

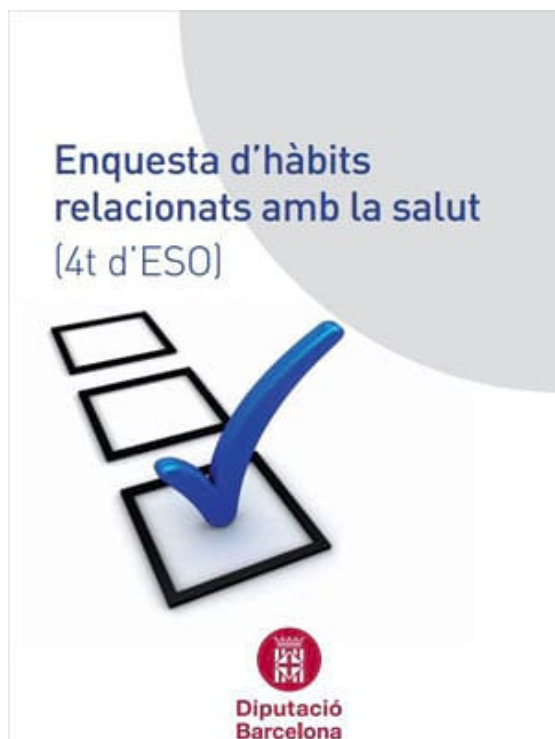


**El benestar emocional
en el centre de les
polítiques locals**

Jornades, 23 i 24 de març de 2023.

#jornadaEmoCiutatsDiba  @SocialDiba





2015



2019



2023

L'informe de resultats 2022



2015 → 2022

80 municipis

> 22.000 alumnes

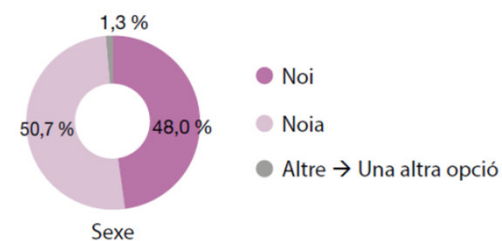
- ✓ Anàlisi agregat provincial:
 - Segmentat per sexe
 - Segons nivell socioeconòmic (NSE)
 - Segons origen
 - Segons perfil municipal (mida i regió)

- ✓ Evolució temporal (significació estadística ($p < 0,01$))

Taula 1. Mostra d'enquestes vàlides segons el període i el percentatge relatiu

Període	N	%
15-17	8.769	36,86
18-19	6.868	28,87
20-22	8.154	34,27

Gràfic 1. Percentatges de la mostra per al període 2020-2022 corresponents al sexe / identitat de gènere

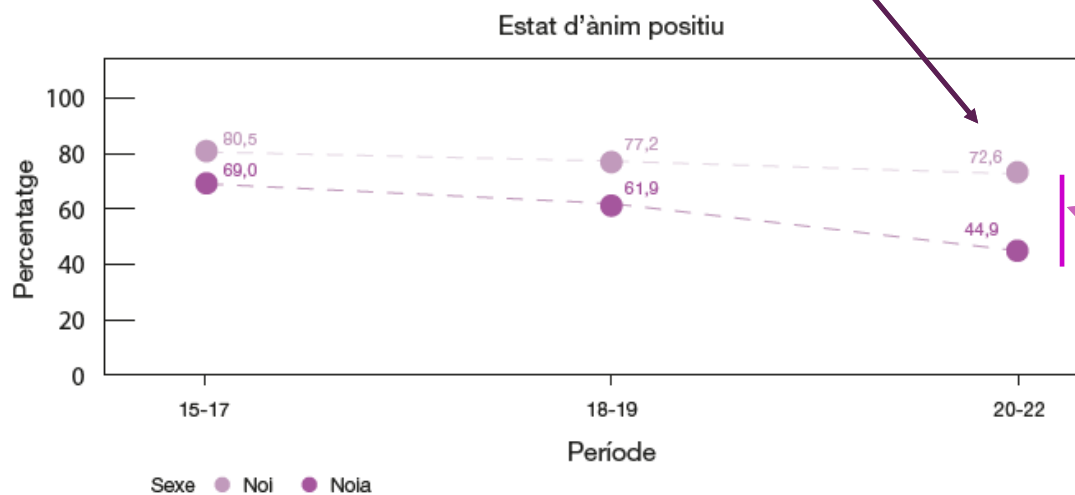


Estat anímic

Empitjorament al llarg del temps, especialment en les noies



Només el 45% de les noies presenta un estat anímic positiu (vs. el 72% dels nois)



Durant el període pandèmic respecte als anteriors, el doble d'adolescents manifesten que se senten **sempre o sovint tristos, cansats, desesperançats, nerviosos...**



x 2

A més, s'incrementa la diferència entre nois i noies.

↑ Estat anímic

↑ NSE i autòctons

infosalus / investigación

Así mejora la actividad física la salud mental de los adolescentes



Archivo - Joven practicando escalada.
- SETRADE - Archivo

Infosalus



Newsletter

Publicado: viernes, 3 marzo 2023 18:47
@infosalus_com

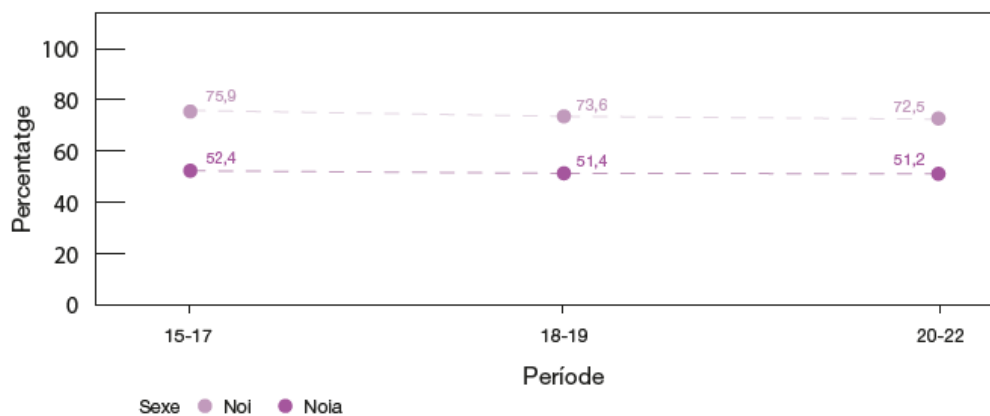
MADRID, 3 Mar. (EUROPA PRESS) - Una investigación de la Universidad de Edimburgo (Reino Unido) sugiere que la actividad física regular puede mejorar la salud mental de los adolescentes y ayudarles a superar sus dificultades de comportamiento.

Concretamente, según el estudio, la práctica regular de actividad física de moderada a intensa a los 11 años se asoció a una mejor salud mental entre los 11 y los 13 años. La actividad física también se asoció a una reducción de la hiperactividad y de los problemas de conducta de los jóvenes, como la pérdida de los nervios, las peleas con otros niños, las mentiras y los robos.

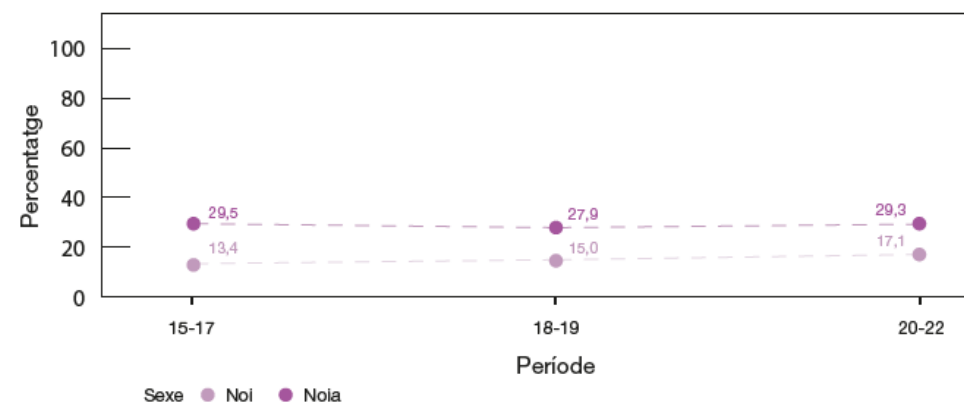
Investigadores de las Universidades de Edimburgo, Strathclyde, Bristol y Georgia, en Estados Unidos, analizaron los datos del estudio Children of the 90s (también conocido como Estudio Longitudinal Avon de Padres e Hijos; ALSPAC). Analizaron los niveles de actividad física de 4.755 niños de 11 años, que se midieron mediante dispositivos.

Exercici

Practica esport



Practica activitat física



En la pràctica d'esports i activitat física es manté en el temps la diferència entre nois i noies



↑ Esport

↑ NSE i autòctons



EL PAÍS

Salud y Bienestar

LA SALUD VA POR BARRIOS · NUTRIR CON CIENCIA · ENFÓRMATE · NOSOTRAS RESPONDEMOS · SALUD MENTAL · ÚLTIMAS NOTICIAS

SALUD MENTAL >

La falta de sueño es un factor de riesgo para el desarrollo de depresión en la adolescencia

Varios estudios recientes indican que dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad se asoció con un incremento en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo



“Si bien muchos científicos y profesionales de la salud mental notan que los problemas del sueño son comunes en los jóvenes con trastornos de salud mental, existe una falta de conocimiento actual sobre el papel que juega el sueño en el desarrollo de esos trastornos. Lamentablemente, el conocimiento sigue siendo arcaico: creer que el sueño es un síntoma. Pero como destacamos en nuestro artículo, hay más evidencia que muestra que es más probable que los problemas del sueño conduzcan a la ansiedad y la depresión, que al revés”, afirma tajante el científico, que basa su teoría en los numerosos estudios publicados en los últimos años que han encontrado “grandes efectos del sueño insuficiente sobre la capacidad de los adolescentes para experimentar estados afectivos positivos”. Según [un metaanálisis publicado en la revista Sleep Medicine](#) en el que se analizaron 74 estudios con más de 350.000 adolescentes, por ejemplo, dormir menos horas de las recomendadas para esta franja de edad se asoció con un incremento del 55% en la probabilidad de déficits en el estado de ánimo.

La opinión de Gradisar la comparte la doctora Sonia Carratalá, vocal de la Sociedad Española de Psiquiatría (SEP) en la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES), que defiende que existe una relación bidireccional entre el sueño y la salud mental. Por un lado, los problemas de sueño son un síntoma frecuente de la depresión. Por otro, cada vez existe mayor evidencia de que si el sueño no es adecuado, el cerebro tiene menos oportunidades de crear conexiones en áreas esenciales para procesar los pensamientos y las emociones. “Si la falta de sueño sucede únicamente algún día aislado uno se puede recuperar, pero evidentemente si se trata de un déficit crónico de sueño, y a ello añadimos el cansancio diurno, la dificultad para mantener la atención y una peor ejecución de nuestro día a día, éste puede ser claramente un factor predisponente para una depresión”, apunta.

El grupo de población con mayor restricción crónica del sueño

Hores de son

