

Estudio sobre **Salud Mental** y uso de **Redes Sociales**

en el ESTUDIANTADO de la
Universidad de Zaragoza



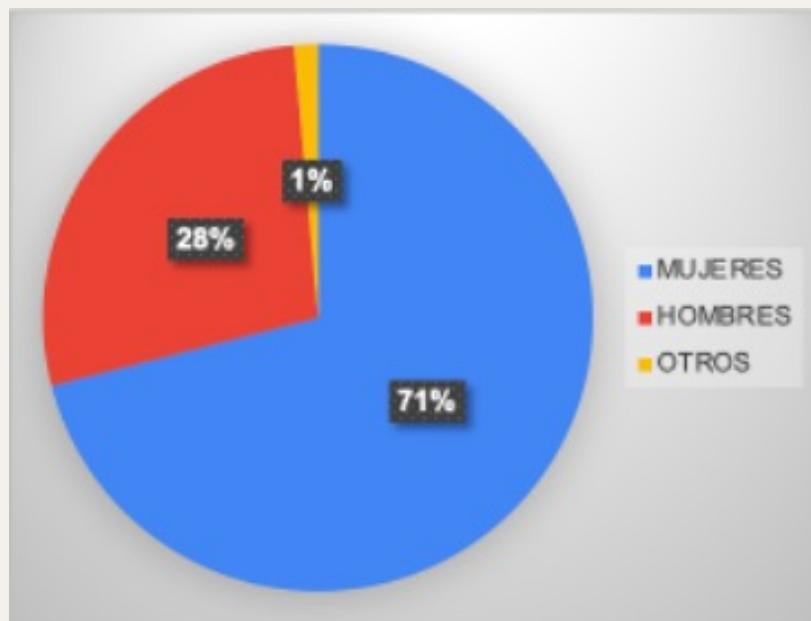
Índice

primeros resultados

- 1. Participación**
- 2. Datos Sociodemográficos**
- 3. Datos académicos**
- 4. Datos sobre Redes Sociales**
- 5. Datos sobre Salud**
- 6. Sugerencias de mejora**

1. Participación

GÉNERO



EDAD



2. Datos Sociodemográficos

RESIDENCIA

- El 53,5% son de la misma ciudad en la que cursan sus estudios.
- El 21,8% proceden de otra ciudad o pueblo de Aragón

CONVIVENCIA

- El 56,8% conviven con su familia de origen.
- El 13,5% conviven con amigos en piso compartido.
- El 9,5% viven en habitación de piso compartido.

La mayoría residen en Zaragoza y alrededores, y más de la mitad con la familia de origen.

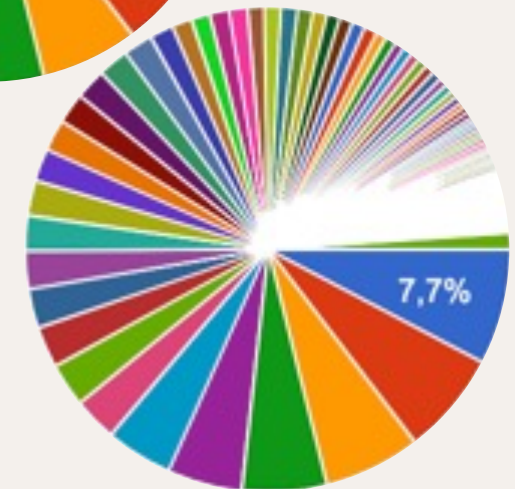
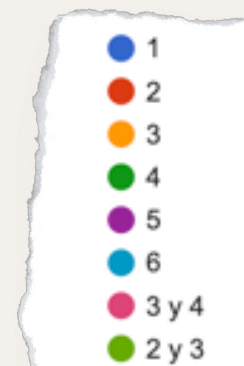
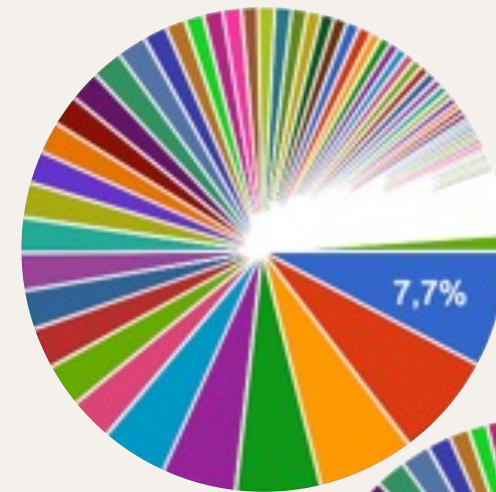
3. Datos Académicos

SITUACIÓN GENERAL

- El 86,8% proceden del Campus de Zaragoza.
- El 91,2% proceden de estudios de Grado.
- El 94,1% proceden del cupo general.
- El 91,2% tienen matrícula completa.

En cuanto a los estudios y cursos hay un reparto homogéneo entre los mismos (el máximo es un 7% de participación de veterinaria, seguida de medicina y físicas).

ESTUDIOS



CURSOS

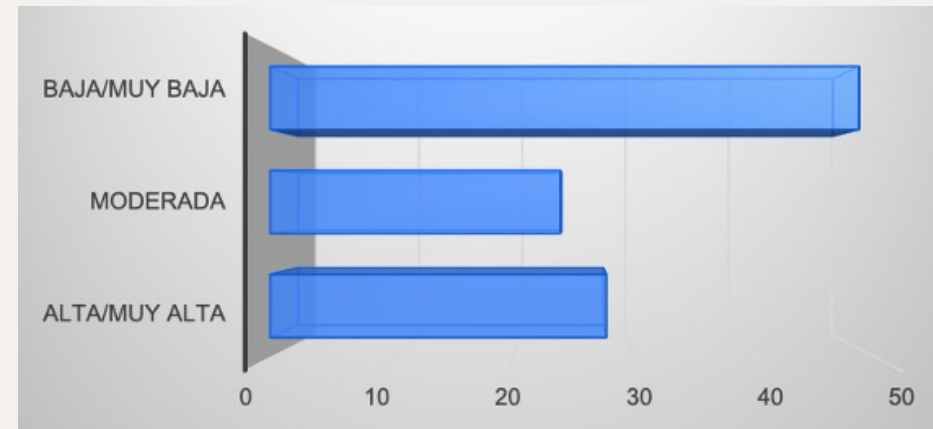
3. Datos Académicos

INTEGRACIÓN EN LA VIDA UNIVERSITARIA

- El 11,7% consideran que tienen una integración muy alta.
- El 16,1% consideran que tienen una integración alta.
- El 23,9% consideran que tienen una integración moderada.

Se observa que no están especialmente integrados en la vida universitaria. Hay un 48% con baja o nula integración y un 24% con integración neutra,

INTEGRACIÓN DE VIDA UNIVERSITARIA



4. Datos sobre Redes Sociales

INFLUENCIA EN EL ESTADO EMOCIONAL

- El 10,4% consideran que influyen mucho.
- El 22,6% consideran que influyen bastante.
- El 32,7% consideran que influyen moderado.

Se observa que a un tercio (33%) de la población les influyen las RRSS de forma notable (influencia alta / muy alta).

SENTIR MAYOR VINCULACIÓN A OTRAS PERSONAS

- El 6,8% consideran que mucho.
- El 33,8% consideran que bastante.
- El 30,7% consideran que moderado.

Las RRSS les sirven de motor afectivo a un número importante de estudiantes. Hay un 40% que consideran que las redes sociales les hacen sentir más vinculados a otras personas en un grado alto/muy alto.

4. Datos sobre Redes Sociales

USO DE REDES PARA EVADIRTE

- El 7,1% siempre.
- El 30,9% frecuentemente.
- El 32,5% algunas veces.

Las RRSS sirven como vehículo de evasión a un 38% de los estudiantes que han respondido.

-> Mejora tu estado

- El 0,9% consideran que siempre.
- El 9,4% consideran que frecuentemente.
- El 45,8% consideran que algunas veces.

-> Empeora tu estado

- El 2,3% consideran que siempre.
- El 13,9% consideran que frecuentemente.
- El 38,3% consideran que algunas veces.

*Es más o menos coincidente el % de personas a las que **mejora su estado** con el que las **empeora**. A un **10%** les mejora siempre/frecuentemente. A un **16%** les empeora siempre/frecuentemente.*

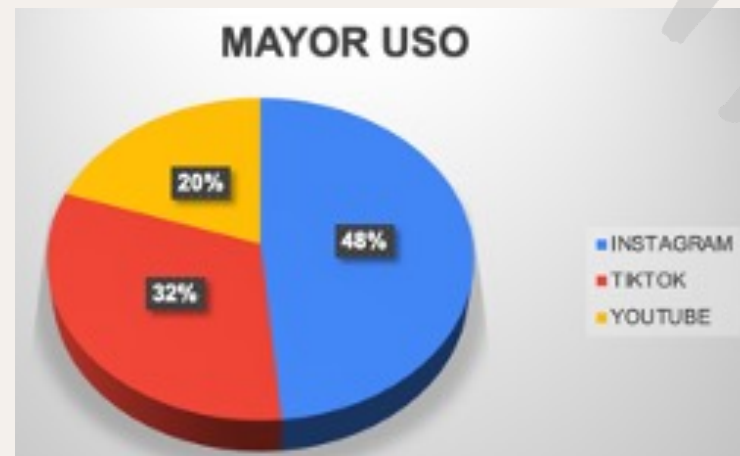
COMPARACIÓN ENTRE REDES SOCIALES (Datos en %)

Las **RRSS** que **más usan** son:

RED SOCIAL	MAYOR USO
INSTAGRAM	40,1
TIKTOK	26,2
YOUTUBE	16,3

Sienten **dificultad para desvincularse** de:

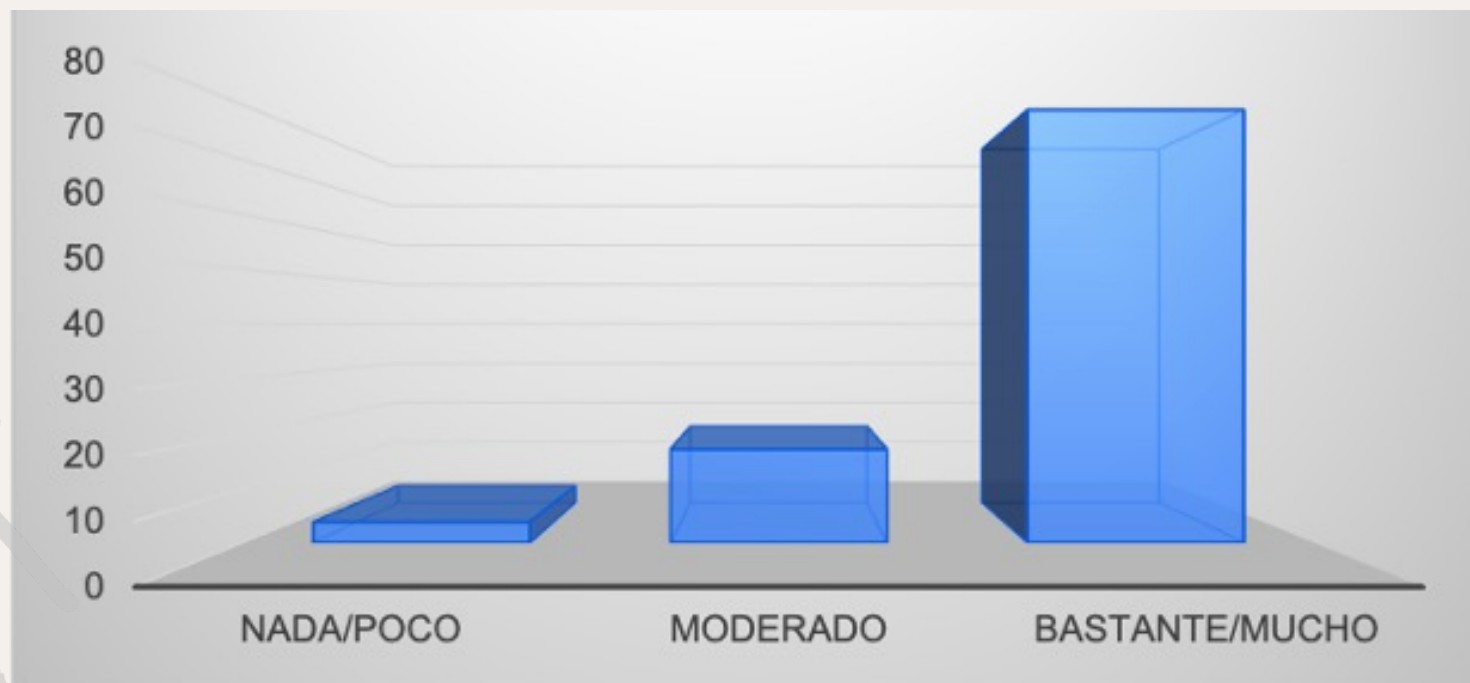
RED SOCIAL	DIFICULTAD
INSTAGRAM	44,7
TIKTOK	30,6
YOUTUBE	15,8
SIN DIFICULTAD	32,8



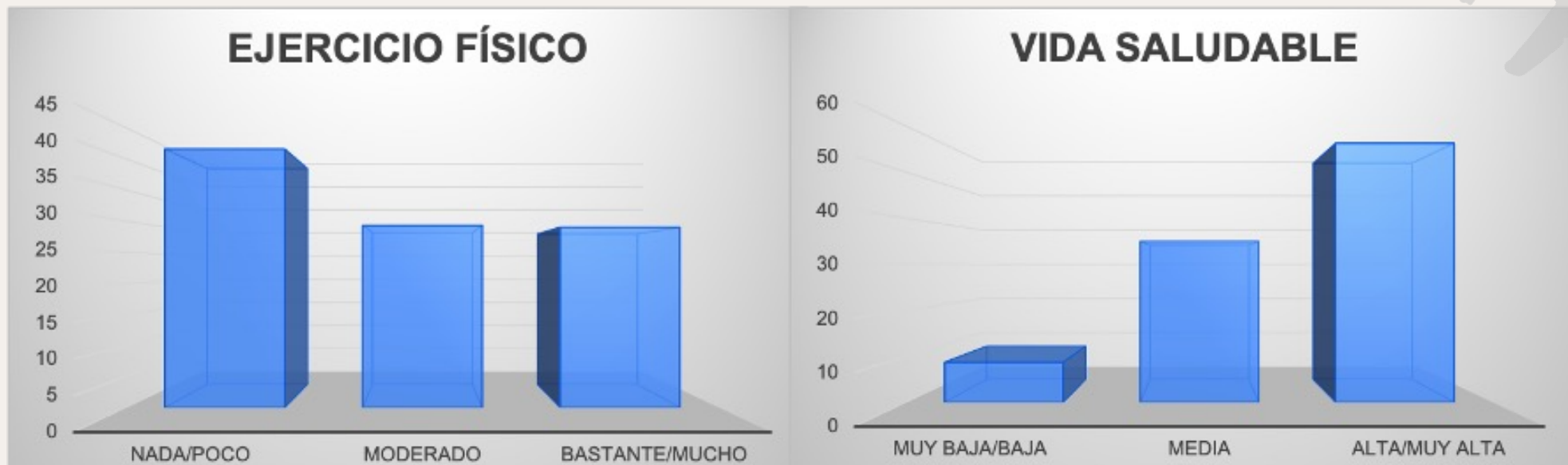
Coinciden que las que más usan son las que más les cuesta desvincularse. Y los % son importantes. Sólo un 33% que dice no tener problemas.

5. Datos sobre Salud

IMPORTANCIA VÍNCULOS SOCIALES



5. Datos sobre Salud



Más del 40% no realiza apenas ejercicio físico.

Un 10% presenta problemas de salud física de distintas índoles (escoliosis, asma, anemias, hernias, colon irritable, lesiones de espalda, de rodilla, etc.).

En general, consideran que llevan una vida saludable.

Relatan cierto consumo de alcohol y muy reducido de tabaco/vapeo y otras sustancias.

5. Datos sobre Salud

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

TRASTORNO	%
NO	54,4
SI	27,1
NSNC	18,5

Casi un 30% dice que padece o ha padecido algún trastorno psicológico (depresión, ansiedad, etc.)

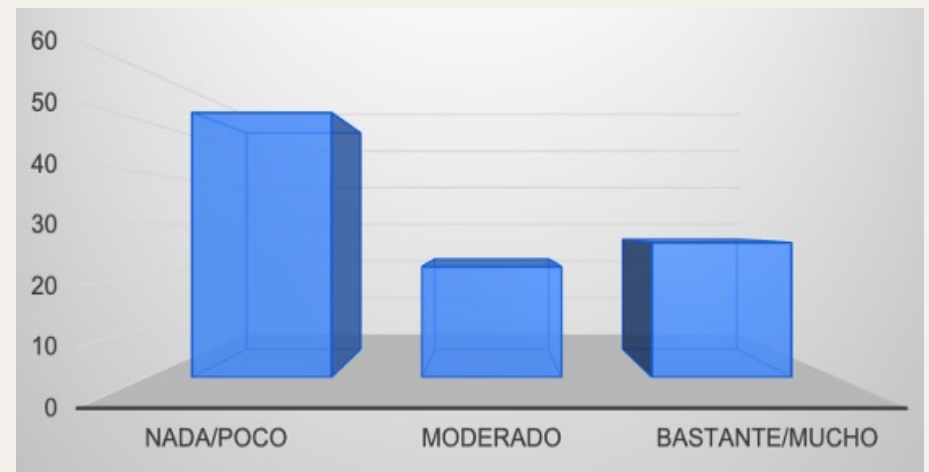
5. Datos sobre Salud

INFLUENCIA DE LA PANDEMIA

- El 29,4% consideran que el COVID19 no les ha influido nada.
- El 22,6% consideran que el COVID19 les ha influido poco.
- El 21,7% consideran que el COVID19 les ha influido moderadamente.

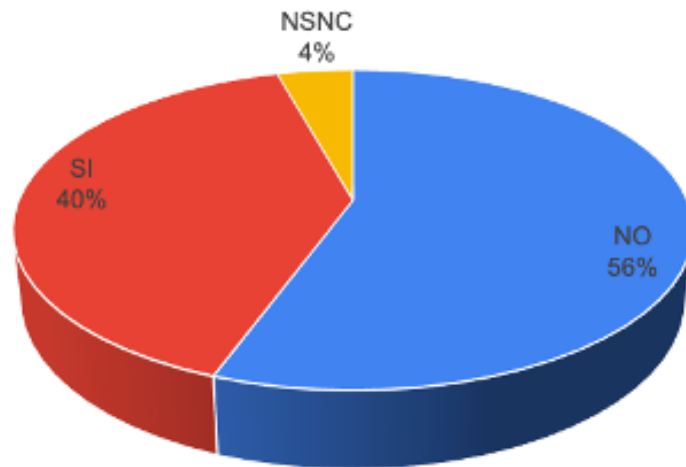
El 73,7 % manifiestan que la pandemia producida por el COVID no ha empeorado su estado de salud mental.

EMPEORAMIENTO DE SALUD MENTAL TRAS COVID

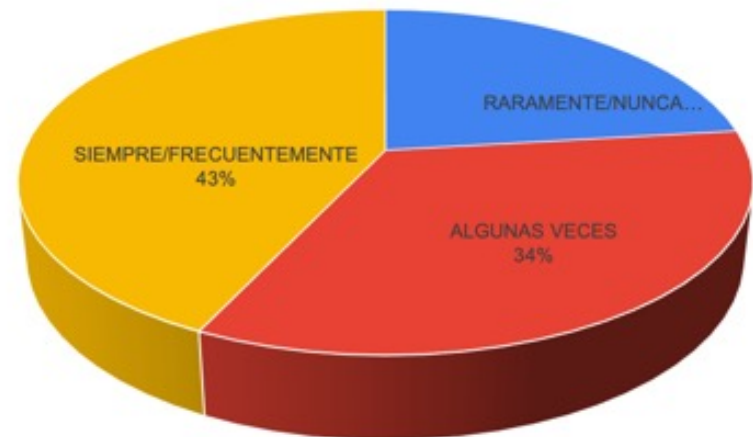


5. Datos sobre Salud

DIFICULTAD DE CONCILIAR EL SUEÑO

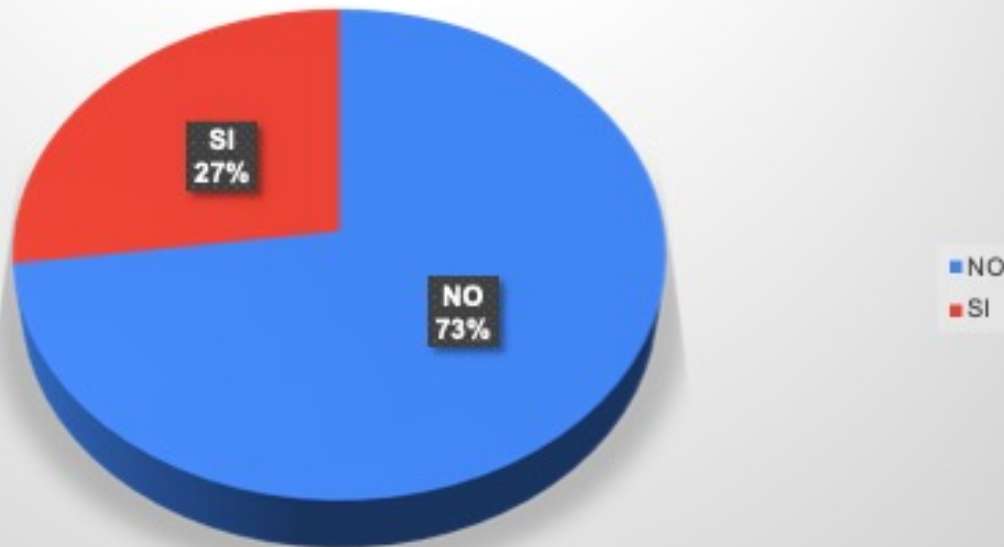


TE SIENTES CANSADO/TE CUESTA SALIR DE LA CAMA



5. Datos sobre Salud

CONOCES ALGUN RECURSO DE LA
UNIVERSIDAD PARA AYUDARTE



- El 72,7% no conocen ningún recurso
- El 35,7% ha usado recursos externos.
- Sólo el 1,7% han usado recursos de la Universidad

Estudio sobre **Salud Mental** y uso de **Redes Sociales**

en el ESTUDIANTADO de la
Universidad de Zaragoza

