Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud

Fundación fad Juventud

JÓVENES EN PLENO DESARROLLO Y CRISIS PANDÉMICA

CÓMO MIRAN AL FUTURO

Fundación Pfizer

Autoría

Juan Carlos Ballesteros Guerra

Licenciado en CC Políticas y Sociología por la Universidad Complutense de Madrid. Cofundador y director de Sociológica Tres S.L. y profesor asociado en la UCM. Especialista en investigación social aplicada (CIS) y en metodologías de investigación cuantitativas (C.S.I.C). Especialista en investigación social sobre temas de juventud.

Alejandro Gómez Miguel

Sociólogo especializado en métodos de investigación social y de mercado y evaluación de programas y proyectos. Actualmente, técnico de investigación social en el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud. Sus principales líneas de investigación son las tecnologías digitales (tecnologías de la relación, la información y la comunicación), la sociedad digital, la cultura de masas y la juventud, con especial interés en la investigación y divulgación sobre videojuegos.

Stribor Kuric Kardelis

Técnico de Investigación Social en el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de Fad. Doctor en Sociología y Antropología por la UCM, sus principales líneas de investigación son la sociología del trabajo y la sociología de la cultura y el arte. Especializado en metodologías de investigación cualitativas y participativas.

Anna Sanmartín Ortí

Subdirectora del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de Fad, doctora en Sociología por la UCM y miembro de la Red de Estudios sobre Juventud y Sociedad (REJS). Se ha especializado en el análisis de la socialización juvenil, con publicaciones que estudian los roles de género, la salud y el bienestar, el ocio y los consumos o el impacto de las tecnologías.

Cómo citar este texto:

Ballesteros, J.C.; Gómez, A., Kuric, S. y Sanmartín, A. (2022). Jóvenes en pleno desarrollo y crisis pandémica. Cómo miran al futuro. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.

DOI: 10.5281/zenodo.7043142

© Fad, 2022

Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud

Avenida de Burgos, 1 y 3

28036 Madrid

Teléfono: 91 383 83 48

fad@fad.es

Maquetación:

Sandra Herraiz Merino / www.sandraheme.com

ISBN: 978-84-17027-85-8

PRESENTACIÓN

JÓVENES EN PLENO DESARROLLO Y CRISIS PANDÉMICA

En el verano de 2020 realizamos un primer estudio gracias al apoyo de Fundación Pfizer sobre los impactos de la pandemia en el bienestar juvenil, tratando de entender qué efectos había tenido el confinamiento en las vivencias, expectativas y visiones juveniles. Dos años después, volvemos a renovar esa colaboración para preguntar a chicos y chicas adolescentes y jóvenes cómo estos años han configurado y modificado su visión del mundo, sus hábitos, sus niveles de satisfacción e incluso la imagen que tienen de sí mismos y de su generación. Y atendemos específicamente a la salud mental y el bienestar, porque sabemos que ha sido uno de los ámbitos más golpeados y tradicionalmente menos atendidos que la crisis sociosanitaria ha contribuido a visibilizar.

Analizamos pues los estados de ánimo de la población joven en un sentido global, pero también sus niveles de energía y vitalidad, sus vivencias y expectativas, el cambio o mantenimiento de comportamientos o la frecuencia en la manifestación de problemas de salud mental. Los datos no son optimistas, aunque sí observamos una mejora respecto a los obtenidos en 2020, y porcentajes que muestran muy diferentes efectos en según qué grupos de jóvenes, declarando de nuevo las mujeres, como viene siendo habitual en los resultados de los estudios que realizamos, más malestares y preocupaciones.

Más del 60% de jóvenes cree que la COVID-19 ha tenido un impacto negativo en su salud mental, que ha afectado negativamente a su capacidad económica y a su acceso al trabajo y, pese a esto, más de la mitad (56%) piensa que los cambios que les ha provocado la pandemia han sido para bien y que han salido mejores de la experiencia. Se apoyan especialmente en su círculo más cercano, siendo familia y amistades un anclaje afectivo fundamental en sus vidas, y se quejan del tratamiento y la imagen social de la juventud, especialmente en los medios, que se ha extendido en este periodo.

Pero es complicado generalizar efectos y consecuencias e invitamos a leer el informe con detenimiento, ver los matices, pues las lecturas en positivo o negativo de los impactos de estos meses en la salud, el bienestar, y la afectación específica en cada caso que pueda derivar o no en problemas de salud mental, depende de múltiples factores- personales, biológicos, contextuales- que este estudio trata de diseccionar y exponer, con la intención de aportar evidencias que ayuden a entender la complejidad del problema, su transversalidad y sus múltiples caras.

Beatriz Martín Padura
Directora General de Fad Juventud

ÍNDICE

I. OBJETIVOS DEL ESTUDIO 5

II. PRINCIPALES HALLAZGOS 8

III. ANÁLISIS DE RESULTADOS 14

1. Contexto vital de la juventud 15

2. La pandemia y sus efecos 30

2.1. Impacto vital de la pandemia 30

2.2. Cambio de hábitos y comportamientos 38

2.3. Responsabilidad e imagen de la juventud 48

3. Pandemia y salud mental 56

4. El futuro de las personas jóvenes 71

IV. CONCLUSIONES 85

V. METODOLOGÍA Y MUESTRA 101

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Análisis de la **salud mental de los y las adolescentes y jóvenes en España y los efectos que la pandemia ha causado en su vida**; tanto en los aspectos psicológicos como en su impacto posible sobre su devenir vital.

SATISFACCIÓN Y EXPECTATIVAS

Valoración del impacto personal de la pandemia (problemas que mejoran/empeoran), cambios definitivos/transitorios, modificación de prioridades, etc.

HÁBITOS

Hábitos que ha modificado la pandemia, estados de ánimo percibidos, comportamientos juveniles atribuidos/imagen, etc.

MALESTARES PERCIBIDOS

Vivencias y sensaciones (estrés, tristeza, indefensión, miedo, vitalidad...), focos de malestar (situación personal, social, medioambiental...), etc.

PROYECCIONES A FUTURO

Proyección de la situación personal, de la juventud, del conjunto de la sociedad.

PUNTO DE PARTIDA

¿QUÉ JÓVENES PARTICIPAN EN EL ESTUDIO?

Se trata de una **muestra de adolescentes y jóvenes residentes en España y con una edad comprendida entre los 15 y los 29 años**, ambos incluidos. Esta población se encuentra en una situación especial, que es preciso considerar para entender cabalmente el sentido de sus opiniones. Son jóvenes que, en el **primer trimestre de 2022 en que se realiza la encuesta** (encuesta online realizada entre febrero y marzo de 2022), están apenas **saliendo de una grave crisis ocasionada por la pandemia de la enfermedad de la COVID-19** —causada por el coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2)—, que les **ha supuesto inconvenientes en todos los aspectos de su vida y que ha condicionado de forma notable su futuro**, cuando **ni siquiera se habían recuperado de una no menos grave crisis anterior**, ésa de carácter económico —la crisis financiera global de 2008—. Son, por tanto, adolescentes y jóvenes duramente golpeados por sucesivas olas de problemas, que se mueven entre la desesperanza del inagotable caudal de dificultades y la ilusión de que quizás se esté inaugurando un cambio de fase —al menos, que están disfrutando del consolador respiro que les conceden la ventana de normalidad del momento—.

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La **«salud»** se define, no como la ausencia de enfermedad, sino como un **estado de pleno bienestar biopsicosocial (Conferencia Internacional de Alma Ata,** 1978). Esa definición, casi una fantasía inalcanzable, deja un amplio espacio vivencial entre «estar enfermo» y «gozar de perfecta salud». Esta situación, que afecta a todas las dimensiones de la persona, resulta especialmente vidriosa en lo atinente a la «salud mental».

La frontera entre la enfermedad psiquiátrica y el bienestar resulta ambigua y cambiante. Hay múltiples situaciones alejadas de la «buena salud mental», determinantes de sufrimientos —a veces graves—, en el individuo y la colectividad, pero que no podrían ser catalogadas de enfermedades sin manipular o abusar del concepto. **De ahí que, al analizar los déficits de «salud mental», haya que superar el constructo del «enfermar» para incluir otra dimensión de vivencias y circunstancias que se escapan a la nosología psiquiátrica y las categorías psicopatológicas y que podrían ser catalogadas como de «malestar personal».**

¿DE QUÉ DEPENDE LA SALUD MENTAL?

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). Además, **el peso del impacto de estos factores puede ser muy variable.** Estas dimensiones se combinan, actúan complementariamente, pero también de forma dialéctica —unas condicionando/construyendo a las otras—. De ahí que, **tanto en la génesis como en el desarrollo, el proceso de la pérdida de la salud sea complejo y de dinámica cambiante.**

Por poner dos ejemplos: las vivencias de «malestar» no tienen que ser catalogadas como «enfermedad» pero pueden llegar a serlo; o las circunstancias contextuales pueden determinar dinámicas psicológicas estables, incluso impactos biológicos de carácter estructural.

¿QUÉ PRETENDE ESTE ESTUDIO?

Analizar el impacto de la crisis de la COVID-19 sobre la salud mental del colectivo adolescente y juvenil en España, fijándose no tanto en el incremento de «enfermedades», sino en la **evolución de los múltiples aspectos que construyen y alimentan las situaciones de «malestar» o «bienestar», personales o grupales**, sean o no catalogables dentro de las diferentes categorías nosológicas.

Por supuesto, no se busca desvelar el origen de los trastornos, ni desvelar las fragilidades esenciales de los sujetos, ni los procesos evolutivos de los trastornos. Simplificando, **no es un estudio médico ni psicológico, mucho menos psiquiátrico, sino de carácter sociológico**.

Hay una limitación voluntaria al análisis del efecto del trauma pandémico en el colectivo de jóvenes, medido a través de las dinámicas de malestar. La ambición se sitúa en incluir en el análisis los múltiples aspectos que intervienen en la evolución de esas dinámicas.

PRINCIPALES HALLAZGOS

¿CÓMO ES LA SITUACIÓN VITAL DE LAS PERSONAS JÓVENES?

La población joven se enfrenta a un **contexto difícil**: los **problemas más importantes** —según su propia opinión— son **los salarios bajos, la precariedad laboral y la dificultad para la emancipación,** seguidos muy de cerca por **el paro y la falta de confianza que tiene la sociedad** hacia los y las jóvenes.

Pesimismo juvenil bastante amplio, sin llegar a ser una absoluta desesperación, por un contexto de crisis que genera mucha incertidumbre y situaciones bastante difíciles para gran parte de la población joven. El **26,6% piensa que la situación del país irá a peor,** porcentaje algo inferior cuando se pregunta sobre su situación personal (**18,6% piensa que irá a peor en lo personal**). Pese a todo, **se percibe cierta reducción del pesimismo** si se compara con las percepciones que había en el año 2020.

Como contraposición al difícil contexto, adolescentes y jóvenes muestran que cuentan con un respaldo emocional clave, con **redes de apoyo que se constituyen en pilares de confianza y estabilidad sobre los que saben que pueden contar en tiempos duros. La familia o las amistades se erigen como puntales de estabilidad** según reconocen los y las jóvenes de forma general.

¿CÓMO HA AFECTADO LA PANDEMIA A LA POBLACIÓN JOVEN?

La **salud mental** está **entre los aspectos más afectados negativamente por la pandemia**, junto a la capacidad económica y el acceso al trabajo. El **66,8% de jóvenes cree que la crisis de la COVID-19 ha tenido un impacto negativo en la salud mental** de las personas jóvenes. También, el 67,4% afirma que esta crisis ha afectado negativamente a su capacidad económica y el 63% a su acceso al trabajo.

No todo es pesimismo y negatividad en la crisis. De hecho, entre los y las jóvenes que creen que la pandemia nos ha cambiado bastante o mucho, **la mayoría (56,2%) piensa que los cambios han sido para bien y que han salido mejores de la experiencia**. Algunos de estos cambios a mejor son **la autoconciencia, la calidad de las relaciones, la responsabilidad personal, la resistencia ante las dificultades y la mejora de las costumbres.**

Los **aspectos sociales que, desde la óptica juvenil, más se han visto afectados positivamente** por la pandemia son **el ocio y tiempo libre, la salud física, el proyecto de vida y las relaciones sociales (entre el 20% y 30%** de personas encuestadas lo mencionan así).

La **crisis pandémica** ha supuesto **una ruptura en la vida de los y las jóvenes**: **7 de cada 10 declaran haber modificado sus hábitos** de una u otra forma como consecuencia de la pandemia. **El 35,4% ha modificado sus hábitos a mejor y el 34,8% a peor,** mientras que el 24,4% declara no haber cambiado sus hábitos de vida. **Los hábitos que han cambiado a mejor** son los centrados en el **autocuidado físico (más ejercicio y comidas más sanas)** y, con importancia similar, los que tienden a **mejorar las estrategias relacionales y la interacción social**. Por el contrario, los **hábitos a peor** más destacados son: **tendencia hacia el retraimiento (más aislamiento o dejar de hacer actividades)**, los **hábitos compulsivos (comer poco o demasiado)** o el **descuido físico (hacer menos ejercicio).**

¿QUÉ SUCEDE CON LA SALUD MENTAL?

Una de las consecuencias más visibles de la crisis de la COVID-19 ha sido el **empeoramiento de la salud mental y una mayor tendencia a sufrir malestares de carácter psicológico**: el porcentaje total de **adolescentes y jóvenes que presentan problemas psicológicos con cierta o mucha frecuencia en la actualidad es del 24%**, mientras que en 2021 era del 8,6% y **en 2019 del 6,2%**, lo que significa **un aumento de la prevalencia de problemas de este tipo de casi 18 p.p.**

Antes de la pandemia, el 40% nunca había experimentado problemas psicológicos o de salud mental, una cifra que **en la actualidad se ha reducido hasta el 30,8%, casi 10 p.p. menos.** Una constante de todo el análisis es que **las mujeres muestran peores datos,** no sólo por la mayor tendencia al empeoramiento sino por la mayor frecuencia de malestares psicológicos. Parece que **la pandemia, al menos en el plano de la salud mental, ha afectado más a las mujeres.**

El **estado de ánimo** —un indicador un tanto ambiguo, genérico, pero bastante representativo del estado de salud mental— muestra un **empeoramiento a nivel global**: **4 de cada 10 jóvenes señala que el estado de ánimo se mantiene estable, con una cifra similar (36,7%) que asume un empeoramiento como consecuencia de la pandemia**. Este empeoramiento parece ser **más agudo entre las mujeres**: la mitad declara que su estado de ánimo ha empeorado, cosa que sólo ocurre al 30% de chicos.

La incidencia de **pensamientos negativos es uno de los indicadores psicológicos que más empeora**: **más de la mitad de jóvenes (53,3%) declara que los pensamientos negativos han aumentado** por la crisis de la COVID-19, frente al 36,6% que afirma lo contrario.

¿QUÉ ESPERAN LOS Y LAS JÓVENES DEL FUTURO?

La salud mental emerge como asunto central tras la crisis de la COVID-19 y hay una **tendencia creciente a tener un peor estado anímico o ansiedad**. El **43,3% de jóvenes considera altamente probable que en un futuro cercano tenga un peor estado anímico o ansiedad**, mientras que antes de la pandemia, en **2019, lo afirmaba con alta probabilidad el 37% de jóvenes.**

La proyección de la situación social pospandemia es claramente pesimista. Más de la mitad de jóvenes está muy o bastante de acuerdo con que empeorará la situación económica y laboral de la juventud y prácticamente la mitad piensan que aumentarán las diferencias sociales, se perderán algunas libertades y disminuirán y se deteriorarán las oportunidades de futuro. El **38% están convencidos de que la crisis sanitaria se prolongará** en el tiempo.

La **salud mental** es la **principal demanda de la población joven con relación a futuras políticas públicas** tras la pandemia, un asunto que **el 43,1% de jóvenes considera que debe ser central en el futuro.** Son **sobre todo las mujeres** quienes consideran que debe ser un asunto prioritario (**53,3% ellas y 34,8% los hombres**).

ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. CONTEXTO VITAL DE LA JUVENTUD: SATISFACCIÓN, PROBLEMAS Y PERCEPCIÓN DEL FUTURO

¿Cómo están de satisfechos los y las jóvenes con su vida?

- A pesar del contexto convulso que vivimos los **niveles de satisfacción** con los diversos ámbitos de la vida se han **mantenido relativamente estables**.
- Como en estudios anteriores, la familia y las amistades son los aspectos que más satisfacción generan (se sitúan por encima del 7 en una escala de 0 a 10).
- El empleo y estudios y la economía son los ámbitos menos satisfactorios (6.57 y 5.61 en una escala de 0 a 10 respectivamente).

¿Cuáles son los principales problemas percibidos por parte de la juventud?

- Los **principales problemas** observados por los y las jóvenes **son los salarios, la precariedad laboral y los procesos de emancipación** (para 3 de cada 10 jóvenes), tendencias que se ven intensificadas entre las mujeres y en los grupos de más edad.
- Llama la atención que el **paro** se percibe como un **problema más grave para los hombres en términos generales pero a título personal destaca como problema para las mujeres**.
- La **falta de confianza** en la juventud es la problemática percibida más relevante (para un 24,9%) después de las ligadas a la economía y al empleo, dato que indica una preocupación por el adultocentrismo en nuestra sociedad.

¿Qué expectativas tienen con respecto al futuro?

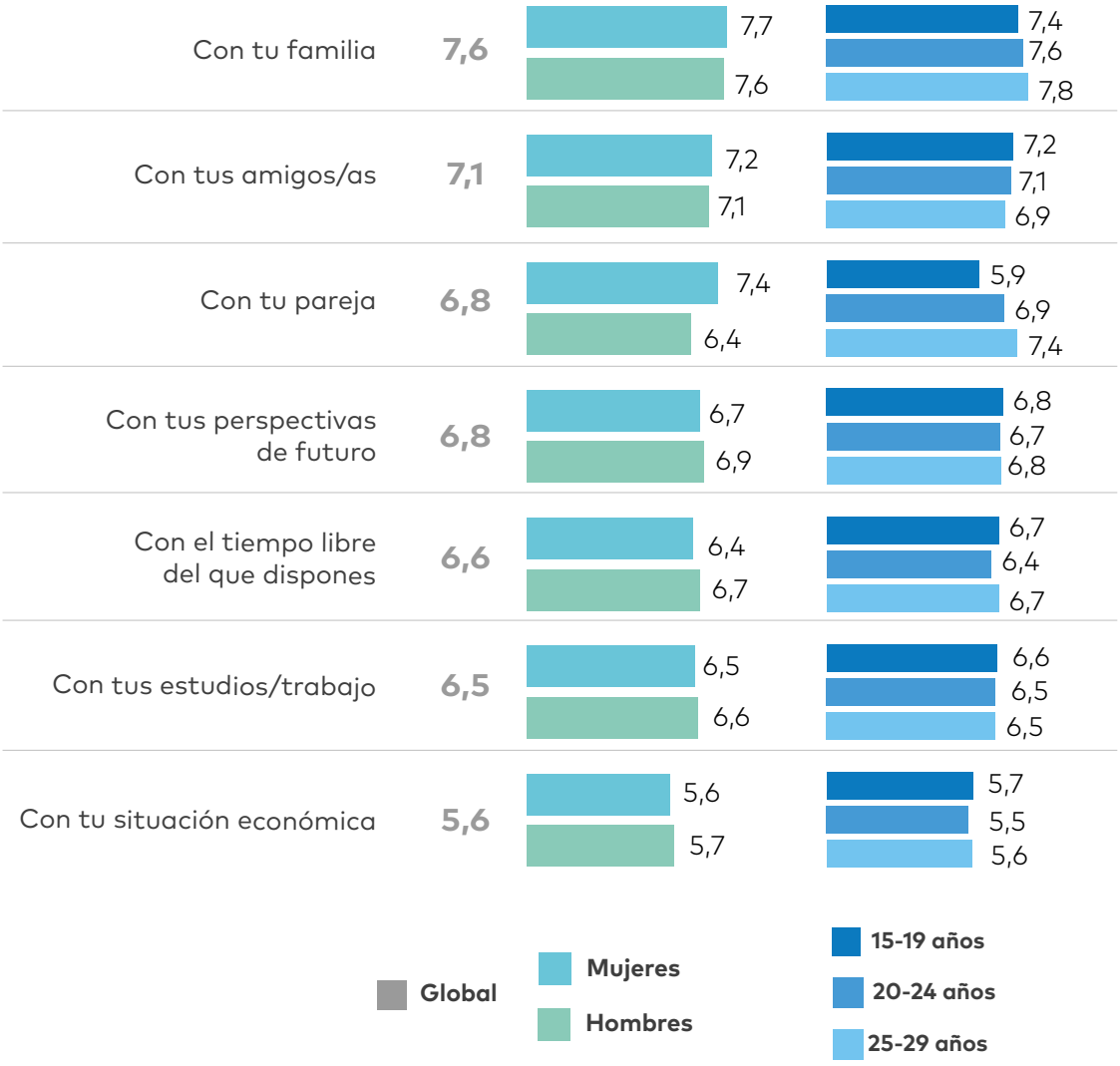
- La **percepción de la evolución** de los problemas que les afectan **tiende hacia la estabilidad** con algo menos de la mitad de los y las jóvenes afirmando que la situación será la misma en unos años. La percepción es más pesimista al valorar la situación general de la sociedad española.

- Cabe destacar que en la **comparativa con los datos recogidos en 2020** la tendencia hacia el pesimismo se ha reducido considerablemente, el porcentaje de jóvenes que considera que la situación del país empeorará pasa del 40,7% al 26,6% y al valorar el empeoramiento de la situación personal pasa del 30,5% al 18,6%.

- El **pesimismo hacia el futuro aumenta al valorar actuaciones vinculadas al empleo y a la economía**, hasta un 56,3% afirma que ve bastante o muy probable el "tener que trabajar en lo que sea" y la mitad afirma que tendrá que "recortar el gasto en ocio y tiempo libre". Aunque en menor medida, también resulta relevante que un 43,3% considera que sufrirá un "peor estado anímico o ansiedad" y un muy significativo 37% afirma que tendrá que "recortar gastos básicos". Las mujeres y las personas en paro tienden a ser más pesimistas al valorar su futuro a diferencia de quienes pertenecen a clases medias y altas.

SATISFACCIÓN VITAL

Gráfico 1. Grado de satisfacción de jóvenes con distintos aspectos vitales. Escala 0 (nada satisfecho) a 10 (totalmente satisfecho). Global, por género y edad (media)



P10_P16. ¿Cuál dirías que es tu nivel de satisfacción con relación a los siguientes aspectos de tu vida personal? Escala de 0 (nada satisfecho) a 10 (totalmente satisfecho). Datos en medias. Base total, N=1.204.

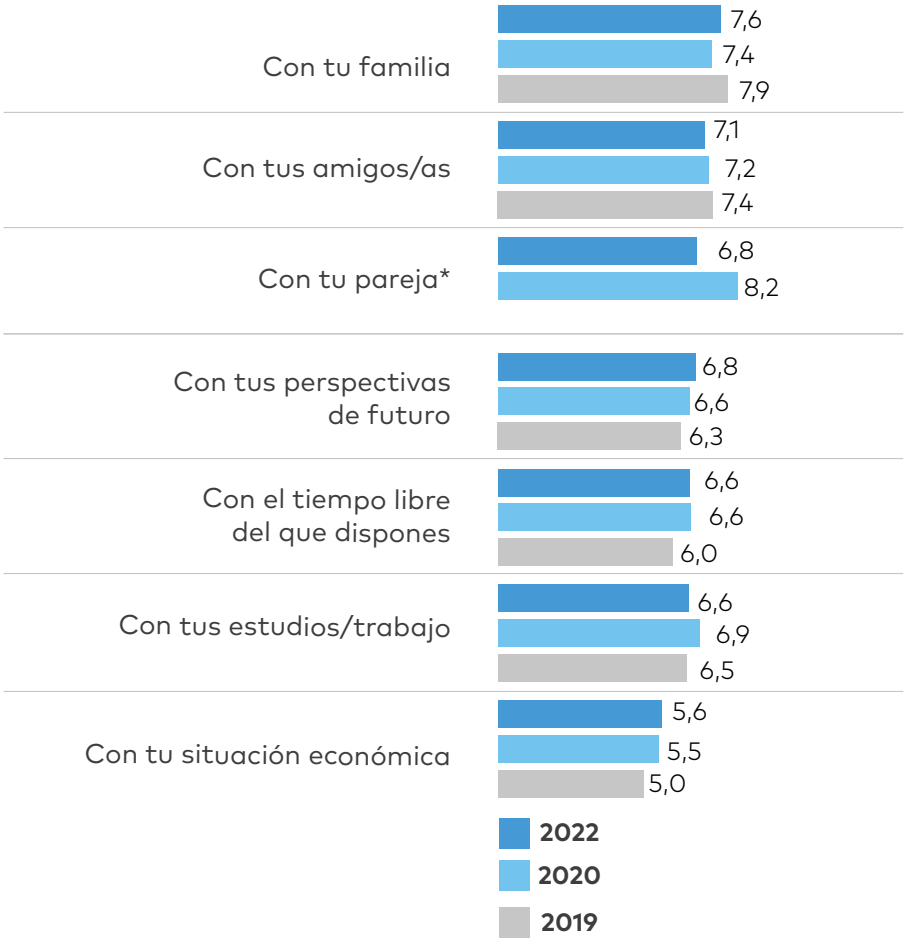
Como contraposición a un contexto complicado, chicos y chicas muestran que cuentan con un respaldo emocional imprescindible, con redes de apoyo que se constituyen pilares de confianza y estabilidad sobre el que saben que pueden contar en tiempos duros. **La familia o las amistades se erigen como puntales de estabilidad y con los que se muestran, en general, muy satisfechos** (7,6 para la familia y 7,1 para los/as amigos/as (escala de satisfacción de 0 a 10). Aunque con menor satisfacción, también se muestran bastante satisfechos con la pareja (6,8), mucho más ellas (7,4) que ellos (6,3).

Diferencias significativas

Los **más satisfechos** con casi todos los aspectos se caracterizan por tener **estudios superiores, estar trabajando y declararse de clase alta o media alta.** Ellas solo se destacan en estar mucho más satisfechas que ellos con la pareja. En franca contraposición, hay **más insatisfacción** en casi todos los aspectos entre quienes están en **situación de desempleo, se posicionan en clases bajas y medio bajas y tienen estudios básicos.**

EVOLUCIÓN DE LA SATISFACCIÓN VITAL

Gráfico 2. Evolución del grado de satisfacción de jóvenes con distintos aspectos vitales 2019-2022.
Escala 0 (nada satisfecho) a 10 (totalmente satisfecho) (media)



**En 2019 no se preguntó "Con tu pareja".*

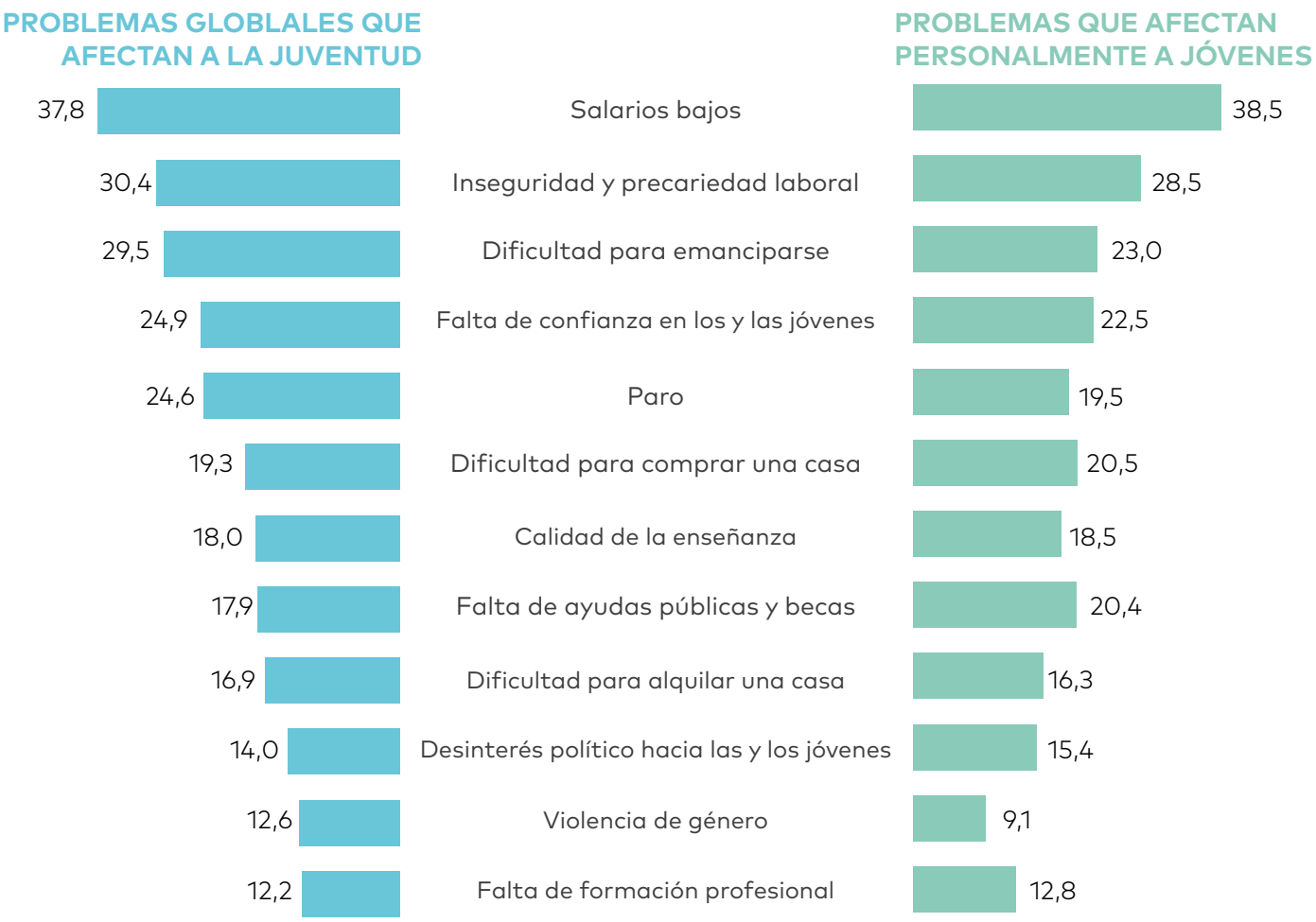
P10_P16. ¿Cuál dirías que es tu nivel de satisfacción con relación a los siguientes aspectos de tu vida personal? Escala de 0 (nada satisfecho) a 10 (totalmente satisfecho). Datos en medias. Base total, N=1.204.

Comparado con los años 2019 y 2020, la estructura fundamental de la satisfacción no se modifica en demasía; **prima lo relacional** y, por el contrario, lo que conforma **la situación vital (economía, estudios/trabajo, tiempo libre y perspectivas de futuro) es fuente más secundaria** de satisfacción.

Aunque los niveles de satisfacción son altos en los tres años analizados, lo cierto es que **la satisfacción con respecto a 2019 desciende en lo relacional en este año 2022;** menos satisfacción con *la familia, las amistades y con la pareja,* quizás fruto de la mayor necesidad —incluso obligación— de convivencia con la familia o el haber podido disfrutar menos de amigos, amigas o pareja. En cambio, salvando el año 2020, **la satisfacción con lo económico, laboral o las perspectivas de futuro asciende en términos generales;** las perspectivas de *futuro* pasan del 6,3 del 2019 al 6,7 de este año. Con la *situación económica* pasa algo similar; del 5 del año 2019 —el dato peor de la serie— se pasa en este 2022 al 5,6. También se eleva la satisfacción con *el tiempo libre*, que de 6 pasa al 6,5 en este año.

PROBLEMAS QUE AFECTAN A ADOLESCENTES Y JÓVENES

Gráfico 3. Problemas que más afectan a la juventud en lo colectivo y en lo personal (%)



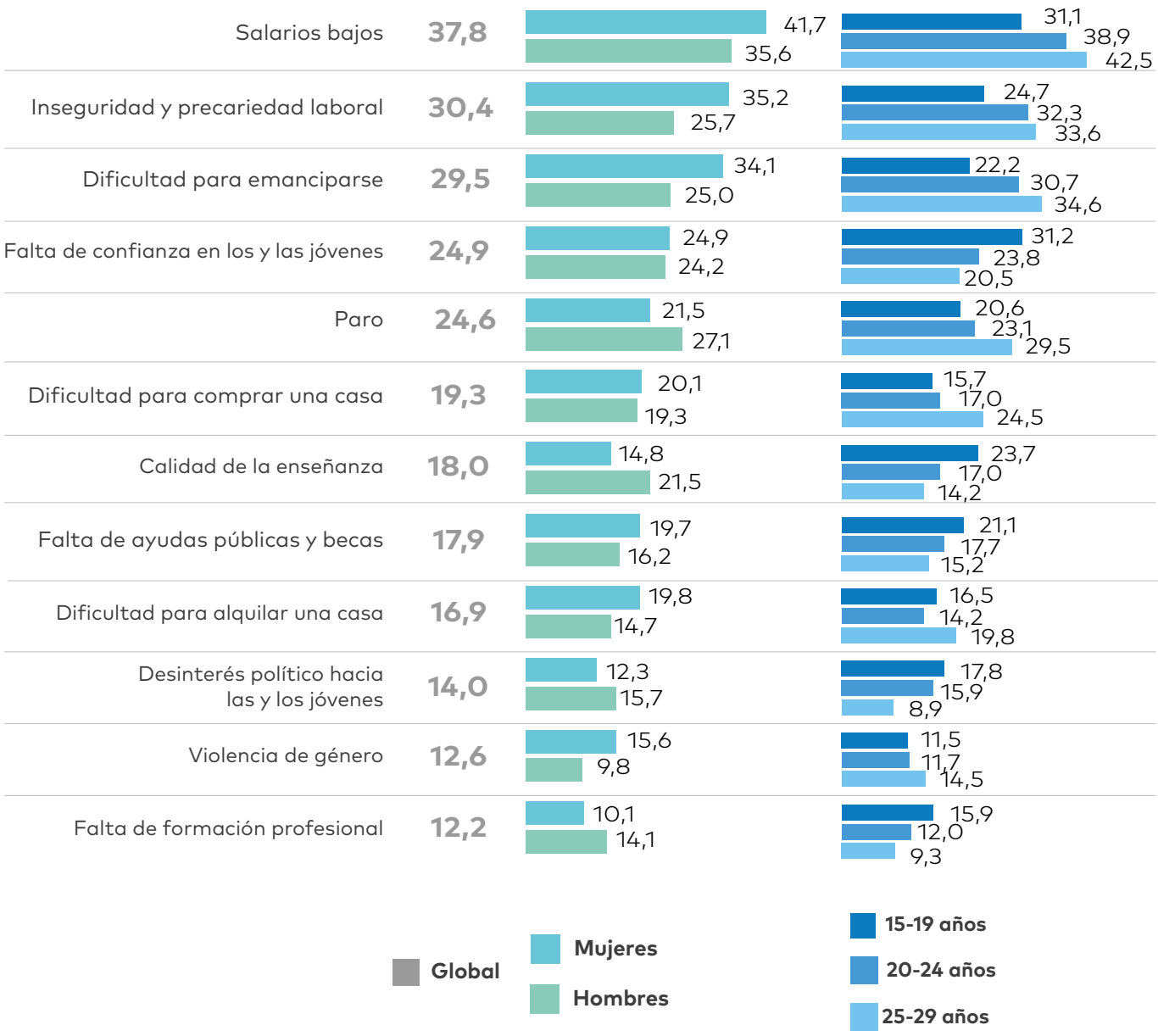
P17. ¿Podrías decir cuáles son, a tu juicio, los principales problemas que tienen los y las jóvenes en España en la actualidad? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.
P18. Y, personalmente, ¿cuáles son los que más te afectan? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.

Hay una **percepción similar sobre los problemas del colectivo y los que más les afectan personalmente,** pues en ambos casos la triada salarios bajos, precariedad y dificultades para la emancipación ocupan las primeras posiciones, seguidos muy de cerca por el paro y la falta de confianza en los y las jóvenes.

Sin embargo, cuando se comparan las menciones de lo que más les afecta individualmente o como colectivo, **algunos aspectos parecen más graves o importantes para el colectivo que cuando se valora como problema individual;** así ocurre con la **dificultad para emanciparse** o el **paro**. Pero salvo estas escasas diferencias, hay pocas distancias entre la percepción de los problemas generacionales y los propios.

PROBLEMAS COLECTIVOS DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Gráfico 4. Problemas que más afectan a la juventud como colectivo. Global, por género y edad (%)



P17. ¿Podrías decir cuáles son, a tu juicio, los principales problemas que tienen los y las jóvenes en España en la actualidad? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.

Los **problemas colectivos que más destaca la población joven tienden a ser los referidos a lo económico**, en plena coherencia con su contexto: bajos salarios (37,8%), precariedad del empleo (30,4%) o paro (24,6%). También, mencionan todas las implicaciones que esta debilidad en lo económico supone para sus **proyectos vitales**, como la dificultad para emanciparse (29,5%), para comprar vivienda (19,3%) o para alquilarla (16,9%).

Sin duda, **es en lo económico y laboral donde se juega una parte esencial del presente y futuro de la generación** —y la población joven es plenamente consciente—. También es cierto, como se ve en el análisis longitudinal, que **esta percepción de debilidad se ha convertido en estructural**, es decir, en un conjunto de circunstancias económicas y laborales complicadas que inciden y determinan de forma profunda la realidad juvenil española desde hace años.

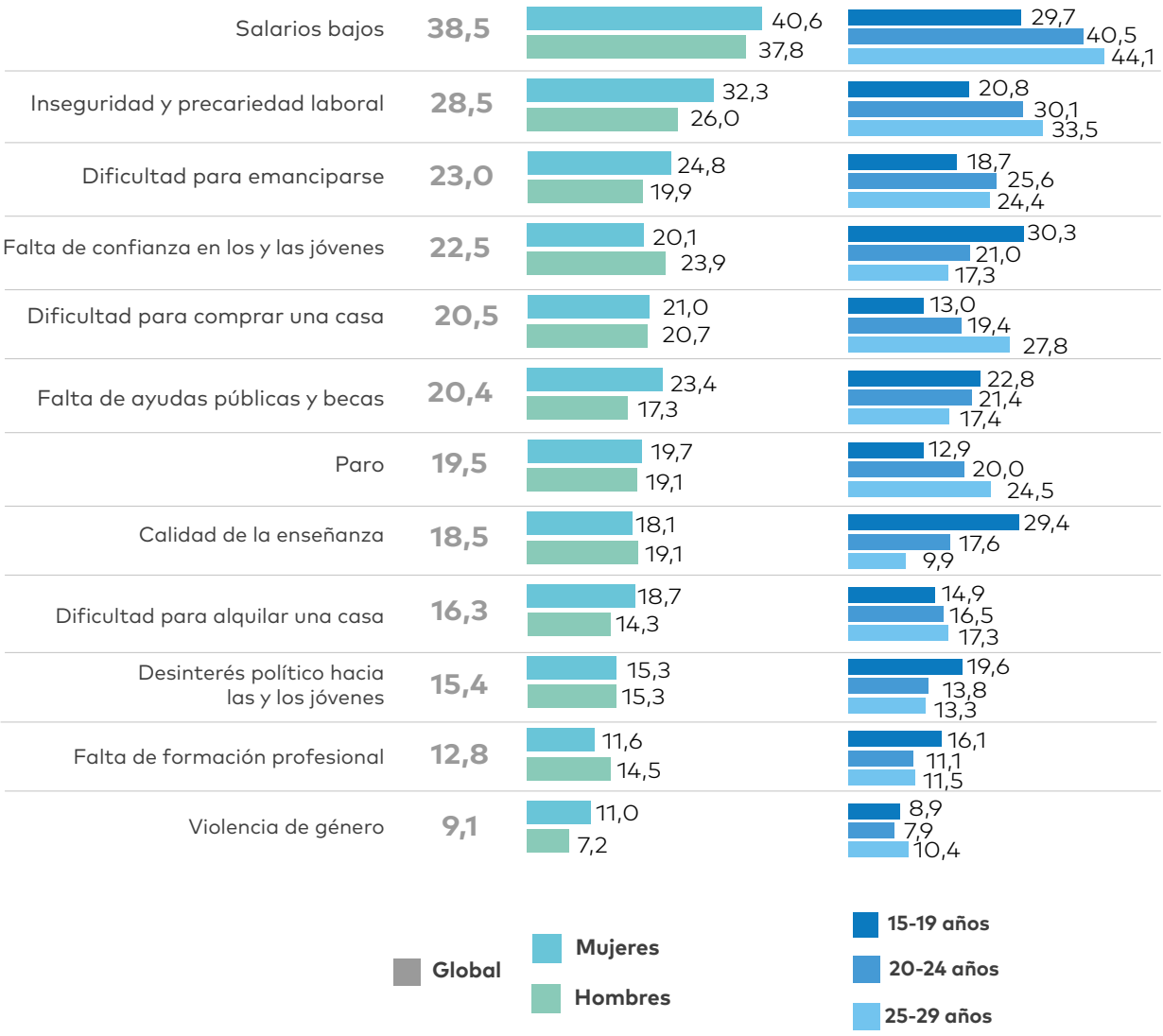
Diferencias significativas

Quienes tienen **más edad** parecen tener **más concienciación por los bajos salarios, el paro, la precariedad laboral o las dificultades para la emancipación o la compra de vivienda**, inquietudes naturales ya que les afectan directamente a sus expectativas inmediatas. Los que tienen niveles de estudios superiores se muestran también más sensibilizados en estos temas. Por el contrario, los **más jóvenes, reivindican más el desinterés de políticos hacia ellos y, especialmente, los temas relacionados con su formación**, pues en este momento son conscientes de la importancia de la educación.

Concretamente, en cuanto a la emancipación, son mujeres, personas de mayor edad, quienes tienen estudios superiores, tienen pareja estable, las clases bajas y quienes están en paro, quienes muestran más preocupación. Por tanto, **la emancipación sigue siendo un problema generacional muy importante, que condiciona enormemente las expectativas de futuro.**

PROBLEMAS PERSONALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Gráfico 5. Problemas que más afectan a la juventud en lo personal. Global, por género y edad (%)



P18. Y, personalmente, ¿cuáles son los que más te afectan? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.

En cuanto a los problemas que más les afectan personalmente, se replica la estructura de los problemas colectivos: bajos salarios (38,5%), precariedad laboral (28,5%) y dificultad para emanciparse (23%), acompañadas muy de cerca de la **falta de confianza en los y las jóvenes** (22,5%).

También, con proporciones significativas, se señalan aspectos como la dificultad para comprar vivienda (20,5%) o alquilar (16,3%), el paro (19,5%), y lo relacionado con la calidad de la enseñanza. También destaca, pero por sus escasas menciones, la preocupación por la violencia de género (9,1%), menor que cuando se señalaba como problema del colectivo.

Diferencias significativas

Lógicamente, las diferencias entre perfiles son acordes con los problemas que afectan al colectivo: **mujeres, edades más altas y clases bajas tienden a preocuparse en mayor medida por salarios bajos, paro, precariedad de los empleos o dificultad para acceder a vivienda.** Esta vez, quienes tienen pareja también muestran preocupación por condiciones vitales que impiden o dificultan su emancipación. **Más jóvenes con más intranquilidad por la calidad de su formación, desinterés político o falta de confianza hacia ellos y ellas.**

PROBLEMAS COLECTIVOS DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Gráfico 6. Evolución de problemas que más afectan a la juventud como colectivo 2019-2022 (%)

P17. ¿Podrías decir cuáles son, a tu juicio, los principales problemas que tienen los y las jóvenes en España en la actualidad? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.
2020: Jóvenes en pleno desarrollo y plena pandemia, N=1.200.
2019: Barómetro juvenil autonomía y emancipación económica, N=1.214.

La evolución de los problemas asignados al colectivo joven desde 2019, año tomado como referencia por ser el inmediatamente previo a la pandemia, revela la persistencia de los mismos, aunque con notables diferencias que, sin embargo, no afectan a las posiciones de mayor o menor importancia.

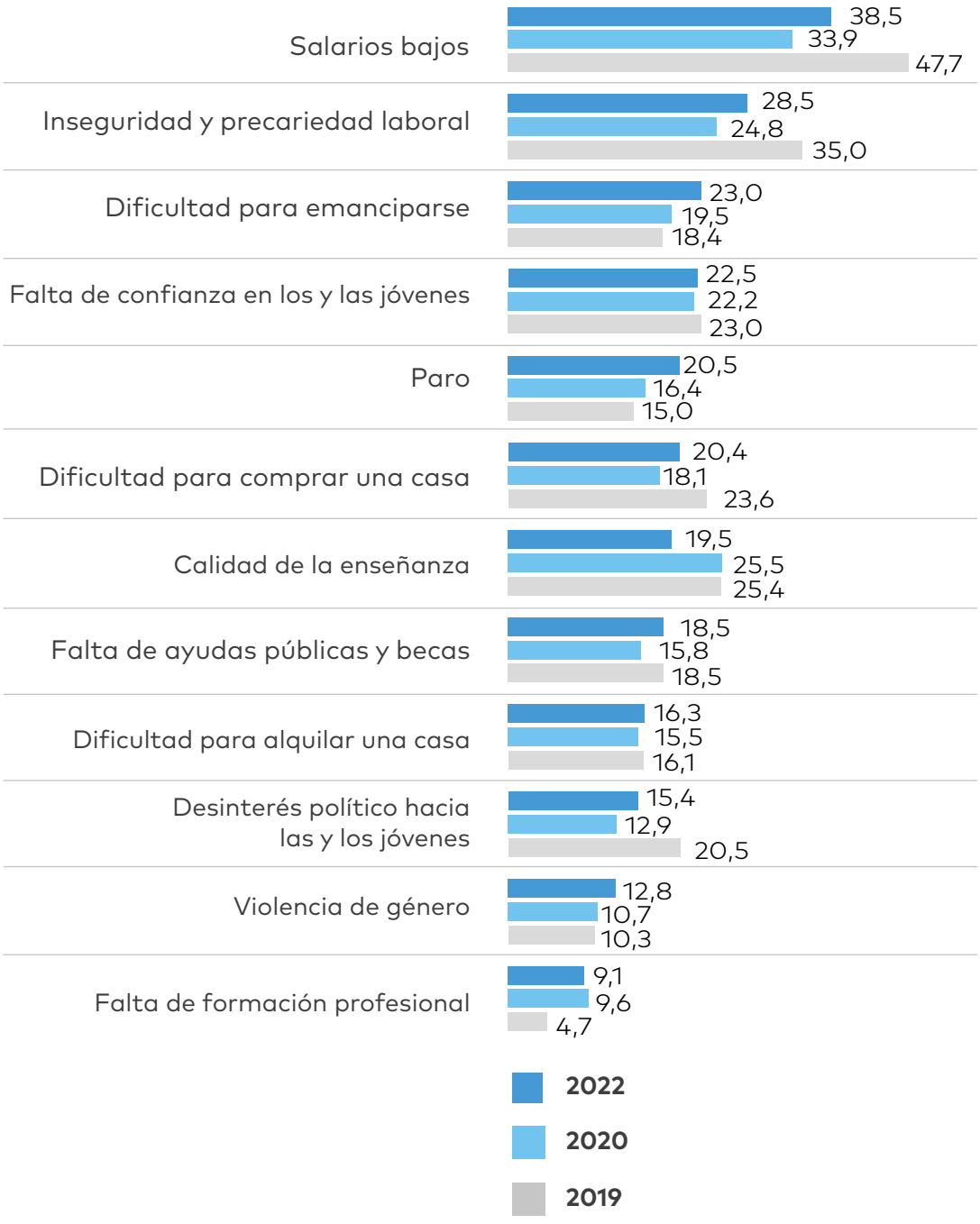
Salarios bajos y precariedad de los empleos siempre copan las primeras posiciones, aunque con sustanciales diferencias entre el año 2019 y el resto. En ambos casos la preocupación era muy alta en 2019, reduciéndose notablemente en 2020 y aumentando ligeramente las menciones en 2022. Lo mismo para la preocupación por el paro.

Para otros problemas importantes la tendencia es de aumento de menciones, aun de forma leve, como sucede con la dificultad para emanciparse, la falta de confianza en los y las jóvenes, la dificultad para comprar una casa y la falta de formación profesional.

Pese a los cambios, es esencial señalar que los y las jóvenes manifiestan la **misma importancia de ciertos problemas básicos; empleo, precariedad y bajos salarios, seguidos muy de cerca por cuestiones relativas a la dificultad para la emancipación o la falta de confianza en las personas jóvenes. Nada ha cambiado especialmente en los problemas señalados y las inquietudes son las mismas.** Evidentemente, porque desde la perspectiva joven, tampoco se han modificado las condiciones contextuales.

PROBLEMAS PERSONALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

Gráfico 7. Evolución de problemas que más afectan a la juventud en lo personal 2019-2022 (%)



P18. Y, personalmente, ¿cuáles son los que más te afectan? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.
2020: Jóvenes en pleno desarrollo y plena pandemia, N=1.200.
2019: Barómetro juvenil autonomía y emancipación económica, N=1.214.

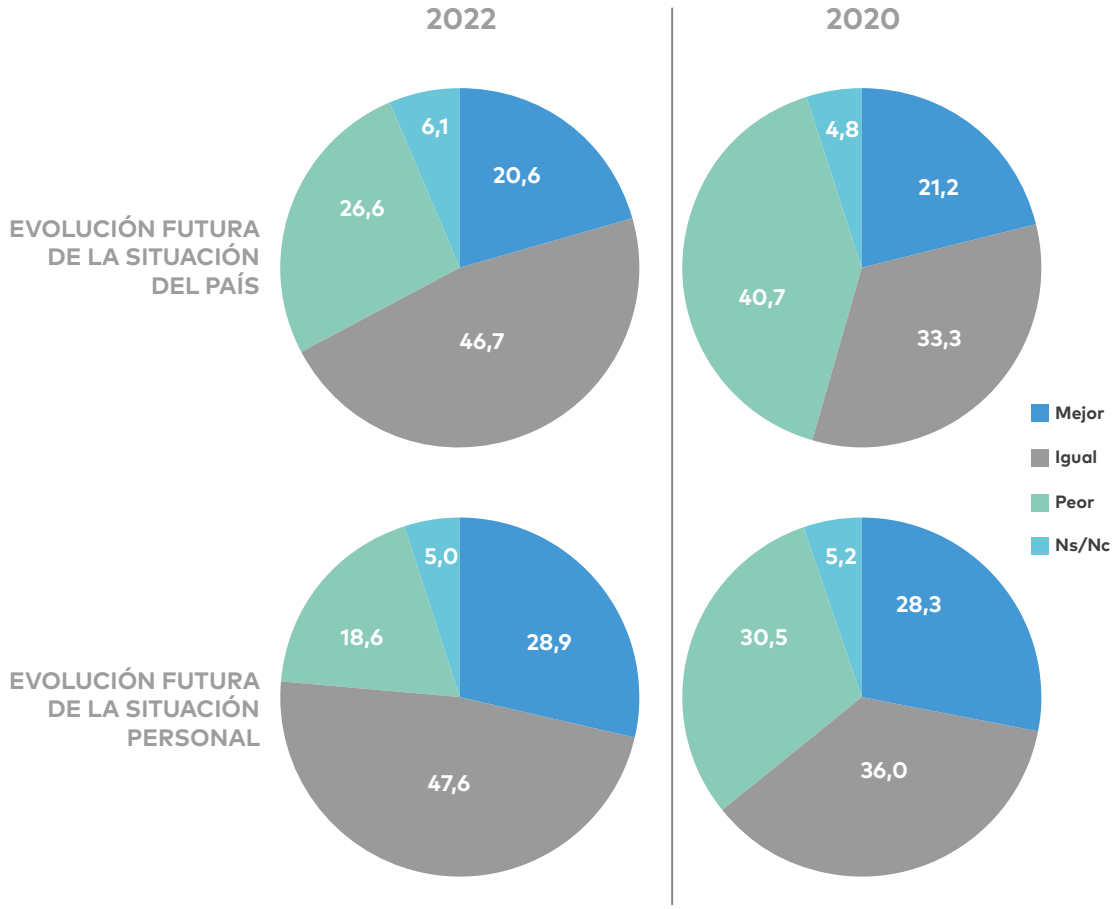
Misma conclusión que en el caso de los problemas colectivos puede extraerse si se consideran los **problemas que les atañen de forma individual**, aunque con menores oscilaciones en el periodo. De nuevo, el quinteto ***salarios bajos, precariedad, dificultades para la emancipación*, la falta de confianza en los y las jóvenes y el paro copan las inquietudes principales de la población joven.**

Las menciones de los **salarios bajos o la precariedad laboral bajan notablemente** entre 2019 y 2020, subiendo este año 2022. Por su parte, la dificultad para alquilar una casa se mantiene estable (16,1%, 15,5% y 16,9%). La **dificultad para emanciparse es el problema personal que más aumento experimenta** (18,4% en 2019 y 29,5% en 2022, más de 10 p.p.). Y la violencia de género también aumenta en cuanto a problema personal, aunque de forma algo más ligera (4,7%, 9,6% y 9,1% en este año), con un aumento de 4,4 p.p.

Por tanto, cuando se habla de **problemas personales**, los que les afectan en primera persona, tampoco **nada parece haber cambiado**, en esencia.

EVOLUCIÓN DE LA SITUACIÓN DE LA JUVENTUD

Gráfico 8. Evolución de problemas personales y de la situación del país a corto-medio plazo (%)



P19. Y, en general, ¿crees que estos problemas que mencionado y que te afectan más mejorarán, empeorarán o seguirán igual en los próximos dos o tres años? (%) Base total, N=1.204.
P20. ¿Crees que dentro de un año la situación del país será mejor, igual o peor que ahora? (%) Base total, N=1.204.

En cuanto a la **evolución a corto o medio plazo de su situación vital tienden mayoritariamente a apostar por la estabilidad**, "seguirán igual" (47,6%). Los más optimistas, "mejorarán", son el otro grupo más numeroso, aunque lejos de los primeros (28,9%). El grupo más pequeño es el pesimistas, "empeorarán" (18,6%). Sin duda, las **perspectivas hacia el futuro presentan cierto grado de incertidumbre** si se interpreta como sostenimiento de una situación que, sobre todo en lo económico, está lejos de ser óptima.

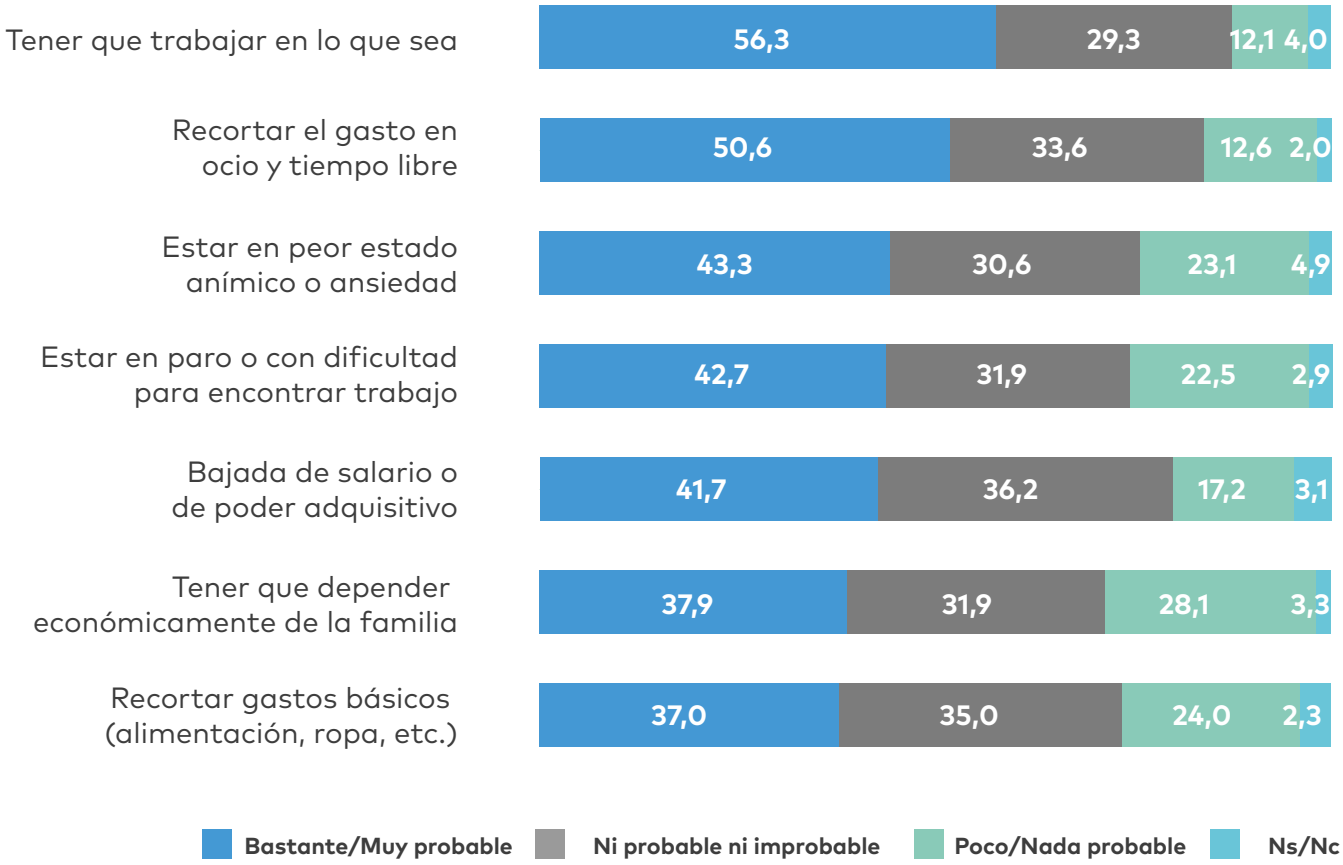
La valoración de la **situación futura del país** a un año tampoco es muy positiva. De nuevo, **la posición mayoritaria se ubica en continuidad de las condiciones actuales** ("igual", 46,7%) e incluso los que piensan que éstas evolucionarán a peor son algo más de uno de cada cuatro (26,6%). **Sólo un 20,6% piensa que el país irá a mejor.**

Diferencias significativas

Se observan diferentes perspectivas entre perfiles, sobre todo por la clase social. El **considerar que las circunstancias personales mejorarán está más presente entre hombres y aquellos que se posicionan en clases altas y medio altas.** También son los hombres y los que se ubican en las clases alta y medio altas, acompañados por los más jóvenes, los que consideran que el país irá a mejor en el próximo año. **En desacuerdo, los más mayores, quienes que se declaran como pertenecientes a clases bajas y medio bajas y, para los problemas personales, los más pesimistas tanto respecto al país como para sí mismos, tienen un nivel de enseñanza básico.**

PERCEPCIÓN SOBRE SITUACIONES FUTURAS

Gráfico 9. Probabilidad de asumir ciertas acciones a futuro (%)



P21_P27. ¿Qué probabilidad crees que hay de que te veas en la obligación de realizar cada una de las siguientes acciones en los próximos dos o tres años? Escala de 0 (nada probable) a 10 (muy probable). Categorías agrupadas. (%) Base total, N=1.204.

El pesimismo sobre el futuro se refleja de forma directa cuando se aborda la probabilidad de tener que llevar a cabo ciertas acciones en un futuro próximo. El **mayor consenso sobre posibles acciones está en la posibilidad de tener que trabajar en lo que sea (56,3%)** y tener que **recortar el gasto en ocio y tiempo libre (50,6%)**. En menor medida, se habla de **estar en peor estado anímico o con ansiedad (43,3%)**. Un 42,7% cree que estará en **desempleo o, cuando menos, con dificultades para encontrar trabajo.** Y el 41,7% cree **que bajará su salario o perderá poder adquisitivo.**

Se percibe con mayor lejanía el peor escenario posible, casi al límite de la subsistencia: tener que depender económicamente de la familia (37,9%) o el recortar el gasto en aspectos tan básicos como la alimentación u otros esenciales (37%).

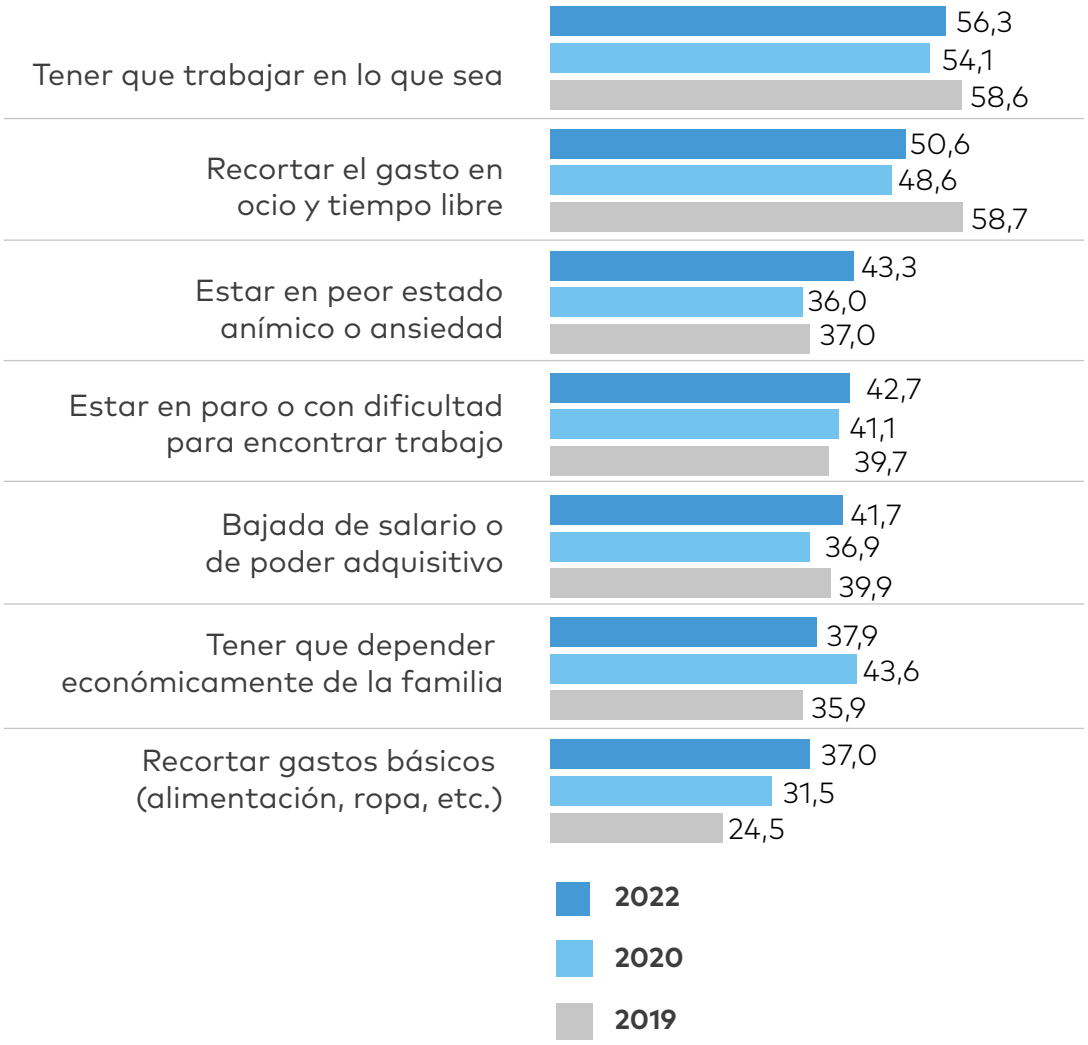
Es decir, **pesimismo bastante amplio y uniforme entre los y las jóvenes, pero tampoco una absoluta desesperación.**

Diferencias significativas

De nuevo, son **las mujeres jóvenes las que se muestran más pesimistas con respecto a estas acciones a futuro**, junto quienes están **en situación de desempleo**. También quienes tienen pareja estable o conviven con ella y, para algunas de estas potenciales situaciones, los que tienen estudios superiores (recortar gasto en hobbies y tener que depender de mi familia) y pertenecen a las clases medias y media baja (tener que trabajar en lo que sea).

PERCEPCIÓN SOBRE SITUACIONES FUTURAS

Gráfico 10. Evolución de probabilidad de asumir ciertas acciones a futuro 2019-2022 (%)



P21_P27. ¿Con qué probabilidad crees que te veas en la obligación de realizar cada una de las siguientes acciones en los próximos dos o tres años?
Escala de 0 (nada probable) a 10 (totalmente probable).
Categorías agrupadas para alta probabilidad (7-10). (%) Base total, N=1.204.
2020: Jóvenes en pleno desarrollo y plena pandemia, N=1.200.
2019: Barómetro juvenil autonomía y emancipación, N=1.214.

Comparando con los años anteriores, la evolución de la probabilidad (la alta probabilidad, puntos 7 a 10 en la escala) de tener que realizar o sufrir determinadas acciones muestra cierta **tendencia a la estabilidad o a ligeros crecimientos.**

Parecen preocupantes dos situaciones: **recortar el gasto en cosas básicas,** que no deja de aumentar de manera significativa como escenario probable año tras año, y **estar en peor estado anímico o ansiedad**, que en 2019 lo afirmaban con alta probabilidad un 37%, una proporción ya alta, y que se eleva hasta el 43,3% este año. Este dato, que muestra de manera parcial un empeoramiento de la salud mental y del bienestar emocional entre jóvenes y adolescentes, se corrobora a lo largo del informe.

2. LA PANDEMIA Y SUS EFECTOS

2.1 IMPACTO VITAL DE LA PANDEMIA

¿Qué permanencia tiene el efecto de la pandemia?

- La mayoría de jóvenes considera que **no ha conseguido recuperar por completo su vida anterior** a la pandemia (un 75%), especialmente en el caso de las mujeres. A su vez, 6 de cada 10 afirman que la pandemia ha cambiado su forma de ser y sus actitudes en mayor o menor medida, y el 55,7% considera que estos cambios serán permanentes, frente al 39,4% que los percibe como transitorios.

¿Cómo valora la juventud los cambios que se han experimentado?

- A la hora de valorar si los cambios experimentados son positivos o negativos a **nivel personal se tiende al optimismo**. Un 56% considera que los cambios han sido para bien frente a un 34,7% que percibe lo opuesto.

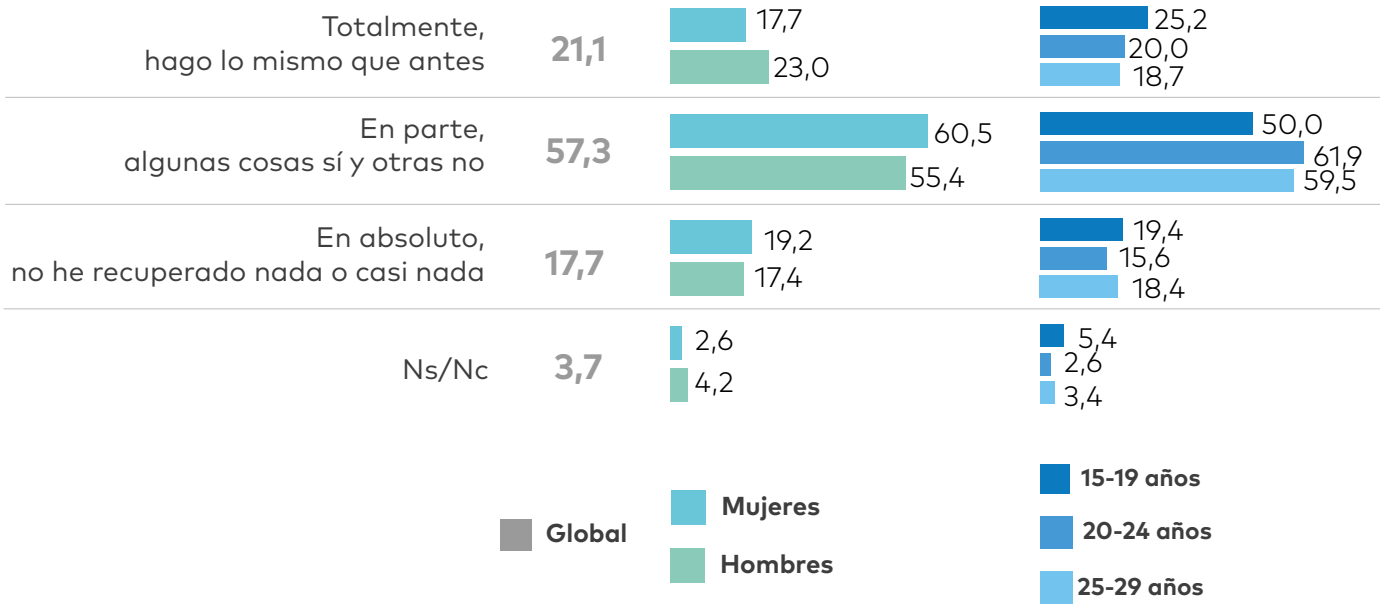
- Los principales elementos que **han cambiado a mejor** (para más de un 40% de jóvenes) son el conocerse mejor y saber lo que se quiere, las relaciones sociales y el volverse más responsables.

- Por otro lado, los principales elementos que **han cambiado a peor** (de nuevo para más del 40%) se vinculan al empeoramiento de hábitos y el aumento de la vulnerabilidad. También se menciona el empeoramiento de las relaciones sociales.

- La **valoración de los cambios para la juventud en general es significativamente más pesimista** puesto que más la mitad de jóvenes consideran que la pandemia ha generado un impacto negativo en todos los ámbitos analizados, excepto en el caso del "proyecto de vida, que el porcentaje es algo menor (48,6%). Destacan la "economía" (67,4%), la "salud mental" (66,8) y el "empleo" (63%) como los ámbitos que más han sufrido.

RECUPERACIÓN DE ACTIVIDADES TRAS LA PANDEMIA

Gráfico 11. Recuperación de actividades tras la pandemia.
Global, por género y edad (%)



P81. Independientemente de lo anterior, ¿crees que ya has recuperado tu vida anterior (tus actividades, tus relaciones, aficiones, etc.)? (%) Base total, N=1.204.

.

Es lógico que, si una mayoría de jóvenes no tienen claro que la crisis pandémica haya concluido definitivamente, **un porcentaje también muy abultado declare que todavía no ha conseguido recuperar de manera plena su vida y actividades** (en parte, algunas cosas si y otras no) (57,3%). Mucho más escépticos hacia la recuperación plena de su vida son el 17,7% que afirman no haber recuperado nada o casi nada y, de nuevo, se perfila un **nutrido perfil de optimistas,** que representan el reverso de los otros dos grupos cuando declaran estar exactamente igual que en el periodo prepandemia (hago lo mismo que antes de la pandemia) (21,1%).

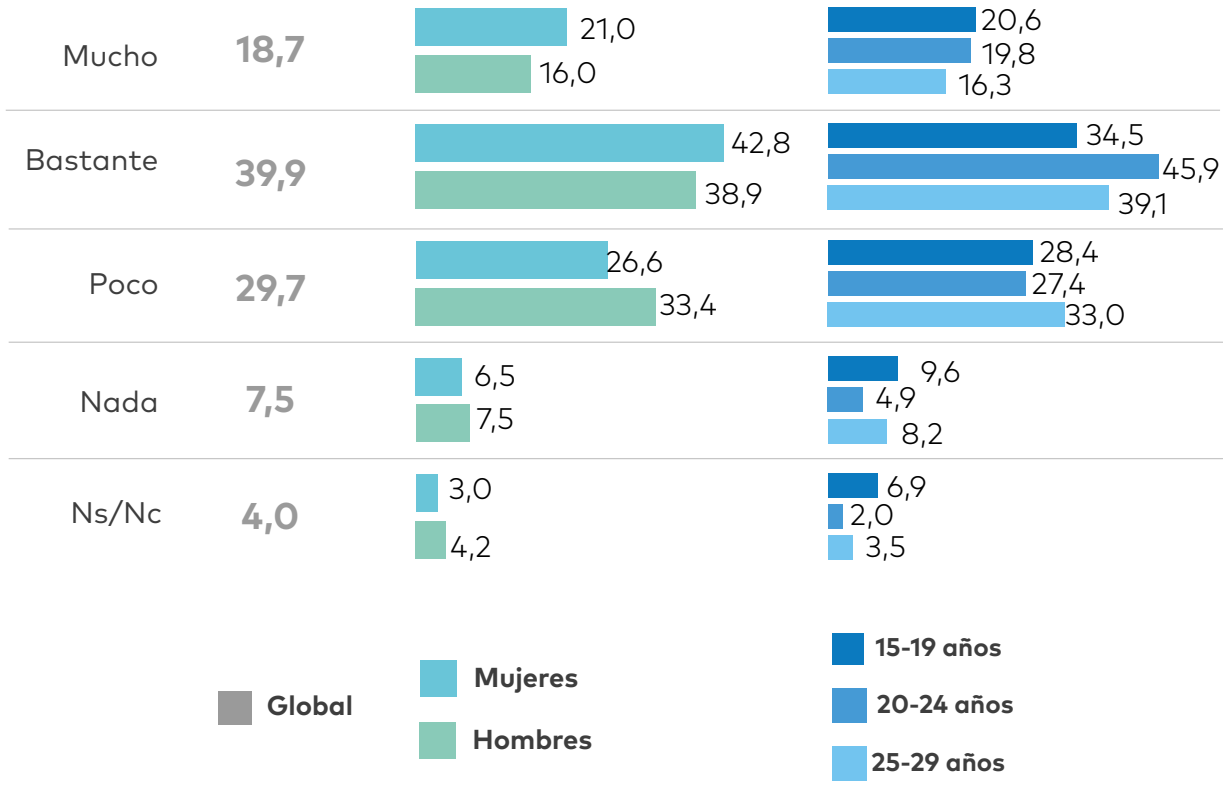
Diferencias significativas

En cuanto a la recuperación de actividades tras la pandemia, las diferencias entre géneros no son significativas, aunque **ellas muestran una ligera mayor tendencia a pensar que no se han recuperado totalmente frente a los chicos**, algo más presentes cuando se trata de reafirmar el pleno restablecimiento de su vida y actividades.

Tampoco existen muchas diferencias entre distintos perfiles de jóvenes, pero se define claramente un grupo distinto en sus opiniones; aquellos con **estudios hasta secundaria obligatoria, los que están en paro y los de clases bajas son los que menos recuperación de su cotidianeidad refieren**, precisamente porque probablemente sean, por sus circunstancias vitales, los más afectados por la crisis de la COVID-19. Y aquellos que dicen haberse recuperado plenamente se encuentran en mayor medida entre quienes trabajan y se ubican en posiciones altas y media altas de clase social.

IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LO PERSONAL

Gráfico 12. Percepciones acerca de cambios personales como consecuencia de la pandemia. Global, por género y edad (%)



P82. ¿Crees que la pandemia te ha cambiado (en tu forma de ser, en tus actitudes, etc.)? (%) Base total, N=1.204.

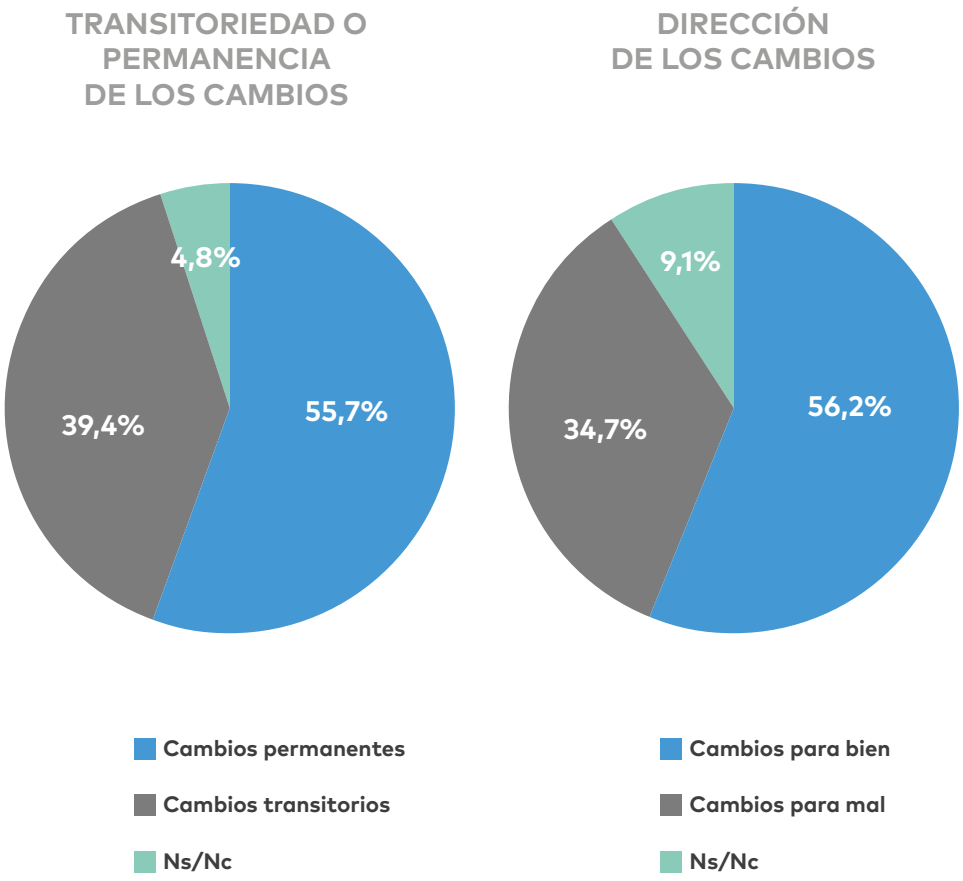
Dada la profundidad y alcance de la crisis en un amplio abanico de aspectos, es previsible que chicos y chicas hayan experimentado transformaciones personales de mayor o menor calado, como respuesta adaptativa a un contexto progresivamente más difícil y cuya perspectiva final —y sus consecuencias— todavía no acaban de estar claras para una mayoría. Sumando quienes piensan que personalmente han cambiado bastante (39,9%) o mucho (18,7%), casi **6 de cada 10 manifiestan un fuerte impacto de la crisis pandémica en su sistema de creencias, actitudes o comportamientos.** Frente a estos, bastantes menos asumen que la crisis apenas ha trastocado su disposición vital, algo más los que dicen que poco (29,7%) que los que afirman que nada (7,5%).

Diferencias significativas

Aunque estas transformaciones son bastante transversales al género, **ellas muestran mayor profundidad en estos cambios; 64% de chicas se muestran muy o bastante afectadas (54,9% de ellos)**; por el contrario, ellos predominan en la neutralidad; los que declaran que poco o nada suman el 40,9% (33,1% de ellas). Nuevamente, ellas asumen en mayor medida la gravedad de esta crisis en lo referido a su afectación en su ciclo vital.

CAMBIOS PERSONALES POR LA PANDEMIA

Gráfico 13. Percepciones sobre transitoriedad de los cambios y dirección de los mismos (%)



P83. ¿Y crees que estos cambios serán permanentes o son transitorios? (%) Base "han cambiado mucho o bastante", N=707.
P84. Independientemente de si son permanentes o transitorios, ¿crees que estos cambios han sido para bien o para mal? (%) Base "han cambiado mucho o bastante", N=707.

Todos estos **cambios en el terreno personal** entre aquellos y aquellas que los han experimentado, aun siendo resultado de una crisis que se prevé coyuntural, parece que dejan su rastro de manera permanente; de los chicos y las chicas que dicen haberlos experimentado mucho o bastante (59,4%,) una **mayoría declara que parecen tener carácter permanente (55,7%), por solo un 40% que afirman que son transitorios**. Se trata de otra muestra del fuerte impacto de la crisis en los modos y maneras vitales de una buena parte de jóvenes.

En lo referido al efecto positivo o negativo de estos cambios, **gran parte de los que han experimentado estas transformaciones afirman que son para bien (56,2%), frente al 35% que sostienen lo contrario.**

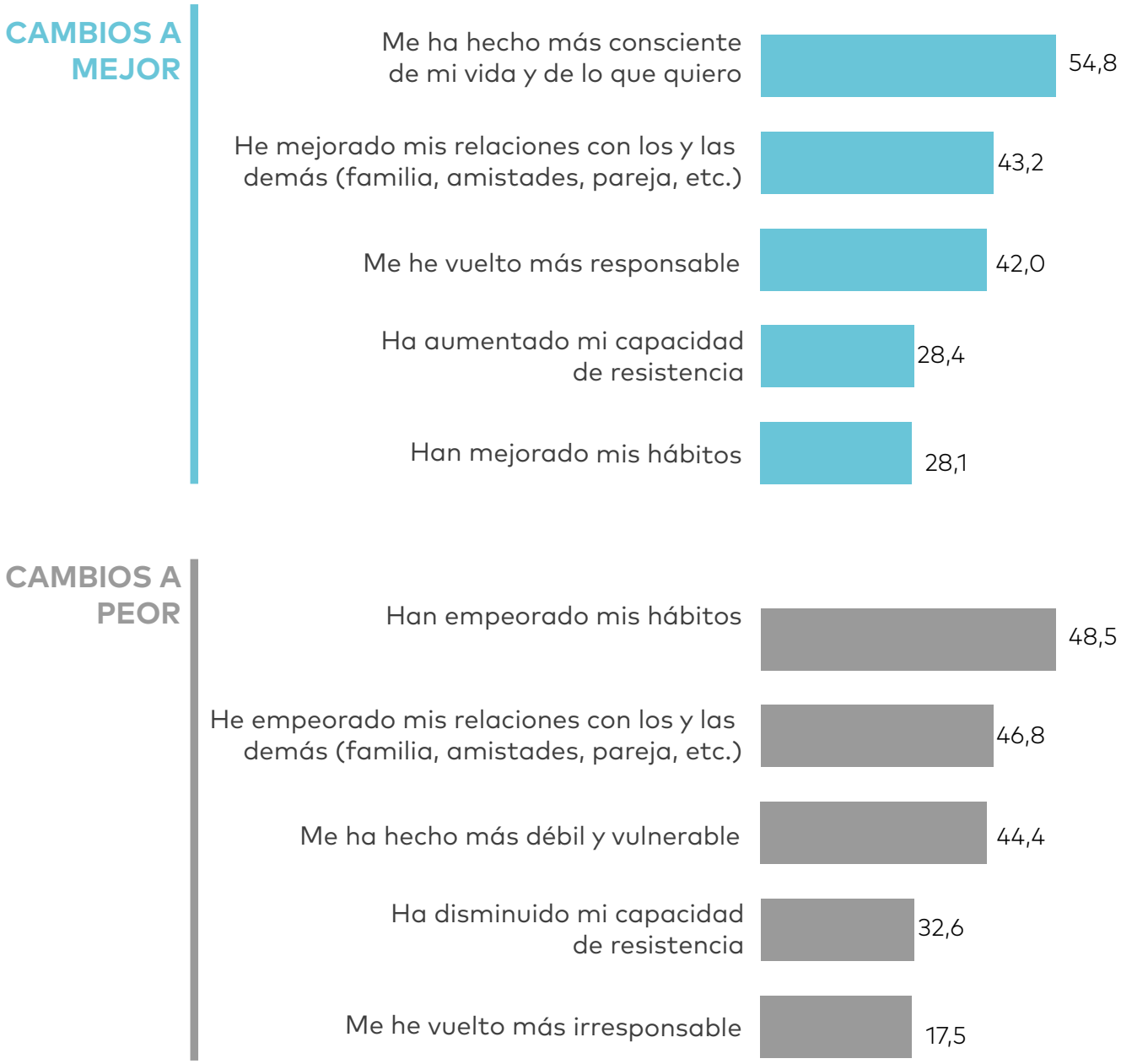
Diferencias significativas

Ellas, de forma significativa, son más propensas a resaltar la persistencia de estos cambios, mientras que ellos se decantan en mayor medida por la transitoriedad de los mismos.

La otra especificidad en cuanto al sentido de los cambios (negativo o positivo) se encuentra entre aquellos posicionados en las **clases altas, que en mayor proporción señalan que para bien.**

CAMBIOS PERSONALES POR LA PANDEMIA

Gráfico 14. Cambios para bien o para mal como consecuencia de la pandemia (%)



P85. De la lista siguiente, ¿podrías escoger los dos cambios que has experimentado? (%) Base "cambiado para bien", N=398.
P86. De la lista siguiente, ¿podrías escoger los dos cambios que has experimentado? (%) Base "cambiado para mal", N=241.

Entre los y las jóvenes que mencionan cambios para bien **destacan los centrados en el eje de la orientación personal: más consciencia de su vida y de lo que quiere (54,8%) y ser más responsable (42%); o en el relacional: mejorar las relaciones con los y las demás (43,2%)**. Mucha menos importancia se asigna a otras evoluciones, como mejorar la capacidad de resistencia (28,4%) o los hábitos (28,1%).

En lo que se refiere a **cambios a peor, destaca la triada formada por el empeorado de hábitos (48,5%), el empeoramiento de las relaciones con los y las demás (46,8%) o el hacerse más débil y vulnerable (44,4%).**

Diferencias significativas

Entre quienes asumen **cambios en positivo, para bien**, en "me he hecho más consciente de mi vida" destacan **ellas y quienes se adscriben a clases medias**. Entre quienes afirman que **se han vuelto "más débiles y vulnerables" también despuntan ellas y quienes tienen pareja estable.**

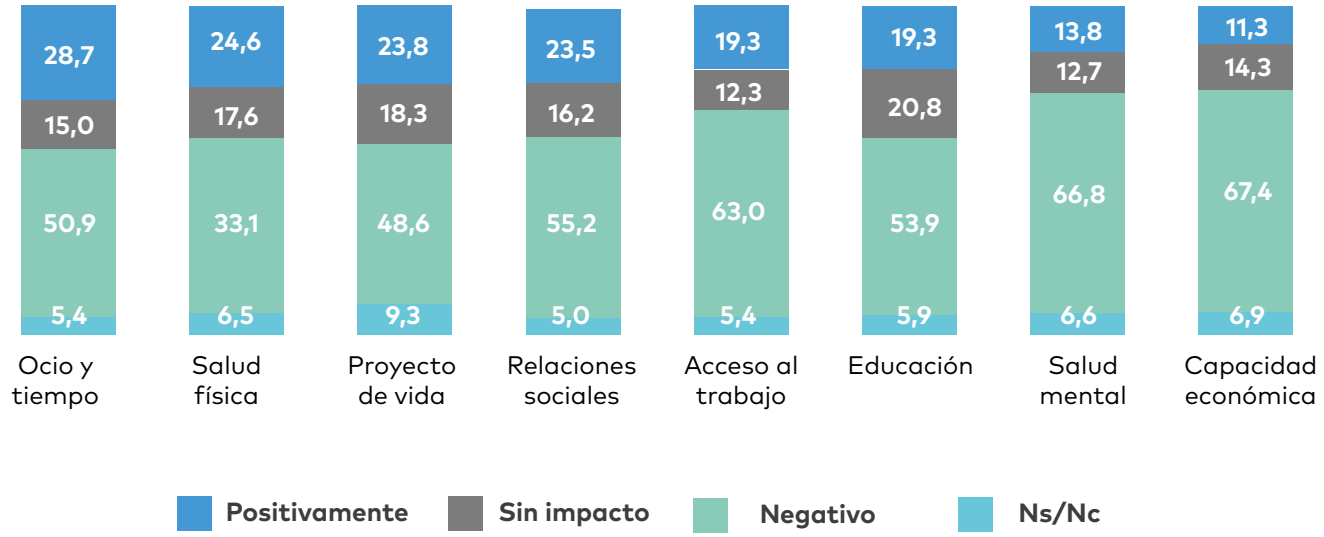
En la **"mejora de las relaciones con los demás" despuntan los hombres**, quienes poseen **estudios básicos**, quienes **viven con progenitores** y la **clase media alta y alta.** Pero quienes apuntan a un **empeoramiento en estas relaciones** se caracterizan por **no tener pareja estable** y ser de **clases bajas y medio bajas.**

La **transformación en alguien "más responsable" parece patrimonio de las personas más jóvenes.**

La transformación de la **"capacidad de resistencia a positivo" se muestra con más contundencia entre quienes están en paro**, algo absolutamente lógico con su situación vital en el aspecto laboral; mientras que los que han debilitado esa misma capacidad se ubican preferentemente en núcleos de población grandes.

IMPACTO GENERAL DE LA PANDEMIA EN LA JUVENTUD

Gráfico 15. Impacto de la pandemia en determinados aspectos (%)



P87_94. ¿Crees que la pandemia ha impactado positivamente, negativamente o no ha tenido impacto sobre la vida de los y las jóvenes en los siguientes ámbitos? (%) Base total, N=1.204.

La pandemia también ha impactado en el contexto vital general juvenil. Un porcentaje importante cree que **la crisis ha afectado negativamente a su capacidad económica (67,4%) y al acceso al trabajo (63%)**. Igualmente, un alto porcentaje cree que **la salud mental del colectivo joven ha quedado afectada negativamente (66,8%)**. También destacan quienes declaran afectación negativa en las **relaciones sociales** (55,2%), la **educación** (53,9%), la **salud física** (53,2%) e incluso en el ocio y el **tiempo libre** (50,9%). Los efectos del confinamiento y de las restricciones sociales, y la necesidad de adaptarse a entornos educativos online, siguen mostrando su alcance en las percepciones juveniles.

Pese a estas perspectivas pesimistas, el elemento que se ve como menos afectado comparativamente es el del proyecto vital; 48,5% cree que la pandemia ha perjudicado negativamente al mismo; y es, al mismo tiempo, uno de los elementos con mayor porcentaje que lo califica como positivo (23,8%). Quizás en este punto, una parte importante pone en juego su capacidad de resiliencia y adaptación al contexto.

Hay proporciones de jóvenes, mucho menores comparativamente hablando, pero significativas, que declaran efectos positivos de esta crisis: un **28,7% que piensa que afecta positivamente a su tiempo libre** o un **24,6% a su salud física** y el ya mencionado **23,8% que piensa que ha mejorado el proyecto vital de los y las jóvenes e incluso el 23,5% que mejorará sus relaciones sociales.**

Diferencias significativas

Se observan diferencias destacadas entre perfiles según si valoran este impacto de forma positiva o negativa. Del lado de **quienes piensan que la mayoría de elementos analizados irán a peor se colocan las mujeres**, más presentes que ellos cuando se habla de impacto negativo en el acceso al trabajo, la capacidad económica, la salud mental, las relaciones sociales, el proyecto de vida o el tiempo libre; esto se relaciona con lo visto en el informe, que **son ellas, generalmente, las que peor valoran su situación actual, las más preocupadas por los distintos elementos de su vida y las que declaran mayor frecuencia de problemas psicológicos.**

También tienden a la **valoración negativa en casi todos los aspectos quienes se ubican en clases bajas.** También los estudios marcan ciertas diferencias; aquellos con superiores marcan negativamente el escenario futuro en salud mental y las relaciones sociales.

En cambio, el perfil con una visión más positiva es radicalmente diferente, especialmente en la ubicación de clase social, donde los que se posicionan en la **clase alta y media alta manifiestan un futuro más prometedor para casi todos los elementos analizados**: acceso al trabajo, capacidad económica, salud mental, educación, proyecto de vida y salud física. **Ser hombre también afecta a la capacidad de percibir un escenario positivo**, por lo menos en el acceso al trabajo y la capacidad económica. También, los más jóvenes destacan en percibir positivamente la influencia de la crisis en el tiempo libre y ocio, en las relaciones sociales o en la salud mental.

2.2 CAMBIO DE HÁBITOS Y COMPORTAMIENTOS

¿Cómo valora la juventud el efecto que ha tenido la pandemia sobre sus hábitos?

- Se observa cierta **ambivalencia en la actitud hacia los cambios de hábitos** ligados a la pandemia, puesto que los porcentajes de jóvenes para quienes sus hábitos han cambiado a mejor (35,4%) y a peor (34,8%) son prácticamente los mismos. De nuevo, las mujeres tienden a adoptar posturas más pesimistas y también los y las más jóvenes.

- Esta ambivalencia se observa también en la evolución de **hábitos concretos** puesto que un 39% hace más ejercicio y un 30,7% hace menos, un 30,4% ha mejorado su dieta frente a un 33,4% que la ha empeorado y un 30% ha socializado más frente a un 34,1% que ha sentido más aislamiento social.

¿Qué impacto ha tenido la pandemia sobre los consumos de sustancias y otros hábitos?

- El **consumo de sustancias** se ha visto afectado por la pandemia, aunque el alcohol, el tabaco y el cannabis siguen siendo las sustancias más consumidas por la juventud. Un 62,7% afirma consumir alcohol de forma esporádica o habitual, un 43,5% tabaco y un 27% cannabis. El caso del alcohol es el más paradigmático al ser el consumo que más aumenta, fruto seguramente de la recuperación total de las actividades relacionales enmarcadas en el ocio festivo: un 40,5% lo consumió más o igual durante el confinamiento y un 26% menos y un 48% lo hizo más o igual después del confinamiento y solo un 20,7% menos.

- Por lo que respecta a otro tipo de actividades, el porcentaje de jóvenes que no **apostaban** se ha mantenido estable a lo largo de la pandemia, sin embargo, durante el confinamiento y después un 15% aproximadamente apostaba con más frecuencia. Se consumía ligeramente más **pornografía** durante el confinamiento que después del mismo y en las **relaciones sexuales** se observa la tendencia contraria. Por último, la pandemia generó un claro incremento en el **ejercicio físico**, tanto durante el confinamiento como después (35%).

CAMBIO DE HÁBITOS POR LA PANDEMIA

Gráfico 16. Cambio de hábitos como consecuencia de la crisis de la COVID-19. Global, por género y edad (%)

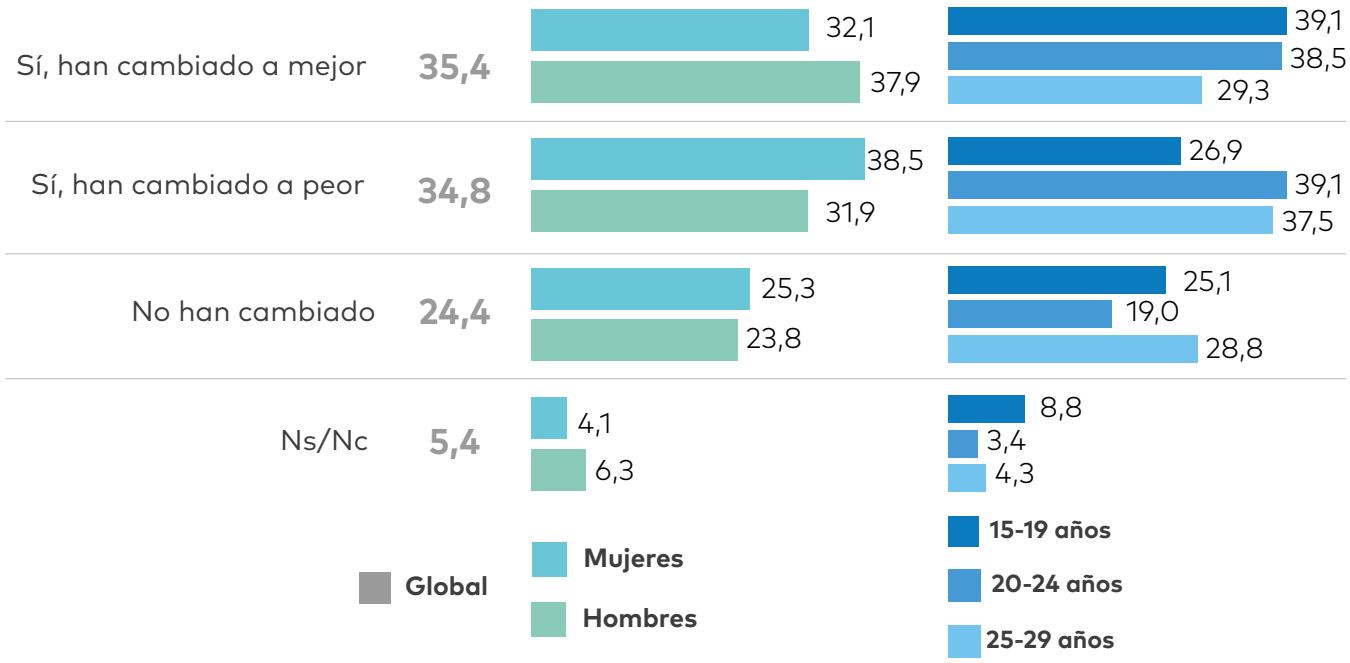


Gráfico 16. Cambio de hábitos como consecuencia de la crisis del COVID-19. Global, por género y edad (%)

Una parte importante de jóvenes parece querer combatir los efectos de la pandemia de manera positiva, declarando una transformación personal y adaptativa al contexto mediante la **modificación de hábitos a mejor (35,4%)**. Reacción que contrasta con quienes manifiestan un **cambio de hábitos y comportamientos a peor, muy cerca proporcionalmente a los primeros (34,8%)**. Esta dualidad adaptativa se complementa con el **24,4% que manifiesta no haber cambiado nada**, como si la pandemia no les hubiera dejado marcas.

Diferencias significativas

El género vuelve a ser una de las principales variables que afectan a la reacción en sentido positivo o negativo. Los hombres se significan más que ellas en la categoría "a mejor", donde representan (40,5% ellos y33,5% ellas). Notable diferencia que se reproduce casi exactamente al contrario en la categoría "a peor", donde ellas suman poco más del 40% frente al 34% de chicos.

Además del género, no parecen existir demasiadas diferencias. Tan solo **destacan los más jóvenes (hasta los 19 años) y aquellos que trabajan y estudian entre los que declaran que sus hábitos han virado a mejor** y los de edad intermedia (20-24 años) y aquellos en paro en los que señalan que estos hábitos han ido a peor.

CAMBIO DE HÁBITOS A MEJOR Y PEOR POR LA PANDEMIA

Gráfico 17. Tipo de cambios de hábitos a consecuencia de la crisis de la COVID-19 (%)

P53. ¿Podrías señalar los tres hábitos que más han empeorado? (%) Base "han cambiado a peor", N=419.
P54. ¿Podrías señalar los tres hábitos que más han mejorado? (%) Base "han cambiado a mejor", N=416.

En el tipo de **cambios de hábitos a mejor** destacan especialmente los **centrados en el autocuidado físico (más ejercicio y comidas más sanas) y, con importancia similar, los que tienden a mejorar las estrategias relacionales y la interacción social**. Dos aspectos, el físico y el relacional, que han sido claramente problemáticos para los y las jóvenes como resultado de las situaciones de confinamiento y restricciones sociales. Otros hábitos que han mejorado, aunque no destacan especialmente, son: cuidar más los hábitos de higiene, nuevas aficiones e intereses, más disciplina en estudios o trabajo, valorar más la soledad, valorar más la pareja e incluso disfrutar más con los propios pensamientos.

Entre los **hábitos que han ido a peor**, como un espejo en negativo de los anteriores: 1 de cada 3 jóvenes menciona claras **tendencias hacia el retraimiento (más aislamiento o dejar de hacer actividades)**, los **hábitos compulsivos (comer poco o demasiado)** o el **descuido físico (hacer menos ejercicio)**. Menor importancia, pero de potencial alto impacto por su trascendencia para la salud física y bienestar emocional, son el insomnio o su contrario, dormir demasiado, el deterioro de las relaciones sociales o la renuncia al interés por las actividades cotidianas, como el hecho de abandonar o descuidar estudios o trabajo.

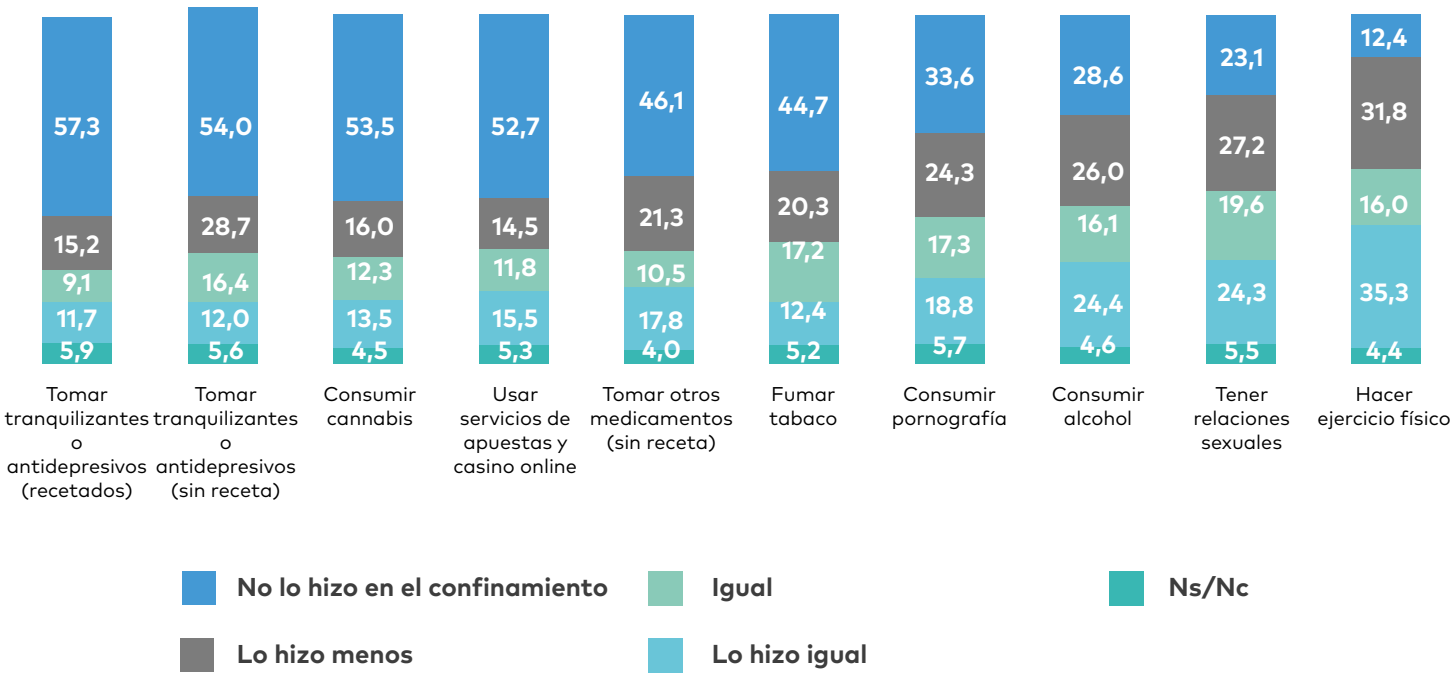
Diferencias significativas

En cuanto a los perfiles de quienes manifiestan **mejoras**, destacan los **hombres en *hacer más ejercicio y disfrutar más con mis pensamientos***, mientras que las **mujeres se significan más únicamente en el cuidado personal como mejorar *hábitos de higiene***. Los **más jóvenes destacan en más disciplina en estudios y trabajo y en *valorar más la soledad*** y los **mayores en el cuidado personal como *comidas más sanas y regulares y nuevas aficiones e intereses***. Los que se ubican en la clase baja y medio baja destacan en mejorar sus relaciones sociales y familiares (ver más a la familia o amigos o amigas).

Entre quienes mencionan **empeoramiento de sus hábitos** encontramos más **mujeres**, cuando se mencionan los problemas alimentarios (comer poco o demasiado). **También ellas están más presentes cuando se menciona el insomnio**. Ellos sólo declaran más haber perdido interés por "ligar". Los **más mayores** (entre 24 y 29 años) parecen **haber perdido el interés por lo relacional** (ver menos a amigos y familia) y los más jóvenes por perder interés por estudios o trabajo. Preocupante que los que tienen **pareja estable parezcan más orientados a "perder interés por realizar actividades"** —desinterés que comparten con los que se ubican en posiciones de clase baja y medio baja— **y los que no la tienen la pérdida de interés por "ligar".**

ACTIVIDADES ANTES Y DURANTE EL CONFINAMIENTO

Gráfico 18. Comparativa de actividades antes y durante el confinamiento (%)



P60_69. Durante el confinamiento domiciliario, ¿con qué intensidad dirías que has realizado las siguientes actividades comparando con el periodo previo al confinamiento? (%) Base total, N=1.204.

El consumo de sustancias no ha sido lo más común para la mayoría de jóvenes durante los meses de confinamiento: el 57,3% no ha tomado tranquilizantes o antidepresivos sin receta, el 54% recetados, el 53,5% cannabis o el 52,7% no ha practicado apuestas online. Para el resto de consumos o comportamientos, son mayoría los y las jóvenes que han seguido con estos hábitos durante el encierro forzoso, aunque con diferentes frecuencias.

Pese a la mayoría de jóvenes que no lo hicieron, una buena proporción (36% en total) siguió tomando tranquilizantes o antidepresivos sin receta en el confinamiento (9,1% igual que antes de confinamiento, 11,7% lo aumentó y 15,2% lo redujo). Muy parecidas tendencias para los ingeridos bajo prescripción médica: un 42,4% lo hizo, de los que un 12% incrementó su consumo, un 14% siguió consumiendo igual y un 16% lo redujo.

Con el cannabis y las apuestas se observan movimientos similares; 41,8% consumió durante la reclusión domiciliaria, pero un 13,5% intensificó su consumo, un 11,8% mantuvo la frecuencia y un 16% lo siguió haciendo, pero con menor intensidad. En las **apuestas online**, del total de jugadores en confinamiento (41,8%) un 15,5% las utilizó más que en el periodo previo, un 14,5% menos y un 11,8% mantuvo su frecuencia de uso. **Es la única actividad o consumo (además del ejercicio físico) donde hay más jóvenes que declaran haber aumentado su práctica que los que la han reducido o mantenido, aunque por muy poco margen.**

Otros consumos y usos experimentan tendencias más agudas de incremento o decremento; por ejemplo, el tabaco; entre quienes continuaron fumando en confinamiento (49,6%), el comportamiento

mayoritario frente a la época prepandemia es la reducción de consumo (21,3%), un 17,8% mantuvo su frecuencia y sólo un 10,5% lo aumentó. Misma línea para la ingesta de otros medicamentos sin receta; del 49,9% que declara haberlos ingerido en pandemia, la mayoría redujo su consumo (20,3%), un 17,2% lo mantuvo y un 12,4% lo incrementó. La pornografía mantiene una tendencia similar; de los que la consumieron durante la crisis (60%), poco más del 24% declara que redujo su uso, un 17,3% siguió igual y un 18,8% lo incrementó. En el caso del alcohol; del 66,5% que consumía durante la pandemia, un 26% redujo su ingesta, un 16,1% la mantuvo y un 24,4% incrementó este consumo. Y muy parecidas predisposiciones para las relaciones sexuales; del 71,1% que declaran haberlas tenido en los meses de confinamiento, la mayoría afirma una reducción importante de las mismas (27,2%), un 19,6% sostuvo esta frecuencia durante el confinamiento y un 24,3% declara haberlas intensificado.

La **realización de actividades deportivas es el único de los comportamientos donde una clara mayoría de jóvenes declaran haber incrementado su intensidad o frecuencia durante la reclusión** domiciliaria, un 35,3% (del total de chicos y chicas que siguieron haciendo ejercicio en este periodo, un 83,1%). También casi uno de cada tres declara haber realizado una menor actividad física (31,8%) y un 16% mantuvo intensidad.

En suma, la tendencia más observable es la reducción de la mayoría de consumos o comportamientos, salvo los ya comentados del ejercicio o de las apuestas on-line.

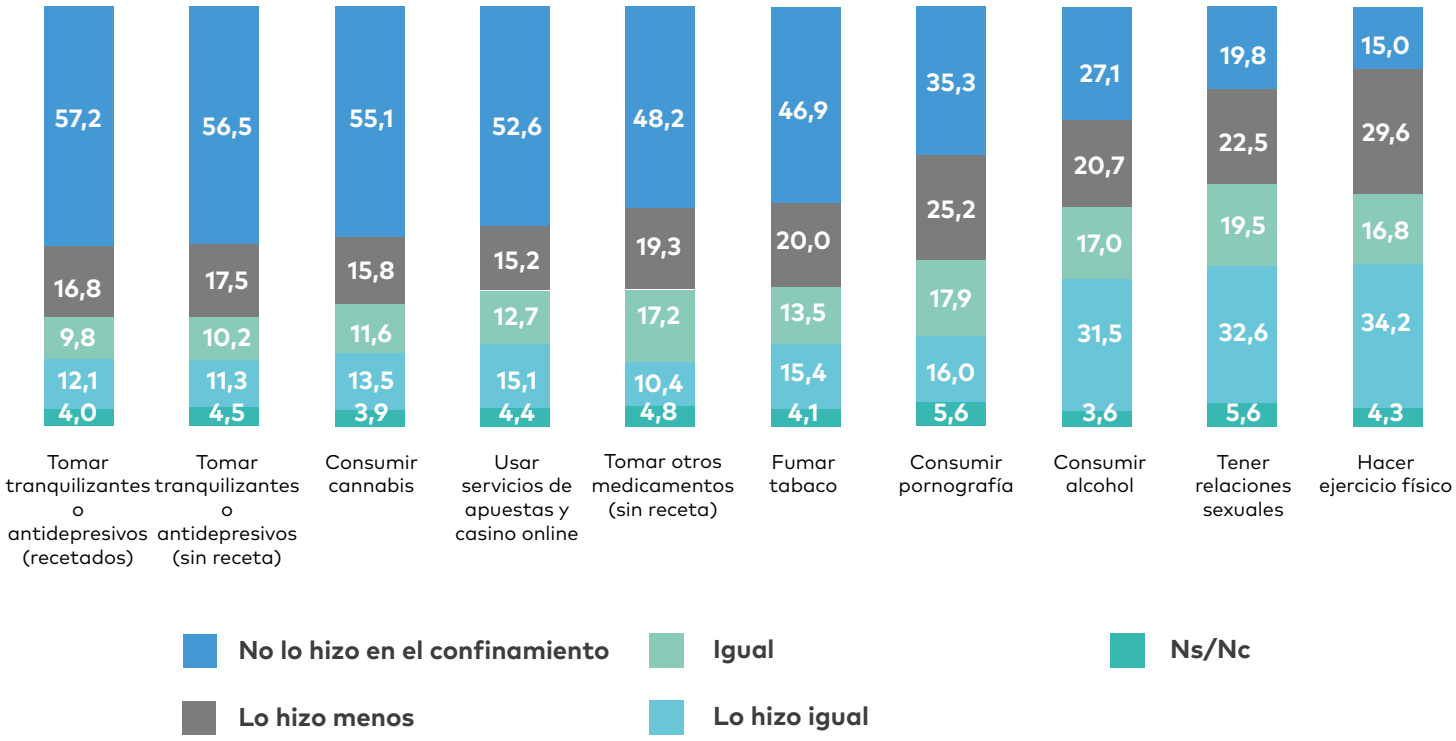
Diferencias significativas

Por género, se observa que las mujeres **tienden en mayor medida a no haber consumido sustancias** —legales e ilegales, recetadas y sin receta— durante en confinamiento, mientras que **los hombres parecen destacar más en cuanto a aumento de consumos**, especialmente son ellos quienes más aumentaron el consumo de cannabis, por ejemplo. El consumo de **pornografía también es claramente una tendencia de los hombres**, destacando en aumentos de consumo pero, sobre todo, por seguir consumiendo en igual medida. Esta dinámica sucede **de forma muy similar con el uso de servicios de apuestas online.**

La edad también marca diferencias: los **más jóvenes fueron quienes más aumentaron el consumo de alcohol y de pornografía** durante el confinamiento, mientras que los **más mayores destacan especialmente por aumentar el consumo de tabaco.**

ACTIVIDADES EN EL CONFINAMIENTO Y EN LA ACTUALIDAD

Gráfico 19. Comparativa de actividades durante el confinamiento y en la actualidad(%)



P70_79. Y en la actualidad, ¿con que intensidad dirías que realizas las siguientes actividades comparando con el periodo de confinamiento? (%) Base total, N=1.204.

Si lo que se compara son los consumos posconfinamiento con los del propio confinamiento, **la tendencia general es muy parecida a lo ya visto; la mayoría no consume en la actualidad tranquilizantes con o sin receta (57,2% y 56,5%, respectivamente), cannabis (55,1%) o participado en apuestas online (52,6%)**. Solo hay tendencias de **incremento en el caso del consumo de alcohol**, las **relaciones sexuales** o la realización de **ejercicio físico**.

Entre los y las jóvenes que en la actualidad siguen ingiriendo tranquilizantes recetados, un 9,8% lo hace igual que en el confinamiento, un 12,1% lo ha aumentado y un 16,8% lo ha reducido. Para los no recetados, un 10,2% lo consume igual, un 11,3% lo ha incrementado y un 17,5% lo ha reducido. Con el cannabis se observan movimientos similares; casi un 42% lo consume actualmente, pero de ellos un 13,5% ha intensificado su consumo, un 11,6% mantiene la frecuencia y un 15,8% lo consume con menor intensidad. Con las apuestas online pasa prácticamente lo mismo; del total de jugadores en la actualidad (43%) un 15,1% las utilizó más ahora que en el periodo previo, un 15,2% menos y un 12,7% mantiene su frecuencia de uso. Para el consumo del resto de medicamentos sin receta, del total que los consume en la actualidad (46,9%), un 19,3% los ha reducido comparado con el confinamiento, un 17,2% lo consume con la misma frecuencia y un 19,3% menos.

Otros consumos y usos marcan tendencias más agudas de incremento o decremento; por ejemplo, el tabaco; de los que continúan fumando en la actualidad, (48,9%), el comportamiento mayoritario es la reducción

de consumo (20%), un 13,5% lo mantiene y un 15,4% fuma más ahora. El consumo de pornografía es uno de los que más se reducen; de quienes la consumen ahora (59,1%), el 25,2% declara que lo ha reducido, un 17,9% lo realiza con la misma frecuencia y un 16% lo ha incrementado. **El caso del alcohol es paradigmático** pues es uno de los consumos que, frente a la tendencia general, aumenta en la actualidad comparado con el periodo de pandemia; del 67,3% que declara seguir consumiéndolo en el presente, el 31,5% lo ha aumentado, frente al 20,7% que lo ha reducido. Y un 17% mantiene su consumo en la actualidad, sin variaciones. Además del consumo de alcohol, la realización de **actividades deportivas** es otro de los comportamientos donde una clara mayoría de chicos y chicas declaran haber incrementado su intensidad o frecuencia en la actualidad, comparado con la época de confinamiento; un 80,6% lo sigue realizando y son muchos los que han aumentado su frecuencia; el 34,2% por el 29,6% que lo ha reducido y el 16,8% que mantiene la frecuencia de esta actividad. En las **relaciones sexuales** la pauta es similar; del 74,6% que dice tenerlas comparado con el periodo de confinamiento el 32,6% ha aumentado su frecuencia por el 22,5% que señala ha minorizado su actividad en este sentido; un 19,5% se comporta en este aspecto igual que en el periodo de confinamiento.

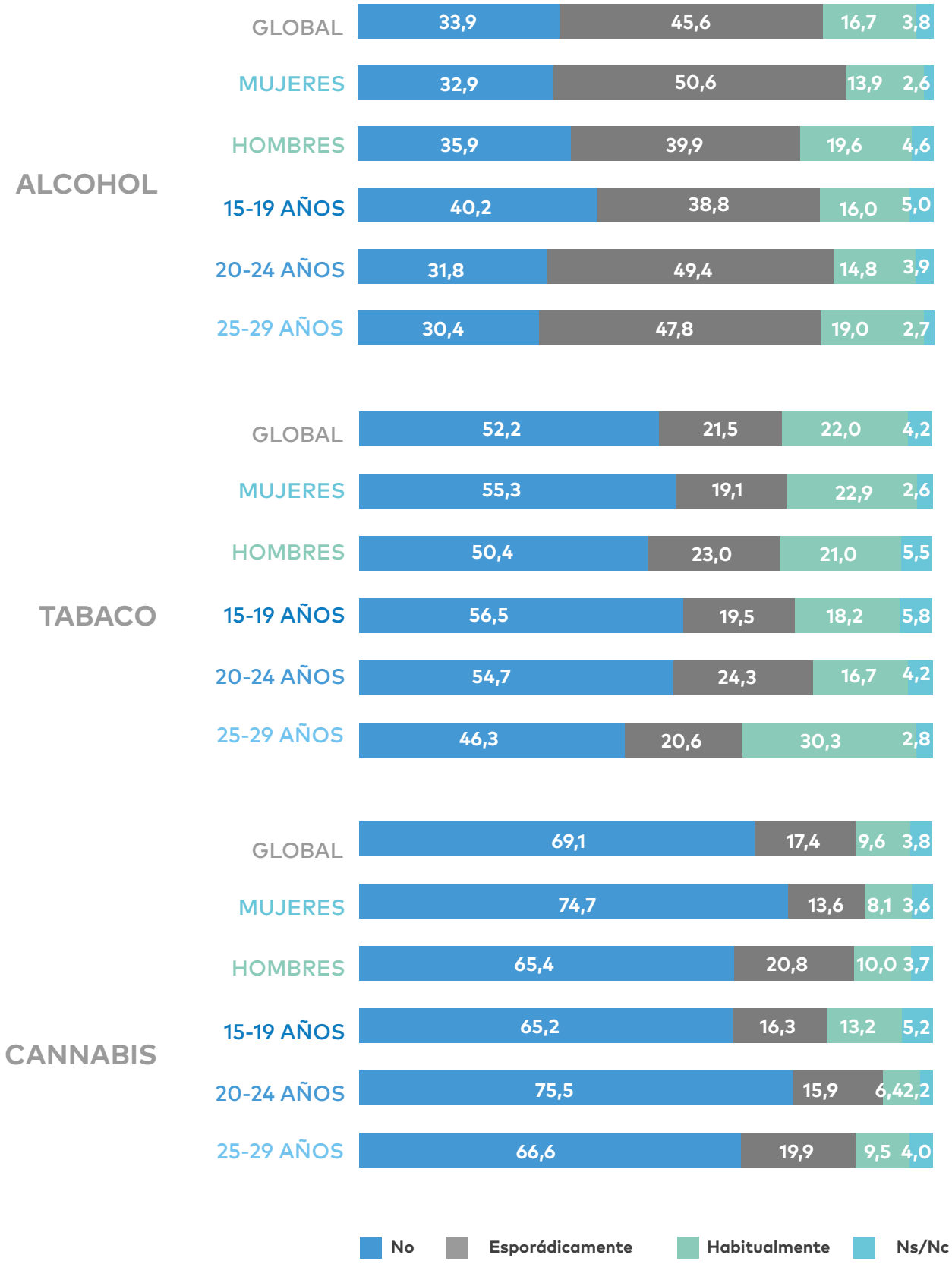
Diferencias significativas

Se aprecian algunas diferencias en las tendencias de actividades según perfiles; por género, se advierte que son las mujeres quienes en menor medida no fuman en la actualidad, ya sea tabaco o cannabis, así como son ellas quienes consumen menos tranquilizantes o antidepresivos. El género también marca la tendencia a otros consumos: los hombres tienden más a consumir (y haber aumentado el consumo) de pornografía y apuestas online, aunque también practican más ejercicio físico en comparación a las mujeres y en comparación con el confinamiento.

En cuanto a la edad, persisten las actividades que marcó el confinamiento: mayor aumento del consumo de alcohol entre los más jóvenes (aunque no son quienes más consumen en general), quienes también son los que más aumentan el consumo de cannabis y la realización de ejercicio físico. Los de mayor edad son quienes más han aumentado el consumo de tabaco en comparación con el confinamiento.

CONSUMO DE SUSTANCIAS

Gráfico 20. Consumo de sustancias en la actualidad (%)



P106. Finalmente, ¿te importaría decir si fumas?
P107. ¿Y bebes alcohol?
P108. Y, por último, ¿consumes cannabis?

En cuanto a los consumos actuales de sustancias, tiende a reproducirse lo ya comentado sobre el alcohol; **la mayoría de jóvenes (62,7%) declara consumir alcohol esporádica o habitualmente**, y solamente 1 de cada 3 dice no consumir. Con el tabaco, la proporción de **fumadores habituales o esporádicos alcanza el 43,5%, pero más de la mitad (52,2%) afirma no fumar tabaco**. Y el **cannabis es la sustancia con menos consumidores** habituales o esporádicos (27%), con casi 7 de cada 10 jóvenes no consumidores.

Diferencias significativas

Se observan, sin embargo, algunas diferencias importantes por perfiles. En el caso del consumo de alcohol, aunque se trata de una sustancia muy generalizada, son sobre todo los **hombres y de mayor edad quienes más beben (habitualmente o esporádicamente).**

Con relación al tabaco, la principal diferencia se encuentra en la edad, siendo **los más jóvenes los que menos fuman y los de más edad los que tienen un consumo más habitual**, muy por encima del resto. En cuanto al cannabis las mujeres declaran consumir en menor proporción.

Las personas más jóvenes son quienes menos consumen alcohol y tabaco. Sin embargo, resulta preocupante que es precisamente la **población más joven (hasta los 19 años) la que consume cannabis con más frecuencia** en comparación con el resto.

2.3 RESPONSABILIDAD E IMAGEN DE LA JUVENTUD

¿Cómo valora la juventud su comportamiento durante el confinamiento y en la desescalada?

- De forma general, **la valoración de la juventud sobre sí misma es positiva en términos de responsabilidad y civismo**. Los y las jóvenes se ven más responsables que irresponsables durante el confinamiento y en las fases de restricciones (un 42,6% ve a la juventud como bastante o muy responsable frente al 16,2% que la ve irresponsable). Siguiendo la misma tendencia, al preguntarles por la "nueva normalidad" un 37,4% asocia a la juventud a la responsabilidad frente a un 18,4%.

- Aproximadamente la mitad jóvenes argumenta que no realiza conductas antisociales o egoístas durante la pandemia. No obstante, **entre un 20 y un 25% sí admite actitudes** como no preocuparse demasiado por contagiar a otras personas o no haber dejado de salir de fiesta aunque estuviera prohibido.

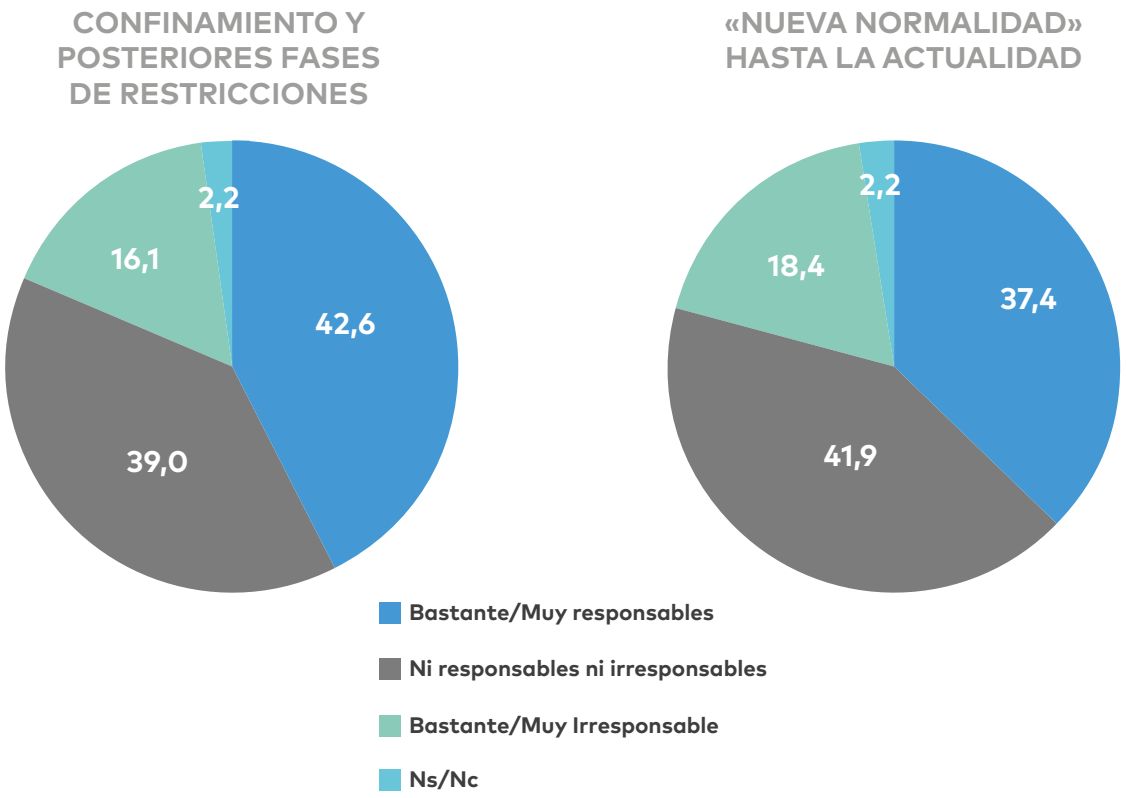
¿Qué efecto ha tenido la pandemia sobre la imagen social de la juventud?

- Sobre la **imagen que tienen los y las propios/as jóvenes sobre su generación** tras la pandemia, un 23% la ve peor y un 19,3% mejor. Sobre la **imagen que tienen de sí mismos/as** solo un 9,8% se ve peor frente a un 42,4%, datos que corroboran su percepción de que los y las jóvenes se han comportado de forma responsable durante la pandemia.

- Sin embargo, al plantearse el **modo en el que la sociedad ve a la juventud** un 40,5% afirma que se ha generado una peor imagen social frente a un 25,5% que considera que ésta ha mejorado. Es decir, la juventud se ve mejor a sí misma de lo que cree que refleja la opinión social, destacando que los **medios de comunicación hacen un tratamiento injusto** de la juventud, afirmación cierta para un 43,3% de jóvenes.

COMPORTAMIENTO RESPONSABLE DE JÓVENES EN PANDEMIA

Gráfico 21. Percepciones sobre el comportamiento de jóvenes durante la pandemia (%)



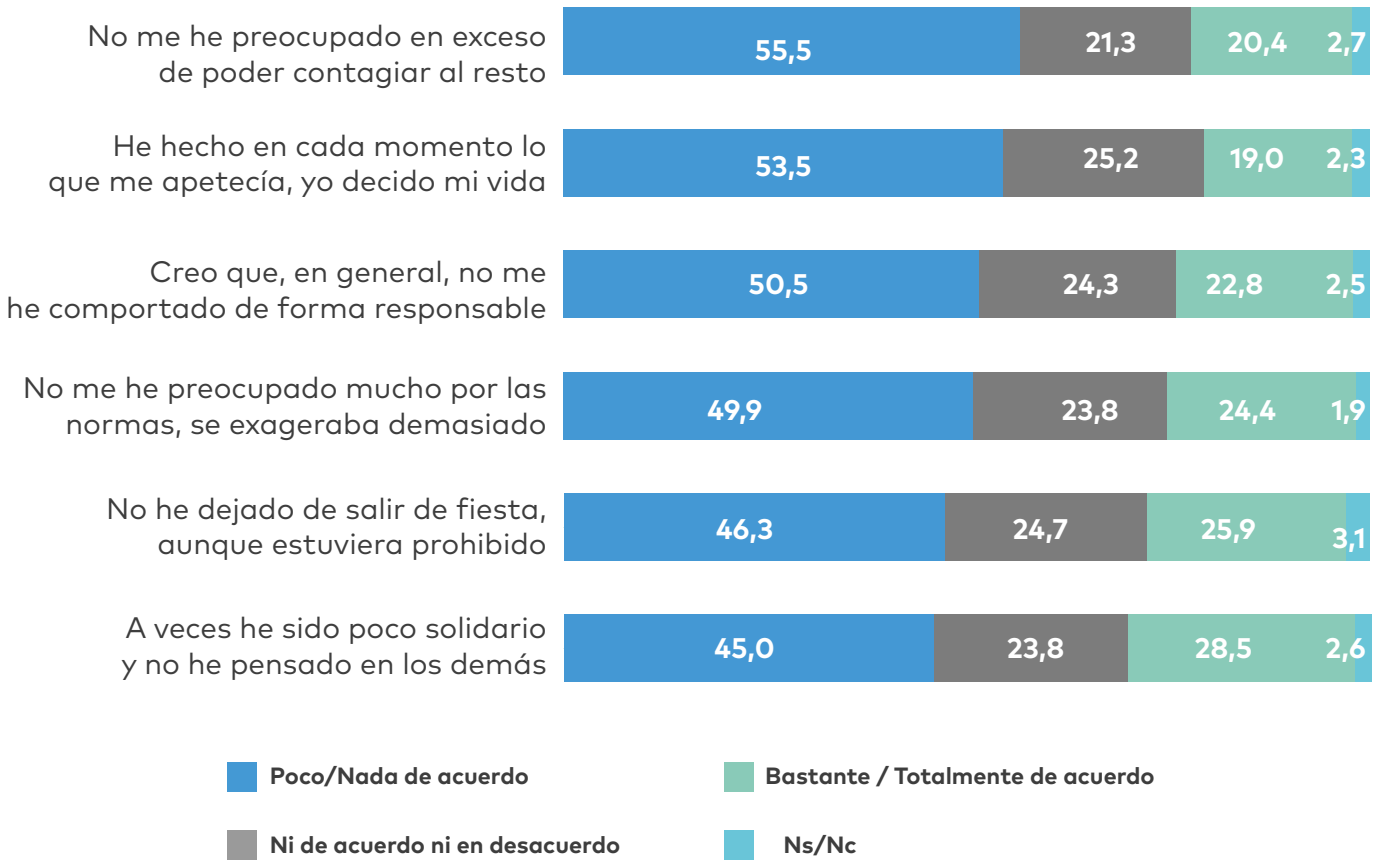
P28. Pensando en el periodo de confinamiento domiciliario inicial de la pandemia y en fases posteriores de restricciones de movilidad, ¿hasta qué punto crees que los y las jóvenes se han comportado de forma responsable? Escala de 0 (totalmente irresponsables) a 10 (totalmente responsables).
Categorías agrupadas. (%) Base total, N=1.204.
P29. Y durante la fase de desescalada y en la actualidad, ¿hasta qué punto crees que los y las jóvenes se están comportando de forma responsable? Escala de 0 (totalmente irresponsables) a 10 (totalmente responsables).
Categorías agrupadas. (%) Base total, N=1.204.

En general, **la autoimagen de jóvenes sobre su comportamiento colectivo es bastante positiva. En la primera parte de la pandemia valoran su comportamiento de forma mayoritaria como bastante o muy responsable (42,6%)**, aunque una proporción muy cercana (39%) tiene una puntuación intermedia (ni responsables ni irresponsables). La percepción sobre su propio comportamiento en la fase más crítica de la pandemia no ha sufrido en exceso, ya que solo un 16,2% sitúa el comportamiento del colectivo claramente en el terreno de la irresponsabilidad.

Desde la «nueva normalidad» y hasta la actualidad las percepciones no varían esencialmente, aunque quienes opinan que se comportan de forma totalmente responsable descienden ligeramente (37,4%). A su vez, se hacen mayoritarias las posiciones intermedias (41,9%). Por otro lado, un 18,4% asigna esta vez a jóvenes comportamientos irresponsables.

Cambios que, pese a ser muy poco agudos muestran un leve empeoramiento del comportamiento del colectivo, según sus propias opiniones, 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. Aun así, es difícil que cualquier grupo tienda a autocalificarse de manera negativa.

Gráfico 22. Grado de acuerdo sobre el comportamiento propio durante la pandemia (%)



P30_35. Pensando de forma general en la pandemia, en las distintas fases por las que se ha pasado y hasta llegar al momento actual, ¿podrías decir si estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes frases referidas a tu propio comportamiento, que recogen alguno de los reproches que se han hecho en los medios al conjunto de jóvenes? Escala de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Categorías agrupadas. (%) Base, N=1.204.

A la hora de juzgar su propia conducta durante la pandemia, **la mayoría de jóvenes o al menos una proporción cercana, niegan haber realizado lo que podríamos denominar como «conductas antisociales»**. Más de la mitad (55,5%) rechaza haber salido de fiesta, pese a la prohibición de las mismas, no haber sido solidario (53,5%) o no haber seguido las normas (50,5%). También, cerca de la mitad niega haberse comportado de forma irresponsable (49,9%) y algo menos rechaza haber hecho lo que apetecía en cada momento (46,3%) o no haberse preocupado en exceso por contagiar a otras personas (45%). **Las posturas mayoritarias están, por tanto, bastante definidas, al menos en lo declarativo; aceptación de la situación de emergencia y adaptación del comportamiento personal a la excepcional situación vivida**, perspectiva bastante coincidente con la visión acerca del comportamiento general de la juventud, percibido como bastante responsable.

Sin embargo, la unanimidad sobre el comportamiento individual en un contexto tan difícil está lejos de alcanzarse; alrededor de **1 de cada 4 jóvenes manifiesta neutralidad (ni de acuerdo ni en desacuerdo), con este tipo de comportamientos o de actitudes**, lo que parece indicar que, al

menos ocasionalmente, una parte de esta población ha traspasado —al menos así parecen declararlo— los límites impuestos por la emergencia sanitaria.

Más preocupante por las implicaciones que supone son quienes afirman tajantemente haber adoptado **actitudes totalmente contrarias a la responsabilidad social que, aún lejos de ser mayoritarias, no dejan de ser proporcionalmente relevantes**. Un **28,5% de jóvenes asume que no han sido muy solidarios y que , o el 25,9% que no ha dejado de salir de fiesta aunque estuviera prohibido**. El **24,4% que afirma directamente no haber seguido las normas** y un 22,8% declara que, en general, su comportamiento no ha sido responsable . El 19% declara haber hecho en cada momento lo que le apetecía y un 20,4% que no se ha preocupado demasiado por contagiar al resto.

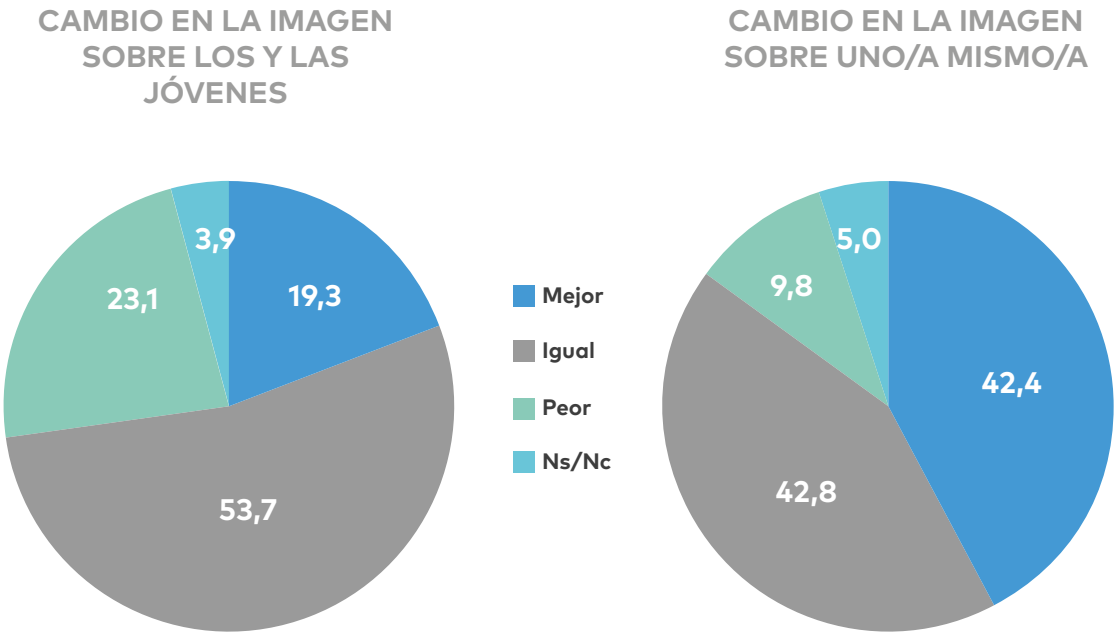
Podemos hipotetizar con que este comportamiento, claramente en contra del beneficio común, se explicaría por su visión de considerarse un colectivo de bajo riesgo por sus características biográficas, o por la inclinación a la experimentación y ruptura de los límites y normas, muy característica como patrón de comportamiento adolescente y juvenil.

Diferencias significativas

Cualquiera que sea la razón, estas manifestaciones son muy llamativas en algunos de los perfiles analizados, muy distantes en este sentido, al menos en lo declarativo, del conjunto de jóvenes. En este caso, los que **más declaran haber rechazado el conjunto de restricciones y haber primado el deseo personal frente a los condicionantes y limitaciones sociales y sanitarias son, principalmente, hombres y aquellos que se posicionan en las clases altas y muy altas**, que muestran niveles de acuerdo significativamente más altos con todas las proposiciones.

CAMBIO EN LA IMAGEN SOBRE LOS Y LAS JÓVENES

Gráfico 23. Percepciones sobre el cambio de imagen sobre los y las jóvenes tras la pandemia (%)



P36. Tras esta experiencia de la pandemia y pensando en el comportamiento de los y las jóvenes, ¿ha mejorado o empeorado la imagen que tienes de los y las jóvenes en general? (%) Base total, N=1.204.
P37. ¿Y la imagen que tienes de ti mismo/a? (%) Base total, N=1.204.

Una mayoría de jóvenes, poco menos del 54%, sostiene que su imagen sobre el colectivo sigue exactamente igual frente a la que se tenía antes de la crisis. E incluso un **19,3% afirma que esta imagen ha mejorado**.

La suma de todos estos aspectos da como resultado que tan sólo cerca de **1 de cada 4 jóvenes (23,1%) manifiestan un viraje de esta imagen a negativo** tras considerar los comportamientos asumidos por el colectivo ante la pandemia. Importante proporción que no esconde la tendencia a la neutralidad valorativa sobre ellos mismos como colectivo.

Mucho más indulgentes que cuando califican a su generación se muestran si analizan su propia imagen tras la pandemia; casi la misma proporción de chicos y chicas piensan que o bien ésta sigue igual (42,8%) o que incluso ha mejorado (42,4%). En este caso, los que tienen una mirada más crítica, ha empeorado, no llegan a 1 de cada 10 chicos y chicas (9,8%).

Esta calificación de su propia imagen, bastante neutra con tendencia positiva, tanto del colectivo como especialmente de la propia, cuadra bastante bien con la notable alta percepción de responsabilidad que afirmaban como seña del comportamiento del colectivo en esta crisis y, también, de la mayoría que sostenía rechazar tajantemente haber realizado o justificar comportamientos insolidarios.

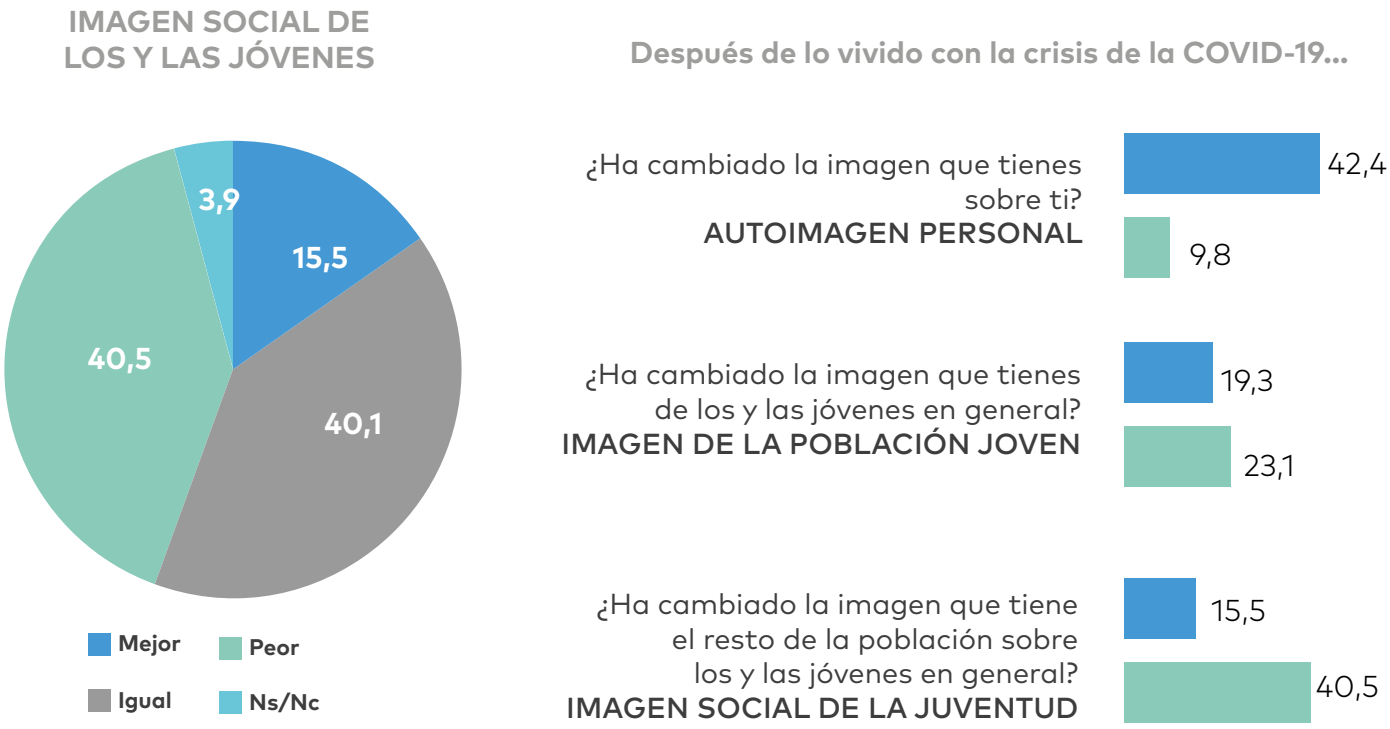
Diferencias significativas

Estas apreciaciones **no ofrecen grandes variaciones entre los distintos perfiles**; los **hombres manifiestan en mayor medida que la imagen ha mejorado, aquellos más jóvenes (hasta los 19 años) y los que se posicionan en las clases altas**. Y no deja de ser curioso este dato, ya que tenemos que recordar que son ellos y los situados en las clases altas los que más se posicionaban a favor del botellón o a declarar haber realizado comportamientos insolidarios, lo cual se plasma en una dualidad perceptiva; para un notable grupo de chicos, pese a que su comportamiento parece haber transgredido conscientemente la norma, su mirada hacia el colectivo es positiva, suponen que la mayoría del colectivo si lo ha hecho.

Tampoco hay excesivas diferencias entre los distintos perfiles para la imagen propia: los hombres manifiestan esta vez en mayor medida que la imagen sobre ellos mismos "ha empeorado" —recordemos que ellos mismos son los que más han manifestado haber realizado conductas insolidarias— y aquellos **más jóvenes (hasta los 19 años) y los que se posicionan en las clases altas destacan en "ha mejorado".**

IMAGEN SOBRE LOS Y LAS JÓVENES TRAS LA PANDEMIA

Gráfico 24. Percepciones sobre el cambio de imagen sobre los y las jóvenes tras la pandemia (%)



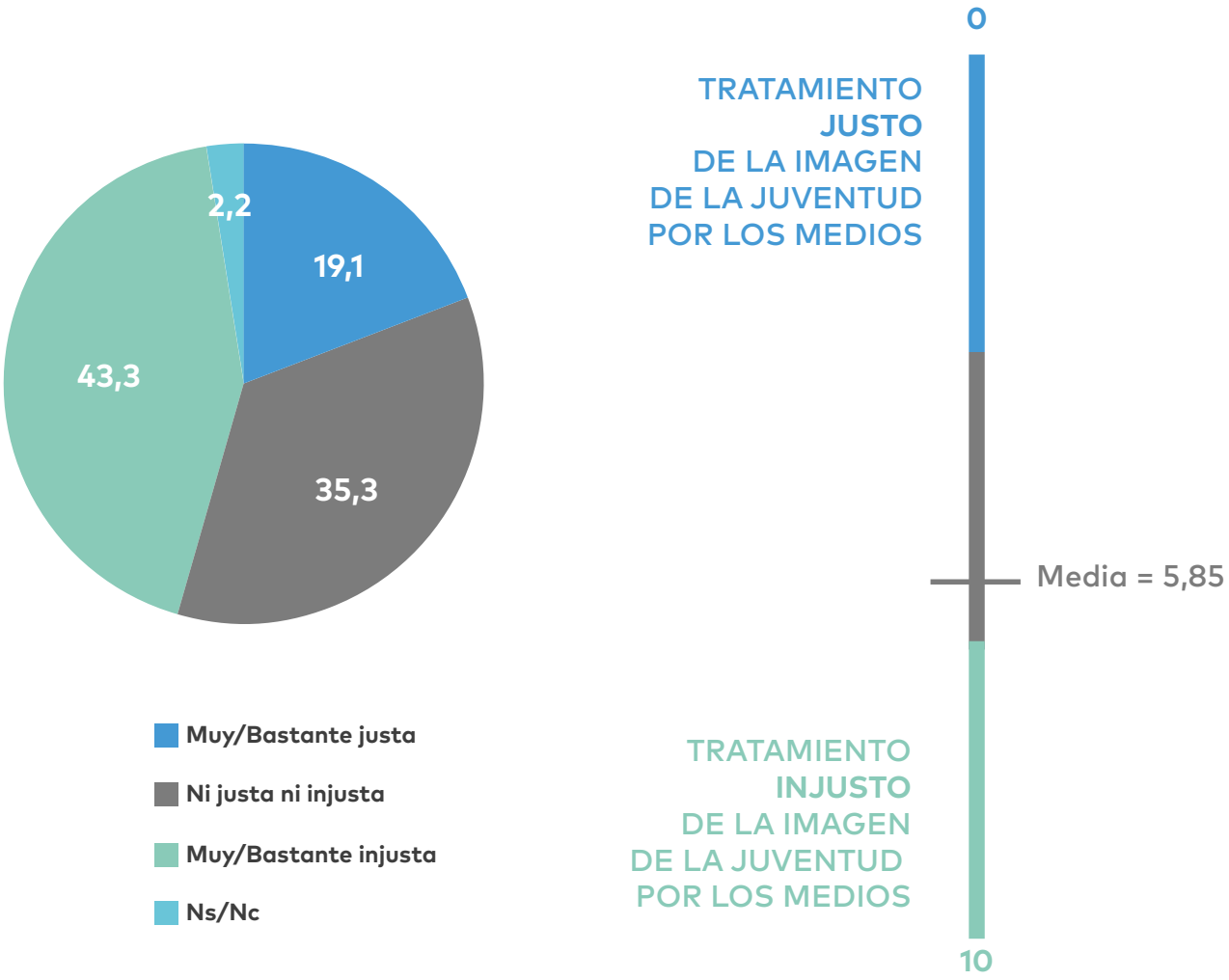
P36. Tras la experiencia de la pandemia y pensando en el comportamiento de los y las jóvenes, ¿ha mejorado o e mpeorado la imagen que tienes de la población joven en general? (%) Base total, N=1.204.
P37. ¿Y la imagen que tienes de ti mismo/a? (%) Base total, N=1.204.
38. Teniendo en cuenta el comportamiento de los y las jóvenes durante esta pandemia, ¿crees que la sociedad, en general, tiene una imagen mejor, igual o peor de la población joven que antes de la pandemia? (%) Base total, N=1.204.

Las visiones que tiene la población joven sobre ella misma en lo personal y lo colectivo, que oscilan entre lo neutro y lo positivo, contrastan con la **percepción que ellos asumen tiene la sociedad tras la pandemia**. Esta vez el punto de valoración se traslada hacia la **dualidad entre lo negativo o lo neutro**. Un 40,5% de jóvenes sostiene que la imagen social sobre ellos ha virado "a peor" como fruto de su comportamiento durante la pandemia, pero son casi tantos en proporción (40,1%) como los que piensan que "sigue igual". Muchos menos son los que piensan que esta imagen social ha mejorado para el resto de la sociedad (15,5%).

La versión más positiva la tienen sobre ellos mismos (la imagen propia), casi se reparten a partes iguales los que piensan que ha mejorado y los que piensan que sigue igual. Algo menos positivos cuando juzgan el comportamiento del colectivo, donde la calificación mayoritaria es que sigue igual (53,7%) e incluso un 23,1% manifiesta empeoramiento. Pero donde se producen las mayores críticas es al juzgar la imagen que creen que la sociedad tiene sobre su comportamiento. Por tanto, **disenso abultado entre la imagen propia y la reflejada en el cuerpo social**, desde su propia perspectiva. Queda claro que **la juventud cree que su imagen no es buena dentro de la sociedad.**

TRATAMIENTO INFORMATIVO DE JÓVENES EN PANDEMIA

Gráfico 25. Grado de justicia en el tratamiento informativo de los y las jóvenes por parte de los medios de comunicación en la pandemia (%)



P39. ¿Cómo valoras la imagen que se transmite en los medios de comunicación de los y las jóvenes durante la pandemia y en la situación actual? Escala de 0 (muy justa) a 10 (muy injusta) (Categorías agrupadas). (%) Base total, N=1204.

Si bien una buena parte de jóvenes, aunque no mayoritaria, piensa que su imagen social ha empeorado durante la pandemia, lo cierto es que **el lado negativo de su imagen parece achacarse, en buena medida, a los medios de comunicación**. Un **43,3% piensa que el tratamiento informativo de los medios ha sido injusto**. Aunque, de nuevo, se está lejos de la unanimidad; un 35,3% se muestran neutros "ni justa ni injusta" y un 19,2% creen que ha sido justo el enfoque sobre ellos de los medios de comunicación.

Diferencias significativas

Tampoco en esta ocasión encontramos excesivas diferencias por perfiles sociodemográficos; quienes más apoyan la tesis del "injusto" tratamiento de los medios son de niveles superiores de estudios, quienes viven con pareja y/o con hijos/as y los que declaran tener pareja estable; mientras que el reverso, la "justicia" en el tratamiento informativo, parece patrimonio en mayor medida de los que tienen niveles básicos de estudios.

3. PANDEMIA Y SALUD MENTAL: IMPACTOS Y CONSECUENCIAS

¿Cómo ha evolucionado la salud mental de la juventud antes y después de la pandemia?

- Los datos muestran una **evolución claramente negativa**, un 40% afirma que antes de la pandemia nunca tuvo ningún problema y este porcentaje se reduce a un 30,8% después. Del mismo modo, un 55,2% afirmaba haber tenido algún problema de salud mental antes de la pandemia y el dato pasa a un 64% después de la misma. Los datos son significativamente **peores para las mujeres** y la brecha de género se agudiza tras la pandemia.

- Datos de barómetros previos del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud permiten realizar un **análisis longitudinal entre 2019, 2021 y 2022.** El porcentaje de jóvenes que afirman que nunca han tenido problemas de salud mental pasa de 66,3% en 2019 al 49,8% en 2021 y a solo un 30,8% en 2022. Y quienes afirmaban tener algún problema pasan del 28,4% en 2019 al 50,1% en 2021 y a un 64,2% en 2022.

¿Qué impacto ha tenido la pandemia sobre el estado de ánimo y la vitalidad de la juventud?

- Un 36,7% afirma que su **estado de ánimo** en términos generales ha empeorado a causa de la pandemia (un 46,6% las mujeres y un 28,6% los hombres) y se observa la misma tendencia al preguntar por la **vitalidad, energía y ganas de vivir**: un 31,2% afirma que ha empeorado (35,3% en el caso de las mujeres y 28,5% en el caso de los hombres). En términos de edad, el grupo de los más jóvenes destaca por ser algo más positivo que el resto.

- Por lo que respecta a **aspectos concretos** vinculados al estado de ánimo, hay porcentajes diversos en las respuestas: un 54,9% afirma sentir más alegría frente a un 54,5% que afirma sentir tristeza, un 51,6% se ve más optimista y un 55,8% más pesimista, un 48,2% siente menos irritabilidad mientras un 49,8% siente más ansiedad y tensión.

◇ Al centrarnos en **aspectos concretos relacionados con la sensación de vitalidad** se observan diferencias importantes: en el lado positivo, para más de un 40% se ha incrementado su interés por las relaciones familiares, las aficiones y los estudios y/o el trabajo; la parte negativa es que 6 de cada 10 jóvenes sienten más cansancio y apatía y un 44,8% sufre más aburrimiento.

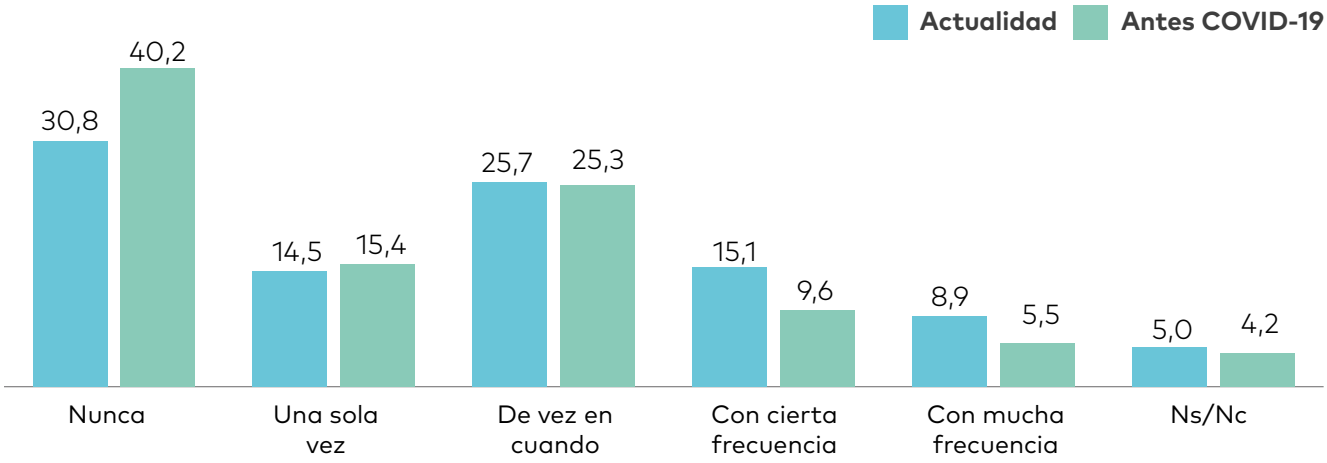
¿Cómo se han visto afectados los pensamientos negativos?

◇ El indicador de **pensamientos negativos es el más preocupante** puesto que un 53,3% afirma tenerlos frente a un 36,6% que no. Una vez más las mujeres muestran peores datos y, en esta ocasión, el grupo de edad intermedia (de 20 a 24 años).

◇ Entre un 30 y un 35% tiene pensamientos ligados a la sensación de que "todo irá a peor", "sentirse fracasado/a", "pensar que no te quieren" y "pensamientos obsesivos". Aunque en menor porcentaje, es significativo y muy preocupante que un 26,7% opina que la vida es una carga inútil, un 20,4% que es mejor no existir y un 17,7% tiene pensamientos suicidas.

SALUD MENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA

Gráfico 26. Frecuencia comparativa problemas salud mental antes de pandemia y en la actualidad (%)



ANTES DE LA CRISIS DE LA COVID-19

55,2% Había tenido algún problema de salud mental

40% Nunca había tenido ningún problema de salud mental

DESPUÉS DE LA CRISIS DE LA COVID-19

64% Ha tenido algún problema de salud mental

30,8% Nunca ha tenido algún problema de salud mental

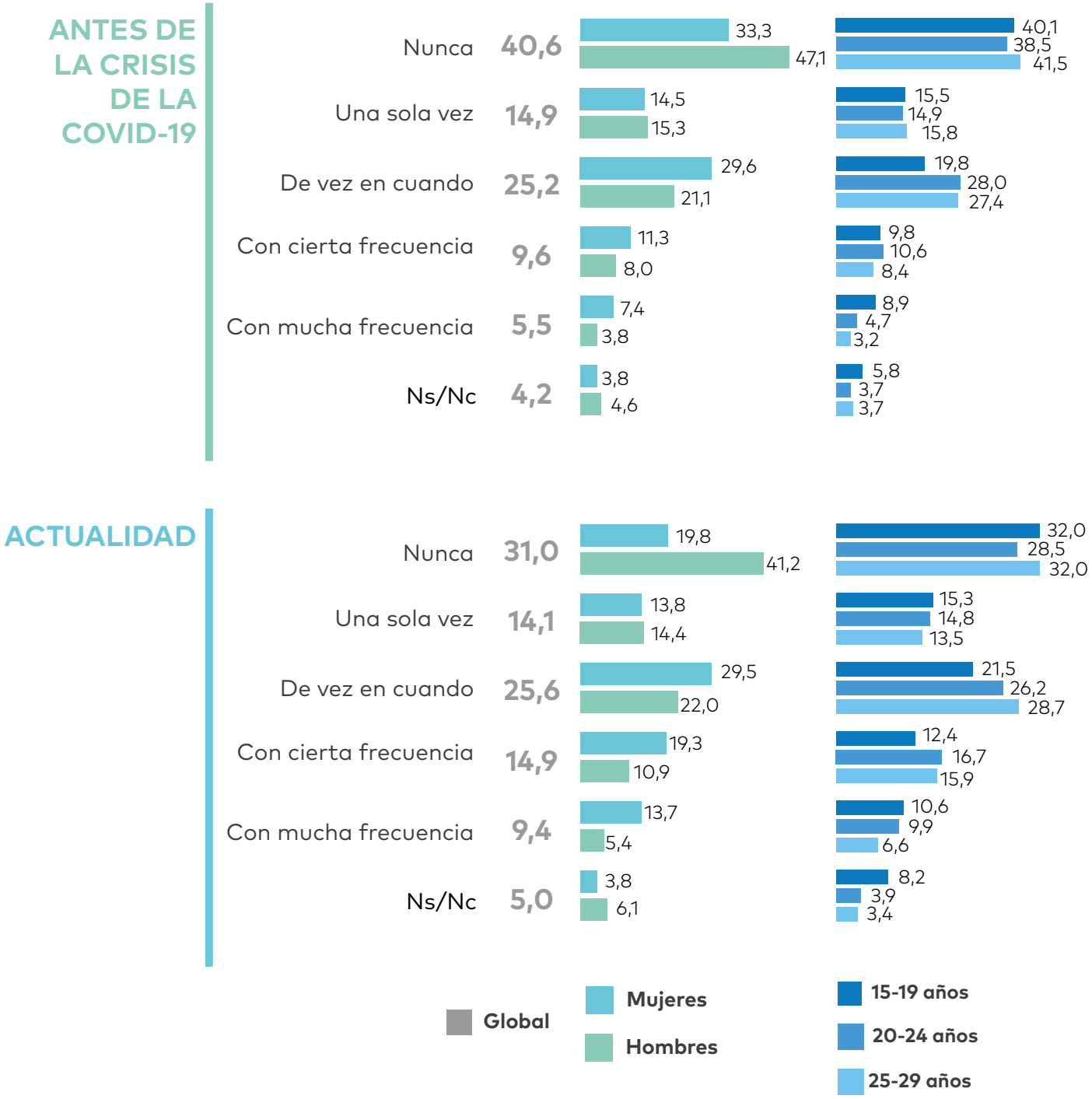
P44. Antes de la pandemia, ¿habías tenido o tenías algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no fuese grave?
P45. Y tras dos años de pandemia, actualmente, ¿con qué frecuencia tienes algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no sea grave?

La comparativa entre la frecuencia de trastornos psicológicos declarados en jóvenes españoles antes de la crisis pandémica y en la actualidad arroja resultados en línea con las tendencias de empeoramiento generalizado de la salud mental. Preguntados por las diferencias que la propia población joven encuentra entre estos dos periodos, **quienes declaran que nunca han experimentado tales trastornos descienden del 40% de la época previa a la pandemia al 30,8% actual, prácticamente 10 puntos porcentuales**. Las frecuencias más esporádicas se mantienen casi inalterables entre ambos periodos. Tampoco hay una variación apreciable en la frecuencia de una sola vez.

Donde se expresa de manera contundente el empeoramiento de la salud mental percibido es en las categorías de alta frecuencia, pues quienes manifiestan haber experimentado con cierta frecuencia estos problemas pasan del 9,6% anterior al más que revelador 15,1% en la actualidad. Aumento menor, pero igualmente notable, es el que ocurre en la categoría de mucha frecuencia, actualmente en el 8,9%, frente al 5,5% anterior a la pandemia. **Es innegable la repercusión de la pandemia, desde la propia subjetividad juvenil, en la estabilidad y salud mental.**

SALUD MENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA

Gráfico 27. Frecuencia comparativa problemas salud mental antes de pandemia y en la actualidad. Global, por género y edad (%)



P44. Antes de la pandemia, ¿habías tenido o tenías algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no fuese grave?
P45. Y tras dos años de pandemia, actualmente, ¿con qué frecuencia tienes algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no sea grave?

Chicas más que chicos declaran en mucha mayor medida experimentar problemas mentales. Antes de la pandemia, casi la mitad de ellos no había tenido este tipo de problemas, por 1 de cada 3 de ellas. Y **ellas también están más presentes en cualquiera de las frecuencias.**

En la actualidad, **poco menos del 44% de chicos declaran experimentarlos nunca por sólo el 20,5% de ellas**. Este alto contraste se reproduce también en todas las frecuencias; 45,1% de ellas por 38,7% de ellos en las frecuencias ocasionales. Y 34,4% de ellas en altas frecuencias por 17,4% de ellos.

La **pandemia ha afectado en el incremento de jóvenes que han pasado a sufrir este tipo de trastornos** pero también ha tenido el **efecto de "feminizar" aún más los problemas de salud mental.**

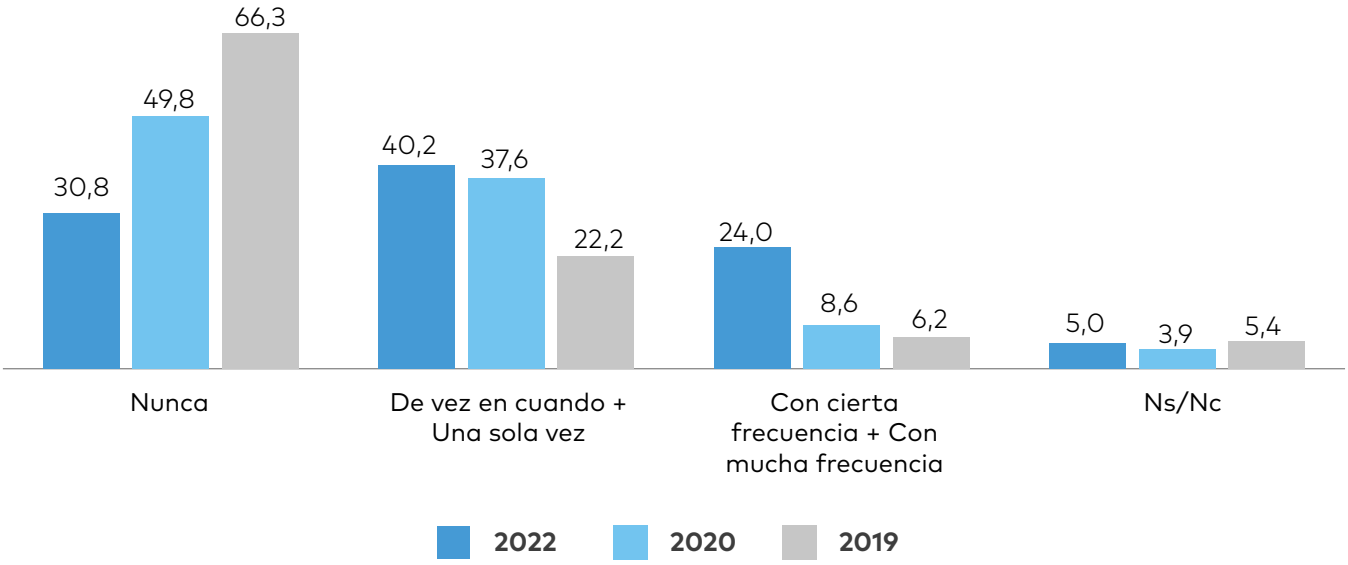
Diferencias significativas

Además de ser los **chicos los que más declaran que nunca han sufrido o sufren en la actualidad este tipo de trastornos**, son acompañados por los que sólo **trabajan** —como si este factor provocara por sí mismo más estabilidad emocional— y aquellos pertenecientes a clases medias.

El perfil de quienes **sufren en mayor medida afecciones mentales, además** de ser las chicas las más presentes, son los de **mayor edad (25-29 años)**, los adscritos a las **clases bajas y medias bajas** y los que se declaran **en paro**.

SALUD MENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA PANDEMIA

Gráfico 28. Frecuencia comparativa problemas salud mental 2019-2022 (%)



EN EL AÑO 2019

28,4% Había tenido algún problema de salud mental

66,3% Nunca había tenido ningún problema de salud mental

EN EL AÑO 2022

64% Ha tenido algún problema de salud mental

30,8% Nunca ha tenido algún problema de salud mental

P44. Antes de la pandemia, ¿habías tenido o tenías algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no fuese grave?
P45. Y tras dos años de pandemia, actualmente, ¿con qué frecuencia tienes algún problema psicológico o relativo a la salud mental, aunque no sea grave?

La comparativa entre los datos sobre problemas de salud mental tampoco muestra un panorama alentador. Los que declaran "nunca" haber tenido tales trastornos no dejan de descender año tras año; del 66,3% del 2019 hasta el 49,8% de 2021 y al 30,8% de este año 2022.

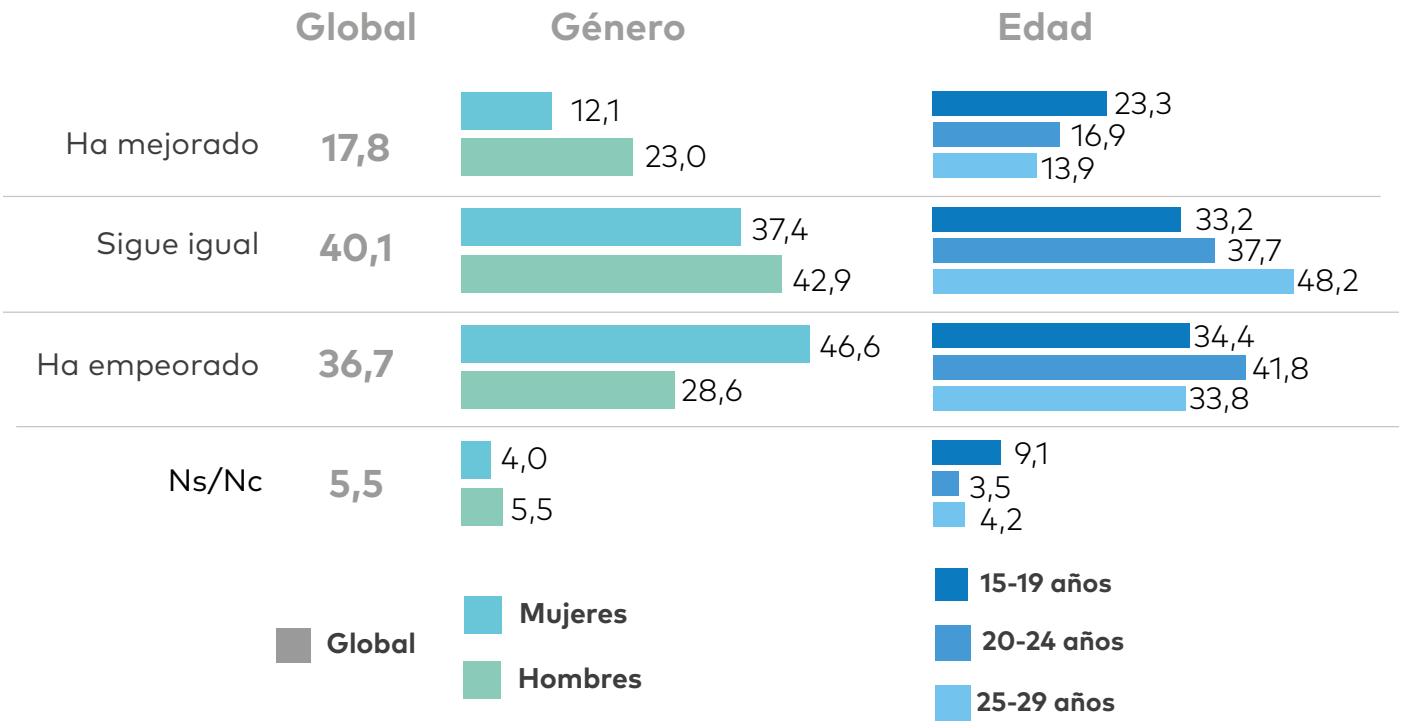
Crece **la proporción de personas jóvenes que sufren malestares de salud mental de manera más ocasional** (de vez en cuando + una sola vez); 22,2% en 2019, 37,6% en 2020 y alcanzando el 40,2% en 2022.

Más **espectacular es el crecimiento de las frecuencias más intensas** (con cierta o mucha frecuencia); poco aumento entre los años 2019 y 2021; del 6,2% al 8,6%, pero **espectacular salto en 2022**, donde la proporción de chicos y chicas que lo sufren se sitúa en un llamativo 24%.

Sin duda, la **pandemia ha reforzado una situación de malestar que ya se venía detectando desde hace años** entre los y las jóvenes.

ESTADO DE ÁNIMO

Gráfico 29. Variación del estado de ánimo a consecuencia de la pandemia. Global, por género y edad (%)



P46. A causa de estos dos años de pandemia, ¿crees que tu estado de ánimo ha mejorado o ha empeorado? (%) Base total muestra, N=1204.

Pese a que **un 40,1% de jóvenes señala que su estado de ánimo no ha cambiado como consecuencia de la pandemia, una buena parte sí asume un empeoramiento** del mismo, un **36,7%.** Y tampoco hay que dejar de lado que casi **un 18% señala que el estado de ánimo ha mejorado.**

No cabe una valoración excepcionalmente negativa de estos datos, ya que la pandemia no ha afectado —e incluso ha mejorado, según sus propias declaraciones— el estado de ánimo a casi el 58% de las personas jóvenes. Pero tampoco positiva, ya que algo **más de 1 de cada 3 jóvenes declara que su bienestar mental ha empeorado** a consecuencia de la crisis pandémica.

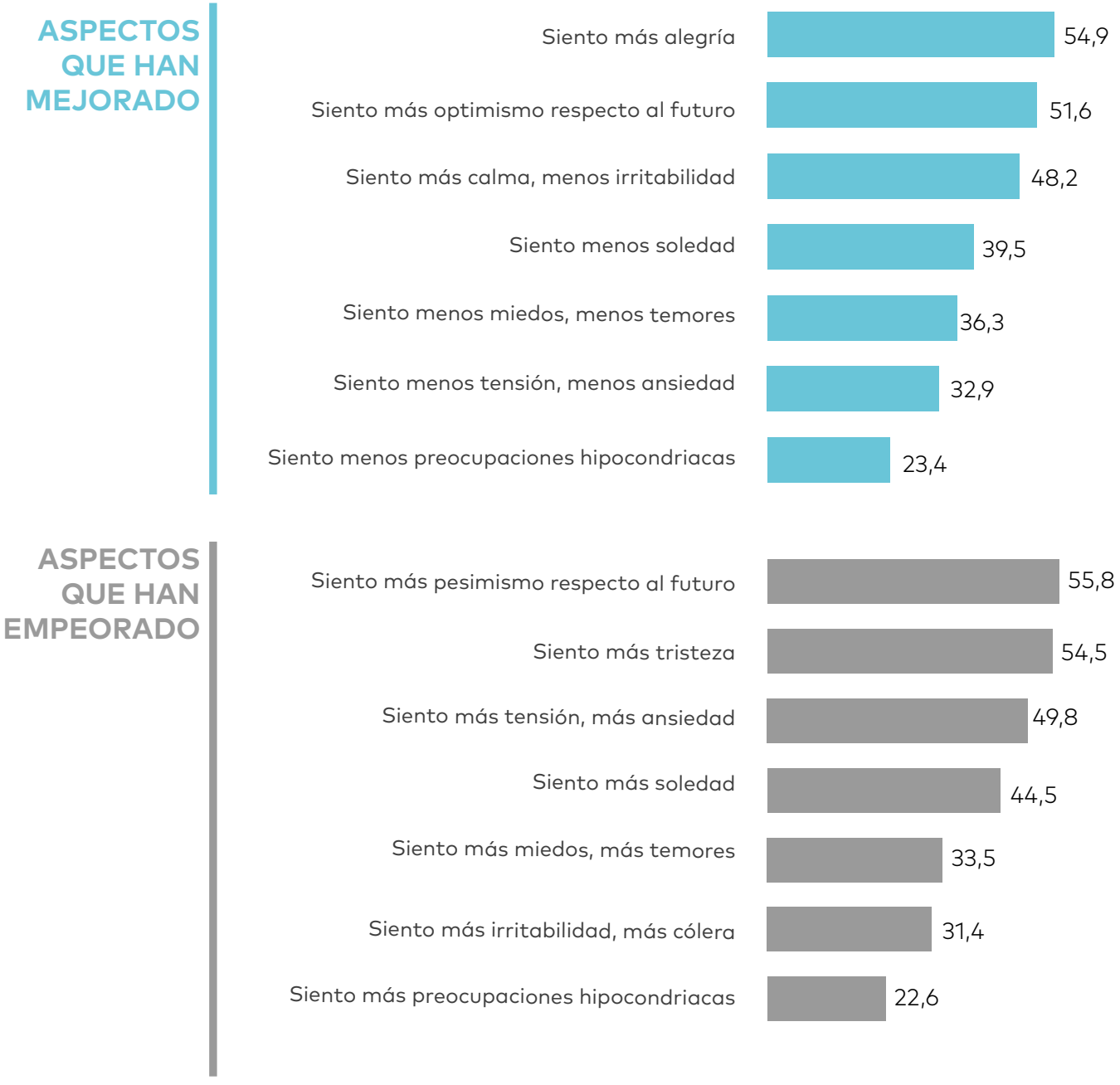
Diferencias significativas

En cuanto al género, las proporciones de mejora o empeoramiento del estado de ánimo cambian abruptamente y viran a negativo en el caso de ellas. Nuevamente, **el género se configura como factor de mayor riesgo psicológico y de afectación emocional negativa**. Cerca de **la mitad de ellas declara que su estado de ánimo ha empeorado, cosa que sólo ocurre al 30% de ellos**. Los chicos, por su parte, son mayoría en la declaración de seguir igual y, sobre todo, en haber mejorarado (23% por 12,1% de ellas).

Además del género, **señalan que han empeorado en mayor medida quienes tienen estudios hasta secundaria obligatoria y quienes están en paro**. Los que siguen igual se encuentran en mayor medida entre aquellos que sólo trabajan y los de mayor edad. Y los que mejoran aparecen más entre los más jóvenes.

VARIACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO

Gráfico 30. Variación del estado de ánimo a consecuencia de la pandemia (%)



P47. De la siguiente lista, ¿podrías señalar los tres aspectos en los que has mejorado? (%) Base "han mejorado", N=214.
P48. ¿Podrías señalar los tres aspectos en los que has empeorado? (%) Base "han empeorado", N=441.

Los y las jóvenes que **han mejorado** señalan **sobre todo mejoras en su alegría** (54,9%), **más optimismo con respecto al futuro** (51,6%) o sentir **más calma y menos irritabilidad** (48,2%). El 39,5% apunta también a sentirse menos solo o a sentir menos miedos o temores (36,3%), e incluso un 32,9% acusa menos tensiones y un 23,5% ha disminuido su tendencia a la hipocondría.

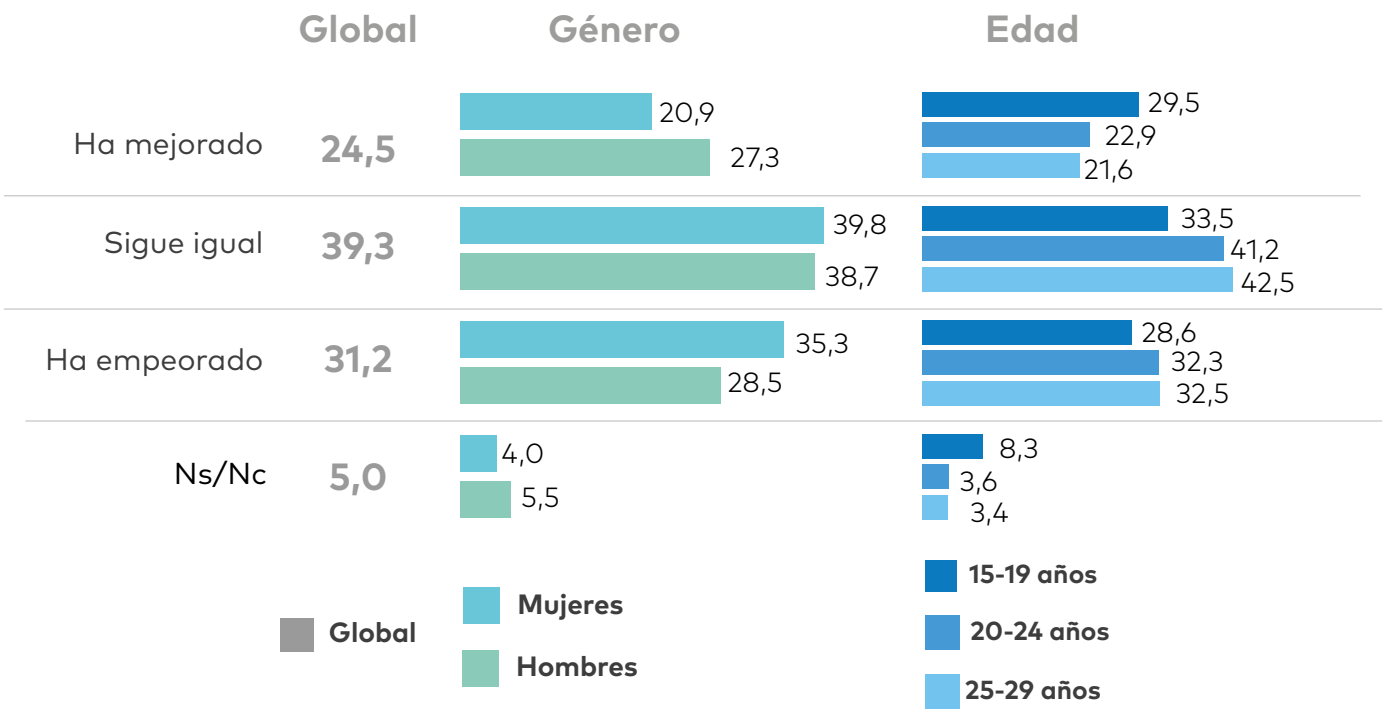
Entre quienes declaran que **han empeorado predomina el pesimismo ante el futuro y la tristeza** (55,8% y 54,5%, respectivamente). También, una parte importante de jóvenes manifiesta sentirse **más tenso/a** (49,8%) o **solo/a** (44,5%), más temeroso/a (33,5%) e incluso colérico/a (31,4%) o con manifestaciones de hipocondría (22,6%).

Diferencias significativas

No hay diferencias destacables entre quienes señalan que han mejorado. Sin embargo, hay **más diferencias entre quienes señalan que han empeorado** en algún aspecto; **las mujeres expresan más miedos y temores y los más jóvenes sienten más soledad o tristeza**. Entre las **clases bajas y medio bajas hay más soledad y más preocupaciones.**

VARIACIONES DE LA VITALIDAD, ENERGÍA Y GANAS DE VIVIR

Gráfico 31. Variación de vitalidad y energía a consecuencia de la pandemia. Global, por género y edad (%)



49. A causa de los años de pandemia, ¿crees que tu vitalidad, tu energía o tus ganas de vivir han mejorado o empeorado? (%) Base total, N=1204.

Otros indicadores emocionales o psicológicos también señalan aspectos en los que la pandemia ha impactado de forma negativa. En lo referido a los cambios en la **vitalidad y energía**, se tiende a reproducir la tendencia del estado de ánimo. Una **parte mayoritaria aduce no haber cambiado en este aspecto (39,3%, "sigue igual")**, aunque otra parte importante, prácticamente **uno de cada tres, manifiesta empeoramiento** (31,2%). En proporción inferior, aunque también significativa (24,5%), están quienes señalan que esta vitalidad y energía incluso "ha mejorado" gracias a la pandemia.

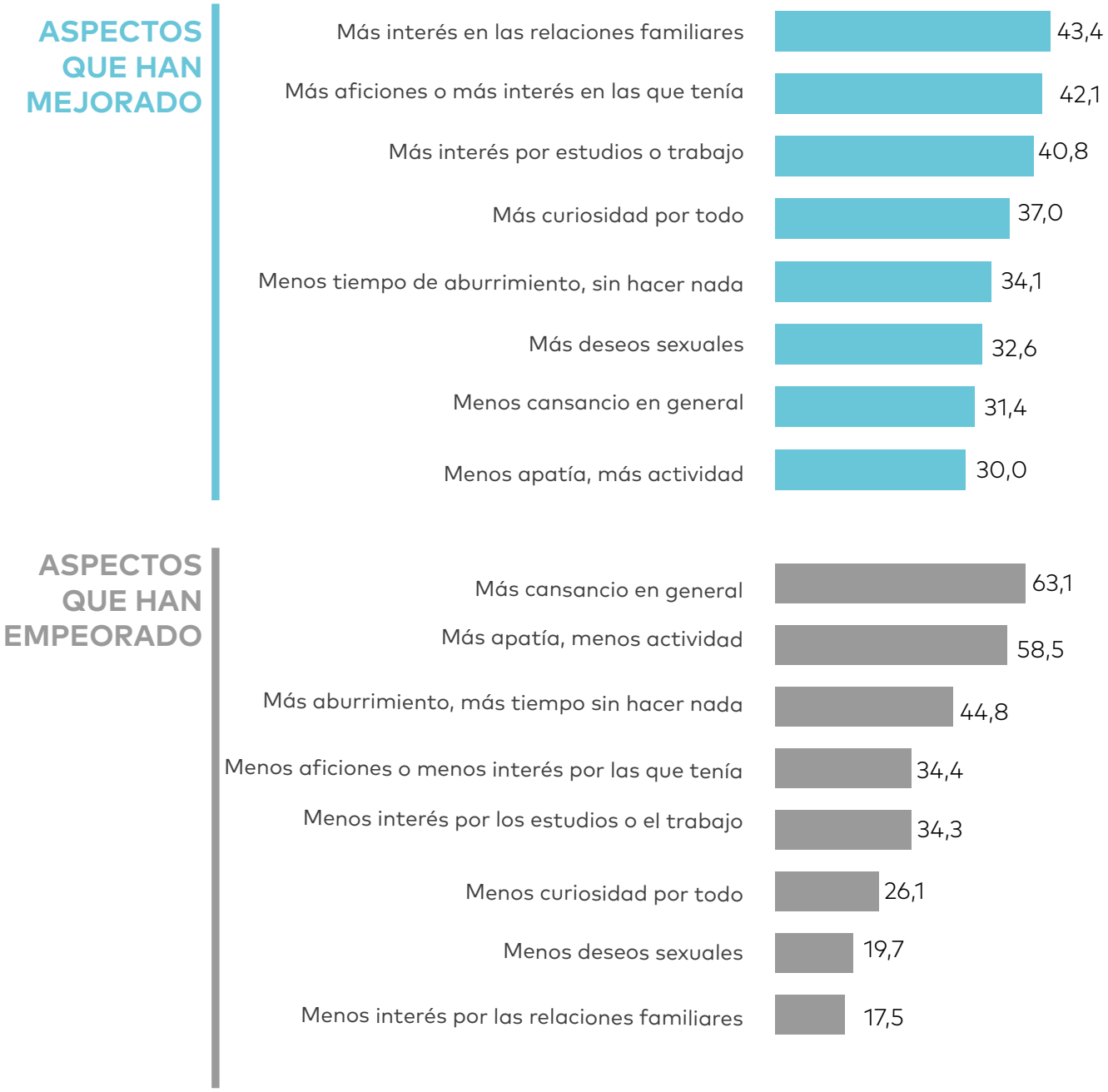
Las cifras, ya de por si negativas en lo general —casi 1 de cada 3 jóvenes empeora en vitalidad—, trasmutan a **peor si se toma como referencia el género**, donde, de nuevo, ellas muestran una situación significativamente peor. **Ellas manifiestan en mayor medida haber empeorado en este aspecto** (35,3%, 28,4% de ellos) y son bastante menos en proporción si se señala mejora. Sin embargo, hay un equilibrio de género en la categoría "igual".

Diferencias significativas

Además de empeorar la vitalidad y energía más en ellas, también sucede entre quienes están en paro y se colocan en las clases bajas y medio-bajas. Y, de nuevo, los hombres, esta vez acompañados por aquellos de clase alta, muestran mejoras en esta vitalidad y energía.

VARIACIONES DE LA VITALIDAD, ENERGÍA Y GANAS DE VIVIR

Gráfico 32. Variación de vitalidad y energía a consecuencia de la pandemia (%)



P50. De la siguiente lista, ¿podrías señalar los tres aspectos que más mejoraron? (%)
Base "han mejorado", N=295.
P51. ¿Podrías señalar los tres aspectos que empeoraron más? (%) Base "han empeorado", N=376

Los y las jóvenes que señalan que **han mejorado** en su vitalidad destacan sobre todo las menciones sobre la **mejora de las relaciones con la familia**, tener **más aficiones o interesarse más por estudios o trabajo**. Una proporción importante también apunta a sentir más curiosidad por todo, aburrirse menos, tener más deseo sexual, sentirse menos cansado o apático.

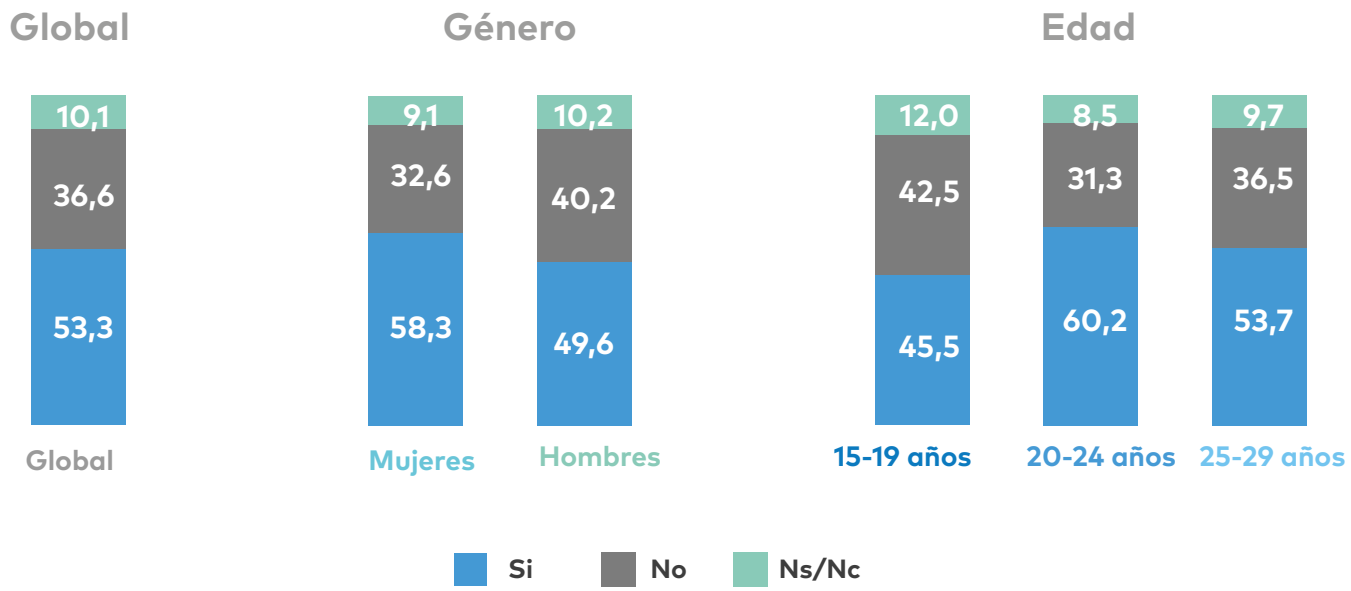
Quienes señalan que **han empeorado** se concentran mayoritariamente en sentir **más cansancio o más apatía**. También son muy importantes las menciones al **mayor aburrimiento** que experimentan. En menor proporción se señala el tener menos aficiones o menos interés por estudios y trabajo.

Diferencias significativas

Entre quienes señalan mejora en su vitalidad abundan los **hombres**, que se significan especialmente en sentirse **menos cansados y con más deseo sexual**. Las **mujeres** señalan una **menor apatía**. Aquellos que están en paro y señalan mejoras se muestran de manera más intensa en sentir más curiosidad por todo y con más deseo sexual. Los que declaran niveles básicos de estudios (hasta secundaria obligatoria) marcan más que el resto tener más aficiones o sentirse menos cansados, en general. Y los más jóvenes en sentir más deseo sexual.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Gráfico 33 Incremento de frecuencia e importancia de pensamientos negativos a consecuencia de la pandemia. Global, por género y edad (%)



Pensamiento negativo. Imagen, idea o frase enunciada mental o verbalmente, que lleva implícita una connotación no favorable del contexto en que se produce o de la propia situación personal (Fuente: Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria). Su trascendencia en el bienestar emocional es fundamental, pues pueden desencadenar emociones dañinas —como la angustia, culpa, rabia, vergüenza, tristeza, decepción, etc.— y potencialmente pueden provocan conductas inadecuadas —como la evitación, el bloqueo, la inseguridad, indecisión, etc.—.

58. A causa de los dos años de pandemia, ¿crees que han aumentado en frecuencia o importancia tus pensamientos negativos? (%) Base total, N=1204.

La aparición de pensamientos negativos es, con diferencia, el indicador psicológico que más empeora de los analizados, pues afecta a una proporción mayor de jóvenes. Un **53,3% declara que los pensamientos negativos han aumentado** por la crisis de la COVID-19, frente al 36,6% que afirma lo contrario.

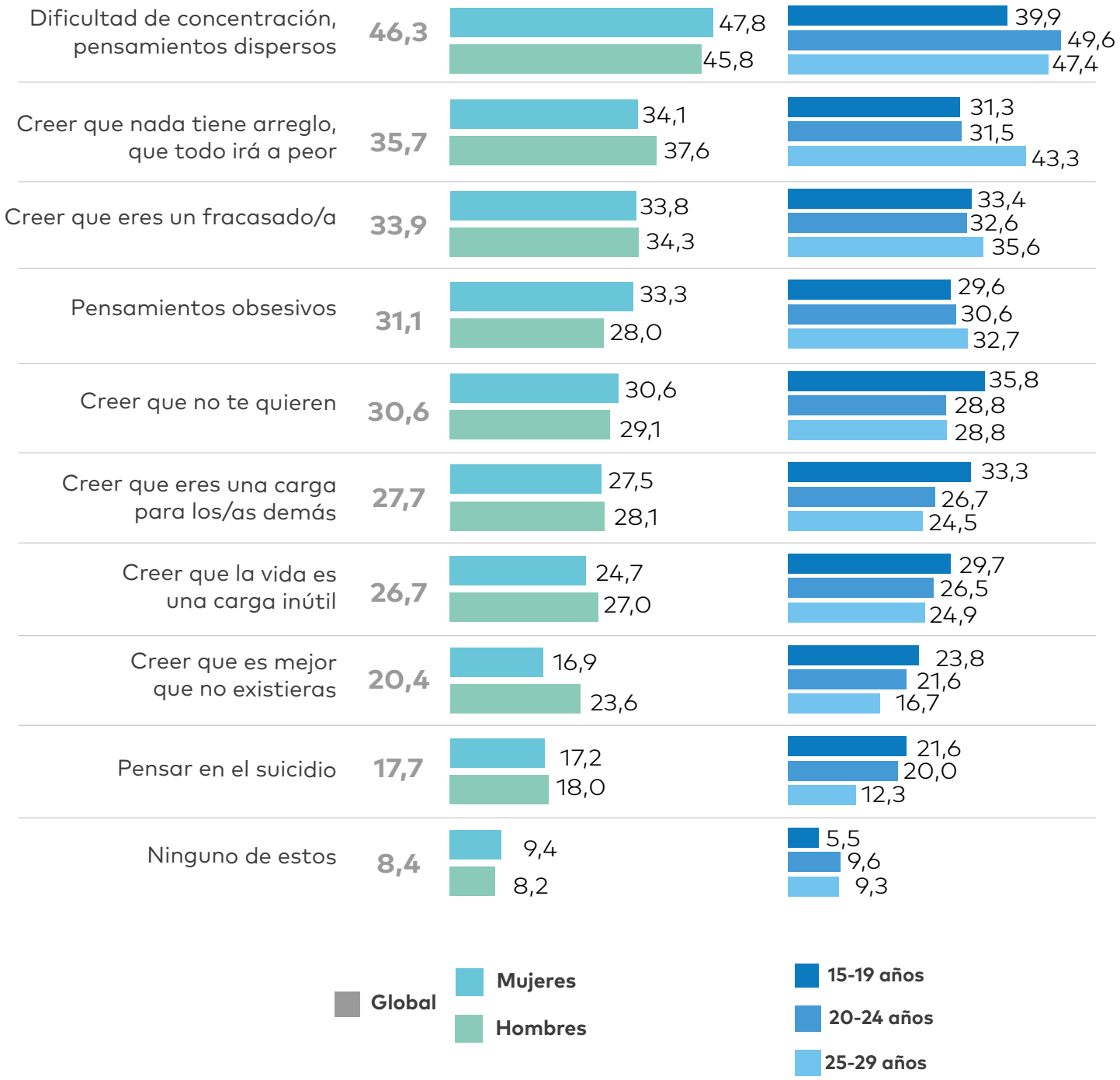
Diferencias significativas

No cabe duda, a estas alturas del análisis sobre salud mental de los y las jóvenes, la **peor posición de las mujeres en todos los indicadores de tipo psicológico**; con más trastornos mentales declarados y con mayor frecuencia, en peor estado de ánimo, con menos energía y vitalidad, a lo que se suma la mayor incidencia entre ellas de pensamientos negativos.

Además de las mujeres, quienes **más declaran aumento de frecuencia o importancia de estos pensamientos negativos son aquellos de edades intermedias** (entre los 20 y 24 años) y tienen **pareja estable**, sin que existan otras diferencias entre los perfiles significativas, estadísticamente hablando.

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Gráfico 34. Tipología de pensamientos negativos. Global, por género y edad (%)



59. ¿Podrías señalar las 3 ideas negativas que más han aumentado en frecuencia o importancia? (%) Base "pensamientos negativos". N=642.

El tipo de pensamientos o sensaciones negativas más citados se centran, principalmente, en la **dificultad de concentración o pensamientos dispersos (46,3%)**. Otros dos, similares en cuanto a su significado e implicaciones, alcanzan proporciones parejas de menciones, **casi 1 de cada 3 jóvenes: creer que nada tiene arreglo, que todo irá a peor (35,7%) y creer que eres un fracasado/a (33,9%)**, señalamientos que ponen sobre la mesa la preocupación por la quiebra de las expectativas contextuales o personales (trabajo, estudios, relaciones, etc.).

Sustancialmente **peligrosos para el bienestar psicológico son los pensamientos obsesivos (31,1%)**, recurrencias cognitivas sobre potenciales peligros o situaciones desagradables —reales o imaginarias— que pueden derivar en los casos más agudos en trastornos obsesivo-compulsivos (TOC). Otro pensamiento negativo destacado es el creer que no te quieren (30,6%), ausencia supuesta de afecto de terceros, aspecto absolutamente necesario para la supervivencia emocional del individuo.

Hay alrededor de **1 de cada 4 jóvenes que: creen que son una carga (27,7%) y creen que la vida es una carga inútil (26,7%), emociones y sentimientos muy vinculados a estados depresivos y a baja autoestima**. Y, muy afines a estos posibles cuadros depresivos, los relacionados con la ideación suicida: creer que sería mejor no existir (20,4%) y, directamente, pensar en el suicidio (17,7%). Estos dos últimos casos, muy preocupantes por la proporción de jóvenes implicados, correlacionan con el **aumento detectado de ideación suicida entre jóvenes españoles** en los últimos estudios realizados sobre el tema —el 15,5% de la población española dice haber tenido ideas suicidas, pero ese porcentaje se eleva hasta un 25,7% entre jóvenes de 18 a 25 años (IV Estudio de Salud y Estilo de Vida. Aegon y Consejo General de Psicología de España, 2021)—.

4. EL FUTURO DE LAS PERSONAS JÓVENES: PROYECCIONES A FUTURO

¿Cómo afecta la pandemia a las expectativas de futuro?

- Una amplia **mayoría de jóvenes considera que la pandemia generará cambios en nuestra sociedad de cara al futuro** (únicamente el 23,1% considera que "todo seguirá igual"). El mayor grado de acuerdo se observa en torno al **empeoramiento** de la situación económica (55,1%), la laboral (50,6%), el aumento de la desigualdad (49,8%) y la pérdida de libertades (49,6%). Aun así, cabe destacar que los datos son ligeramente **más optimistas en 2022 que en 2020.**

- Las **expectativas de cara al futuro** muestran que hay **porcentajes similares entre quienes destacan una mejora (30,4%) y quienes perciben un empeoramiento (38,3%)** aunque la tendencia es claramente hacia el pesimismo, especialmente entre las mujeres y los grupos de más edad. Llama la atención que al preguntar por aspectos concretos se observa una tendencia más optimista, un 55,1% considera que "todo mejorará", frente a un 44,4% que afirma que "todo empeorará".

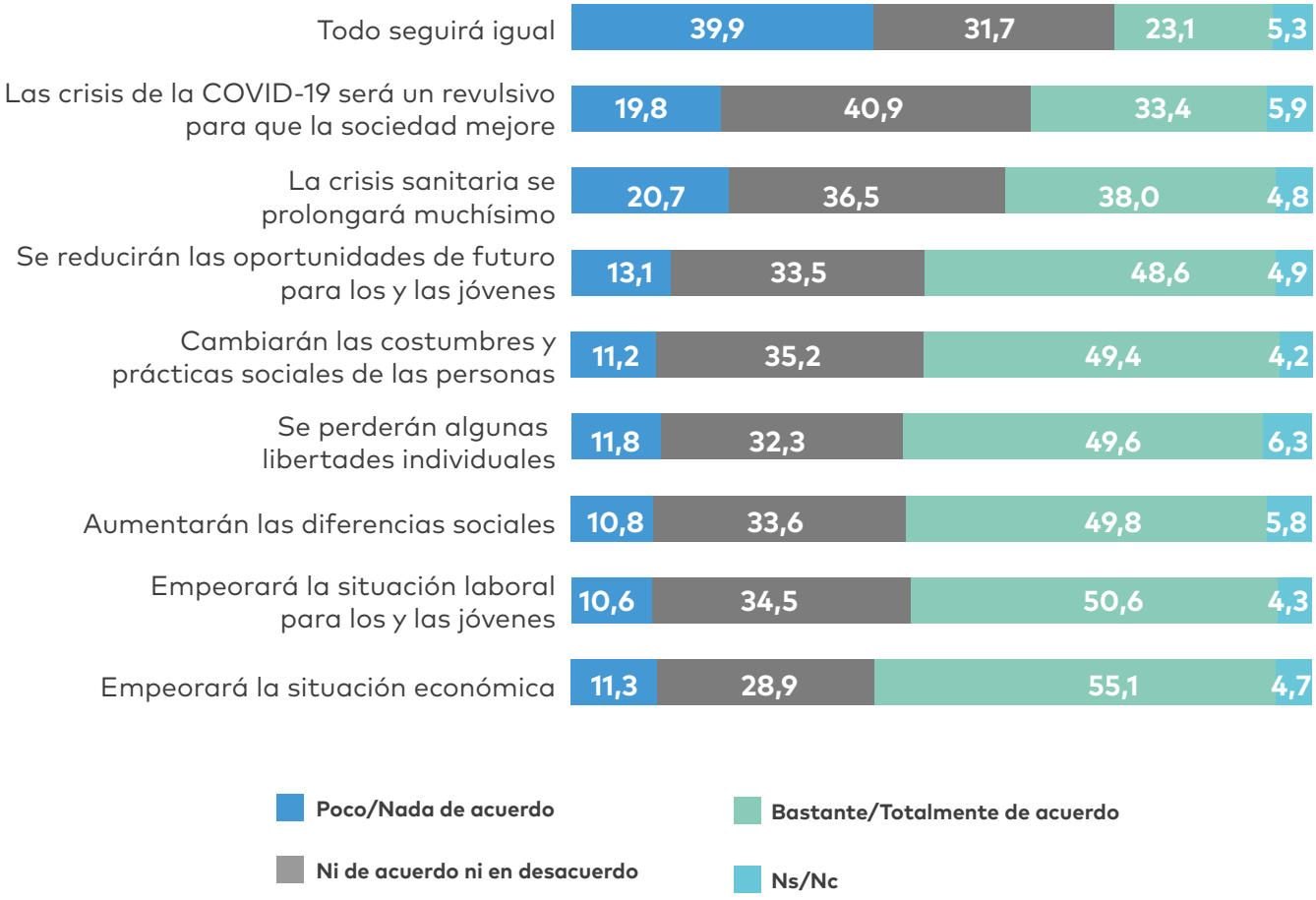
¿Qué cambios se prevén en términos de políticas públicas y a nivel personal?

- Las **políticas públicas** que se considera deberían mejorarse están ligadas a la salud mental (43,1%), el empleo (43,1%) y la defensa de los servicios públicos (30,2%), especialmente para las mujeres y los grupos de más edad.

- A **nivel personal**, lo cambios serán más acusados en categorías "disfrutaré más de la vida" (34,8%) y el sentimiento de responsabilidad social: "seré más responsable" (26,7%) o "seré más trabajador" (24,4%). No obstante, en 2022 se han incrementado categorías negativas como el "ser más egoísta", "tener más miedo" o "ser más pasota" en más de 4 puntos porcentuales.

SITUACIONES FUTURAS TRAS LA PANDEMIA

Gráfico 35. Grado de acuerdo sobre potenciales escenarios futuros (%)



P95_103. A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la situación después de la pandemia, ¿podrías valorar tu grado de acuerdo con cada una de ellas? Escala de 0 (nada de acuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Categorías agrupadas. (%) Base total, N=1.204.

La **mayoría de jóvenes asume una visión negativa y bastante pesimista de la capacidad del sistema económico y laboral de dar respuesta a sus necesidades.** Un **55,1% cree que empeorará la situación económica y un 50,6% que empeorará la situación laboral juvenil**, perspectivas que correlacionan directamente con su análisis del impacto de la pandemia en sus vidas. De nuevo, **la condición económica y laboral, es decir, las posibilidades de futuro, lastran pesadamente las perspectivas de los y las jóvenes.**

También asumen que la cohesión social experimentará un notable debilitamiento tras la pandemia: la mitad (49,8%) piensa que aumentarán las diferencias sociales, proporción similar a quienes piensan que se perderán algunas libertades individuales (49,6%) o que se reducirán las oportunidades de futuro (48,6%). Además, un 49,4% manifiesta alto acuerdo con el cambio de costumbres y prácticas sociales de las personas, que según lo visto en el análisis, este cambio se intuye a peor. Se dibuja, desde una buena parte de jóvenes, un **futuro bastante complejo, donde las situaciones de desigualdad y precariedad social e individual parece se van a agudizar.**

Pese a las **visiones negativas sobre el futuro, no se puede hablar de unanimidad total; aproximadamente un tercio de jóvenes no adopta una posición clara respecto a estos temas** (ni de acuerdo ni en desacuerdo), lo que da idea de que el escenario se percibe, en el mejor de los casos, desde la **incertidumbre**.

Menos consenso existe con los tres elementos restantes; en cuanto a la posible extensión en el tiempo de la crisis sanitaria (se prolongará muchísimo), las posturas se reparten de manera similar entre el "alto acuerdo" (38%) o los que no se deciden por ninguna postura (36,5%). Algo parecido pasa con el único ítem planteado en positivo (será un revulsivo para que la sociedad mejore) donde la mayoría de jóvenes adopta una postura de neutralidad (ni de acuerdo ni en desacuerdo, 40,9%) y 1 de cada 3 manifiesta "alto acuerdo". Esta opinión parece estar en línea con las respuestas al "todo seguirá igual", con mayoría relativa de posturas en desacuerdo (39,9%) pero con un importante contingente que adopta una posición neutra (31,7%) y un escaso número a favor de la misma (23,1%). A tenor de las respuestas, vemos el **escepticismo mayoritario con el que se aborda una supuesta mejora social como consecuencia de la crisis**, pero también de la necesidad —o el deseo— de que las cosas tienen o deben cambiar.

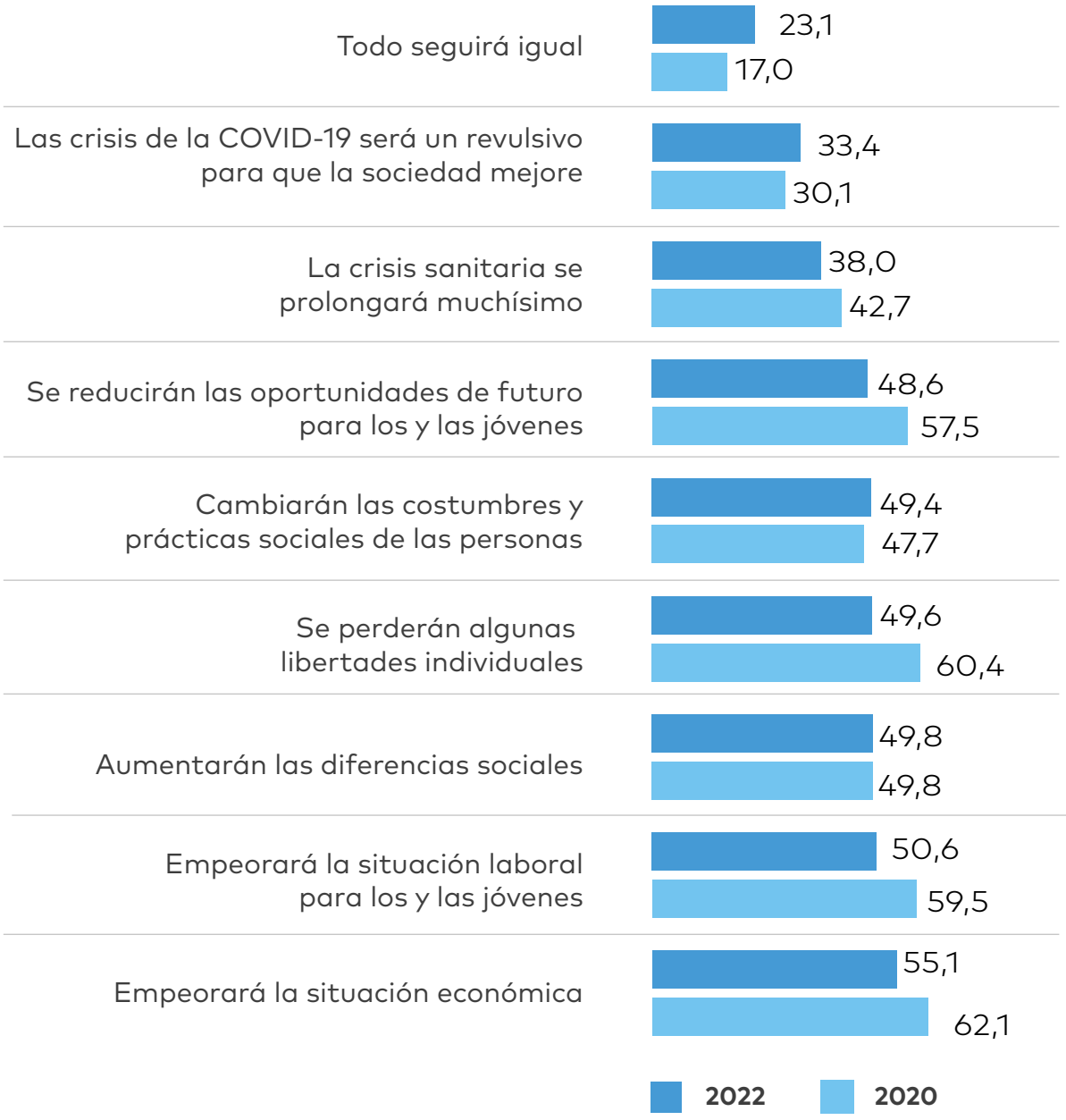
Diferencias significativas

Si tenemos en cuenta a quienes manifiestan altos grados de acuerdo, más críticos con una mayoría de aspectos, son **ellas las que creen en mayor medida que empeorará la situación económica, que aumentarán las diferencias sociales, que se reducirán oportunidades de futuro o que la situación de pandemia se prolongará mucho en el tiempo**. Al mismo tiempo, también **más críticos con este dibujo del futuro en muchos de los aspectos, se posicionan los que poseen estudios superiores, en algunos aspectos los más mayores, aquellos que afirman tener pareja estable y los ubicados en posiciones de clase baja o media baja**, patrón que se viene repitiendo en todo el informe. **Bastante más optimistas con el futuro, se muestran en muchos aspectos los hombres y aquellos con estudios hasta niveles básicos** y, en determinados elementos, **los más jóvenes**.

Solo existen dos excepciones a esta definición por perfiles, que se da en los ítems "será un revulsivo para que la sociedad mejore" y "todo seguirá igual", para los que en posiciones de alto acuerdo destacan los ubicados en clase alta y en las de bajo acuerdo aquellos encuadrados en las bajas. No cabe duda de que la situación vital de partida condiciona las visiones de futuro de manera notable.

PERCEPCIÓN SOBRE SITUACIONES FUTURAS

Gráfico 36. Evolución grado de acuerdo sobre potenciales escenarios futuros 2020-2022 (%)



P95_103. A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la situación después de la pandemia, ¿podrías valorar tu grado de acuerdo con cada una de ellas? Escala de 0 (nada de acuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo). Categorías agrupadas. (%) Base total, N=1.204.
2020: Jóvenes en pleno desarrollo y plena pandemia, N=1.200.

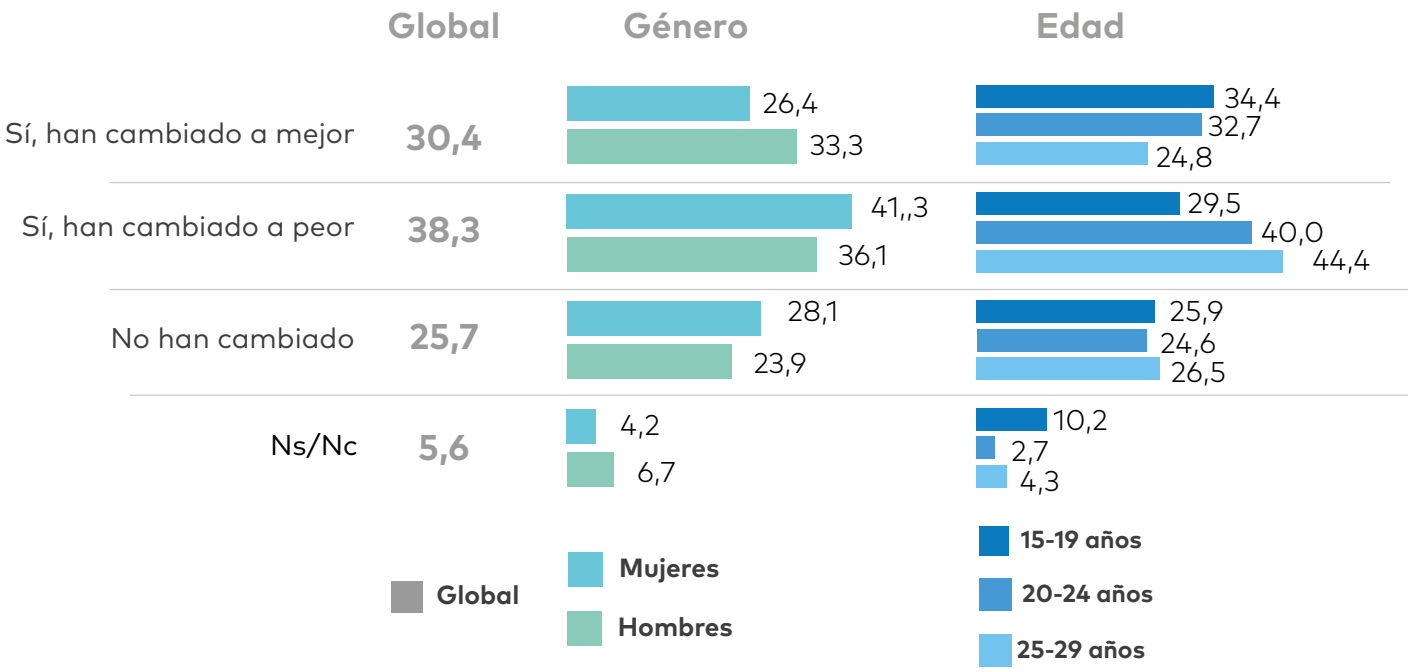
Se percibe **cierta relativización de las posturas, aunque la negatividad sigue siendo la impresión general mayoritaria**; bajan los absolutamente convencidos (7-10 en la escala de acuerdo) de que empeorará la situación económica (del 62,1% al 55,1%), de que empeorará la situación laboral juvenil (del 59,6% al 50,6%) o la reducción de oportunidades de futuro (del 57,5% al 48,6%). **En lo económico y laboral, pese a que la visión sigue siendo mayoritariamente muy negativa, lo cierto es que mejoran algo las perspectivas en la actualidad**. Y a ello contribuirá, seguramente, la cierta mejoría de los indicadores económicos y laborales.

Otros escenarios, pese a que continúan siendo muy probables, no involucionan a peor. En cuanto a la pérdida de libertades individuales, estaban convencidos de ello en 2020 el 60,4% por el 49,6% de este año. En lo referido al **aumento de las diferencias sociales** no se perciben cambios desde 2020, por lo que persisten en la percepción de los y las jóvenes las desigualdades que la crisis ha agudizado.

Y **mejoran, de manera evidente, algunos escenarios**; en 2020, el 42,7% pensaba que la situación de crisis sanitaria se alargaría mucho, porcentaje que baja hasta el 38% en este año. Además, **crece ligeramente el porcentaje que se muestra optimista acerca del posible beneficio de la crisis como revulsivo para que mejore la sociedad** (30,1% en 2020 y 33,4% en 2022). En contraposición, aumentan quienes creen que todo seguirá igual (17% al 23,1% de 2022).

CAMBIO EN LAS EXPECTATIVAS SOBRE EL FUTURO

Gráfico 37. Cambio de expectativas sobre el futuro a consecuencia de la pandemia. Global, por género y edad (%)



P55. A causa de los dos años de pandemia, ¿han cambiado tus expectativas sobre el futuro? (%) Base total, N=1.204.

Una buena parte de jóvenes —la mayoría relativa— manifiesta una **notable tendencia hacia el pesimismo cuando hablan de cambios sobre sus perspectivas de futuro consecuencia de la pandemia.** Un 38,3% aseguran que estas expectativas han virado a peor, aunque una parte notable asegura que son cambios a mejor (30,4%). Una dicotomía básica que se completa con los que permanecen inmutables en sus expectativas pese a los elementos de crisis, los que aseguran que nada ha cambiado, que representan a 1 de cada 4 (25,7%).

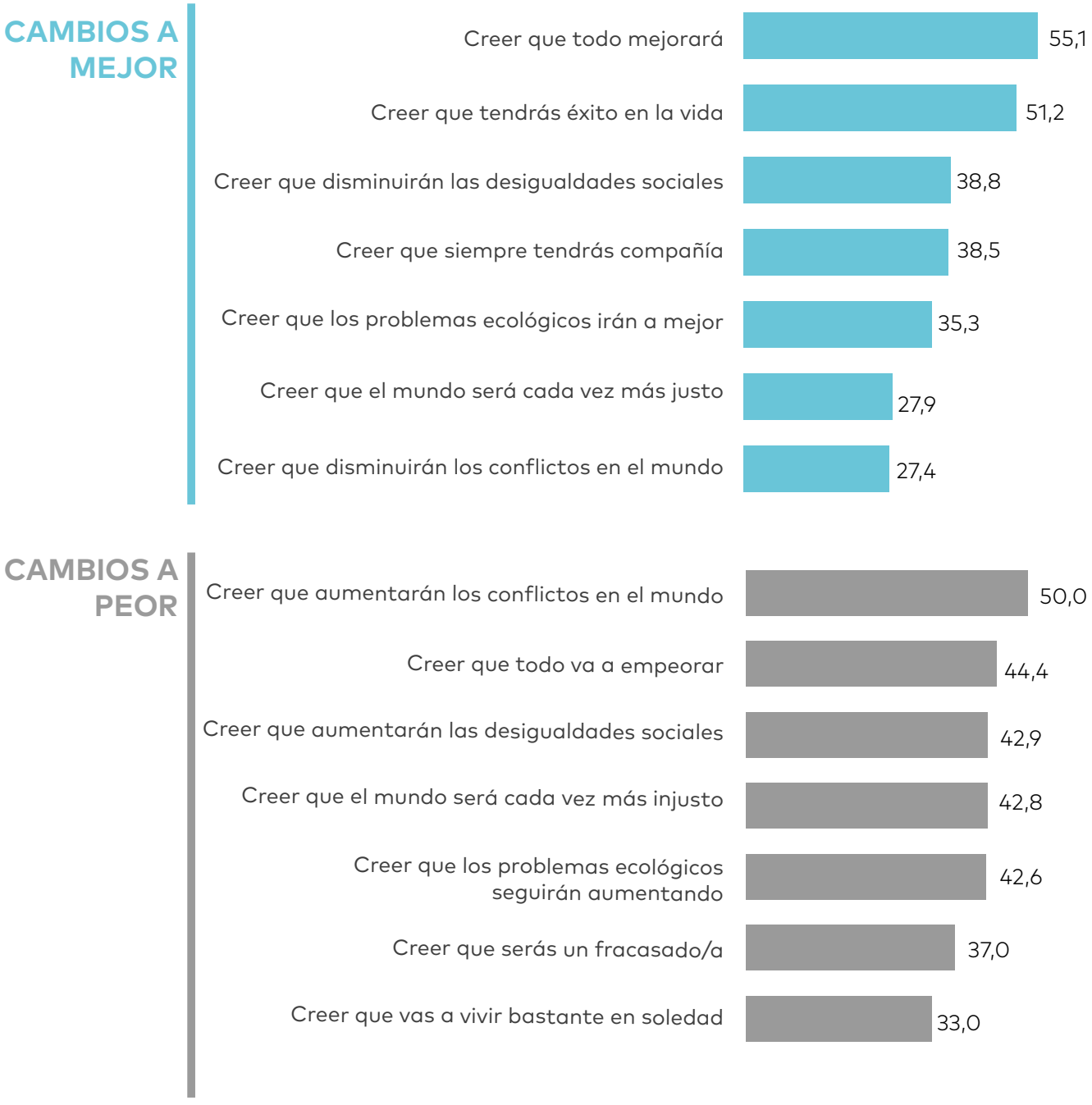
Diferencias significativas

De nuevo, el género introduce diferencias de cierta magnitud; **algo más negativas las expectativas de las mujeres, que opinan más que ellos que van a peor** (43,2%, por 38,7% de ellos) o se muestran más neutras (no ha cambiado nada, 29,3%, por 25,6% de ellos). **Ellos claramente más optimistas**; 35,7% frente el 27,6% de ellas en la categoría a mejor.

La otra **variable que marca diferencias en estas proyecciones es la edad**. Los **más mayores**, cerca de experimentar o experimentando ya las dificultades económico-laborales y de otro tipo, se muestran de manera más clara en el **cambio de sus expectativas a peor**.

TIPO DE CAMBIOS EN LA EXPECTATIVAS DE FUTURO

Gráfico 38. Tipo de cambios en las expectativas sobre el futuro a consecuencia de la pandemia (%)



P56. ¿Podrías señalar las tres expectativas sobre el futuro que han empeorado? (%)
Base "han empeorado expectativas", N=461.
P57. ¿Podrías señalar las tres expectativas sobre el futuro que han mejorado? (%)
Base "han mejorado expectativas", N=366.

Las personas jóvenes cuyas expectativas sobre el futuro han mejorado apuntan, principalmente, a dos elementos relacionados con su propio devenir vital; **un 55,1% piensa que todo mejorará y un 51,2% cree que tendrá éxito en la vida**. Menos menciones hacia temas sociales, aunque sin descartarlos; un 38,8% cree que disminuirán las desigualdades sociales o un 35,3% que los problemas asociados al cambio climático irán a mejor.

En el lado contrario, jóvenes cuyas expectativas han virado a peor se centran en una visión negativa del contexto, más que en su propio devenir vital. **El 50% cree que aumentarán los conflictos en el mundo, el 44,4% que todo va a empeorar, el 42,9% que aumentarán las desigualdades o el 42,8% que el mundo será cada vez mas injusto o que los problemas asociados al cambio climático o la ecología seguirán aumentando (42,6%).** Muchas menos menciones en sus expectativas hacia su propio futuro. **La deriva pesimista parece anclarse más en elementos contextuales que en una visión negativa de su propio futuro. Es un desanimo que podemos calificar como "social", más que personal.**

En resumen, parece que, si se piensa exclusivamente en el propio futuro, la expectativa mejora, mientras que, si se atiende al contexto, parece que el desánimo se convierte en la tónica general de las valoraciones.

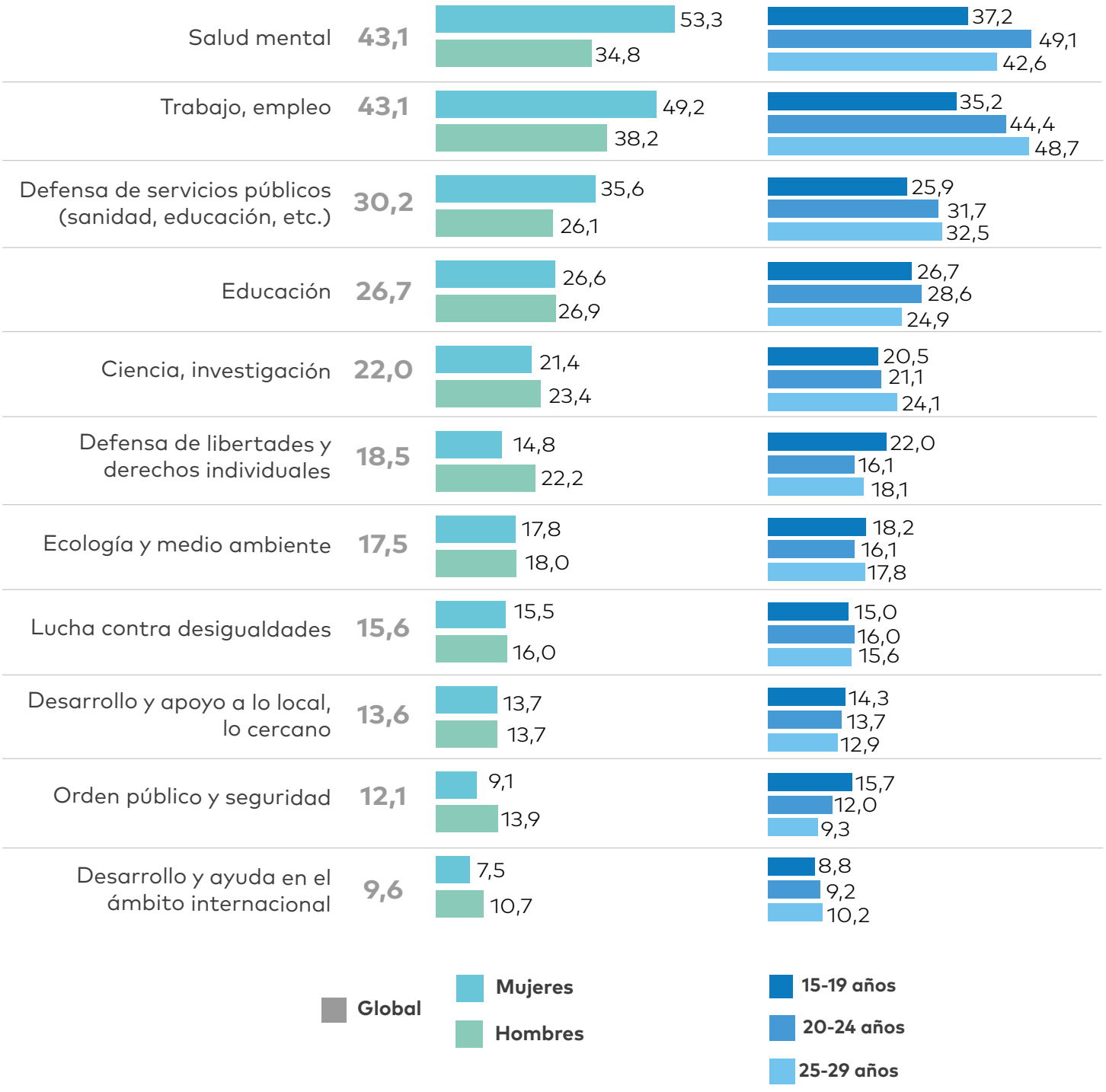
Diferencias significativas

Entre quienes mencionan que sus **expectativas han mejorado, los hombres jóvenes destacan más que las mujeres en creer que "siempre tendrán compañía"; ellas en mantener la esperanza de un mundo "más justo", creencia que comparten con los que viven con pareja y sólo trabajan**. "Creer que disminuirán los conflictos en el mundo" es una convicción que parece instalada en mayor medida de aquellos con pareja estable y los pertenecientes a clases altas y media altas.

Entre las personas jóvenes convencidas del **empeoramiento de sus expectativas con respecto al futuro destacan especialmente ellas en "creer que todo empeorará", convicción que comparten con aquellos que tienen pareja estable**. Los que declaran situación de desempleo y se posicionan en las clases bajas y media bajas se muestran más convencidos de que seré un fracasado/a. Los más jóvenes (hasta los 19 años) y los que no tienen pareja estable en la actualidad apuntan más hacia la creencia de que vivirán bastante en soledad. Para terminar, los más mayores (entre los 25 y 29) se muestran especialmente de acuerdo cuando se habla de que el mundo será cada vez más injusto y los y las jóvenes que declaran niveles de secundaria post obligatoria en la creencia de que aumentarán los conflictos en el mundo.

POLÍTICAS A MEJORAR TRAS LA PANDEMIA

Gráfico 39. Políticas a mejorar tras la pandemia. Global, por género y edad (%)



P104. ¿Cuáles de los siguientes aspectos consideras que deberían ser centrales en las políticas públicas después de la pandemia? Escoger un máximo de tres respuestas. (%) Base total, N=1.204.

Resulta evidente que **el negativo escenario futuro requiere de cambios profundos de carácter estructural en las políticas públicas**. A tenor de lo que expresa la población joven, hay **dos cuestiones fundamentales;** por una parte, la **mejora de las políticas en empleo** —una gran debilidad para la integración de la juventud y un enorme "debe" de las distintas administraciones y gobiernos— (mencionada por el 43,1%). Por otra, el **cuidado de la salud mental** (también 43,1%), señalamiento muy lógico por cuanto la pandemia parece haber profundizado el empeoramiento de la salud mental.

Otra preocupaciones aparentemente menos relevantes, quizás "tapadas" en cierta medida por las principales inquietudes anteriores, son: la defensa de los servicios públicos (30,2%), la educación (26%) —de nuevo, la calidad de la enseñanza, la formación de la juventud como aspecto clave— y la ciencia e investigación (22%).

Menciones más residuales para temas más comprometidos en lo social, como la defensa de libertades individuales (18,5%), la ecología y medio ambiente (17,5%), la lucha contra las desigualdades (15,6%) o el apoyo a lo local, lo cercano (13,6%). Mucho menos preocupan la seguridad y el orden público (12,6%) y aún menos el desarrollo y ayuda en el ámbito internacional (10%).

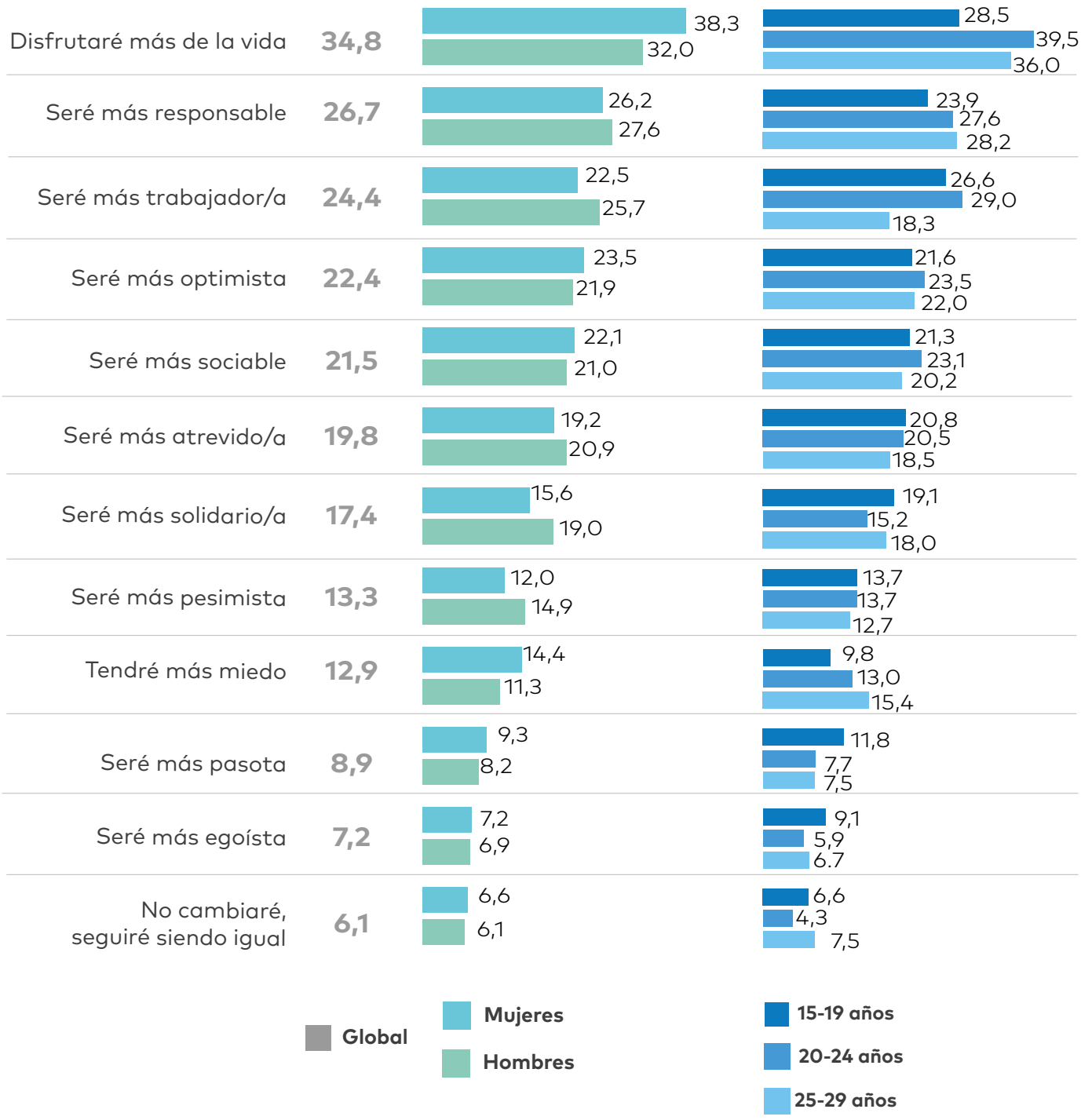
Diferencias significativas

Dentro del conjunto de políticas a mejorar, **las chicas parecen más interesadas en la mejora de la defensa de los servicios públicos, el empleo y también a la salud mental; ellos están más enfocados en los temas de orden público y seguridad, el desarrollo y ayuda en el ámbito internacional, o en la defensa de las libertades y derechos individuales.**

Los más mayores (a partir de los 20 años) parecen marcar más que el resto aspectos como el trabajo o empleo, la salud mental; mientras que lo más jóvenes destacan en señalar aspectos como el orden público. Los que declaran estudios superiores se orientan especialmente a señalar como necesidades a atender la salud mental, el trabajo y empleo, o la defensa de los servicios públicos. Y los posicionados en las clases altas y medio altas especifican la necesidad de atender al desarrollo y ayuda en el ámbito internacional y el desarrollo de lo local, lo cercano, mientras que aquellos autoposicionados en las clases medias apuestan más por el empleo, la salud mental o la educación; y en esto coinciden con los de clase baja y medio baja.

CAMBIOS PERSONALES TRAS LA PANDEMIA

Gráfico 40. Cambios a nivel personal a futuro. Global, por género y edad (%)



P105. A nivel personal, ¿en qué aspectos crees que cambiarás más a futuro como consecuencia de la pandemia? Escoger un máximo de tres respuestas. (%)
Base total, N=1.204.

Sobre los **cambios que reconocen harán los y las jóvenes en su vida**, en general se orientan **principalmente a recuperar el disfrute vital e incluso a saborearlo más intensamente (disfrutaré más de la vida, 34,8%)**.

Después del disfrute, el eje de los cambios se centra en el eje de las actitudes personales positivas; es decir, en ser más responsable (26,7%) y trabajador/a (24,4%). También en afrontar la vida desde una perspectiva más optimista (22,4%) y en recuperar los elementos vehiculares con otros (seré más sociable, 21,5%). También el ser más atrevido (19,8%) o más solidario (17,4%), forman parte de los cambios deseables que expresan chicos y chicas.

Lo más notable es que el eje de los cambios se orienta hacia el desarrollo de elementos positivos como los mencionados y menos hacia aspectos negativos como seré más pesimista (13,3%), tendré más miedo (12,9%), seré más pasota (8,9%) o seré más egoísta (7,2%) que, pese a las menciones que obtienen, no parecen formar parte nuclear del ideario de futuro de una buena parte de los y las jóvenes, al menos a nivel teórico.

EVOLUCIÓN DE LOS CAMBIOS PERSONALES

Gráfico 41. Evolución de los cambios a nivel personal a futuro 2020-2022 (%)

P105. A nivel personal, ¿en qué aspectos crees que cambiarás más a futuro como consecuencia de la pandemia? Escoger un máximo de tres respuestas. (%)

Cuando se comparan los cambios personales percibidos en 2022 con los que se señalaba en 2020, las diferencias son muy escasas, es decir, la orientación vital no parece haber sufrido en exceso de variaciones: **se orientan hacia el disfrute más intenso de la vida** (37% en 2020 y 34,8% en 2022) pero con **gran peso de los cambios vitales a mejor**; más responsable (30% y 26,7%), más trabajador o trabajadora (27% y 24,4%), más optimista (23,1% y 22,4%) y más sociable (22% y 21,5%). Eso sí, aumentan las proporciones de chicos que afirman serán más atrevidos (del 11,2% al 19,8%)

En algunas cuestiones se observa una clara involución; se incrementa sensiblemente la proporción de jóvenes que declara que serán más pesimistas (del 6% al 13,3%), los que tendrán más miedos (8% y 12,9%), serán más pasotas (del 2% al 8,9%) o mas egoístas (3,2% y 7,2%).

Claramente, los años de pandemia han trasladado para un cierto número de chicas y chicos una especial preocupación y desánimo ante el presente y futuro. También hay que considerar lo que los expertos denominan «fatiga pandémica», caracterizada por la desmotivación y el cansancio que siente gran parte de la población ante la pandemia.

CONCLUSIONES

LA MIRADA JUVENIL SOBRE SU SITUACIÓN TRAS LA PANDEMIA

Como señalábamos al inicio de este informe, analizamos los bienestares y malestares en torno a la salud juvenil desde sus propias percepciones y valoraciones, entendiendo además que en la salud intervienen factores tanto biológicos como psicológicos y contextuales. Y hemos querido atender, específicamente, a los impactos que la COVID-19 ha tenido sobre dichos factores.

Del conjunto de datos expuestos, destacamos aquí algunos elementos fundamentales para entender los diferentes impactos que esta pandemia ha tenido en las vivencias juveniles sobre su bienestar y su salud, sobre sus expectativas vitales y sus miradas hacia el futuro.

SATISFACCIÓN Y PROBLEMAS

¿Qué problemas creen que tienen en la actualidad?

Los problemas que se señalan al referirse al conjunto de jóvenes, de más a menos gravedad, se distribuyen en tres categorías básicas:

- ◇ los problemas estructurales (laborales, de emancipación o vivienda, son señalados por entre 2 y 4 de cada 10 encuestados); también en el mismo rango se incluye la falta de confianza en el colectivo.
- ◇ los referidos a la falta de apoyo institucional y de interés político (que se mueven en un rango de 1 o 2 de cada 10)
- ◇ los que implican una mayor responsabilidad juvenil (violencia, falta de formación), señalados con la misma frecuencia de los anteriores.

Los problemas que más afectan, no ya al colectivo sino personalmente, en contra de lo que suele ser frecuente, no se jerarquizan de forma muy diferente de la descrita para el colectivo, indicador de la firmeza de la percepción de los problemas.

¿Cómo creen que están evolucionando esos problemas?

A pesar de que un porcentaje muy significativo considera que los problemas empeorarán en el futuro, la visión juvenil no resulta totalmente desesperanzada. Comparando con años anteriores se observan algunas mejoras en relación a cómo se percibe la evolución de los problemas del país: un 40,7% consideraba que los problemas irían a peor en 2020 y este porcentaje se reduce a un 26,6% en 2022. Una tendencia similar se observa también en la evolución general de los problemas a nivel personal.

Pese a ese resquicio menos pesimista, la visión de lo que el futuro depara personalmente en términos concretos sigue siendo tan negativa como en años anteriores: más de la mitad cree que tendrá dificultades económicas, hasta el punto de llegar a depender de la familia (casi 4 de cada 10) o de tener que recortar gastos en cuestiones de primera necesidad (1 de cada 4). No es extraño que, con esas previsiones, más de un tercio de jóvenes crea que se incrementarán las ansiedades en su vida y en su día a día.

¿Quién dice tener más problemas y quién los sufre más?

Al analizar los perfiles de adolescentes y jóvenes que señalan tener más problemas o más gravedad en los mismos, que tienen una visión más pesimista del futuro, encontramos un elemento constante en todas las variables: las mujeres, y las personas que se auto consideran de clase baja y más vulnerables socialmente, están sistemáticamente sobrerrepresentadas en esas posturas. Esto se observa tanto en la presencia de dificultades como en la intensidad vivencial de las mismas y también en las capacidades y recursos para hacerles frente.

Otro rasgo relevante a la hora de analizar los problemas que afronta la juventud es la edad. Los y las jóvenes ya maduros enfatizan problemáticas estructurales vinculadas a los hitos tradicionales de transición a la vida adulta como es la emancipación mientras que los grupos de menos edad destacan en otro tipo de problemáticas.

¿Pese a todo, sienten satisfacción con su vida?

Se mantiene una tendencia observada ya en estudios anteriores. El grado de satisfacción asociado a la vida personal es mayor que el percibido para el conjunto de las personas jóvenes, tendencia que se repite al analizar la evolución de los problemas del colectivo.

Sobre todo llama la atención que, junto a la habitual presencia declarada de altos niveles de satisfacción con las redes de apoyo (familia, pareja, amigos...), aparezcan también altos o discretos niveles de aprobación de las perspectivas de futuro e incluso de la situación económica. Acaso, la cierta euforia de la "salida", al menos del alivio, de la pandemia, condiciona que, más allá de los problemas globales, se confíe en mejoras personales en el futuro.

EFECTOS DE LA PANDEMIA

¿Se acabó la pandemia?

Hay una opinión dominante entre los y las jóvenes de que, aunque esté revirtiendo claramente, aún se está lejos de la finalización total de la crisis. Durante un tiempo prolongado seguirán existiendo circunstancias varias que no permitirán la recuperación plena del modelo de vida anterior (así lo cree el 44,4%); incluso, que esa situación anterior nunca se restaurará en su integridad (13%).

La percepción de la forma de vida actual es bidireccional: como la situación no es perfecta, hay cosas que todavía no se pueden hacer; como hay cosas que todavía no se hacen, la situación sigue sin ser perfecta. Es propiamente un efecto de la representación social; algo montado sobre realidades, tanto como sobre emociones y opiniones compartidas, que tienden a institucionalizarse.

¿Cómo nos ha cambiado la pandemia?

Esta crisis "inacabada" ayuda a que casi 6 de cada 10 adolescentes y jóvenes, especialmente las mujeres, piensen que están saliendo o han salido de ella con transformaciones profundas. La experiencia de la pandemia hace que cambie no sólo el modelo de vida, también la forma de ser y la manera de estar en el mundo de las personas que la vivieron.

El grupo que considera que la pandemia le ha cambiado bastante o mucho, piensa también mayoritariamente (56,2% de sus integrantes) que los cambios han sido "para bien", que han salido mejores de la experiencia.

En el cambio "a mejor" valoran prioritariamente la autoconciencia, la calidad de las relaciones, la responsabilidad personal, la resistencia ante las dificultades y la mejora de las costumbres. Esos serían los considerados valores dominantes de y para la mejoría. Por el contrario, el algo más de un tercio que cree "haber salido peor" entiende que ese "peor" vendría significado por el empeoramiento de los hábitos, el deterioro de las relaciones, el incremento de la debilidad personal, la debilitación de la capacidad de resistencia y la pérdida de responsabilidad. Como vemos, hay cierta ambigüedad en las tendencias.

El diferente posicionamiento de los "hábitos" (en último lugar en la jerarquía de signos de mejoría y en el primero en la de signos de empeoramiento) permitiría especular, y no sería algo anómalo en una encuesta, con un cierto "blanqueamiento" en las respuestas: si se cree haber cambiado en la dirección correcta se magnifica esto a partir de valores ideales, y si se dice que ha sucedido lo contrario, se argumenta con características más tópicas y menos definitorias.

¿Y cómo va a influir en el futuro de la sociedad?

El impacto de la pandemia, desde el punto de vista de lo colectivo, se cree muy mayoritariamente que será negativo. Ese impacto negativo afectará (60/70% de menciones a los recursos económicos, la salud mental y el acceso al trabajo; (50/60%) a las relaciones sociales, la educación, la salud física y el ocio; finalmente (48,6%), al proyecto de vida.

Los aspectos sociales que se verán positivamente afectados por la pandemia sitúan en primer rango al ocio y tiempo libre, la salud física, el proyecto de vida y las relaciones sociales (30/20% de encuestados lo mencionan); de forma marginal se hace referencia a la educación, el acceso al trabajo, la salud mental y las capacidades económicas (20/10% de menciones).

CAMBIO DE HÁBITOS, COMPORTAMIENTOS Y EXPECTATIVAS

¿Cuál ha sido el impacto de la pandemia sobre "los comportamientos" de la juventud?

Otra dimensión del cambio en las posturas vitales y en los sentimientos, emociones e ideas que acompañan a la pandemia viene dada por la posible modificación, a peor o mejor, de los hábitos y los comportamientos.

3 de cada 10 dicen no haber percibido cambios en sus comportamientos y ritmos de conducta (o no se pronuncian al respecto), mientras el 70% restante se reparte en dos mitades casi idénticas entre quienes creen que sus hábitos mejoraron con la pandemia y los que opinan que la evolución fue en sentido contrario, a peor. Entre estos últimos, con mayor presencia de las mujeres. A su vez, se observanncorrelaciones positivas entre el grupo que enjuicia negativamente los cambios en sus hábitos y conductas tras la pandemia y los empeoramientos del "estado de ánimo", la "vitalidad y energía" y los "pensamientos negativos".

¿Qué aspectos del "cambio en los comportamientos" se han visto más afectados?

Quienes enjuician positivamente su evolución destacan los hábitos más saludables (ejercicio, alimentación, sueño), la mejora en la frecuencia y calidad de las relaciones, y el despertar de intereses. Quienes ven negativamente la evolución subrayan los cambios a peor de las relaciones, los comportamientos apáticos y desordenados.

Por ejemplificar estas dicotomías en un aspecto único pero significativo puede resaltarse que más del 20% de quienes valoran positivamente su evolución afirman dormir mejor y más regularmente tras la pandemia; en el otro grupo, de los que enjuician negativamente el proceso de cambio, se quejan de insomnio (28,5%) o de dormir demasiado (23,5%).

¿Cuál ha sido el impacto sobre las "vivencias y expectativas"?

La manera en que se vive lo que se espera, el tono vital y el tinte emocional de las expectativas, son un indicador claro de la situación vital de una persona. Los cambios que en esta dimensión pueda haber introducido la pandemia forman parte del impacto de la crisis sobre las personas y "su manera de estar en el mundo". Un 38,3% de la muestra, como siempre más las mujeres, asegura que sus expectativas han cambiado a peor tras la pandemia. Ocho puntos porcentuales menos afirman lo contrario.

En las visiones de empeoramiento dominan el pesimismo sobre la evolución del "mundo" (conflictos, crisis, etc.) y el incremento de injusticias y desigualdades, que son apuntados por el 40/50% de quienes se abonan a esa opinión negativa. Entre el 30 y el 40% mencionan posibilidades relativas al fracaso personal y existencial.

Por el contrario, quienes mantienen la postura optimista de que el futuro será mejor apoyan esa esperanza en la mejora de los aspectos relacionados directamente con la propia persona (entre el 38 y el 55% de los "optimistas" apuntan esas razones), mientras que las mejoras "universales" quedan relegadas a un segundo término (entre el 27 y el 35%).

¿Cuál ha sido el impacto del confinamiento y de la "nueva normalidad" en algunos hábitos juveniles (de riesgo o no)?

En el periodo de confinamiento, excepto para el caso de las apuestas online, la tendencia (en comparación con la etapa prepandémica) ha sido hacia la disminución de frecuencia de todos los comportamientos considerados en la encuesta (consumos de sustancias ilegales o de psicofármacos, apuestas online, consumo de pornografía, relaciones sexuales), a excepción del ejercicio físico.

No sorprende que esto suceda en aquellas conductas limitadas por las condiciones de confinamiento o actividades que necesitan de una cierta libertad de movimientos (relaciones sexuales o acceso a consumos ilegales, por ejemplo). El caso del ejercicio físico puede considerarse de forma independiente teniendo en cuenta la extensión de prácticas de ejercicio en el interior de los hogares. Sí es menos explicable que, pese a las condiciones ansiógenas, también desciendan los consumos de fármacos legales, de tabaco e, incluso, de pornografía. Quizás hay que introducir, junto con las limitaciones externas, otro tipo de limitaciones, menos objetivas, pero inequívocamente operativas, derivadas del aumento de "control desde el entorno inmediato" que acompañaban al confinamiento.

Las circunstancias personales de cada caso (tanto de las condiciones limitadoras del confinamiento como de las pulsiones favorecedoras del comportamiento) determinan que, aunque en menores porcentajes de los que se apuntan para la reducción de conductas, haya grupos que, pese a todo, han incrementado la frecuencia de comportamientos, sobre todo hacer ejercicio, tener relaciones sexuales o consumir alcohol, pero también consumo de pornografía y de tabaco o psicofármacos de acceso legal o no.

Resulta relativamente sorprendente que, según los encuestados, una vez finalizados los periodos de limitación de movimientos, en la situación actual, muchos de los comportamientos propuestos hayan continuado disminuyendo su frecuencia de presentación. No obstante, la tendencia contraria se observa en el consumo de alcohol, las relaciones sexuales y el ejercicio físico que se han visto incrementadas.

RESPUESTAS RESPONSABLES E IRRESPONSABLES DURANTE LA PANDEMIA

¿Fue, y está siendo, responsable el comportamiento de la juventud?

La conducta juvenil durante las cuatro sucesivas fases de "estado de alarma", fue "bastante o muy responsable" para casi la mitad de los sujetos de la muestra; no llegan a 2 de cada 10 quienes opinan de forma opuesta, que la conducta habría sido bastante o muy irresponsable. El mismo juicio de valor, pero referido al periodo de la fase de "desescalada" hasta la actualidad, arroja porcentajes de opinión algo distintos, bajando unos 5 puntos quienes opinan que el comportamiento fue muy o bastante responsable, e incrementándose ligeramente los que defienden la opción contraria.

Es más matizado el juicio de valor cuando se pregunta por aspectos particularizados de la propia conducta. Entre el 20 y el 30% reconoce haber realizado todo un repertorio de conductas irresponsables, porcentajes significativos a pesar de ser la minoría. Esa imagen global ligada a la responsabilidad que los y las jóvenes se atribuyen se ve reforzada por el hecho de ser bastante transversal, sin que puedan discriminarse con facilidad perfiles contrarios. No obstante, entre quienes realizaron conductas irresponsables se encuentran sobrerrepresentados los hombres, los de menor edad y los de clases privilegiadas.

Por otro lado, la imagen de la juventud responsable no se corresponde con la socialmente dominante, aparentemente mucho más crítica. Podría pensarse en una mirada benevolente hacia el propio colectivo o en la satanización "del otro social" que pueda haber hecho la sociedad adultocéntrica o, simplemente, en la distorsión de la comunicación mediática.

¿Cómo se percibe la juventud a sí misma?

Hay una lógica ambivalencia en las lecturas que hacen los y las jóvenes de los cambios en la imagen del colectivo, o en la de cada cual sobre sí mismo, por las conductas durante la pandemia que se han referido. De entrada, algo más de la mitad (54%) no ha modificado, ni para bien ni para mal, su imagen colectiva de la juventud. La otra mitad se divide en porcentajes muy similares, con ligero predominio de quienes creen que, tras la pandemia, por su comportamiento, la imagen pública de los y las jóvenes ha empeorado (23% frente a 19%).

No sorprende que la valoración de cambios en la propia imagen sea más benévola que la que se hace sobre el colectivo. Sí sorprende más el sentido y la intensidad de esa diferencia. En este caso casi el 90% de personas jóvenes se dividen, en porcentajes prácticamente idénticos, entre los que se ven como antes de la pandemia, y los que, en virtud de cómo actuaron durante ésta, han mejorado su valoración (42% en las dos opciones).

El escaso 10% que, tras estos años, ve más críticamente su propia imagen no parece reflejar la tasa de quienes reconocían haber vivido un tanto irresponsablemente las diferentes situaciones. Como no es fácil imaginar que los encuestados exageraran sus comportamientos negativos, no queda más alternativa que volver a resaltar la cierta benevolencia con que quienes responden enjuician sus conductas y la imagen que tienen de sí mismos. En esta postura están más representados los grupos de menos edad y de clases sociales más elevadas.

¿Qué opina la juventud sobre la imagen que se tiene del colectivo desde la sociedad?

Al poner el foco sobre el modo en el que la sociedad les percibe aparece otra diferencia esencial. En este caso, las mitades en que se reparte de forma idéntica más del 80% del colectivo de la muestra están constituidas por quienes piensan que la imagen no cambió y quienes creen que sí lo hizo, a peor (40% en cada caso).

Queda manifiesto que, cuando enjuician su representación del colectivo lo que prima es la ambigüedad, cuando se enjuician a sí mismos domina la benevolencia y cuando transmiten lo que piensan de la visión del conjunto de la sociedad hacen una lectura muchísimo más crítica. Una mayoría (más del 43%) opina que el tratamiento informativo que se hizo y se está haciendo del comportamiento de la juventud es injusto, en tanto que sólo el 19% los estiman justo.

PANDEMIA Y SALUD MENTAL

Aunque a lo largo de ese período se observan momentos de muy diferente potencialidad patógena (confinamiento severo, fases de limitación de movimientos, desescalada a diferentes ritmos en diferentes territorios, "nueva normalidad"), la complejidad metodológica de abordar pormenorizadamente situaciones tan cambiantes aconsejó el tratamiento del periodo en bloque, sin considerar el momento de inicio o remisión de los problemas.

Abordar en su integridad el análisis de los problemas relativos a la salud mental obligó a dividir esta en diferentes parcelas fenomenológicas, facilitando conocer así los aspectos más o menos afectados. Los distintos ejes de análisis de la salud mental han incluido "el estado de ánimo", "la energía y vitalidad", "los pensamientos negativos", "el cambio en los comportamientos" y "las vivencias y expectativas de futuro", un conjunto de ejes que busca incluir organizadamente todos los aspectos fenomenológicos principales de la salud mental, los afectos, las pulsiones y las capacidades de relación, la ideación, los comportamientos y el proyecto personal.

Cada uno de estos ejes de análisis, más allá del resultado global, puede haber evolucionado de manera diferente, repartiendo de forma distinta los porcentajes de sujetos que dicen haber mejorado o empeorado; sobre todo, las variables integradas en cada eje pueden comportarse de manera muy diversa. No es fácil explicar en todos los casos como una misma agresión contextual, en este caso la pandemia, puede determinar reacciones tan diferenciadas. Es claro que hay que referirse a las diferencias entre "problema" y "forma de vivir, resistir o superar ese problema".

¿Cuál ha sido el impacto global sobre los problemas psicológicos o de salud mental?

Según sus respuestas, antes de la pandemia aproximadamente 1 de cada 2 adolescentes y jóvenes varones y 1 de cada 3 mujeres nunca habían experimentado problemas psicológicos o de salud mental. En el momento de la encuesta, tras la pandemia, estos porcentajes se han incrementado 5 puntos porcentuales en los hombres y 14 en las mujeres: la pandemia incrementó el porcentaje de los hombres jóvenes que decían sufrir trastornos relativos a lo mental, con cierta o mucha frecuencia, del 12,4 al 17,4%; y el de mujeres, del 19,5 al 34,4%.

Este dato de incremento de los problemas también se confirma comparando las prevalencias actuales con las obtenidas años antes. En el análisis longitudinal, el porcentaje de adolescentes y jóvenes que presentan problemas con cierta o mucha frecuencia, incluyendo a ellos y ellas, en 2019, 2021 y 2022, pasa de 6,2% a 8,6% y 24,0%. Observando los perfiles de las personas que más empeoraron encontramos de nuevo a las mujeres y a las personas de clase social baja, o en circunstancias desfavorables, claramente sobrerrepresentadas.

¿Cuál ha sido el impacto sobre el "estado de ánimo"?

Analizando el potencial impacto en un solo ítem, necesariamente genérico, el "estado de ánimo", se observa lo mismo que para la globalidad: empeoramiento, sobre todo en mujeres y personas socialmente más vulnerables. No obstante, casi la mitad de la muestra, incluyendo a 4 de cada 10 mujeres, dicen no haber sufrido cambios en su estado de ánimo; y más del 12% de mujeres y una proporción doble de hombres aseguran que aquél había mejorado.

Casi la mitad de los y las jóvenes afirman mantener un estado de ánimo estable y casi 2 de cada 10 aseguran que, tras la pandemia, su estado de ánimo mejoró. Estos datos chocan con la frecuencia de trastornos concretos que van a referirse o con la evolución global de las vivencias relativas a la salud mental que antes se citaba. Se puede inferir que, a pesar de la prevalencia de problemas y malestares concretos en la vida de los y las jóvenes, la perspectiva de la finalización de la pandemia puede haber mejorado la percepción del estado de ánimo.

Tanto en el empeoramiento como en la mejoría del estado de ánimo, los componentes que más influyen son los sentimientos de alegría/tristeza y optimismo/pesimismo respecto al futuro. La presencia de ansiedad es un elemento importante del empeoramiento, pero su ausencia no pesa tanto en la mejoría (es como si sentir ansiedad fuera un problema, pero no sentirla se viviera como algo normal, menos significativo). Lo contrario sucede con sentirse en calma, importante para estar bien, mientras que sentir inquietud o irritación no significa tanto en el empeoramiento.

Las vivencias en relación con los vínculos o a la soledad se sitúan en una posición intermedia, pero con un peso importante para sentirse bien o mal. Y lo mismo sucede con las actitudes de seguridad o temor ante la vida. Menor rango y presencia en las dinámicas de construcción del "estado de ánimo" tienen los síntomas más explícitamente catalogados como patológicos, por ejemplo, la hipocondría o los temores fóbicos.

¿Cuál ha sido el impacto sobre la "vitalidad y la energía"?

Junto con "la forma de sentirse", explorada a través del "estado de ánimo", "la forma de vivirse", más relativa a la energía personal, a la manera de posicionarse ante la vida, es otro de los indicadores básicos del bienestar o malestar de la persona.

Se trata de un conjunto de variables de sensibilidad aparentemente similar a las integrantes del "estado de ánimo". El porcentaje de quienes aseguran no haber notado cambios es casi idéntico (39,3%), encontrándose las únicas variaciones en un 5% de la muestra que se desplaza del grupo "ha empeorado" (31,2%) al de "ha mejorado" (24,4%). De nuevo, los cambios "a peor" se hacen más a costa de las mujeres y los más vulnerables.

Las variables analizadas podrían integrarse en dos grandes grupos: aquéllas relativas al interés por lo que "arropa y apuntala" la identidad (el mundo interno y lo que rodea a la persona), y las que hablan de las pulsiones y la energía vital. Se observa una mejoría principalmente en los niveles de curiosidad e interés por el entorno, mientras que el empeoramiento castiga especialmente las reservas de energía existencial, las actitudes proactivas y las pulsiones.

¿Cuál ha sido el impacto sobre "los pensamientos negativos"?

Un tercer paquete de variables, también muy significativas en la expresión del bienestar o malestar existencial, serían las referidas a la calidad y el control de la ideación, los "pensamientos negativos". Este grupo de indicadores resulta ser uno de los que se han visto afectados en mayor medida por la pandemia. Más de la mitad de la muestra (64,2% de mujeres y 55,2% de hombres) refiere haber sufrido un agravamiento de los "pensamientos negativos", que son más frecuentes y trascendentes tras la pandemia.

Entre los tipos de "pensamientos negativos" aparece con mayor frecuencia ese indicador básico del desorden ideativo que es la dificultad para concentrarse y para controlar el curso del proceso mental, algo de lo que se quejan casi la mitad de quienes dicen haber empeorado en este aspecto. Entre 30 y 35 de cada 100 de esos que empeoraron, describen pensamientos marcados por el bajo tono emocional y por la quiebra de la autoestima (en algún caso con presencia de dinámicas ansiógenas, como en el caso de los pensamientos obsesivos). Los pensamientos de entre 2 y 3 de cada 10 denotan un fallo en las vivencias identitarias, hasta culminar en ese casi 20% de casos (siempre, de los que habían empeorado) que señalan tener ideas de suicidio.

PERCEPCIÓN DEL FUTURO Y REFLEXIONES FINALES

¿Cuáles son las proyecciones de futuro de los y las jóvenes?

La proyección que hacen de la situación social como efecto postpandemia es claramente pesimista. Más de la mitad está muy/bastante de acuerdo con que empeorará la situación económica y laboral de la juventud; y prácticamente la mitad piensan que aumentarán las diferencias sociales, se perderán algunas libertades y disminuirán y se deteriorarán las oportunidades de futuro; algunos menos (38%) están convencidos de que la crisis sanitaria se prolongará en el tiempo.

Son aproximadamente un tercio quienes creen, en una proyección más positiva, que la situación actual es un revulsivo que hará que la sociedad mejore. Alguno más de 2 de cada 10 considera que todo seguirá igual, que no habrá grandes cambios (lo cual no es fácil de valorar como postura optimista o pesimista). Pese a estos resultados, es obligatorio señalar una cierta mejora de las opiniones, que se muestran algo menos dramáticamente pesimistas que en estudios anteriores realizados en 2020.

No hay nada nuevo que añadir a la distribución de las sobrerrepresentaciones en los perfiles de las distintas posturas: las mujeres y las clases más desfavorecidas integrando las posiciones más castigadas y pesimistas, y hombres, de clases altas y de menor edad, en posturas contrarias, menos sensibles al impacto y más optimistas sobre los cambios.

Un particular interés puede tener la visión de los y las jóvenes sobre cómo evolucionarán personalmente como reacción a la pandemia. Los cambios que más se destacan serían los que apuntan a mayor libertad y más disfrute (35% lo señalan), seguidos de un repertorio de cambios positivos en función de los valores deseables socialmente (responsable, trabajador, sociable, optimista o solidario), con entre un 15% y un 30% de señalamientos). Finalmente, los cambios más cuestionables (pesimista, miedoso, insolidario…) se apunta entre el 7 y el 13% de la muestra. Una visión que, aunque parezca benévola, en muchos aspectos empeora la de hace dos años, y sugiere cansancio y desesperanza tras una crisis tan prolongada.

¿Qué políticas demandan los y las jóvenes?

Aparecen en primer lugar, las estrategias frente a las cuestiones que han centrado la mayor preocupación: el problema del empleo y el deterioro de la salud mental. Después, se referencian un paquete de estrategias que resumidamente podrían apuntar a la defensa del estado de derechos y del estado de bienestar.

Tras ese paquete, otras estrategias que señalan más a preocupaciones del presente, la ecología, el interés por lo local o la cooperación internacional. Llama la atención que, pese a lo esperable en una situación de incertidumbre, de ansiedades sociales y de confusión, los y las jóvenes sitúen las políticas de orden y seguridad al final de la jerarquía de prioridades.

¿Qué explicación se pueda dar a la ambigüedad en algunas de las posturas?

No es fácil explicar cómo, ante una misma crisis como contexto, una pandemia, puede producirse una evolución tan contraria en aspectos básicos de las personas que la han vivido. Una vez más hay que referirse a las diferencias entre "problema" y "forma de vivir, resistir o superar un problema".

Desde una perspectiva individualizada, elementos como los recursos personales, la resiliencia, los apoyos con que se cuente, la reacción positiva ante la superación de dificultades, el juicio positivo sobre la propia actuación, la liberación de la carga que supone el final de la crisis o las reacciones eufóricas compensatorias pueden apoyar la evolución positiva. Por otro lado, la escasa autoestima, la mayor vulnerabilidad social, la falta de red de apoyo, la debilidad en los recursos psicológicos de defensa, la existencia de psicopatología previa, la dificultad para enfrentar el desbordamiento de las exigencias, el agotamiento de los reservorios de energía personal, el coste de la tensión continuada..., todo ello puede determinar la evolución negativa.

Desde la perspectiva social, las brechas y desigualdades entre grupos, la mayor vulnerabilidad de determinados colectivos y perfiles sociales (especialmente en el caso de las mujeres), la inequidad de las políticas de apoyo, las distorsiones y presiones de las representaciones colectivas, son elementos determinantes para la buena o mala trayectoria de los cambios, cuando éstos se producen.

El impacto de la COVID-19 resulta muy complejo al tener ramificaciones en todos los ámbitos de la sociedad. En comparación a estudios realizados en 2020 se percibe una cierta mejora en relación a las expectativas de futuro. No obstante, los datos permiten llegar a la conclusión de que la pandemia, sus secuelas y los intentos para afrontarla han supuesto un trauma social severo que ha significado sufrimiento para muchas personas y que tiene consecuencias duraderas para los y las jóvenes. Además, ese sufrimiento no se ha repartido de manera equitativa puesto que ha supuesto un impacto especialmente elevado sobre las mujeres y sobre los grupos más vulnerables que ya se encontraban lastrados por dificultades previas.

METODOLOGÍA Y MUESTRA

FICHA TÉCNICA

UNIVERSO

- **Personas entre los 15 y 29 años residentes en España**

MUESTRA

Técnica de recogida de información. Encuesta online con cuestionario cerrado (panel online).

Tamaño de la muestra final. 1.200 personas.

Tipo de muestreo. Muestreo estratificado por afijación proporcional.

Cuotas. Selección aleatoria de casos en base a género (mujeres, hombres, otro*) y edad (15-19, 20-24 y 25-29 años).

Ponderación. Se han ponderado los datos según nivel de estudios (3 grupos de estudios terminados: hasta secundarios obligatorios (incluyendo 4º ESO, PCPI, FP básica); secundarios posobligatorios (Bachillerato, FP grado medio); superiores (universitarios, FP grado superior, posgrado, máster, doctorado).

Error muestral. Bajo supuesto de muestreo aleatorio simple (MAS) y máxima heterogeneidad (p=q=0,5) y con un nivel de confianza del 95%, el error es ±2,82%.

FECHA DE REALIZACIÓN

- El trabajo de campo se realizó en los meses de febrero y marzo de 2022.

*Nota metodológica. La escasa proporción de casos en la categoría de "otro" de la variable de género imposibilita su análisis por separado, al no ser estadísticamente fiable, por lo que se han excluido de los cruces por género. Sin embargo, sí se tienen en cuenta estos casos para el resto de análisis.

EXPLOTACIÓN ESTADÍSTICA

ANÁLISIS UNIVARIADOS

Se han calculado las **frecuencias absolutas y relativas (%)** para todas las variables del cuestionario.

También se han calculado los **promedios** (excluyendo NS/NC) para las variables de escala.

Para algunas **preguntas de escala** (escalas de valoración, grado de acuerdo, etc.) **se han agrupado las categorías** para tratarlas como variables nominales, normalmente asumiendo las categorías entre 7 y 10 como de "acuerdo alto", "impacto alto", etc.; las categorías 4 a 6 como "medio"; y las de 0 a 3 como "bajo".

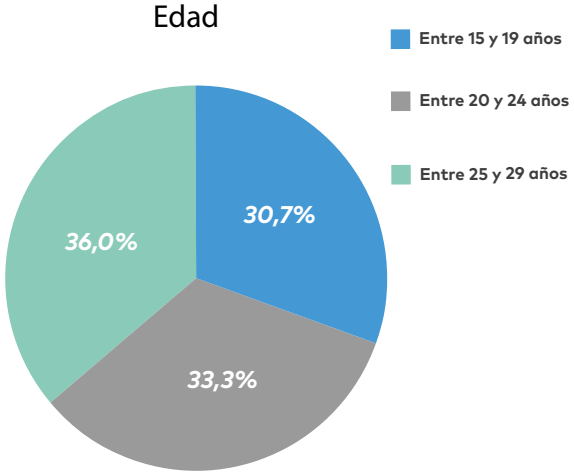
TABLAS DE CONTINGENCIA

Análisis cruzados de variables por género, edad, nivel de estudios, clase social, situación laboral, hábitat y forma de convivencia. Para dichos cruces se han calculado las **frecuencias absolutas y relativas** (% de columna), así como las pruebas de significatividad chi-cuadrado (χ^2).

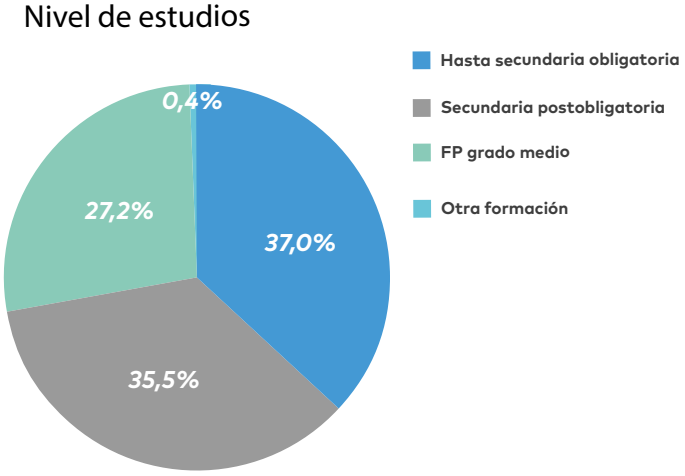
En este informe se recogen principalmente los **cruces por género y edad**, además de otras variables de interés como nivel educativo cuando hay diferencias significativas. El resto de análisis pueden consultarse en la web del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud.

Características de la muestra:

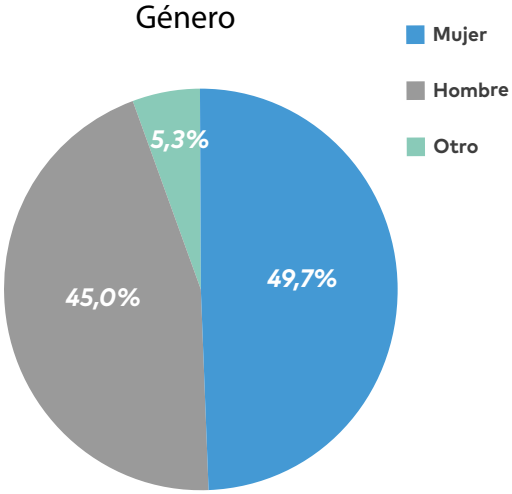
Edad



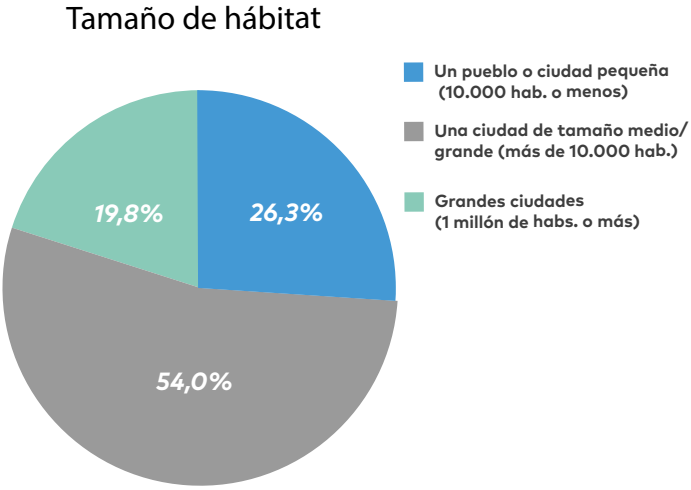
Nivel de estudios



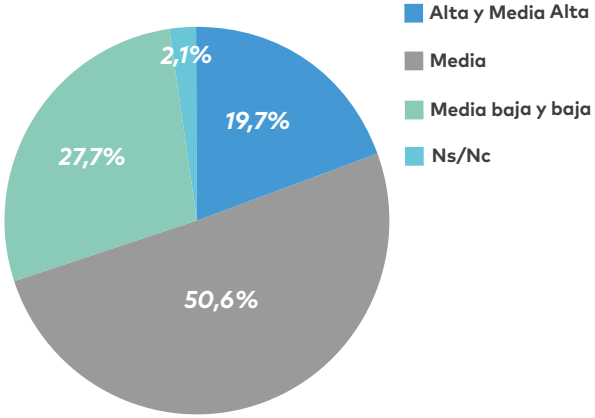
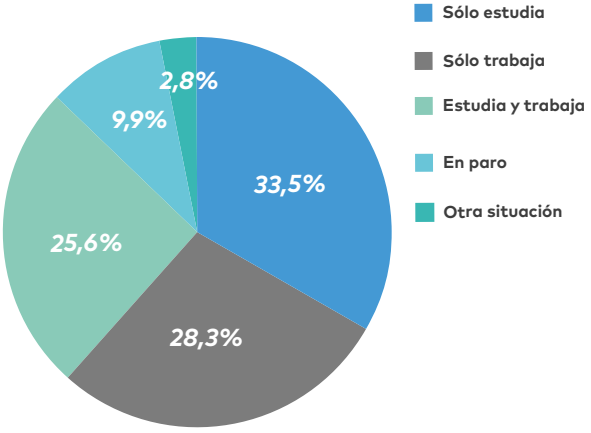
Género



Tamaño de hábitat



Clase social (agrupada)



Actividad