

Bienestar emocional de los adolescentes de Navarra: colaboración con el proyecto SESSAMO¹

Emotional wellbeing of adolescents in Navarre: collaboration with the SESSAMO project

Mihai Emanuel Jian
Estudiantes, IES Plaza de la Cruz, Pamplona, Navarra

Mikel Hodei Vasquez Avila

Este trabajo colabora en la puesta en marcha del proyecto SESSAMO (Seguimiento de Estudiantes de Secundaria para valorar Salud Mental y Obesidad) en el IES Plaza de la Cruz y, además, estudia la asociación de hábitos de sueño, ocio sedentario y adicciones a internet y videojuegos con el bienestar emocional de los adolescentes. Se han evaluado a 853 estudiantes de 2º a 4º ESO, de 45 centros educativos de Navarra (edad media de 14 años y 3 meses y 56% mujeres), mediante instrumentos auto informados: PSQI, ESTUDES, GASA, EUPI-a y DASS. Existe asociación entre dormir menos de 8 horas, tener peor calidad de sueño y más somnolencia y peor bienestar emocional. Además, una dedicación excesiva a actividades culturales y al uso de internet y de videojuegos, se acompaña de malestar emocional. La adicción a internet y a videojuegos también se asocia con un peor bienestar emocional. No se han encontrado asociaciones entre el hábito de leer y el uso de redes sociales, con el bienestar emocional. Estos comportamientos pueden variar en función del género, mostrando las adolescentes peor bienestar emocional que sus compañeros.

Palabras clave: bienestar emocional, sueño, ocio sedentario, uso problemático de internet, adolescencia.

This project collaborates in the implementation of the SESSAMO project (Follow-up of Secondary School Students to evaluate Mental Health and Obesity) in the IES Plaza de la Cruz and also, studies the association of sleep habits, sedentary leisure and addictions to internet and video games with the emotional wellbeing of adolescents. A total of 853 students from 2nd to 4th ESO, from 45 schools in Navarre (mean age 14 years and 3 months and 56% female), were evaluated using self-reported instruments: PSQI, ESTUDES, GASA, EUPI-a and DASS. There was an association between sleeping less than 8 hours, poorer sleep quality, more somnolence and poorer emotional wellbeing. In addition, excessive dedication to cultural activities and the use of the internet and video games is accompanied by emotional distress. Internet and video game addiction is also associated with poorer emotional wellbeing. No associations were found between the habit of reading and the use of social networks and emotional wellbeing. These behaviors may vary according to gender, with adolescent girls showing worse emotional wellbeing than their peer.

Keywords: emotional wellness, sleep, sedentary leisure, problematic internet use, adolescence.

Justificación

La adolescencia es una etapa en la que se desarrollan patrones de conducta y estilos de vida que van a afectar a la salud futura y al bienestar del joven. En las últimas décadas se ha producido un alejamiento de los estilos de vida saludables en este sector de población cuando, además, se conoce que ciertos hábitos tienen una fuerte asociación con el aumento de las tasas de obesidad y debut de trastornos mentales a esta edad (Ministerio de Sanidad, 2022).

Resulta esencial, por tanto, estudiar a la población adolescente y este es el objeto del Proyecto SESSAMO (Seguimiento de Estudiantes de Secundaria para valorar Salud Mental y Obesidad), que se desarrolla en diferentes

Comunidades Autónomas, incluida Navarra. Es un estudio pionero por su carácter longitudinal con población adolescente y por su abordaje integral con participación en Navarra de profesionales de salud y del mundo universitario (Consejo Escolar de la Educación de Navarra, 2022).

Dado que el IES Plaza de la Cruz va a participar como centro en dicho proyecto, se ha diseñado una colaboración con ellos, en el que las dos partes, el proyecto SESSAMO y el programa de Bachillerato de Investigación se benefician mutuamente.

Este trabajo, además de promover que la muestra de adolescentes del instituto que participe en el proyecto SESSAMO sea mayor y de aprender de una investigación en marcha, analiza los estilos de vida del alumnado (hábitos de sueño y ocio sedentario, especialmente el uso de internet) y su relación con el bienestar emocional de una

¹ Esta investigación fue seleccionada por el Comité Científico de URANIA, el Congreso de Investigación Joven de Navarra, para participar mediante una ponencia en la cuarta edición del certamen, que tuvo lugar en Tudela, Navarra, los días 10, 11 y 12 de julio de 2024.

muestra de adolescentes de Navarra, de 2º a 4º de ESO.

El proyecto SESSAMO es un estudio de seguimiento de los adolescentes (de 14 a 16 años) hasta la edad adulta (25 años) que evalúa el estilo de vida (dieta, actividad física, uso de alcohol y otros tóxicos, videojuegos o internet) la presencia de acontecimientos vitales estresantes, la imagen de sí mismos sobre su salud física y mental junto con su rendimiento académico. Tras obtener los permisos necesarios, el alumnado responderá a un cuestionario online en el centro educativo, serán pesados y medidos y se podrá aportar una muestra de material genético obtenido mediante el raspado del paladar. También se podrá acceder a sus historias clínicas y a su expediente académico. A los dos años, los participantes volverán a ser contactados por internet actualizando su información sobre cambios en el estilo de vida o aparición de alguna nueva enfermedad (Sánchez Villegas, 2020).

En Navarra existen 97 centros educativos, que escolarizan a 28.865 estudiantes de ESO, matriculados un 64% en la red pública en el curso 21/22 (<https://www.educacion.navarra.es/web/dpto/estadisticas>). El IES Plaza de la Cruz es un centro educativo público creado en 1845 situado en Pamplona, que acoge alumnado de Pamplona y su comarca, con 431 estudiantes de 2º a 4º ESO el curso 22/23.

Antecedentes

El sueño es una necesidad del cuerpo que permite restablecer funciones físicas y mentales para tener un mejor rendimiento a lo largo del día. Si no se duermen las horas necesarias, el organismo puede sufrir cambios fisiológicos que a la larga que derivarán en enfermedades, como la hipertensión, o cambios psicológicos derivados del cansancio como la depresión, ansiedad o una mala capacidad cognitiva (dificultad para retener información, razonar, leer...).

La cantidad de horas necesarias para un descanso ideal son entre 8 o 9 horas y para poder tener un sueño de calidad es importante crear una rutina de sueño con un horario aproximado de levantarse y acostarse y evitar las siestas o reducirlas a no más de 30 minutos. Se aconseja también evitar comidas copiosas y el consumo de alcohol, tabaco y caféina horas antes de la hora de dormir, así como promover actividad física y reducir el sedentarismo y, especialmente, no hacer uso aparatos electrónicos antes de ir a dormir y en la cama dentro de la habitación (Morales et al., 2019). Sin embargo, los adolescentes de Navarra (de 16 a 18 años) duermen diariamente siete horas y cuarto entre semana y 75 minutos más los fines de semana o días festivos. y sólo un 50% de la juventud (de 16 a 30 años) indica que descansan lo suficiente (Instituto Navarro de la Juventud, 2022).

Así, la falta de sueño está fuertemente relacionada con malestar emocional, siendo lo más común la depresión y la ansiedad (Wilhite et al., 2023). El equipo de Wainberg (2021) puntualizó que no era tanto la duración total del sueño lo que produjo el riesgo de enfermedad mental de los participantes, sino la calidad del sueño que dormían durante el tiempo que estaban en la cama, evaluando de manera objetiva, con un acelerómetro, que incluía la hora de acostarse y despertarse, la duración del sueño y la cantidad de veces que se despierta uno después de quedarse dormido.

El ocio requiere dedicación y un equilibrio entre esfuerzo, satisfacción, entretenimiento, descanso y desconexión (Morales et al., 2019). De carácter sedentario incluye actividades como ver televisión, jugar videojuegos, navegar por Internet, leer, escuchar música, etc. En la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2018, se analiza con qué frecuencia los estudiantes de Navarra realizan determinadas actividades de ocio sedentario en su tiempo libre (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2020). Así, algo más del 35% de los escolares indicaba tener un hobby al que le dedica un tiempo todas las semanas, como puede ser tocar un instrumento, pintar, escribir, cantar, mientras que un 17% lee libros; siendo alternativas de ocio más populares en las chicas.

El ocio sedentario también se relaciona con la exposición a contenido en pantalla. La edad media de acceso al móvil en España es cercana a los 11 años, el 98,5% de las/los adolescentes está registrado en alguna red social, 6 de cada 10 duermen con el móvil y 1 de cada 5 se conecta por la noche y el 44,3% está conectado para no sentirse solos (Andrade y Guadix, 2021). Y este uso mayor de las redes sociales, con el paso del tiempo, puede tener efectos negativos en relación con la salud mental (Marino et al., 2018).

Además, en los últimos años se ha observado un incremento, en edades cada vez más tempranas, de lo que se denomina 'adicciones sin sustancia' (adicción al juego y a los Videojuegos), mientras se sugiere utilizar el término 'Uso Problemático de Internet' para referirse al posible 'enganche' a Internet y las redes sociales, sin llegar a incluirlo todavía en los manuales diagnósticos de la OMS (Andrade & Guadix, 2021).

En todas estas adicciones, además de un uso excesivo de internet o de videojuegos y la pérdida de control sobre dicho uso, se descuidan las actividades sociales, las relaciones, la salud y los deberes laborales o escolares, y alteran el sueño y la alimentación (Spada, 2014; Andrade y Guadix, 2021).

Recientemente, en EEUU se ha demandado a Instagram, Facebook, You Tube y Tik Tok por arruinar la salud mental de los estudiantes, cuestionando un modelo de negocio diseñado para maximizar el tiempo que pasan los usuarios en las plataformas (Sánchez, 2023). Recientemente, más familias proponen retrasar la entrega del móvil a sus hijos a los 16 años y tanto el Departamento de Educación como el Gobierno de España van a regular el uso de móviles y las nuevas tecnologías en los centros educativos (*Diario de Noticias*, 23/11/2023).

Los problemas de salud mental en niños y adolescentes tienen un importante impacto no solo en el propio escolar sino en la familia, en el entorno escolar y en la comunidad. En Navarra, se informó que en el 2017 el 14,14% de niños y niñas de 4 a 14 años estaban en riesgo de mala salud mental (Ministerio de Sanidad, 2022). Estas cifras se han visto aumentadas tras la pandemia de COVID 19, aunque en Navarra no se ha hecho un análisis específico de sus repercusiones sobre el bienestar emocional de las niñas y niños y adolescentes, ni de la situación actual (Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra [ISPLN], 2022).

A nivel nacional se indican que los síntomas emocionales y comportamentales son comunes en la adolescencia, situando las tasas de prevalencia entre el 5 y el 20%, siendo la tasa media del orden del 15% (Ortuño et al., 2014), siendo el suicidio es un problema sociosanitario de

primer orden. Un estudio con adolescentes riojanos entre 14 y 19 años mostró que aproximadamente un 4% había realizado alguna tentativa de suicidio a lo largo de su vida y un 6,9% de refirió un nivel de ideación suicida que se podría considerar como elevado (Fonseca-Pedrero et al., 2018).

Objetivos

El objetivo principal es conocer los estilos de vida del alumnado de 2º a 4º ESO de una muestra de adolescentes de Navarra y su influencia en su estado de ánimo y bienestar emocional. Y se concreta en los siguientes objetivos específicos:

1. Describir las características de estilo de vida del alumnado de Navarra en relación a hábitos de sueño, ocio sedentario y especialmente el uso de internet y videojuegos.
2. Examinar la asociación entre dichos estilos de vida y el bienestar emocional de los y las adolescentes en su conjunto y según el género.

Metodología

Diseño

Esta investigación conlleva dos partes. En la primera se ha realizado un trabajo de campo, dinamizando la participación del alumnado y sus familias de 2º a 4º ESO en el proyecto SESSAMO. Para ello, se han realizado diversas acciones recogidas en el Anexo 1. La segunda parte en un estudio descriptivo y transversal que analiza los estilos de vida (sueño, ocio sedentario (cultural y el uso de nuevas tecnologías) y la adicción a éstas) y su relación con el bienestar emocional de una muestra de adolescentes navarros, que habían respondido al cuestionario hasta mayo de 2023.

Participantes

Han sido 853 los estudiantes de 2º a 4º ESO, que voluntariamente han aceptado participar, procedentes de 24 centros educativos, siendo el 51,2% los estudiantes de la red pública, de los cuales 46 son del IES Plaza de la Cruz. La muestra se reduce a 850 participantes de ambos sexos, observándose, en la figura 2 (Anexo 2), superior presencia de alumnado femenino (56%), con una edad media de 14 años y 3 meses y de nacionalidad española nueve de cada diez estudiantes.

Instrumentos

Para evaluar las variables estudiadas, se han utilizado las pruebas elegidas en el proyecto SESSAMO, empleadas en numerosos estudios de salud pública y comunitaria. Los hábitos de sueño se evalúan mediante el test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), adaptado al castellano por Macías y Royuela (1996). De esta prueba, que permite obtener una puntuación global y un análisis parcial de 7 áreas se han elegido los aspectos de cantidad (duración) y calidad (calidad subjetiva y disfunción o somnolencia).

Para valorar las aficiones y actividades de ocio no activo

se han seleccionado ítems de la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) Esta encuesta se realiza desde 1994 por el Ministerio de Sanidad y cada dos años la responden escolares de 14 a 18 años en los centros educativos. En concreto, se ha preguntado al alumnado por la frecuencia de la actividad en los últimos doce meses y de su cantidad cuando se realiza. Además, se ha elaborado una nueva variable que combina ambos aspectos. De tal manera que se distinguen 4 categorías: 0= Baja, menos o igual a 1-3 días/mes; 1= Media, 1-4d/semana (hasta 1hora diaria); 2= Alta, 1-4d/semana (2 horas o más al día) o 5-7 d/semana (1h diaria) y 3= Muy alta, 5-7d/semana (2 horas o más al día).

También se han utilizado dos escalas que evalúan la conducta problemática de internet y videojuegos, validadas y adaptadas a población juvenil española:

- La Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes (EUPI-a) de Rial et al. (2015). Consta de 11 ítems, tipo Likert, de 5 opciones, desde 0 “nada de acuerdo” a 4 “totalmente de acuerdo”. Se suman las puntuaciones, considerando el punto de corte para considerar un uso problemático igual o mayor de 16.
- La Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA) de Loret et al. (2018). Consta de 7 ítems con 5 opciones que se puntúan desde 1 (nunca) a 5 (muy a menudo). Una mayor puntuación indica una conducta de juego más problemática, estableciéndose como conducta adictiva el haber obtenido al menos 3 puntos en cada uno de los 7 ítems que componen la escala.

Finalmente, para medir el bienestar emocional se ha utilizado la Escala DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale - 21*), con tres subescalas (depresión, ansiedad y estrés). Se evalúan los estados emocionales negativos durante la última semana mediante 21 afirmaciones. Para evaluar cada subescala por separado, se deben sumar las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una: depresión (ítems: 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), ansiedad (ítems: 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y estrés (ítems: 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18). Cada ítem tiene 4 opciones de 0 a 3 puntos y el resultado se multiplica por dos. A mayor puntuación general mayor grado de sintomatología (Ruiz et al., 2017). Además, de medirse la puntuación total de cada aspecto (de 0 a 42 puntos), los autores establecen puntos de corte para diferenciar cinco categorías: ausencia de síntomas, sintomatología leve, moderada, severa o grave y muy grave.

Análisis

Se ha realizado un estudio descriptivo de frecuencias y diversas pruebas estadísticas, con el programa SPSS, que han permitido confirmar o no las hipótesis planteadas con un nivel de confianza del 95%. Al tratar el bienestar emocional (ansiedad, depresión y estrés) como variable cuantitativa se utilizó inicialmente pruebas paramétricas: t de Student para comparar dos muestras (calidad de sueño, somnolencia y adicciones) y ANOVA al estudiar tres muestras (cantidad de sueño: menos de 8 horas, 8 horas y más de 8 horas; y ocio sedentario: baja, media y alta-muy alta). Sin embargo, dado que no se cumplía el supuesto de normalidad, se plantearon pruebas no paramétricas: U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis, respectivamente. En los casos de tres muestras, si había significación estadística, los contrastes posteriores se hicieron también con U de Mann-Whitney. La significación estadística de ambos tipos de contraste ha sido coincidente.

Además, se ha realizado un contraste de Chi-Cuadrado cuando se ha contemplado el bienestar emocional como variable cualitativa, diferenciando dos categorías: No (ausencia de síntomas o su presencia leve) y Sí (síntomatología moderada, grave y muy grave).

Dado el papel que puede jugar el sexo, se ha querido conocer el comportamiento diferencial de chicos y chicas, utilizando las pruebas no paramétricas, al no cumplirse el supuesto de normalidad.

Resultados y discusión

Se presentan los datos de Navarra respecto a cada variable (sueño, ocio sedentario, adicción a internet y a videojuegos) y, posteriormente, para dar respuesta a las hipótesis se analiza la asociación entre dichas variables con el bienestar emocional. No obstante, antes de estudiar dichas asociaciones, interesa conocer el bienestar emocional de los y las adolescentes de Navarra.

Los síntomas emocionales son comunes en esta etapa, situando las tasas de prevalencia de ansiedad, depresión y estrés en el 31,6%, 20,4% y 16%, respectivamente, con sintomatología moderada, grave y muy grave.

Se superan las cifras aportadas en estudios anteriores a la pandemia con una tasa media del 15% (Ortuño et al., 2014) y los datos de Navarra del 2017 en el que 14,14% de niños y niñas de 4 a 14 años estaban en riesgo de mala salud mental (Ministerio de Sanidad, 2022). Y coincide con un estudio reciente, que con una muestra de 8.749 estudiantes españoles de 8 comunidades autónomas y una media de edad de 14,1 años, concluye que un 32% presenta síntomas de depresión y un 34% revela sintomatología ansiosa también en grado moderado y grave (Fonseca-Pedrero et al., 2023).

El 60% de los estudiantes navarros duermen al menos 8 horas, datos preocupantes que no respetan las recomendaciones sanitarias (Morales et al., 2019) e incluso más bajos que lo indicado por la juventud navarra (Instituto Navarro de la Juventud, 2022). Asimismo, durante el último mes, la valoración que realiza el alumnado sobre la calidad de su sueño es buena o muy buena para más del 80% y dos de cada tres refiere haber tenido algún grado de somnolencia, reduciéndose a uno de cada cinco los que tienen somnolencia moderada o grave (Tabla 2, Anexo 2). Estos porcentajes coinciden con estudios realizados en España y en EEUU en el que un 20% de los adolescentes perciben la somnolencia como un problema, siendo esta percepción mayor en las mujeres (García-Real et al., 2020).

La pérdida de sueño se asocia con peor bienestar emocional y así el alumnado que duerme 7 horas o menos informa que tienen mayores niveles de ansiedad, depresión y estrés, frente a los que duermen 8 horas o más, que informan de mayor grado de bienestar emocional. Estos resultados que se han contrastado significativamente ($p < 0,001$), coinciden también cuando se analiza por separado el comportamiento de ambos sexos. Asimismo, entre los que duermen menos de 8 horas hay un 33% con sintomatología depresiva, un 45% de ansiedad y un 26% de estrés, en grado moderado y grave, mientras que entre los que duermen 8 horas o más se reduce al 8%, 21% y al 8%, respectivamente. En consecuencia, se acepta la hipótesis de que una cantidad de sueño por debajo de lo recomendado, es decir 7 horas o menos, conlleva mayores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés) en una muestra de adolescentes navarros, con un nivel de confianza del 95%.

También cuanto peor es la calidad de sueño percibida, los estudiantes informan que tienen mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés. Ligado a la calidad se evalúa también la somnolencia, variable del sueño con más probabilidades de afectar negativamente a los estudiantes de secundaria, observándose que aquellos adolescentes que sufren de somnolencia diurna son más propensos a sufrir de ansiedad, depresión y estrés. Y esto ocurre con independencia del género de los adolescentes, de ahí que los perfiles dibujados son similares si separamos los grupos de chicos y chicas. La significación estadística para las variables de ansiedad, depresión y estrés es $p < 0,001$ en todos los contrastes, como se detalla en las citadas tablas 3 y 4, para la muestra global y según género, respectivamente. Además, el contraste de Chi-cuadrado indica que los que informan de peor calidad de sueño cuadruplican en depresión, triplican en ansiedad y quintuplican en estrés a aquellos que informan de mejor calidad de sueño.

En consecuencia, se acepta la hipótesis de que un sueño más productivo y de calidad de los adolescentes navarros conlleva menores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés), al nivel de confianza del 95%. Datos coincidentes con los estudios de Goldstone et al. (2020) y Kortesoja et al. (2020), quienes llegaron a la conclusión que una duración corta del sueño predispone a dificultades emocionales y de comportamiento durante la adolescencia, lo que luego conduce a más problemas de sueño potenciales. Además, se ha demostrado que aumentar las horas de sueño mejora el estado de ánimo y los síntomas depresivos en adolescentes y su rendimiento académico; así como retrasar la hora de entrada al instituto (Widome et al., 2020). Igualmente, corroboran los trabajos que informan que una baja calidad de sueño aumenta el riesgo de sufrir depresión y trastornos de ansiedad (Wainberg et al., 2021 y Wilhite et al., 2023).

Se han analizado cinco aficiones de los adolescentes preferentemente de carácter sedentario, ofreciendo los datos que combinan la frecuencia en los últimos 12 meses y la cantidad de tiempo dedicado cada vez que se realiza (Tabla 5, Anexo 2). Respecto al ocio cultural, tres de cada cuatro estudiantes afirman que no leen libros por diversión o lo hacen con baja frecuencia y cantidad, mientras que solo uno de cada cuatro lo hacen semanalmente dedicando entre una y cuatro horas de media, datos superiores al 22,6% del estudio ESTUDES 2023; y el 33,8% realizan un hobby como puede ser tocar un instrumento, cantar, pintar, escribir..., coincidiendo con los dos últimos informes de ESTUDES 2021 y 2023. Y al igual que ambos informes, las chicas tienden a realizar más actividades culturales.

Cuando hay una mayor afición por la lectura, los estudiantes tienden a sufrir depresión, ansiedad y estrés, evidenciándose las diferencias cuando se compara el alumnado con bajo interés por la lectura frente a aquel con una dedicación alta y muy alta. Aunque esto se ha constatado estadísticamente ($p < 0,001$), en la muestra global, el análisis separado por sexos muestra que no hay relación entre la afición lectora y la depresión, ansiedad y estrés ($p < 0,001$), tanto en chicos como en chicas.

También, a medida que el alumnado aumenta la frecuencia y cantidad de tiempo dedicado a las actividades artísticas, tiende a sufrir depresión, ansiedad y estrés $p < 0,001$; $p = 0,006$ y $p < 0,001$, respectivamente. Y esto se confirma cuando se compara los que dedican poco tiempo y los que se comprometen de manera excesiva.

Asimismo, esta asociación es significativa entre el

alumnado masculino (0,062, 0,002 y <0,001, al evaluar la depresión, ansiedad y estrés respectivamente, pero no entre sus compañeras ($p < 0,05$). En este sentido, se puede apuntar que el exceso o la presión excesiva para ser creativo puede llevar a estrés y frustración y esto puede explicarse por la existencia de un perfil emocional más sensible del chico artista.

No disponemos de investigaciones científicas que indiquen dependencia entre las aficiones culturales directamente con el malestar emocional en adolescentes, pudiendo influir diversas variables, además de la cantidad de tiempo dedicado, el tipo de material leído, la actitud del lector, las circunstancias personales, etc. En consecuencia, no se confirma la hipótesis anunciada de que el empleo del tiempo libre en actividades culturales como la lectura o las artes se asocia con menores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés) en una muestra de adolescentes navarros, con un nivel de confianza del 95%. Incluso los resultados apuntan a que el exceso o la presión excesiva para ser creativo puede llevar a la depresión, a la ansiedad y, especialmente, al estrés. Por eso, es importante recordar que cualquier actividad, incluso aquella que sea beneficiosa para nuestra salud, pueden tener un impacto negativo si se lleva al extremo o si se usa de manera excesiva.

Respecto al ocio sedentario con pantallas, prácticamente, el alumnado utiliza las redes sociales en su actividad diaria. Menos de uno de cada diez lo hace con una frecuencia y cantidad baja, mientras que más de la mitad lo hace con una frecuencia y cantidad muy alta (5-7 días/semana y entre 2 y 4 horas diarias). Igualmente, un 75% utiliza internet diariamente con una intensidad que varía entre 30 min y 4 horas para escuchar o descargar música, ver películas, series etc. en el Respecto al hábito de jugar a videojuegos, un poco más de la mitad de los alumnos reconoce no visitar dichas páginas o hacerlo esporádicamente, al igual que en el informe ESTUDES 2021, alertando Andrade & Guadix (2021) que, de ellos, más de un 50% juega a juegos no aptos para su edad. Mientras esta última se puede confirmar que se trata de una alternativa de ocio con mayor prevalencia entre los chicos (72,5%) que entre sus compañeras (27,5%), en internet no hay diferencias por género y en cuanto a las redes hay mayor uso por parte de ellas. Este comportamiento según género coincide con los citados informes ESTUDES.

La asociación entre el uso de las redes sociales, de internet y de videojuegos y el bienestar emocional revela que, si bien a medida que aumenta el uso de redes sociales crece el malestar emocional, el análisis separado por sexos y el contraste Chi-Cuadrado y el resto de contrastes en ansiedad y estrés indican que las diferencias no son significativas ($p < 0,05$).

En consecuencia, no se acepta la hipótesis de que un número elevado de horas dedicadas a las redes sociales se acompañe de mayores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés) en adolescentes navarros, con un nivel de confianza del 95%. Esto concuerda con Mahalingham et al. (2023), que no observaron asociación entre el uso de redes sociales y la depresión y ansiedad, utilizando medidas objetivas del tiempo dedicado al uso de redes a través de móviles y no de autoinforme que es más habitual. Sin embargo, para Viner et al. (2019) cuando se expone a los adolescentes a contenido victimizante y a interacciones negativas entre iguales, los y las adolescentes informan de peor bienestar emocional. De acuerdo con estos autores, si bien el uso de las redes sociales puede no tener efectos

negativos universales sobre las emociones y la salud, podría tenerlos según el tipo de contenido y las interacciones que se realicen.

Sin embargo, a medida que aumenta el uso excesivo de internet de los adolescentes, estos informan de un peor bienestar emocional ($p < 0,001$); especialmente, cuando el contraste se hace entre los que lo usan con frecuencia e intensidad baja y media frente a aquellos que hacen un uso alto y muy alto. Como muestra el contraste Chi-Cuadrado, entre los que emplean mucho tiempo en internet hay el doble de estudiantes con sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés que entre los que hacen un uso bajo o moderado. Además, el análisis separado de sexos y recogido en la citada tabla 9, evidencia que esta asociación es significativa entre la población femenina (en depresión: $p < 0,001$; ansiedad: $p < 0,01$; y estrés: $p < 0,001$) y no entre la masculina ($p < 0,05$ en los tres aspectos). Son resultados que corroboran el estudio de García-Gil et al. (2022), que, con una muestra de alumnado de secundaria equivalente, confirman que una exposición a Internet mayor de 5 horas afecta al bienestar del adolescente, aumentando el nivel de estrés percibido, así como una mayor frustración en sus necesidades psicológicas básicas y un menor compromiso académico.

En consecuencia, se acepta la hipótesis de que un número elevado de horas dedicadas a internet se asocia con mayores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés), especialmente entre las adolescentes navarras, con un nivel de confianza del 95%. Pero, es importante subrayar que se debe prestar atención no sólo al tiempo empleado en internet, sino al contenido, pues la exposición a contenido que muestra conductas de riesgo para la salud tiene evidencia más sólida de efectos adversos (Purba et al., 2023).

La asociación entre un mayor uso de videojuegos y el bienestar emocional no es unívoca. Con la muestra global, no aumenta el malestar emocional o en todo caso tiende a disminuir, mientras que esta relación se invierte si se observa el comportamiento separado por sexos. En concreto, una mayor frecuencia e intensidad del uso de videojuegos no se asocia con la depresión ($p > 0,05$), pero respecto a la ansiedad y estrés los contrastes estadísticos no son unívocos. Así, la prueba H constata que un mayor grado de ansiedad caracteriza a los que hacen poco uso frente a los que dedican una alto o excesivo tiempo ($p > 0,05$). Esta significatividad, que no se recoge en el contraste paramétrico, aparece en el de Chi-Cuadrado que informa que entre los que consumen videojuegos hay menor ansiedad que entre los que no lo hacen (23,7% y 33,7%, respectivamente). Respecto al estrés, mientras el contraste paramétrico apunta a menor sintomatología de estrés entre los que hacen más uso de videojuegos ($p > 0,05$), los contrastes no paramétricos no apoyan tal afirmación ($p > 0,05$).

A diferencia del análisis global, el estudio separado por sexos, apunta que en las adolescentes la cantidad de tiempo dedicado, que suele ser menor que la de sus compañeros, no conlleva peor ni mejor bienestar emocional; mientras que en los chicos aparecen síntomas de estrés si se hace un uso abusivo de videojuegos ($p > 0,05$), frente a los que hacen un uso medio o bajo. En consecuencia, se acepta parcialmente la hipótesis de que un número elevado de horas dedicadas a videojuegos se asocia con mayores síntomas de estrés entre los chicos adolescentes navarros con un nivel de confianza del 95%, aunque considerando en conjunto a los estudiantes, éstos informan de

menor grado de ansiedad cuando se entretienen con videojuegos.

Finalmente, añadir que resulta de interés las aportaciones del equipo de Wilhite (2022) concluyendo que la combinación de bajo comportamiento sedentario (particularmente tiempo frente a la pantalla), alta actividad física, y el sueño elevado tuvo los resultados más favorables en cuanto a satisfacción con la vida, felicidad y, afecto positivo, disminuyendo la sintomatología depresiva, ansiosa y de estrés en las personas entre 5 y 17 años. En la misma línea Viner et al. (2019) anunció que las intervenciones para promover la salud mental en los jóvenes deben incluir esfuerzos para prevenir o aumentar la resiliencia al ciberacoso y garantizar el sueño y la actividad física.

El 13% de los adolescentes navarros informan de riesgo o uso problemático de internet (UPI); es decir, uno de cada 7 u 8 escolares, mientras que disminuye al 1,4% la adicción a videojuegos. Los datos de UPI coinciden con los ofrecidos en diferentes estudios españoles (16,3% en Rial et al, 2013; 13,7% del informe ESTUDES 2018) e inferiores a otros que informan de hasta el 33% (Andrade y Guadix, 2021). Respecto a la adicción a videojuegos, la prevalencia se aproxima a la obtenida por Andrade y Guadix (2021) con un 3,1% de adicción y es inferior los datos del ESTUDES 2021, que asciende al 7,1% de estudiantes (Tristán et al, 2022). Mientras la proporción de estudiantes adictos a internet es similar por razón de género, los estudiantes de género masculino son los únicos informantes de que tienen adicción a videojuegos como Baz-Rodríguez et al. (2020) y Tristán et al. (2022), respectivamente.

Los y las estudiantes que tienen adicción a internet, informan que tienen un nivel superior de depresión, ansiedad y estrés. La significación estadística para los tres aspectos es $p < 0,001$, en todos los análisis realizados, tanto con la muestra global, como cuando se contrasta por separado el comportamiento de ambos sexos. Además, el análisis de Chi-Cuadrado indica que entre los adictos a internet el 43,6% presenta depresión, el 55,4% ansiedad y el 37,6% estrés en grado moderado y grave, mientras que estas cifras se reducen entre los no adictos (15,9%, 26,7% y 12,2%, respectivamente). Esto concuerda también con los estudios de Spada (2014) y Andrade & Guadix (2021), para quienes el uso problemático de internet conlleva como malestar emocional.

Asimismo, se aprecia que los estudiantes que refieren adicción informan que tienen un nivel superior de depresión, ansiedad y especialmente de estrés. Aunque las diferencias no son significativas ($p > 0,05$) con la muestra global, el análisis de Chi-Cuadrado apunta diferencias significativas respecto a la ansiedad, en el sentido de que entre los adictos a los videojuegos un 63,6% presenta sintomatología ansiosa, mientras que entre los no adictos se reduce a menos de la mitad. Además, el contraste estadístico en la muestra de adolescentes masculinos, que son los únicos informantes de esta adicción, evidencia el impacto del uso problemático de videojuegos promoviendo mayor depresión ($p > 0,05$), ansiedad ($p > 0,05$) y estrés ($p < 0,01$). Estos datos corroboran las aportaciones de Mimbela & Paredes (2023) quienes indican que la adicción al videojuego, a diferencia de un alto compromiso con los juegos, está relacionada con la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales.

Por lo tanto, al nivel de confianza del 95% se acepta la hipótesis de qué un uso problemático de internet en los y las adolescentes de Navarra, con independencia del gé-

nero, se asocia con mayores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés; mientras un uso problemático de videojuegos se acompaña de dicha sintomatología sólo entre los adolescentes varones. No obstante, estos datos habría que tomarlos con cierta cautela, ya que la muestra de chicos con adicción a videojuegos se ha reducido a 11 personas y respecto a las adolescentes no se puede aceptar o rechazar dicha hipótesis porque no se ha contado con estudiantes adictas a videojuegos.

Conclusiones

Finalmente, dados los resultados, se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

1. Una cantidad de sueño por debajo de lo recomendado, es decir, dormir menos de 8 horas, conlleva mayores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés) entre los adolescentes navarros.
2. Un sueño de calidad y una menor somnolencia se asocian a menores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés) en una muestra de adolescentes navarros.
3. El empleo del tiempo libre de los adolescentes en actividades culturales como la lectura o artísticas no se acompaña de menores síntomas emocionales (ansiedad, depresión y estrés); incluso ejercer actividades culturales en exceso se asocia con un mayor nivel de estos síntomas emocionales, especialmente entre los varones.
4. Un número elevado de horas dedicadas a internet se asocia con mayores síntomas de ansiedad, depresión y estrés entre los adolescentes, especialmente entre las adolescentes, mientras que el uso excesivo de videojuegos se acompaña de mayor estrés entre los adolescentes. Asimismo, aunque un uso excesivo de las redes sociales no se asocia a peor bienestar emocional, es importante considerar no tanto el número de horas, sino el contenido y las interacciones que tienen lugar en las redes y, en general, en todas las pantallas.
5. Un uso problemático de Internet se asocia a sintomatología depresiva, de ansiedad y de estrés en los y las adolescentes navarros; mientras que la adicción a videojuegos se acompaña de malestar emocional entre los varones.

Sin embargo, es preciso contemplar los hallazgos de este estudio dentro del contexto de sus limitaciones, que se puede enriquecer incluyendo también medidas objetivas del uso de las redes sociales, internet y videojuegos, así como de la cantidad de horas de sueño; evaluando no sólo el tiempo sino también el contenido al que se expone el alumnado cuando maneja pantallas, así como el grado de exigencia al realizar una actividad artística. Es un estudio transversal y sólo evidencia asociaciones entre los hábitos de sueño y el ocio sedentario con el bienestar emocional, pero no informa de relaciones causales, ni del papel de otras variables como la actividad física.

Bibliografía

- Andrade, B., & Guadix, I., eds. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia: relaciones, riesgos y oportunidades*. Madrid: UNICEF.

- Ansa, A., Zubizarreta, B., Begué Torres, C., Cabodevilla Erasó, I., Pérez Jarauta, M.J., Segura Corretgé, M., Echaurren Ozcoide, M., Montero Palomares, P., & Encaje Iribarren, S. (1995). *Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Consejo Escolar de Navarra (11 de octubre de 2022). *Sessamo*. Recuperado de: <https://consejoescolar.educacion.navarra.es/web1/2022/10/11/sessamo/>
- Figueiro, M., & Overington D. (2016). Self-luminous devices and melatonin suppression in adolescents. *Lighting Research & Technology*, 48(8), 966-975.
- Fonseca-Pedrero, E., Inchausti F., Pérez-Gutiérrez L., Aritio Solana, R., Ortuño-Sierra, J., Sánchez-García, A., Lucas-Molina B., Domínguez C., Fonseca D., Espinosa V., Gorriá A., Urbiola-Merina, E., Fernández M., Merina Díaz, C., Gutiérrez, C., Aures, M., Campos, M. S., Domínguez-Garrido, E., & Pérez de Albéniz Iturriaga, A. (2018). Ideación suicida en una muestra comunitaria de adolescentes españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 11(2), 76-85.
- Fonseca-Pedrero, E., Calvo, P., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., & Al-Halabi, S. (2023). *La salud mental de los adolescentes en contextos educativos: reflexiones derivadas del estudio PSICE*. Madrid: Consejo General de la Psicología de España.
- García-Gil, M.Á., Fajardo-Bullón, F., & Felipe-Castaño, E. (2022). Análisis del rendimiento académico y la salud mental de los alumnos de educación secundaria según el acceso a los recursos tecnológicos. *Educación XXI*, 25(2), 243-270.
- García-Jiménez, M.A., Salcedo-Aguilar, F., Rodríguez-Almonacid, F., Redondo-Martínez, M.P., Monterde-Aznar, M.L., Marcos-Navarro, A., & Torrijos-Martínez, M.P. (2004). Prevalencia de los trastornos del sueño en adolescentes de Cuenca, España. *Revista de Neurología* 39(1), 18-24.
- García-Real, T., Losada-Puente, L., Vázquez Rodríguez, I., & Díaz-Román, T. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 202003016.
- Goldstone, A., Javitz, H. S., Claudatos, S. A., Buysse, D. J., Hasler, B. P., de Zambotti, M., Clark, D. B., Franzen, P. L., Prouty, D. E., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2020). Sleep Disturbance Predicts Depression Symptoms in Early Adolescence: Initial Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development Study. *Journal Adolescent Health*, 66(5), 567-574.
- Instituto Navarro de la Juventud (2022). *Juventud, salud mental y bienestar emocional Navarra 2021*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Instituto Navarro de la Juventud (2023). *Juventud y convivencia. Navarra 2023*. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) (2022). *Programa de Bienestar Emocional*. Pamplona: Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.
- Kortesoja, L., Vainikainen, M.P., Hotulainen, R., Rimpelä, A., Döbwall, H., Lindfors, P., Karvonen, S., & Merikanto, I. (2020). Bidirectional Relationship of Sleep with Emotional and Behavioral Difficulties: A Five-year Follow-up of Finnish Adolescents. *Journal Youth Adolescent*, 49(6), 1277-1291.
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de la Juventud.
- Lloret, D., Morell, R., Marzo, J.C. Tirado, S., & González, S. (2018). Validación española de la Escala de Adicción a Videojuegos para Adolescentes (GASA). *Sociedad Española de Familia y Comunitaria*, 50(6), 350-358.
- Marino, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274-281.
- Mahalingham, T., Howell, J., & Clarke, P. (2023). Assessing the effects of acute reductions in mobile device social media use on anxiety and sleep. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 78, 101791.
- Macías, J. A., & Royuela, A. (1996). La versión española del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. *Informaciones Psiquiátricas*, 146, 465-472.
- Merino, M. (2016). Los hábitos de sueño de los españoles. *Revista de Neurología*, 63(2), 1-27.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2020). *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2018. Informe Navarra*. Madrid: Grupo Análisis e Investigación.
- Ministerio de Sanidad (2022a). *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Período 2022-2026*. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Ministerio de Sanidad (2022b) *Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2022*. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Ministerio de Sanidad (2023). *Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) 2023*. Madrid.
- Morales, J., Muñoz, S. y Pérez, S. (2019). *Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental de jóvenes*. Murcia: Asociación Salud Mental de Molina y Comarca.
- Ortuño-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Paño, M., & Aritio-Solana, R. (2014). Prevalencia de síntomas emocionales y comportamentales en adolescentes españoles. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3, 121-130.
- Purba, A. K., Thomson, R. M., Henery, P. M., Pearce, A., Henderson, M., & Katikireddi, S. V. (2023). Social media use and health risk behaviors in young people: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 383, e073552.
- Rial, A., Gómez, P., Isorna, M., Araujo, M., & Varela, J. (2015). EUIPI-a: Escala de Uso Problemático de Internet en adolescentes. Desarrollo y validación psicométrica. *Adicciones*, 27 (1), 47-63.
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Sánchez Villegas, A. (2020). PROYECTO SESSAMO (Seguimiento de Estudiantes de Secundaria para valorar Salud Mental y Obesidad). Expediente PI20/00133. Madrid: Ministerio de Ciencia e Innovación.
- Spada, M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3-6.
- Tristán, C., Llorens, N., García, N., León, L., Molina, M., Sánchez, E., & Brime, B. (2022). *Informe adicciones comportamentales 2021*. Madrid: Ministerio de Sanidad.
- Viner, R. M., Aswathikuty-Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 10, 685-696.
- Wainberg, M., Jones, S. E., Beaupre, L. M., Hill, S. L., Felsky, D., & Rivas, M. A. (2021) Association of accelerometer-derived sleep measures with lifetime psychiatric diagnoses: a cross-sectional study of 89,205 UK Biobank participants. *PLoS Med*,

18(10), e1003782

- Widome, R., Berger, A. T., Iber, C., Wahlstrom, K., Laska, M., Kilian, G., Redline, S., & Erickson, D. J. (2020). Association of Delaying School Start Time With Sleep Duration, Timing, and Quality Among Adolescents. *JAMA Pediatric*, 114(7), 697-704.
- Wilhite, K., Booker, B., Huang, B., Antczak, D., Corbett, L., Parker, P., Noetel, M., Rissel, C., Lonsdale, C., Pozo Cruz, B., & Sanders, T. (2023). Combinations of Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep and Their Associations With Physical, Psychological, and Educational Outcomes in Children and Adolescents. *American Journal of Epidemiology*. 192(4), 665-679.

Fecha de recepción: 20 de diciembre de 2023
Fecha de aceptación (provisional): 4 de abril de 2024
Fecha de aceptación (definitiva): 12 de junio de 2024



Copyright ©
Asociación por la Investigación
en Educación Secundaria
AINVES

C/ Carlos II, 17
Madrid
28022