

SALUD MENTAL >

Los jóvenes del siglo XXI, un punto de inflexión en la salud mental: "Dicen que están muy solos"

Los problemas psicológicos afectan a cuatro de cada 10 personas de entre 15 y 29 años y la ansiedad el trastorno más generalizado. En el fondo lo que hay es un gran cambio social



Un joven sentado en el suelo en Vitoria-Gasteiz (País Vasco) el 21 de noviembre de 2023.

L. RICO (EFE)

SUSANA PÉREZ DE PABLOS

Madrid - 05 ABR 2024 - 05:00CEST



La sociedad no para de repetirles lo mal que está el empleo, lo poco que van a ganar. Les culpabiliza de falta de esfuerzo y de llevar una buena vida comparada con la de generaciones anteriores. De tenerlo todo. Pero casi la mitad de los jóvenes españoles vive una situación vital de ansiedad, desánimo y pesimismo porque no ve futuro. [Solo el 30,8% cree que tiene una buena salud mental](#), según una encuesta de la Confederación de Salud Mental España del pasado año. También piensan que nadie hace nada para cambiar esta situación, alertan los expertos.

Es [un cambio social](#) que está provocando un [aumento de los problemas de salud mental entre los adolescentes](#) y jóvenes, cada vez desde edad más temprana, a partir de los 12 o 13 años. Así lo reflejan los datos, los especialistas y los que tratan los problemas de esta población desde los centros de salud. Pero, ¿a quiénes se refieren esas cifras, a personas con crisis de ansiedad coyuntural o a problemas psiquiátricos? ¿Es exagerado el mensaje que se transmite sobre la gravedad?

A los jóvenes actuales les gusta “el lujo, tienen malos modales, menosprecian la autoridad y no tiene ningún respeto a los mayores”. Esta frase y similares se repiten a menudo y reflejan que cada grupo generacional critica a los siguientes porque se cree modélico o porque no entiende que la sociedad ha cambiado. El autor de esta declaración, en concreto, aunque puedan adivinarlo entre un buen puñado de políticos o ideólogos actuales, y no tan actuales, que no paran de quejarse de la falta de esfuerzo instaurada entre los jóvenes, lo sabrán más adelante.

Y es precisamente en el mensaje social en el que hay que poner el foco de la situación, según los expertos en salud mental. Si a esto se añaden los cambios brutales que ha desencadenado [la última revolución tecnológica](#), aparece otro ingrediente en la mesa, la incompreensión que siente la juventud y los reproches que recibe por [usar demasiado las pantallas](#). Pero la realidad es que su mundo es ya diferente, también lo son su forma de comunicarse y de vivir, que [seguirá cambiando con inteligencia artificial](#).

Futuro incierto y angustia vital

“La presión social, la imagen que se da de los jóvenes, de lo que [algunos llaman la generación de cristal](#), porque dicen que no poseen cultura del esfuerzo, que lo tienen todo, es demoledora para ellos. Es la primera generación en España, que, en principio, va a vivir peor que sus padres”, señala la socióloga Marta Delgado, una de las autoras del último estudio *La situación de la salud mental en España*, de la Confederación de Salud Mental y la Fundación Mutua Madrileña, publicado en 2023. Cada generación anterior aspiraba a mejorar el nivel de sus padres y es lo estos querían para ellos. El camino parecía claro, pero ahora se ha enturbiado.

“Los jóvenes ven un mundo incierto, viven el futuro angustioso. No ven las oportunidades laborales que les puedan llevar a tener la vida que quieren. Hacen una carrera, un máster y tampoco ven la salida que esperaban. Piensan que nada les garantiza tener unas condiciones laborales que les permita tener la vida que les gustaría”, resume Delgado.

Son muchos los que aseguran que están mal. “Solo el 30,8% de los menores de entre 15 y 24 años considera que tiene una buena salud mental. El uso del término generación de cristal para describir a los jóvenes es peyorativo y se basa en supuestos falsos. No es una generación de mantequilla”, advierte la socióloga. “Habría que romper este estigma. Simplemente, tienen un perfil distinto, con muchas cosas buenas, con valores sólidos, mayor empatía y sensibilidad hacia la diversidad, la igualdad o el medio ambiente”.

En lo que se refiere a perspectivas laborales, “esta generación tiene como espejo a sus antecesores, los *millennials*, que [sufrieron de lleno la gran recesión](#) (2008-2014) y han ido encadenando una situación precaria. Y esto afecta a cómo se sienten y hace que tengan una salud mental compleja. Viven en un mundo más complicado, con muchas contradicciones y nuevas incertidumbres”, explica.

El presidente de la Confederación de Salud Mental España, Nel González, resalta que “aunque es cierto que la adolescencia es un lapsus de vida bastante complejo, una fuente de cambios y de grandes retos, en algunas de sus federaciones, en los últimos años ha aumentado hasta un 70% la demanda de gente joven que acude a pedir ayuda”. “Esto es algo sintomático, vemos que el aumento del problema tiene un alcance real”, añade.

De malestar a patología

Los grupos más vulnerables y proclives a experimentar problemas de salud mental son los que tienen entre 18 y 34 años, con especial incidencia en las mujeres y en el colectivo LGTB. La idea del suicidio (que [afecta al 14,5%, en la población general con estos trastornos](#)) o de las autolesiones (9%) entre las personas con problemas de salud mental se produce en mayor grado entre los jóvenes de 18 a 24 años, concluye la misma encuesta. “Hay que establecer dos dimensiones del problema. Por un lado, la del malestar emocional y, por otro, cuando lo que les ocurre pasa a ser una patología”, explica el presidente de la confederación, que agrupa a 340 asociaciones de toda España.

¿Cómo se detecta ese paso? “Cuando les impide tener una vida normalizada ha pasado a ser una patología. Es decir, cuando tienen una conducta difícil y, además, duermen mal, tienen un comportamiento alimentario poco normal, se encierran en casa y no socializan”, responde González. Insiste en que hay que situar los problemas en su contexto: “La clave del cambio que ha habido está en que ahora mismo se habla más de las cosas que antes, no es que sea mucho más grave, es que son tiempos de más transparencia y hay que insistir en que aumente más”, afirma.

Uno de los grandes problemas es que muchos todavía no saben pedir ayuda, el mensaje es insistir en este camino, en conseguir que la sociedad, en general, hable con normalidad de ello, señala. “Ir al psicólogo es adecuado en muchos casos, pero como solución, cuando no se tienen una patología, puede ser un proceso perverso. En esos casos que no es una patología, tienen que saber que hay situaciones que tienen que vivir, que forman parte de su maduración y que no deben exagerar el problema”, matiza González. Y añade que las dificultades que perciben los jóvenes están relacionadas con la economía: paro, subida del coste de la vida, falta de empleo digno. Esto ha llevado a un panorama en el que no solo han aumentado los brotes psicóticos, según reflejan los datos y los expertos, sino a un malestar emocional generalizado.

El último Barómetro de FAD Juventud y Mutua Madrileña sobre Salud y Bienestar, realizado hace un año entre jóvenes de 15 a 29 años, corrobora este diagnóstico. “La mayoría de los niveles de estrés siempre se relacionan con el trabajo, los estudios y la situación general de crisis. Más del 50% de los jóvenes sienten estrés y en la preocupación por los estudios se aprecia una diferencia importante entre mujeres (78 %) y hombres (53%)”, resalta el sociólogo e investigador social en el Centro Reina Sofía de FAD Juventud Stribor Kuric.

“Hay un sesgo de género a nivel transversal que se mantiene a lo largo de todo el informe. Por ejemplo, la preocupación por la economía se ve en el 56% de las mujeres y el 44 % de los hombres. “La razón principal tiene que ver con los estereotipos de género, que siguen ahí, la mujeres experimentan una situación estructural de desigualdad, esto no ha cambiado. Ellas perciben que van a tener más mayores dificultades y esto les genera más estrés”, explica Kuric.

La conclusión general es que alrededor del 40% de los jóvenes está teniendo ya síntomas negativos de forma muy frecuente, como falta de energía (46,2%), tristeza (44,2%), problemas para concentrarse (44,9%), miedo ante el futuro (42,7%), falta de interés por hacer las cosas (40,7%) y problemas para dormir (39,2%). Además, aunque la situación con respecto a los trastornos de salud mental graves ha mejorado un poco desde el final de la pandemia, no así la ansiedad, que sigue en aumento, también según datos de FAD Juventud. El problema de fondo sigue ahí: en 2023, casi el 40% (37,8%) de los jóvenes dice que la ha padecido, frente al 31,4%, dos años antes.

Del total de jóvenes que declaran haber sufrido estos problemas, el 37,5% reconoce que no ha pedido ayuda. De ellos, la mitad sí ha comentado los problemas con su entorno (54,9%), pero un 44,1% ni siquiera lo ha contado. El motivo principal por el que dicen que no piden ayuda profesional es falta de dinero (37,8%), especialmente las mujeres (el 43,7% de las chicas frente al 29% de los chicos). Kuric ve preocupante también “la falta de confianza que tienen en la sociedad, en lo que influyó “la criminalización de la juventud que se hizo en la pandemia porque se decía que eran los que más contagiaban”.

“Dicen que están muy solos”

Sobre el terreno trabaja la especialista en infancia y adicciones Teresa Cubillo. Es una de las personas que atiende llamadas de jóvenes en el Servicio de Orientación y Formación que tiene FAD Juventud. “Los jóvenes de entre 15 y 29 años principalmente llaman porque sienten malestar emocional, por ansiedad y estrés, y cuando empiezas a rascar ves que padecen mucho sufrimiento. Dicen que están muy solos, que no tienen apoyo de nadie y que están desilusionados”.

Hay muy distintos grados, recalca Cubillo, porque “en unos casos han caído en las drogas, pero en otros tienen problemas sociales, en su entorno o familia, y algunos intentan autolesionarse”. La experta explica que lo primero

es orientarles y que digan si se lo han contado a alguien. “En muchos casos, nunca se lo han contado nadie, y otros, se lo han dicho a iguales que no saben cómo ayudarles”. Respecto a los problemas que relatan, Cubillo dice que a menudo tienen que ver unas malas relaciones familiares o con un divorcio, momentos que no saben gestionar y se ven desbordados. “Luego también hay muchos casos de jóvenes que llevan viendo desde la infancia cómo sus padres están pasando muchas dificultades, que salen adelante como pueden, lo mismo no han sabido manejar su propio sufrimiento, y ellos se ven igual o peor”, añade.

“No hay que transmitirles tanto miedo, se está generando una historia rara sobre el futuro, que les confunde y les desconcierta. Incluso sobre lo que viene con la inteligencia artificial y la reducción de empleo, por ejemplo, que a muchos jóvenes les provoca mayor miedo aún al futuro. Cuando el mensaje debe ser el contrario, educarles en positivo, en la idea de que el mundo es muy grande y hay muchas oportunidades”, insiste Cubillo. Otra profesional que conoce de primera mano estos problemas es la psiquiatra Eugenia Caretti. Lleva 17 años ejerciendo en el programa infanto-juvenil del Centro de Salud Mental Villa de Vallecas, en Madrid, y es miembro de la Junta de la Asociación Madrileña de Salud Mental.

“Un tercio de los adolescentes, especialmente entre los 12 a 15 años, que llega a consulta tiene problemáticas graves y complejas que se expresan principalmente como un sufrimiento intenso e inespecífico que definen como ansiedad y depresión, que muchas veces los lleva a comportamientos autolesivos y que se presenta desarticulado de sus experiencias subjetivas”, relata. “No consiguen explicarlo ni relacionarlo con nada. Lo que sí se repite en ellos es una desesperanza que tiene su raíz en la imposibilidad de imaginar un futuro posible”.

Caretti advierte que la sociedad no está actuando en la dirección correcta para corregir esta situación: “Reducir este sufrimiento juvenil a diagnósticos psiquiátricos, a tratar con medicaciones y protocolos de atención; aumentar el número de camas en hospitales y de profesionales de la salud mal repartidos por los distintos dispositivos no hace otra cosa que empeorar la situación, patologizando el malestar”. Lo que urge, propone, “es un cambio de discurso social, una modificación en profundidad del sistema educativo e implementar recursos no sanitarios en la comunidad que ayuden a los chavales a convivir y proyectar”.

Las declaraciones sobre lo bien que viven los jóvenes actuales, mencionadas al principio de este texto, son de hace 25 siglos y se atribuyen a Sócrates. Aunque, si curiosoen en Internet o ChatGPT, encontrarán muchas de este tipo, de todos los tiempos.

Comentarios - 6  [Normas >](#)

Más información



Por qué (y por qué no) deberíamos decir “gracias” o “buenos días” a una IA
DANIEL SOUFI | MADRID



La economía ‘kidult’ o cuando los mayores juegan más que los niños
DANIEL ALONSO VIÑA | MADRID

ARCHIVADO EN

Salud mental · Juventud · Jóvenes · Salud · Sanidad pública · Ansiedad · Depresión · Economía · 

Se adhiere a los criterios de  The Trust Project
[Más información >](#)

Si está interesado en licenciar este contenido contacte con ventacontenidos@prisamedia.com

NEWSLETTER

Recibe la newsletter de Tendencias con el análisis de Javier Sampedro sobre los cambios y desafíos que está experimentando la sociedad
[APÚNTATE](#)

LO MÁS VISTO

- 1. El PP de Ayuso reduce a “una gotera” la inundación de aguas fecales provocada por las obras sin permiso en la casa donde vive
- 2. Prisa destituye a Juan Luis Cebrián como presidente de honor de EL PAÍS
- 3. Eclipse solar del 8 de abril 2024 en México: hora, trayectoria y cómo verlo

4. El caso Scott Adkins: "el último héroe de acción verdadero" no ha protagonizado una sola película en cines

5. Los consejeros de Podemos ponen al programa de Broncano como líneas rojas incorporar a trabajadores de RTVE

Recomendaciones EL PAÍS ▼



Encuentra el mejor máster en Ciberseguridad 'online' y a distancia



Encuentra el mejor curso de FP de Auxiliar de Enfermería



¿Quieres especializarte para ser Auxiliar de Odontología?
¡Encuentra el mejor curso de FP aquí!



Encuentra el mejor curso de FP 'online' y a distancia en Dietética