

# SALUD Y BIENESTAR JUVENIL EN ESPAÑA

Un análisis longitudinal 2017-2021



Centro  
Reina Sofía

fad  
Juventud

© Fad, 2023

**Centro Reina Sofía de Fad Juventud**

Avenida de Burgos, 1 y 3

28036 Madrid

Teléfono: 91 383 83 48

[fad@fad.es](mailto:fad@fad.es)

**Coordinación del estudio:**

Anna Sanmartín Ortí

Alejandro Gómez Miguel

Stribor Kuric Kardelis

**Autoría:**

Juan Carlos Ballesteros Guerra (Sociológica Tres)



**Maquetación:**

Sandra Herraiz Merino / [www.sandraheme.com](http://www.sandraheme.com)

DOI: 10.5281/zenodo.7859358

ISBN: 978-84-19856-00-5

**Cómo citar:**

Ballesteros, J. C. (2023). Salud y bienestar juveniles en España: un análisis longitudinal 2017-2021. Madrid. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.7859358

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>6</b>
<b>3. METODOLOGÍA .....</b>	<b>8</b>
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>10</b>
4.1. El contexto vital de la juventud española .....	11
4.1.1. La demografía de la población joven española .....	12
4.1.2. Mercado de trabajo y empleo. Un problema recurrente.....	14
4.1.3. Los estudios y la formación de chicos y chicas españoles y españolas.....	20
4.1.4. Economía, pobreza y exclusión social .....	23
4.1.5. Emancipación .....	30
4.2. Salud y bienestar físico. Un escenario relativamente optimista.....	35
4.2.1. Autopercepciones sobre salud y forma física .....	35
4.2.2. Estilos de vida. Ejercicio y dietas.....	42
4.2.3. Automedicación y asistencia sanitaria .....	49
4.3. Bienestar emocional y salud mental.....	52
4.3.1. Los problemas que les afectan.....	52
4.3.2. Visiones de futuro y expectativas.....	55
4.3.3. Satisfacción y estrés .....	59
4.3.4. Trastornos psicológicos y sintomatología mental.....	64
4.3.5. Ideación suicida .....	72
4.4. Limitaciones al bienestar. Riesgo, discriminación y violencia de género.....	76
4.4.1. Conductas y actitudes hacia el riesgo.....	76
4.4.2. Desigualdad y discriminación por género .....	82
4.4.3. La violencia de género.....	85
<b>5. ALGUNAS CONCLUSIONES .....</b>	<b>92</b>
<b>6. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>97</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

---

# 1. INTRODUCCIÓN

---

Este informe refleja la **evolución, desde el año 2017 hasta el año 2021, de las percepciones y valoraciones de chicos y chicas entre los 15 y 29 años sobre temas relacionados con sus condiciones vitales, su salud física y emocional y otros temas relacionados con las condiciones vitales** que afrontan en un contexto tan difícil y complicado como lo es esta etapa pospandemia, que ha impactado de forma muy notable en el conjunto de la población española y entre los y las jóvenes en particular.

Pasado ya un tiempo desde el estallido de pandemia y desde la recuperación de las libertades, parece necesario abordar:

- ✓ El contexto vital de los y las jóvenes; desempleo, economía, emancipación, etc.
- ✓ Los problemas actuales y la percepción sobre su propia situación y sus expectativas de futuro en relación a estos temas.
- ✓ Sus estados de salud —tanto física como psicológica—. Su bienestar emocional por medio de sus valoraciones acerca de su satisfacción actual, niveles de estrés y felicidad.
- ✓ Las limitaciones a su bienestar; desigualdad, actitudes ante las conductas de riesgo, violencia de género, etc.

## 2. OBJETIVOS

---

## 2. OBJETIVOS

---

El estudio nace con una clara orientación, desde una hipótesis de trabajo inicial; un notable empeoramiento de la salud mental y bienestar emocional, especialmente a causa de la crisis ocasionada por la pandemia del COVID-19, pero también explicada por la degradación del contexto vital de los y las jóvenes —desempleo, circunstancias económicas, etc.—. Para ello, se trata de conocer cómo la población joven española de 15 a 29 años entiende y valora sus propias circunstancias, enfocado en tres grandes objetivos:

1. Análisis del impacto de las condiciones contextuales (trabajo, economía, emancipación, etc.).
2. Valorar y dimensionar los problemas físicos y psicológicos experimentados.
3. Riesgos y limitaciones al bienestar.

# 3. METODOLOGÍA

---



## 3. METODOLOGÍA

---

Para el análisis, se comparan los resultados de los distintos estudios de **Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (en adelante CRS)**, el centro de investigación de la **Fundación Fad Juventud**, acerca de los temas propuestos, con los barómetros generales de 2017 y 2019 y con los barómetros de salud de 2017, 2019 y 2021, todos ellos realizados por el **CRS**, al objeto de presentar tendencias generales en la evolución de los distintos indicadores.

Potencialmente, se emplearán los barómetros disponibles realizados por la **Fundación Fad Juventud** desde el año 2017 referidos en todo o en parte al objeto de estudio. Comenzando en 2017, los barómetros son:

- [Barómetro juvenil sobre vida y salud 2017](#)
- [Barómetro juventud y género 2017](#)
- [Barómetro salud y estilos de vida 2019](#)
- [Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia 2020](#)
- [Barómetro género vivencias y percepciones sobre la salud 2021](#)
- [Barómetro juventud y género 2021](#)

Para dar una perspectiva más amplia, se han empleado, además, además, todas las fuentes secundarias disponibles, para los temas relacionados con los objetivos del estudio; en concreto, las más importantes han sido: **Instituto Nacional de Estadística (INE)**, **Eurostat**, **Encuesta Europea de Salud en España (EESE)** (realizada por el **INE**), **Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE)** (realizada por el **Ministerio de Sanidad**) e **INJUVE**.

## 4. RESULTADOS

---

## 4.1. EL CONTEXTO VITAL DE LA JUVENTUD ESPAÑOLA

---

El periodo temporal y biográfico de adolescencia y juventud se asocia, frecuentemente, a progreso y futuro. Duarte (2012) habla de cuatro sentidos o significados de juventud: la juventud como etapa de la vida, como grupo social, como conjunto de actitudes ante la vida y como la generación futura. Si profundizamos en este último sentido, ser joven significa, debería significar cuando menos, la etapa donde desarrollar las capacidades personales y sociales que permitan enfrentar los retos y problemas que suponen las transiciones al “mundo adulto”. Sin embargo, los retos y desafíos globales, como la reciente pandemia del COVID-19, y las sucesivas crisis económicas y sociales de las últimas décadas en el mundo y en España, junto con problemas españoles de carácter estructural —algunos, como veremos a continuación, muy agudos y persistentes en el tiempo —, han impactado de forma muy poderosa en el bienestar de chicos y chicas y, naturalmente, en sus posibilidades y perspectivas de futuro.

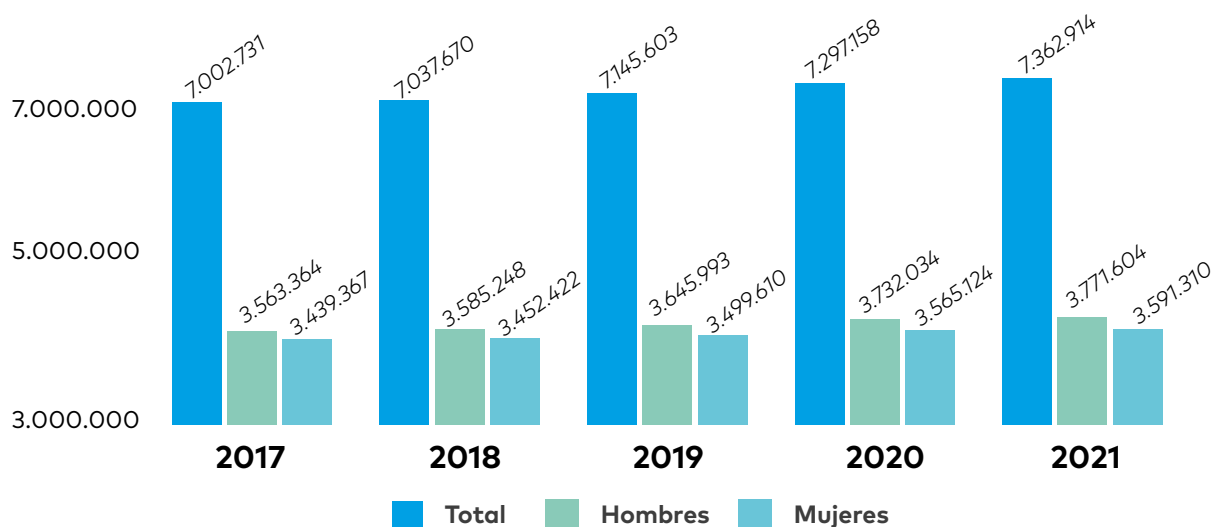
Como poco, el bienestar de las personas jóvenes ha sido “sacudido” por su exposición a constantes y rápidos cambios sociales y económicos. Su biografía y el período de desarrollo vital en el que se encuentran les sitúan en una posición de vulnerabilidad estructural frente a las personas adultas y, paradójicamente, deben adaptarse más rápido y de manera más eficiente para no “perder el tren del futuro”. Y, cómo no, también los ajustes y transiciones que siempre parece necesario afrontar debido al sempiterno cambio tecnológico, siempre cada vez más acelerado.

Ser adolescente o joven en este tipo de sociedad globalizada y tecnificada —con todos los vaivenes sociales y económicos mencionados— tiene implicaciones vitales bastante trascendentales. Quizás, la más importante de todas estas implicaciones es que el almacén de algunas certezas —al menos la creencia de que podrían vivir mejor que sus padres— en el que crecieron las generaciones anteriores, en medio de periodos menos inciertos, podría haber desaparecido para las generaciones actuales, resultando así afectadas sus proyecciones de futuro, además de su bienestar presente. De ese modo, a los y las adolescentes y jóvenes actuales les ha tocado crecer en un escenario caracterizado por una alta sensación de incertidumbre. Este es un escenario nuevo porque, si bien las generaciones anteriores vivieron lo que fue la estrechez económica en España, en general no se vieron expuestas a un ambiente de inseguridad hacia el futuro como el actual. Cuando menos contaban con una cierta perspectiva de mejora, que al día de hoy parece mucho menos presente entre los y las jóvenes y adolescentes españoles y españolas.

## 4.1.1. LA DEMOGRAFÍA DE LA POBLACIÓN JOVEN ESPAÑOLA

En cuanto a la demografía de los y las jóvenes y adolescentes españoles y españolas entre los 15 y 29 años de edad en el periodo considerado —entre 2017 y 2021—, puede hablarse de ciertos aumentos sostenidos en el tiempo; del año 2017, donde representaban poco más de siete millones de personas, hasta los 7.362.914 del año 2021.

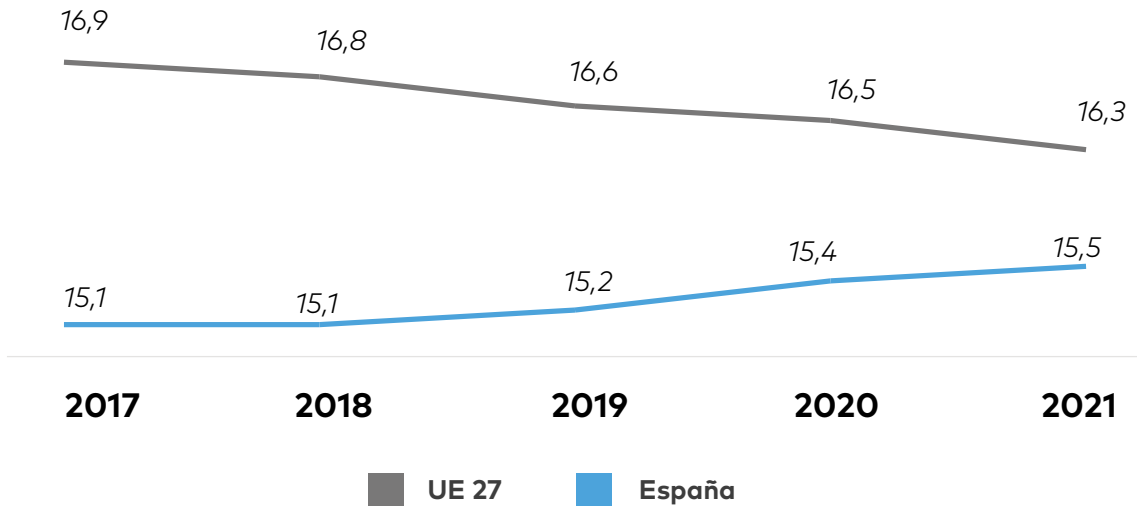
**Gráfico 1.1.- Evolución número de jóvenes 15-29 años en España.**  
Datos en valores absolutos.



Fuente: Eurostat. Child and youth population on 1 January 2022 by sex and age

Este crecimiento sostenido en los cinco años considerados siempre se caracteriza por la ligera mayor presencia de hombres, una tónica habitual en la demografía española. En cuanto al porcentaje de chicos y chicas en esta cohorte de edad, comparados con el resto de población, persistentemente representan proporciones en torno al 15%, con ligeros aumentos año tras año que sitúan este porcentaje en el 15,5% en 2021, el más alto de la serie histórica considerada.

**Gráfico 1.1.2.- Evolución de proporción de jóvenes 15-29 años sobre población total en España y UE 27 entre 2017 y 2021.** Datos en %.

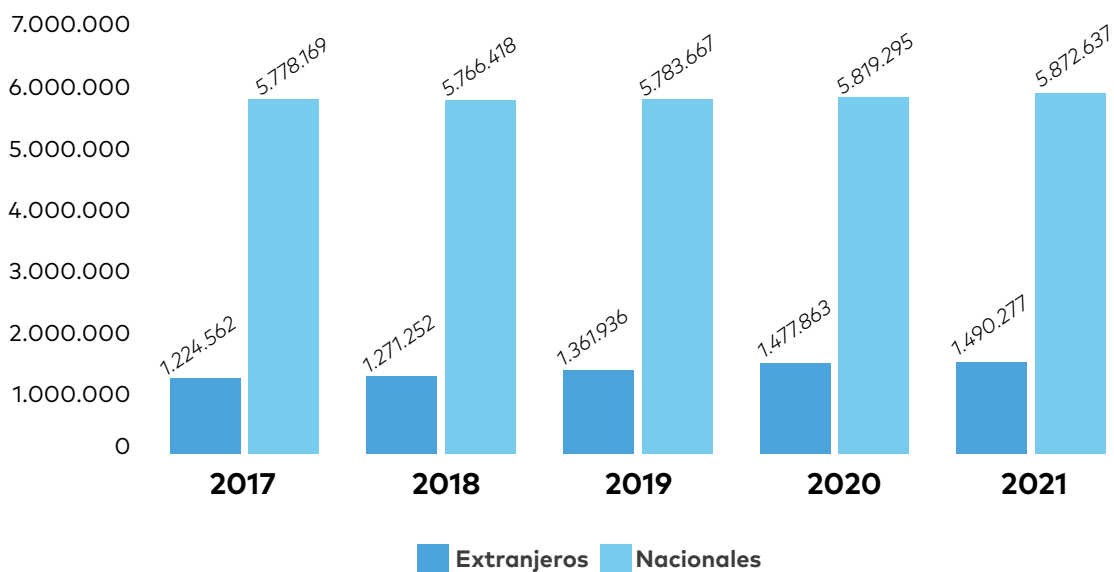


Fuente: Eurostat. Ratio of children and young people in the total population on 1 January 2022 by sex and age

En este sentido, la tendencia española es la contraria de la que se observa en el conjunto de los países de la UE, entre los que este porcentaje de chicos y chicas entre los 15 y 29 años con respecto a la población total desciende año tras año, aún de forma leve; del 16,9% que representaban en el año 2017 al 16,3% de 2021.

La razón de este progresivo aumento y mayor proporción de jóvenes en España con respecto a la población total se debe, al menos en parte, a la inmigración. Desde 2017, los y las jóvenes inmigrantes han experimentado un aumento constante —en algunos años como en 2019 y 2020 han sido muy importantes—, y han ayudado a que la proporción de jóvenes entre los 15 y 29 años no descendiera, como si ocurre en los países de nuestra órbita europea.

**Gráfico 1.1.3.- Evolución de proporción de jóvenes 15-29 años nacionales y extranjeros/as en España entre 2017 y 2021.**



Fuente: Eurostat. Youth population on 1 January 2022 by sex, age and country of birth

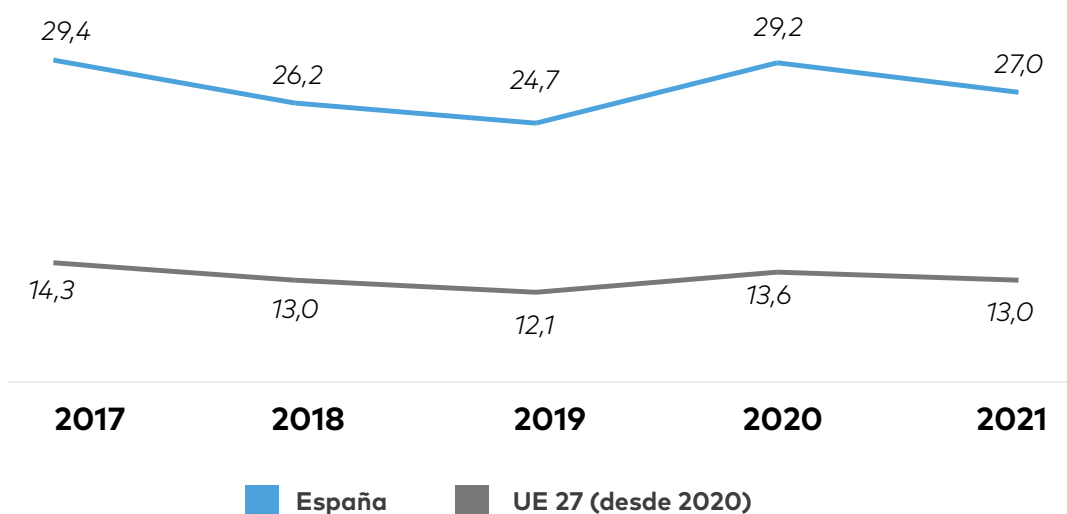
## 4.1.2. MERCADO DE TRABAJO Y EMPLEO. UN PROBLEMA RECURRENTE

Desde hace décadas, el punto más débil de las transiciones al “mundo adulto” en España ha sido el notable raquitismo y debilidad del mercado de trabajo español en oportunidades laborales para la población joven, una auténtica barrera que ha lastrado y condicionado severamente las proyecciones de futuro a varias generaciones. La inserción en el mercado de trabajo es una etapa clave en el ciclo vital de la juventud que no solo afecta a sus posibilidades laborales, sino a sus probabilidades de desarrollar su futuro en condiciones óptimas.

A esta permanente y sostenida condición paupérrima —en lo que se refiere a oportunidades laborales, a la incorporación al mercado de trabajo— se ha sumado que las últimas décadas en España se han caracterizado por dos profundas crisis; la primera, y muy importante por su trascendencia mundial y sus profundas consecuencias sociales y económicas, la debida al estallido de la burbuja inmobiliaria de 2008, cuyos efectos perduran, aunque las distintas fuentes discrepan, hasta la actualidad; la segunda, más reciente y de menor profundidad en términos de empleo, la debida a la pandemia de COVID-19. Ambas han hecho mella —la primera desde luego más que la segunda— en el mercado de trabajo general y más especialmente en lo referido a la incorporación de los chicos y las chicas jóvenes al mismo.

En lo que respecta a España, las cifras de desempleo juvenil han sido históricamente altas, como se muestra también en la serie de los años considerados de 2017 al 2021, tanto por sí mismas como confrontadas con los países de la UE, el entorno sociodemográfico más próximo.

**Gráfico 1.2.1.- Porcentaje de paro entre jóvenes 15-29 años en UE 27 y España. Evolución 2017-2021.** Datos en %.



Fuente: Eurostat. Youth population on 1 January 2022 by sex, age and country of birth

En 2017, la cifra de parados entre la población joven española era de 29,4%, con bajadas importantes en los años más estables y prósperos económicamente hablando (2018, 26,2% y 2019, con el 24,7%, el dato más bajo de la serie analizada). Como consecuencia de la pandemia en 2020, la tasa de paro juvenil vuelve a subir hasta situarse en niveles de 2017 (29,2%) y, pese a que en 2021 se recupera empleo, la cifra de desempleados alcanza al 27% de los y las jóvenes entre los 15 y 29 años.

Pese a la mejora de los datos, en 2021 la proporción de desempleados y desempleadas jóvenes más que duplicaba a la del conjunto de los países de la UE, cuyo peor dato fue en 2017, con el 14,3% de proporción media de jóvenes europeos y europeas en paro. El dato es absolutamente escandaloso y eso que el escenario ha mejorado notablemente comparado con décadas anteriores. El número de jóvenes en desempleo aumentó de manera drástica durante la crisis precedente debida a la "*burbuja inmobiliaria*" (2008-2014). Como muestra, y pese a no entrar en las referencias temporales de este estudio, hay que señalar que en el año 2013 la tasa de paro de los y las jóvenes de estas edades alcanzó un espectacular 42,4%.

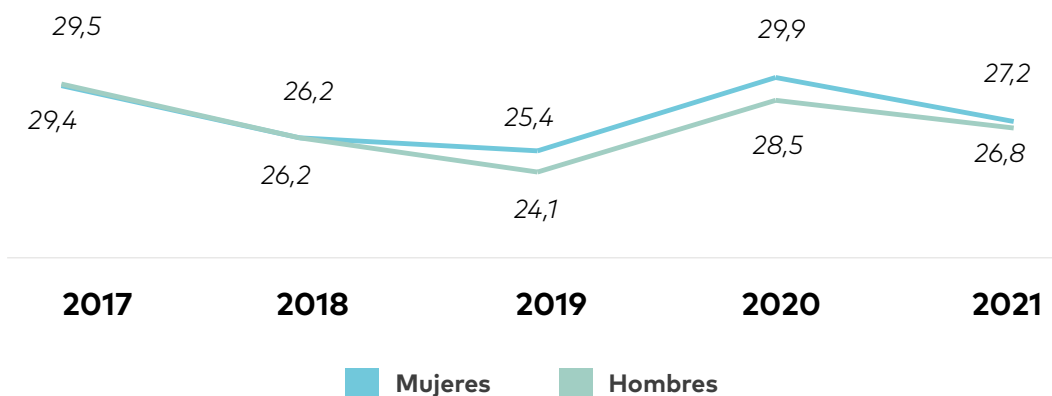
No han mejorado mucho los datos finalizando el año 2022, pese a que los indicadores económicos generales han experimentado cierta mejoría; el INE<sup>1</sup> registraba un 30,1% de jóvenes parados y paradas entre los 16 y 29 años en el tercer trimestre de este año. Con estas cifras, España se sitúa a la cabeza de Europa en desempleo juvenil, lo que reafirma, pese a los cambios legislativos recientes, el grave problema estructural que acosa a chicos y chicas en España (Felgueroso 2012).

Añadido a este elemento, se constata el mayor peso de este problema entre las mujeres. Desde el año 2019, ellas comienzan a soportar una tasa de desempleo algo más alta que la de ellos, lo que viene a perpetuar las diferencias por género también en el mercado laboral, distancia que aparentemente tiende a reducirse en 2021.

---

<sup>1</sup> Fuente: INE, EPA tercer trimestre 2022.

**Gráfico 1.2.2.- Porcentaje paro entre jóvenes 15-29 años por sexo en España. Evolución 2017-2021. Datos en %.**



Fuente: Eurostat. Youth population on 1 January 2022 by sex, age and country of birth

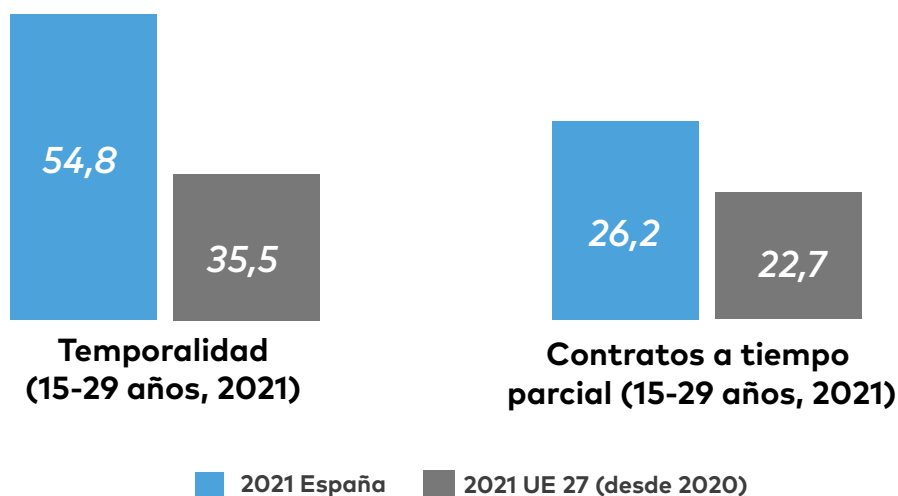
En suma, nada nuevo en lo referido a la relación de las personas jóvenes con el empleo, muy marcada por las dificultades de acceso al mismo y por unas condiciones laborales comparativamente peores que las del resto de la población. El escaso empleo al que acceden las personas jóvenes es menos estable, más precario y de inferior remuneración, lo que sitúa a la juventud en una "tormenta institucional, provocada y diseñada políticamente, del mercado de trabajo" (Conde y Rodríguez, 2001).

En este sentido, la tasa de empleos temporales, la tasa de trabajadores a tiempo parcial, y la tasa de sueldos/ganancias netas es bastante desfavorable para los y las jóvenes españoles, por sí mismos y en comparación a los países de nuestro entorno más inmediato. En el año 2021, el porcentaje de contratos temporales entre chicos y chicas de entre 15 y 29 años era casi el 55%, mientras que en la UE era del 35,5%. Los contratos a tiempo parcial también representan más en España (26,2% en 2021) que la proporción europea, que se sitúa en el 22,7%. Estos datos son especialmente delicados, pues junto con la temporalidad, el empleo juvenil a tiempo parcial es otro de los grandes problemas dado que los trabajadores a tiempo parcial tienen el doble de riesgo de pobreza que los trabajadores a tiempo completo (Fagan et al. 2013). Esto sucede no solo porque sus salarios sean más bajos —evidentemente debido a que trabajan menos horas— sino porque sus trabajos son menos estables, más precarios y tienen menor cobertura por desempleo.

Y eso que la situación mejoró notablemente en 2021, acercándose la proporción de trabajadores y trabajadoras jóvenes a tiempo parcial a la media europea. Pero no acaban ahí los problemas; en parte como consecuencia de estas situaciones de precariedad, pero no solo por las mismas, el salario medio bruto anual de los jóvenes españoles entre 16 y 24 años se situó en 2020 en los 14.292 euros brutos, mientras que los y las jóvenes europeos de la misma cohorte de edad ingresaron en esos mismos 12 meses 17.013 euros, prácticamente un 16% más.

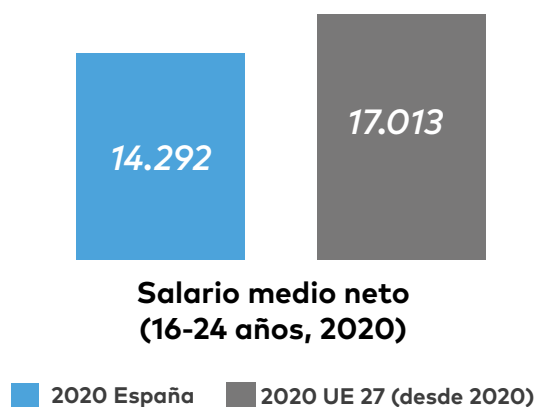


**Gráfico 1.2.3.- Porcentaje contratos temporales entre jóvenes 15-25 años, porcentaje de empleos a tiempo parcial entre 15 y 29 años y salario medio por sexo en España. 2021.** Datos en %.



Fuente: Eurostat. Temporary employees by sex, age (%)- annual data. Temporary employees as percentage of the total number of employees, by sex and age (%)-annual data.

**Gráfico 1.2.4.- Salario neto medio anual en 2020 entre jóvenes 16-24 años.** Datos en miles.



Fuente: INE. Encuesta anual de estructura salarial. Ganancia media anual por trabajador por sexo y edad. Año 2020

Estos datos permiten comprobar, aún de forma esquemática, cómo se ha configurado el modelo de empleo juvenil precario desde hace ya tiempo en España, precariedad que, si bien mejora algo en los tiempos de bonanza económica, no se limita a los periodos de crisis (Cabasés, Pardell y Serel, 2017), ya que encontramos muchos de estos rasgos antes de las sucesivas crisis. Tal y como menciona Santamaría (2018, pp. 6), el problema no reside solo en la oferta, sino en el cómo está estructurado el mercado de trabajo por los actores principales del mismo:

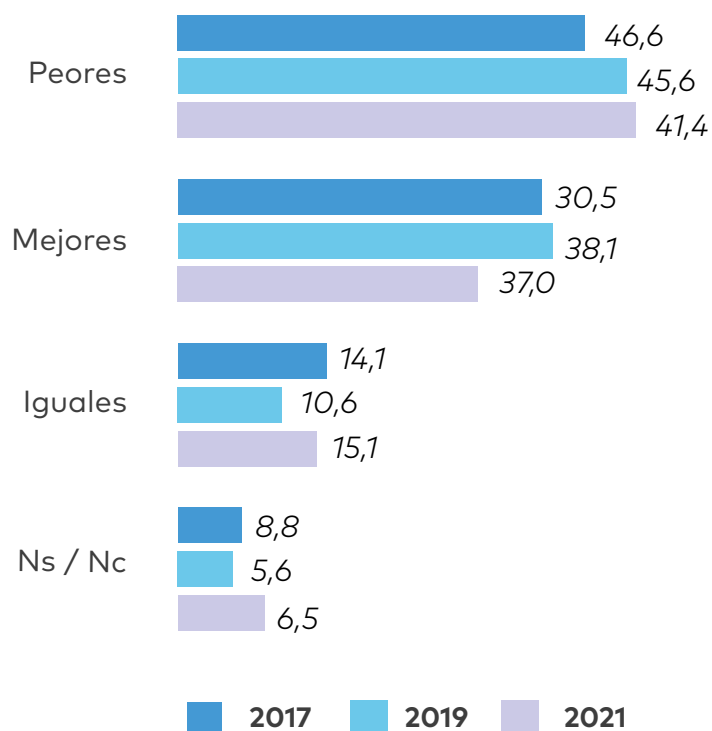
*"en la configuración de esta precariedad influyen claramente los factores estructurales que hacen de la misma un elemento central del mercado laboral, pero también factores institucionales, es decir, aquellos que tiene que ver con cómo se configura el Estado de Bienestar y cómo se distribuyen los recursos públicos, a través de las políticas públicas y, en concreto, de las políticas de empleo. La pregunta por las huellas o cicatrices que está dejando la crisis y el deterioro generalizado del empleo juvenil, tanto a corto como a largo plazo, es inevitable, pero las respuestas no son nuevas".*

En resumen; desempleo, temporalidad, parcialidad y bajos ingresos, comparativamente hablando con sus colegas europeos, son indicadores claros de la delicada situación laboral que sufren las personas jóvenes en España, que se acentúan durante las crisis económicas, pero que no son exclusivas de éstas. Tampoco son indicadores que afecten únicamente a las personas jóvenes, porque en realidad, estos problemas vienen a reflejar las dificultades que tiene el mercado laboral español. En algunos casos, la precariedad laboral es o será, con suerte, transitoria o provisional durante el periodo juvenil. Sin embargo, en otros casos, podría tener un importante efecto cicatriz en el futuro profesional de los y las jóvenes, afectando también a su capacidad de emanciparse y formar una familia.

Si, tal y como hace el **CRS** y la **Fundación Fad Juventud** de manera constante en muchas de sus investigaciones, preguntamos a los y las jóvenes sobre sus percepciones acerca del mercado laboral y posibilidades de empleo, su balance sobre la situación con respecto a la de sus padres y madres deja un panorama con tintes claros con respecto a su integración en el mercado laboral. Desde 2017, la proporción de chicos y chicas que piensan que lo tienen "peor" que sus padres en materia de empleo desciende algo, pero sigue copando esta postura la mayor parte de las opiniones y expectativas; 46,6% en 2017, 45,6% en 2019, y hasta el 41,4% del año 2021.

Resultan curiosos los datos de los años 2017 y 2019, donde el panorama de empleo —entre jóvenes y entre la población general— era mejor que el actual y, por el contrario, el de 2021 con un peor contexto económico fruto de la crisis pandémica, aunque es bien cierto que el mercado de trabajo —en general, no el particular de los y las jóvenes— muestra síntomas de mejora.

**Gráfico 1.2.5.-Evolución oportunidades laborales comparadas con las de sus progenitores 2017-2021.** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N= 1214 (2019 barómetro general) y N= 1245 (2017 barómetro general).



Pese a estas opiniones centrales y relativamente mayoritarias, los que piensan que estas oportunidades son "mejores" que la de sus progenitores no dejan de crecer; del 30,5% del 2017, al 38,1% de 2019, para estabilizarse en 2021, con una proporción muy parecida, el 37%. Más irregularidad entre quienes piensan que son "iguales"; un 14,1%, que baja hasta el 10,6% en 2019 y de nuevo asciende hasta el 15,1%.

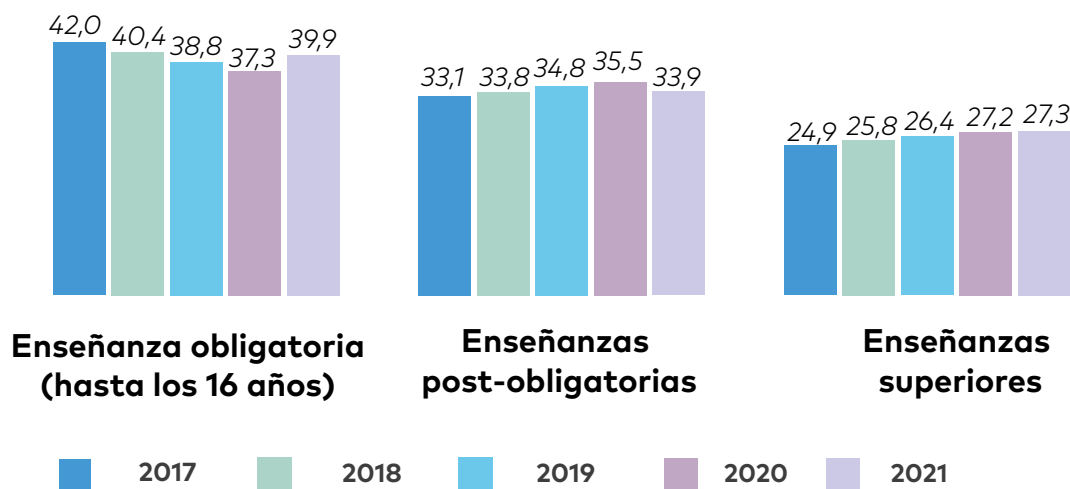
Es fácil explicar este cierto optimismo en cuanto al empleo que demuestran una buena parte de jóvenes, pues las condiciones generales del país han experimentado una cierta mejora en la época post pandemia y, naturalmente, la mejora de contexto está influyendo sobre las expectativas juveniles. No hay que olvidar que hablamos de expectativas, de deseos y esperanzas, que empujan a la creencia que, más pronto o más tarde, se conseguirá salir de esta difícil situación.

### 4.1.3. LOS ESTUDIOS Y LA FORMACIÓN DE CHICOS Y CHICAS ESPAÑOLES Y ESPAÑOLAS

La precarización del mercado de trabajo, como se ha visto muy presente entre los y las jóvenes españoles, está también fuertemente relacionada con la estructura del sistema de estudios español, aunque no es la única razón que explica la situación del empleo entre jóvenes. Ya se ha comprobado en numerosas ocasiones que una alta tasa de abandono prematuro de los estudios y una baja cualificación académica impactan decididamente sobre la empleabilidad.

En 2017, el 42% de los y las jóvenes españoles entre 15 y 29 años tenía estudios, como máximo, hasta el nivel obligatorio de las enseñanzas regladas (ESO, PCPI), que progresivamente va descendiendo año tras año y que se sitúa en un ligero repunte de la serie temporal en el 39,9% del año 2021. Ese mismo año, 2017, el 33,1% alcanzó niveles de enseñanzas secundarias no obligatorias (Bachillerato, FP grado medio), porcentaje que se incrementa ligeramente año tras año pero que queda en el 33,9% en 2021. Y, finalmente, la enseñanza superior, que ha ido sumando progresivamente a más jóvenes año tras año en la serie analizada; del 24,9% del 2017 al 27,3% del 2021.

**Gráfico 1.3.1.- Evolución 2017-2021 nivel formativo entre jóvenes 15-29 años.**  
Datos en %.

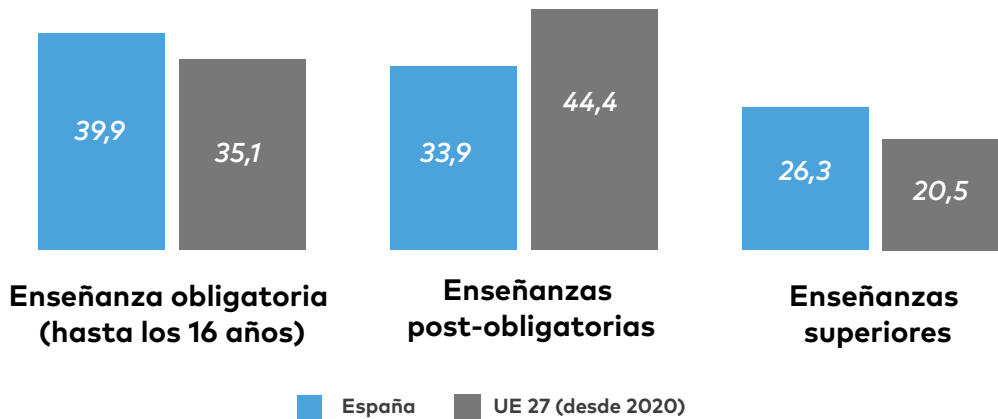


Fuente: Eurostat Young people by educational attainment level, sex and age. Niveles clasificación ISCED 2011.

Eso sí, la estructura de los estudios de los y las jóvenes en España contrasta fuertemente con la de sus compañeros/as en Europa. Para el año 2021, el 39,9% de los y las jóvenes españoles entre 15 y 29 años tenía estudios, como máximo, hasta el nivel obligatorio de las enseñanzas regladas (ESO, PCPI), por un 35,1% de los y las jóvenes en Europa de la misma edad. El 33,9% había alcanzado en el 2021 el nivel medio, es decir, las enseñanzas de Secundaria Superior tanto generales (Bachillerato) como las de orientación profesional

(FP grado medio), por el 44,4% de los y las jóvenes en Europa. Y, finalmente, en la enseñanza superior, los y las jóvenes españoles superan sensiblemente a sus compañeros/as en Europa: el 26,3% frente al 20,5%, respectivamente. Desequilibrio en los tramos medios de formación, de los que España presenta un abultado déficit en comparación, y un poco más de jóvenes con estudios básicos que la proporción europea. Eso sí, mayor porcentaje de chicos y chicas con estudios superiores en nuestro país.

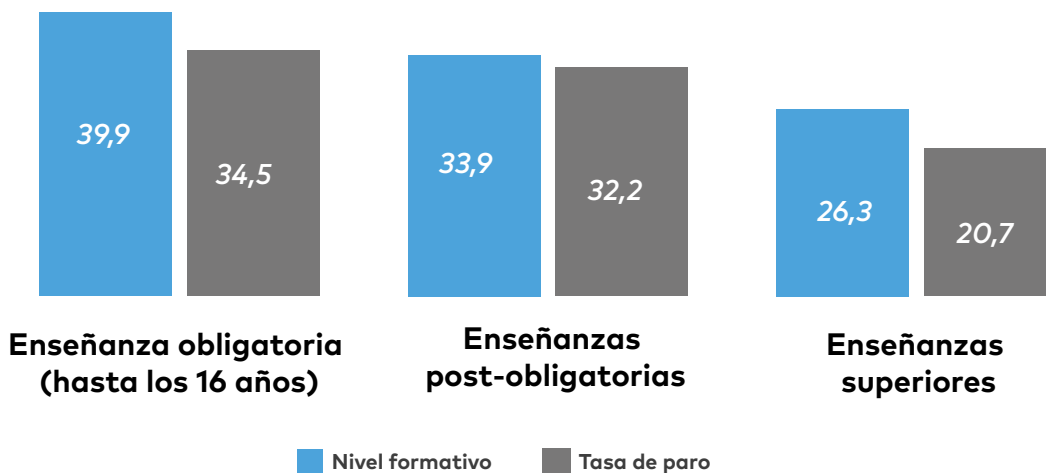
**Gráfico 1.3.2.- Comparativa España-UE 27 niveles formativos entre jóvenes 15-29 años en 2021.** Datos en %.



Fuente: Eurostat *Young people by educational attainment level, sex and age*. Niveles clasificación ISCED 2011

Ya se decía que el nivel formativo está muy relacionado con la tasa de paro. En el año 2021, las tasas de paro entre jóvenes que tenían niveles formativos básicos alcanzaban el 34,5% por el 32,2% de quienes habían obtenido al menos niveles de enseñanza secundaria no obligatoria y descenso brusco de personas paradas entre el grupo más formado —enseñanzas superiores—, que baja hasta el 20,7%.

**Gráfico 1.3.3.- Tasa de paro por niveles formativos entre jóvenes 15-29 años en 2021.** Datos en % sobre el total de jóvenes de cada grupo.



Fuente: INE. Encuesta de Población Activa (EPA). Parados por nivel de formación alcanzado, sexo y grupo de edad en 2021.

Otro punto crítico en la formación de chicos y chicas españoles es el comparativamente alto abandono temprano de la formación. La UE define el abandono escolar temprano como *"el porcentaje de personas entre 18 y 24 años que tienen, como mucho, el nivel de enseñanza secundaria obligatoria (ISCED 3, correspondiente a la segunda etapa de educación secundaria) y que no han realizado otra educación, reglada o no, en las cuatro últimas semanas anteriores a la encuesta"*<sup>2</sup>. En España, por abandono escolar temprano (según se detalla en la EPA) se entiende *"el abandono temprano de la educación-formación es el porcentaje de personas de 18 a 24 años que no ha completado la educación secundaria de segunda etapa y no sigue ningún tipo de estudio-formación en las cuatro semanas anteriores a la de la entrevista. Su máximo nivel de educación es el nivel 0-2 (ISCED 2011) como máximo"*.

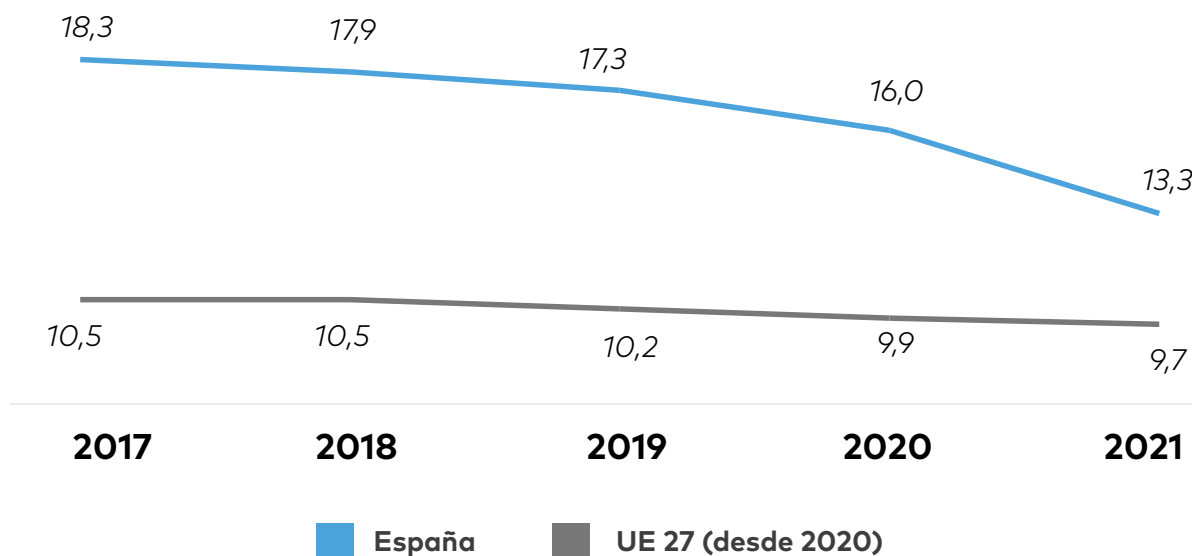
Por lo tanto, ambas definiciones, europea y española, pese a sus diferencias de matiz están apuntando en la misma dirección. Este indicador sustituye por inclusión, principalmente para las comparaciones entre los distintos países de la UE, al antiguo "fracaso escolar" —término con alto sentido peyorativo que cargaba al alumno con la responsabilidad exclusiva obviando las fallas del propio sistema educativo—, que indicaba el porcentaje de personas que no habían completado el nivel de enseñanzas obligatorias. Desde hace tiempo es bien sabido que la tasa de abandono escolar temprano en España es abultada, por sí misma y, en especial, comparada con los datos de la Unión Europea, aún con las mejoras en ese dato en la serie temporal analizada.

En el año 2017, la proporción de jóvenes españoles entre 18 y 24 años que abandonaron de forma temprana sus estudios fue del 18,3% por el 10,5 de sus colegas europeos; desciende ligera y progresivamente la proporción año tras año; 17,9% en 2018, 17,3% en 2019, 16% en 2020 y finalmente 13,3% en 2021; mientras tanto, en la UE el indicador tiende a mantenerse estable del 10,5% de 2017 al 9,7% en 2021. Si bien la tasa de abandono temprano se ha reducido, sigue siendo notablemente mayor con respecto a los países de nuestro entorno.

---

<sup>2</sup> UE. Estadísticas sobre educación 2014. "The indicator is defined as the percentage of the population aged 18-24 with at most lower secondary education and who were not in further education or training during the last four weeks preceding the survey"

**Gráfico 1.3.4.- Comparativa España- UE 27 y evolución 2017-2021 del abandono temprano entre jóvenes 18-24 años en 2021.** Datos en % sobre el total de cada grupo.



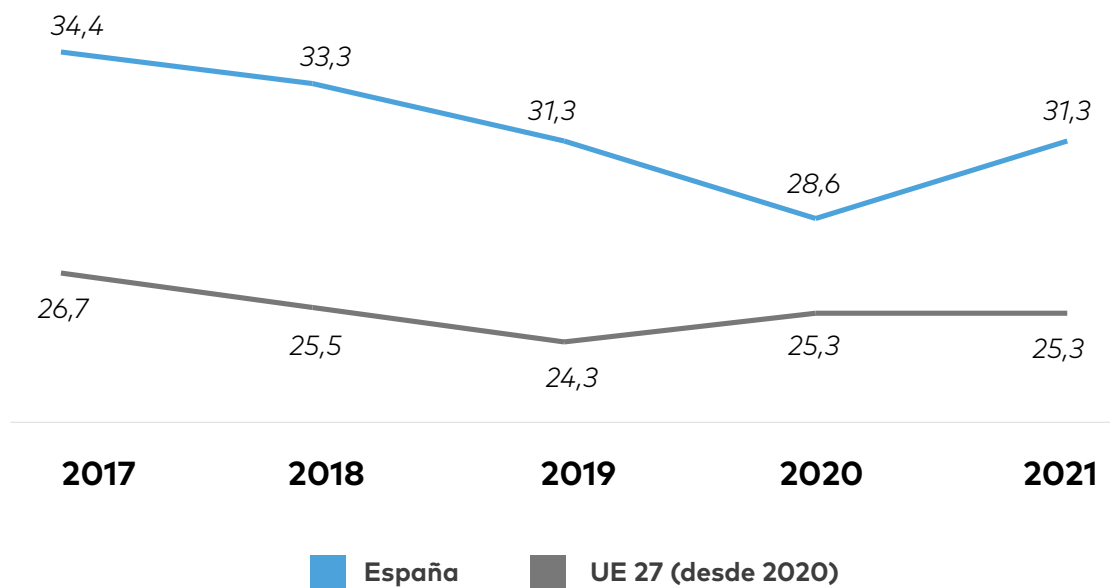
Fuente: Eurostat *Young people by educational attainment level, sex and age*. Niveles clasificación ISCED 2011

#### 4.1.4. ECONOMÍA, POBREZA Y EXCLUSIÓN SOCIAL

Las sucesivas crisis económicas y sociales han tenido un fuerte impacto en la economía global y nacional y, claro está, en las condiciones de vida de la población en general y también en la de los y las jóvenes en particular. En este sentido, las proporciones de chicos y chicas en riesgo de pobreza y exclusión social<sup>3</sup> descendieron desde 2017 al 2020 (del 34,4% al 28,6% de 2020) pero en 2021 crecen hasta el 31,3%, especialmente debido a las repercusiones de la crisis pandémica, que aumentó las tasas de paro, etc. Los datos son abrumadores; casi uno de cada tres chicos y chicas jóvenes se encuentran en España en situaciones vitales muy precarias. Existe bastante distancia en este sentido con los datos de la UE 27, que en este año alcanza los 25,3%.

<sup>3</sup> "Personas en riesgo de pobreza o exclusión social" incluye el indicador de riesgo de pobreza o inclusión social, que es el principal indicador para el seguimiento de la meta de la UE 2030 sobre pobreza y exclusión social que incluye los tres componentes de AROPE, a saber, el indicador de riesgo de pobreza (ARPE), el indicador de personas que viven en hogares con muy baja intensidad de trabajo (LWI) y la tasa de privación material y social severa (SMSD).

**Gráfico 1.4.1.- Comparativa España- UE 27 y evolución 2017-2021 jóvenes entre 15 y 29 años en riesgo de exclusión social.** Datos en %.

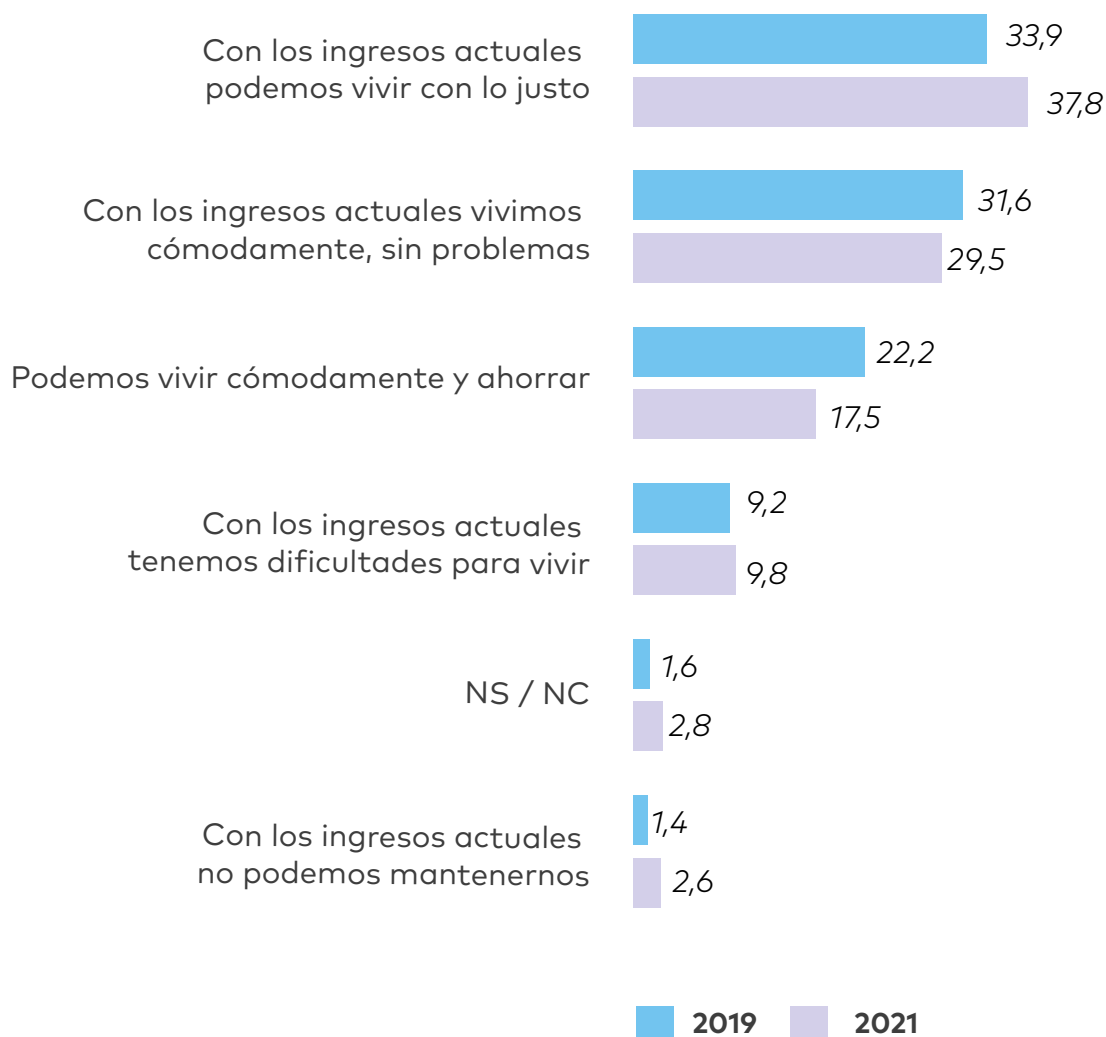


*Eurostat. Persons at risk of poverty or social exclusion by age and sex*

En los sucesivos estudios realizados por el **CRS** de la **Fundación Fad Juventud** en el periodo analizado queda constancia del aumento de la proporción de jóvenes en situaciones de precariedad, según sus propias declaraciones. En cuanto a la situación económica del hogar donde residen los y las jóvenes, desde el año 2019 —primer dato disponible— se perciben, claramente, pautas de un cierto empeoramiento de las percepciones; quienes declaran "*vivir con lo justo*" crecen del 33,9% de 2019 hasta el 37,8% de 2021, al mismo tiempo que se reducen los que pueden "*vivir cómodamente*" (del 31,6% al 29,5%) o quienes además de "*vivir con comodidad pueden ahorrar*" (del 22,2% al 17,5%). Crecen muy ligeramente quienes declaran "*dificultades para vivir*" (del 9,2 al 9,8%) y, pese a su escasa representación, quienes declaran que "*no se pueden mantener*" (del 1,4% al 2,6%).



**Gráfico 1.4.2.-Situación económica del hogar y evolución 2019-2021.**  
 Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud) y  
 N= 1214 (2019 barómetro general).



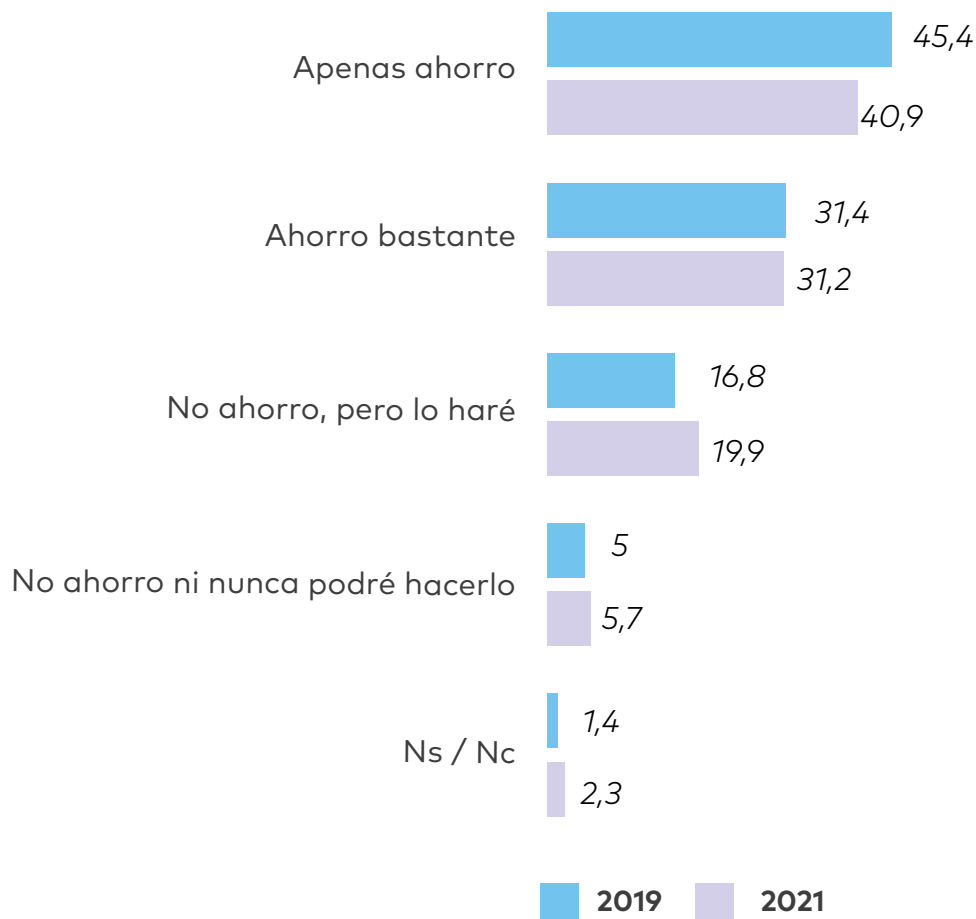
Son, por lo tanto, bastante notables los efectos de la crisis pandémica en las capacidades económicas de los hogares de chicos y chicas. Con respecto a las posibilidades de ahorro personal de chicos y chicas la situación con respecto a 2019 experimenta un cierto sostenimiento; crece ligeramente la proporción de los que *no ahorran en la actualidad, pero piensan hacerlo en un futuro* (de 16,8% a 19,9%) y muy poco los que *no ahorran ni creen que podrán hacerlo a futuro* (de 5% a 5,7%).

Sin embargo, desde una perspectiva más individual, no es que, según los datos proporcionados por los propios interesados, la situación personal en relación al ahorro haya empeorado gravemente, aunque parezca contradictorio por lo visto anteriormente respecto a la situación del hogar; los que expresan que *"apenas ahorran"* descienden del 45,4% a casi el 41% de 2012. Y se mantienen en proporción los que *"ahorran bastante"* en la actualidad (31,4% en 2019 y 31,2% en este 2021. Parece que la crisis no ha empeorado más aún la situación

con respecto al ahorro —incluso algo ha mejorado, aun levemente— que ya era bastante delicada en 2019, con una mayoría de chicos y chicas que apenas podían ahorrar ni creían poder hacerlo a futuro (un 50,4%) y que en este año representan el 46,6%.

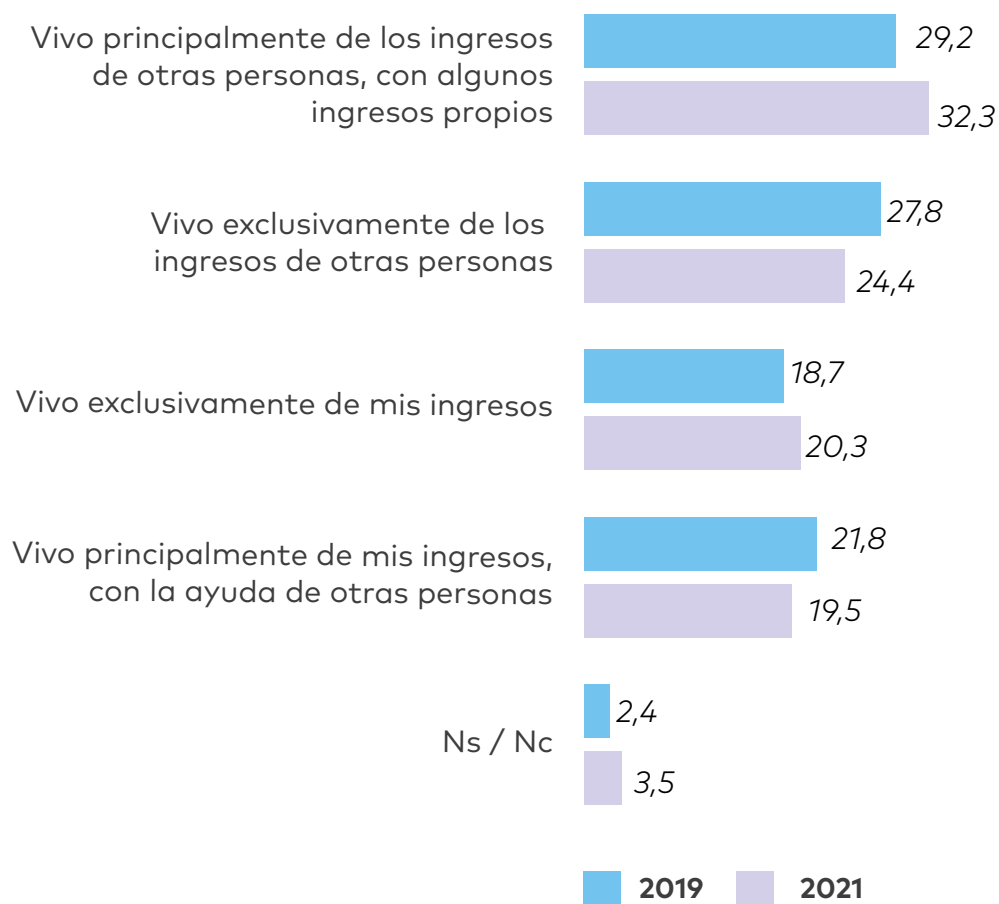
**Gráfico 1.4.3.-Capacidad de ahorro personal y evolución 2019-2021.**

Datos en %. Base total muestra. N=1501. (barómetro salud 2021) y N= 1214 (barómetro general 2019).



En cuanto a la situación económica personal, el aspecto más relevante es la **dependencia** de terceros, ya sea cuasi-total ("vivo principalmente de los ingresos de otras personas con algunos propios", 32,3%) o total ("vivo exclusivamente de los ingresos de otras personas", 24,4%); es decir, el 56,7% de jóvenes dependen en mayor o menor medida de otros, proporción que se mantiene prácticamente invariable desde 2019, donde sumaban el 57%, aunque con cambios; han crecido algo, levemente, los cuasi-dependientes y se reducen, también de forma leve, los totalmente dependientes.

**Gráfico 1.4.4.-Situación económica personal y evolución 2019-2021.**  
 Datos en %. Base total muestra. N=1501. (barómetro salud 2021) y  
 N= 1214 (barómetro general 2019).



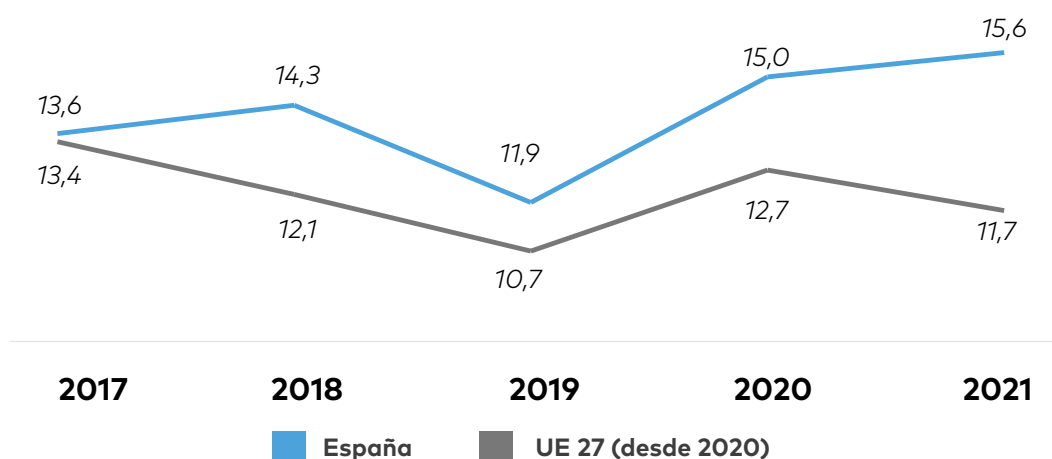
También experimenta cierto aumento desde 2019 los totalmente independientes en lo económico (*"vivo exclusivamente de mis ingresos"*, del 18,7% al 20,3%) y bajan los cuasi independientes (*"principalmente de mis ingresos, con ayuda de otras personas"*, del 21,8% al 19,5%). Pero al igual que en la dependencia, nada parece que cambia en la estructura de la situación económica de chicos y chicas; los semindependientes o totalmente independientes sumaban el 40,5% en 2019 y son el 39,8% en este año 2021. Resulta cuando menos extraño que estas proporciones de chicos y chicas dependientes o independientes en lo económico apenas experimenten transformaciones, habida cuenta del notable empeoramiento económico del país fruto de la pandemia.

Sobre la pobreza y la carencia material en el conjunto de la sociedad española, según el informe de European Anti-Poverty Network (EAPN, pp. 7), *"en el año 2020, unos 3,3 millones de personas que constituyen el 7 % de la población española viven con privación material severa. El extraordinario incremento de este año, producto de la pandemia covid-19 que se precipita sobre una sociedad que no había resuelto en los años de recuperación las consecuencias de la crisis*

económica anterior, revalida, en solo un año, el destrozo producido por seis años de crisis económica y provoca que 1,1 millones de nuevas personas se agreguen a la privación material severa. Por otra parte, debe destacarse que, en el año 2019, después de cinco años de recuperación y sin el efecto de la COVID-19, la tasa de privación material severa era todavía un 30 % más elevada que la del año 2008. Se trata de 1,1 puntos porcentuales más, es decir, 600.000 personas que nunca recuperaron su calidad de vida previa a la crisis".

La privación material severa es un indicador de pobreza y vulnerabilidad<sup>4</sup>. En el año 2021, además, este indicador permite registrar el efecto de la pandemia provocada por la COVID-19. Los datos son demoledores en cuanto a la población joven española; en el año 2021 el 15,6% de los y las jóvenes españoles entre los 16 y 29 años estaba en situación de carencia material grave. Se ha superado en este año la proporción de chicos y chicas españoles en esta situación en todos los años considerados en el análisis y, desde luego, no se han recuperado los niveles del año 2017 y mucho menos los de 2019 (11,9%), el dato más bajo de la serie. Por el contrario, la proporción de jóvenes europeos en la misma situación en 2021 es de 11,7% e históricamente más baja —en algunos años incluso mucho más baja— que la española, salvo en el año 2017, donde españoles y europeos se encontraban en casi las mismas proporciones de privación material severa.

**Gráfico 1.4.5.- Evolución 2017-2021 indicador privación material severa jóvenes entre 16 y 29 años. Datos en %.**

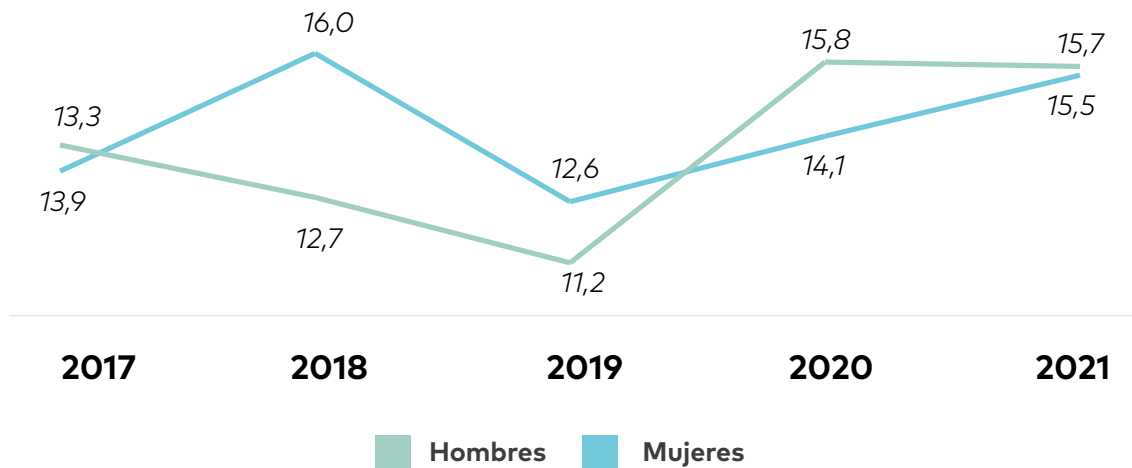


Eurostat: Material and social deprivation rate by age, sex and educational attainment level

<sup>4</sup> La privación material severa (PMS) incluye a aquellas personas que viven en hogares que no pueden afrontar cuatro o más conceptos, ítems o elementos de consumo, de un total de nueve considerados básicos en el territorio europeo. Los ítems a considerar para la elaboración del indicador son: Irse de vacaciones al menos una vez al año; comer carne, pollo o pescado al menos cada dos días; mantener la vivienda a una temperatura adecuada; afrontar gastos imprevistos (750 euros); tener retrasos en el pago de la hipoteca, el alquiler, los recibos o compras financiadas a 12 meses; o disponer de un coche, teléfono, televisor o lavadora.

En cuanto al género, las diferencias son evidentes y muy variables en el tiempo. Mientras que las mujeres se encuentran generalmente por encima proporcionalmente de los hombres, sobre todo en los años 2018 y menos en 2019, es precisamente en 2020 cuando se invierten los términos (15,8% hombres por el 14,1% de mujeres) y en 2021 muestran proporciones parejas y los cambios también efecto de igualación.

**Gráfico 1.4.6.- Evolución 2017-2021 indicador privación material severa jóvenes entre 16 y 29 años por género. Datos en %.**



*Eurostat: Material and social deprivation rate by age, sex and educational attainment level*

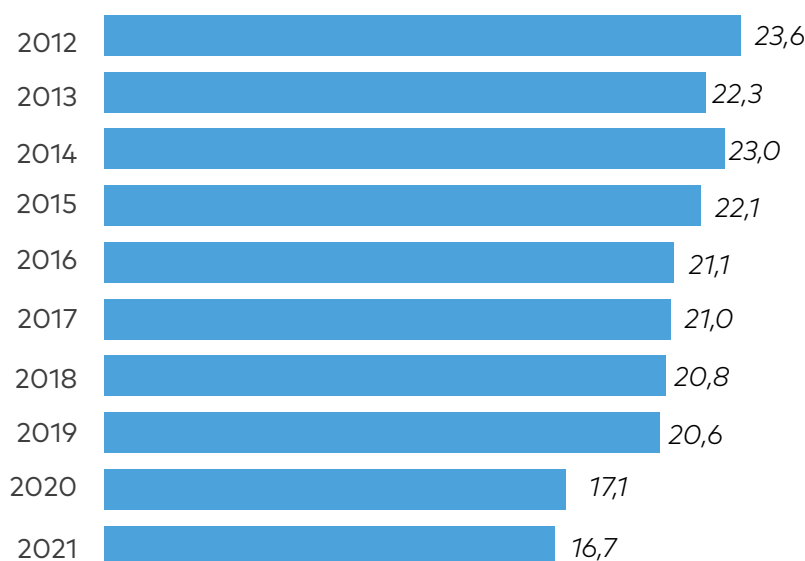
Parece que, de alguna forma, la recuperación económica desde la pandemia tiene algunas bases muy débiles entre los y las jóvenes de España. Se confirma con el empeoramiento de los principales indicadores cuyo periodo de vigencia es anterior a la crisis del COVID-19. Éste es el caso los últimos datos del AROPE y, también, de los datos para los años 2020 y 2021 de algunos importantes indicadores de carencia material.

### 4.1.5. EMANCIPACIÓN

La emancipación de los chicos y chicas españoles siempre ha constituido un tema especialmente sensible; la tendencia histórica ha sido de un retraso considerable en la edad media de emancipación comparada con sus equivalentes europeos, dilación tanto debida a factores ambientales, fuera del control de los y las jóvenes (altas tasas de paro, temporalidad, salarios bajos, etc.) como de ciertos factores culturales, insertos en los códigos familiares y muy típicos de sociedades mediterráneas con modelos sociales familistas (Ballesteros, J.C.; Megías, I.; Rodríguez, E. ;2012).

Desde el año 2012, no ha hecho más que decrecer la proporción de jóvenes emancipados del hogar de los progenitores. Del 23,6% del año 2012 se observan descensos progresivos y constantes hasta llegar al 16,7% del año 2021. Las razones económicas están muy presentes en esta tendencia; la crisis comenzada en el 2008 que impactó de manera especialmente grave en la sociedad española, y que persiste de manera fuerte hasta el 2014. Sin embargo, en el periodo de estabilidad y crecimiento (cierta recuperación económica) que se da entre los años 2015 y 2019, las tasas de emancipación continúan cayendo. Y si es cierto que la crisis pandémica iniciada en 2020 impacta muy duramente en las condiciones de chicos y chicas, ya que en ese año y en el siguiente, 2021 se alcanzan las menores tasas de emancipación de la serie analizada. Este retraso, esta dilación de la edad media de emancipación es muy sostenible en el tiempo desde hace décadas, es decir, no puede adjudicarse la culpa, al menos totalmente, a la precariedad de jóvenes españoles, ya que en tiempo de bonanza ocurre exactamente igual.

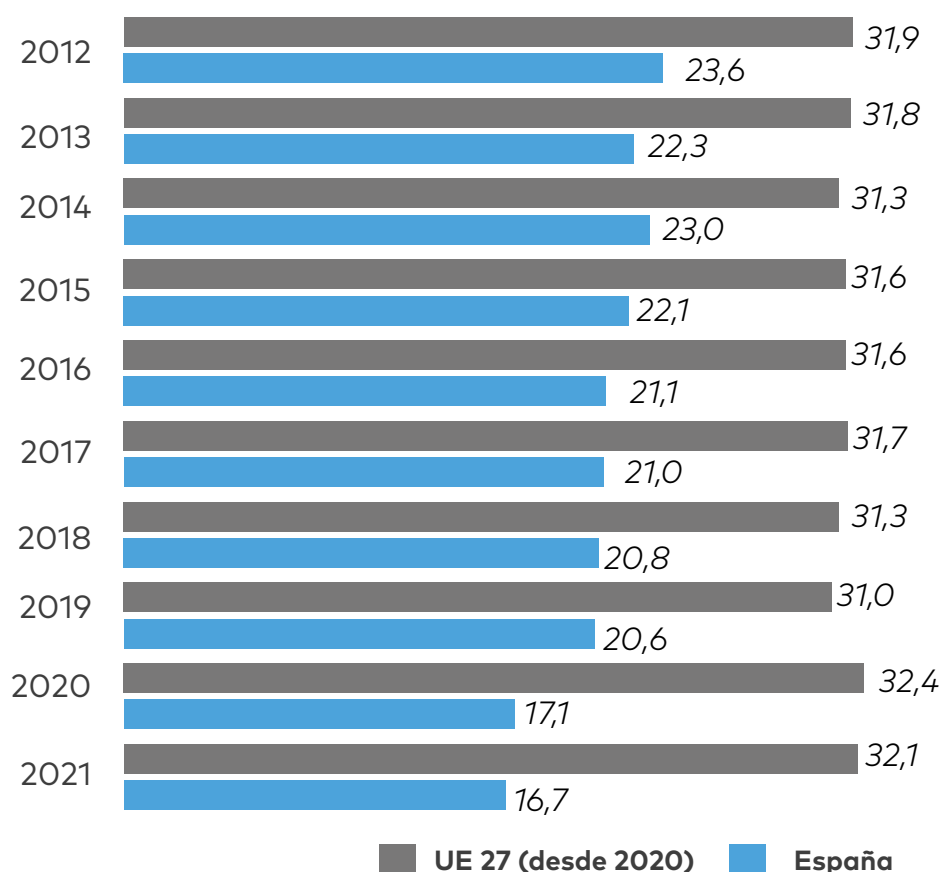
**Gráfico 1.5.1.- Proporción jóvenes emancipados del hogar de referencia 16-29 años 2012-2021.** Datos en %.



Fuente: CJE. Observatorio de la emancipación. 2022

Otra cosa es la comparación con sus compañeros europeos, muy lejos de las tasas de jóvenes españoles. En 2012, casi el 32% de jóvenes europeos residían fuera del hogar familiar, por el 23,6% de los españoles. Las diferencias a lo largo de los años se sostienen, e incluso aumentan, para alcanzar su máxima diferencia en los años de pandemia y pospandemia, 2020 y 2021, donde las proporciones de jóvenes emancipados europeos fueron del 31% y 32,4% y del 17,1% y 16,7% para los españoles.

**Gráfico 1.5.2.- Tasa de emancipación jóvenes 16-29 años 2012-2021**  
**España-UE 27.** Datos en %.



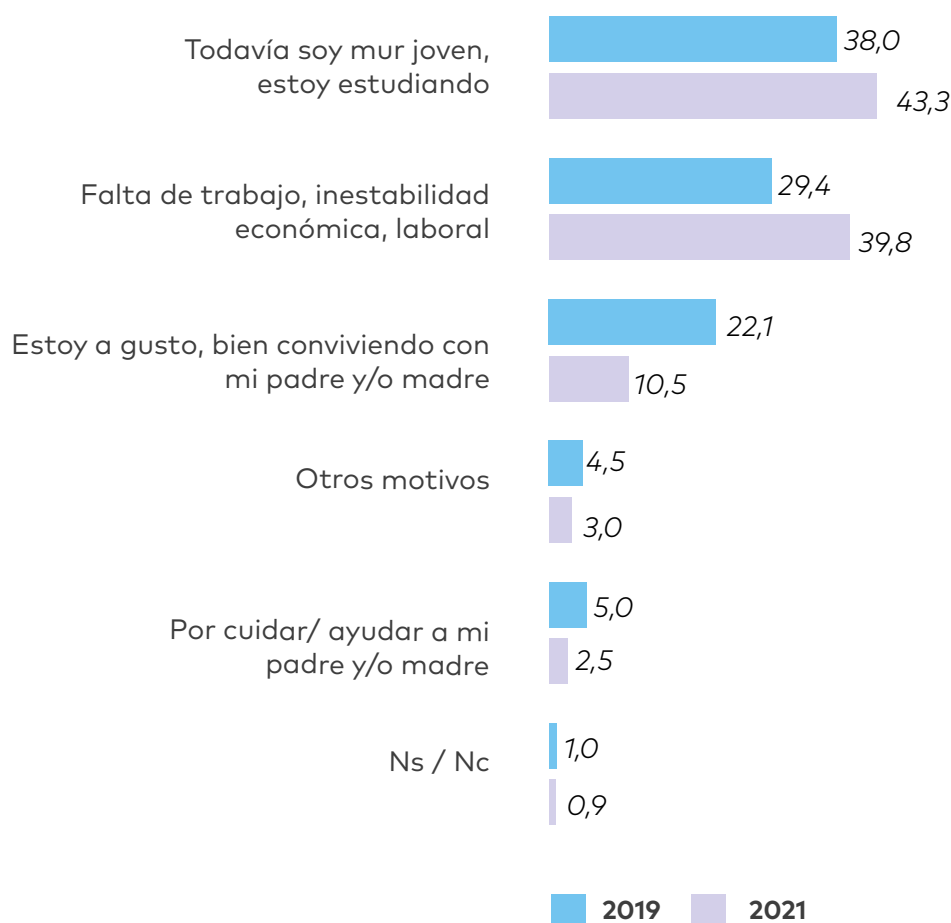
Fuente: Eurostat. Share of young adults aged 16-29 living with their parents by age and sex

Es tremendamente significativa la expulsión casi sistemática del mercado de la vivienda de chicos y chicas, que en contadas ocasiones pueden permitirse el alquiler o la compra de una vivienda. El principal escollo con el que actualmente topan las personas jóvenes para comprar (y también alquilar) una vivienda es su extrema fragilidad económica y la brecha que, todavía, separa su capacidad adquisitiva de los precios que ofrece el mercado. Según el Consejo de la Juventud, "un joven debe dedicar 3,8 veces su sueldo neto íntegro para poder sufragar la entrada de una hipoteca de la vivienda media en España (170.000 euros), cuando una persona joven con condiciones laborales estables únicamente puede permitirse destinar hasta 100.000 euros sin sobre endeudarse. La

siguiente alternativa es el alquiler. Sin embargo, también esta alternativa se está complicando. La creciente subida de los precios del arrendamiento (845 euros de media) les pone "en serios aprietos", ya que sólo pueden destinar 320 euros mensuales sin sobre endeudarse<sup>5</sup>.

Evidentemente, esta imposibilidad práctica de emanciparse es observada en los sucesivos informes del **CRS** y **Fad**. Del total de jóvenes, las razones que arguyen para no independizarse se reparten, principalmente, entre quienes se consideran muy "jóvenes y que continúan estudiando" —el 43,3% en 2021, un incremento muy fuerte con respecto al año 2019, el 38%— y los que argumentan la imposibilidad de emancipación por "causas económicas o laborales" —que ha crecido espectacularmente hasta el 39,8%, cuando en 2019 eran solo el 29,4%—. Parece que la explicación de estar "a gusto en el domicilio familiar" es bastante escasa comparativamente hablando, y solo se acogen a la misma el 10,5% de los chicos y chicas en 2021, muy bajo en comparación con el año 2019, en el que el manifestaban esta razón el 22,1%.

**Gráfico 1.5.3.- Evolución 2019-2021 motivos para residir todavía en el hogar familiar.** Base 2021: residen en hogar familiar N=904 (2021 barómetro salud 2021) y N= 780 (2019 barómetro general).

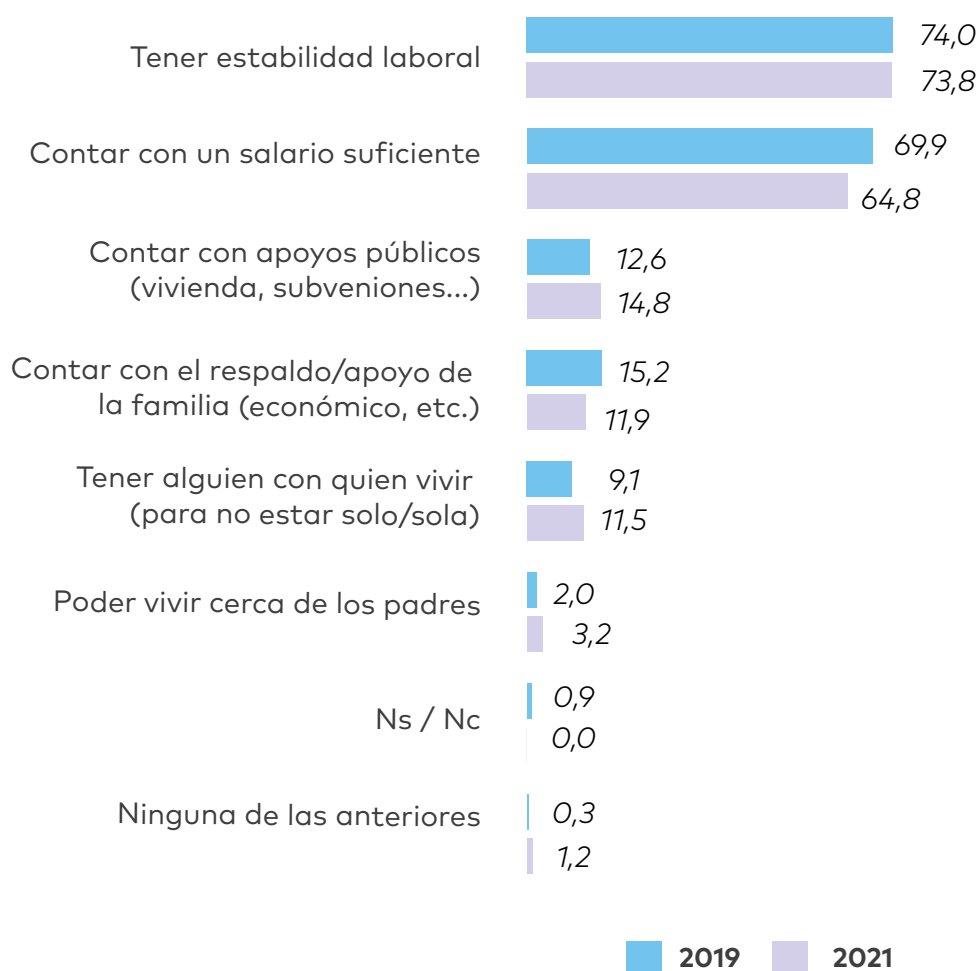


<sup>5</sup> Consejo de la Juventud (CJE) Observatorio de la emancipación. Datos segundo semestre año 2021.



En cuanto a las condiciones percibidas como necesarias para la emancipación, prima sobre cualquier otra consideración —algo absolutamente evidente vistos los datos sobre el mercado de trabajo—, la "estabilidad laboral", algo que perciben como imprescindible una abultada mayoría de casi el 74% de jóvenes (73,8%), dato prácticamente invariable desde 2019 (74%).

**Gráfico 1.5.4.- Evolución 2019-2021 condiciones percibidas para residir fuera del hogar familiar.** Respuesta múltiple sobre entrevistados que mencionan. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud 2021) y N= 1214 (2019 barómetro general). Datos en %.



Muy conectado con la necesidad de contar con un trabajo estable —ya hemos visto que generalmente escaso— surge la necesidad de contar con "capacidad económica suficiente", con casi el 65% que así lo manifestaban en 2021, que desciende algo desde el 2019 (69,9%). Y no extraño, si nos fijamos en las condiciones del mercado laboral para buena parte de jóvenes que han conseguido empleo; precariedad, temporalidad y bajos sueldos.

Lejos de esta diada económico-laboral se sitúa el resto de condiciones en ambos años analizados; muy similar proporción de jóvenes que afirman la necesidad de contar con apoyos para este proceso, ya sean *públicos* (14,8% en 2021 y 12,6% en 2019) o de la *propia familia* (11,9% por el 15,2% de 2019) y pocos menos los que necesitan realizar este proceso *acompañados* (11,5% en 2021 por el 9,1% de 2019). La cercanía con los progenitores ("*vivir cerca de los padres*"), en cambio, no resulta esencial en ninguno de los años considerados.

Es importante señalar que la estructura de estas motivaciones apenas supone un cambio con respecto a la que las personas jóvenes declaraban en 2019, pero, aun así, no es en absoluto contradictorio con el viraje a negativo que veíamos anteriormente en sus expectativas, ya que las circunstancias coyunturales pueden variar notablemente, en este caso a peor, pero la base estructural de lo que se considera necesario para abordar la emancipación no, que como vemos permanece bastante estable.

## 4.2. SALUD Y BIENESTAR FÍSICO. UN ESCENARIO RELATIVAMENTE OPTIMISTA

---

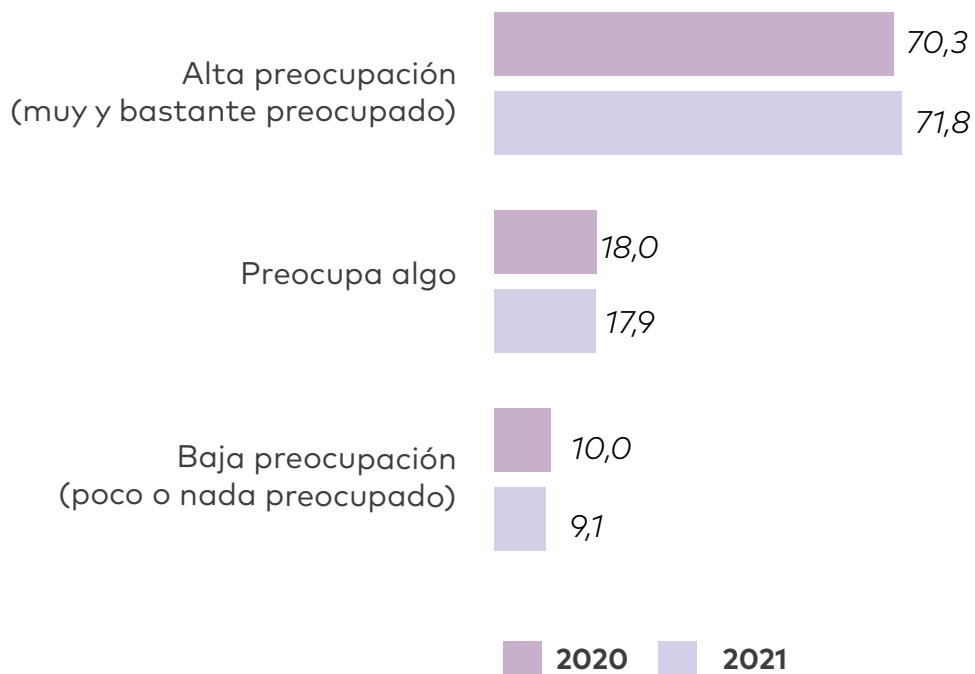
Numerosos estudios y ensayos —por ejemplo, Nutbeam, Aaro y Catford (1989)— han confirmado una conclusión absolutamente evidente, casi obvia; el bienestar físico está enormemente vinculado a los hábitos de vida —es una consecuencia de ellos, en gran parte—, pero también guarda una estrecha relación con el bienestar psicológico. Ello es así en todas las edades, aunque esta relación parece mucho más estrecha, si cabe, durante los años de la adolescencia y juventud.

Una variable muy relacionada con la aceptación de conductas más o menos saludables es el autoconcepto (Rodríguez, Goñi y Ruiz de Azúa, 2006). En general, el autoconcepto se considera determinante en el desarrollo del adolescente, tanto en su dimensión física, que se define como el conjunto de percepciones que se posee sobre el propio estado de salud —incluida la apariencia física— como en el psicológico. De igual forma, y teniendo un impacto significativo sobre ellos, el autoconcepto que se tenga puede reflejarse en la adquisición de diferentes hábitos de salud, como la práctica de actividad física, los hábitos alimenticios o el rechazo o adopción de conductas nocivas. Pero, probablemente, son muchas más las variables con las que guarda relación. En este caso, el autoconcepto sobre la salud y la forma física de los chicos y las chicas está plasmado en este capítulo por medio de varios indicadores, entre los cuales se encuentran la valoración propia del estado de salud, las percepciones sobre la forma física, los estilos de vida saludables adoptados y las autovaloraciones sobre su imagen.

### 4.2.1. AUTOPERCEPCIONES SOBRE SALUD Y FORMA FÍSICA

La preocupación de adolescentes y jóvenes sobre su propia salud se ha planteado en los estudios del **CRS** y la **Fundación Fad Juventud** desde el año 2020. Pese a que la longitud temporal del análisis es obligadamente limitada, los datos revelan que se muestran mayoritariamente preocupados por su salud y que esta tendencia apenas muestra movimientos; *muy preocupados* o *bastante preocupados* por su salud se manifiestan alrededor del 71% de chicos y chicas en ambos años (70,3% en 2019 y 71,8% en 2020). *Algo preocupados* un 18% aproximadamente, también en ambos años. Por el contrario, son más escasos, cerca del 10%, los que muestran *poca* o *ninguna preocupación* por su salud en el mismo periodo temporal.

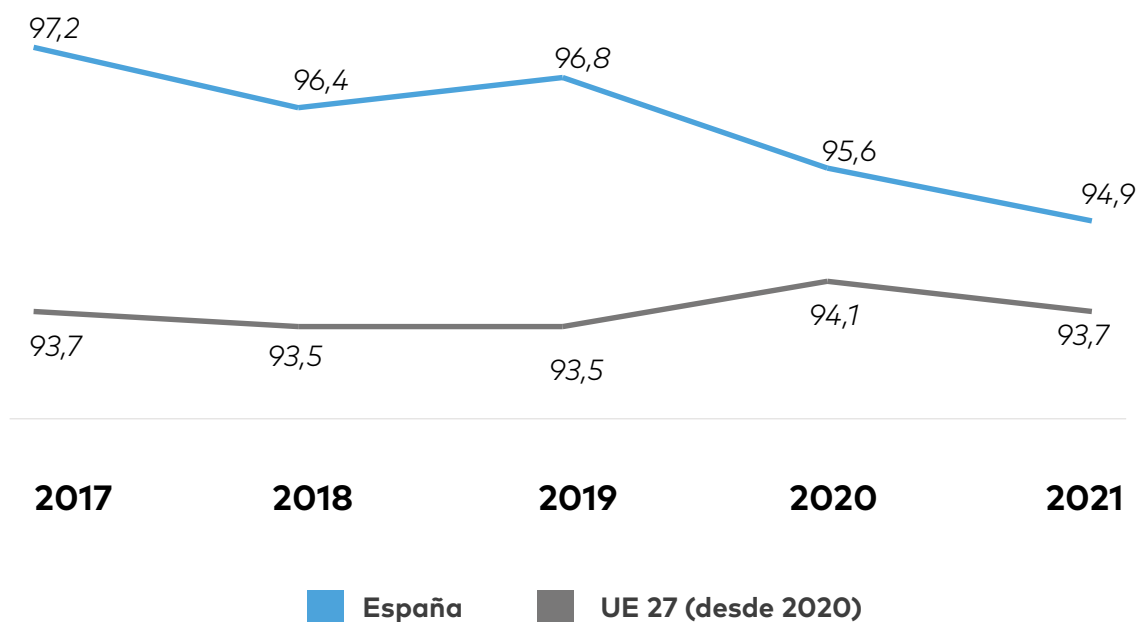
**Gráfico 2.1.1.- Evolución 2020-2021 preocupación por la salud.** Datos en %. Base total muestra. N=1200 (2020 Género, vivencias y percepciones sobre la salud, edades de 18 a 29 años) y N=1.501 (Barómetro juvenil de salud y bienestar 2021)



Como pauta común, y comprobaremos que esta diferencia se manifiesta en múltiples observaciones, destacar la mayor preocupación de ellas sobre su salud, aspecto que tendrá mucha trascendencia cuando se hable de bienestar psicológico. En 2020 la proporción de chicas muy preocupadas por su salud era del 77,2% por el 63,8% de ellos. Misma tendencia en 2021; el 78,1% de ellas mencionaban alta o muy alta preocupación por el 65,3% de ellos.

En cuanto a la calificación sobre su estado de salud, las diferentes fuentes estadísticas señalan repetidamente que adolescentes y jóvenes de España lo perciben como francamente bueno e, incluso, como excepcionalmente bueno. Desde 2017, las declaraciones de jóvenes a partir de los 16 años muestran que su estado de salud es *bueno o muy bueno* para el 95%. Y aunque la distancia es reducida, se muestran algo más satisfechos con su estado de salud que sus colegas europeos.

**Gráfico 2.1.2.-Estado de salud autopercebido 2017-2021 en las categorías "bueno y muy bueno" de jóvenes entre 16 y 29 años.**

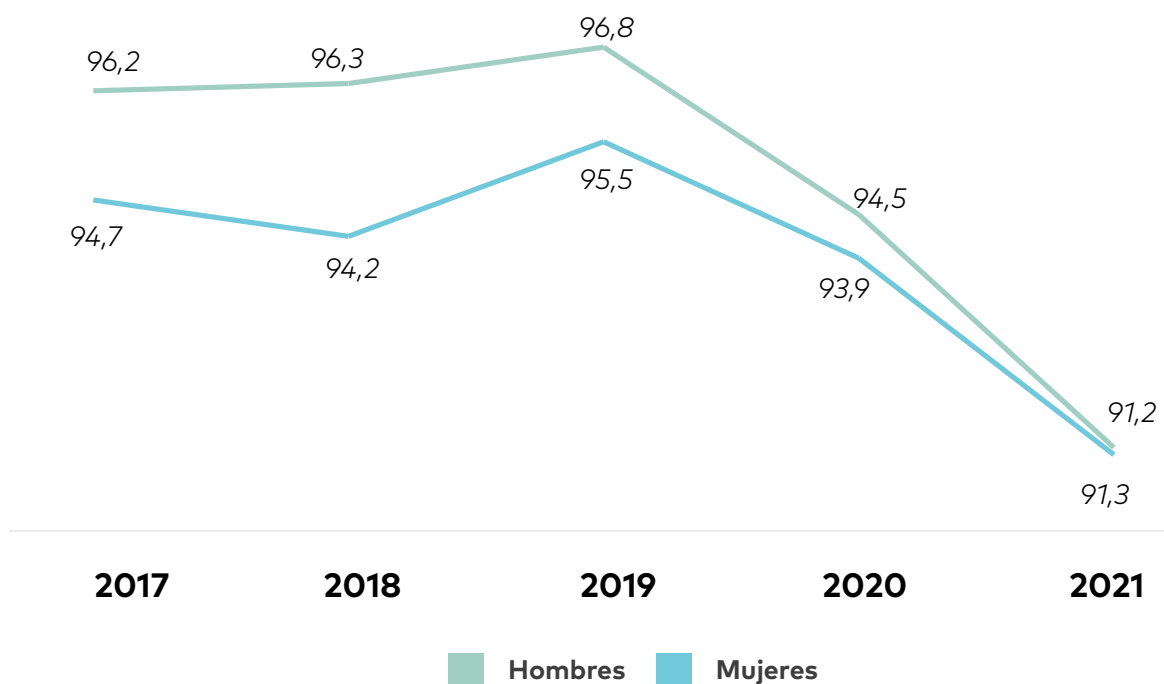


*Eurostat Self-perceived health by sex, age*

La tendencia de declarar un buen o muy buen estado de salud se quiebra algo en 2020, tanto en España como en el conjunto de países de la UE, pero en sentido contrario; baja algo para jóvenes españoles (del 96,8% de 2019 al 95,6% de 2020 y continúa en descenso suave hasta el 2021, donde son el 94,9%). No cabe duda del efecto —algo leve, en cualquier caso— de la pandemia de COVID-19. En el conjunto de la UE estas percepciones son algo más irregulares, sin que sean especialmente significativas; ascienden desde 2019 las proporciones de jóvenes que declaran estado de salud bueno o muy bueno; del 93,5% de 2019 al 94,1% de 2020 pero en 2021 descienden levemente, hasta el 93,7%.

En cualquier caso, pese a las diferencias y evoluciones en estos años, poco hay que decir sobre las percepciones acerca del estado de salud atendiendo a estos datos; una gran mayoría constata o declara un estado óptimo de salud, pero nuevamente hay que constatar la distancia entre ambos géneros, bien es cierto que no de forma extraordinariamente significativa, pero claramente a favor de los hombres. En toda la serie temporal ellos señalan en algo más de proporción que ellas encontrarse bien o muy bien de salud, pero esas distancias se han reducido desde 2020, donde ambos géneros señalan en la misma proporción estos estados de salud positivos.

**Gráfico 2.1.3.-Estado de salud autopercebido 2017-2021 por sexo en las categorías "bueno y muy bueno" de jóvenes entre 16 y 29 años. Datos en %.**

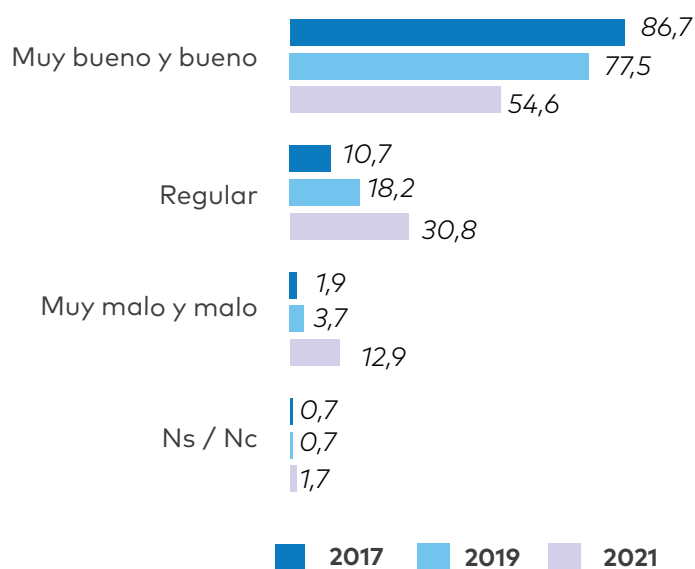


*Eurostat Self-perceived health by sex, age*

Otra perspectiva sobre el estado de salud de chicos y chicas nos la ofrece los barómetros de salud, muy diferente por los resultados obtenidos de las anteriores observaciones. Analizando datos propios de estos estudios y para el periodo considerado en este análisis, desde 2017 es notorio el descenso continuado en las percepciones positivas sobre la salud; en 2017, el 86,7% declaraba su estado de salud como "muy bueno o bueno", bastante cerca de resultados de otras fuentes oficiales; pero en 2019 las proporciones de quienes perciben de manera óptima su salud bajaba hasta el 77,5%, y en 2021 desciende bastante más, hasta alcanzar sólo el 54,6%.

Es más que evidente que este descenso tiene como consecuencia el aumento del resto de estados de salud posibles; los que declaran "regular" no dejan de crecer año tras año; 10,7% en 2017, 18,2% en 2019 y 30,8% en 2021. Mismo rumbo de incremento para quienes sienten que su estado de salud es "malo o muy malo"; 1,9%, 3,7% y un espectacular 12,9% en 2021.

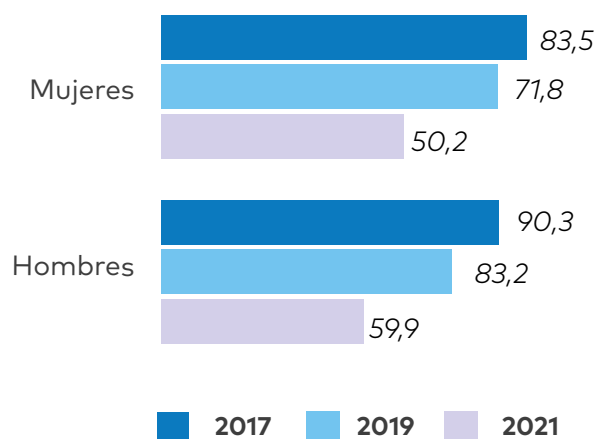
**Gráfico 2.1.4.- Evolución 2017-2021 percepción estado de salud últimos 12 meses. Categorías agrupadas.** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



Parece razonable pensar en las consecuencias de la pandemia para explicar estos llamativos datos del año 2021 que, como analizaremos más adelante, no solo afectan a la salud física, sino también a los indicadores de salud mental. Y son notables las diferencias en la percepción sobre su salud teniendo en cuenta los géneros; en todo el periodo temporal analizado, ellas manifiestan una tendencia mucho más acusada que ellos a encontrar su estado de salud "malo y muy malo" o, cuando menos más "regular", que ellos. En el año 2021, los chicos que manifestaban que su estado de salud era bueno o muy bueno casi eran el 60% (59,9%), por el 50,2% de las mujeres. Estas diferencias, como puede observarse, son sostenidas en el tiempo. En 2019 las mujeres que declaraban un buen estado de salud eran el 71,8% por poco más del 83% de ellos. Y 2017 las percepciones también estaban distanciadas entre ellos y ellas; el 90,3% de los hombres y el 83,5% de ellas.

**Gráfico 2.1.5.- Evolución 2017-2021 percepción estado de salud últimos 12 meses por género en las categorías agrupadas de "bueno y muy bueno".**

Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).

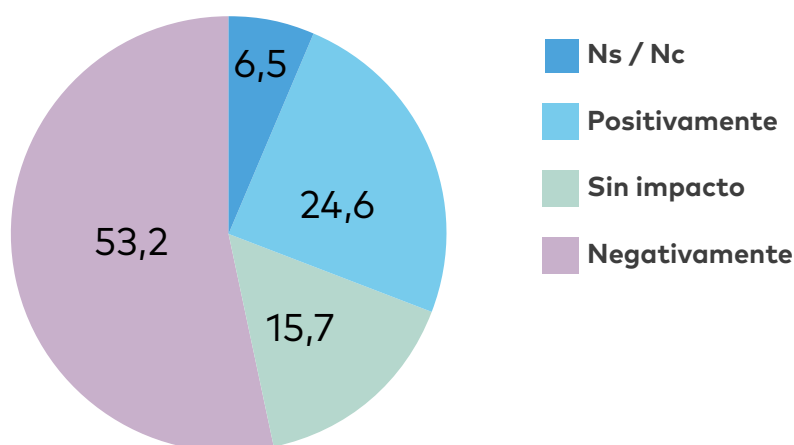


También, es un efecto muy observado en los barómetros de salud que otras variables, además del género, inciden de manera muy potente en las percepciones sobre la propia salud; esta empeora notablemente entre aquellos que están en paro o quienes se posicionan como pertenecientes a las clases bajas o media bajas.

Los datos sobre salud en el año 2021 son tremendamente llamativos, por el abultado empeoramiento de la percepción del estado de salud. Y no cabe duda del impacto de la pandemia en el autoconcepto de su salud. En 2020, en el estudio "**Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia**" (Kuric et al., 2020), el 53,2% de jóvenes entre los 15 y 29 años afirmaban el negativo impacto de la misma en sus estados de salud.

**Gráfico 2.1.6.- Impacto general de la pandemia en la salud.**

Datos en %. Base total muestra. N=1200.



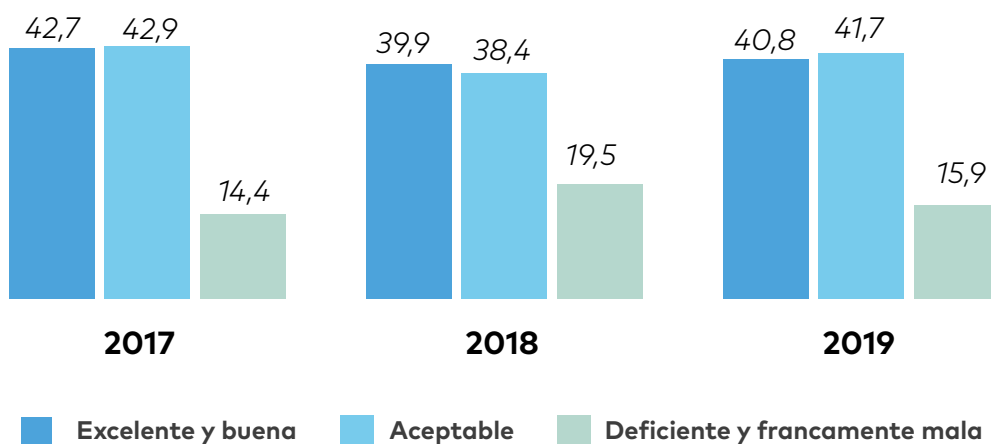
La percepción subjetiva del estado de forma física —parámetro absolutamente dependiente e interconectado con el estado de salud— no sigue el mismo camino que el de la salud en el periodo analizado —entre los años 2017 a 2021—, sino todo lo contrario, hay cierta tendencia a la estabilidad, al menos entre los años 2017 y 2021, salvando el año 2019, el peor dato de la serie, aunque con poca distancia sobre el resto de años.

La valoración como "aceptable" de la forma física no ha presentado variaciones sustanciales (42,9% en 2017, 38,4% en 2019 y 41,7% en 2021); lo mismo ocurre con el de "excelente" o "muy buena"; 42,7% en 2017, 39,9% en 2019 y 40,8% en 2021. Tampoco grandes diferencias, evidentemente, en las valoraciones de *deficiente y francamente mala* (14,4%, 19,5% y 15,9% en los respectivos años). El que exista tanta diferencia entre la evolución de los estados de salud y de forma física va a ser entendido de forma completa cuando hablemos de los indicadores de salud mental, pero también tiene una explicación metodológica; el estado de salud se refiere a los últimos 12 meses, mientras que el de forma física se pregunta para el momento presente.



### Gráfico 2.1.7.- Evolución percepción forma física 2017-2021.

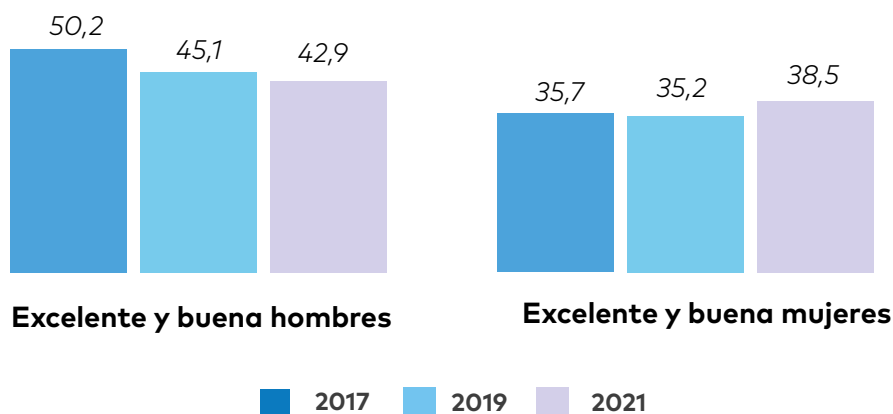
Datos en %. Base total muestra. N=1501 (barómetro salud 2021), N=1.200 (barómetro salud 2019) y N= 1213 (barómetro salud 2017).



De nuevo, abultadas diferencias entre chicos y chicas; ellas señalan en proporciones bastantes más bajas que ellos encontrarse en una forma física "excelente" o "buena" en todos los años considerados.

### Gráfico 2.1.8. Evolución percepción forma física "excelente" y "buena" 2017-2021 por género.

Datos en %. Base total muestra. N=1501 (barómetro salud 2021), N=1.200 (barómetro salud 2019) y N= 1213 (barómetro salud 2017).



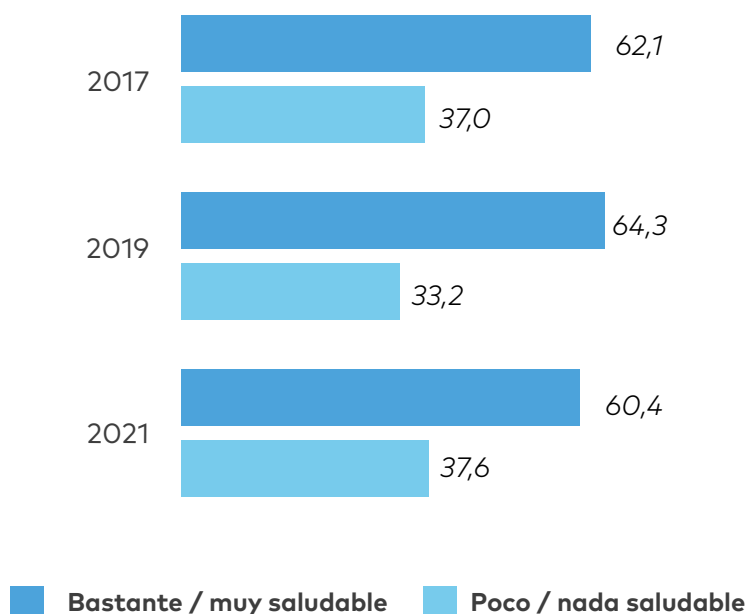
Pero anotamos algo ciertamente llamativo en estos datos; mientras que las declaraciones de *excelente y buena* descienden año tras año entre los hombres (50,2%, 45,1% y 42,9% respectivamente) entre las mujeres se da cierta estabilidad (35,7% en 2017 y 35,2% en 2019) o incluso un ligero aumento en 2021; el 38,5%. Lo que supone que la estabilidad del dato de forma física en estos años, al menos en estas categorías, se debe más a ellas que a ellos.

## 4.2.2. ESTILOS DE VIDA. EJERCICIO Y DIETAS

Otra de las variables o elementos que pueden incidir sobre el autoconcepto son los estilos de vida o, más exactamente, las valoraciones propias sobre los mismos. Los acercamientos teóricos al tema aportan ciertas definiciones sobre el concepto; por “estilo de vida saludable” se entiende el patrón de comportamientos relativamente estable de los individuos o grupos que guardan una estrecha relación con la salud (Nutbeam, Aaro y Catford, 1989). Un “patrón conductual” es un modo habitual de respuesta a diferentes situaciones; en este caso y referido a la forma física, la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, etc.

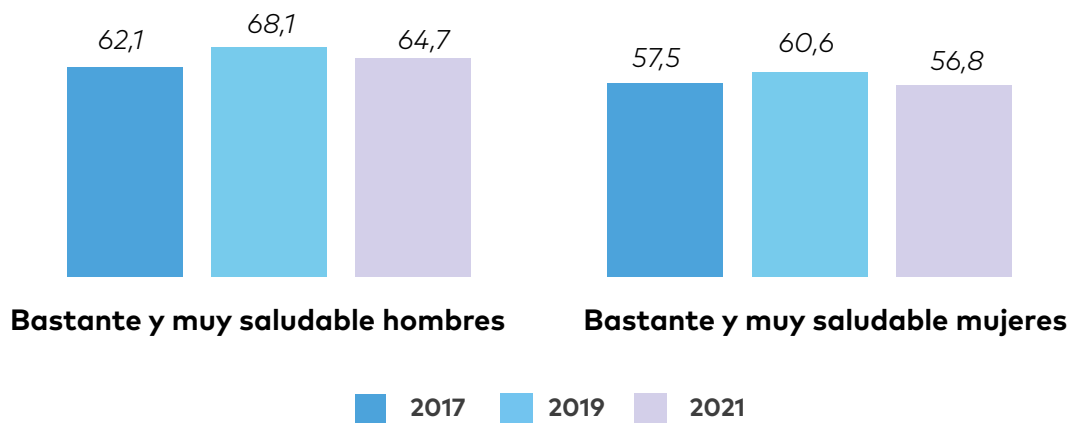
Preguntados chicos y chicas en los distintos estudios sobre la valoración de su estilo de vida, la tendencia mayoritaria y bastante sostenida en el periodo que va desde el 2017 al 2021 es positiva. En todos los años, la proporción de jóvenes que califican su estilo de vida como “*bastante o muy saludable*” supera el 60% (62,1% en 2017, 64,3% en 2019 y 60,4% en 2021). Una mayoría abultada que tampoco debe obviar a los que se posicionan en el lado contrario, como *poco o nada saludable*, de menor pero significativa presencia en todos los años; 37% en 2017, 33,2% y 37,6% en 2021. Como poco, 1 de cada 3 jóvenes valoran negativamente su estilo de vida, aspecto que puede influir —de hecho, lo hace— en su autoconcepto sobre la salud. Los datos en el último año considerado, 2021, son algo peores, empeoramiento que podemos achacar al encierro forzoso y a las limitaciones y restricciones sociales y de todo tipo, que afectan a la calidad de vida no solamente de la población joven, sino de la población en general.

**Gráfico 2.2.1. Evolución 2017-2021 percepción estilo de vida saludable.**  
Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



Pese a esta percepción, mayoritariamente positiva, sin que sea absolutamente unánime, ocurre al igual que en la salud percibida o en la preocupación por la misma; se detecta de nuevo una fuerte brecha de género y son los hombres los que en mayor proporción declaran estilos saludables de vida. En 2017 ellos, aunque sin gran distancia con respecto a ellas, manifestaban en mayor proporción que su estilo de vida es bueno o muy saludable; 62,1% vs 57,5%, respectivamente. Es el año donde la distancia entre géneros en esta apreciación ha sido mayor. En 2019 mejora la percepción del estilo de vida saludable, pero bastante más entre ellos (68,1%) que entre ellas (60,6%) y aunque el indicador empeora en 2021, lo hace más entre ellas (baja hasta el 56,8%) que entre ellos (64,7%).

**Gráfico 2.2.2. Evolución 2017-2021 percepción estilo de vida saludable por género en la categoría "muy o bastante saludable".** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



El ejercicio o la actividad física también forman parte del conjunto de variables o indicadores que pueden incidir en el autoconcepto de salud que se asume. La práctica deportiva, cuando se ha preguntado por tal cuestión en los estudios del **CRS** y **Fad**, tiene una importancia relativa para una buena proporción de jóvenes.

El ejercicio intenso (*diario o varias veces a la semana*) es practicado por cerca del 22%; (22% en 2017 y 21,1% en 2019). *Varias veces al mes* por el 12% en 2017 y sube mucho en 2019, hasta el 16,6%. Es decir, que adolescentes y jóvenes que realizan ejercicio de forma más o menos intensa (*varias veces a la semana + varias veces al mes*) suman el 34% en 2017 y el 37,7% en 2019. Poco más de 1 de cada 3 jóvenes han incorporado la actividad física como parte de sus rutinas vitales.

**Gráfico 2.2.3.- Evolución 2017-2019 actividad física.** Datos en %. Base total muestra. N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



Pese a estos datos, el peso de quienes declaran que la actividad física es más ocasional no es menor; rozan en ambos años el 38%. También importante es el colectivo con propensión al sedentarismo, a no realizar ninguna práctica deportiva, que prácticamente representan a un cuarto de jóvenes (26% en 2017 y 22,9% en 2019).

Las distintas fuentes de datos consultadas son bastante coincidentes y muestran tendencias parecidas, aunque la métrica empleada es bastante distinta. En 2019, último dato disponible en Eurostat<sup>6</sup>, las proporciones de jóvenes que no practicaban ninguna actividad física en el año correspondiente (0 minutos dedicados) era del 33,4%.

Para el año 2020, el dato que se dispone sobre actividad física no es directamente comparable a los anteriores, si bien da ciertas pistas sobre el impacto de la pandemia en este indicador. En el estudio "**Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia**" de 2020, el 39% de jóvenes consultados declaraba que la pandemia les ha impulsado a realizar más ejercicio, aunque también otro 30,7% declaraban totalmente lo contrario, menos actividad física que antes de la misma. Es bien cierto que la pandemia ha provocado, o bien la incorporación de pautas de actividad física en su vida cotidiana en un buen grupo de jóvenes, o bien ha potenciado el abandono de las mismas e incluso la continuación de hábitos sedentarios. Si esta práctica deportiva es aceptable o no da cuenta la OMS, que recomienda se realicen al menos 60 minutos de actividad física

<sup>6</sup> Fuente: Eurostat: Time spent on health-enhancing (non-work-related) aerobic physical activity by sex, age

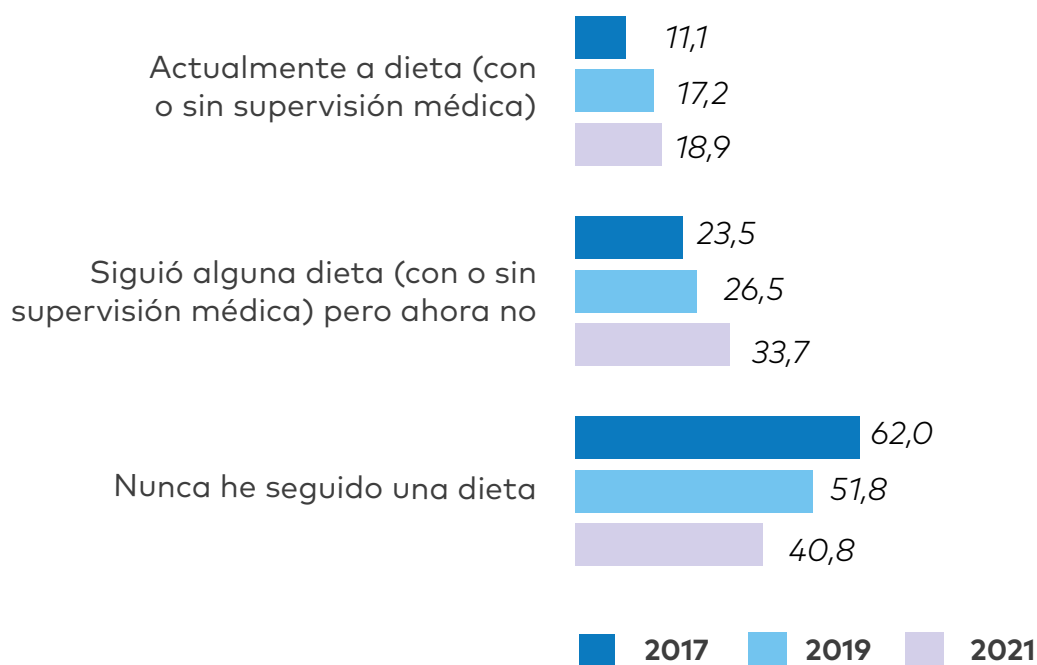
de moderada a intensa de promedio diario a lo largo de la semana, aspecto que solo cumple en nuestro caso cerca del 22% de jóvenes (*actividad diaria o varias veces por semana*). Se calcula que, a nivel mundial, solo 1 de cada 5 adolescentes y jóvenes cumplen estas directrices. La prevalencia de la falta de actividad es elevada en todas las regiones de la OMS, y es más alta entre las adolescentes mujeres en comparación con los adolescentes varones.

También la alimentación es un elemento insoslayable cuando se habla de estilos de vida más o menos saludables y, en concreto, las dietas que se siguen. España, por su situación geográfica y sus patrones culturales está en una zona de preminencia de dieta mediterránea, que normalmente se asocia a ventajas en lo referente a salud. Sin embargo, se ha experimentado en las últimas décadas un notable cambio de hábitos de consumo hacia dietas más ricas en grasas y carbohidratos y a alimentos industrialmente procesados, especialmente entre jóvenes, que ha llamado la atención de expertos en salud y ha hecho sonar la voz de alarma sobre las consecuencias a largo plazo de estas pautas, además de una vida poco activa o sedentaria, que como ya hemos visto es habitual en una proporción relativamente importante de chicos y chicas.

Pero la mayor y mejor información sobre estos temas de alimentación y salud, así como un incremento del interés por el cuerpo, fruto de la mayor presencia como referentes sociales de determinados patrones de apariencia e imagen —por ejemplo, destacar la notable influencia de las redes sociales virtuales en este aspecto— ha puesto de moda las dietas y los regímenes alimentarios para controlar el aumento de peso. Ya en 2016, en el Informe Juventud en España (INJUVE) apuntaba datos relevantes sobre esta cuestión; en el momento de la encuesta, el 15% de los jóvenes entrevistados entre los 15 y 29 años se encontraba realizando algún tipo de dieta o régimen alimentario, y las mujeres en mayor medida que los varones, aunque las diferencias eran pequeñas. Donde sí existían diferencias notables es en las razones argüidas para estar realizando una dieta. Los varones, en un 30% de los casos, lo hacían por motivos deportivos o de musculación y el 23% porque tenía exceso de peso y quería adelgazar. Mientras, las mujeres apuntan que las dos razones principales son por no pasarse de peso (43%) y por motivos de salud (22%), seguido de las que dicen tener exceso de peso (21%). Concluye el informe sobre este aspecto: *"Las diferencias entre ambos sexos son notorias en todas las razones por las que se les ha preguntado, lo que nos lleva a pensar que el ajuste entre autopercepción del cuerpo e imagen proyectada se realiza de diferente forma entre varones y mujeres. Mientras entre los jóvenes predomina el deseo de un cuerpo esculpido (deportivo, musculado), entre las jóvenes sobresale la autoconciencia y el autocontrol para "no pasarse"* (INJUVE, 2016, pp. 377).

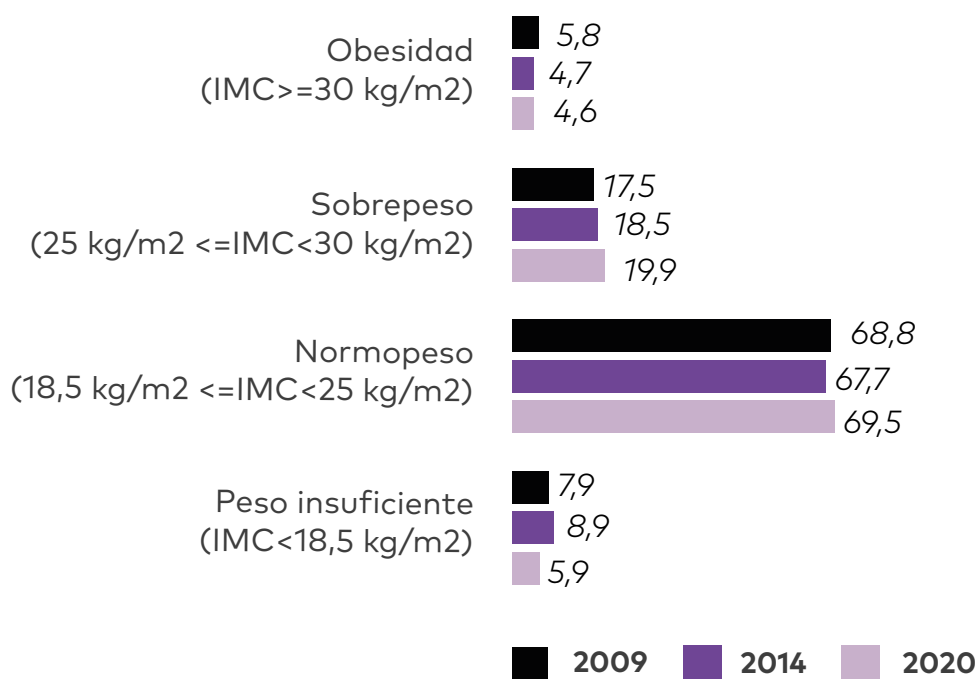
Los datos observados en el informe mencionado tienden a repetirse en los distintos informes y barómetros sobre salud realizados por el **CRS** y **Fad**; en 2017, el 11,1% de jóvenes declaraba estar siguiendo una dieta, con o sin supervisión médica, proporción que no ha dejado de aumentar en los siguientes años; 17,2% en 2019 y 18,9% en 2021. No cabe duda del aumento, por las razones antes mencionadas, de adolescentes y jóvenes que incorporan dietas a su vida. Pero también, por el contrario, destacar el aumento de quienes hicieron alguna vez dieta, pero no en el preciso momento de las distintas tomas de datos; un 23,5%, 26,5% y 33,7% respectivamente para los tres años considerados.

**Gráfico 2.2.4 Evolución 2017-2021 realización de dietas.** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



Todos los datos reflejan una verdad que se asienta poco a poco entre la juventud española. De un lado, una necesidad de compensar hábitos alimenticios que, lejos de modelos más saludables, están incidiendo en que la obesidad o el sobrepeso alcancen cifras alarmantes. En la Encuesta Europea de Salud en España de los años 2009, 2014 y 2019; las proporciones de jóvenes con obesidad se sitúa alrededor del 5%, muy estable en los años considerados; 5,79%, 4,72% y 4,58% en 2009, 2014 y 2020. Pero son relativamente elevadas y aumentan año tras año los chicos y chicas con sobrepeso; 17,5% en 2017, 18,53% en 2014 y 19,90% en 2020.

**Gráfico 2.2.5.- Evolución 2009-2020 IMC en las categorías de Peso insuficiente, normopeso, sobrepeso y obesidad para jóvenes entre los 18 y 24 años.** Datos en %.

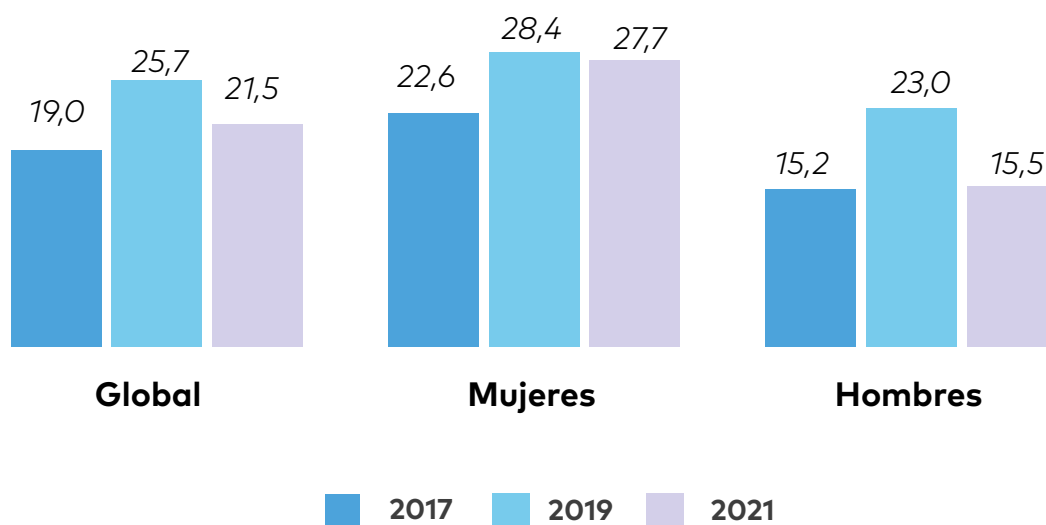


Fuente. INE. Encuesta europea de Salud en España. Años 2009, 2014 y 2020.

Otra razón de las apuntadas para iniciar las dietas es la progresiva preeminencia del culto al cuerpo: en los estudios de la **Fundación Fad Juventud** se constata que, sin ser exclusivo de la juventud, el síndrome del culto al cuerpo y de la importancia de la imagen se ha instalado en el imaginario hasta el punto de condicionar buena parte el autoconcepto de sí mismo. No hay que recordar el creciente peso de la industria de la eterna juventud y la imagen perfecta — clínicas de cirugía estética, centros de belleza, toda una panoplia de productos dedicados al cuidado de la imagen, etc.—. Definida por algunas voces como "generación hedonista", el interés por la presentación del yo ante los otros está muy presente en la sociedad de nuestros días. Y es evidente que la imagen cuenta. En el Barómetro de Género de 2021, el 46,3% de las mujeres y el 36,7% de los hombres entre los 15 y 29 años declaraban sentir un elevado nivel de presión (puntos de 7 a 10 en la escala de 0, nada presionados a 10, muy presionados) para sentirse "físicamente atractivos".

Esta presión sentida por adolescentes y jóvenes para sentirse atractivos o atractivas se refleja en la preocupación por la imagen externa que, si bien varía en los años considerados (2017 a 2021), alcanza valores muy significativos en estos mismos barómetros de género.

**Gráfico 2.2.6. Evolución 2017-2021 importancia de la imagen externa global y por género en la categoría "me preocupa bastante"** Datos en %.  
 Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud).



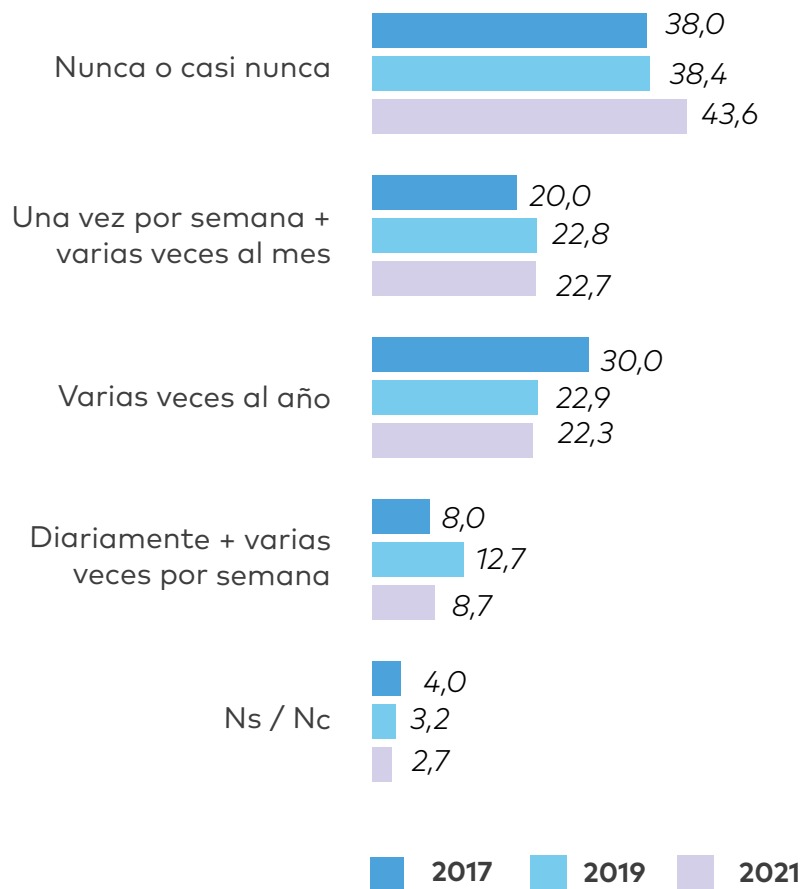
Con respecto a la alta preocupación por su imagen externa, "me preocupa bastante" ha pasado del 19% a quienes preocupaba bastante en 2017 al 21,5% de 2021, con un pico en 2019, en el que la proporción alcanzó al 25,7%. Abultadas diferencias entre ellos y ellas; estas últimas aparecen constantemente mucho más preocupadas que ellos; un 22,6% en 2017, 28,4% en 2019 y 27,7% en 2021. Muy lejos ellos; 15,2%, 23% —el valor máximo— y 15,5% en 2021. Por género, la preocupación es mayor entre las mujeres que entre los hombres.



### 4.2.3. AUTOMEDICACIÓN Y ASISTENCIA SANITARIA

En lo referido a la automedicación, es decir, a los fármacos que chicos y chicas toman sin prescripción médica, la comparativa en los tres años considerados muestra un balance irregular. En 2021 son más que en años anteriores los chicos y chicas que declaran no tomarlos "nunca o casi nunca" en los últimos doce meses; un 43,6%, frente al 38% de años anteriores.

**Gráfico 2.3.1.- Evolución ingesta medicamentos sin prescripción médica 2017-2021.** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021 barómetro salud), N=1.200 (2019 barómetro salud) y N= 1213 (2017 barómetro salud)

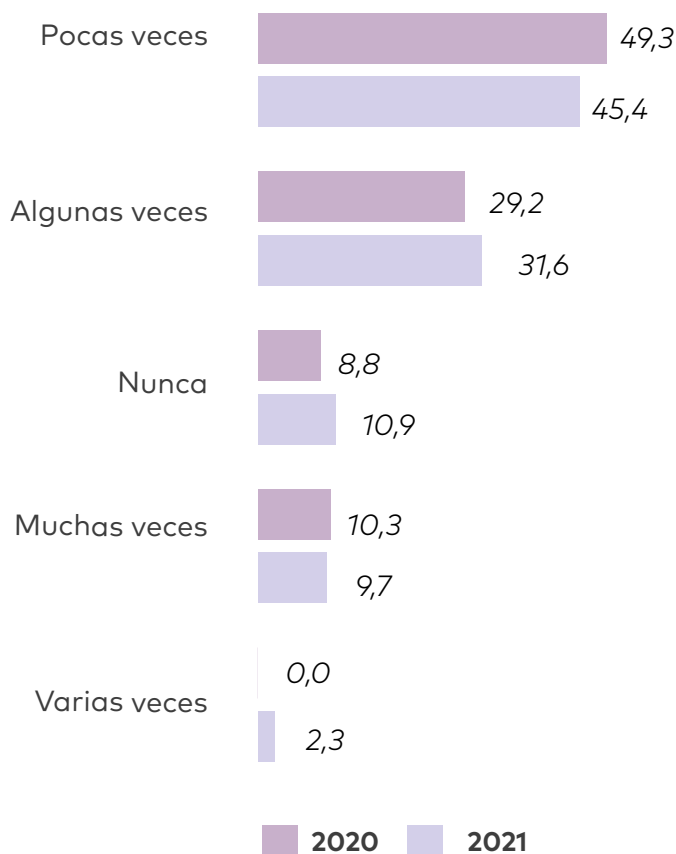


El consumo de fármacos sin prescripción médica "varias veces al año" también desciende de forma significativa; del 30% de 2017, el más alto de la serie, baja hasta el 22,9% de 2019 y prácticamente se mantiene en 2021, con una proporción de 22,3%. El resto de frecuencias consideradas se mantiene o retrocede; "una vez por semana y varias veces al mes" pasa del 20% en 2017 al 22,8% del año 19 y al 22,7% de este. Las frecuencias más altas ("diariamente" y "varias veces por semana") se comportan de manera más irregular; del 8% de 2017 al 12% del 19 y retrocede hasta el 8,7% de 2021.

En resumen, la ingesta sin prescripción médica presenta un balance de mantenimiento con ligeros descensos, lo que resulta algo contradictorio cuando el estado de salud declarado es bastante peor en este año que en los precedentes. Pero lo realmente importante es que, en el año 2021, el 53,7% de jóvenes se automedica, una proporción muy parecida a la de años anteriores, aunque algo más baja; 58,4% en 2019 y 58% en 2017.

La asistencia a los servicios sanitarios es otro de los indicadores que permiten enmarcar el estado de salud; en 2020, casi el 50% de jóvenes declaraba haber acudido "pocas veces", frente al 45,4% de 2021. Y los que no han acudido nunca experimentan cierto incremento; del 8,8% al 10,9% de 2021. La frecuencia de "algunas veces" experimenta un aumento; del 29,2% en 2020 al 31,6% de 2021, nada especialmente llamativo. El restante 10,3% sí declara una alta frecuencia, "muchas veces"<sup>7</sup>, una proporción algo mayor que en 2021, el 9,7%.

**Gráfico 2.3.2.- Comparativa asistencia servicios sanitarios\* último año.**  
 Datos en %. Base total muestra. N= 1501 (Barómetro salud 2021) y N= 1200 (Género, vivencias y percepciones sobre la salud, edad de 18 a 29 años)



\*se incluye todo tipo de asistencia sanitaria; clínicas, hospitales, centros de salud, servicios de enfermería, etc.

<sup>7</sup> En los barómetros de salud de 2017 y 2019 se preguntó si habían acudido o no a un servicio de salud, lo que imposibilita la comparación con esos años. Se comparan los datos con los pertenecientes al informe "género, vivencias y percepciones sobre la salud" (FAD/CRS 2020), aunque las edades de este último van desde los 18 a los 29 años, en lugar de los 15 a los 29, que es el rango de edad habitual en los barómetros

En suma, en los dos años considerados, aproximadamente la misma proporción de jóvenes acudió a un servicio de salud, es decir, pese a la pandemia y sus efectos, estos no parecen haber contribuido en demasía a solicitar ayuda a los profesionales de la salud. Mas allá de las frecuencias, interesa conocer la distribución de este indicador en cuanto a los diferentes perfiles. Hay que subrayar que, en cuanto al género y la edad, no existen diferencias en las frecuencias de asistencia y es una de las pocas veces que no aparece este sesgo de género en los determinantes de salud. Y no es en absoluto inconveniente preguntarse, como se hacía en los informes respectivos de esos años, la razón de que las mujeres no aparezcan en mayor proporción como demandantes de servicios médicos que los hombres, habida cuenta de su peor estado de salud y forma física —al menos en lo declarativo— probado anteriormente y, como veremos más adelante, en casi todo lo referido a salud mental.

### 4.3. BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

---

Ya se afirmaba en el informe "**Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia**" (Kuric et al., 2020, pp. 8) que *"la situación de bienestar o malestar personal depende de factores biológicos (congénitos, genéticos o sobrevenidos), psicológicos (primarios o desarrollados) y contextuales (tanto positivos como traumáticos o negativamente condicionantes). El peso del impacto de cada uno de estos factores puede ser muy variable, pero es importante señalar que, normalmente, cuando se habla de malestares, estas dimensiones se combinan, actúan complementariamente, pero también de forma dialéctica, unas condicionando o construyendo a las otras."*

Entendemos, pues, que el contexto social, económico y laboral donde los y las jóvenes desarrollan sus vidas y, más concretamente, la interpretación que se hace sobre este contexto, como se valora y entiende, es uno de los elementos que influyen, de manera más o menos aguda, en sus estados emocionales y de ahí que, previo a desgranar y explicar la evolución emocional y psicológica de las personas jóvenes, atendamos a sus preocupaciones vitales esenciales y el impacto en sus vidas.

#### 4.3.1. LOS PROBLEMAS QUE LES AFECTAN

La serie de indicadores que el **Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de Fad** emplea desde hace tiempo sobre las preocupaciones de la población joven española convergen en señalar que estas vienen configurándose alrededor de los mismos temas centrales desde hace bastante tiempo. Muy sucintamente, podemos decir que en las aspiraciones de adolescentes y jóvenes subsiste el horizonte tradicional de deseos y anhelos en el que las generaciones pasadas situaron sus expectativas respecto al futuro. Básicamente todo lo referido al trabajo, cuya consecución facilita y abre el camino a todo el resto de aspiraciones; emanciparse, formar una familia y conseguir cierto estatus social y económico. Vivir, integrarse y desarrollar una vida plena. Nada ha cambiado y los sueños y deseos son los mismos desde hace décadas

La triada de *bajos salarios, precariedad del empleo y, cómo no, el paro*, copan los primeros puestos de las preocupaciones en todo el periodo temporal analizado; los *"bajos salarios"* del 41,1% de 2017 al 47,7% de 2019 para llegar al 2021 a niveles parecidos a 2017, aunque sin alcanzarlos, el 37,8%. Misma oscilación para la *"inseguridad y precariedad de los empleos"*; del 31,8% de 2017 al 35% de 2019 para descender al 30% de este año. El paro como problema ha experimentado una evolución parecida; del 30,5% que lo mencionaba en

2017, descendió en 2019 hasta el 25,5% para incrementarse en 2021 hasta el 28,8%, completamente entendible dada la situación de mayor desempleo que ha provocado la pandemia. Pese a las fluctuaciones, la problemática es absolutamente pareja en los años que han pasado desde el 2017; dificultades achacables a la estructura del mercado de trabajo y completamente ajenos a la voluntad de los y las jóvenes.

**Gráfico.3.1.1.- Evolución 2017-2021 problemas de los y las jóvenes que más les afectan personalmente. Respuesta múltiple sobre entrevistados que mencionan.**

Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud), N=1214 (2019, barómetro general) y N=1213 (barómetro general 2017)



En cuanto al resto de problemas, se siguen constatando ciertas pautas estructurales; alejados del foco puesto en la triada económico-laboral y, salvo excepciones, con menores oscilaciones temporales; la "*falta de confianza en los jóvenes*" se sitúa como mención en los alrededores del 22% de menciones en todo el periodo analizado. La "*dificultad para emanciparse*" casi ha recuperado los niveles de menciones de 2017; el 21,5% (23,1% en 2017); misma tendencia para "*la mala calidad de la enseñanza*" del 22% del año 17 al 20,1% de 2021. Las "*dificultades para alquilar o comprar una casa*" experimentan en el periodo ascensos continuados (del 11% de 2017 al 17,3% de 2021 para la primera y del 13,3% al 17,1% para la segunda opción). La "*falta de ayudas públicas y becas*" no hace sino descender constante y paulatinamente año tras año; 25,3%, 23,6% y solo el 17% en 2021; muy al contrario, se percibe entre los jóvenes un aumento del *interés por la Formación Profesional*, de lo que da cuenta el aumento de su percepción como problema; del 9,5% de 2017, pasa a ser considerada como inconveniente por el 10,3% de los chicos y chicas en 2019 y el 13,1% en este año.

Es muy interesante, analíticamente hablando, el mayor señalamiento de los tres grandes problemas económico-estructurales de *precariedad laboral, paro, salarios y precariedad* en todos los años considerados, ciertamente explicable por la frustración resultante de no haber salido completamente de la crisis de 2008 y cuyas consecuencias se repiten desde 2020, debido a la crisis pandémica. Y que la mejora de algunos indicadores económicos (PIB, empleo general, etc.) no va acompañada de la de otros indicadores funcionales (acceso a la vivienda, posibilidades de emancipación, mejoras en la remuneración, etc.). Nada parece haber cambiado y las inquietudes son las mismas, año tras año, época tras época. Evidentemente, porque desde la perspectiva joven tampoco se han modificado sustancialmente a mejor las condiciones contextuales.

Llama la atención también el sensible aumento de señalamiento de la violencia de género ya en pospandemia, en 2021, que también tiene mucho que ver con que ellas se muestran más sensibles a las distintas problemáticas y señalan más dificultades estructurales, personales y también globales. También encontramos diferencias en los señalamientos de problemas que importan según los distintos perfiles; los mayores — a partir de los 25 años— son más sensibles para reconocer problemas estructurales que los más jóvenes. Las mujeres se muestran más conscientes a casi todos los problemas y, en especial, a la expresión de la brecha de género, enmarcada en este caso en la violencia de género; los más jóvenes se muestran más preocupados por los estudios o la falta de apoyos (becas, desinterés de los políticos hacia el colectivo, etc.) o a la supuesta mala imagen del colectivo en la sociedad.

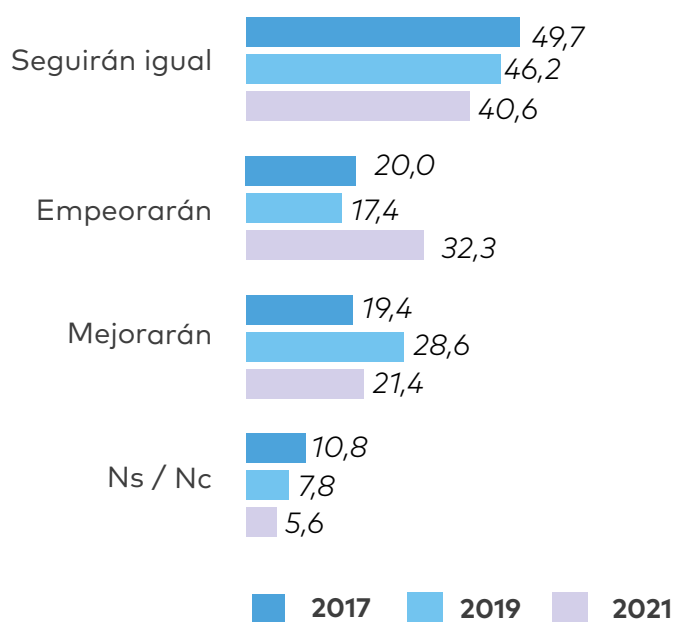
### 4.3.2. VISIONES DE FUTURO Y EXPECTATIVAS

Todas estas preocupaciones construyen una realidad que constriñe y tiñe de pesimismo las aspiraciones y expectativas de futuro. Y que esta incertidumbre, como resumen de la situación que viven los y las jóvenes es bastante coincidente con otros análisis realizados. Tal y como se cita en el informe de la fundación SM, realizado en 2021: "*Algunas de las preocupaciones de los jóvenes respecto al futuro tienen que ver con la calidad de vida que tendrán en relación a la de sus padres, las dificultades para encontrar su trabajo soñado, poder conseguir una vivienda adecuada o tener la capacidad económica de formar una familia. Por ese motivo, hasta un 52% de los jóvenes ve muy probable tener que emigrar para poder tener un trabajo de calidad.*" (Fundación SM, 2021, pp. 81).

En la misma línea, la serie de estudios del **CRS** y **Fad** muestran constantemente esta tendencia en una buena parte de jóvenes a proyectar un futuro, como poco, complicado. Desde 2017, las proporciones de los que asumen que su situación personal *empeorará* en los años siguientes pasan del 20% en ese año al 17,4% del 2019. Asumimos que esta mejora entre 2017 y 2019 se debe a que fueron años de cierta recuperación económica —tras la debacle que había supuesto la grave crisis de 2008 a 2014— y que el contexto social y económico, aun siendo todavía difícil, estaba algo atenuado. Pero en 2021, lastrado por las consecuencias de la pandemia, la confianza de la población joven sobre su futuro se desploma. En ese año, la proporción de jóvenes que afirman que sus condiciones *empeorarán* en el futuro sube hasta el 32,3%.

#### **Gráfico 3.2.1.- Evolución 2017-2021 problemas de los y las jóvenes.**

Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud), N=1214 (2019, barómetro general) y N=1247 (2017, barómetro general)



En sentido inverso, pero complementario a las posturas anteriores, inflexión profunda en el periodo de la proporción de los que piensan que sus problemas *mejorarán*; en 2017 eran el 19,4%, en 2019 ascendían al 28,6% —de nuevo en situaciones de prepandemia y de cierta mejora económica— y fuerte retroceso en 2021 hasta el 21,4%. Y, naturalmente, descenso constante, año tras año, de los partidarios de que todo *seguirá igual*; representaban el 49,7% en 2017, el 46,2% en 2019 para terminar en el 40% de 2021.

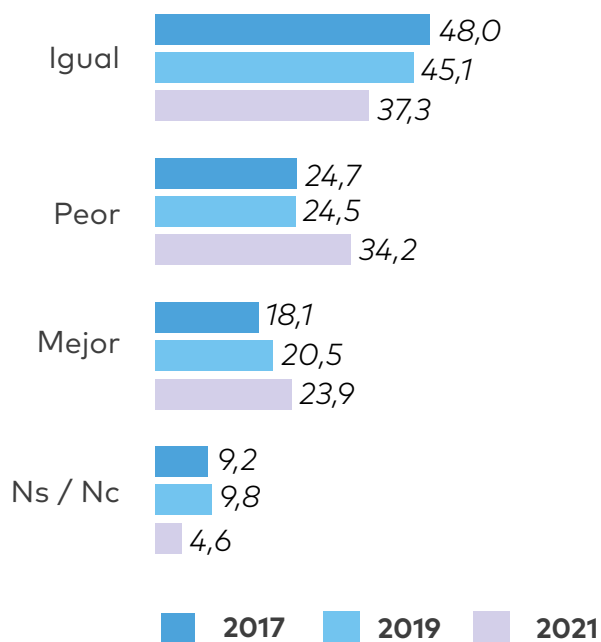
Las posturas en su conjunto se decantan claramente hacia posiciones progresivamente más pesimistas en 2021, a medida que el contexto económico y social se percibe más complicado y que todavía está reciente el efecto de la pandemia. Agrupadas las proporciones, dan todavía una imagen más negativa; entre los que piensan que sus condiciones *empeorarán o se mantendrán igual* en el futuro próximo suman casi el 73% de jóvenes en 2021. Casi 3 de cada 4 jóvenes no parecen tener demasiada o, directamente, ninguna confianza en el futuro.

Si empeoran las perspectivas personales es lógico y coherente que tales apreciaciones se deban a la imagen que se tiene de la situación del país y de su evolución futura. En 2017 y 2019, casi el 25% de jóvenes pensaba que la situación del país evolucionaría a peor, pero en 2021 aumentaron hasta el 34,2%. Tampoco hay que descartar, de manera algo sorprendente, el ascenso de la proporción de quienes piensan que irá a mejor; del 18,1% de 2017 al 20,5% de 2019 y leve mejora en este año; el 23,9%. Se entiende mejor esta aparente contradicción si se observa el abultado descenso de los que piensan que seguirá igual, especialmente entre el 2019 y 2021; del 48% de los que en 2017 pensaban que seguiría igual al 45,1% que representaban en 2019 y al 37,3% de 2021. Puede pensarse, a tenor de este dato —y del descenso también de los no sabe y no contesta entre 2019 y este año—, que las posturas sobre el futuro se han polarizado, y que sube tanto el número de partidarios que optan por el pesimismo como el de optimistas acerca de la evolución del país.



### Gráfico 3.2.2.- Evolución 2017-2021 situación del país.

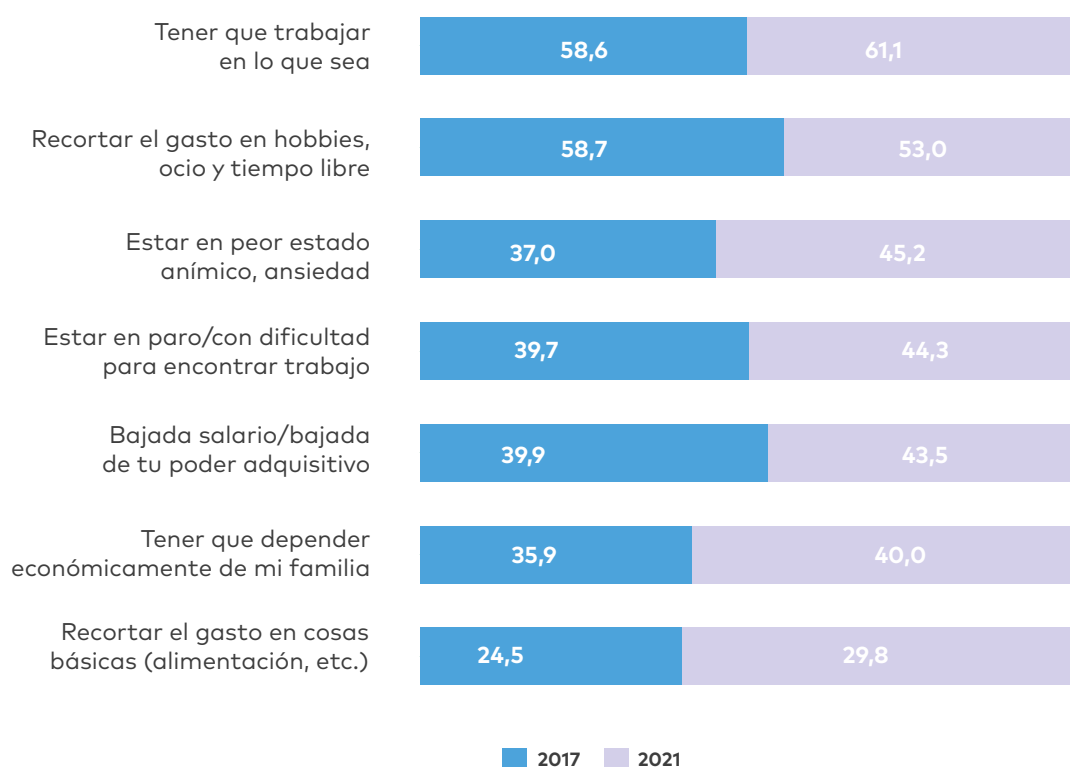
Datos en %. Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud), N=1214 (2019, barómetro general) y N=1247 (2017, barómetro general).



No cabe duda del fuerte impacto de las crisis y del continuo deterioro de las condiciones tanto personales como del contexto-país que parecen observar las personas jóvenes. Y de ello se desprende, como poco, una percepción de incertidumbre que resulta, si tenemos en cuenta sus impresiones, casi obligada. Comparados los datos con el barómetro general de 2019, la proporción de quienes piensan que se verán obligados a realizar ciertas acciones se incrementa y, para algunas situaciones, de manera notable.

Todas las posibilidades de potenciales situaciones futuras presentadas, menos la de "recortar el gasto en hobbies, etc." experimentan un aumento de la proporción de quienes afirman tener que realizarlas a futuro de forma "bastante o muy probable". Hay que hacer notar especialmente, este capítulo de bienestar emocional así lo requiere, la referida al "empeoramiento del estado anímico". Ya en 2017 un importante 37% pensaba que su estado anímico iba a empeorar en un futuro próximo, pero en 2021 la proporción sube hasta poco más del 45% (45,2%).

**Gráfico 3.2.3.-Evolución percepción sobre probabilidad de realizar ciertas acciones.** Datos en % en los puntos de la escala de 7 a 10 (bastante probable y muy probable). Base total muestra. N=1501. (2021 barómetro salud) y N=1214 (2019 barómetro general)

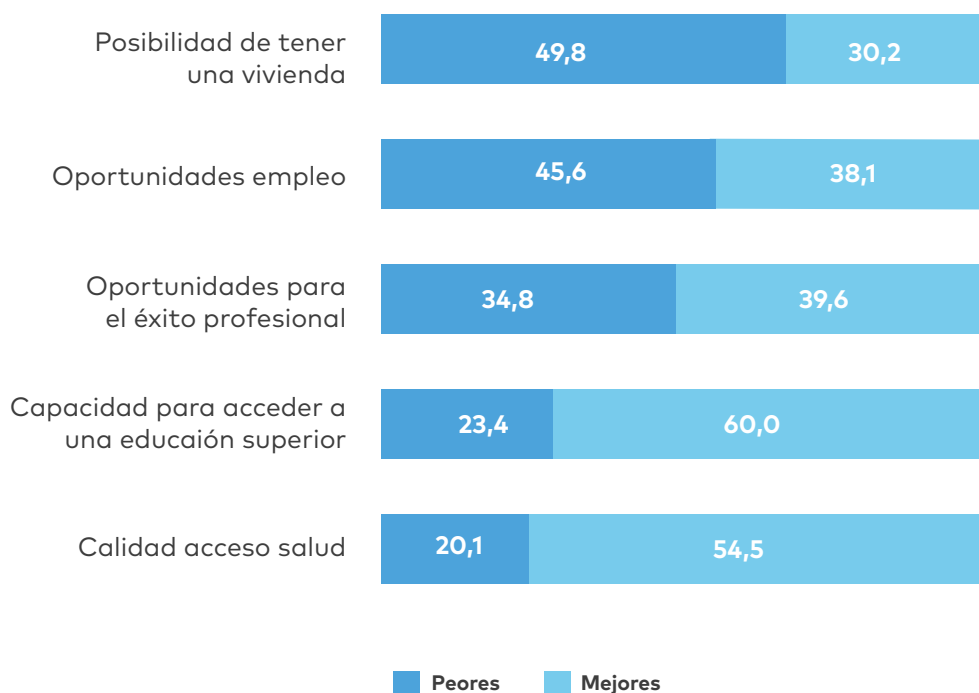


Otras potenciales situaciones futuras tampoco presentan perspectivas muy halagüeñas. Quienes piensan que muy probablemente "estarán en paro" pasan del del 39,7% al 44,3%; que tengan que afrontar una "bajada de salario" sube del del 39,9% al 43,5%; "tener que depender de la familia económicamente" del 35,9% al 40% y, para finalizar, "tener que trabajar en lo que sea" (de 58,6% a 61,1%) o recortar el gasto en cosas básicas, una crítica situación que en 2017 pensaba que iba a experimentar el 24,5% de jóvenes y que en 2021 casi alcanza al 30% (29,8%). Solo el recorte del gasto en cosas referidas al ocio experimenta un descenso entre estos años.

En suma, coincidencia necesariamente alta entre las visiones algo negativas acerca del país y de sus problemas, que redundan en un enfoque del futuro personal lastrado por la incertidumbre para un numeroso grupo de jóvenes. El perfil de los y las que piensan que irá a peor está bastante definido. Especialmente las mujeres tienen una peor visión de su futuro y son mucho más propensas que ellos a pensar que tendrán que recortar tanto en elementos básicos como *salarios bajos, estar en paro, depender de su familia y estar en peor estado anímico* como en los teóricamente más superfluos, como el ocio.

Como consecuencia de todo ello, un sentimiento de inferioridad de condiciones y oportunidades vitales con respecto a sus padres; aunque el dato procede del barómetro de 2019, y no se ha vuelto a replicar, ya en ese año se notaba que una buena parte de jóvenes se sentían en peores condiciones que las de sus progenitores, cuando menos en las *oportunidades de empleo* (un 45,6% así lo pensaba) o en el *acceso a la vivienda* (49,8%), dos elementos vitales.

**Gráfico 3.2.4.- Situación actual comparada con la de sus progenitores. Escala original de iguales, mejores o peores.** Datos en % en las categoría "peores" y "mejores". Base total muestra. N= 1200 (2019 barómetro juvenil)



Pero, evidentemente, no todo es peor en esta generación en comparación con la de sus padres y madres. Sí parece claro, cuando menos, que en otras cosas se está mejor, y bastante. Por ejemplo, aun por poco margen, en las oportunidades para el éxito profesional donde casi tantos piensan que serán mejores (39,6%) que peores (34,8%). O en el acceso a servicios de salud (54,5% mejores) o en el acceso a una educación superior (60%).

### 4.3.3. SATISFACCIÓN Y ESTRÉS

Desde mediados de los años setenta (Campbell, Converse y Rodgers, 1976) el interés por la calidad de vida fomenta numerosos estudios sobre el modo y la intensidad con que las personas experimentan y valoran sus vidas de forma positiva (Diener, 1994; Veenhoven, 1994). Desde ese tiempo, se introducen en psicología y en sociología términos relativamente nuevos, como los de *bienestar subjetivo* o *satisfacción con la vida*, que pasan a constituirse como tópicos centrales del comportamiento humano y son uno de los puntos de este capítulo.

En general, el panorama que las personas jóvenes afrontan en el presente y futuro no puede calificarse como esperanzador, desde sus propias perspectivas, especialmente en el terreno de lo laboral y económico, que sigue constituyendo una muy seria barrera que retrasa o dificulta enormemente su tránsito hacia la vida adulta. Y naturalmente, esta preocupación por el futuro se traduce en unos niveles de estrés —que puede traducirse como tensión<sup>8</sup>— ciertamente altos y que no dejan de experimentar escaladas año tras año.

Más allá de constituirse estos niveles de estrés como un hecho puntual, están las potenciales graves consecuencias del mismo; los adolescentes y jóvenes expuestos a factores de estrés están en **mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud mental**, como los trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de adaptación, problemas familiares, trastornos de conducta, abuso de sustancias o problemas en las relaciones, entre otros (Arun, Garg, Chavan, 2017).

Los datos del año 2021 con respecto a los niveles de estrés que declaran los y las jóvenes muestran, en lógico correlato con los anteriores indicadores, empeoramientos elevados con respecto a la época prepandemia, el año 2019.

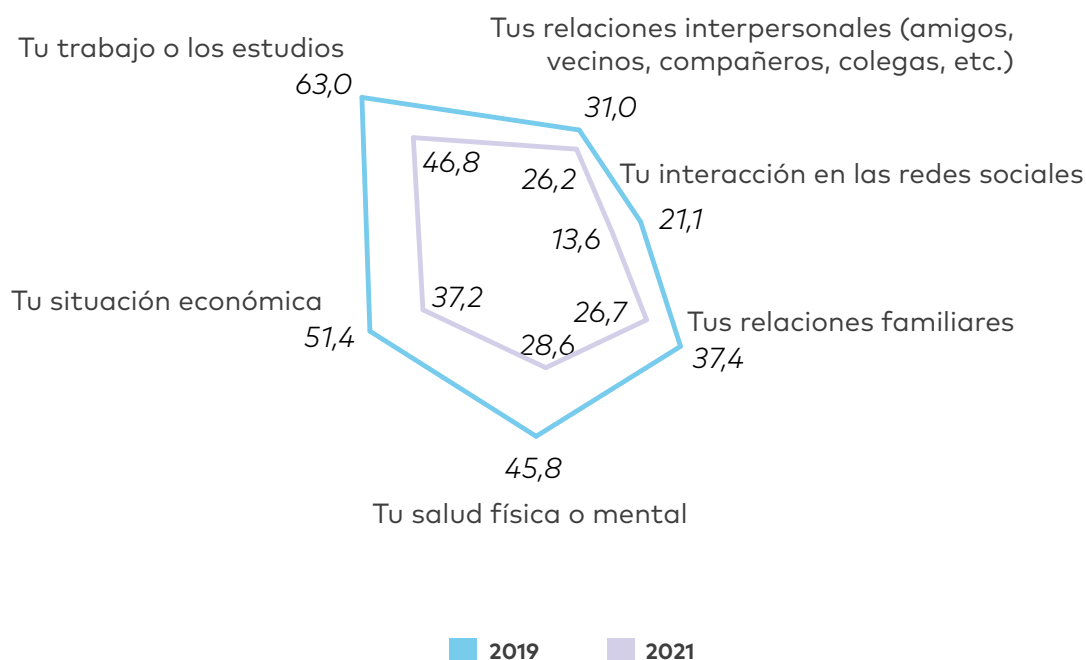
Todas las situaciones han experimentado una importante subida de quienes declaran que les provocan altos niveles de estrés; de manera muy notable los altamente estresados con el *trabajo o estudios* (del 46,8% al 63% de 2021; 16,2 puntos porcentuales de aumento) y con la situación económica (del 37,2% al 51,4%; un 14,2 de incremento). Precisamente ya analizábamos que economía y paro son dos de los elementos vitales que más preocupaban y sería, cuando menos, muy raro el que no incrementaran sus niveles de estrés ocasionado.

Tampoco hay que descartar el notable incremento —el mayor, en términos de crecimiento porcentual— de la tensión creada por la propia *salud física y mental*; estresaba altamente este tema al 28,6% de jóvenes en 2019, pero en 2021 a una proporción muy cercana a la mitad (45,8%).

---

<sup>8</sup> Lazarus (1999) y Folkman (2000) definen el estrés como el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno en el que se desenvuelve el cual el individuo lo evalúa como amenazante y esto conlleva a poner en riesgo su bienestar. También señala al estrés como una característica que es natural e inevitable de la vida del ser humano, una exigencia que surge de las capacidades de adaptación de la mente y del cuerpo de individuo. La forma en que el ambiente influye en el sujeto determinará en qué momento de la vida se va a presentar el estrés, esto ocurre cuando los procesos de adaptación se ven superados por las situaciones del ambiente.

**Gráfico 3.3.1.-Grado de estrés con diversas situaciones de la vida cotidiana. Comparativa 2019-2021 en altos niveles de estrés, puntos de la escala de 7 a 10 (bastante o muy estresado). Datos en % N=1501 (barómetro salud 2021), N=1.200 (barómetro salud 2019)**



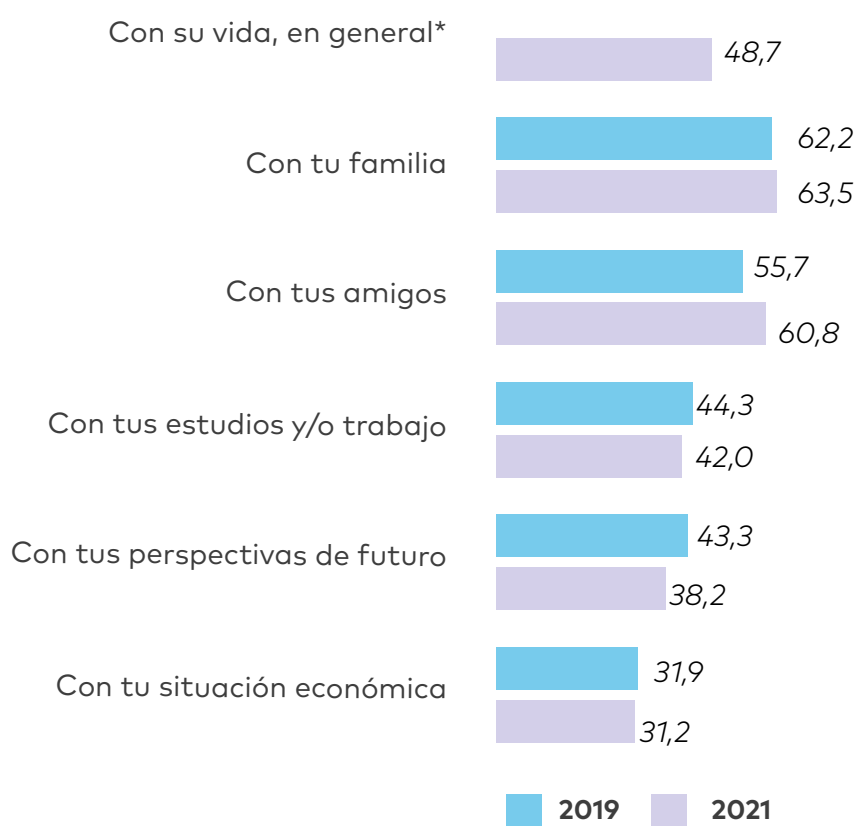
Incluso los espacios relacionales, tradicionalmente fuente de seguridad emocional y satisfacción vital, generan bastante estrés a una proporción muy superior de jóvenes en 2021 que en 2019; las *relaciones familiares* estresan altamente al 37,4% en este año, —poco más de 1 de cada 3— cuando en 2019 solo a 1 de cada 4 (26,7%). Las redes sociales virtuales eran fuente de tensión para el 13,6% en 2019, para afectar en 2021 al 21,1%, más de 7 puntos de diferencia. Similar incremento para las *relaciones interpersonales*; generaban altos niveles de estrés en 2019 al 26,2% y en 2021 al 31%.

Ningún espacio parece estar a salvo de generar mayor estrés que en 2019, algunos evidentemente, porque son elementos de un contexto donde no pueden ejercer control —como el paro o la economía, que han empeorado notoriamente— pero otros, como las relaciones interpersonales, familiares y las redes sociales, son, al parecer, víctimas de la tensión general que jóvenes soportan en un escenario vital que cada día parece complicarse un poco más.

Son evidentes, entonces, las tensiones que soportan chicos y chicas y que descargan de forma más o menos aguda en su vida relacional. Por una parte, se experimenta más presión para cumplir, para “salir adelante” y, por otra, las dificultades son muy altas. Esta presión puede traducirse en estrés, ansiedad y nerviosismo.

Totalmente al contrario de lo que ocurre con el estrés, la satisfacción en 2021 con ciertos elementos de su vida parece mantenerse, comparados los datos con los del año 2019<sup>9</sup>. Seguramente, pese a que las tensiones han aumentado, la satisfacción personal no resulta tan afectada por colocarse en un plano valorativo muy diferente. Y a que ciertos elementos de su vida, como veremos, actúan como contrapeso a las dificultades contextuales percibidas, una especie de refugio seguro y protector.

**Gráfico 3.3.2.-Grado de satisfacción con diversos aspectos de la vida. Comparativa 2019-2021 en altos niveles de satisfacción, puntos de la escala de 7 a 10 (bastante o muy satisfecho.).** Datos en %. Base total muestra. N=1501 (barómetro salud 2021) y N=1.200 (barómetro salud 2019)



\*Sin dato para 2019

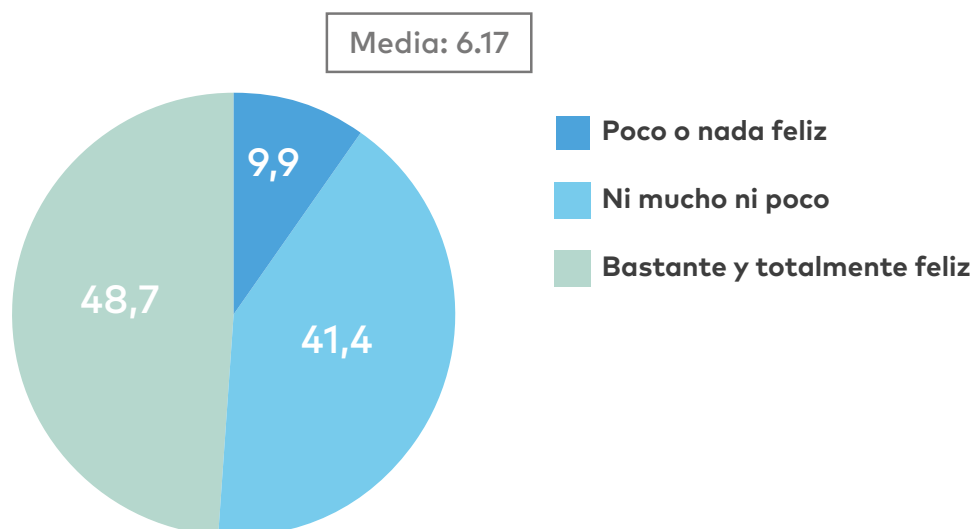
De hecho, los indicadores de elevada satisfacción (7 a 10 en la escala) con aspectos personales apenas cambian entre 2019 y 2021; se mantienen o incrementan, aunque muy levemente, las satisfacciones con los aspectos relacionales; los muy satisfechos (puntos de 7 a 10 en la escala de satisfacción que va desde 0 a 10) con la *familia* pasan del 62,2% al 63,5% y con *los amigos* escala algo más, del 55,7% en 2019 al 60,8% de 2021; precisamente por su carácter de "refugio" y protección ante las adversidades, mantienen su confianza, e incluso la incrementan, en ambos espacios.

<sup>9</sup> No se preguntaba por esta cuestión en los barómetros anteriores a 2019.

Pero los indicadores que más empeoran son, precisamente, aquellos que observábamos eran fuente de mayor estrés en el punto anterior; el de las "perspectivas de futuro", que pasa del 43,3% de jóvenes altamente satisfechos al 38,2% de 2021, nada ilógico —incluso parece escaso este descenso— visto el panorama actual y las fuertes incertidumbres con las que enfrentan el futuro. Empeoran levemente la satisfacción con los estudios o el trabajo (del 44,3% al 42%) y apenas la "situación económica", del 31,9% al 31,2%. Ya es conocido que, reiteradamente, los niveles de satisfacción declarada con lo personal son notablemente más esperanzadores que los que corresponderían al señalamiento de problemas y a la evolución estimada de éstos.

En resumen, en 2021 un 48,7% de los chicos y las chicas declaraban sentirse altamente satisfechos con *su vida, en general*, una proporción alta pero que ni siquiera representa a la mitad de los y las jóvenes en España. Puede ser este un dato más o menos preocupante, por cuanto la satisfacción se asocia a un cierto estado de bienestar o de plenitud. Si hablamos estrictamente de felicidad, de la percepción acerca de la misma, en el barómetro de 2021 se les preguntó por la misma. Considerando todos los aspectos de potenciales malestares, una proporción muy cercana al 50% (48,7%) se declaró "bastante o muy feliz" (7 a 10 en la escala de felicidad) pero poco más del 41% (41,4%) que señalaban poca o ninguna felicidad. Por tanto, ligera tendencia —casi podríamos calificarla como escasa— hacia la felicidad entre chicos y chicas, con una media de 6,17 en la escala de 10 puntos posibles. Casi podemos hablar de polarización, a partes iguales entre los que se muestran tibios en esta cuestión (el 41,4%) y los que se muestran como bastante o muy felices.

**Gráfico 3.3.3.- Grado de felicidad en el momento actual. Barómetro juvenil 2021. Escala 0 (totalmente infeliz) a 10, (totalmente feliz).**  
 Datos agrupados en % y media. Base total muestra N=1501



No son estas conclusiones sobre la felicidad y sobre quienes más felices se declaran en absoluto sorprendentes ni novedosas; una autopercepción positiva de la propia existencia determina claramente un nivel de felicidad, cuando menos, mejor que el promedio de los que se declaran menos felices. Tampoco resultan extrañas las conclusiones acerca de quienes muestran menos niveles de felicidad que, en resumen, son el grupo de aquellos cuyas condiciones vitales son, objetivamente, peores que el promedio y, por tanto, con peores expectativas vitales. Es decir, aquellos en paro, los que se ubican en las clases bajas o medio bajas y tienen niveles de estudios básicos. Además, parecen menos felices también quienes viven solos o solas, los y las residentes en poblaciones pequeñas y los y las más dependientes en lo económico; suelen vivir exclusivamente de los ingresos de otras personas.

#### 4.3.4. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS Y SINTOMATOLOGÍA MENTAL

Hemos hablado en los puntos anteriores sobre las preocupaciones, la satisfacción y estrés de los chicos y las chicas de España, comprobando que en la serie histórica analizada sus preocupaciones se mantienen sobre los mismos temas, la sensación de estrés se ha incrementado, al igual que la satisfacción ha descendido año tras año cuando se consideran aspectos relevantes y esenciales en el devenir vital, como el trabajo o la situación económica. Preocupaciones, estrés y satisfacción son esenciales en la composición del bienestar personal y la presencia de una incertidumbre bastante elevada sobre el futuro —que parece ser una de las conclusiones más relevantes de este análisis— puede tener un impacto real y negativo, afectando a la salud física y mental y aumentando el agotamiento y la insatisfacción (Richter et al., 2020).

Los y las adolescentes y jóvenes expuestos a factores de estrés están en mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como los trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de adaptación, problemas familiares, trastornos de conducta, abuso de sustancias o problemas en las relaciones, entre otros. En este sentido, los datos disponibles que nos proporcionan los estudios epidemiológicos indican que los trastornos de ansiedad son uno de los problemas más frecuentes entre la población en general y no solo en adultos, sino también entre los niños, adolescentes y jóvenes. De hecho, se considera que la adolescencia es una época de especial vulnerabilidad para el desarrollo de problemas de salud mental.

Por otra parte, a considerar en el análisis de la salud mental es que la crisis del COVID-19 ha marcado, y mucho, las percepciones de la población y también, evidentemente, de las personas jóvenes. *"El confinamiento, el quitarle a una*



*persona la autonomía o la toma de decisiones, ha supuesto una enorme cicatriz en la población adolescente y ha hecho que irrumpen muchos trastornos como la ansiedad, la frustración, la desesperanza... que están relacionadas con no ver un futuro, con esa sensación de que 'yo no soy capaz de decidir mi futuro'"<sup>10</sup>.*

En este sentido, la según el informe "Health at a Glance: Europe 2022" (La salud en un vistazo: Europa 2022), elaborado por la OCDE y la Unión Europea corrobora estas apreciaciones; en 2020, el 22,5% de los adultos españoles sufría síntomas de depresión en el año de inicio de la pandemia, una cifra que se elevaba hasta el 35,3% en los 'jóvenes adultos', un grupo que, en esa investigación, comprende a las personas de entre 18 y 29 años. *"Existen pruebas abrumadoras de que la salud mental de los jóvenes se ha deteriorado de forma desproporcionada en el transcurso de la pandemia"*, explican los autores del documento. De esta manera, con la COVID-19, la proporción de jóvenes que declaraban síntomas de depresión *"era por lo menos un 50% mayor que la media del conjunto de la población en casi todos los países europeos"* (Ibid., pp. 18).

El mismo informe advierte, además, de que las circunstancias no apuntan hacia una mejora de la situación, por lo menos, en el corto plazo. De hecho, tras una etapa de estabilización e incluso de cierta mejoría durante los últimos meses de 2021 y principios de 2022, los problemas mentales han vuelto a repuntar entre los jóvenes europeos. Los encierros prolongados, la falta de comunicación con familiares y amigos o la sensación de no vislumbrar salidas profesionales o laborales son algunos de los factores que explican el aumento de las enfermedades mentales entre la juventud. Los jóvenes en situación económica precaria y los jóvenes en riesgo de exclusión estaban en mayor riesgo de padecer trastornos mentales, corrobora el estudio, y en España, siete de cada diez jóvenes declaraban sentirse en una situación financiera precaria, una clasificación en la que solo están peor los de Irlanda, Portugal, Polonia y Alemania.

Corroborando estas apreciaciones, no hay más que observar los datos sobre los trastornos psicológicos que declara la población joven en los respectivos barómetros del **CRS** y la **Fundación Fad Juventud**, con una observación importante; los datos son autorreferenciados, es decir, no sujetos a diagnóstico médico, sino a declaraciones sobre situaciones autopercebidas. Y, en este sentido, según algunos especialistas, pudiera haber también en estas cifras — objetivamente altas— algo de mayor conciencia sobre la salud mental, además

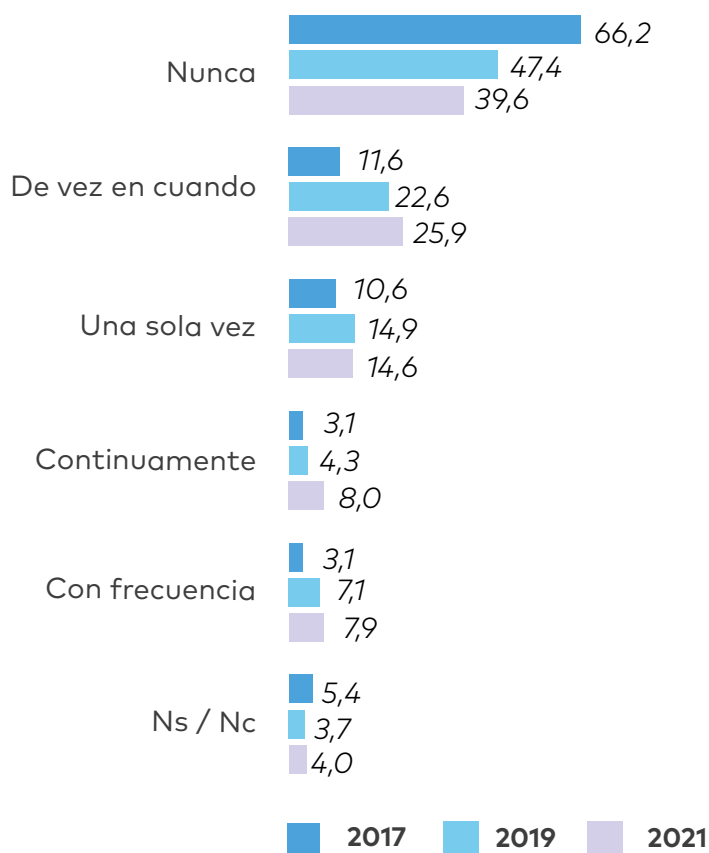
---

<sup>10</sup> Consultado el 9 de enero de 2023 en: [https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/espana-cabeza-problemas-salud-mental-jovenes-preocupantes-datos-suicidio\\_20221027635a9145bf23cd0001562e5a.html](https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/espana-cabeza-problemas-salud-mental-jovenes-preocupantes-datos-suicidio_20221027635a9145bf23cd0001562e5a.html)

del innegable deterioro de las condiciones objetivas, de las que ya hemos hablado —paro, economía, incertidumbre sobre el futuro, dificultades para la emancipación, etc.—. También, quizás, las declaraciones sobre trastornos mentales sean consecuencia en parte, sin pretender minimizar el problema, a lo que podemos denominar como “contagio social” o “efecto eco”, derivado de la notable influencia de medios y redes sociales, que tienden a magnificar el problema, convirtiendo crisis vitales, en algunos casos quizás naturales y lógicas en los años de adolescencia y juventud, en auténticos trastornos.

Sea como sea, la prevalencia sobre la presencia y frecuencia de trastornos en los últimos 12 meses, tal y como se pregunta en los cuestionarios, no hace más que empeorar año tras año desde 2017 y, especialmente y debido a los efectos de la pandemia, en 2021. Comparados con los años 2017 y 2019, es incuestionable el empeoramiento de la salud mental en este último año referido, aunque la situación no era demasiado buena en la época de prepandemia.

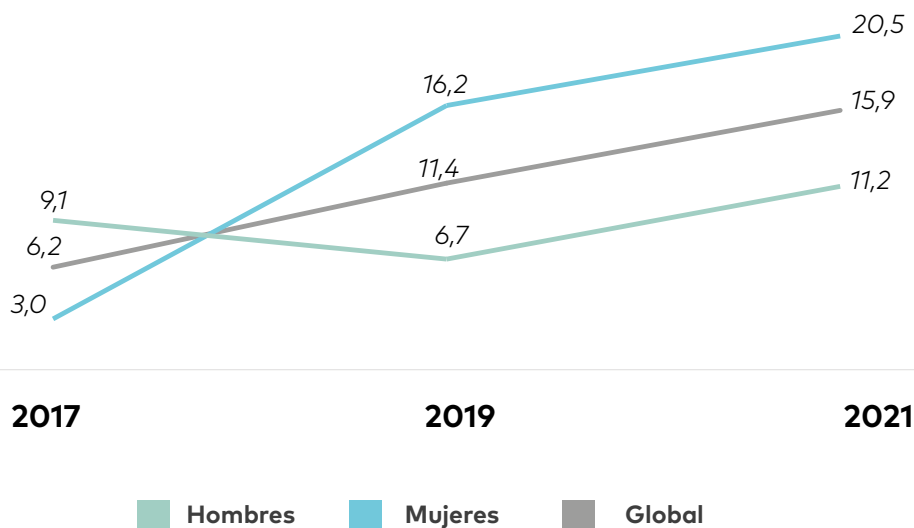
**Gráfico 3.4.1.-Frecuencia problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental últimos 12 meses y evolución 2017-2021.** Datos en %. Base total muestra. Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud), N=1214 (2019, barómetro general) y N=1247 (2017, barómetro general).



Descienden de forma abrupta, año tras año, los chicos y las chicas que "nunca" han experimentado perturbaciones psicológicas en los últimos meses y es más que evidente la fuerte influencia de la crisis del COVID-19 en estos datos, en la perspectiva longitudinal desde 2017; no los experimentaron ("nunca") casi 2 de cada 3 en ese año (66,2%), un 47,4% (casi 1 de cada 2) en 2019 pero solo el 39,6% en 2021. Y ascenso en las frecuencias, más intensa en algunas. Ocasionalmente ("de vez en cuando"), que ya experimentó un importante incremento de 2017 a 2019, del 11,6% al 22,6% sigue su ascenso este año 2021, aunque menos abrupto; el 25,9%. En cambio, entre los que los han experimentado "una sola vez" apenas se aprecian cambios, si se compara con el 2019; 14,9% en aquel año y 14,6% en este, aunque han aumentado bastante desde 2017, cuando fueron el 10,6%.

Pese a su relativamente escasa presencia, preocupa el crecimiento de los que declaran haberlos sufrido "continuamente" que se sitúan en 2021 en el 8%, cuando en 2019 eran el 4,3% y en el 2017 el 3,1%. Y el dato de los que los han experimentado "con frecuencia" tampoco es tranquilizador, aunque prácticamente no ha experimentado variaciones desde 2019, donde eran el 7,1% frente al actual 7,9%. Lo llamativo es la agregación; estos chicos y chicas, que declaran sufrir estos trastornos con frecuencia o continuamente en este año, alcanzan al 15,9%. Pero solo sumaban el 6,2% en 2017 y el 11,4% en el 2019. No solo la pandemia es responsable del progresivo empeoramiento de la salud mental juvenil, al menos de forma subjetiva, a tenor de esta evolución. Abundando en el problema de la salud mental, resultan extraordinariamente llamativas las diferencia por género en las declaraciones sobre trastornos mentales, evidencia sostenida en toda la serie analizada.

**Gráfico 3.4.2.- Evolución frecuencia síntomas últimos 12 meses por género.**  
 Datos en % en la categoría agrupada de alta o muy alta frecuencia. Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud), N=1214 (2019, barómetro general) y N=1247 (2017, barómetro general)



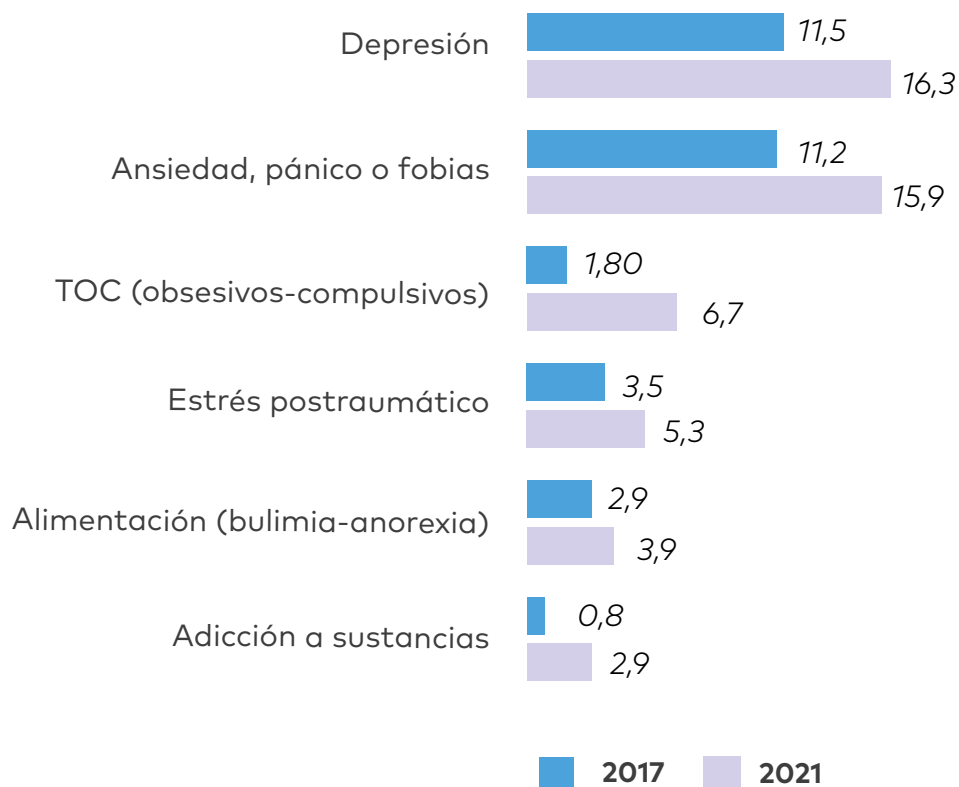
Como viene siendo habitual, ellas siempre resultan más proclives que ellos a declarar este tipo de trastornos, salvo en 2017, donde la prevalencia de ellos triplicaba a la de ellas (3% frente a 9,1%, respectivamente); en 2019 se produce la inversión, pero las distancias entre ellos y ellas aumentan a favor de estas últimas. En ese año, el 16,2% de las chicas mencionaba haber experimentado algún tipo de trastorno frecuente o continuamente en una proporción de 16,2% por el 6,7% de ellos. En 2021, a la par que aumentan las declaraciones, las diferencias se mantienen; ellas un 20,5% de menciones por un 11,2% de ellos.

Además del género, también determinadas características sociodemográficas devienen en una mayor presencia declarada de trastornos; generalmente los sufren más aquellos con estudios básicos, en paro, que viven con sus progenitores y los que se ubican en clases bajas. Mas allá de la brecha de género, los perfiles más afectados parecen replicarse en los distintos análisis con enorme reiteración. Verdaderamente, también existe una fuerte brecha en cuanto a la salud mental no solo debida al género, sino también entre quienes disfrutan de unas condiciones objetivas mejores —trabajo, niveles de estudios altos, sin graves problemas económicos, etc.— y los perfiles con debilidades estructurales y vitales; están en paro, manifiestan problemas económicos en el hogar, estudios de bajo nivel, etc.

La sintomatología, el tipo de trastorno que se declara padecer y que ha sido diagnosticado por un profesional de la salud, según las declaraciones de los y las jóvenes, también es llamativo. Considerando el análisis de las prevalencias —se realiza sobre la muestra total y no sobre los que declaran haber sido diagnosticados—, los cuadros de *depresión* y *ansiedad* son los preeminentes en los dos años analizados (2017 y 2019) y además han aumentado; en 2017, el 11,5% manifestaba haber sido diagnosticado de depresión por el 16,3% de 2021. Mismo recorrido para la *ansiedad*; diagnosticada en 2017 al 11,2% de jóvenes entre 15 y 29 años y en 2021 casi al 16% (15,9%).

### Gráfico 3.4.3.- Evolución sintomatología últimos 12 meses.

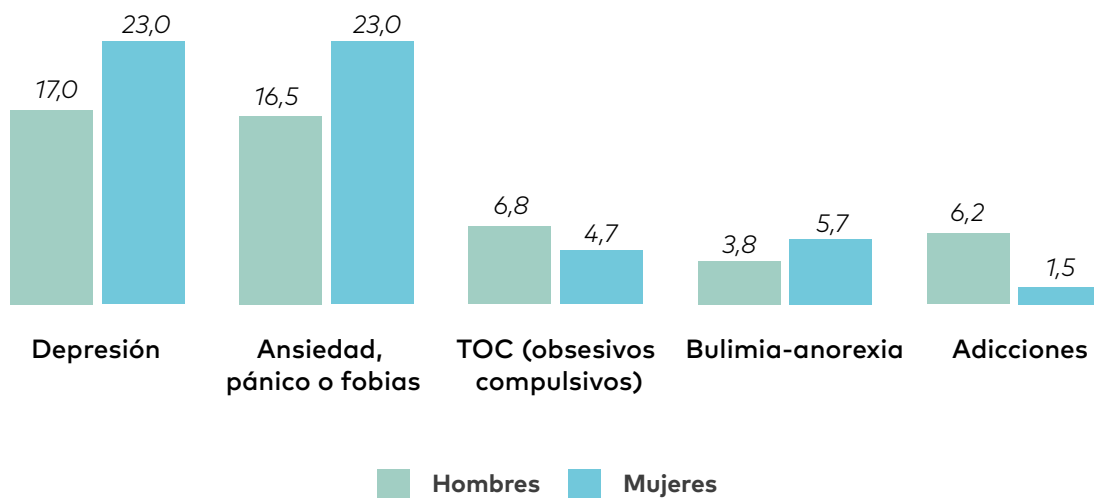
Datos en % sobre la muestra total de cada año considerado (prevalencias). Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud) y N=1247 (2017, barómetro salud)



Los TOC (trastornos obsesivos compulsivos) experimentan un enorme incremento; del 1,8% en 2017 al 6,7% en 2021. El estrés postraumático pasa del 3,5% al 5,3%. Los trastornos alimentarios suben un punto porcentual, del 3,9% al 4,9%. Y, para finalizar, las adicciones a sustancias, diagnosticadas al 0,8% de jóvenes en 2017 y al 2,9% en 2021.

Son absolutamente radicales las diferencias por género también en el tipo de trastornos declarados. Tomando como referencia las prevalencias en el barómetro de 2021, ellas declaran mucho más que ellos depresión (23% por el 17% de ellos), ansiedad (23% por 16,5% de ellos) y trastornos alimenticios, bulimia y anorexia (5,7% por el 3,8%, respectivamente).

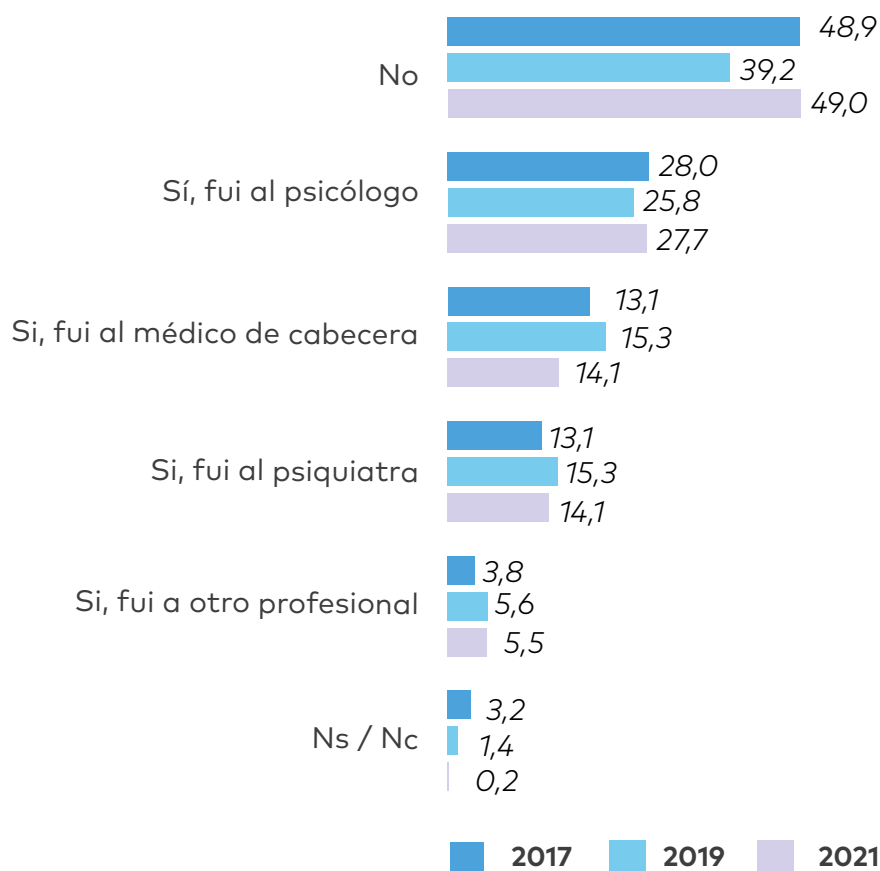
**Gráfico 3.4.4.- Sintomatología últimos 12 meses.** Datos en % sobre la muestra total (prevalencias). Base total muestra. N=1501 (2021, barómetro salud).



Ellos señalan más trastornos por adicciones (6,2% vs 1,5%) y los obsesivos-compulsivos (6,8% por 4,7% de ellas). En suma, ellas declaran sufrir más psicológicamente hablando y mucha más proporción que ellos en algunas sintomatologías mentales, como ansiedad, depresión y trastornos alimentarios.

Sería absolutamente normal que quienes declaran haber experimentado estos trastornos hubieran recurrido a ayuda profesional, dada las potencialmente graves repercusiones en su vida cotidiana; pero, según sus propias declaraciones, casi la mitad de los que expresan algún tipo de afectación psicológica en el último año analizado, 2021 (49%) no solicitaron tal ayuda. Esta proporción es prácticamente igual que en 2017 (48,9%) y la excepción —en el mejor sentido posible— es que en 2019 la proporción de los que no acudieron bajó hasta el 39,2%.

**Gráfico 3.4.5.- Buscó ayuda profesional por problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental últimos 12 meses y comparativa 2017-2021. Respuesta múltiple sobre entrevistados que mencionan.** Datos en %. Base declaran haber sufrido trastornos últimos 12 meses. N=847.



Los que sí lo hicieron recurrieron, preferentemente, al *psicólogo* (casi un 28%, valor muy parecido en la triada de años analizada). El resto de profesionales como el *médico de cabecera* son mencionados por el 15,5% en 2021 (y 19,7% y 22% en 2017 y 2019) y en una muy parecida proporción al *psiquiatra* (14,1%), valor también muy parecido al de los años 2017 (13,1%) y 2019 (15,3%). Otros profesionales solo acaparan el 5,5% de las consultas, también muy similar dato al de los años 2017 y 2019.

Preocupa especialmente el hecho de no acudir a profesionales de la salud, aun declarando trastorno. Las razones para no hacerlo son muy variadas, que en los años 2017 y 2021 son muy parejos en proporción. Casi al mismo nivel por el número de chicos y chicas que las mencionan, se arguyen la dupla constituida por la autorregulación, el "*poder haberlo resuelto por su cuenta*" (34%) o por "*el coste*" (37,3%). En cuanto a este último argumento, es importante resaltar que una buena parte de quienes necesitaban este tipo de asistencia no han podido acceder a la misma, según ellos mismos, por razones estrictamente económicas.

Otras motivaciones, no exploradas en los barómetros, para no acudir a especialistas de salud pueden ser que, al tratarse de un problema interiorizado por jóvenes y adolescentes, frecuentemente no es percibido por los adultos; o en caso de que lo sea, los adultos tienden a minimizar el impacto, sufrimiento e interferencia que la ansiedad puede provocar en los adolescentes y jóvenes. El acudir o no al servicio de salud mental infanto-juvenil está determinado por tres factores (Singh, Paul, Ford et al., 2008): el impacto del trastorno en padres y madres, la percepción de estos de que el adolescente o el joven tiene un problema y el contacto previo con profesores o profesionales de atención primaria. Es decir, por elementos ajenos al propio individuo.

En realidad, la búsqueda de ayuda, cuando hablamos de menores, depende, sobre todo, de la opinión de los padres y de las madres, de la percepción que tengan sobre si lo que le pasa a sus hijos e hijas es problemático o no. *"Normalmente, muchos padres piensan que cuando su hijo muestra síntomas de algún trastorno de ansiedad, lo que están viendo es un defecto del carácter de su hijo, una muestra de falta de control de emociones que se arregla con más voluntad por parte del afectado ("esto se le pasará con el tiempo", "si se esforzara más, no estaría dando la nota, ni quejándose tanto"...). Y es entonces cuando surge la frase que todo lo soluciona: "tú lo que tienes que hacer es tranquilizarte y dominarte. Mírame a mí, con las preocupaciones que tengo y no voy por ahí lloriqueando y, quejándome como tú y sobre todo preocupándome o teniendo ese miedo que tú dices de cosas que son tonterías". Con lo que al adolescente le queda perfectamente claro que sus padres se preocupan por él, lo quieren con locura y que son absolutamente incapaces de ofrecerle ayuda o comprensión"* (Espinosa-Fernández, García y Muela, 2019, pp. 21).

#### 4.3.5. IDEACIÓN SUICIDA

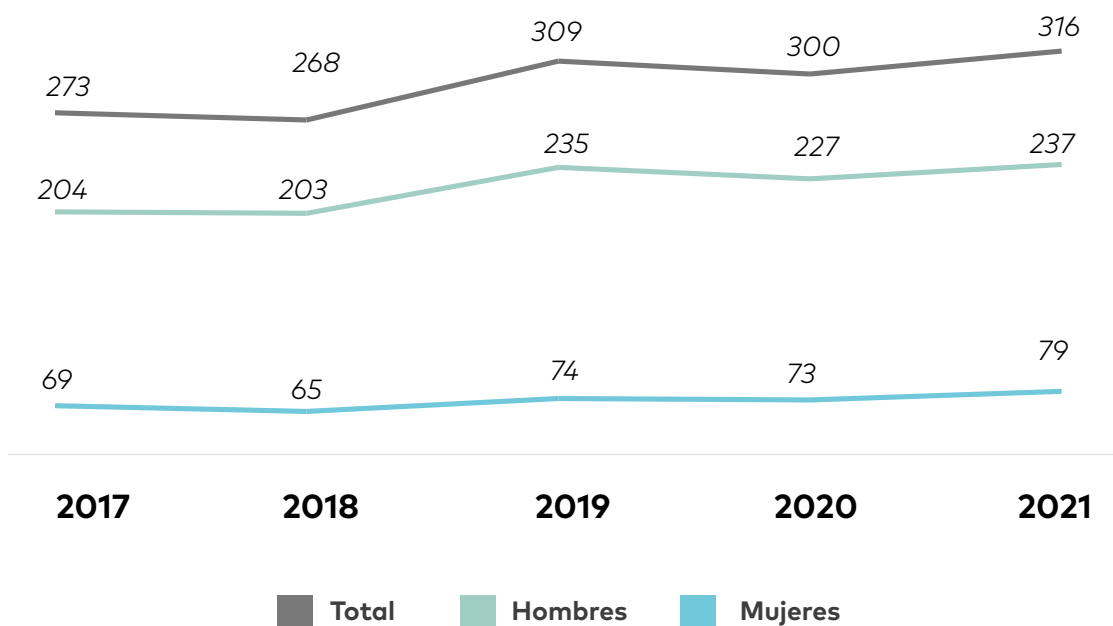
En 2021, la cifra de suicidios entre la población española ha batido un triste récord. Un total de 4.003 personas decidieron poner fin a su vida en ese año de forma voluntaria, un 1,8% más que en 2020. Esto significa 11 suicidios al día. Entre los 15 y 29 años, la cifra de suicidios ha sido de 316 (el 7,8% del total), bastante más entre hombres; 3 de cada 4 suicidios en ese rango de edad tuvieron como víctima a un hombre en 2021 (237 casos, el 75%) mientras que las mujeres representan el 25% restante (79 casos).

La evolución de los suicidios en España entre la población adolescente y joven, entre los 15 y 29 años es ciertamente preocupante y es la primera causa de muerte absoluta, por encima de muertes debidas a accidentes de



tráfico o tumores<sup>11</sup>. Entre 2017 y 2021 la cifra de suicidios ha aumentado muy significativamente; desde los 273 del año 2017 a los 316 de 2021, es decir, un 15% más. Por género, ellos manifiestan una tendencia mucho más pronunciada que ellas; prácticamente y en todos los años considerados la proporción entre géneros es de tres a uno; por cada tres suicidios masculinos se produce uno femenino. Pese a estas diferencias, la tasa de crecimiento es bastante pareja; desde los 204 chicos que se suicidaron en 2017 a los 237 de 2021, han crecido un 16,1% mientras que ellas, de 69 a 79 en 2021 un 14% más.

**Gráfico 3.5.1.- Evolución 2017-2021 fallecimientos por suicidio y lesiones autoinfligidas.** Datos en valores absolutos (unidades).



Fuente: INE. Estadística de defunciones según la causa de muerte

Y eso teniendo en cuenta que tales estadísticas no recogen las tentativas, las autolesiones, los intentos autolíticos<sup>12</sup>.

Hay que poner especial foco en el año 2019 con relación a las cifras de suicidio; desde ese año el aumento es muy pronunciado ya que la cifra de suicidios supera los 300 casos anuales. Y puede plantearse que, aunque la pandemia ha tenido efecto, a tenor de los datos no es la única variable que ha provocado esta situación. Existen factores de riesgo ya presentes en la época de prepandemia, como lo relacionado con "*situaciones vitales estresantes, emocionalmente intensas para las que los jóvenes no han podido desarrollar recursos internos para*

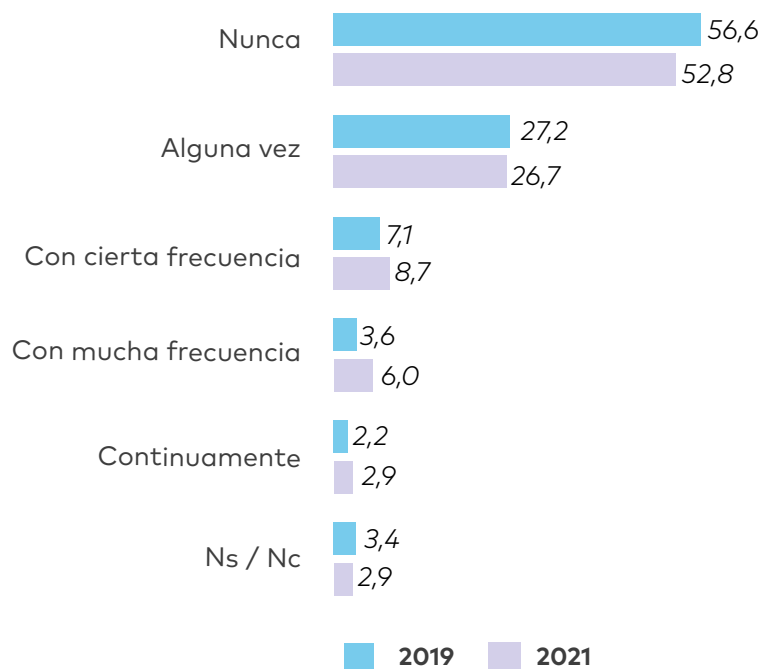
<sup>11</sup> Fundación española para la prevención del suicidio. Observatorio del suicidio. 2022.

<sup>12</sup> Cualquier comportamiento que cause una destrucción leve o moderada inmediata de la superficie corporal, ocasionando sangrado, hematoma o dolor. Además, esta definición implica que la conducta autolítica (o autolesiva) se realiza de forma deliberada, autodirigida y directa, sin necesidad de que exista una ideación o intencionalidad suicida.

enfrentarse a ellas. Por ejemplo: conflictos familiares graves y las separaciones conflictivas, humillaciones y malos tratos, la soledad, los desengaños amorosos, las muertes de seres queridos, las separaciones y pérdidas de amigos, los cambios de residencia, el fracaso escolar y los conflictos de discriminación y/o aceptación sexual, así como el bullying" (Save the children, 2021, pp. 32).

En los respectivos barómetros de la **Fundación Fad Juventud** realizados por el **Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud** se da cuenta de la ideación suicida, es decir, jóvenes y adolescentes que han considerado, en distintas frecuencias, la idea de suicidarse. Para el año 2021, la mayoría no han experimentado ideas suicidas, (nunca) el 52,8%, pero, aun así, representa un descenso comparado con 2019, donde no lo consideró un 56,6%.

**Gráfico 3.5.2.-Ha experimentado ideas de suicidio alguna vez en la vida y comparativa 2019-2021.** Datos en %. Base total muestra N=1501 <sup>13</sup>.



Más o menos, de manera similar en proporción, los que en los mismos años declaran haberlo considerado "*alguna vez*", que descienden del 27,2% al 26,7%. Un camino distinto, de aumento, para el resto de categorías; con cierta frecuencia del 7,1% al 8,7%. Y unos datos más llamativos por su incremento, en las categorías de "*con mucha frecuencia*" (pasa del 3,6% al 6%) y "*continuamente*" (del 2,2% al 2,9%). Lo verdaderamente llamativo; del 40% de jóvenes en 2019 que tuvieron ideas suicidas se pasa en 2021 al 44,3%. Y que este aumento se da en las categorías de más alta frecuencia de ideación suicida; *con mucha frecuencia* o *continuamente*.

<sup>13</sup> No se puede comparar con 2017 por cambio en las categorías de respuesta.

Al contrario que el propio acto suicida, mucho más presente en ellos que en ellas, en la ideación suicida la variable de género no marca diferencias. Pero sí existe un perfil que manifiesta mucho más frecuentemente que el resto estas ideas suicidas; en general, quienes declaran un estado de salud malo o muy malo, con una forma física calificada por ellos mismos como deficiente, con estilos de vida autocalificados como poco saludables, en su opinión, a los que su salud les preocupa poco o nada y que experimentan más que sus compañeros malestares psicológicos, estén o no diagnosticados.

En resumidas cuentas, no puede decirse que la salud mental de la población joven, al contrario que su salud física, sea óptima, al menos para una buena parte de esta población. Es notable el empeoramiento de todos los indicadores de bienestar emocional y de salud mental; más estrés, las mismas preocupaciones vitales desde hace décadas en lo referido a su presente y futuro, escasa asistencia a profesionales de la salud, etc. Y, evidentemente, traslado de todo esto a su bienestar emocional. Tal y como queda recogido en el Informe PROEM (2018, pp. 4): *"Los problemas emocionales en los jóvenes son un problema de salud pública y no sólo por las consecuencias o impacto negativo que suponen sobre la calidad de vida, el bienestar y desarrollo de los propios jóvenes, sino por los costes socio-económicos y sanitarios que ello supone"*.

## 4.4. LIMITACIONES AL BIENESTAR. RIESGO, DISCRIMINACIÓN Y VIOLENCIA DE GÉNERO

---

No solamente chicos y chicas afrontan condiciones difíciles en el terreno de los aspectos estructurales, como la economía, la emancipación o el mercado de trabajo. Otros elementos, insertos de manera más o menos potente en el orden social existente y de carácter comportamental - por ejemplo, las conductas de riesgo asumidos por ellos mismos o problemas sociales y contextuales graves, como la discriminación e incluso la violencia de género - percuten de forma potente en su bienestar vital e incluso son capaces de constreñir y limitar sus posibilidades de integración. Cuán de importantes sean estos condicionantes y de que manera y con que fuerza impactan en su bienestar es el objetivo de este capítulo.

### 4.4.1. CONDUCTAS Y ACTITUDES HACIA EL RIESGO

El riesgo siempre ha conformado externamente la imagen tópica de adolescentes y jóvenes, como si fuera una seña de identidad o una característica obligada y anexa al propio hecho de ser joven (Ballesteros, Babin, Rodríguez, Megías, 2009). Entendemos por **conductas de riesgo aquellas que conllevan una excitación fisiológica placentera inmediata pero que se asocian, al menos potencialmente, a resultados indeseables** como, por ejemplo, el consumo de sustancias, comportamientos antisociales, relaciones sexuales sin utilizar métodos anticonceptivos, la conducción temeraria, etc.

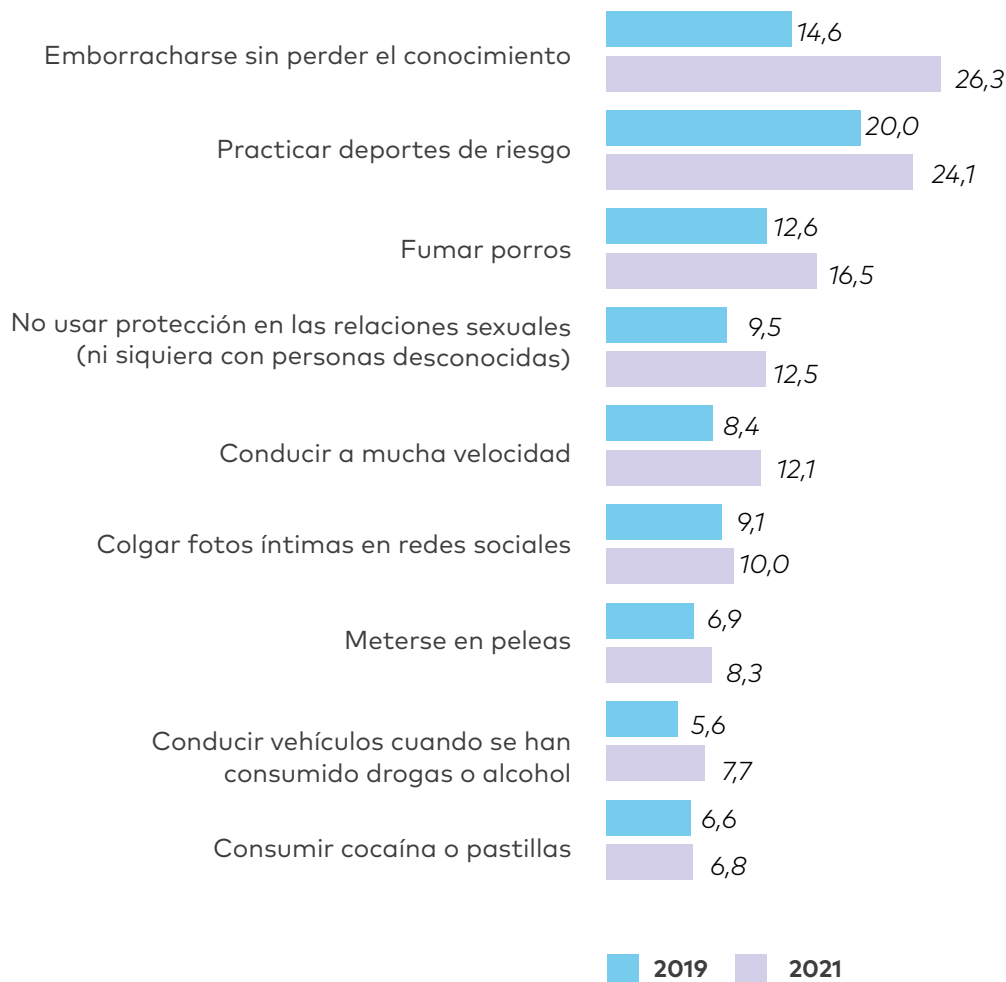
En nuestro contexto cultural, la adolescencia y juventud es entendida, muchas de las veces, como una época conflictiva en la que los problemas que tienen para construir su nueva identidad como personas, les lleva a enfrentarse de forma más o menos directa con la población adulta (Comas et al., 2003). Y son precisamente el conjunto de estas características las que llevan a adolescentes y jóvenes a exponerse, en mayor medida que en otros periodos de la vida, a los riesgos físicos y sociales de los que se ocupa este apartado. Por otra parte, debemos asumir que, para muchos individuos, la experimentación con situaciones de riesgo opera como fuente de identidad y de autoafirmación; la frase común de *"es normal que los jóvenes se arriesguen más"* no solo ampara en su contenido el deseo de acometer tales experiencias, sino que los agrupa bajo una seña de identidad clara y precisa y presenta al conjunto de la población la evidencia de pertenencia al grupo joven.

El análisis de las series históricas del **CRS** y **Fad** sobre el riesgo, el asumido de forma voluntaria a cambio de experimentación de situaciones placenteras, desvela hasta qué punto jóvenes y adolescentes parecen vincularse, al menos

una parte significativa de los mismos, a aceptar y asumir determinados comportamientos.

Para empezar, cuando se indaga hasta qué punto les compensaría realizar ciertas acciones —emborracharse, práctica de deportes de riesgo, fumar porros, no usar protección en las relaciones sexuales, etc.— pese a los potenciales riesgos que entrañan y pese a un mayoritario rechazo, el porcentaje de jóvenes a quienes estos comportamientos les parecen totalmente asumibles, en función de sus potenciales beneficios, se incrementa en la serie temporal analizada.

**Gráfico 4.1.1-Evolución grado de compensación hacia determinadas actividades de riesgo 2019-2021. Escala 0 (no compensa nada) a 10 (compensa totalmente).** Datos en % sobre puntos en la escala de 7 a 10 (compensa mucho o totalmente). Base total muestra. N=1501. (barómetro salud 2021) y N=1.200 (barómetro salud 2019)



Entre el periodo de 2019 hasta el 2021, la tolerancia hacia estos comportamientos crece en todas las situaciones propuestas; sube espectacularmente la proporción de quienes les compensa "emborracharse sin llegar a perder el conocimiento"; del 14,6% al 26,3% en 2021. Es, de lejos, el incremento más significativo y, posiblemente, muy ligado al levantamiento de las restricciones sociales para reuniones que han impulsado la práctica reciente de "botellón" masivo que se recoge habitualmente en los medios de comunicación.

También, se incrementa de manera significativa, aunque en menor proporción que la anterior, las personas jóvenes que aceptan totalmente los riesgos asociados a la *"práctica de deportes de riesgo"* (del 20% de 2019 al 24,1% de 2021), *"no usar protección en las relaciones sexuales"* (del 9,5% al 12,5%), *"fumar porros"* (12,6% al 16,5%) o *"conducir a mucha velocidad"* (8,4% y 12,1%).

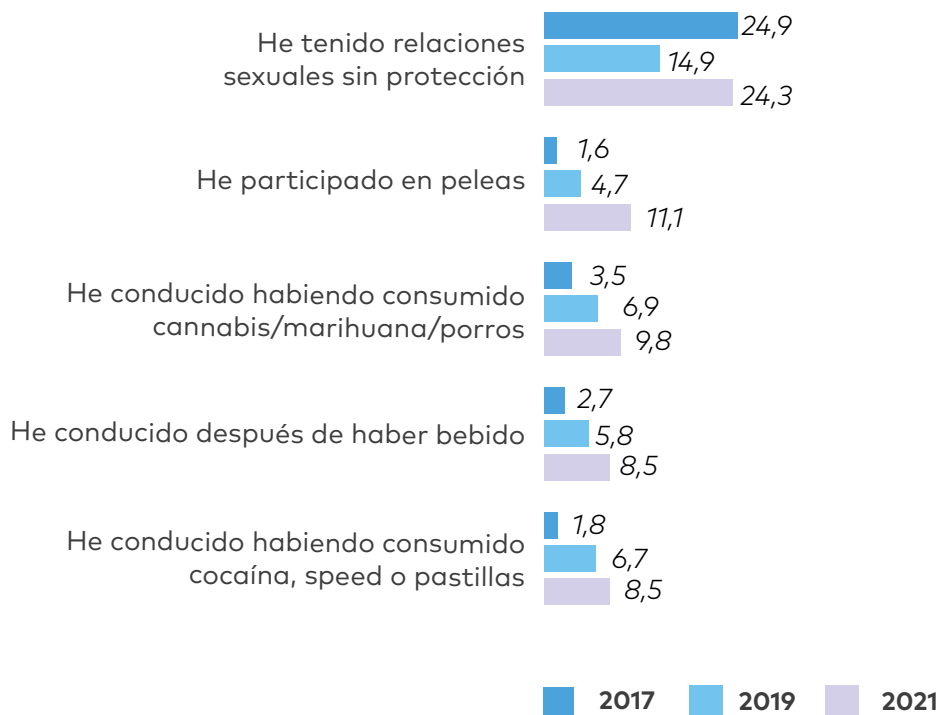
Todos estos cambios, al menos actitudinales, hacia el riesgo, independientemente de que sean más o menos agudos, explicitan claramente un deseo de expansión del colectivo, cuando menos de una buena parte del mismo, quizás fruto de la recuperación gradual de ciertas libertades y, por tanto, de posibilidades de acción, por no hablar de la fatiga mental provocada por la excepcional situación vivida, que puede provocar reacciones de mayor rechazo hacia las restricciones o convenciones sociales.

El resto de comportamientos experimentan incrementos menores, pero conceptualmente importantes; *"colgar fotos íntimas en redes sociales"* (del 9,1% al 10%), *"meterse en peleas"* (6,9% al 8,3%) o *"conducir vehículos cuando se han consumido drogas o alcohol"* (5,6% al 7,7%). El *"consumo de cocaína o pastillas"* es el único comportamiento que apenas muestra variaciones entre los dos años considerados (6,6% al 6,8%).

Mas allá de las actitudes hacia el riesgo está la explicitación de comportamientos arriesgados que han declarado hacer comparado el periodo prepandemia con el postpandemia del año 2021; la conclusión es obvia, a tenor de los datos anteriores sobre compensación; se incrementa la actitud positiva e incluso proactiva hacia el riesgo y, por tanto, se realizan más comportamientos arriesgados, al menos en lo declarativo.

Excepción hecha de las relaciones sexuales sin protección, que tienen un comportamiento más irregular en 2019 pero que en 2021 alcanza casi el mismo porcentaje (24,3%) que, en 2017, la proporción de quienes lo han realizado, no ha dejado de aumentar; en 2017, un muy escaso 1,6% había *participado en peleas*; suben hasta el 4,7% en 2019 y se incrementa espectacularmente en 2021; el 11,1%. Mismo recorrido ascendente para las demás; la *conducción bajo efectos de cannabis, marihuana o porros* del 3,5% al 6,9% y casi el 10% en 2021. La *conducción bajo los efectos del alcohol* afectaba al 2,7% en 2017, al 5,8% en 2019 y al 8,5% en 2021; y *conducir bajo el efecto de sustancias como la cocaína, speed o pastillas* quedaba relegada en 2017 al 1,8% para subir hasta el 6,7% en 2019 y al 8,5% en el año 2021.

**Gráfico 4.1.2. Evolución frecuencia realización determinados comportamientos de riesgo 2017-2021.** Escala 1 (nunca) a 5 (siempre o casi siempre). Datos en % en los puntos 4 y 5 de la escala (a menudo + siempre o casi siempre). N=1501 (barómetro salud 2021), N=1.200 (barómetro salud 2019) y N= 1213 (barómetro salud 2017).



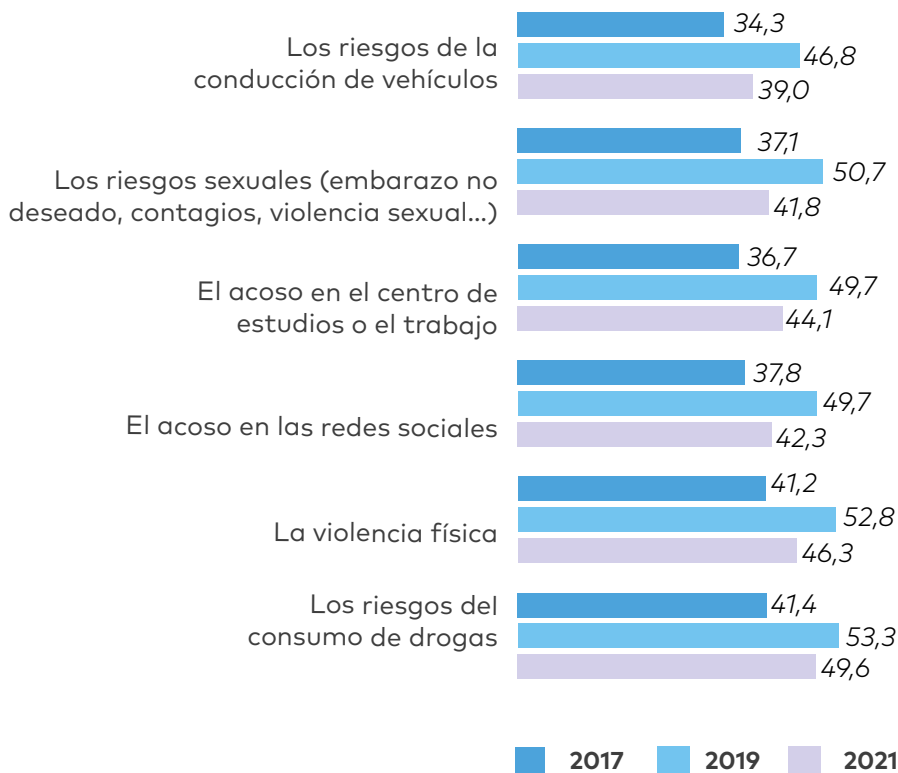
Ciertamente, no hay que perder de vista que la mayor parte de jóvenes se resiste a realizar tales acciones. Pero es innegable que existe una tendencia al aumento de la proporción de quienes están dispuestos y dispuestas a experimentar tales situaciones.

Más allá de una explicación coyuntural acerca de estos datos, el efecto de la crisis pandémica, acudimos a una explicación más sociológica, ya apuntada en el principio de este apartado; *en los procesos de socialización modernos, el riesgo es un elemento más, en algunos casos, de orden primordial entre el grupo joven, entendiéndose que éstos se exponen a los mismos en muchos casos justificándose por la necesidad de educarse en los mismos, de exponerse a los límites y experimentar con sus capacidades. En suma, parecería que se ha desarrollado una "socialización en el riesgo", que preparará a los individuos más jóvenes para enfrentarse a los peligros que se encontrarán en su trayectoria vital. Será esencial, por tanto, comprender el riesgo no sólo desde su lado cercano a la emoción, incluso placentera, con la que algunos abordan determinadas experiencias, sino como la expresión de una condición concreta, como un comportamiento ("ser arriesgado") que está justificado desde una manera de ser pensar, actuar y sentir esencialmente perteneciente al concepto de "ser joven", pero que, en definitiva, se presenta como la mejor adecuación posible para los tiempos que vivimos (Heimer, 1998, pp 490. ); adecuación que parece tener más sentido para los y las jóvenes si se suma a la pérdida de control sobre su vida (su ocio, sus amigos, su trabajo, etc.) que ha supuesto la pandemia.*

Los hombres son más proclives a justificar muchas de estas acciones en función de las recompensas obtenidas, como *fumar porros, conducir bajo efectos de sustancias o alcohol, peleas o practicar deportes de riesgo o conducir a mucha velocidad*. Los que se definen como pertenecientes a las clases altas o media altas también comparten esta preferencia mayor por el riesgo en casi todos los aspectos considerados por los hombres, a los que añaden el *colgar fotos íntimas en RRSS, no usar protección en las relaciones sexuales o consumir cocaína o pastillas*. Los que viven solos y solas y los que manifiestan carencias materiales severas también se muestran más proclives a muchos de los comportamientos valorados.

No solo comportamiento y actitudes hacia el riesgo varían en estos años; además la sensación de seguridad o inseguridad en cuanto a tales acciones presentan fuertes oscilaciones, en lógica coherencia con el aumento del resto de indicadores de riesgo y cada vez una proporción mayor de jóvenes se sienten seguros hacia los mismos, tienen menos temor o miedo a realizarlos.

**Gráfico 4.1.3.-Evolución percepción de inseguridad hacia determinados comportamientos 2017-2021.** Escala 0 (nada seguro) a 10 (absolutamente seguro). Datos en % en el punto de la escala 0 a 3 (muy o totalmente inseguro). N=1501 (barómetro salud 2021), N=1.200 (barómetro salud 2019) y N= 1213 (barómetro salud 2017)



Entre el periodo 2017 a 2019 se elevó espectacularmente la sensación de inseguridad en todos los comportamientos o acciones presentadas; del aproximadamente 35%-40% que declaraban sentir inseguridad se pasa a



proporciones cercanas e incluso superiores al 50% para la casi totalidad de elementos; en los riesgos de la *conducción de vehículos* (del 34% al 46,8 de 2019), los *riesgos sexuales* (del 37,1% al 50,7%), *el acoso en centro de estudios o trabajo* (del 36,7% al 49,7%) y *en las RRSS* (37,8% al 49,7%), la *violencia física* (del 41,2% al 52,8% en 2019) o los peligros asociados al consumo de drogas (41,4% al 53,3%).

El año 2021 es un punto de inflexión importante en estas percepciones; bajan notablemente la proporción de jóvenes inseguros, pero con porcentajes siempre superiores a los recogidos en el año 2017; por ejemplo, la proporción con altos niveles de inseguridad en la conducción de vehículos pasa del 46,8% al 39%; del 50,7% de los riesgos sexuales al 41,8% de este año. Del acoso, tanto en centros de estudio o trabajo y en RRSS, se pasa del 49,7% para ambos en 2019 al 44,1% y 42,3%. En cuanto a la violencia física, pasa del 52,8% al 46,3% y, finalmente, en cuanto a los consumos de drogas del 53,3% al 49,6%.

Los hombres se sienten más seguros en general en todas las situaciones y aquellos que poseen niveles básicos de estudios. Aquellos en paro más seguros en cuanto a la violencia física y los que solo estudian en cuanto al acoso en RRSS.

No resulta fácil la explicación de estos descensos en la percepción de quienes manifiestan alta inseguridad hacia acciones y situaciones con unos niveles muy altos de riesgo potencial. Pero parecen estar estos datos en conexión con el aumento de la proporción de chicos y chicas a los que compensaban realizar determinadas situaciones peligrosas, que hemos visto en el apartado anterior. La sensación pasa por ser la misma y puede explicarse por considerarse una transición desde una situación de altas restricciones para la vida cotidiana, que empujan a fomentar una idea de disfrute al máximo una vez pasadas las restricciones de todo tipo impuestas por la pandemia. Y más allá de esta explicación que puede ser coyuntural, está la sociológica; como vuelve a precisar Heimer (1998, pp 496): *"el riesgo no es sólo una reacción, mediada por la probabilidad, ante situaciones evidentemente peligrosas, sino que afirma la existencia del riesgo asumido por placer, con el decidido y convencido propósito de conseguir un refuerzo como parece ser caso en el consumo de drogas, alcohol, tabaco, relaciones sexuales sin protección, etc. La tendencia o predisposición al riesgo supone, en los jóvenes, la asunción de comportamientos temerarios como una forma de exhibicionismo y competitividad entre el resto de compañeros y, en la mayoría de los casos, va a asociado a la sensación agradable que supone para el sujeto asumir tales riesgos. La tendencia al riesgo conforma un conjunto de actitudes temerarias pero, ¿cuáles son las principales razones por las que se*

producen este tipo de comportamientos de riesgo. La respuesta es compleja, ya que intervienen numerosas variables en este sentido. Desde variables personales (cognitivas, actitudinales y emocionales), como variables situacionales (sobre todo por la influencia del grupo de iguales)".

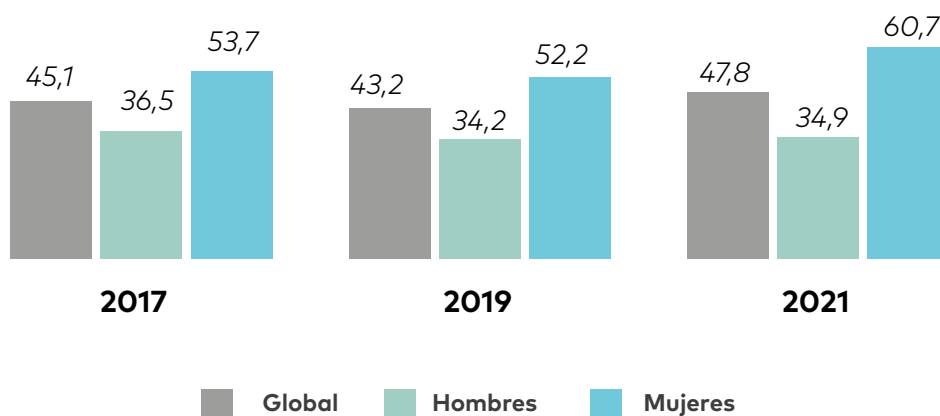
#### 4.4.2. DESIGUALDAD Y DISCRIMINACIÓN POR GÉNERO

La desigual distribución del poder entre hombres y mujeres constituye una cuestión estructural que se encuentra enraizada en las dinámicas sociales y que, por tanto, va más allá de comportamientos y actitudes individuales. Esta desigualdad parece presente en todos los ámbitos y espacios de interacción entre hombres y mujeres, como el trabajo, la educación, los cuidados y atención doméstica, el acceso a puestos de responsabilidad, la presencia en la esfera política, etc. Si bien es verdad que las diferentes leyes y medidas y la concienciación de una parte de la sociedad sobre la necesidad de eliminar tales diferencias han conseguido difuminar o suavizar, al menos ciertos estereotipos acerca del papel de las mujeres y hombres, lo cierto es que, entre los jóvenes se siguen manteniendo algunas convicciones acerca de las desigualdades, que parecen perpetuarse en el tiempo.

De ello da cuenta que en 2017, poco más del 45% de los chicos y las chicas pensaba que las desigualdades de género en España entre jóvenes eran grandes o muy grandes, porcentaje que en 2019 desciende levemente al 43,2% pero que en 2021, en post pandemia, asciende notablemente hasta el 47,8%. Parece evidente que, para una buena parte de la juventud española, las diferencias y desigualdades de género persisten e incluso se han incrementado en los últimos años.

**Gráfico 4.2.1.- Evolución percepciones sobre desigualdad de género entre la juventud en España 2017-2021 global y por género. Base total muestra.**

Datos en % sobre la categoría "grandes y muy grandes". Barómetro juventud y género 2021 (N=1200), barómetro género 2017, barómetro juventud y género 2019 (1223) y barómetro género 2017 (1204).

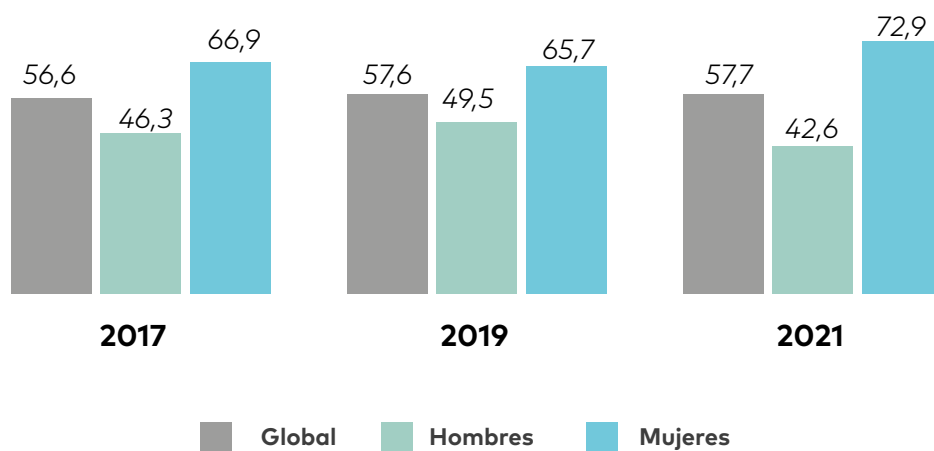


Destaca la peor perspectiva de ellas sobre estas desigualdades, naturalmente mucho más sensibilizadas; las mujeres que piensan que estas son *muy grandes o grandes* representaron el 53,7% en 2017, 52,2% en 2019 y un espectacular 60,7% en 2021. Mientras que los hombres manifiestan una postura más benévola y solo 1 de cada 3, aproximadamente, las califica de muy grandes en el periodo considerado (36,5% en 2017, 34,2% en 2019 y 34,9% en 2021).

Pero es notable que la percepción de estas diferencias y desigualdades de género es todavía mayor si se pregunta sobre su presencia en la sociedad en general. En 2017, el 56,6% de jóvenes pensaban que las desigualdades de género en España eran grandes o muy grandes, pasando al 57,6% en 2019 y el 57,7% en 2021. Por supuesto, la proporción de mujeres que declaran estas grandes desigualdades es, al igual que en el punto anterior, bastante mayor que la de ellos; 66,9% en 2017 (frente al 46,3% de ellos), 65,7% en 2019 (por el 49,5% de los hombres) y 72,9% en 2021, por el poco más del 42,6% de los chicos.

**Gráfico 4.2.2.- Evolución percepciones sobre desigualdad de género entre la juventud en España 2017-2021 global y por género. Base total muestra.**

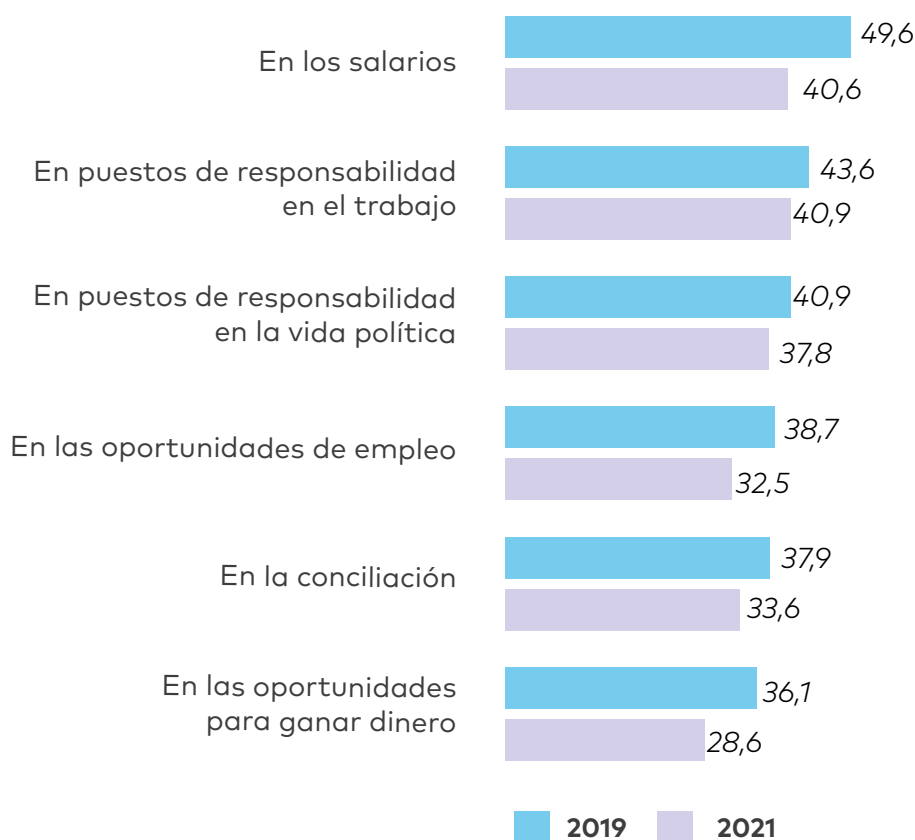
Datos en % sobre la categoría "grandes y muy grandes". Barómetro juventud y género 2021 (N=1200), barómetro género 2017, barómetro juventud y género 2019 (1223) y barómetro género 2017 (1204).



Parece claro que, aunque chicos y chicas piensan que las diferencias entre hombres y mujeres en España son grandes parecen asumir que entre su generación tienen algo de menor potencia que cuando consideran a la sociedad española en su conjunto. Quizás porque especulan que poco a poco las perspectivas sobre la igualdad han calado más entre sus pares generacionales. Aun así, es indudable que chicos y chicas apuntan a la persistencia de estas diferencias, sea cual sea el grupo etario considerado.

En cuanto a los ámbitos donde más o menos se visualizan estas diferencias, parece que el trabajo y la remuneración, el salario, son los dos espacios donde más se presentan estas diferencias, en opinión de chicos y chicas, aunque los datos entre 2019 y 2021 presentan una reducción de las proporciones.

**Gráfico 4.2.3.- Evolución ámbitos donde se produce más desigualdad de género en España 2019-2021 global y por género. Base total muestra.**  
 Datos en %. Barómetro juventud y género 2021 (N=1200), barómetro género 2017, barómetro juventud y género 2019 (1223).



En 2019, casi el 50% de jóvenes pensaba que la mayor discriminación se daba en la remuneración y el 43,6% en los puestos de responsabilidad, proporciones que bajan hasta el 40,6% y 40,9% en 2021. A esta diada de ámbitos donde se perciben las mayores desigualdades de género le siguen de cerca el acceso a puestos de responsabilidad en la vida política (40,9% en 2029 y 37,8% en 2021), oportunidades de empleo (38,7% y 32,5%, respectivamente) en la conciliación (37,9% a 33,6%) y en las oportunidades para ganar dinero, con el 36,1% en 2019 y el 28,6% en 2021.

Pese a estas variaciones, el par que implica trabajo y salarios es preeminente en la percepción de desigualdades y refleja bastante bien las diferencias reales que se dan en el mercado de trabajo entre hombres y mujeres, como se ha visto en el capítulo correspondiente. Ahora bien, dan estos datos una impresión sesgada y es necesario identificar las enormes diferencias por género en este apartado de desigualdad; ellas, en conjunto, se sienten mucho más discriminadas que ellos.

**Gráfico 4.2.4.- Ámbitos donde se produce más desigualdad de género en España por género. Base total muestra. Datos en %.**  
Barómetro juventud y género 2021 (N=1200).



Alrededor del 50% de las mujeres piensan que se dan desigualdades en los salarios (51,2%), en los puestos de responsabilidad (50,9%) y muy cerca de la mitad en los puestos de responsabilidad en la vida política (48,6%). Por parte de los hombres, para los mismos ámbitos se manifiestan menos de una tercera parte (29,9%, 30,8% y 26,9%) En las oportunidades de empleo, ellas son el 43,6% por el 23,5% de los chicos que piensan lo mismo. Tendencia parecida en la conciliación (39% de ellas por 25,9%) de ellos o en las oportunidades para ganar dinero (38% por el 19,1% de ellos). No cabe duda de la muy diferente perspectiva en estas percepciones, exactamente en el mismo sentido y con la misma potencia que se observaba entre ellos y ellas cuando se hablaba de desigualdad general.

#### 4.4.3. LA VIOLENCIA DE GÉNERO

La violencia contra las mujeres constituye uno de los fenómenos sociales que refleja de forma más nítida la desigualdad de género existente en la estructura social. Como señalan Marugán y Vegas (2002, pp. 226): "*su uso responde*

*siempre a un objetivo instrumental de dominación del prójimo, que en este caso lo conforman las mujeres. El modelo social, tal como ha estado planteado hasta la actualidad, ha garantizado su funcionamiento a través de la implantación de un sistema dual donde los varones asumían el ejercicio del poder y las mujeres un rol subsidiario (con las implicaciones en la distribución de tareas, toma de decisiones y reparto de recursos que esto implica)".* La mera posibilidad de hacer uso de la violencia por parte de los hombres alecciona a todas las mujeres en la sumisión ya que como señala Millet (1969: pp. 58) *"ésta [la fuerza] no sólo constituye una medida de emergencia sino también un instrumento de intimidación constante"*. Esta violencia simbólica (Bourdieu, 1998) se reproduce de forma continua sin necesidad de hacer hincapié en ello, ya que es aprendida e interiorizada en el transcurso de la vivencia social a través de los hábitos y costumbres compartidas, y en algunas ocasiones deviene en violencia físicamente tangible.

Una de las principales encuestas relacionada con la violencia hacia las mujeres fue la realizada en el año 2019 por el Ministerio de Igualdad, titulada **"Macroencuesta de violencia contra la mujer 2019"**. Entre otros datos, muestra que 1 de cada 2 mujeres (57,3%) residentes en España de 16 o más años han sufrido violencia de cualquier tipo —es decir, física, económica, sexual o psicológica— a lo largo de sus vidas por ser mujeres. Además 1 de cada 5 (19,8%) la sufrieron en los últimos 12 meses. De tal manera estas cifras supusieron 4.048.273 mujeres de 16 o más años que han experimentado violencia por parte de sus parejas o exparejas hasta el año 2019.

Según el INE<sup>14</sup>, un total de 30.141 mujeres fueron víctimas de violencia de género en España en 2021, lo que supone un 3,2% más que en 2020. Si enfocamos en las jóvenes, el mayor aumento de casos se dio entre las menores de 18 años, que pasaron de 514 casos a 661 en 2021, un 28,6 % más que el año anterior. El balance también muestra que la tasa de víctimas fue de 1,4 por cada 1.000 mujeres de 14 y más años, y el valor más elevado se alcanzaron en el tramo de edad y de 25 a 29 años (3,3 casos de violencia de género por cada 1.000 mujeres).

También, según datos del INE, un total de 30.047 hombres figuran en el registro como denunciados por violencia de género en los asuntos con orden de protección o medidas cautelares dictadas inscritos en el Registro a lo largo de 2021, lo que representó un 3,1% más que en el año anterior. Como en el caso de las víctimas, los mayores aumentos en el número de denunciados por violencia de género comparado con años anteriores se dieron entre los jóvenes. Concretamente, en los menores de 18 años (70,8 %) y en el grupo de 18 a 19 años

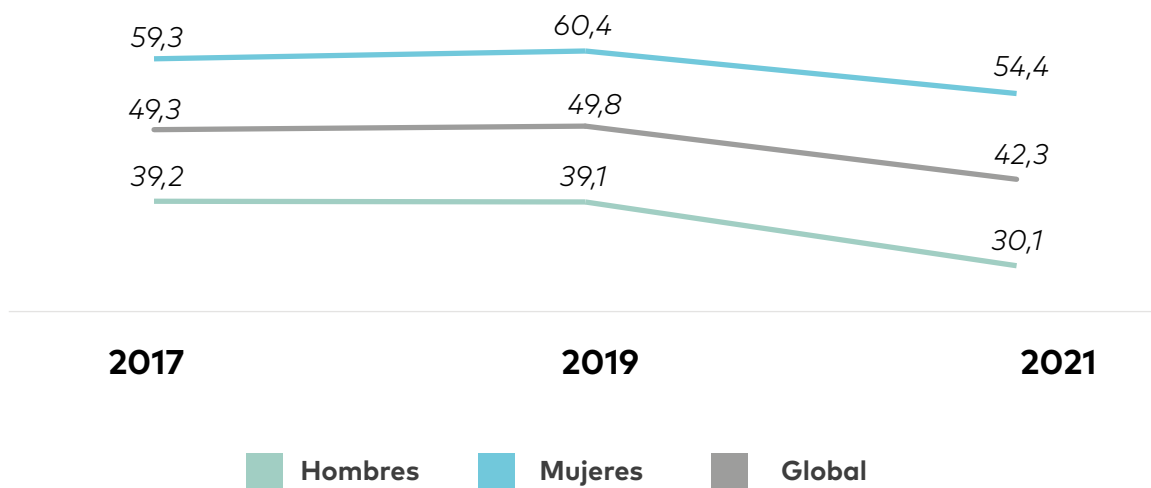
---

<sup>14</sup> Fuente: INE Estadística de Violencia de género y doméstica. Año 2021.

(15,7 %). El incremento de los casos de violencia de género es llamativo y más aun considerando todo el conjunto de acciones (legales, penales e informativas) que se están ejerciendo para tratar de atajar esta auténtica pandemia.

**Gráfico 4.3.1.- Evolución 2017-2021 percepción sobre el aumento de violencia de género en España global y por género. Base total muestra.**

Datos en % sobre las categorías mucho y bastante. Barómetro juventud y género 2021 (N=1200), barómetro género 2017, barómetro juventud y género 2019 (1223) y barómetro género 2017 (1204).

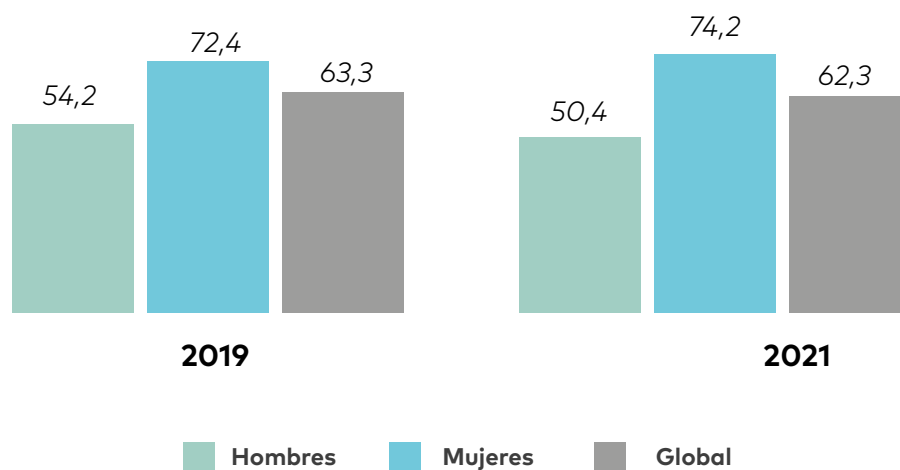


En correspondencia con las cifras oficiales, los informes de la **Fundación Fad Juventud** detectan la persistencia de los casos de situaciones de acoso o de violencia en la pareja. Para empezar, la proporción de chicos y chicas que reconocen el aumento de casos de violencia de género año tras año es mayoritario. En 2017 el 49,3% reconocían que esta violencia había aumentado mucho y bastante, sube algo en el 2019 al 49,8% y desciende sensiblemente en el 2021, al 42,3%.

De nuevo, ellas manifiestan una situación de manera peor que ellos; en cualquiera de los años considerados, la proporción de mujeres que piensa en el aumento de casos roza o no desciende del 50%; 59,3% en 2017, 60,4% en el año 2019 y 54,4% en 2021. En el caso de los hombres, ningún año supera el 40% de los que piensan de similar manera; 39,2% en 2017, 39,1% en 2019 y poco más del 30% en 2021.

Es preocupante que, además, manifiesten posturas divergentes sobre la gravedad atribuida a la violencia de género y que estas percepciones diverjan en el tiempo. En 2019, el 63,3% de los chicos y chicas reconocían que es un problema social muy grave y en 2021 prácticamente el mismo porcentaje, 62,3%.

**Gráfico 4.3.2.- Evolución 2019-2021 percepción sobre la gravedad del problema de violencia de género en España global y por género en la categoría "es un problema muy grave". Base total muestra. Datos en %.** Barómetro juventud y género 2021 (N=1200) y barómetro juventud y género 2019 (1223).(1223) y barómetro género 2017 (1204).



Pero, de nuevo, los datos globales encierran un fuerte sesgo; en 2019 el 72,4% de mujeres reconocía que la violencia de género era un problema social muy grave, por solo el 54,2% de chicos. En 2021 la situación se agrava; el 74,2% de ellas lo reconocían por el 50,4% de ellos. Mucha diferencia en estas posiciones entre ellas y ellos.

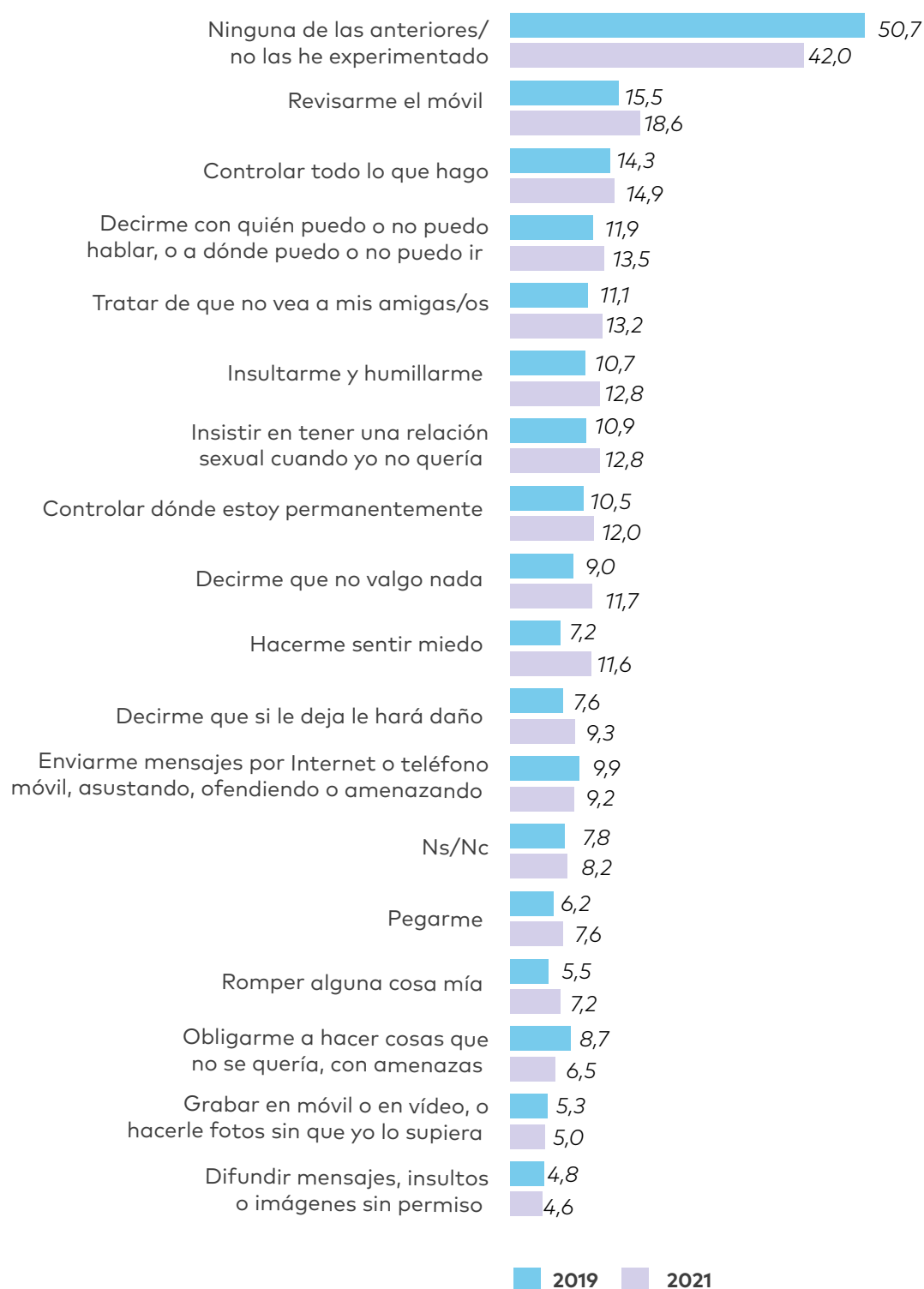
Más allá de la violencia física, pero también incluyéndola, las proporciones de jóvenes que reconocen haber sufrido o sufrir todo un conjunto de actos de violencia y acoso en sentido amplio son muy altas y varían, algunas bastante, entre 2019 y 2021; la que más, la proporción de chicos y chicas que declaran no haberlas experimentado que pasan del 50,7% de 2019 al 42% de 2021. Y, evidentemente, entre estos dos años aumentan las frecuencias de casi todos estos actos:

- La situación de acoso o violencia más extendida se refiere al *control del móvil*; el 15,5% en 2019 y repunta en 2021, hasta 18,6%
- El *control sobre el otro/a* afectaba al 14,3% y prácticamente se mantiene en 2021, 14,9%
- El control sobre la libertad individual (*decir con quien puede ir, hablar o ir*) pasa del 11,9% al 13,5% de 2021. Muy similares frecuencias para un aspecto relacionado con esta limitación de libertades, "*tratar que no vea a mis amigos/as*"
- La "*violencia sexual*" pasa del 10,9% al 12,8%
- Las descalificaciones o maltrato psicológico como "*insultar o humillar*" pasan del 10,7% al 12,8% o decirme que no valgo nada (del 9% al 11,7% de 2021)



- "Hacerme sentir miedo" pasa del 7,2% al 11,6% o "amenazar con hacerle daño" (del 7,6% al 9,3%)
- El acoso en redes "enviar mensajes asustando, ofendiendo", y el "difundir mensajes insultos o imágenes sin permiso" se mantienen en el periodo.
- La violencia, "pegarme" de 6,2% a 7,6% y los actos violentos hacia cosas de 5,5% a 7,2%.

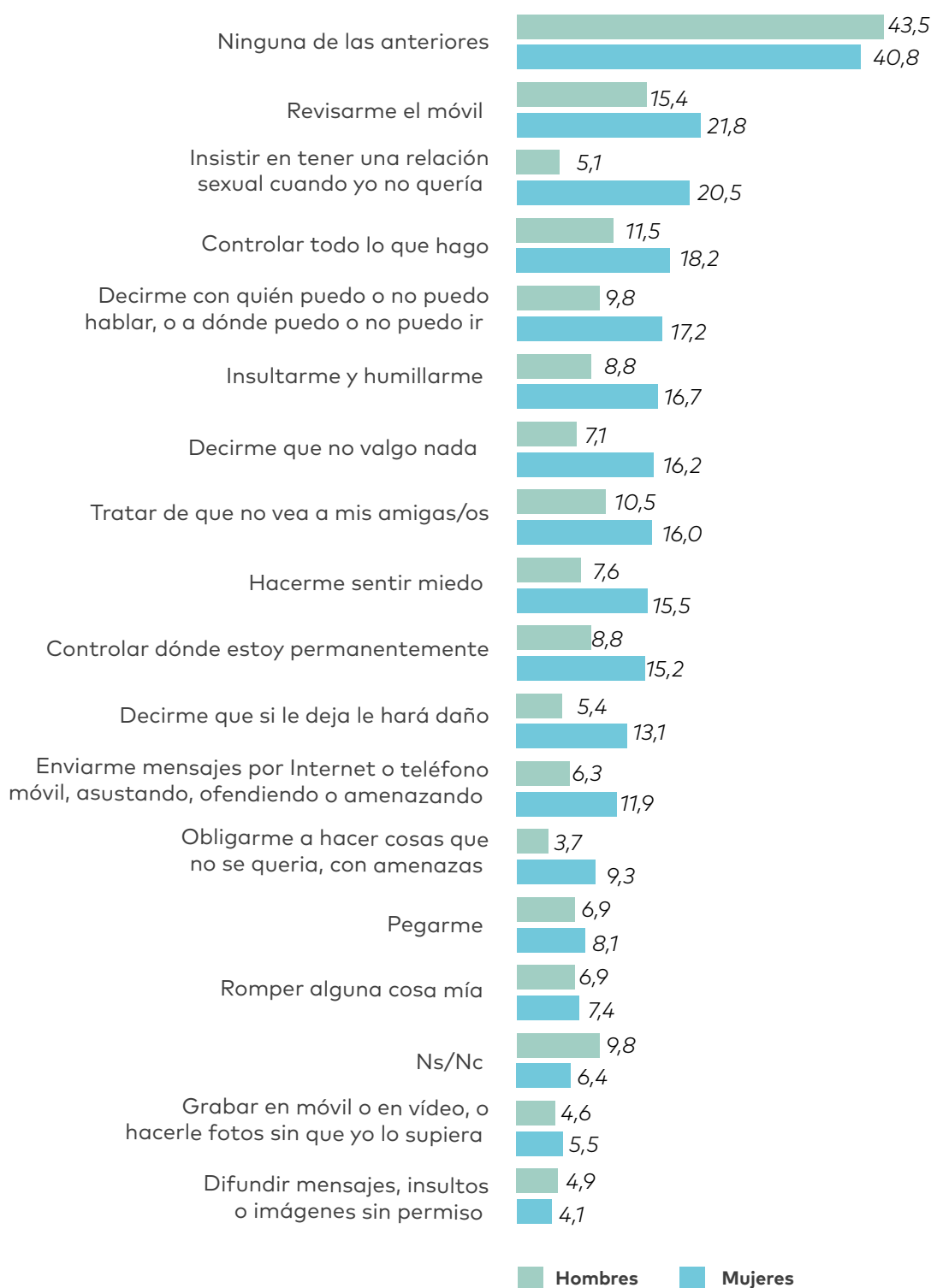
**Gráfico 4.3.3.- Evolución 2019-2021 experiencias de violencia o acoso experimentadas por el entrevistado/a.** Datos en %. Base tienen o han tenido pareja. Respuesta Múltiple sobre entrevistados que mencionan. Barómetro juventud y género 2021 (N=1200), barómetro juventud y género 2019 (1223).



En resumen, se declaran más actos de este tipo, con algunos aumentos muy sensibles entre los dos años considerados. Y enlaza perfectamente con la importancia y gravedad atribuida a este problema por chicos y chicas, aunque siempre mucho más ellas, y a las perspectivas que una buena parte de chicos y chicas manifiestan sobre el aumento de los casos de violencia en España.

Eso sí, son ellas las más afectadas por este tipo de actos, especialmente en algunas situaciones. Tomando como base el año 2021, las chicas declaran más control que ellos sobre sus comunicaciones, relaciones sexuales obligadas, control sobre la libertad de movimientos, son víctimas de más humillaciones y desvalorizaciones o de situaciones de acoso cibernético y otras situaciones. En algunos casos incluso duplicando el porcentaje con que los relatan los hombres, por ejemplo, en el control de las amistades o los lugares a que se va; ser insultada o humillada; hacerle sentir miedo; sentirse obligada a mantener relaciones sexuales, recibir mensajes amenazadores u ofensivos, ser menospreciada, etc.

**Gráfico 4.3.4.- Experiencias de violencia o acoso en 2021 por género.** Datos en %. Base tienen o han tenido pareja. Respuesta Múltiple sobre entrevistados que mencionan. Barómetro juventud y género 2021 (N=1200)



Aunque existe alguna excepción a esta pauta, donde los hombres declaran sufrirlos como poco, prácticamente igual que ellas; así ocurre en los actos relacionados con la grabación o difusión de imágenes sin permiso, respecto a los que apenas hay diferencias de género, todo el resto de las situaciones de violencia son mucho más frecuentes en la experiencia de las mujeres.

## 5. ALGUNAS CONCLUSIONES

---

## 5. ALGUNAS CONCLUSIONES

---

Las condiciones contextuales de la población joven en España no son fáciles. Pese a la mejoría económica de los dos últimos años, sufren unas elevadas tasas de paro —por sí mismas y comparadas con sus pares europeos—, precariedad y bajos salarios, que hablan resumidamente de sus dificultades presentes. No cabe duda que los y las **jóvenes de este país sufren desde hace décadas una experiencia de presente y especialmente de tránsito al mundo adulto cuando menos dificultosa**, si no muy problemática y bastante desigual para algunos sectores de la juventud; esta experiencia, con estas características, tiene una presencia constante, **afectando a varias generaciones de jóvenes en España**. Y si estas tendencias permanecen, es posible que a futuro los niveles de cualificación y empleo tenderán a mejorar, como en este último año en que el desempleo ha descendido notablemente, pero las condiciones de trabajo y sus posibilidades de independencia y autosuficiencia económica y, en suma, **sus perspectivas de futuro seguirán siendo muy frágiles**. Ello **puede traer consecuencias funestas en la demografía** —alguna ya ocurre, como la baja natalidad provocada por la imposibilidad real de tener hijos e hijas—, la economía, en la profundización de las desigualdades, de oportunidades y hasta de su participación política y en el sistema socioeconómico español, etc. (Henar y Segales, 2015).

Pero también, añadimos nosotros, en términos de salud y, especialmente, de salud mental. La evidencia, los datos así lo demuestran, es que **la salud de la población joven española muestra notables niveles de empeoramiento, al menos en lo declarativo**. Menos la física —aunque también— como **especialmente la salud y bienestar emocional y psicológico**. No significa que, desde luego, las negativas condiciones actuales —tal y como son y también como son percibidas por los y las jóvenes— sean los únicos factores que están empeorando la salud mental de jóvenes y adolescentes, pero colaboran, y mucho, a las mismas. Los ejemplos de estudios sobre las relaciones entre circunstancias socioeconómicas y malestar psicológico o trastornos mentales son numerosos; durante un considerable tiempo estos problemas emocionales o psicológicos se atribuyeron casi exclusivamente a problemas genéticos, a trastornos cerebrales, a causas de índole biológica. Sin embargo, se ha producido un cambio de paradigma a partir de la idea de que, además, **los problemas emocionales o psicológicos pueden ser moldeados o modulados debido a los llamados "determinantes sociales"** que son, entre otros, los factores económicos y ambientales. (Aneshensel, y Sucoff, 1996). Hudson (2005), por otra parte, analiza la **correlación entre posición socioeconómica y salud mental** y determinó que esta última es un resultado específico (además de otras causas) de condiciones económicas estresantes, tales como la pobreza, el desempleo o la inasequibilidad de la vivienda.

Si tenemos en cuenta estos planteamientos teóricos, no queda más que rendirse a la evidencia. **La juventud española, cuando menos una parte muy importante, está progresivamente cada vez más insatisfecha con elementos que son centrales en su vida;** con su **trabajo** —mejor dicho, con la dificultad para encontrarlo— con su **situación económica** —no es de extrañar por sus remuneraciones— o con sus **problemas para emanciparse**. Para ejemplificar las cosas, un estudio del Observatorio Vasco de la Juventud (OVJ, 2021) ha puesto de manifiesto que un joven de 25 años en España necesitaría un incremento del 55,6% de su sueldo para poder emanciparse mediante la compra de vivienda. Un camino muy parecido si a lo que puede aspirar es a un alquiler. **No es de extrañar que los jóvenes españoles retrasen cada vez más su salida del hogar familiar.**

Sus perspectivas de presente y futuro no son precisamente halagüeñas y da la impresión a la mayoría que las cosas para ellos no van a mejorar, al menos en el corto plazo. Y no es solo una percepción de chicos y chicas, es que **los indicadores objetivos no paran de empeorar;** ha aumentado la tasa de jóvenes en riesgo de pobreza (el 31% en 2021) y la proporción de jóvenes con carencia material severa, que este año alcanza un récord, el 15,6% de chicos y chicas entre los 16 y 29 años.

En este mismo sentido, **son notables las incertidumbres sobre su futuro;** una buena parte cree que lo tendrá peor que sus padres, que tendrá que trabajar en lo que sea, recortar gastos, etc. Y, en lógica correlación, sus niveles de estrés han aumentado y su satisfacción con muchos elementos de su vida ha descendido. Y, naturalmente, **su bienestar emocional muestra peores niveles.** Las declaraciones sobre **trastornos psicológicos no han hecho más que aumentar,** tanto en cantidad —son más jóvenes los que los declaran— como en intensidad —son más frecuentes y continuos—. Y la pandemia del COVID-19, con todo el conjunto de restricciones y limitaciones de la vida “normal” ha supuesto acelerar y profundizar un fenómeno que ya se venía observando desde hace tiempo.

**No es esta circunstancia exclusiva de España,** pues los indicadores internacionales de salud mental ya han lanzado las alarmas desde hace tiempo —la OMS llama constantemente la atención sobre la necesidad de cuidar la salud mental, especialmente entre adolescentes—. En esos llamamientos sobre la necesidad de cuidar la salud mental resuena una **especial llamada de atención a los suicidios;** en España ya hemos visto que en el año 2021 se superaron los 300 entre chicos y chicas de entre 15 y 29 años, también un triste récord.

Es evidente que **la falta de perspectivas en el presente y en el futuro parecen ayudar a que los comportamientos de la juventud, al menos de cierta parte, muestren unas tendencias muy preocupantes**; son progresivamente más las personas jóvenes que se muestran proclives al riesgo, que efectivamente realizan comportamientos potencialmente arriesgados o que manifiestan sentirse menos inseguros con determinadas actuaciones potencialmente peligrosas. Si bien tales actitudes son una declaración pública, al menos en parte, del hecho de "ser joven", no debe ser menos cierto que estos aumentos —algunos muy significativos— pueden obedecer al deseo o la necesidad de liberar tensiones, las debidas a la pandemia; pero, por otra, una apuesta por "rebelarse" contra un presente y futuro no excesivamente satisfactorios.

Pero **no todos los jóvenes están expuestos a estas tensiones ni todos sufren de igual manera las mismas**. Por ejemplo, las **mujeres**; demostrado queda mediante datos su **mayor sensibilidad ante sus problemas presentes y su mayor incertidumbre sobre el futuro**. Su angustia vital es más profunda y ello se traduce en **niveles de estrés más altos y su mayor declaración de trastornos psicológicos**. Y para terminar de profundizar en sus dificultades, —**son las que sufren unos niveles de violencia (de todo tipo, tanto física como emocional o psicológica) — francamente inaceptables**.

Pero no son solamente ellas las que muestran más afectaciones y mayor malestar mental. Los y las **jóvenes pertenecientes a los sectores más desfavorecidos también muestran más problemas y más repercusiones sobre su bienestar**. En concreto, los que están en paro, los que se ubican en clases bajas, etc. **Cuando se habla de desigualdad, el foco está especialmente en estos dos grupos poblacionales de jóvenes; mujeres y jóvenes en situaciones vitales muy complejas**.

Si, como ha definido la OMS, **la salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad**, tenemos a una **parte importante y significativa de personas adolescentes y jóvenes en España que está en duda que puedan realizar estas contribuciones y, sobre todo, tener una vida con razonables esperanzas de bienestar**.

Las afecciones mentales reducen la esperanza de vida y la calidad de la misma, entre hombres hasta 10 años y entre mujeres hasta 7 años (Plana Ripoll et al., 2019). El hecho de **no ocuparse de los trastornos de salud mental de adolescentes y jóvenes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta**,

**perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena** en el futuro.

Pero no solo se trata de tratar de mejorar la salud mental, ya de por sí esencial, pero que solo es un síntoma; se trata de atacar la raíz del problema, para lo que es necesario ciertas transformaciones. En primer lugar, transformando las partes del sistema que funcionan inadecuadamente, es decir, reducir o atemperar la desigualdad estructural que afecta especialmente a jóvenes y adolescentes, mediante la transformación de los espacios y estructuras educativas, mejorar las inserciones económicas de los jóvenes y abordando una profunda transformación laboral en especial apuntando a la población joven con menos recursos de partida.

También sería necesario abordar las desigualdades de género, que impactan gravemente en la sociedad y que atacan directa y profundamente a las mujeres. Esto sería casi una revolución, una transformación desde el punto de vista de las relaciones sociales y de las relaciones de poder que todavía están profundamente insertas en la sociedad española. Las relaciones de poder y de relaciones entre géneros, en muchas situaciones, generan y perpetúan las desigualdades.



# BIBLIOGRAFÍA

---

# BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y CITADA

---

- Andrews, F. y Withey, S. (1976).** *Social indicators of well-being: American's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Arun P, Garg R, Chavan BS. (2017)** *Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty*. *Ind Psychiatry J* 2017;26:64-70
- Ballesteros, J.C.; Babin, F.A.; Rodríguez, M.A.; Megías, E. (2009)** *Ocio (y riesgos) de los jóvenes madrileños*. Madrid: Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3670090
- Ballesteros, J.C.; SanMartín, A.; Tudela, P. (2018)** *Barómetro juventud y género 2017*. Madrid: Centro Reina Sofia sobre adolescencia y juventud Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3531923
- Ballesteros, J.C.; Megías, I.; Rodríguez, E. (2012)** *Jóvenes y emancipación en España*. Madrid: Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3670017
- Bourdieu, P. (1998).** *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama 2000
- Cabasés Piqué M. Àngels, Pardell Veà A. y Serés A. (2017).** *El modelo de empleo juvenil en España (2013-2016)*. *Política y Sociedad*, 54(3), 733-755.  
<https://doi.org/10.5209/POSO.55245>
- Campbell, A; E. Converse, P and L. Rodgers, W (1976)** *The Sense of Well-Being: Developing Measures: The Quality of American Life. Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. Russell Sage Foundation, New York, 1976 (distributor, Basic Books, New York). xiv, 584 pp..
- Conde, F; Rodríguez, E. (2001)** "*Crisis del modelo del Pacto social*". *Revista de Estudios de Juventud*, ISSN-e 0211-4364, Nº. 54, 2001.
- Comas, Domingo (coordinador) (2003):** "*Jóvenes y estilos de vida: valores y riesgos en los jóvenes urbanos*" FAD/INJUVE. Madrid 2003
- Consejo de la Juventud en España (CJE).** *Observatorio de Emancipación Primer Semestre 2022*. Diciembre 2022
- Diener, E. (1994).** *Assessing subjective well-being: Progress and opportunities*. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Duarte, C; (2012)** "*Sociedades adultocéntricas: sobre sus orígenes y reproducción*". *Revista Última década* nº36, cidpa valparaíso, julio 2012, pp. 99-125.
- Espinosa-Fernández, L; Joaquín García-López, L y Muela Martínez, JA.** "*Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: panorama actual, recursos y propuestas*" *Una mirada hacia los jóvenes con trastornos de ansiedad*" *Revista de Estudios de Juventud*. (INJUVE ) septiembre nº 121. junio 2019.
- European Anti-Poverty Network (EAPN)** "*El estado de la pobreza: seguimiento del indicador de pobreza y exclusión social en España 2008-2020*". Informe núm. 11. Madrid, 2021

- Eurostat.** *Ratio of children and young people in the total population on 1 January by sex and age 2022.* online data code: YTH\_DEMO\_020 last update: 02/06/2022 23:00.
- Eurostat.** *Child and youth population on 1 January by sex and age.* online data code: YTH\_DEMO\_010 last update: 02/06/2022 23:00.
- Eurostat.** *Youth population on 1 January by sex, age and country of birth* online data code: YTH\_DEMO\_060 last update: 02/06/2022 23:00
- Eurostat.** *Youth unemployment by sex, age and educational attainment level.* online data code: YTH\_EMPL\_090 last update: 15/12/2022 23:00
- Eurostat.** *Young people by educational attainment level, sex and age. Niveles clasificación ISCED 2011.* online data code: YTH\_DEMO\_040 last update: 27/09/2022 23:00
- Eurostat.** *Persons at risk of poverty or social exclusion by age and sex* online data code: ILC\_PEPS01N last update: 20/12/2022 23:00
- Eurostat.** *Material and social deprivation rate by age, sex and educational attainment level* online data code: ILC\_MDSD03 last update: 20/12/2022 23:00
- Eurostat.** *Share of young adults aged 18-34 living with their parents by age and sex - EU-SILC survey.*online data code: ILC\_LVPS08 last update: 20/12/2022 23:00
- Eurostat.** *Self-perceived health by sex, age and income quintile* online data code: HLTH\_SILC\_10 last update: 20/12/2022 23:00
- Eurostat** *Time spent on health-enhancing (non-work-related) aerobic physical activity by sex, age and educational attainment level* online data code: HLTH\_EHIS\_PE2E last update: 01/06/2022 23:00
- Fagan, Colette et al.,** *The Influence of Working Time Arrangements on Work–Life Integration or 'Balance': A Review of the International Evidence*, OIT, serie Condiciones de Trabajo y Empleo núm. 32, 2012; Colette Fagan et al., *In Search of Good Quality Part-Time Employment*, OIT, serie Condiciones de Trabajo y Empleo núm. 43, 2014.
- Felgueroso, F (2012).** *El empleo juvenil en España; un problema estructural.* Cuadernos. (Círculo cívico de opinión) Núm. 2 Pág. 37-51
- Fundación SM (2021)** "*Jóvenes Españoles 2021. Ser joven en tiempos de pandemia*" VVAA. Madrid, 2021
- Fundación Española para la prevención del suicidio. Observatorio del Suicidio en España 2021**
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000).** *Positive affect and the other side of coping.* *American Psychologist*, 55(6), 647–654.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Folkman, S. (1991).** *Estrés y procesos cognitivos.* México: Ediciones Martínez Roca
- Heimer, C (1998)** "*Social structure, psychology and the estimation of the risk*". *Annual review of Sociology* 14, 491-519

- Henar, L. y Seagles, M. (2015).** *Cambios sociales y el empleo de la juventud en España: una mirada hacia el futuro. Observatorio de la Juventud en España.*
- Hudson, Ch. G. (2005)** *Socioeconomic Status and Mental Illness: Tests of the Social Causation and Selection Hypotheses, American Journal of Orthopsychiatry, 74, N° 4 (2005)*
- INE, EPA.** *Encuesta de Población Activa) tercer trimestre 2022. Parados por sexo y grupo de edad.* <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=4084#!tabs-tabla>
- INE.** *Encuesta anual de estructura salarial. Año 2020*
- INE.** *Encuesta Europea de Salud en España (EESE) Año 2020*
- INE.** *Estadística de Violencia de género y doméstica. Año 2021*
- INJUVE.** *La violencia de género en los jóvenes. INJUVE, 2019*
- INJUVE.** *Informe Juventud en España 2016. INJUVE. 2016*
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J.C., Calderón, D. (2020).** *Jóvenes en pleno desarrollo y en plena pandemia. Cómo hacen frente a la emergencia sanitaria.* Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.4290170
- Lazarus, R. (2000).** *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud.* Bilbao: Desclée Brouwer
- Marugán, B. y Vega, C. (2002),** "Gobernar la violencia: apuntes para un análisis de la articulación del patriarcado", *Revista Política y Sociedad*, Vol. 39, Núm. 2, pp. 415-436.
- Ministerio del Interior.** Secretaría de estado de seguridad. Informe sobre violencia contra la mujer 2015-2019. Madrid, 2020.
- Millet, Kate (1969).** *Sexual Politics.* University of Chicago Press.1970
- Nubeam D, Aar L, Catford J.** *Understanding childrens' health behaviour: the implications for health promotion for young people.* *Soc Sci Med.* 1989;29(3):317-25. doi: 10.1016/0277-9536(89)90280-3. PMID: 2762860.
- OECD/European Union (2022),** *Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle,* OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/507433b0-en>.
- Observatorio Vasco de la Juventud (2021)** "El coste de la emancipación residencial en Euskadi".
- Ripoll, P et al (2019)** *A comprehensive analysis of mortality-related health metrics associated with mental disorders: a nationwide, register-based cohort study.* *The Lancet*, October 24, 2019 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32316-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32316-5)
- Rodríguez, A., Goñi, A., & Ruiz de Azúa, S. (2006).** *Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia.* *Psychosocial Intervention, 15(1), 81-94.*
- Rodríguez, E., Calderón, D., Kuric, S., Sanmartín, A., (2021).** *Barómetro Juventud y Género 2021. Identidades, representaciones y experiencias en una realidad social compleja.* Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.5205628

- Richard G. Wight, Carol S. Aneshensel, Amanda L. Botticello, Joslan E. Sepúlveda.** *A multilevel analysis of ethnic variation in depressive symptoms among adolescents in the United States*, Social Science & Medicine, Volume 60, Issue 9, 2005, Pages 2073-2084, <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.08.065>.
- Santamaría, E (2018);** *Jóvenes, crisis y precariedad laboral: una relación demasiado larga y estrecha*" ENCRUCIJADAS. Revista Crítica de Ciencias Sociales || Vol.15, 2018, r1502
- Save the children, 2021.** *Crecer saludablemente Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*, Save the Children España Diciembre\_2021 pp 32
- Singh, S.P., Paul, M., Ford, T. et al (2008).** *Transitions of Care from Child and Adolescent Mental Health Services to Adult Mental Health Services (TRACK Study): A study of protocols in Greater London*. BMC Health Serv Res 8, 135 (2008). <https://doi.org/10.1186/1472-6963-8-135>
- Veenhoven, R. (1994)** *Is Happiness a Trait?* Social Indicators Research, 32, 101-160. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01078732>

