

gazte **akol**  
ongizate emozionala

---

**05** Gazteakt

---

**06** Dilema: Ongizate emozionala

---

**07** → 1. Gipuzkoako gazteen ongizate emozionala

---

**08** 1etik 10era, nola sentitzen zara zure egunerokotasunean?

---

**09** Zein emozio sentitzen dituzu maiztasun handienarekin zure eguneroko bizitzan?

---

**10** 1etik 10era, sentitzen al duzu zuretzako eta atsedean hartzeko denbora duzula?

---

**11** → 2. Kanpo-presioa, etorkizunarekiko ziurgabetasuna eta estresaren kudeaketa

---

**12** Zein arlotan sentitzen duzu gaur egun presio edo exigentzia handiena?

---

**13** → 3. Gaitasun emozionalak, estigma eta osasun mentalaren kultura

---

**14** Uste duzu Gipuzkoako gazteen artean osasun mentalari buruz hitz egitea oraindik tabu den gaia dela?

---

**15** Uste duzu Gipuzkoan osasun mentala zer den ulertzeko gizarte-mailako ulermen egokia dagoela?

---

**16** → 4. Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

---

**17** Non ikasi duzu gehien emozioei buruz?

---

**18** Emozionalki gaizki sentitzen zarenean, norengana jotzen duzu lehenengo zure ingurune hurbilean?

---

**19** Ingurune digitaleko zein aspektuk sortzen dute ongizate emozionaleko ezinegon handiena gazteentzat?

---

**20** Egun arrunt batean, zenbat ordu ematen dituzu mugikorra edo sare sozialak erabiltzen?

---

**21** Zure ingurunean, sentitzen al zara ondorengo talde, sare edo komunitateetako baten parte?

---

**22** Zure ongizate emozionala zaintzen laguntzen dizun jarduerarik egiten al duzu?

---

**23** Titularrak

---

**26** Aktibazio foroa

---

**30** Aktibistak

Gazteakt	05
El dilema: Bienestar emocional	06
→ 1. Bienestar emocional de la juventud en Gipuzkoa	07
Del 1 al 10, ¿cómo te sientes en tu día a día?	08
¿Cuáles de las siguientes emociones sientes con mayor frecuencia en tu vida diaria?	09
Del 1 al 10, ¿sientes que tienes tiempo para ti y para descansar?	10
→ 2. Presión externa, incertidumbre sobre el futuro y gestión del estrés	11
¿En qué ámbitos sientes mayor presión o exigencia actualmente?	12
→ 3. Competencias emocionales, estigma y cultura de la salud mental	13
¿Crees que entre los jóvenes de Gipuzkoa hablar de salud mental sigue siendo un tema tabú?	14
¿Consideras que en Gipuzkoa existe una buena comprensión social de lo que es la salud mental?	15
→ 4. Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional	16
¿Dónde has aprendido más sobre emociones?	17
Cuando te sientes mal emocionalmente, ¿a quién sueles acudir en primer lugar en tu entorno cercano?	18
¿Qué aspectos del entorno digital consideras que generan mayor malestar emocional entre los jóvenes?	19
En un día normal, cuántas horas dedicas al uso del móvil o de las redes sociales?	20
¿Te sientes parte de algunos de los siguientes grupos, redes o comunidades en tu entorno?	21
¿Realizas alguna actividad que te ayuda a cuidar tu bienestar emocional?	22
Titulares	23
Aktibazio foroa	26
Aktibistak	30

Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazte  
ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako  
gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa.  
Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazte  
ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako  
gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa.  
Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazte  
ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako  
gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa.  
Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazte  
ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako  
gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa.  
Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazte  
ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa. Gipuzkoako  
gazteen ahotsa. Gipuzkoako gazteen ahotsa.



# gazteakt

**Ekimen hau gazteen ideiak, kezkak eta iritziak erdigunean jartzeko helburuarekin sortu da, gazteek beren burua adierazi, eztabaidatu eta gizartearen eraldaketan modu aktiboan parte hartu ahal izateko espazio hibrido bat (digitala eta presentziala) sortuz. Ingurune seguru, hurbil eta erakargarri gisa ulertzen da, egungo erronkei buruzko hausnarketa, ikuspegi desberdinen trukea eta benetako eragina izango duten proposamen sendoen eraikuntza kolektiboa sustatzeko.**

**Proiektuak parte-hartzaileei aukera eskaintzen die gizarteko erronka nagusiak ikuspegi kritiko eta kolaboratibo batetik lantzeko, askotariko ikuspuntuak eza gutuz eta eztabaida aberasgarriak sustatuz. Aktibazio Foroa bezalako deliberazio-prozesuen bidez, gazteek beren ideiak garatzen dituzte, kolektiboki kontrastatzen dituzte eta beren ingurunean benetako eragina sortzeko gai diren proposamen, proiektu eta ekintza zehatz bihurtzen dituzte.**

**Gainera, espazio honek komunitatea indartzen laguntzen du, gazteei ahotsa, protagonismoa eta erabakitze gaitasuna emanaz. Horrela, belaunaldi berriak gizarte-eraldaketarako eragile aktibo bihurtzen dira, etorkizun inklusiboago, parte-hartzaileago eta justuago bat bultzatuz.**

Esta iniciativa nace con el objetivo de situar en el centro las ideas, inquietudes y opiniones de la juventud, creando un espacio híbrido (digital y presencial) donde las personas jóvenes puedan expresarse, debatir y participar activamente en la transformación de la sociedad. Se concibe como un entorno seguro, cercano y atractivo que fomente la reflexión sobre los retos actuales, el intercambio de perspectivas y la construcción colectiva de propuestas sólidas y con impacto real.

El proyecto ofrece a las y los participantes la oportunidad de abordar los principales desafíos sociales desde una mirada crítica y colaborativa, conociendo puntos de vista diversos y fomentando debates enriquecedores. A través de procesos deliberativos como el Aktibazio Foroa, las personas jóvenes desarrollan sus ideas, las contrastan colectivamente y las transforman en propuestas, proyectos y acciones concretas capaces de generar un impacto real en su entorno.

Además, este espacio contribuye a fortalecer la comunidad, otorgando voz, protagonismo y capacidad de decisión a la juventud. De este modo, las nuevas generaciones se convierten en agentes activos de transformación social, impulsando un futuro más inclusivo, participativo y justo.

# Ongizate emozionala

**Nola eraiki gaur egun eta etorkizunean gazteen ongizate emozionala zainduko duen lurralde bat?**

Gazteen ongizate emozionala funtsezko gai bihurtu da Gipuzkoaren oraina eta etorkizuna ulertzeko. Gaur egun beharrezkoa da gazteak egumerokoan nola sentitzen diren sakontzea, zer faktorek sortzen duten ondoeza eta zenbateraino duten atseden eta autozaintzarako denbora eta espazioak aztertzea.

Gazteak presioak, ziurgabetasunak eta eskakizun akademiko, laboral eta sozialek markatutako testuinguru batean bizi dira. Horrek guztiak bat egiten du gaitasun emozional maila desberdinekin, osasun mentaltaren inguruko estigma batzuekin eta laguntza-sareetarako sarbide oso ezberdinekin. Testuinguru honetan, erronka ez da soilik errealitate hori ulertzea, baizik eta gazteen ahotsa entzutea, haien ongizate emozionala indartuko duten erantzun eta irtenbide kolektiboak eraikitzeko.

## FITXA TEKNIKOA

Informazio-bilketa gailu anitzeko plataforma batean egindako online inkesta baten bidez gauzatu da, eta aurrez prozesuaren inguruko informazioa eta datu pertsonalen babesari lotutako bermeak eskaini dira.

Erabilitako laginketa ez-probabilistikoa izan da, galdetegia espazio digitaletan, ikastetxeetan, sare sozialetan eta gazte-kanaletan zabalduz, eta parte-hartzaileen arteko zabalkunde-sistema baten bidez osatuz. Helburua Gipuzkoako gazteen lagin ahalik eta anitzena lortzea izan da.

Inkestan 2.000 pertsonak baino gehiagok parte hartu dute. Parte-hartzaileen artean Gipuzkoako eskualde guztietako ordezkaritza dago, presentzia handiagoarekin Donostialdean, Bidasoan eta Urola Kostan. Emakumeak eta 18 eta 30 urte bitarteko gazteak dira nagusi.

Prestakuntza-profilari dagokionez, gehienek Lanbide Heziketako edo unibertsitateko ikasketak dituzte. Lan-egoerari dagokionez, soilik %7 dago langabezia; gainerakoek ikasketak, lana edo bi egoerak uztartzen dituzte.

Informazio-bilketa 2026ko urtarriletik apirilera bitartean egin da.

# Bienestar emocional

**¿Cómo construir un territorio que cuide el bienestar emocional de su juventud en el presente y en el futuro?**

El bienestar emocional de la juventud se ha convertido en una cuestión clave para entender el presente y el futuro de Gipuzkoa. Hoy resulta necesario profundizar en cómo se sienten las personas jóvenes en su día a día, qué factores generan malestar y hasta qué punto disponen de tiempo y espacios para el descanso y el autocuidado.

La juventud vive en un contexto marcado por la presión, la incertidumbre y las exigencias académicas, laborales y sociales. Todo ello convive con distintos niveles de competencias emocionales, con la persistencia de ciertos estigmas en torno a la salud mental y con realidades muy diversas respecto al acceso a redes de apoyo. En este escenario, el reto no es únicamente comprender esta realidad, sino escuchar activamente a la juventud para construir respuestas y soluciones colectivas que refuercen su bienestar emocional.

## FICHA TÉCNICA

La recogida de información se ha realizado mediante una encuesta online alojada en un portal multidispositivo, garantizando previamente la información sobre el proceso y la protección de datos personales.

El muestreo aplicado ha sido de carácter no probabilístico, combinando la difusión del cuestionario en espacios digitales, centros educativos, redes sociales y canales juveniles, junto a un sistema de difusión en cadena entre participantes, con el objetivo de alcanzar una muestra diversa de la juventud gipuzkoarra.

La encuesta ha contado con la participación de más de 2.000 personas. Entre las personas participantes existe representación de todas las comarcas de Gipuzkoa, con mayor presencia de Donostialdea, Bidasoa y Urola Kosta. Predominan las mujeres y la población joven de entre 18 y 30 años.

En cuanto al perfil formativo, la mayoría cuenta con estudios de Formación Profesional o universitarios. Respecto a la situación laboral, únicamente un 7% se encuentra en desempleo, mientras que el resto combina estudios, trabajo o ambas situaciones.

La recogida de información se ha desarrollado entre enero y abril de 2026.



1

## Gipuzkoako gazteen ongizate emozionala

Atal honek gazteen ongizate emozionalaren egoera orokorra modu kuantitatiboan aztertzeko aukera ematen du. Bereziki, emozio ohikoenak identifikatzera bideratzen da, bai positiboak bai negatiboak, baita egunerokoan ondoez handiena eragiten duten une eta testuinguruak ere. Era berean, atsedenerako eta autozaintzarako dagoen denboraren pertzepzioa ere lantzen da.

## Bienestar emocional de la juventud en Gipuzkoa

Este apartado permite analizar de forma cuantitativa el estado general de bienestar emocional de la juventud. Se centra en identificar las emociones más frecuentes, tanto positivas como negativas, así como los momentos y contextos del día a día que generan mayor malestar. También se aborda la percepción sobre el tiempo disponible para el descanso y el autocuidado.





## 1etik 10era, non 1 oso gaizki eta 10 oso ondo den, nola sentitzen zara zure egunerokoan?

Testuinguru honetan, datuek erakusten dute, oro har, gazteek beren ongizate emozionala erdibideko puntu batean kokatzen dutela. Gehienek “ondo” sentitzen direla adierazten dute egunerokoan, baina maila bereziki altuetara iritsi gabe. Horrek agerian uzten du errealitate bat non ondoeza ez den nagusi, baina ez den erabat desagertzen ere, eguneroko bizipenaren parte bihurtuz.

Eskalan, pertzepzio hori erdiko balioetan pilatzen da nagusiki, eta 6a (%26,53) eta 7a (%20,07) dira ohikoenak. Balorazio horiek egoera emozional “onargari” edo “on” bati dagozkio; hau da, ongizatea nagusitzen da, baina gorabeherekin. Ondoren datoz 5a (%12,52) eta 4a (%12,20), egoera justuagoak edo zertxobait baxuagoak adierazten dituztenak; eta 8a (%12,03), ongizate maila argi positiboa islatzen duena.

Oro har, gehienek beren ongizatea “ona” edo “nahiko ona” dela definitzen dute, eta balorazio oso positiboak (9 eta 10) gutxiengoan gertatzen dira. Aldi berean, bada maila baxuagoetan (1, 2 eta 3) kokatzen den talde esanguratsu bat ere, eta horrek erakusten du ondoezak presentzia izaten jarraitzen duela.

Banaketa hori, neurri batean, faktore estrukturalen eraginagatik azal daiteke, hala nola egoera ekonomikoarena. Ildo horretan, datuek erakusten dute lotura zuzena dagoela egoera ekonomikoaren eta ongizate emozionalaren artean. Pertsona bakoitzak bere egoera ekonomikoa hobeto baloratzen duen heinean, eguneroko ongizatearen balorazioa ere handitzen da. Esaterako, maila ekonomiko baxuagoetan (0 - 3) kokatzen direnek ongizatearen batez besteko balorazioak (4 eta 5) inguruan dituzte; aldiz, beren egoera ona edo oso ona dela diotenek (7 - 10) (6)tik gorako balioak lortzen dituzte.

Oro har, datu hauek erakusten dute ongizate emozionala ez dagoela soilik faktore indibidualen menpe, baizik eta estuki lotuta dagoela pertsonen bizi-testuinguruarekin.

## Del 1 al 10, donde 1 es muy mal y 10 muy bien, ¿cómo te sientes en tu día a día?

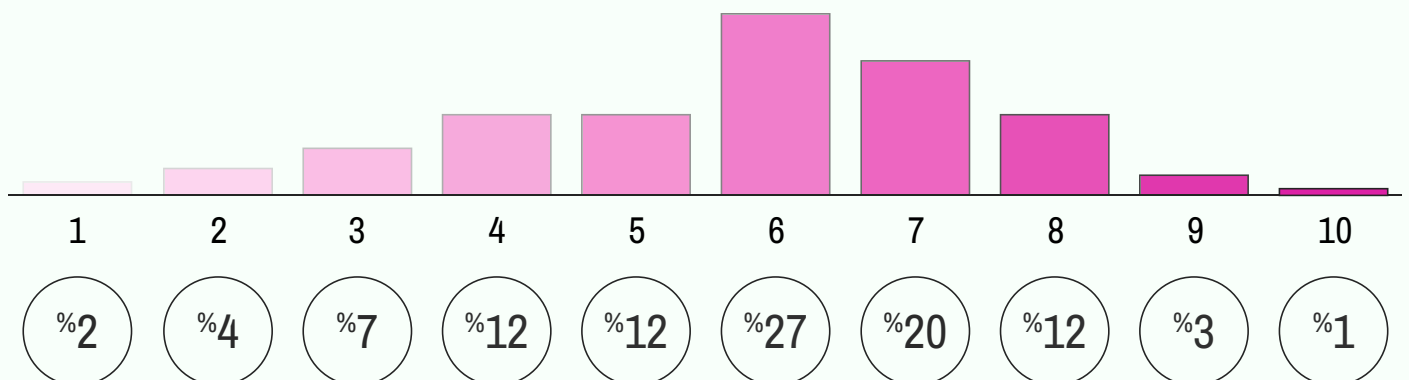
En este contexto, los datos muestran que, en general, el 63% de los jóvenes se sitúa bien o muy bien mientras que el 25% se sitúa por debajo del 5. La mayoría siente que está “bien” en su día a día, pero sin llegar a niveles especialmente altos. Esto refleja una realidad en la que el malestar no es predominante, pero tampoco desaparece del todo, formando parte de la experiencia cotidiana.

En la escala, esta percepción se traduce en una concentración de respuestas en posiciones medias, destacando el número 6 (26,53%) y el 7 (20,07%) como las puntuaciones más frecuentes. Estas valoraciones corresponden a un estado emocional “aceptable” o “bueno”, es decir, predomina el bienestar aunque con altibajos. Les siguen el 5 (12,52%) y el 4 (12,20%), que apuntan a situaciones más justas o algo bajas, mientras que el 8 (12,03%) refleja un nivel de bienestar claramente positivo.

En conjunto, la mayoría define su bienestar como “bueno” o “bastante bueno”, mientras que las valoraciones muy positivas (9 y 10) son minoritarias. Al mismo tiempo, también hay un grupo relevante que se sitúa en niveles más bajos (1, 2 y 3), lo que indica que el malestar sigue teniendo presencia.

En parte, esta distribución se explica por la influencia de factores estructurales como la situación económica. En este sentido, se puede observar que los datos muestran una relación directa entre la situación económica y el bienestar emocional. A medida que mejora la percepción de la situación económica personal, también lo hace la valoración del bienestar en el día a día. Por ejemplo, quienes se sitúan en niveles económicos más bajos (0 - 3) presentan puntuaciones medias de bienestar en torno al (4 y 5), mientras que quienes valoran su situación como buena o muy buena (7 - 10) alcanzan valores superiores al (6).

En conjunto, estos datos apuntan a que el bienestar emocional no depende únicamente de factores individuales, sino que está estrechamente vinculado al contexto.





GAZTEAKT

Gipuzkoako gazteen ongizate emozionala

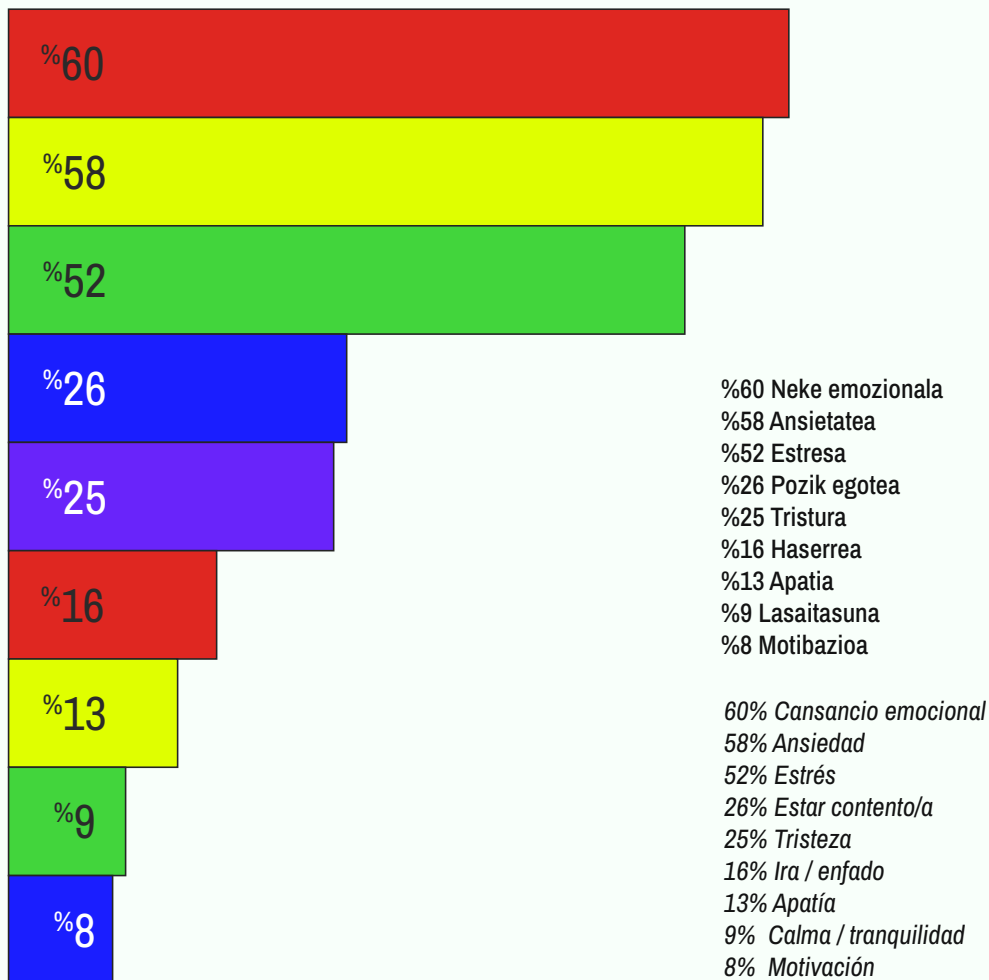
## Zein emozio sentitzen dituzu maiztasun handienarekin zure eguneroko bizitzan?

Egunerokoan nagusitzen diren emozioak aztertzean, faktore komun bat identifikatzen da. Gazteen artean gehien agertzen diren emozioak argi lotuta daude nekea eta presio emozionalarekin. Neke emozionala (%59,77), antsietatea (%57,62) eta estresa (%52,15) dira esperientziarik ohikoenak, gainerakoak nabarmen gaitutuz. Horrek agerian uzten du higadura emozionala eta tentsioa eguneroko bizitzaren parte ohiko bihurtu direla.

Bienestar emocional de la juventud en Gipuzkoa

## ¿Cuáles de las siguientes emociones sientes con mayor frecuencia en tu vida diaria?

Al observar las emociones que predominan en el día a día se identifica un factor común. Las emociones más presentes en la juventud están claramente vinculadas al cansancio y la presión emocional. El cansancio emocional (59,77%), la ansiedad (57,62%) y el estrés (52,15%) se sitúan como las experiencias más frecuentes, superando ampliamente al resto. Esto refleja un contexto en el que el desgaste emocional y la tensión forman parte habitual de la vida cotidiana.





## 1etik 10era, non 1 den denbora batere ez eta 10 den denbora asko, sentitzen al duzu zuretzako eta atseden hartzeko denbora duzula?

Bestalde, atsedenarako eta autozaintzarako eskuragarri dagoen denborearen pertzepzioa, oro har, maila baxu edo estuetan kokatzen da. Erantzunak batez ere 4an (%20,62), 6an (%16,73) eta 3an (%14,01) pilatzen dira; horrek adierazten du gazteen zati handi batek bere buruarentzat denbora gutxi edo mugatua duela sentitzen duela.

Oro har, balorazioak “denbora gutxi izatea” eta “denbora justua izatea” artean kokatzen dira nagusiki; aldiz, atseden hartzeko denbora zabala adieraziko luketen puntuazio altuak gutxiengoan daude argi. Izan ere, balorazio muturrekoenak (9 eta 10) ez dute %4 ere gainditzen guztira.

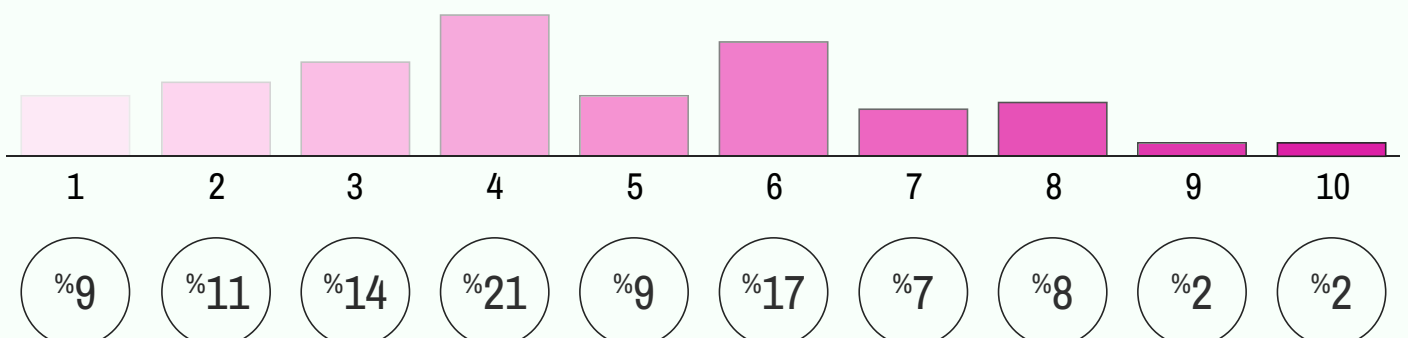
Eredu honek iradokitzen du atsedenak eta autozaintzak ez dutela leku zentralik gazte askoren egunerokoan, baizik eta beste eskakizun batzuen menpe geratzen direla. Ildo horretan, denbora falta funtsezko faktore gisa agertzen da, lehen aipatutako neke emozionala, estresa eta antsietatea azaltzen lagun dezakeena, eta eguneroko testuingurua presioak eta deskonektatzeko zailtasunak markatzen dutela indartzen du.

## Del 1 al 10, donde 1 es nada de tiempo y 10 mucho tiempo, ¿sientes que tienes tiempo para ti y para descansar?

Por otro lado, la percepción del tiempo disponible para el descanso y el autocuidado se sitúa, en general, en niveles bajos o ajustados. Las respuestas se concentran principalmente en valores como el 4 (20,62%), el 6 (16,73%) y el 3 (14,01%), lo que indica que una parte importante de la juventud siente que dispone de poco tiempo o de un tiempo limitado para sí misma.

En conjunto, predominan las valoraciones situadas entre “tener poco tiempo” y “tener un tiempo justo”, mientras que las puntuaciones altas, que indicarían una disponibilidad amplia de tiempo para descansar, son claramente minoritarias. De hecho, las valoraciones más extremas (9 y 10) apenas superan el 4% en total.

Este patrón sugiere que el descanso y el autocuidado no ocupan un lugar central en el día a día de muchos y muchas jóvenes, sino que quedan condicionados por otras exigencias. En este sentido, la falta de tiempo aparece como un factor clave que puede estar detrás del cansancio emocional, el estrés y la ansiedad observados anteriormente, reforzando la idea de un contexto cotidiano marcado por la presión y la dificultad para desconectar.



2

## Kanpo-presioa, etorkizunarekiko ziurgabetasuna eta estresaren kudeaketa

Atal honek ikasketek, lanak, familia-itxaropenek, sare sozialek eta besteekin egindako konparazioek eragindako presio psikosozialaren pertzepzioa neurtzen du. Era berean, etorkizun pertsonal eta profesionalarekiko ziurgabetasun eta beldur maila aztertzen du, baita estresari aurre egiteko estrategiak eta babes instituzionalaren pertzepzioa ere.

## Presión externa, incertidumbre sobre el futuro y gestión del estrés

Este apartado mide la percepción de presión psicosocial derivada de estudios, trabajo, expectativas familiares, redes sociales y comparaciones con otros. También evalúa el grado de incertidumbre y miedo respecto al futuro personal y profesional, así como las estrategias de afrontamiento del estrés y la percepción de apoyo institucional.



## GAZTEAKT

Kanpo-presioa, etorkizunarekiko ziurgabetasuna eta estresaren kudeaketa

### Zein arlotan sentitzen duzu gaur egun presio edo eskakizun handiena?

Testuinguru honetan, datuek erakusten dute gazteek hautematen duten presioa batez ere etorkizun laboralaren inguruan pilatzen dela; inkestatutako en %45,36k hala adierazi du. Atzetik datoz ikasketak (%24,40) eta eguneroko bizitzarekin lotutako bestelako presioak (%23,79), eta horrek adierazten du bai etorkizuneko itzaropenek bai egungo eskakizunak pisu handia dutela ongizate emozionalean.

Aipatutako esparruetatik harago, nabarmentzekoa da %17,54k adierazten duela bere bizitzako arlo guztietan presioa sentitzen duela; horrek gainkarga orokortu baten pertzepzioa erakusten du. Kontrara, soilik %6,65ek dio ez duela presio esanguratsurik bizi, eta horrek indartu egiten du eskakizuna gehiengoaren egunerokoaren parte estrukturala dela.

Erantzun irekiek errealitate hori zabaltzen dute, agerian utziz presioa ez dela soilik esparru akademiko edo laboralera mugatzen, baizik eta beste faktore batzuetara ere hedatzen dela, hala nola etxebizitzarako sarbidera, egoera ekonomikora, familiara, kontziliaziora, harreman pertsonaletara edota amatasunera.

Oro har, datuek presioa modu zeharkakoan hautematen den agertoki bat marrazten dute, bizitzako dimentsio askotan eragina duena.

Presión externa, incertidumbre sobre el futuro y gestión del estrés

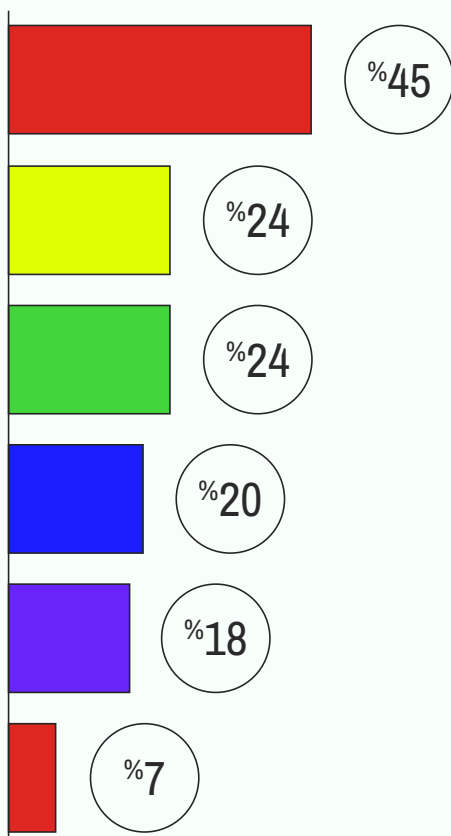
### ¿En qué ámbitos sientes mayor presión o exigencia actualmente?

En este contexto, los datos muestran que la presión percibida por la juventud se concentra principalmente en el ámbito del futuro laboral, señalado por un 45,36% de las personas encuestadas. A cierta distancia aparecen los estudios (24,40%) y otras presiones relacionadas con la vida cotidiana (23,79%), lo que indica que tanto las expectativas de futuro como las exigencias del presente tienen un peso importante en el malestar.

Más allá de estos ámbitos, destaca que un 17,54% afirma sentir presión en todos los aspectos de su vida, lo que apunta a una percepción de sobrecarga generalizada. En contraste, solo un 6,65% señala no experimentar presión significativa, lo que refuerza la idea de que la exigencia forma parte estructural del día a día de la mayoría.

Las respuestas abiertas amplían esta realidad, mostrando que la presión no se limita únicamente al ámbito académico o laboral, sino que se extiende a otros factores como el acceso a la vivienda, la situación económica, la familia, la conciliación, las relaciones personales o incluso la maternidad.

En conjunto, los datos dibujan un escenario en el que la presión se percibe de forma transversal, afectando a múltiples dimensiones de la vida.



%45 Etorbizuneko lana  
 %24 Ikasketak  
 %24 Libre  
 %20 Sare sozialak eta besteekin konparazioa  
 %18 Arlo hau guztietan presioa sentitzen dut  
 %7 Ez dut presio esanguratsurik sentitzen

45% Trabajo futuro  
 24% Estudios  
 24% Tiempo libre  
 20% Redes sociales y comparación con los demás  
 18% Siento presión en todas estas áreas  
 7% No siento una presión significativa

3

## Gaitasun emozionalak, estigma eta osasun mentalaren kultura

Atal honek Gipuzkoako gazteen alfabetatze emozionalaren maila neurtzen du, besteak beste, emozioak identifikatzeko eta adierazteko gaitasuna eta gaitasun horiek eskuratu diren espazioak (etxea, hezkuntza-zentroa, lagunartea, sare sozialak). Era berean, osasun mentalaren estigmatizazio eta normalizazio maila aztertzen du, emozioez edo osasun mentalaz hitz egitea oraindik tabua den ala ez eta gaiaren inguruan gizarte-ulermena dagoen ebaluatuz.

## Competencias emocionales, estigma y cultura de la salud mental

Este apartado cuantifica el nivel de alfabetización emocional de los y las jóvenes de Gipuzkoa, incluyendo la capacidad de identificar y expresar emociones y los espacios donde se han adquirido estas competencias (hogar, centro educativo, amistades, redes sociales). También analiza el grado de estigmatización y normalización de la salud mental, evaluando si hablar de emociones o salud mental sigue siendo tabú y si existe comprensión social del tema.



GAZTEAKT

Gaitasun emozionalak, estigma eta osasun mentalaren kultura

## Uste duzu Gipuzkoako gazteen artean osasun mentalari buruz hitz egitea oraindik tabu den gaia dela?

Ilido horretan, garrantzitsua da aztertzea gazteen artean osasun mentala nola hautematen den sozialki.

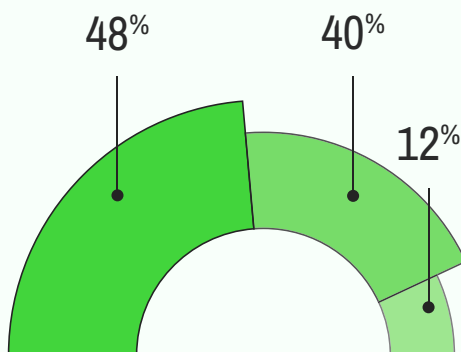
Datuen arabera, osasun mentalaz hitz egitea, neurri handi batean, oraindik gai sentikorra da. %40,28k uste du oraindik tabua dela, eta %47,37k neurri batean dela dio. Soil-soilik %12,35ek adierazten du ez dela tabua; horrek erakusten du, aurrerapausoak eman diren arren, normalizazioa ez dela oraindik erabatekoa.

Competencias emocionales, estigma y cultura de la salud mental

## ¿Crees que entre los jóvenes de Gipuzkoa hablar de salud mental sigue siendo un tema tabú?

En esta línea, resulta relevante analizar cómo se percibe socialmente la salud mental entre la juventud.

Los datos muestran que hablar de salud mental sigue siendo, en gran medida, un tema sensible. Un 40,28% considera que todavía es un tabú, mientras que un 47,37% cree que lo es parcialmente. Solo un 12,35% afirma que no lo es, lo que indica que, aunque se han producido avances, la normalización no es completa.



%48 Partzialki  
%40 Bai  
%12 Ez

48% Parcialmente  
40% Sí  
12% No



GAZTEAKT

Gaitasun emozionalak, estigma eta osasun mentalaren kultura

## Uste duzu Gipuzkoan osasun mentalarri buruzko gizarte-ulermen egokia dagoela?

Aldi berean, osasun mentalaren inguruko ulermen sozialaren pertzepzioa mugatua da. Gazteen erdiak baino gehiagok (%53,11) uste du ulermen hori kasu batzuetan bakarrik ematen dela, eta %38,67k irizten dio ez dagoela ulermen sozial egokirik. Soilik %8,22k dio badagoela ulermen egokia.

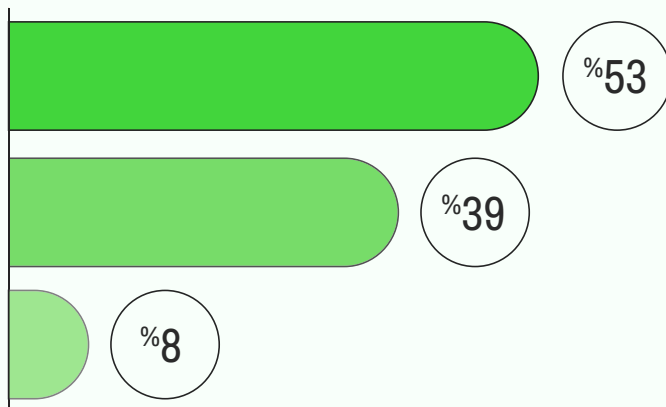
Datu hauek egoera anbibalentea islatzen dute: osasun mentala gero eta presentago dago diskurtso sozialean, baina oraindik badira oztopo kulturalak gaiari normaltasunez heltzea eta sakontasunez ulertzea zailtzen dutenak. Gaia, neurri batean behintzat, oraindik tabu dela eta ez dela erabat ulertzen hautemateak agerian uzten du beharrezkoa dela sensibilizazioan, heziketa emozionalean eta ondoez psikologikoaren normalizazioan lanean jarraitzea.

Competencias emocionales, estigma y cultura de la salud mental

## ¿Consideras que en Gipuzkoa existe una buena comprensión social de lo que es la salud mental?

En paralelo, la percepción sobre la comprensión social de la salud mental es limitada. Más de la mitad de la juventud (53,11%) considera que esta comprensión se da sólo en algunos casos, mientras que un 38,67% cree que no existe una buena comprensión social. Apenas un 8,22% opina que sí hay una comprensión adecuada.

En conjunto, estos datos reflejan una situación ambivalente, la salud mental está cada vez más presente en el discurso social, pero todavía existen barreras culturales que dificultan hablar de ello con normalidad y comprenderlo en profundidad. La percepción de que el tema sigue siendo, al menos en parte, un tabú y que no se entiende del todo bien apunta a la necesidad de seguir trabajando en sensibilización, educación emocional y normalización del malestar psicológico.



%53 Batzuetan  
%39 Ez  
%8 Bai

53% A veces  
39% No  
8% Sí

## 4

## Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

Atal honek laguntza emozionaleko sareetara (familia, lagunak, irakasleak, zerbitzu profesionalak) iristeko aukera eta horien erabilera aztertzen ditu. Era berean, talde edo komunitate bateko kide izatearen sentimendua, bakardadearen esperientzia eta autozaintzarako ohiturak lantzen ditu, ongizate emozionalerako funtsezko faktore gisa.

## Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional

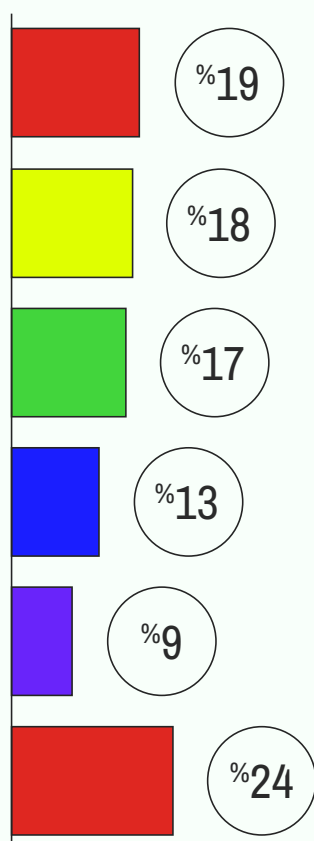
Este apartado analiza el acceso y uso de redes de apoyo emocional (familia, amistades, profesorado, servicios profesionales). Además, aborda el sentimiento de pertenencia a grupos o comunidades, la experiencia de soledad y los hábitos de autocuidado como factores clave para el bienestar emocional.

## Non ikasi duzu gehien emozioei buruz?

Testuinguru honetan, funtsezkoa da ulertzea gazteek nora jotzen duten gaizki sentitzen direnean eta zer laguntza-sare aktibatzen dituzten egunerokoan. Datuen arabera, ikaskuntza emozionala ez da espazio bakar batean pilatzen, baizik eta hainbat eremutan banatzen da. Lagumartea (%18,81) eta familia-ingurunea (%16,77) dira ikaskuntza-gune nagusiak; ondoren datoz sare sozialak (%13,09) eta, neurri txikiagoan, hezkuntza-sistema (%9,00). Hala ere, azpimarratzekoa da %18,00k adierazten duela ez duela emozioei buruz ezer ikasi espazio zehatz batean.

## ¿Dónde has aprendido más sobre emociones?

En este contexto, resulta clave entender a quién acuden los y las jóvenes cuando se sienten mal y qué redes de apoyo activan en su día a día. Los datos muestran que el aprendizaje emocional no se concentra en un único espacio, sino que se distribuye entre distintos ámbitos. Las amistades (18,81%) y el entorno familiar (16,77%) aparecen como los principales espacios de aprendizaje, seguidos de las redes sociales (13,09%) y, en menor medida, del sistema educativo (9,00%). Sin embargo, destaca que un 18,00% afirma no haber aprendido sobre emociones en ningún espacio concreto.



%19 Lagunekin  
 %18 Inon ez  
 %17 Etxean  
 %13 Sareetan  
 %9 Hezkuntza zentroan  
 %24 Beste batzuk  
  
 19% Con los amigos  
 18% En ningún sitio  
 17% En casa  
 13% En las redes  
 9% En el centro educativo  
 24% Otros



GAZTEAKT

Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

## Emozionalki gaizki sentitzen zarenean, norengana jotzen duzu lehenengo zure ingurune hurbilean?

Erantzun irekiek ñabardura bereziki esanguratsu bat gehitzen dute: ikaskuntza emozionalaren zati handi bat modu autonomoan edo prozesu pertsonalen bidez gertatzen da, hala nola esperientzia propioaren, hausnarketa indibidualaren edo terapiaren nahiz laguntza psikologikoaren bidez. Horrek iradokitzen du, kasu askotan, heziketa emozionala ez dela egituratua edo sistematikoa izan, baizik eta ekimen pertsonalaren edo premia-egoeren araberakoa.

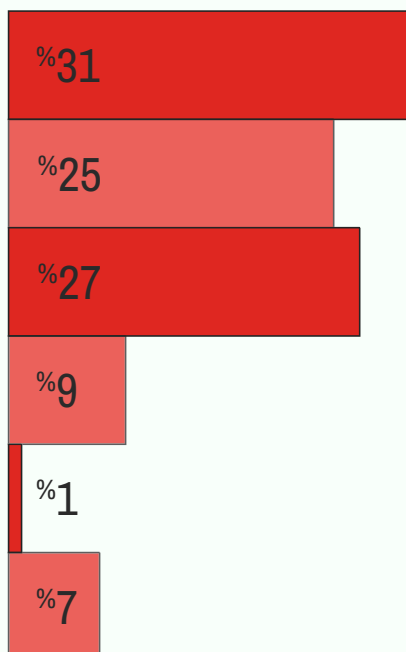
Ilido berean, gazteek gaizki sentitzen direnean nora jotzen duten aztertzean, ikusten da babes nagusia hurbileko ingurunean dagoela. Lagunak (%30,71) eta familia (%24,65) dira aukerarik ohikoena, eta zerbitzu profesionaletara jotzea askoz txikiagoa da (%9,29).

Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional

## Cuando te sientes mal emocionalmente, ¿a quién sueles acudir en primer lugar en tu entorno cercano?

Las respuestas abiertas aportan un matiz especialmente relevante: una gran parte del aprendizaje emocional se produce de forma autónoma o a través de procesos personales, como la experiencia propia, la reflexión individual o el paso por terapia o acompañamiento psicológico. Esto sugiere que, en muchos casos, la educación emocional no ha sido estructurada ni sistemática, sino que depende de la iniciativa individual o de situaciones de necesidad.

En línea con esto, al analizar a quién acuden los y las jóvenes cuando se sienten emocionalmente mal, se observa que el apoyo principal se encuentra en el entorno cercano. Las amistades (30,71%) y la familia (24,65%) son las opciones más habituales, mientras que el recurso a servicios profesionales es significativamente menor (9,29%).



%31 Lagunak  
 %25 Familia  
 %27 Ez naiz inorengana joan  
 %9 Zerbitzu profesionalak  
 %1 Irakasleak edo beste erreferente batzuk  
 %7 Beste batzuk

31% Amigos  
 25% Familia  
 27% No he acudido a nadie  
 9% Servicios profesionales  
 1% Profesores u otros referentes  
 7% Otros



## GAZTEAKT

Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

### Ingurune digitaleko zein aspektuk sortzen dute ongizate emozionaleko ezinegon handiena gazteentzat?

Hala ere, daturik esanguratsuenetako bat da %27,47k adierazten duela ez duela inorengana jotzen gaizki sentitzen denean. Erantzun irekiek ideia hori indartzen dute, erakutsiz pertsona askok bakarka kudeatzen dutela ondoeza edo figura informaletara jotzen dutela, hala nola bikote-kidearengana, nahitaez laguntza-sare zabalagoak aktibatuta gabe.

Datuen arabera, errealtate dual bat agertzen da: alde batetik, badago emozioak identifikatzeko eta hurbileko inguruneetan babesa bilatzeko gaitasun bat; bestetik, ikaskuntza emozionala kasu askotan informala da, eta gazteen zati handi batek ez du laguntza-sarerik aktibatzen behar duenean. Horrek adierazten du beharrezkoa dela bai heziketa emozionala indartzea, bai laguntza-baliabideak sendotzea, laguntza eskuratzea normalizatuz eta ondoeza adierazteko espazio seguruak erraztuz.

Laguntza-sareen eta harreman-esparruen analisitik abiatuta, funtsezkoa da, halaber, ingurune digitalak gazteen ongizate emozionalean duen eragina kontuan hartzea.

Datuen arabera, ingurune digitala ondoez emozionalaren iturri garrantzitsu gisa hautematen da. Besteekin egindako konparazioa (%52,76) da faktore nagusia; ondoren datoz irudiaren inguruko presioa (%39,67), deskonektatzeko zailtasuna (%38,24) eta iruzkin edo kritikek eragindako presioa (%35,58). Kontrara, soilik %2,86k uste du ez dela arazo garrantzitsua.

Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional

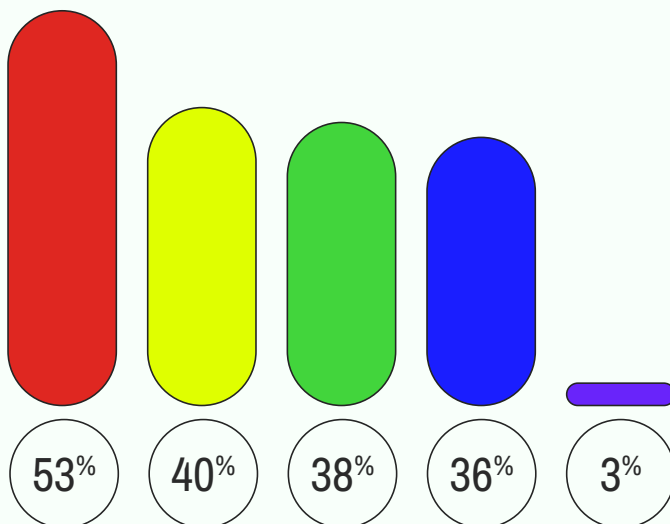
### ¿Qué aspectos del entorno digital consideras que generan mayor malestar emocional entre los y las jóvenes de Gipuzkoa?

No obstante, uno de los datos más significativos es que un 27,47% afirma no acudir a nadie cuando se siente mal. Las respuestas abiertas refuerzan esta idea, mostrando que muchas personas optan por gestionar el malestar en solitario o recurren a figuras informales como la pareja, sin activar necesariamente redes más amplias de apoyo.

En conjunto, los datos reflejan una realidad dual: por un lado, existe una cierta capacidad para identificar emociones y apoyarse en entornos cercanos; por otro, el aprendizaje emocional es en muchos casos informal y una parte importante de la juventud no activa redes de apoyo cuando lo necesita. Esto apunta a la necesidad de reforzar tanto la educación emocional como los recursos de acompañamiento, normalizando el acceso a apoyo y facilitando espacios seguros para expresar el malestar.

A partir del análisis de las redes de apoyo y los espacios de relación, resulta clave incorporar también el impacto del entorno digital en el bienestar emocional de la juventud.

Los datos muestran que el entorno digital se percibe como una fuente relevante de malestar emocional. La comparación con otras personas (52,76%) aparece como el principal factor, seguida de la presión por la imagen (39,67%), la dificultad para desconectar (38,24%) y la presión derivada de comentarios o críticas (35,58%). En contraste, apenas un 2,86% considera que no se trata de un problema importante.



%53 Lagunak  
 %40 Familia  
 %38 Ez naiz inorengana joan  
 %36 Zerbitzu profesionalak  
 %3 Irakasleak edo beste erreferente batzuk

53% Amigos  
 40% Familia  
 38% No he acudido a nadie  
 36% Servicios profesionales  
 3% Profesores u otros referentes



GAZTEAKT

Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

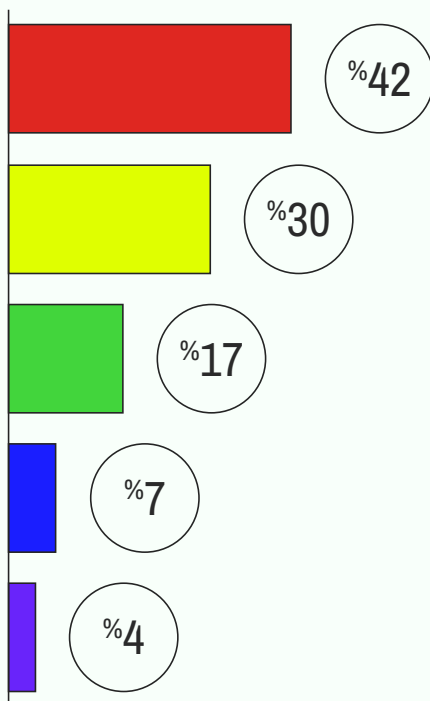
## Egun arrunt batean, gutxi gorabehera zenbat ordu ematen dituzu mugikorra edo sare sozialak erabiltzen (ikasketetatik edo lanetik kanpo)?

Eragin hori hobeto ulertzen da erabilera-denbora aztertzean. Gazteen gehiengoak egunean 2 eta 4 ordu artean ematen ditu mugikorrean edo sare sozialetan (%41,70), eta ondoren 1 eta 2 ordu artean (%29,84). Gainera, ia %25ek egunean 4 ordu baino gehiago igarotzen ditu, eta horrek erakusten du ingurune digitalen esposizio handia dagoela.

Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional

## En un día habitual, aproximadamente cuántas horas dedicas al uso del móvil o de las redes sociales (fuera de estudios o trabajo)?

Este impacto se entiende mejor al observar el tiempo de uso. La mayoría de la juventud dedica entre 2 y 4 horas diarias al móvil o redes sociales (41,70%), seguido de entre 1 y 2 horas (29,84%). Además, cerca de un 25% supera las 4 horas diarias, lo que indica una exposición elevada a estos entornos.



%42 2-4 ordu  
 %30 1-2 ordu  
 %17 4-6 ordu  
 %7 6 ordu edo gehiago  
 %4 1 ordu baino gutxiago

42% 2-4 horas  
 30% 1-2 horas  
 17% 4-6 horas  
 7% 6 o más horas  
 4% Menos de 1 hora



## GAZTEAKT

Laguntza-sareak, komunitatea eta ongizate emozionalaren babes-faktoreak

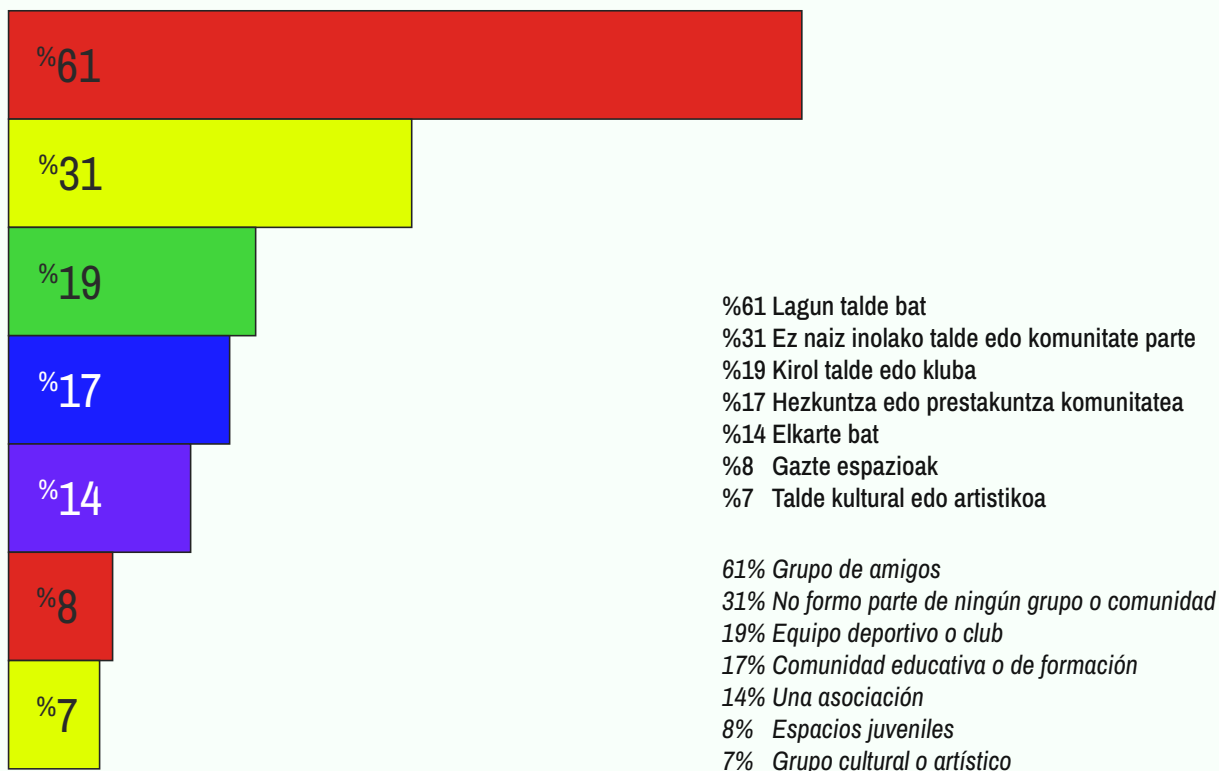
### Zure ingurunean, sentitzen al zara ondorengo talde, sare edo komunitateetako baten parte?

Aldi berean, pertenezia-sentimenduaren analisiak errealitate desorekatu bat erakusten du. Gehiengo batek lagun talde baten parte sentitzen dela adierazten badu ere (%61,26), proportzio esanguratsu batek (%31,24) dio ez duela inolako talde edo komunitaterik osatzen. Beste esparru batzuek presentzia txikiagoa dute, hala nola kirolak (%19,07), hezkuntza edo prestakuntza inguruneek (%17,04) eta elkarteek (%14,40).

Redes de apoyo, comunidad y factores protectores del bienestar emocional

### ¿Te sientes parte de alguno de los siguientes grupos, redes o comunidades en tu entorno?

En paralelo, el análisis del sentimiento de pertenencia muestra una realidad desigual. Aunque una mayoría se siente parte de un grupo de amistades (61,26%), una proporción significativa (31,24%) afirma no formar parte de ningún grupo o comunidad. Otros espacios como el deporte (19,07%), la educación (17,04%) o asociaciones (14,40%) tienen una presencia menor.





## Zure ongizate emozionala zaintzen laguntzen dizun jarduerarik egiten al duzu?

Erantzun irekiek ideia hori indartzen dute, erakutsiz pertenezia-sentimendua ez dela beti egonkorra eta, zenbait kasutan, bizi-unearen edo testuinguruaren arabera dela. Batzuek adierazten dute, adibidez, “momentuaren arabera taldearen parte sentitzen naiz, beste batzuetan ez”, edo “ez naiz jendearekin asko harremantzen”, eta horrek konexio sozial aldakorak islatzen ditu. Era berean, erantzun zuzenek perteneziazirik ezaren esperientziak ere agertzen dituzte, hala nola “ez naiz inolako talde edo komunitateren parte”.

Azkenik, autozaintzako ohiturei dagokionez, kirola da ongizate emozionala zaintzeko estrategia nagusia (%48,24), ondoren beste pertonekin hitz egitea (%33,33) eta atseden hartzea edo deskonektatzea (%33,92). Hala ere, %16,47k adierazten du ez duela ongizatea zaintzeko jarduerara espezifikorik egiten.

Oro har, datuek oreka konplexua marrazten dute arrisku eta babes-faktoreen artean. Alde batetik, ingurune digitalak eta komunitateekiko pertenezia faltak ondoeza eta isolamendu sententzia sortzen dute gazte batzuegan. Bestetik, autozaintzako estrategiak eta gertuko sareak babes-elementu gisa agertzen dira. Hala ere, laguntza argirik ez duten edo zaintza-ohiturarik garatzen ez duten gazteen presentziak agerian uzten du espazio eta praktika horiek indartzeko beharra.

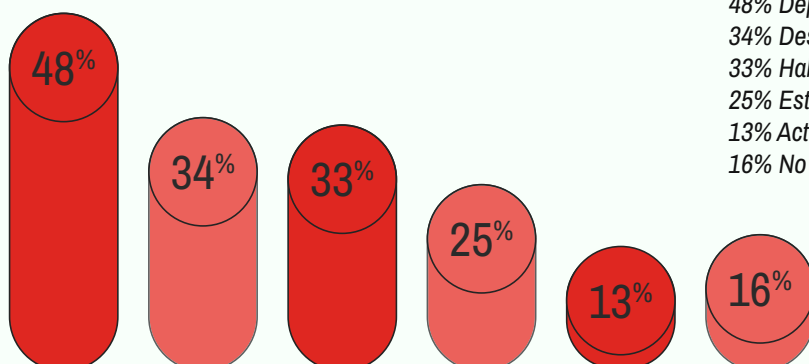
## ¿Realizas alguna actividad que te ayude a cuidar tu bienestar emocional?

Las respuestas abiertas refuerzan esta idea, mostrando que el sentimiento de pertenencia no siempre es estable y que, en algunos casos, depende del momento vital o del contexto.

Algunas personas señalan, por ejemplo, que “según el momento me siento parte del grupo, otras veces no” o que “no me relaciono mucho con la gente”, lo que apunta a experiencias de conexión social variables. También aparecen respuestas que indican directamente una ausencia de pertenencia, como “no soy parte de ningún grupo o comunidad”.

Finalmente, en relación con los hábitos de autocuidado, el deporte (48,24%) se posiciona como la principal estrategia para cuidar el bienestar emocional, seguido de hablar con otras personas (33,33%) y descansar o desconectar (33,92%). Sin embargo, un 16,47% afirma no realizar ninguna actividad específica para cuidar su bienestar.

En conjunto, los datos dibujan un equilibrio complejo entre factores de riesgo y factores protectores. Por un lado, el entorno digital y la falta de pertenencia a comunidades generan malestar y sensación de aislamiento en una parte de la juventud. Por otro lado, existen estrategias de autocuidado y redes cercanas que actúan como elementos de protección. No obstante, la presencia de jóvenes que no cuentan con apoyos claros o no desarrollan hábitos de cuidado evidencia la necesidad de reforzar estos espacios y prácticas.



**%48** Kirola edo jarduera fisikoa  
**%34** Atseden hartu eta deskonektatu  
**%33** Besteekin hitz egitea  
**%25** Natura kontaktuan egotea  
**%13** Jarduera sortzaile edo kulturalak  
**%16** Ez dut inolako jarduerara berezirik egiten

*48% Deporte o actividad física*  
*34% Descansar y desconectar*  
*33% Hablar con otras personas*  
*25% Estar en contacto con la naturaleza*  
*13% Actividades creativas o culturales*  
*16% No realizo ninguna actividad especial*



# %63

Gazteen % 63a ondo edo oso ondo sentitzen dira, eta %25ek, berriz, 5etik behera kokatzen dute beraien burua.

# 63%

El 63% de los jóvenes se siente bien o muy bien mientras que el 25% se sitúa por debajo del 5.

# %4

Soilik %4k baloratzen du bere ongizate emozionala maila oso altuetan (9 eta 10).

# 4%

Solo el 4% valora su bienestar emocional en niveles muy altos, con puntuaciones de 9 y 10.

# %60

Gazteen %60 inguruk maiz neke emozionala, antsietatea eta estresa sentitzen dituela adierazten du.

# 60%

En torno al 60% de la juventud afirma sentir cansancio emocional, ansiedad y estrés de forma frecuente.



# %45

**%45ek etorkizun laborala identifikatzen du presio edo eskakizun nagusi gisa.**

# 45%

**El 45% identifica el futuro laboral como el principal ámbito de presión o exigencia.**

# %25-%31

**Lagunak (%31) eta familia (%25) dira gazteek ondoez emozionala dutenean dituzten babes nagusiak.**

# 25%-31%

**Las amistades (31%) y la familia (25%) son los principales apoyos cuando la juventud se siente emocionalmente mal.**

# %27

**Gazteen laurdenetik gora (%27) ez da inorengana jotzen gaizki sentitzen denean.**

# 27%

**Más de una cuarta parte de la juventud (27%) no acude a nadie cuando se siente mal emocionalmente.**

# %40-%47

**%40k uste du osasun mentalaz hitz egitea oraindik tabu dela Gipuzkoako gazteen artean, eta %47k neurri batean dela uste du.**

# 40%-47%

**El 40% considera que hablar de salud mental sigue siendo un tabú entre la juventud de Gipuzkoa, y un 47% cree que lo es parcialmente.**

# %38-%53

**Beste pertsonekin egindako konparazioa (%53), irudiaren inguruko presioa (%40) eta deskonektatzeko zailtasuna (%38) dira ondoez emozionalaren faktore digital nagusiak.**

# 38%-53%

**La comparación con otras personas (53%), la presión por la imagen (40%) y la dificultad para desconectar (38%) se sitúan como los principales factores digitales de malestar emocional.**

# %31

**%31k ez du bere burua inolako talde, sare edo komunitateren parte sentitzen bere ingurunean.**

# 31%

**El 31% no se siente parte de ningún grupo, red o comunidad en su entorno.**

## Aktibazio foroa

Aktibazio Foroaren helburua kontsulta digitaletik ateratuko proposamenak lantzea eta plataforman agertzen ziren gazteen kezka eta gai nagusiak benetako proposamenetara eraldatzea da, Gipuzkoako Foru Aldundia aurkezteko. 18-30 urte bitarteko 15-20 gaztek osatzen dute talde hori, lurraldeko hainbat lekutakoak. Aurrez aurreko bi saioetan, Gipuzkoako gazterian eragin zuzena izango duten irtenbide sorta bat ikertzen, sakontzen eta asmatzen aritu da.

### 1. saioa

Lehenengo saioaren helburua kontsulta digitalaren emaitza nagusiak eta titular garrantzitsuenak aurkeztea izan zen. Digtalki jasotako informazioan oinarrituta, hurrengo orrialdeetan jasotzen diren 3 bloke handi lantzea erabaki zen. Azkenik, talde txikietan lan egin zen proposamen digitalak ezagutzeko eta 2. saiorako jarduera-ardatz posibleak lantzen hasteko.

### 2. saioa

Bigarren saio horretan, proposamenak sakonago garatu ziren. Saio baten eta bestearen artean, talde bakoitzak Foru Aldundian lantzen ari diren ekimen eta programak ikertu behar izan zituen, egokitu zitzaizkien gaiaren arabera. Hainbat dinamikaren bidez, 15 proposamen baino gehiago lantzea lortu zuten, eta horietatik 12 aukeratu dira Foru Aldundiari azken aurkezpena egiteko.

## Aktibazio foroa

El Aktibazio Foroa tiene como objetivo trabajar las propuestas extraídas de la consulta digital y transformar las principales preocupaciones y temas de los jóvenes que aparecían en la plataforma a propuestas reales para presentar a la Diputación Foral de Gipuzkoa. Este equipo está formado por 15-20 jóvenes entre 18-30 años, de diferentes lugares del territorio. Su labor se ha centrado en investigar, profundizar e idear, a lo largo de dos sesiones presenciales, una batería de soluciones que tengan un impacto directo en la juventud guipuzcoana.

### Sesión 1

El objetivo de la primera sesión se centraba en presentar los resultados principales de la consulta digital y los titulares más importantes. En base a la información recabada a nivel digital, se decidió trabajar en 3 grandes bloques que están reflejados en las siguientes páginas. Finalmente, se trabajó por equipos pequeños para conocer de las propuestas digitales y empezar a trabajar posibles ejes de actuación para la sesión 2.

### Sesión 2

Esta segunda sesión estuvo totalmente centrada en desarrollar las propuestas más a fondo. Entre una sesión y la otra, cada equipo tuvo que investigar acerca de las iniciativas y programas que se están trabajando desde la Diputación Foral en base a la temática que les hubiera tocado. A través de diferentes dinámicas, consiguieron trabajar diferentes propuestas, de las cuales se han seleccionado las de mayor impacto para la presentación final a la Diputación Foral.

## 1.

## Detekzio goiztiarra eta orientazioa

### Informazioa eta sarbidea.

Gipuzkoan, gazteen ongizate emozionalarekin lotutako egoera asko ez dira garaiz antzematen, eguneroko bizitzan eragin handia izan duten arte: isolamendua, jarduerak uztea, zailtasun akademikoak, antsietate iraunkorra edo blokeatuta sentitzeko sentsazioa. Askotan, arazoa ez da soilik baliabide falta, baizik eta gertatzen zaiena identifikatzeko zailtasuna, horri izena jartzea eta epaituak sentitu gabe nora jo jakitea.

Gainera, laguntza emozionalari buruzko informazioa sakabanatuta egoten da askotan, gertukoak ez diren hizkuntzak erabiltzen ditu edo gazteek urrun edo konplexutzat hartzen dituzten prozesuak eskatzen ditu. Horrek eragiten du gazte askok laguntza bilatzea atzeratzea edo lehenago eta modu prebentiboagoan landu ahalko liratekeen egoerak bakarrik kudeatzen saiatzea.

Erronka honek Gipuzkoan detekzio goiztiarrerako eta orientazio emozionalerako sistema hurbilagoak, irisgarriagoak eta egunerokoagoak nola sortu aztertzea du helburu. Ez soilik osasun arlotik, baizik eta gazteen bizitza dagoeneko gertatzen den espazioetatik ere: ikastetxeak, kirola, kultura, aisialdia, sare sozialak, kuadrillak edo espazio digitalak.

Oinarritzko galdera hau da:

**Nola egin dezakegu ongizate emozionaleko egoerak identifikatzea eta laguntza eskatzea Gipuzkoako edozein gazterentzat zerbait naturala, erraza eta irisgarria izatea?**

## Detección temprana y orientación

### Información y acceso.

En Gipuzkoa, muchas situaciones de malestar emocional en jóvenes no se detectan hasta que ya han tenido un impacto importante en su vida cotidiana: aislamiento, abandono de actividades, dificultades académicas, ansiedad sostenida o sensación de bloqueo. A menudo, el problema no es únicamente la falta de recursos, sino la dificultad para identificar lo que les ocurre, ponerle nombre y saber dónde acudir sin sentirse juzgados.

Además, la información sobre apoyo emocional suele estar dispersa, utilizar lenguajes poco cercanos o exigir procesos que la juventud percibe como complejos o lejanos. Esto provoca que muchas personas jóvenes retrasen la búsqueda de ayuda o intenten gestionar solas situaciones que podrían abordarse antes y de manera más preventiva.

Este reto busca explorar cómo Gipuzkoa puede generar sistemas más cercanos, accesibles y cotidianos de detección temprana y orientación emocional. No solo desde el ámbito sanitario, sino también desde espacios donde ya transcurre la vida juvenil: centros educativos, deporte, cultura, ocio, redes sociales, cuadrillas o espacios digitales.

La pregunta de fondo es:

**¿Cómo podemos hacer que identificar el malestar y pedir apoyo sea algo natural, sencillo y accesible para cualquier joven en Gipuzkoa?**

## 2.

## Prebentzioa eta babes-ohiturak

### Testuingurua eta diseinua.

Ongizate emozionala ez dago soilik arazo bat agertzen denean esku hartzearen menpe. Gazteen egunerokoaren parte diren inguruneak, errutinak eta harremanak nola diseinatuta dauden ere garrantzitsua da. Presio akademikoak, etorkizunarekiko ziurgabetasunak, hiper-konexio digitalak edo pertenezia espazioen faltak eragin zuzena izan dezakete gazteak nola sentitzen diren.

Aldi berean, badira babes-faktore gisa jarduten duten esperientzia eta dinamika batzuk: komunitate baten parte sentitzea, espazio seguruak izatea, deskonexio uneak edukitzea, jarduera fisikoak egitea, sormena garatzea, proiektu kolektiboetan parte hartzea edo konfiantzazko harremanak izatea.

Erronka honek ongizate emozionala ez soilik zerbitzu gisa ulertzea proposatzen du, baizik eta Gipuzkoako eguneroko testuinguruak diseinuan txerta daitekeen zerbait bezala. Gazteentzako espazioak nola eraikitzen direnetik hasi eta harreman osasuntsuagoak eta iraunkoragoak sustatuko dituzten jarduera kulturalak, kirol jarduerak, hezkuntza-proiektuak edo komunitate-dinamikak nola sortzen diren arte.

Erronka hau gidatzen duen galdera hau da:

**Zer esperientzia, espazio edo dinamika diseina ditzakegu ongizate emozionala gazteen eguneroko bizitzan modu naturalean gertatzeko?**

## Prevención y hábitos protectores

### Contexto y diseño.

El bienestar emocional no depende únicamente de intervenir cuando aparece un problema. También tiene que ver con cómo están diseñados los entornos, las rutinas y las relaciones que forman parte del día a día de la juventud. La presión académica, la incertidumbre sobre el futuro, la hiperconexión digital o la falta de espacios de pertenencia pueden influir directamente en cómo se sienten los jóvenes.

Al mismo tiempo, existen experiencias y dinámicas que actúan como factores protectores: sentirse parte de una comunidad, disponer de espacios seguros, tener momentos de desconexión, practicar actividad física, desarrollar creatividad, participar en proyectos colectivos o contar con relaciones de confianza.

Este reto propone pensar el bienestar emocional no solo como un servicio, sino como algo que puede incorporarse al diseño de los contextos cotidianos de Gipuzkoa. Desde cómo se construyen los espacios juveniles hasta cómo se generan actividades culturales, deportivas, educativas o comunitarias que favorezcan relaciones más sanas y sostenibles.

La pregunta que guía este reto es:

**¿Qué experiencias, espacios o dinámicas podemos diseñar para que el bienestar emocional ocurra de forma natural en la vida cotidiana de la juventud?**

## 3.

## Komunikazioa, narratibak eta aktibazio soziala

### Komunikazioa.

Gizarte batek ongizate emozionalari buruz hitz egiteko duen moduak zuzenean eragiten du pertsonen beren emozioak bizitzeko moduan. Azken urteetan osasun mentalari buruzko elkarrizketa publikoa handitu bada ere, oraindik badaude estigmak, aurreiritziak eta narratibak, gazte askori sentitzen dutena adieraztea edo laguntza eskatzea zailtzen dietenak.

Gipuzkoan, gazteek etengabe kontsumitzen eta sortzen dute komunikazioa: sare sozialak, memeak, bideoak, musika, komunitate digitalak edo erreferente kulturalak. Hala ere, erakunde askoren kanpainen oraindik gazteen kodeekin, kezka eta harremantzeko moduekin benetan konektatzen ez duten formatuak eta hizkuntzak erabiltzen dituzte.

Erronka honek ongizate emozionala modu hurbilago, parte-hartzaileago eta aktibatzaileago batean komunikatzeko modua berriz pentsatzea planteatzen du. Ez da soilik informazioa ematea, baizik eta elkarrizketak aktibatzea, erreferente berriak sortzea eta osasun emozionala zaintzea zerbait kolektibo eta egunerokotzat hartuko duen kultura bat eraikitzea.

Erronka honen galdera nagusia hau da:

**Nola eralda dezake Gipuzkoak gazteek ongizate emozionalari buruz ulertzeko, hitz egiteko eta jarduteko duten modua?**

## Comunicación, narrativas y activación social

### Comunicación.

La forma en la que una sociedad habla sobre bienestar emocional influye directamente en cómo las personas viven sus propias emociones. Aunque en los últimos años ha aumentado la conversación pública sobre salud mental, todavía existen estigmas, prejuicios y narrativas que dificultan que muchos jóvenes expresen lo que sienten o pidan apoyo.

En Gipuzkoa, la juventud consume y genera comunicación constantemente: redes sociales, memes, videos, música, comunidades digitales o referentes culturales. Sin embargo, muchas campañas institucionales siguen utilizando formatos y lenguajes que no conectan realmente con sus códigos, preocupaciones o formas de relacionarse.

Este reto plantea repensar cómo comunicar el bienestar emocional desde una mirada más cercana, participativa y movilizadora. No se trata solo de informar, sino de activar conversaciones, crear nuevos referentes y generar una cultura donde cuidar la salud emocional sea visto como algo colectivo y cotidiano.

La pregunta central es:

**¿Cómo puede Gipuzkoa transformar la manera en la que la juventud entiende, habla y actúa respecto al bienestar emocional?**



GAZTEAKT

Aktibistak

	<b>Yeray Arakistain</b>
	23 urte Aia

	<b>Paula Fernández</b>
	26 urte Donostia

	<b>Ainhoa Azkarate</b>
	28 urte Deba

	<b>Nerea Arza</b>
	26 urte Donostia

	<b>Paula Valiente</b>
	28 urte Donostia


	<b>Naia Begiristain</b>
	27 urte Lazkao

	<b>Asmae Ourdi</b>
	28 urte Eibar

	<b>Irune Mateos</b>
	27 urte Lazkao

	<b>Julen de Frutos</b>
	24 urte Donostia

Aktibistak

	<b>Ionan Trezet</b>
	27 urte Errenteria

	<b>Lander Zunzunegui</b>
	24 urte Donostia

	<b>Tamara Cruz</b>
	27 urte Donostia

	<b>Julen Beloki</b>
	22 urte Donostia

	<b>Niko Esteban</b>
	22 urte Lasarte

	<b>Nahia Delgado</b>
	31 urte Donostia

	<b>Maialen Arrese-Igor</b>
	24 urte Billabona

	<b>Mikel Martinez</b>
	30 urte Tolosa

# gazteakt

---

Zuzendaritza

Dirección

Osoigo  
Osoigo next  
TINC

---

Diseinu editoriala

Diseño editorial

bigga. studio

---

Tipografiak

Tipografías

Botch  
Right Serif Narrow  
Archivo Narrow

---

Argazkiak

Imágenes

pexels.com

---

Sare sozialak

Redes sociales

@gazteakt

---

Informe digitala

Informe digital



gazte**akt**