pertzepzio eta errealitate batzuk modu aktiboan eta integratzailean entzuteko beharra ahaztu gabe, hirirako proiektu global bat osatzen baitute.

**“Berdinen arteko harremana aprobetxatu behar da gazteen parte-hartze politikoa sustatzeko”**

Erakundeek gazteen rola sustatu behar dute:

**Pentsalari kritikoak:** Gaztea izateak esperientzia pertsonalei zentzua ematea eta munduari buruzko galderak egitea eskatzen du. Gazteek egungo botere-egiturak eta aldaketarako oztopoak identifikatu eta horiei aurre egiteko gaitasuna dute, baita kontraesanak eta aurreiritziak azaltzeko ere.

**Aldaketa-eragileak:** Gazteek ere badute jarduteko eta beste batzuk mobilizatzekeo ahalmena. Gazte ekintzaileak gero eta gehiago dira munduan, sare sozialetara sartzeak gero eta konektagarritasun handiagoa ematen baitie.

**Berritzaileak:** Ikuspegi berriak sortzeaz gain, gazteek, maiz, helduen eskura ez dauden gaiak zuzenean ezagutzen eta ulertzen dituzte, arazoak hobeki ulertuz eta ideia eta soluzio alternatibo berriak eskainiz.

**Komunikatzaileak:** Gazteek parte har dezakete garapen-agenda tokiko ikaskideei eta komunitateei komunikatzen, baita herrialde eta eskualdeen bidez ere.

**Liderrak:** Lidergo-trebetasunak sustatzeko lan egin behar da; izan ere, gazteak eta haien sareak buru dituzten erakundeek gizalegezko lidergo-gaitasunak garatzen laguntzen dute, gizartean integratzeko prozesuei lagunduz.

Gazteak garapen-prozesuetan integratzea ezinbestekoa da berdintasunezko gizarterantz aurrera egiteko.

**“Belaunaldi berrien gaitasunen garapena errealitate hori eraldatzeko oinarritzko zutabeetako bat da, eta gaztea egiturazko aldaketarako ezinbesteko agente produktibotzat hartzen da.”**

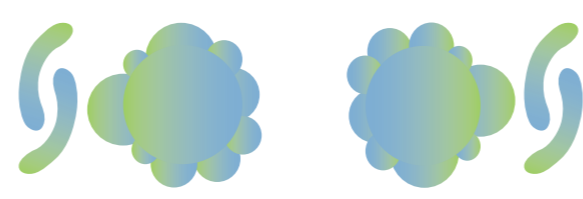
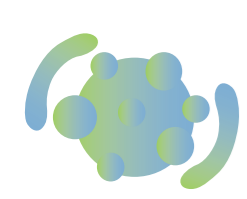
Parte-hartzeak, garapen, ahalduntze eta berdintasun sozialerako tresna bihurtzeko, eragile guztiak inplikatu behar ditu, haien rolak bereiziz, baina sinkronizatuz, eta pertsona gaztearen errealitatea osatzen duten esparru eta dimentsio guztietara hedatuz.





I 06

BALIOETATIK  
ABIATUTA LANEAN



## BALIOETATIK ABIATUTA LANEAN

*Hurtzaroen, nerabezaren eta gaztaren, edozein gertaera betiko marka daiteke bizitzako etapa horietan.*

*Matxismoa, homofobia, arrazismoa, eskola-jazarpena, lan-prekarietatea, pobrezia, indarkeria, sexu-abusuak, gerra-gatazkak eta migratzeko beharra, edo berriago, klima-aldaketa, dira osasun mental hobea edo okerragoa izateko gizarte-baldintzatzaile horietako batzuk.*

*Balioak pertsona baten ezaugarri diren printzipiotzat hartzen dira, eta horien bidez zuzentzen da giza portaera. Beraz, ekintzak aukeratzeko edo baloratzeko erreferentzia gisa balio dute, eta pertsona bakoitzak modu subjektiboan sailka ditzake, garrantziaren arabera.*

*Nerabeen osasun mentala sustatzeko jardueren xedea da haien emozioak erregulatzeko gaitasuna sendotzea, jokabide arriskutsuen ordeko jokabideak bultzatzea, egoera zailetan erresilientzia garatzea, hau da, ezbeharrak gainditzeko gaitasuna.*

*Oso garrantzitsua da nork bere burua zaintzen ikastea, baina baita laguntza eskatu behar dudala adierazten didaten alarma-seinaleak detektatzen ikastea ere. Nork bere burua zaintzen laguntzen duten gauzei buruzko ideia batzuk:*

- » *Beste pertsona batzuk izatea: partekatzea, konfiantzako norbaitekin hitz egitea.*
- » *Ariketa fisikoa egitea: etxean, kiroldegian, aire zabalean, dantzan.*
- » *Kanpoan jarduerak egitea.*



- » Elikadura eta loa zaintzea. Burmuinarentzat toxikoak diren substantziak (alkohola, kanabisa edo beste batzuk) ez kontsumitzea
- » Lagunekin barre egitea edo jarduera atseginak egitea.
- » Sormenezko edo borondatezko jarduerak egitea.
- » Oreka emozionalari laguntzen dioten jarduerak egitea

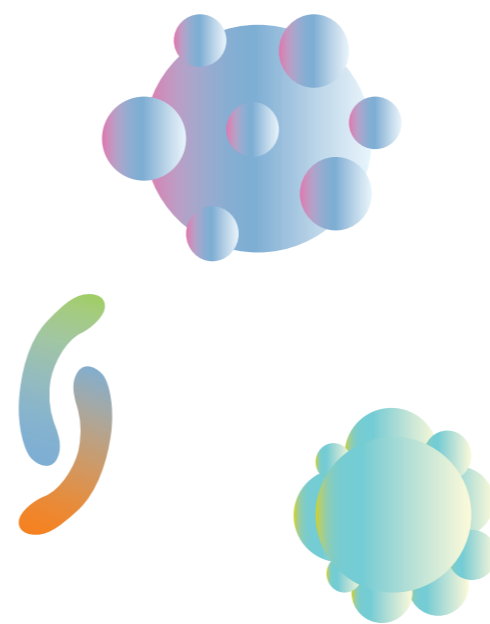
Gizabanako bakoitzean balioak integratzeari dagokionez, eginkizun nagusia gizarteak du, batetik, eta familia eta berdinen taldeak, bestetik. Azken horren funtzioari begiratzen badiogu, haren garrantzia hezkuntza-eraginean datza, gure ingurunea-erakiko bizikidetzak etiko eta osasuntsua sustatzen baitu, gure oreka eta heldutasun emozionala lortzen lagunduz.

Mendebaldeko gizartearen egungo bizi-sistemak ondorio emozional eta psikologikoak eragiten dizkio gizarte osoari, baina bereziki haurrei, nerabeei eta gazteei.

Horregatik, kolektiboaren osasun mentaleko arazoei berme osoz heltzeko, diziplina anitzeko ikuspegia hartu behar da, osasun, hezkuntza, familia, lan eta gizarte arloetan neurri eraginkorrak konbinatuko dituenak.



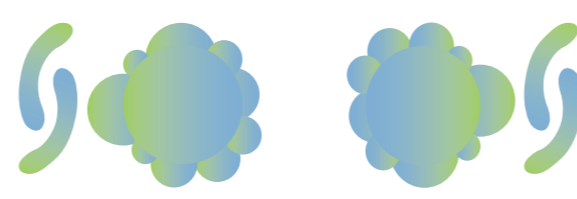
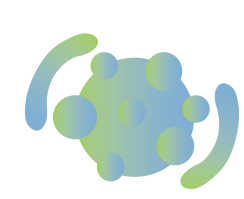




# 107

## BIBLIOGRAFÍA





## BIBLIOGRAFÍA

- » *Nerabezaroa eta indarkeriazko jokaerak: babes- eta arrisku-faktoreak / Rosa Pulido Valero; zuzendaria, María José Labin -Aguado. -- Madril: Unibertsitatea, Psikologia Fakultatea, 2006 526 or.: tab., graf. ; 30 cm. Dokto-re-tesi univ-a. Konplutentsea*
- » *Gazteak bere buruaz beste egin du: four psychosocial factors / Philip A. Rutter eta Andrew E. Behrendt Adolescence. -- v 39, zk. 154 (2004ko labur-pena); p. 295-302. ISSN 0001-8449*
- » *Gazteen depresioa gainditzen lagunduz: gurasoentzako gida. Carol Fitzpatrick, John Sarry. --artzelona : Oniro, 2006 142 or.*
- » *Gazteriaren osasun egoera / Domingo Comas. -- Madril : Gazteen Behatokia, 2009 191 or. Xerra. ; 24 cm. -- (2008ko Espainiako Gazteriaren Txostena*
- » *Oinarrizko Osasun Laguntzako Haur eta Nerabeen Loaren Nahasteei buruzko Praktika Klinikoaren Gidako lan-taldea. Loaren Nahasteei buruzko Praktika Klinikoaren Gida Oinarrizko Osasun Laguntzan. Osasun, Gizarte Politika eta Berdintasun Ministerioaren Osasun Sistema Nazionalerako Kalitate Plana. Laín Entralgo Agentziako Osasun Teknologien Ebaluazio Unitatea; 2011.*
- » *Portaera arazoak dituzten gazte eta helduak: gaitasun sozialen garapena / Manuel Segura Morales. -- Madril : Narcea, 2007*





# [www.moviendote.org](http://www.moviendote.org)

