

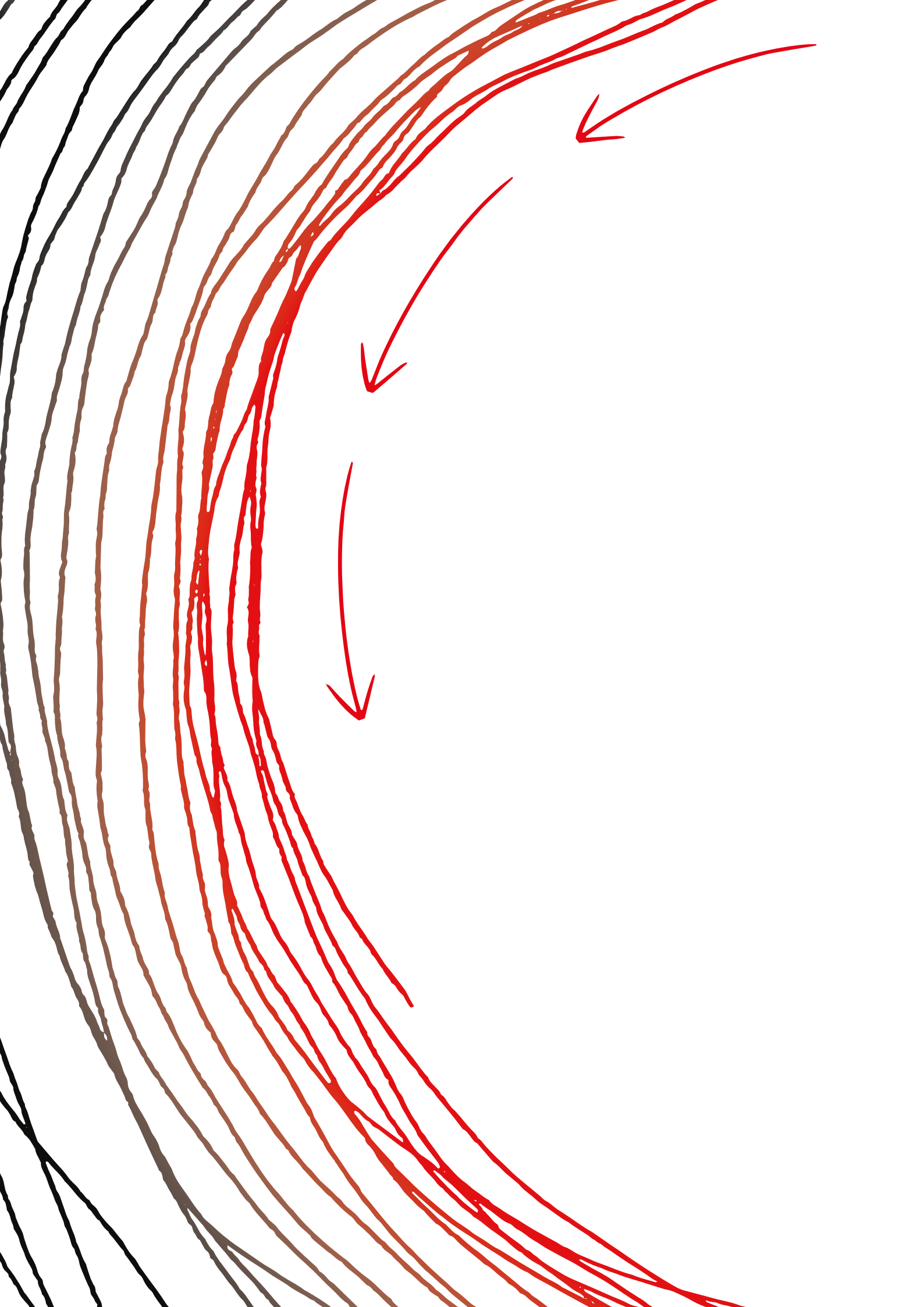
INFORME
#RAYADAS.
LA SALUD MENTAL
DE LA POBLACIÓN
JOVEN EN ESPAÑA.

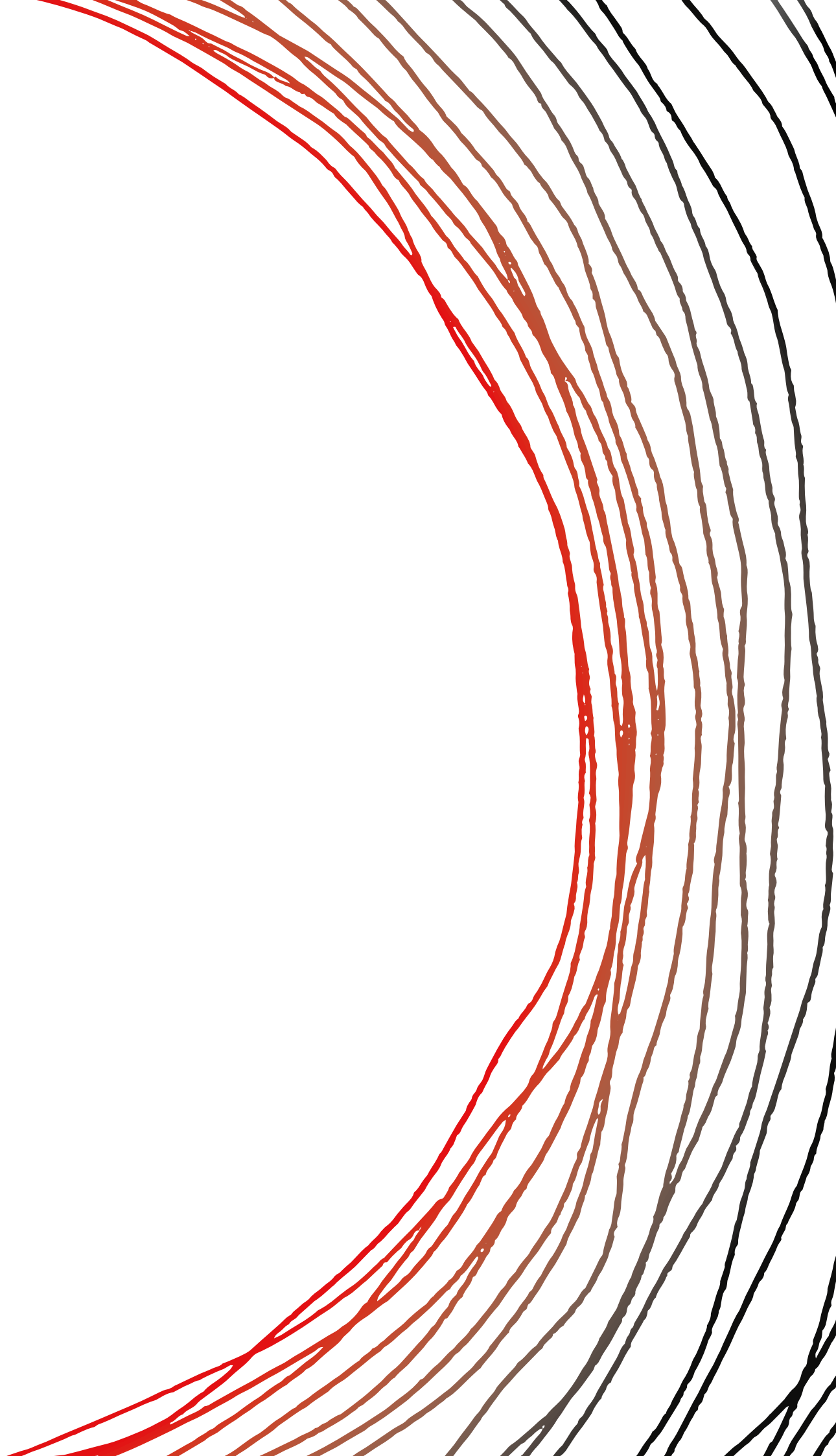


M MANANTIAL

Tendiendo puentes. Derribando muros.

www.fundacionmanantial.org





Índice

1	Presentación	5
2	Metodología del estudio	7
3	Principales hallazgos	9
4	¿Qué les pasa? Malestar emocional y salud mental de las personas jóvenes	15
5	¿Qué influencia tienen las tecnologías sobre la salud mental de los/as jóvenes?	26
6	¿Qué les preocupa?	33
7	¿Cómo buscan ayuda?	36
8	Reflexiones finales	44



Presentación

La salud mental se ha convertido en una preocupación social cada vez más importante. Por una parte, el impacto de los cambios sociales y culturales acontecidos en los últimos años ha contribuido a que haya una mayor concienciación social sobre la importancia de cuidar la salud mental para contribuir al bienestar de las sociedades. Por otra, un buen número de estudios han constatado un incremento en la prevalencia de malestar emocional y problemas de salud mental a nivel mundial, sobre todo en la población más joven.

El aumento de ansiedad, depresión, ideas de suicidio, problemas relacionados con la alimentación o autolesiones, son los signos más visibles y alarmantes de la extensión del malestar emocional en la población joven. Vivir con tristeza, desesperanza, sufrir falta de concentración o tener problemas para dormir de manera frecuente, son situaciones que no deberíamos asumir como normales cuando se trata de las personas más jóvenes.

La salud mental ha sido señalada como una de las principales preocupaciones de los/as jóvenes entre 16 y 24 años en nuestro país. Las personas de esta generación están más abiertas a hablar sobre sus dificultades, emociones y necesidades de apoyo que otros grupos de edad y de lo que estaban en otros momentos históricos.

El informe que presentamos reúne las voces de varios cientos de jóvenes que compartieron sus experiencias e ideas en torno al malestar emocional y la salud mental con nosotros/as. Iniciamos esta investigación para entender qué les preocupa, qué les afecta y qué hacen cuando tienen malestar emocional, convencidos/as de que no podemos facilitarles una atención y un apoyo adecuados si no escuchamos y comprendemos qué les está ocurriendo y qué ayuda necesitan.

Quisimos incluir en nuestra investigación las perspectivas e interrogantes de profesoras, profesores y orientadore/as educativos en torno a la salud mental de su alumnado. Sus observaciones y reflexiones han sido de gran valor para marcarnos el camino de la investigación cuantitativa. La mirada de las familias también tiene espacio en este estudio. Sus aportaciones sobre cómo perciben a sus hijos e hijas jóvenes y cómo se acercan a ellos/as cuando tienen malestar emocional han sido muy relevantes para prefigurar una ayuda posible.

Este estudio es para Fundación Manantial un punto de partida y expresa el compromiso de continuar trabajando para hacer frente a las nuevas realidades en torno a la salud mental de este mundo en cambio.



Metodología del estudio



Con el fin de aportar valor al objeto del estudio, el diseño metodológico se ha basado en un enfoque mixto como forma diferenciada de investigación. En este caso, la investigación cuantitativa y la cualitativa se han orientado hacia un objetivo común para profundizar en nuestra problemática. Con esta estrategia se pretende reforzar la validez de los resultados y obtener así una mejor comprensión del problema de investigación.

El estudio se basa en:

- Un análisis cualitativo, a través del análisis documental, entrevistas semi estructuradas y grupos de discusión.
- Un análisis cuantitativo, a través de un cuestionario dirigido a jóvenes como fuente primaria. Asimismo, se aportan datos de la investigación "¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?" realizada por Fundación Manantial y financiada por el Observatorio Social de Fundación La Caixa en su convocatoria FS22_1B Realidad Social de los jóvenes en España.

Para el análisis cualitativo se han realizado 6 entrevistas semi estructuradas dirigidas a profesores y orientadores escolares de Institutos de Enseñanza Secundaria. Se han realizado, además, 3 grupos de discusión con estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Universitarios. Asimismo, se realizaron 2 grupos de discusión con madres de jóvenes de entre 16 y 24 años. Estos grupos fueron organizados con la colaboración de "El Club de Malasmadres".

Por otro lado, la recogida de datos cuantitativos se realizó a través de un cuestionario online dirigido a jóvenes de entre 16 y 24 años en territorio nacional segmentados por tramos de edad, sexo y nivel de estudios. La muestra (607 entrevistas) se ha distribuido proporcionalmente por comunidades autónomas y a nivel global se han cubierto cuotas representativas por sexo y edad en dos tramos. Error muestral: Para un nivel de confianza del 95, % (dos sigmas) y $P = Q$, el error real es de $\pm 4\%$ para el conjunto de la muestra. La empresa Intercampo llevó a cabo

la recogida de datos entre el 6 y 10 de octubre y el análisis de los datos realizado fue descriptivo y relacional. Del total de la muestra, un 1% de la muestra se identifica como binario por lo que en los gráficos segmentados por género no figura al no ser significativo visualmente.

Por otro lado, hemos estudiado datos de la investigación "¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?", realizada por Fundación Manantial y financiada por la convocatoria FS22_1B Realidad Social de los jóvenes en España del Observatorio Social de Fundación La Caixa. Tomamos como referencia el análisis de datos realizado para ese estudio. Concretamente, se aportan los datos relativos a la prevalencia de malestar emocional en la población entre 16 y 32 años, obtenidos a través de la escala GHQ-12 (gráfico "presencia de malestar emocional en la población joven"). Se aportan también datos sobre el comportamiento de los jóvenes ante el malestar emocional (gráfico "lo que hacen los/as jóvenes cuando tienen malestar emocional") y sobre la búsqueda de ayuda (gráfico "dónde buscan ayuda los/as jóvenes cuando tienen malestar emocional"). Todos los datos se obtuvieron a través de un cuestionario online, realizado por la empresa Kantar Public en enero 2023, a una muestra representativa en edad, sexo y nivel de estudios y distribuida proporcionalmente entre Comunidades Autónomas. La muestra la compusieron 2008 personas de entre 16 y 32 años.

El equipo de investigación de este estudio lo componen: Sara Toledano (dirección del estudio), Ilana Mountian (investigadora) y Gema Gutiérrez (investigadora). El equipo de la investigación "¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?" lo compusieron David Fraguas (líder de la investigación), y los investigadores Octavio Finol, Vanesa López, Antonio Perdigón, Diana Torres y Sara Toledano.



3

Principales hallazgos

Malestar emocional y salud mental



Un **47,1%** de los/as jóvenes entre 16 y 24 años se siente **nervioso o inquieto siempre o muchas veces.**

El **43,2%** **no puede dormir** con frecuencia o nunca.



Un **38,3%** de las personas jóvenes **se siente sola** siempre o muchas veces.

Un **31,5%** sufre episodios de **ansiedad** siempre o muchas veces.



Un **11,7%** afirma **autolesionarse** siempre o muchas veces. Un **10%** **reconoce haberse autolesionado** alguna vez.

El **16%** de los/as jóvenes considera que su **salud mental** es mala o muy mala.



Las chicas hacen una valoración peor de su estado de salud mental que los chicos. El **60%** de los chicos valora que **su salud mental** es buena o muy buena, frente al **39,5%** de las chicas.

La **tristeza excesiva (47%)**, el **aislamiento (46,6%)** y **hacerse daño a uno mismo (45,1%)** son los signos más relevantes de una **mala salud mental** para los/as jóvenes.



Los/as jóvenes asocian el **malestar emocional** principalmente a sentimientos de **tristeza (51,7%)**, **inseguridad (50,2%)** y **soledad (38,6%)**

Los comportamientos que asocian al **malestar emocional** son: **aislarse (47,7%)**, **no dormir (35,3%)**, **no relacionarse (33,1%)**, **lesionarse (30,3%)**.



El **59%** de los jóvenes que considera que su **salud mental** es normal, mala o muy mala se identifica con el diagnóstico de **ansiedad**, el **29,9%** con el diagnóstico de **depresión**. El **31,2%** se identifica con otras etiquetas diagnósticas como **trastorno de la conducta alimentaria**, **trastorno obsesivo compulsivo o trastorno por déficit de atención con hiperactividad**. El **2,3%** se identifica con un diagnóstico de **psicosis**.

Del grupo de jóvenes que se identifica con un **diagnóstico clínico**, el **36,9%** lo había obtenido a través de **la búsqueda de información en internet**.



Influencia de las tecnologías de la información, la relación y la comunicación sobre la salud mental de los/as jóvenes

Profesores/as y orientadores/as escolares observan efectos del uso de las TIRC por parte de los/as jóvenes en su **rendimiento cognitivo** (capacidad de centrar la atención y razonamiento lógico), su **estado emocional**, su **autoimagen y autoestima** y en sus **patrones de sueño**.



Los/as jóvenes atribuyen al uso de las TIRC influencia sobre su **salud mental**:



Por el temor de ser víctimas de acoso a través de las redes (**ciberbullying y grooming**) **(42%)**



Por la posibilidad de **adicción al teléfono móvil (41,2%)**



Por la influencia en una **autopercepción negativa de su imagen corporal (41,2%)**.

Los/as jóvenes consideran que el uso excesivo de las TIRC les produce **ansiedad y estrés continuo (31,3%)**, **disminución de su nivel de concentración (29,5%)** y **problemas de sueño (28%)**.



Preocupaciones que afectan al bienestar emocional de las personas jóvenes

Las cuatro preocupaciones que más afectan al **bienestar emocional** de la población joven están referidas al mundo en el que están creciendo y la falta de esperanza en el futuro. Les preocupa mucho o demasiado la **inestabilidad económica** en un **82,5%** de los casos, el **desempleo**, en un **72,8%**, el **futuro a nivel social**, en un **70%**, y el **acceso a la sanidad** en un **66,7%** de los casos.



Un **65,7%** de las personas jóvenes están preocupadas por **no ser comprendidas por su familia**. A un **62,9%** les preocupa **no poder expresar cómo se sienten**.

Las personas jóvenes sienten un importante nivel de exigencia que afecta a su **bienestar emocional**. Al **65,2%** de los jóvenes les preocupa mucho o demasiado **no tener éxito** y al **61,3%** le preocupa tener **malas notas**.



La **discriminación por raza, origen, género u orientación sexual** tiene un impacto significativo en la salud mental de los/as jóvenes y en los sentimientos negativos que experimentan: al **60%** le **preocupa mucho o demasiado**.

Un **23,4%** siente que su vida social es insatisfactoria.

Búsqueda de ayuda ante el malestar emocional



Solo un **30%** de los/as jóvenes **pide ayuda a amigos, familiares o profesionales** cuando siente malestar emocional. Un **25%** **no hace nada**. La respuesta más frecuente ante el malestar emocional fue **aislarse** en un **36,6%** de los casos.

Los motivos principales que señalan las personas jóvenes por los que no piden ayuda son el **miedo al rechazo** y el **temor a preocupar a sus seres queridos** (familiares y amigos), por una parte, y la **dificultad para reconocer** o asumir que están atravesando una situación problemática relacionada con la salud mental.



De los jóvenes que suelen pedir ayuda, **la mitad la dirige a amigos y familiares**, un **25%** **busca ayuda profesional** y un **15%** **busca soluciones o ayuda en internet**.

Un **28%** de los jóvenes **ha usado servicios de ayuda** para mejorar su salud mental a través de **internet o redes sociales**. De ellos un **51,2%** **usa vídeos**, un **40,6%** **usa aplicaciones de ayuda psicológica** y un **31,8%** ha utilizado **grupos de apoyo online**.



Un **22,9%** de los jóvenes **consume o ha consumido psicofármacos** para encontrarse mejor emocionalmente. De ese porcentaje, el **62%** son chicas.

En el caso de tener que **pedir ayuda profesional**, un **47,4%** de los/as jóvenes preferiría obtenerla a través de **un servicio especializado de salud mental** y un **20,6%** en un **servicio de atención a jóvenes en general**. Solo un **6,6%** preferiría obtenerla **en el lugar donde estudian** y un **4,3%** a través de un **servicio online**.

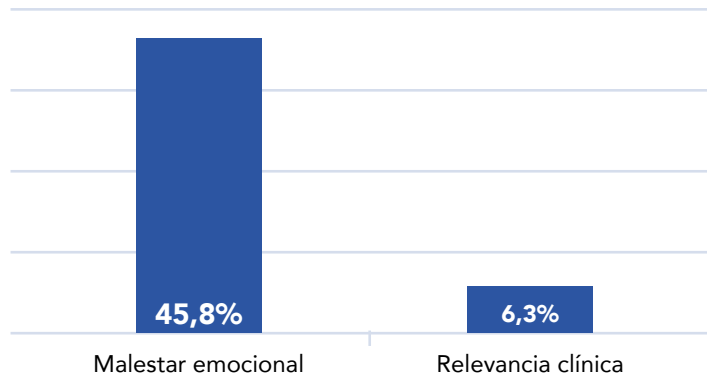




¿Qué les pasa?
Malestar emocional
y salud mental de las
personas jóvenes

La presencia de malestar emocional en la población joven en España de entre 16 y 32 años se sitúa en un porcentaje del 45,8%. De este porcentaje, un 6,3% de los casos presenta un malestar de más intensidad, que podría tener consideración clínica.

Gráfico 1. Presencia de malestar emocional en la población de entre 16 y 32 años



Fuente: “¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?”. Fundación Manantial y Observatorio Social de Fundación la Caixa 2023.

Las observaciones de profesores/as y orientadores/as escolares coinciden con esta extensión del malestar emocional en la población adolescente y joven:



“Yo creo que [los problemas de salud mental] han aumentado mucho, sobre todo los trastornos más relacionados con la ansiedad y la depresión, sobre todo. También ehm... trastornos de tipo, bueno, de trastornos de la conducta alimentaria también. Y trastornos de autolesiones y suicidio, que eso es lo que más llamativo en los centros educativos”

Profesor. Instituto de Educación Secundaria.

“La sensación es que la pandemia fue un antes y un después. O sea, parecía que de repente yo de verdad estaba, eh, preocupada, decía que qué está ocurriendo están las adolescentes fatal. O sea, como mmm, pues eso, expresan muchísimo malestar sin saber muy bien cómo gestionarlo. Yo creo que el que la soledad en esa edad les había sentado horriblemente mal. La falta de interacción social, la falta de movimiento, la falta de, de, de risas, de fiesta, de ligar”.

Profesora. Instituto de Educación Secundaria.



Existe consenso en que la expresión de malestar por parte de la población joven se ha incrementado a partir de la pandemia causada por COVID-19. Los/as profesores/as consideran que el incremento del malestar emocional que observan en adolescentes y jóvenes son efectos de situaciones relacionadas con la pandemia, como la falta de interacción social presencial con iguales provocada por el confinamiento:

“Lo que he notado es, en los más pequeños...con el año que estuvimos encerrados... que no saben socializar. Que no saben comportarse en grupo, sus interacciones son o violentas o tratándose mal. Y eso, obviamente de manera indirecta afecta a la salud mental. Porque si a ti siempre te están hablando mal, sí que acaba afectando. Aunque no te des cuenta”.

Profesora. Instituto de Educación Secundaria.



Tanto familias como profesorado de enseñanza secundaria destacan como factor relevante en el aumento del malestar el desafío emocional que supuso la pandemia para las personas más jóvenes:



“En la pandemia...yo creo que a ellos se les hizo embudo, muchas cosas que digerir en un periodo muy complicado”.

Madre de chica de 16 años.

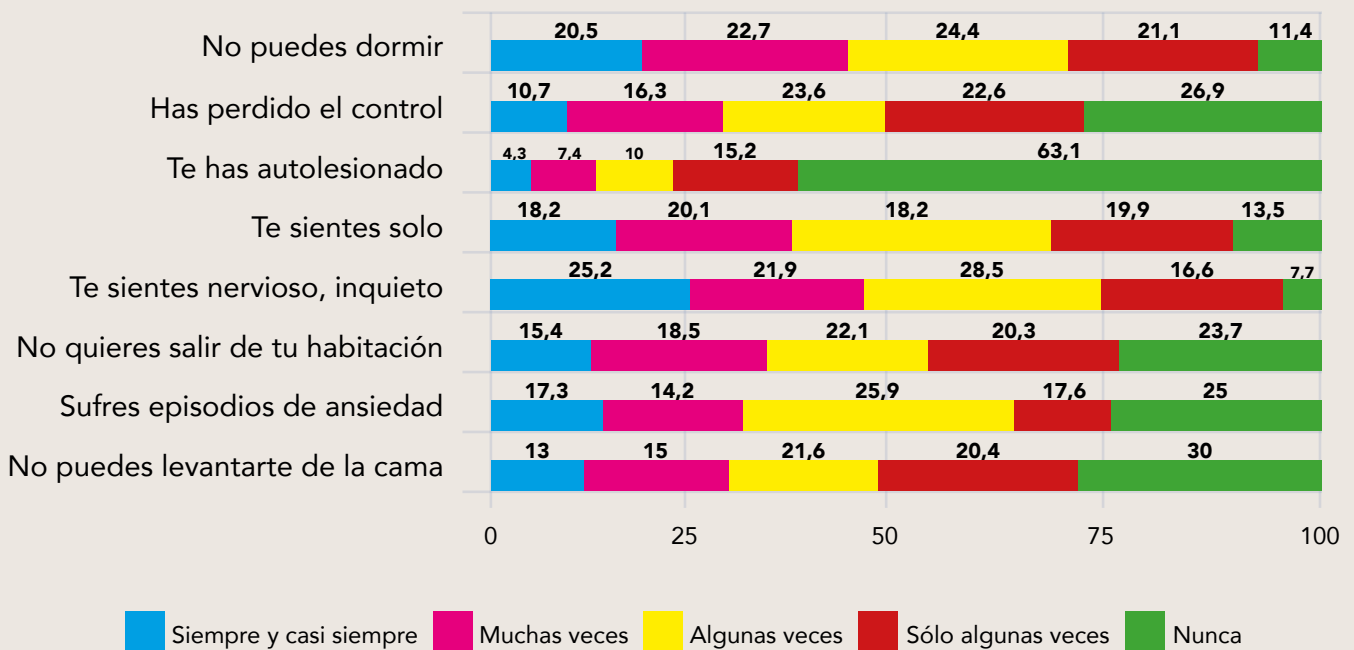
“Pues yo como profesora sí que me he encontrado, eh, alumnos y alumnas como muy desvalidos en ese sentido y como sufriendo a lo mejor unas angustias y unas, mmm inseguridades, unas depresiones a veces que para mí están muy ligadas a ese confinamiento y a la pandemia y a esa inseguridad y a ese miedo y a esa incertidumbre que todos tuvimos. Pero lo afrontas muy distinto cuando tienes 13 o 12 o 14 años, ¿eh? Y ¿qué les ha dejado? Desde luego, pues, pues secuelas, secuelas”

Profesora. Instituto de Educación Secundaria.



Efectivamente, los indicadores de malestar emocional alcanzan niveles muy elevados en la actualidad entre la población joven. Un 47,1% de los/as jóvenes se siente nervioso o inquieto siempre o muchas veces. El 43,2% no puede dormir con frecuencia o nunca. Un 38,3% de las personas jóvenes se siente sola siempre o muchas veces, mientras que un 31,5% sufre episodios de ansiedad siempre o muchas veces. Un 11,7% de las personas encuestadas afirmó autolesionarse siempre o muchas veces. Un 10% reconoció haberse autolesionado alguna vez. Las chicas puntúan significativamente por encima de los chicos en todos los indicadores de malestar.

Gráfico 2. Indicadores de malestar emocional en la población joven



Sin embargo, la valoración que hacen las personas jóvenes de su estado de salud mental es muy diferente. Solo 1 de cada 6 jóvenes afirma tener una salud mental mala o muy mala, 2 de cada 6 jóvenes afirman que su salud mental es normal, mientras que 3 de cada 6 jóvenes valora que su estado de salud mental es bueno o muy bueno.

En esta percepción se aprecian también diferencias en función del género: las chicas hacen una peor valoración de su estado salud mental que los chicos. El 60% de los chicos consideran que su salud mental es buena o muy buena (frente al 39,5% de las chicas), mientras que el 22,6% de las chicas considera que su salud mental es mala o muy mala (frente al 8,7% de los chicos).

Gráfico 3. Valoración del estado de salud mental que hacen las personas jóvenes

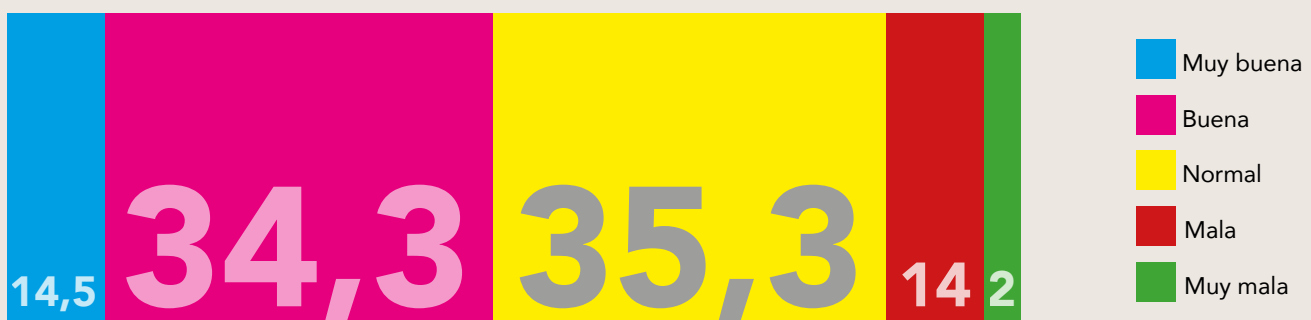
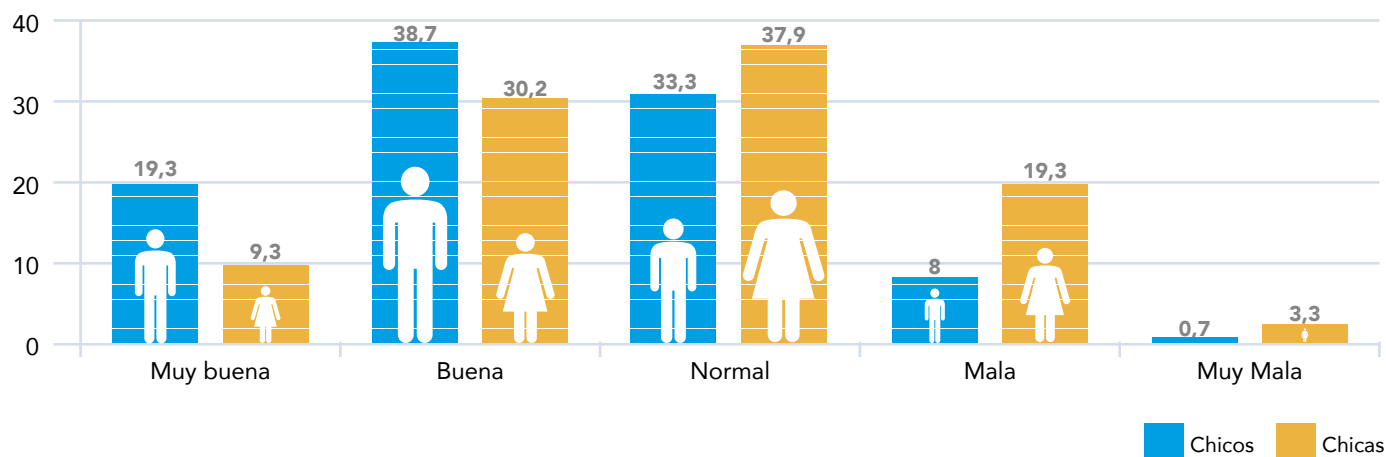


Gráfico 4. Valoración que hacen chicos y chicas de su estado de salud mental



Esta diferencia entre la valoración de su estado de salud mental y la presencia de malestar emocional determinada a través de escalas validadas o de indicadores de frecuencia de signos de malestar, tiene varias hipótesis explicativas posibles. La primera de ellas es que existen diferencias cualitativas entre lo que los/as jóvenes denominan “malestar emocional” y lo que consideran un “problema de salud mental”. Así lo señalan las familias y los profesores y profesoras entrevistados:

“Yo lo que he visto durante el proyecto sobre salud mental es que solo... solo ven la salud mental, como cuando estás muy mal, muy mal y estás deprimido o tienes alguna enfermedad. No ven que a lo mejor es como una gestión de la frustración”

Profesora. Instituto de Educación Secundaria.



“Cuando hablamos de salud mental, es una persona que está “loca”, les cuesta ver que cualquier persona puede tener un problema de salud mental, como que no les va a pasar... parece que eres Superman y nunca te van a pasar ciertas cosas ...”

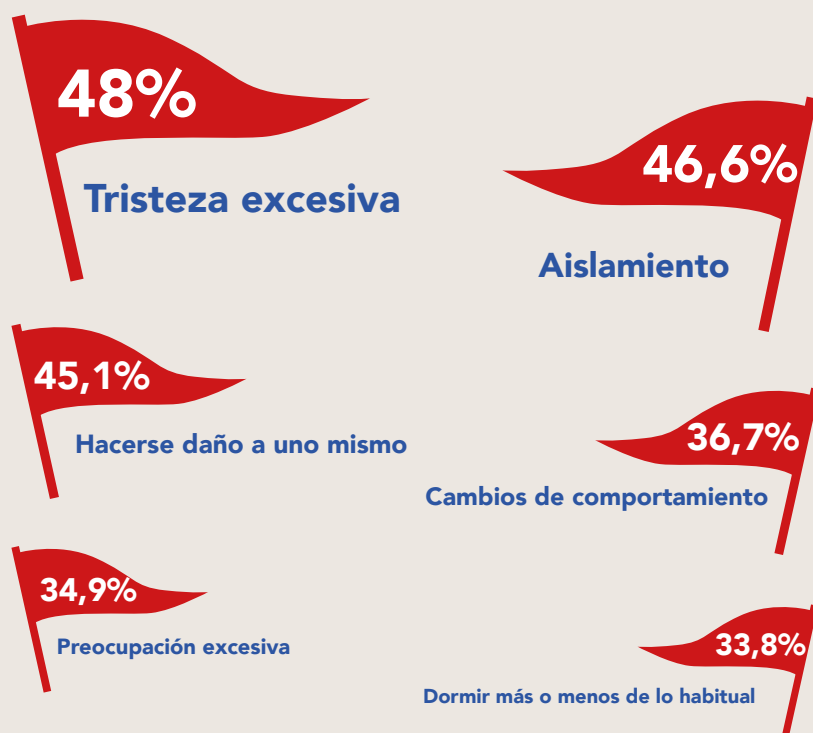
Madre de un chico de 17 años y de una chica de 19.



Al ser preguntados por esta discrepancia, las principales diferencias que establecen las personas jóvenes entre “malestar emocional” y “problema de salud mental” son la duración, la gravedad y la posibilidad de diagnóstico y tratamiento. Más del 50% de los/as jóvenes considera que el malestar emocional es pasajero, dura menos, es temporal, más fácil de tratar y de superar, mientras que el problema de salud mental es duradero, prolongado, de mayor gravedad y que requiere ser diagnosticado y tratado.

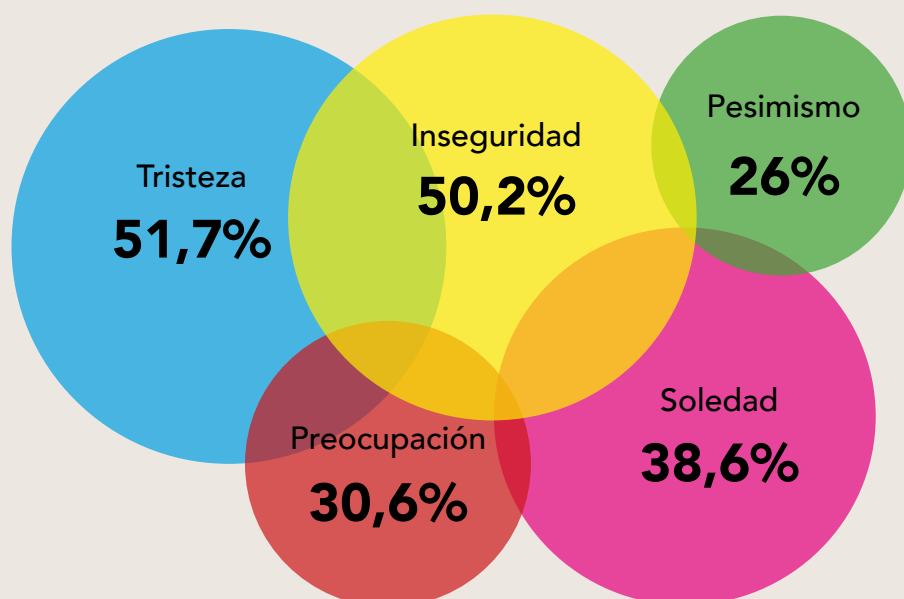
Los/as jóvenes reconocen determinadas “líneas rojas” que constituyen señales de alerta de que algo está yendo mal en relación a su salud mental. Identifican que la tristeza excesiva (en un 47% de los casos), el aislamiento (en un 46,6%) y hacerse daño a uno/a mismo/a (45,1%), son los signos más relevantes de una mala salud mental.

Gráfico 5. Líneas rojas para determinar que algo va mal en relación a la salud mental



De manera coherente, los/as jóvenes asocian el malestar emocional principalmente a sentimientos de tristeza (en un 51,7% de los casos), inseguridad (en un 50,2% de los casos) y soledad (en un 38,6% de los casos). Aparecen diferencias significativas cuando esta asociación se desagrega por tramos de edad: los/as adolescentes y jóvenes de entre 16 y 19 años relacionan el malestar con emociones más ligadas a la dimensión corporal (miedo, rabia e irritabilidad), mientras que los/as jóvenes de entre 20 y 24 años lo relacionan más con emociones ligadas a aspectos cognitivos (apatía, preocupación, soledad y pesimismo).

Gráfico 6. Emociones que las personas jóvenes asocian al malestar emocional



En cuanto al abanico de comportamientos que ellos/as relacionan con el malestar emocional, los que tienen que ver con la retirada social ocupan el primer lugar: los/as jóvenes consideran que aislarse (en un 47,9% de los casos), no relacionarse (33,1%) o no hablar (23,2%) son formas de expresión del malestar emocional. En segundo lugar (35,3% de los casos), los jóvenes señalan no dormir como la manifestación comportamental más frecuente de malestar emocional. Por último, los comportamientos autolesivos aparecen fuertemente asociados con el malestar emocional, en el 30,3% de las personas encuestadas, seguidos de otros relacionados con la pérdida de control (25,4%), la irascibilidad (18,6%), la inquietud (18,8%) o la violencia (22,1%).

Gráfico 7. Comportamientos asociados al malestar emocional

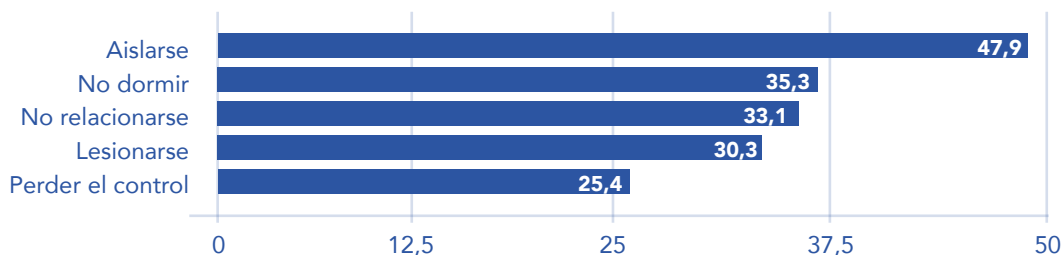


Gráfico 8. Comportamientos asociados al malestar emocional por tipo



No dormir 35,3%



Aislarse 47,9%
No relacionarse 33,1%
No hablar 23,2%



Lesionarse 30,3%
Estar violento 22,1
Estar inquieto 18,8%
Estar irascible 18,6%
Perder el control 25,4%

Este análisis nos puede hacer pensar que las personas jóvenes establecen un continuo entre el malestar emocional y los problemas de salud mental. En contraposición a malestar y problema, les parece que la salud mental se define como una sensación de bienestar con respecto a uno/a mismo/a y al entorno. Las afirmaciones de estos chicos son ilustrativas en este sentido:



"Si alguien de verdad se siente mal, no tiene por qué llegar a ser un trastorno, pero el inicio siempre lleva a algo más, entonces cuanto antes vayas [al psicólogo], antes lo puedes cortar"

Chico. 20 años

"Hay que sentirse bien contigo misma. Conocerse es lo más importante, aunque también me gusta saber cómo me ven los demás ya que esto ayuda a ver que todo va más o menos bien".

Chica. 17 años



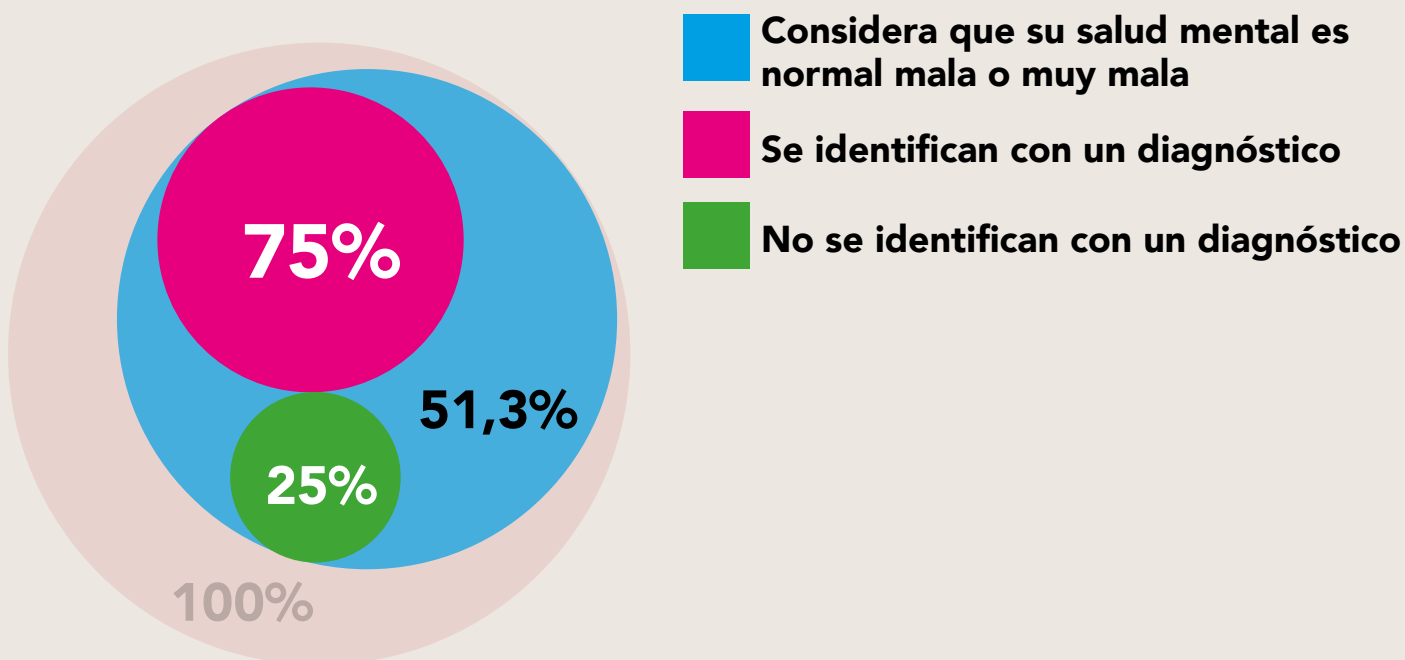
"Hay muchas cosas relacionadas con la salud mental...no tengo como una definición estricta en mi cabeza pensada ahora mismo. Pero la salud mental es... cómo estás tú y cómo te encuentras tú respecto a ti mismo y a tu alrededor y al mundo...Y cómo eso te puede afectar de distintas formas"

Chico. 16 años



Uno de los hallazgos relevantes que hemos encontrado en este estudio es la tendencia de las personas jóvenes a etiquetar su malestar en términos de diagnóstico. Del total de jóvenes, el 51,3% considera que su salud mental es normal, mala o muy mala. De ello/as, el 75% se identifica con algunos de los diagnósticos clínicos de problemas de salud mental más comunes en su grupo poblacional. Sólo una de cada cuatro personas de este grupo no se identifica con ningún diagnóstico clínico. Tres de cada cuatro se identifican con uno o varios diagnósticos.

Gráfico 9. Personas que se identifican con un diagnóstico clínico



El 56,9% de los/as jóvenes que consideran que su salud mental es normal, mala o muy mala se identifica con el diagnóstico de ansiedad. El 29,9 % afirmó identificarse con el diagnóstico de depresión, mientras que el 31,2% se reconocía en otras etiquetas diagnósticas como trastorno de la conducta alimentaria, trastorno obsesivo compulsivo o trastorno de déficit de la atención por hiperactividad (TDAH). El 2,3% se identificó con un diagnóstico de psicosis. Las chicas que consideran que su salud mental es normal, mala o muy mala se identifican con un diagnóstico con más frecuencia que los chicos.

Gráfico 10. Diagnósticos con los que se identifican

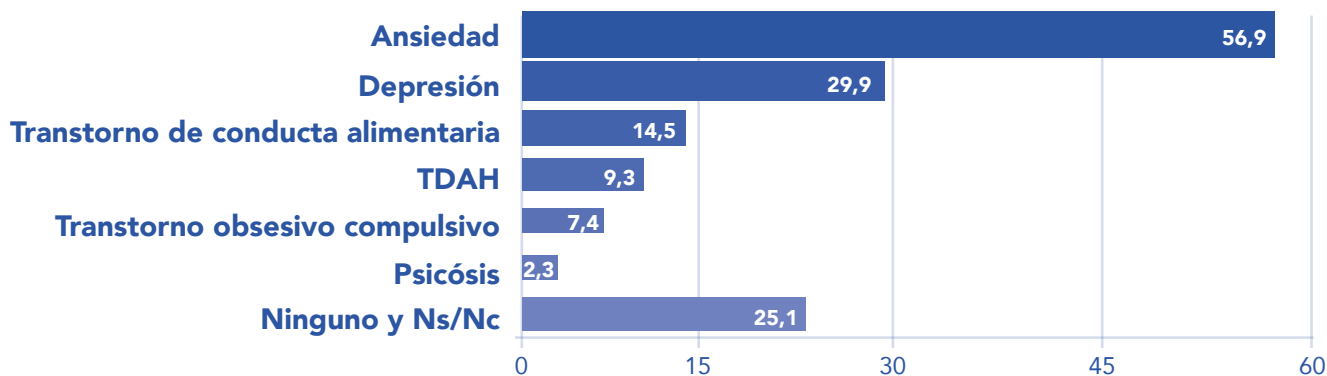
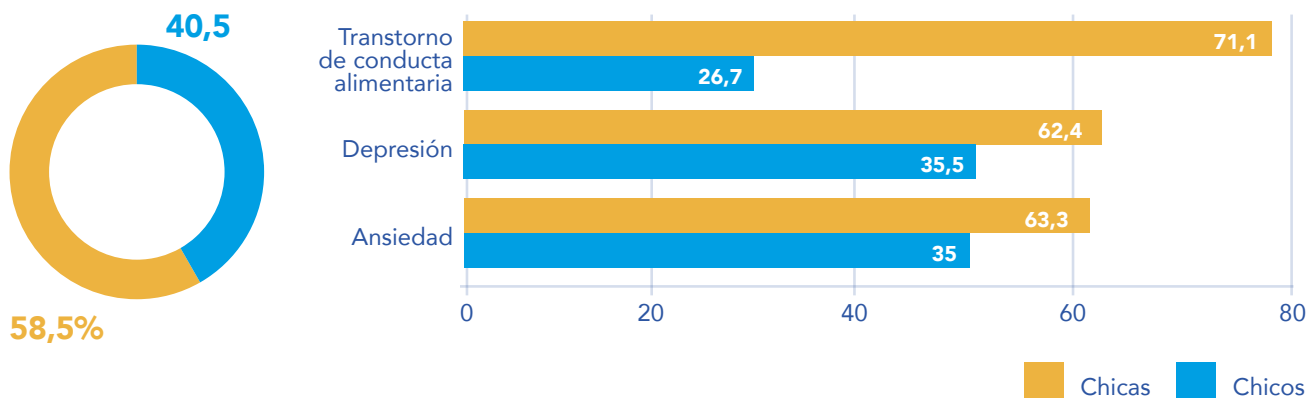


Gráfico 11. Chicas y chicos que se identifican con, al menos, una etiqueta diagnóstica



Desde el ámbito educativo se observa asimismo esta tendencia de las personas jóvenes a auto diagnosticarse en términos clínicos. Gran parte de los profesores y las profesoras de secundaria entrevistados señalaban que las personas jóvenes buscan etiquetar sus malestares en términos diagnósticos como modo de reconocimiento y legitimación a lo que les pasa o como atributo identitario.



"Y luego lo que también he observado es como, o sea, como que el tema del diagnóstico psiquiátrico, como una cuestión identitaria, es decir, el buscar el diagnóstico de trastorno de ansiedad o de depresión como algo que te da un poco de sentido, como de importancia a lo que te está pasando, como un poco de sentido de identidad, ¿no?"

Orientadora escolar. Instituto de Enseñanza Secundaria

"Yo creo que ellos se auto diagnostican, pero que buscan el diagnóstico médico. Es decir, que el reconocimiento del diagnóstico médico es lo que te da como un respaldo a lo que me está pasando es verdad".

Profesor. Instituto de Enseñanza Secundaria.



Otro motivo que se atribuía desde el ámbito educativo a esta tendencia de las personas jóvenes al uso de lenguaje psiquiátrico para definir su malestar fue la popularización de los términos diagnósticos en internet:



"Y luego en la como la banalización de la psiquiatría o no sé cómo decirlo. O sea, como la generalización del discurso psiquiátrico para describirlo todo, ¿no? O sea, no estás triste, tienes depresión. Ellos utilizan mucho esas, esos términos. "Tengo mucha ansiedad, tengo depresión", o sea, como el discurso psiquiátrico muy muy extendido entre las personas adolescentes. Yo entiendo que eso lo sacarán de internet, imagino".

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria.

Uno de los jóvenes participantes en los grupos focales, también relacionaba el uso de etiquetas diagnósticas con internet, y definía el proceso de difusión del uso de etiquetas diagnósticas partiendo de la búsqueda en internet de una explicación al malestar, que después se transmite entre iguales:

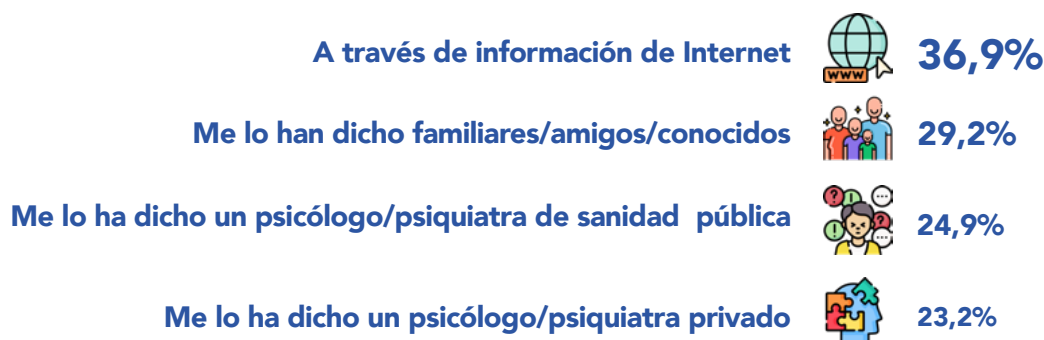
"Pues imagínate que yo creo que tengo TDAH y le comento a un amigo "pues creo que tengo TDAH porque he leído en internet que estos son los... que tengo estos síntomas y son justamente compatibles con esto y me explican" y "¿qué es eso?" Y se lo explico y luego pues ya ahí te vas pensando que tienes esas cosas".

Chico. 16 años



Del total de jóvenes que respondieron en nuestra encuesta que se identificaban con un diagnóstico relacionado con la salud mental, casi el 37% lo había obtenido a través de la búsqueda de información en internet. Un 29% había recibido el diagnóstico con el que se identificaban a través de familiares, amigos o conocidos. Solo el 24,9% de ellos/as lo había recibido a través de un psicólogo o psiquiatra público, mientras que el 23,2% había sido diagnosticado por un psicólogo privado.

Gráfico 12. ¿De dónde han obtenido el diagnóstico?



*Sólo los que se identifican con un diagnóstico.



“Lo que pienso es... si yo me identifico con lo que le pasa a esa persona es porque si... porque si esa persona, yo que sé, dice que tiene depresión y que le pasa esto y que se lo han diagnosticado y tú justamente te pasa algo parecido, puedes coger y pensar que tienes también, pues que también lo puede ser lo tenga”.

Chica. 16 años

Por último, podemos atribuir la diferencia entre la buena valoración que las personas jóvenes hacen de su estado de salud mental y el elevado porcentaje de malestar emocional que presentan a un proceso de normalización y asunción del malestar emocional. Esto sería equivalente a entender que es normal tener esos índices de malestar y que por tanto no constituirían ningún tipo de problema. Algunas de las personas jóvenes entrevistadas lo explican así:

“Todos tenemos problemas emocionales, lo único es saber cómo gestionarlos y ver como pedir ayuda”

Chica. 18 años



“Un trastorno de depresión en nuestra edad es bastante más normal de lo que pensamos porque, aunque seamos jóvenes, muchos estamos con mucho estrés o por diferentes problemas que tengamos en la vida”

Chico. 21 años



“El problema que tenemos creo es que cuando estamos mal tantas veces, pensamos que se nos va a pasar e intentamos decir, vale, no voy a ir al psicólogo, estoy bien, sé que esto es una etapa”

Chica. 18 años



5

¿Qué influencia tienen
las tecnologías sobre la
salud mental de
los/as jóvenes?

5.1 Efectos que se observan desde el ámbito educativo

La preocupación acerca del impacto que el uso de tecnologías de la información, la relación y la comunicación (TIRC) produce en la salud mental y el bienestar emocional de los/as jóvenes ha sido un tema destacado en nuestro estudio, principalmente en el ámbito educativo. La relación de las personas jóvenes con las TIRC se señaló como un hecho determinante que introduce diferencias en el desarrollo psicológico y social de esta generación con respecto a generaciones anteriores.

Profesores/as y orientadores/as atribuyen al uso de las TIRC por parte de los/as jóvenes efectos en el rendimiento cognitivo, principalmente en la capacidad de centrar la atención y en el razonamiento lógico:

"...entonces tiene todo un mar abierto lleno de TikToks, de vídeos de 30 segundos. O sea, les puede la ansiedad de paso al siguiente paso, al siguiente gesto. A medias me salta un pop, me meto por el pop, me llega un WhatsApp, me voy al WhatsApp. Saltas de TikTok al WhatsApp, al correo que recibes, a...a tu madre que te está llamando al otro que te envía por el Messenger, al Insta, o sea, en un mismo, en una misma pantalla. O sea, esto diariamente, diariamente, durante toda su etapa de crecimiento. Evidentemente que les. les pone ansiosos y les descuadra la...la capacidad de foco de atención"

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



"Se ve a la legua el impacto es tremendo, tremendo. Son mentes que no se pueden enfocar. Es una cosa brutal. Es difícilísimo trabajar con esto en el aula. Difícilísimo. No pueden seguir la secuencia lógica. No pueden."

Profesor. Instituto de Enseñanza Secundaria



Asimismo, se ha destacado como impacto relevante debido al prolongado tiempo de uso de las TIRC la interrupción en los patrones de sueño:

Yo creo que utilizan muchísimo las redes, pero es que, a lo mejor, sin exagerar, tres o cuatro horas diarias. Teniendo en cuenta que tres o cuatro horas diarias, sí, sí de redes sociales, teniendo en cuenta las que tienen entre los deberes, el colegio, dormir... tengo muchos alumnos que a lo mejor me dicen "profe, es que me acosté a las 06:00 con el teléfono".

Profesor. Instituto de Enseñanza Secundaria



Se apuntaron también efectos sobre el estado emocional de los/as jóvenes que fueron atribuidos a la elevada carga emocional de los contenidos digitales que consumen:



“Muchas veces ellos cuando se encontraban mal, buscaban ayuda. Al final como buscan, ya no ni siquiera en Google, sino en TikTok o sobre todo en TikTok., el algoritmo les llevaba a vídeos que les hacía a ellos encontrarse peor después de haberlos visto que cuando habían empezado”.

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria

“Con alumnas que he tenido, que ya han dejado el colegio, me decían que a veces cuando tenían un problema de cuando se encontraban con ansiedad, recurrían a TikTok, pero como ocio, para entretenerse, y que TikTok al final a los tres, cuatro o cinco vídeos les empezaba a mandar hablar de cosas de salud mental y que entonces de repente, media hora, 40 minutos después, se daban cuenta que llegaban consumiendo contenido de lo que querían evitar. Y terminaban teniendo mucha más ansiedad”.

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



Sin embargo, los efectos del uso de las TIRC más observados y que más preocupación generan en el ámbito educativo son los que se producen sobre la autoimagen y la autoestima de los/as jóvenes. Se planteó que esta tipología de efectos es la que tiene una relación más directa con el bienestar emocional y la salud mental.



“Yo creo que también está la cuestión de, digamos, del desarrollo de como de una doble identidad de los jóvenes. Está la identidad virtual y la identidad real y la discrepancia, la diferencia que hay entre la identidad real y la identidad que uno tiene en las redes creo que está interfiriendo mucho en lo que es el desarrollo de la personalidad y de la salud mental de los jóvenes”.

Profesor. Instituto de Enseñanza Secundaria

Las TIRC, sobre todo las redes sociales, han desplazado al espacio virtual los desafíos asociados a la construcción de la identidad que enfrentan adolescentes y jóvenes. Construir y mantener una “identidad virtual” se convierte en una exigencia para los/as jóvenes:

“Creen que tienen una cámara persigiéndoles todo el rato y buscan todo el rato posar. Y mostrarse como si estuvieran grabando constantemente, tanto ellas como ellos”.

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



“Yo creo que hay una autoexigencia constante. No, no en lo que lo que importa, entre comillas, no es “Voy a sacar las mejores notas”, pero sí que es una exigencia de verse todo el rato, sobre todo verse perfectos y perfectas constantemente. Hasta se peinan en clase. No pueden estar 50 minutos sin peinarse”

Orientador escolar. Instituto de Enseñanza Secundaria



Ha habido consenso en señalar el elevado nivel de auto exigencia observado en las personas jóvenes y en asociar estos niveles de auto exigencia a las narrativas digitales, sobre todo a la primacía de la imagen y a la perfección como valor que impera en las redes sociales. Se entiende que la alta exigencia observada en los/as jóvenes se produce al tratar de parecerse lo más posible a lo que publican sobre ellos/as mismos/as o a las publicaciones en las redes sociales.

"No lo sé, creo, creo que están que tienen problemas a la hora de ajustarse a la imagen que ponen en las redes sociales o que ven de otros compañeros o compañeras o de gente de su edad en redes sociales respecto a lo que ellos son. Hay una diferencia. Una discrepancia, como una distancia muy grande. Yo creo que se idealiza mucho en redes sociales y la realidad no, y entonces al no verse, no como, como, como, como, como parte, como viviendo o incluidos en ese en esa forma de vida, creo que les hace sentirse como que no llegan. Y eso creo que es otro factor que puede influir directamente en la salud mental".

Orientadora escolar. Instituto de Enseñanza Secundaria



"O sea, no es solo apariencia física, sino toda la idealización que vean en redes sociales intentan copiarla y eso se puede mantener un mes. Pero no puedes mantener esa idealización constantemente. Como ahora se ha puesto de moda mucho lo de hacer los apuntes bonitos. Bueno, como toques un cuaderno de una chica... Arrancar la hoja es casi se pone a llorar porque ponen tanto esfuerzo en tener apuntes bonitos que luego no se miran porque luego no estudian, pero tienen que estar perfectos y si se le va la raya un poco, arranca la hoja y la vuelven a hacer entera porque como ven, vídeos de mira que qué bonito son mis apuntes. Tiene que ser igual de bonitos".

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



Los niveles altos de auto exigencia tienen impacto en la autoestima de las personas jóvenes. Así lo exponen dos de las profesoras entrevistadas:

"Sí, creo que tienen la presión académica. La llevan mucho más que antes a un término emocional. Y se tiende más a, bueno, a tener una autoestima baja por eso, o sea, a sacrificar su personalidad. O sea, a infringirse daño mental por, por no llegar a lo que se les está exigiendo o ellas mismas o el contexto implícito está exigiendo eso en ellas"

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



"Pero lo que sí que veo es que tienen la autoestima por los suelos en general. Así, en general. Mmmm... Yo he oído en clase, o sea, hay una frase como muy repetida que es "Si total, no lo voy a sacar". Pero bueno, ¿por qué no vas a sacar el curso? ¿Por qué no vas a aprobar la asignatura? (...) Piensan que van mal, piensan que no valen, que no valen para nada".

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



Por último, una necesidad de reconocimiento y validación constante del entorno ha sido apuntada también como un efecto de trasladar al “mundo real” el funcionamiento del “mundo virtual”, en el que se buscan seguidores y likes con cada contenido:



“Me preocupa bastante en todos los aspectos, tanto en el uso de filtros, porque me ha venido gente que es que viene maquillada a clase como si fuera de boda, porque como está acostumbrada a ver a la gente guapísima en redes sociales y verse guapísima ella misma con los filtros cuando suben fotos y necesita e intenta verse igual en el mundo real, validación constante del entorno, como si fueran “me gusta””.

Profesor. Instituto de Enseñanza Secundaria

Además de los impactos observados en el ámbito escolar debidos al uso de las TIRC por parte de las personas jóvenes, profesores/as y orientadores/as expresaron gran preocupación por los efectos que la desinformación y la polarización que promueven los contenidos digitales comandados por algoritmos puedan tener sobre la visión del mundo de los/as jóvenes:

“Yo lo que veo más es que ellos buscan activamente información a través de las redes sociales, y como está el algoritmo de cuanto más consumes, más contenido te mostramos de ese tipo, se van retroalimentando. Entonces, si les sale un vídeo sobre “mi día con depresión”, van a consumir más cosas sobre depresión y eso puede llevar a un tipo de información que no es la más adecuada sobre depresión o solo muestra un tipo de depresión. O cómo todos los problemas que tienes, es por culpa de tu relación con tu madre. Entonces como que la información llega sin ningún tipo de filtro a ellos y se lo creen todo”

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



“Pero realmente todo lo que me mandaba YouTube son cuestiones muy polarizantes. Son cuestiones muy polarizantes. No me manda, no me manda un discurso de alguien moderado que coge a alguien con quien no está de acuerdo y discuten de forma tranquila. Lo que me cogía eran trozos de entrevistas o de podcast de gente que va a polarizar absolutamente a la gente, o sea, incluso agresiones. (...) Entonces es lo que lo que a mí me preocupa, porque si yo estoy viendo eso y soy una persona relativamente adulta, ¿cuál es el proceso que estarán viviendo estos chicos? Normal que acaben con esas situaciones tan complicadas de salud mental”.

Orientador escolar. Instituto de Enseñanza Secundaria

5.2 Lo que preocupa a las personas jóvenes en relación a las TIRC

Las tecnologías de la información, la relación y la comunicación (TIRC) son simplemente una parte fundamental de las vidas de las personas entre 16 y 24 años. Es difícil establecer diferencias para ellos/as entre conexión social digital y la presencial y concebir el mundo sin estar constantemente informado y sin compartir sus vidas, pensamientos y emociones en tiempo real con los/as demás. No obstante, conocen el funcionamiento de las redes, de los algoritmos, definen claramente lo que implican las “burbujas de información” y saben que el uso de las TIRC puede producir efectos en su bienestar y en su salud mental.

"Internet también es el causante de muchas cosas malas, te enteras de todo lo que pasa en el mundo. Por eso los jóvenes cada vez estamos más preocupados, es por culpa de la tecnología muchas veces"

Chico. 18 años



Al ser preguntados sobre los riesgos que el uso de las TIRC puede tener en su salud mental, la primera consecuencia que señalan, con el 42% de las menciones, es el ciberbullying (acoso a través de las redes) y grooming (acoso de carácter sexual por parte de adultos a través de las redes). La segunda consecuencia más señalada, con el 41,2% de las menciones, es la posibilidad de adicción al teléfono móvil. Con el mismo porcentaje de menciones, otra consecuencia muy importante sobre su salud mental del uso de las TIRC que las personas jóvenes identifican es la auto percepción negativa de su imagen corporal (41,2%).

Otras consecuencias para la salud mental que los/as jóvenes atribuyen al uso de TIRC son ansiedad y estrés continuo y disminución del nivel de concentración.

Existen diferencias significativas con respecto al género en cuanto a la percepción de aquellas consecuencias más importantes del uso excesivo de TIRC. Los chicos destacan como consecuencia el aumento de dificultades para hacer amigos (58,4%) y los problemas de sueño. En las chicas, sin embargo, predomina la importancia de la autopercepción de la imagen negativa (55,5%) y el ciberbullying y grooming.

Gráfico 13. Impacto sobre la salud mental del uso de TIRC desde la perspectiva de los/as jóvenes

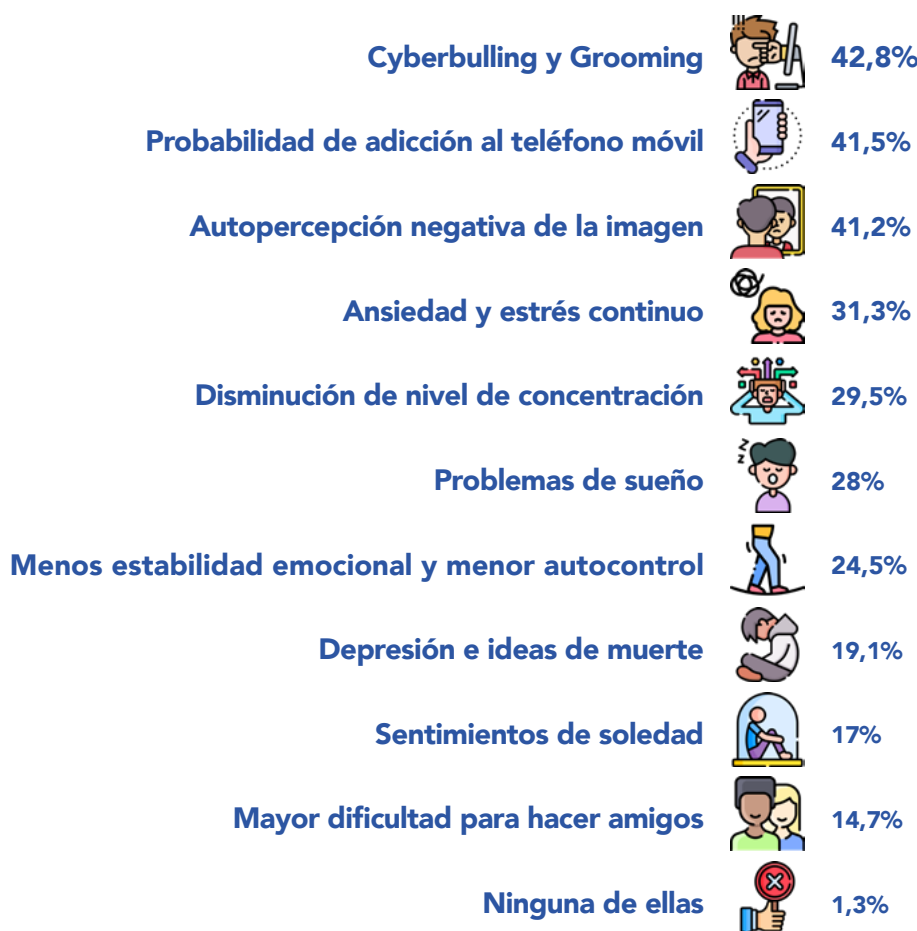
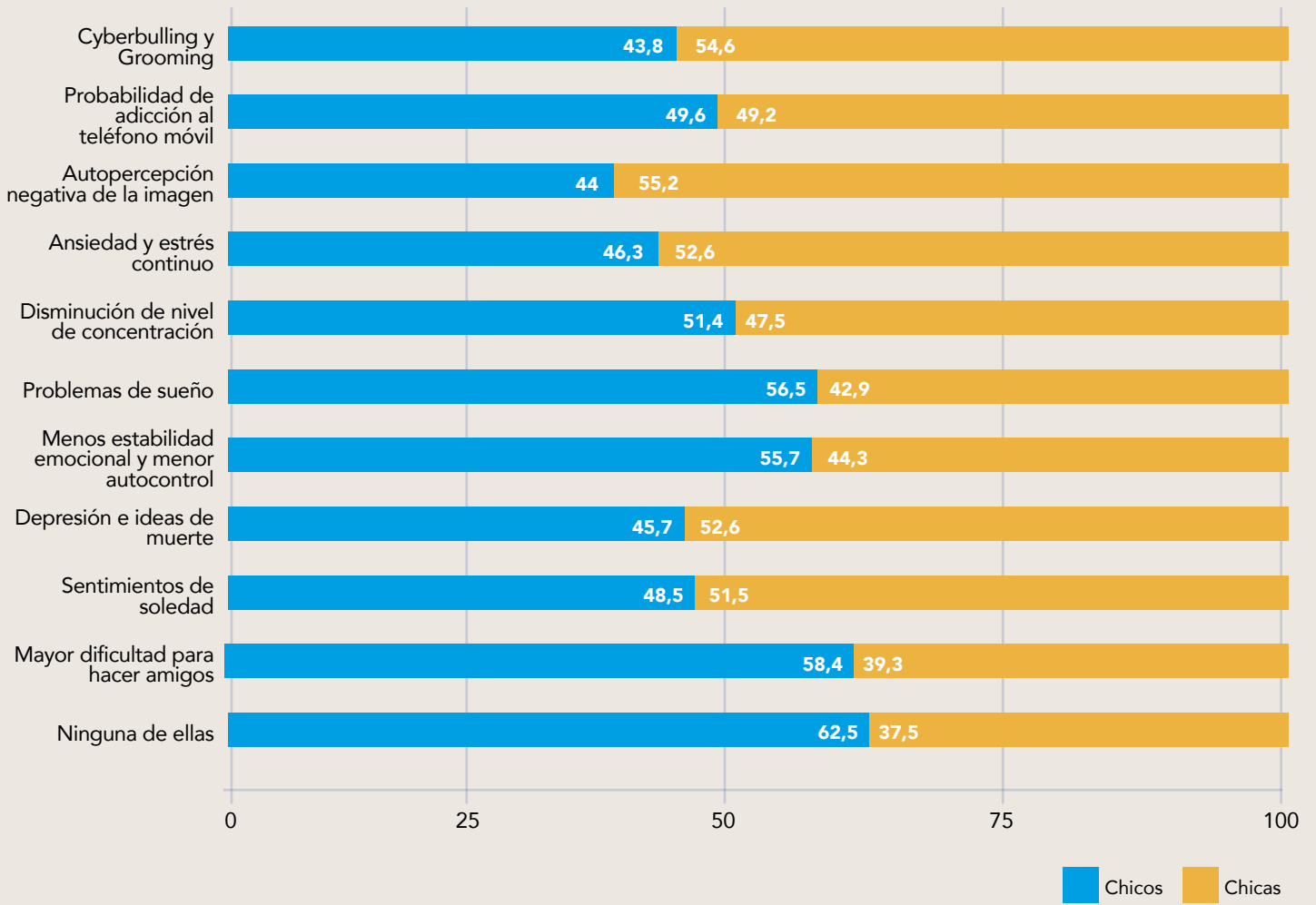


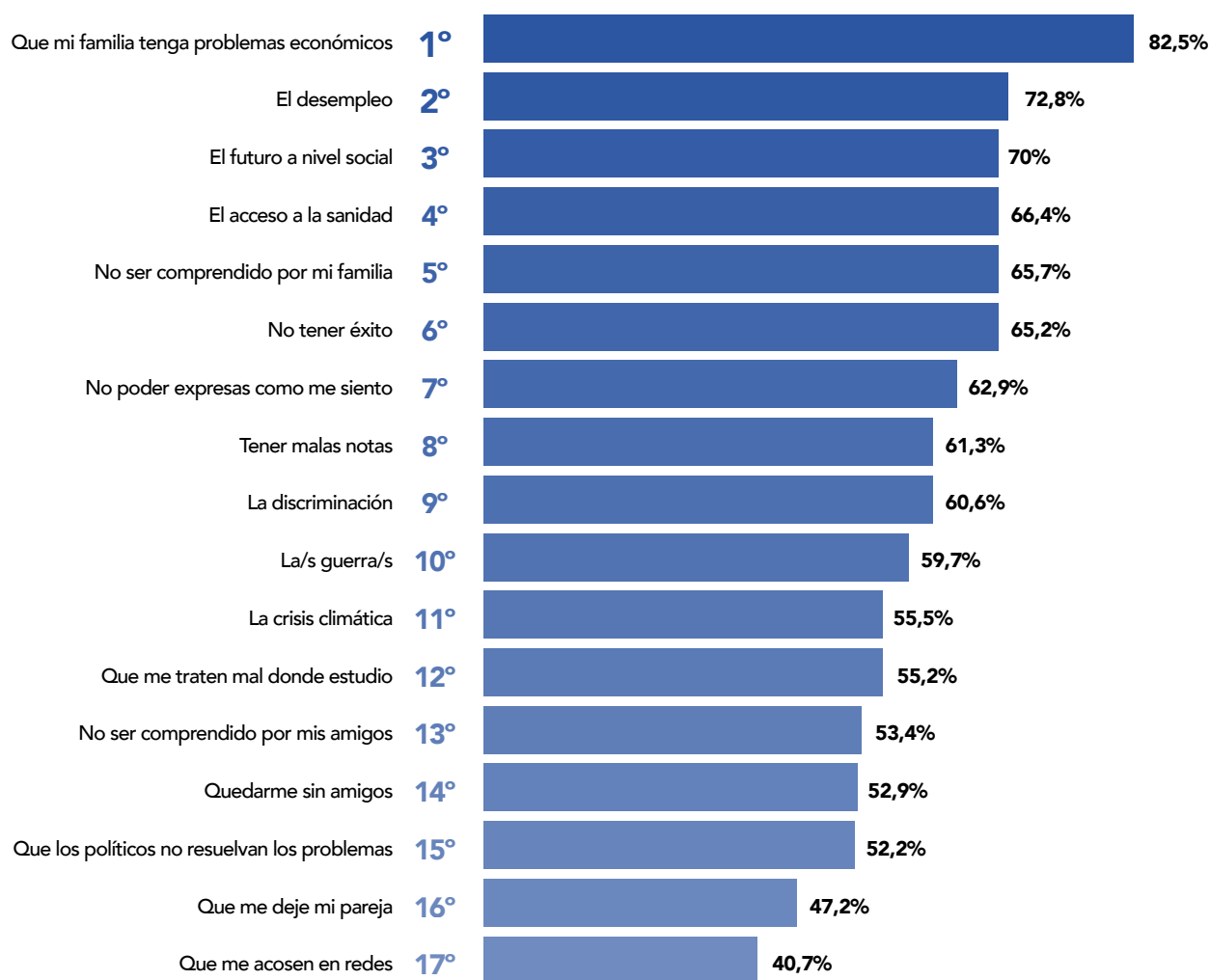
Gráfico 14. Impacto sobre la salud mental del uso de TIRC desde la perspectiva de los/as jóvenes por género





¿Qué les preocupa?

Gráfico 15. Preocupaciones que afectan al bienestar emocional de las personas jóvenes



En consonancia con lo que revelan las encuestas a nivel internacional, las personas jóvenes en España se muestran preocupadas y a veces ansiosas por lo que ocurre en el mundo en el que están creciendo y por la falta de esperanza en el futuro. Preguntados/as por las preocupaciones que más afectan a su bienestar emocional, las cuatro opciones más señaladas apuntan a la inestabilidad económica (el 82,5% de los/as jóvenes afirmaron que el hecho de que su familia tenga problemas económicos es una preocupación que les afecta demasiado o mucho), el desempleo (un 72,8% mencionaron que les preocupa demasiado o mucho), el futuro a nivel social (con un 70% que señaló que les preocupa demasiado o mucho) y el acceso a la sanidad (con un 66,7% que declaró que les preocupa demasiado o mucho).

Ser comprendidos/as y poder expresarse, es otro grupo de preocupaciones que ha sido señalada por un porcentaje importante de los/as jóvenes: al 65,7% le preocupa mucho o demasiado no ser comprendido/a por su familia. Al 62,9% de los/as jóvenes les preocupa no poder expresar cómo se sienten y a más de la mitad de las personas encuestadas (53,4%) les preocupa no ser comprendidos/as por sus amigos.

La presión y la exigencia que sienten también ha sido reflejada en las respuestas en torno a las preocupaciones que afectan a su bienestar. No tener éxito es un factor que preocupa en gran medida al 65,2% de los/as jóvenes, mientras que tener malas notas preocupa demasiado o mucho al 61,3%.

La discriminación tiene un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes y en los

sentimientos negativos que experimentan. Al ser cuestionados por sus preocupaciones, más del 60% de los/as jóvenes señaló que la discriminación por raza, origen, género u orientación sexual afecta a su bienestar emocional.

La generación nacida en el siglo XXI ha vivido situaciones de gran inestabilidad a nivel global y grandes problemas a nivel político, como la emergencia de conflictos y el cambio climático. Casi el 60% de los/as jóvenes señala las guerras como una preocupación que les afecta demasiado o mucho, mientras que el 55,5% se reconoce demasiado o muy preocupado por la crisis climática. Al 52,2% les preocupa que los políticos no resuelvan los problemas.

Por último, en relación a su vida social, ser tratados mal en el lugar donde estudian es una preocupación para el 55,2% de los/as jóvenes. Quedarse sin amigos preocupa demasiado o mucho a casi el 53% de los/as jóvenes y que les deje su pareja, preocupa al 47,2% de las personas encuestadas. El acoso a través de redes sociales es una preocupación señalada por el 40% de los/as jóvenes, aunque un porcentaje cercano señaló que les preocupa poco o nada (34,1%).

Preguntamos a los/as jóvenes por el grado de satisfacción con el que valoraban su vida social. La gran mayoría de las personas encuestadas valora su vida social como satisfactoria (un 59% la considera más bien satisfactoria y un 17,9% piensa que su vida social es muy satisfactoria. Sin embargo, un 23,4% de la población joven siente que su vida social es más bien insatisfactoria o muy insatisfactoria.

Gráfico 16. Satisfacción con su vida social



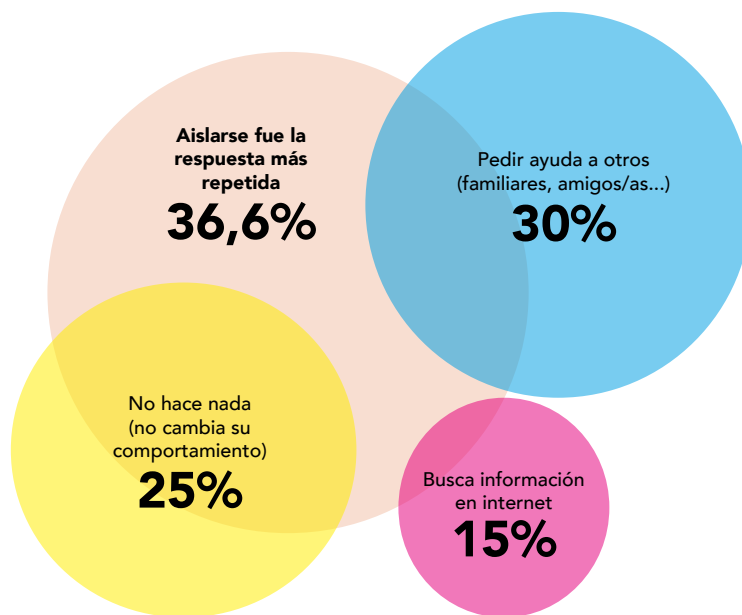


¿Cómo buscan ayuda?



Un porcentaje importante de jóvenes no pide ayuda cuando siente malestar emocional: solo un 30% suele pedir ayuda a otros (familiares, amigos/as o profesores), frente a un 25% que no hace nada (no cambia nada su comportamiento) cuando tiene malestar emocional o el 15% que busca información en internet. La respuesta que más frecuentemente señalaron los jóvenes ante el malestar emocional fue aislarse, en un 36,6% de los casos.

Gráfico 17. Respuestas de los/as jóvenes ante el malestar emocional



Fuente: “¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?”. Fundación Manantial y Observatorio Social de Fundación la Caixa 2023.

En las entrevistas y grupos focales, resaltaban dos motivos para no pedir ayuda a amigos/as y familiares: el miedo al rechazo y el temor a preocuparles.



“A veces a los amigos no les contamos nada por miedo a que nos rechacen o a que no entiendan lo que nos pasa o que les parezca raro”.

Chica. 16 años

“Muchas chicas me hablan de sus madres, mmm... algunas dicen “no, no se lo cuento a mi madre para no preocuparla”. Eso también, no contarle a la madre porque piensan que va a ser una preocupación o que se van a alamar, por ejemplo, con el tema de las autolesiones. Si que las chicas que nos hemos encontrado normalmente lo ocultan porque les parece una cosa como que alarma mucho, que es verdad que alarma mucho”.

Profesora. Instituto de Enseñanza Secundaria



Otro de los motivos que se resaltaron para no pedir ayuda es no querer reconocer o asumir que se está atravesando por una situación problemática relacionada con la salud mental:

"Tu igualmente puedes fingir que estás bien...sin embargo contigo mismo no puedes fingir, porque eres tú, pero muchas veces ni siquiera nos paramos a pensar en si estamos bien o si estamos mal porque no quieres pensar que estás mal, no quieres."

Chico. 20 años



Por otra parte, aunque en general son conscientes de cuándo una persona de su entorno relacional está pasándolo mal, los/as jóvenes no sienten que puedan ayudar a sus amigos/as ante su malestar emocional o problemas de salud mental: familiares: el miedo al rechazo y el temor a preocuparles.



"Yo sé que en mi clase hay gente que tiene angustia y que no se sienten bien pero no sé cómo ayudarles. No somos especialistas y podemos darles un consejo que no le venga bien".

Chico. 16 años

"Nos cuesta también hablar con nuestros propios amigos, contarles nuestros problemas, entonces, yo creo que te das cuenta cuando uno de tus amigos, te das cuenta cuando está triste, se le nota en ciertas actitudes y tal y a veces cuando está una semana sin salir o sale poco, no habla mucho o está cabizbajo y tal, como que intentas dejarlo pasar a ver si se le pasa...pero a veces nunca pasa...la línea esa es muy difusa al final".

Chico. 16 años



Las familias de los/as jóvenes expresaron frustración porque sienten que no tienen posibilidades de ayudarles. Los motivos que aluden principalmente son la falta de tiempo, el ritmo de vida y las obligaciones laborales:



"Hoy por hoy vamos a darles todo, pero no les damos cariño, no les damos atención, una frase que me mata de mi hija y que tiene razón es "no me escuchas" y tiene razón, es duro, pero es verdad".

Madre de chica de 17 años

"La sociedad tampoco nos ayuda, ni nos ofrece, sobre todo por el tema de la conciliación, espacios en familia para estar con tranquilidad y de poder hablar de cómo nos ha ido el día, porque hay muchas veces que no coincides en los horarios laborales...yo creo que nos falta, sobre todo, tiempo de reflexión en familia para hablar de muchas de las cosas que nos pasan"

Madre de chico de 20 años.



"Muchos niños se meten en sí mismos, cuando llegan de clase y preguntas que tal... pues todos van a decir que bien...decirles, como te ha ido el día hay que hacerles partícipes de tus vivencias para que ellos se abran...que muchas veces los niños les estamos diciendo que tienen problemas mentales, pero es porque vivimos a un ritmo que muchas veces estamos maleducando a nuestros hijos porque les damos de todo"

Madre de chica de 16 años y de chico de 19 años.



De los jóvenes que suelen pedir ayuda cuando sienten malestar emocional, la mitad la dirige a amigos/as y familiares. Una cuarta parte busca ayuda profesional y un 15% busca soluciones o consejos en internet:



"Me ha pasado con amigos, pero mis padres también están para ayudarme y mi tutora siempre nos ha ayudado muchísimo. Depende de la persona y el contexto, pero siempre que tengas alguien para ayudarte, da igual quién sea, porque mientras que esté para ti, te ayuda. Te ayuda simplemente que esté"

Chica. 16 años

"A veces le preguntas a un amigo que sea más mayor o que tenga más conocimiento sobre el tema, pero mayoritariamente yo prefiero mirar en internet, aunque no sea tan fiable, porque no sé, hay buenas páginas que pueden ayudarte"

Chico. 17 años



La ayuda profesional es vista como una solución extrema, cuando las dificultades se complican, y no exenta de dificultades por tener que contar a una persona desconocida aspectos muy íntimos:



"...el problema que tenemos creo es que cuando estamos mal tantas veces, pensamos que se nos va a pasar e intentamos decir, vale, no voy a ir al psicólogo, estoy bien, sé que esto es una etapa..."

Chica. 16 años

"ir a buscar ayuda a un profesional es como ya muy grave, desde fuera se ve como así"

Chico. 19 años

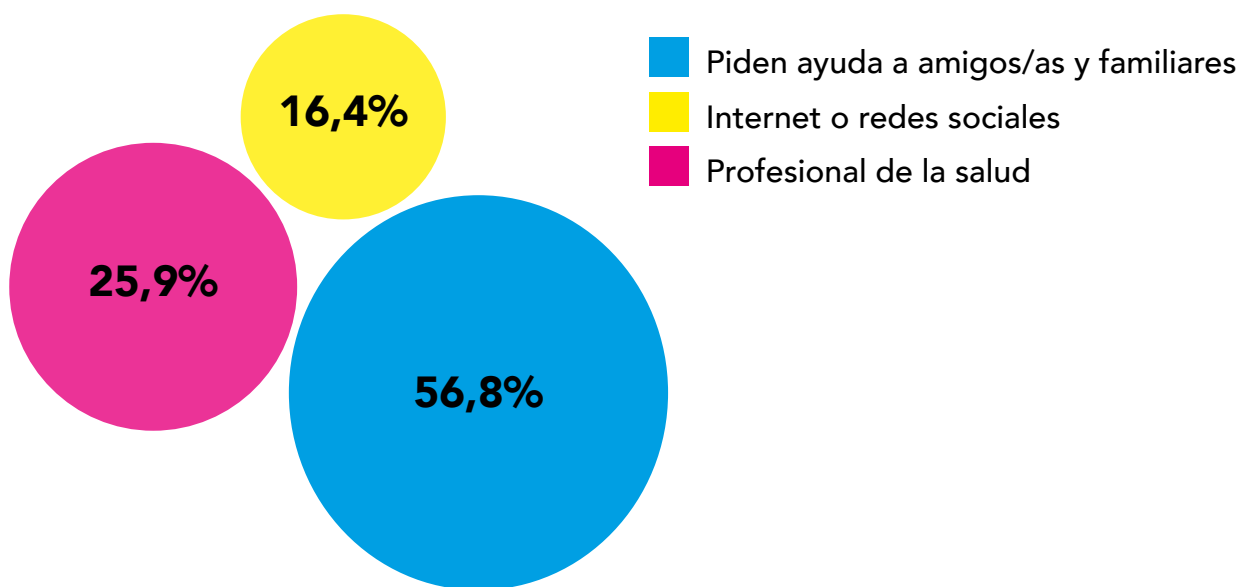


"A mí un psicólogo me genera desconfianza. No le quiero contar lo que siento más mío a una persona que no es una persona conocida"

Chica. 17 años



Gráfico 18. Dónde buscan ayuda los/as jóvenes cuando tienen malestar emocional



La búsqueda en internet ante situaciones de malestar emocional es vista sobre todo como una posibilidad de informarse y obtener explicaciones acerca de lo que puede estar ocurriendo, mucho más que como una solución para pedir ayuda:



"Internet es útil para saber qué puede estar pasándonos, pero no para pedir ayuda"

Chica. 16 años

"[Buscar en internet] es una manera de poder poner nombre a lo que te pasa, después puedes recurrir a un familiar para que te ayude"

Chico. 18 años



"Cuando vas siendo más consciente de todo, te das cuenta que internet puede ser todo muy general, te sirve de muy poca ayuda, nunca le pediría ayuda a google si no es por informarme o no sé...no le diría cómo me siento".

Chico. 23 años

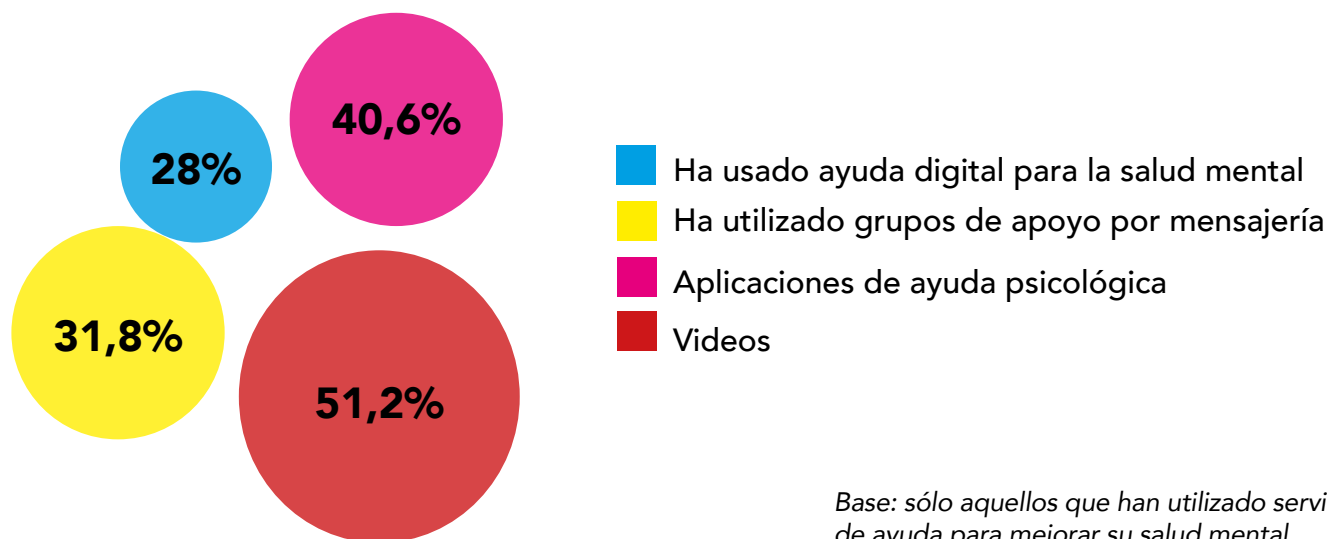
No obstante, un 28% de los jóvenes ha usado servicios de ayuda para mejorar su salud mental a través de internet o en redes sociales. Al consultar por el tipo de servicio, un 51,2% del total de las personas que afirman usarlos señalan los vídeos (51,2%) seguido de un 40,6% que ha empleado aplicaciones de ayuda psicológica (40,6%). Un 31,8% ha utilizado grupos de apoyo por mensajería para mejorar su salud mental.



"A lo mejor el decir cómo te sientes y que te den así un poco de feedback o de unos pasos iniciales, no me parece mal"

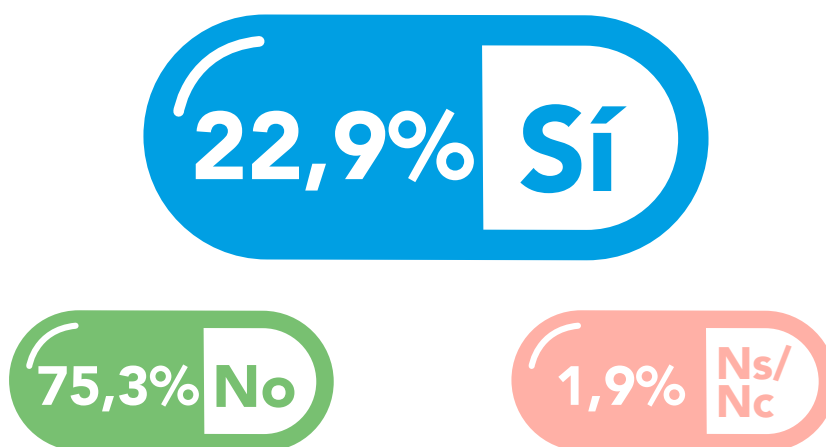
Chico. 21 años

Gráfico 19. Tipo de contenidos digitales que usan los/as jóvenes para mejorar su estado emocional



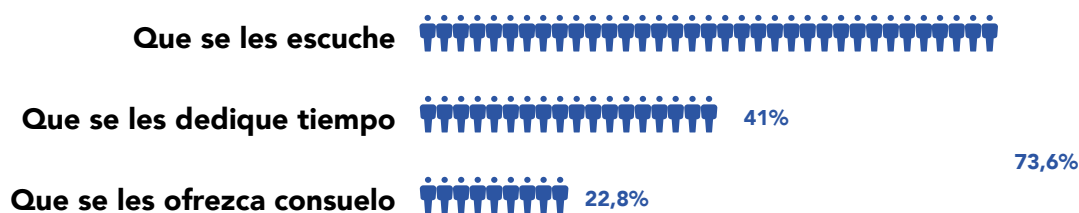
Un 22,9% de los/as jóvenes españoles/as afirma usar o haber usado fármacos para encontrarse mejor emocionalmente. De este porcentaje, un 62% son chicas. Los/as jóvenes de entre 20 y 24 años usaron fármacos en una proporción mayor.

Gráfico 20. Uso de psicofármacos



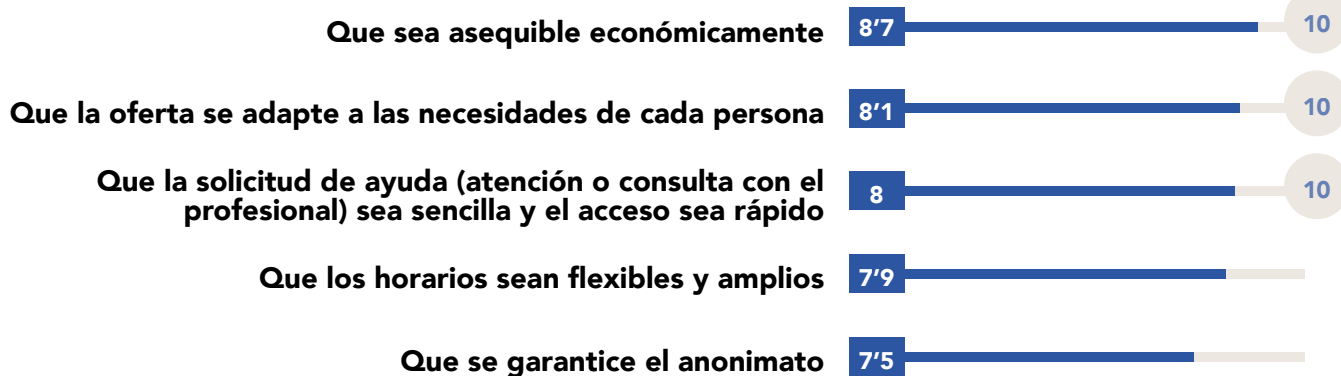
En relación a lo que valoran de la ayuda, que nos da información sobre el tipo de ayuda que prefieren recibir, los/as jóvenes consideraron que las principales aportaciones de la ayuda son que se les escuche (73,6%), que se les dedique tiempo (41%) y que se les ofrezca consuelo (22,8%).

Gráfico 21. Lo que las personas jóvenes valoran de la ayuda ante el malestar emocional



Fuente: “¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?”. Fundación Manantial y Observatorio Social de Fundación la Caixa 2023.

Gráfico 22. Factores que facilitan que los/as jóvenes demanden ayuda profesional ante el malestar emocional



Fuente: “¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?”. Fundación Manantial y Observatorio Social de Fundación la Caixa 2023.

La percepción generalizada de sus familias es que la disponibilidad de la ayuda en el sistema sanitario público es muy limitada, por lo que se ven abocadas a buscar ayuda en el sector privado:



“Si no es privado, lo público hoy por hoy es inviable, tienes que estar muy malito para que te hagan caso, y además te dan unas listas de espera y unas sesiones que son inviables, la sanidad pública te da una sesión al mes con un problema para un chaval. Lo mío es por lo privado, hoy por hoy es la única solución que existe porque la Seguridad Social en España salvo que tengas algo muy muy serio...creo que la ayuda que dan es muy poca”

Madre de chica de 16 años.

En el ámbito educativo, existen diferencias de opinión sobre si la atención a la salud mental de los jóvenes debería ser un contenido que se atendiese desde el propio la enseñanza o si debería derivarse la atención a otros servicios especializados en la salud mental:

"Mira, yo lo que no puedo... ser tutora, y profe, y psicóloga y... a mí me importan mis alumnos, pero creo que no estoy preparada para atender situaciones tan difíciles como las que se están dando y que [los servicios] salud mental debería colaborar con nosotros y atenderlos cuando haga falta. La escuela no puede ser para todo"

Profesora. Instituto de enseñanza secundaria



"Pues me parece importante el que tú seas capaz un poco de autogestionar, de conocer, de. Pero luego veo la otra parte como negativa del peligro que puede tener el convertir todo en un problema mental, ¿no? (...) Yo le veo como las dos caras a hablar tanto de salud mental en la enseñanza. Esa parte si claro, positiva, de reconocimiento y de y de la relevancia a las cosas que pasan y no que no sean invisibles y que tú cuando te está pasando algo lo sepas identificar, ¿no? Pero, por otro lado, el convertirlo todo en una supuesta enfermedad, no lo veo".

Profesora. Instituto de enseñanza secundaria



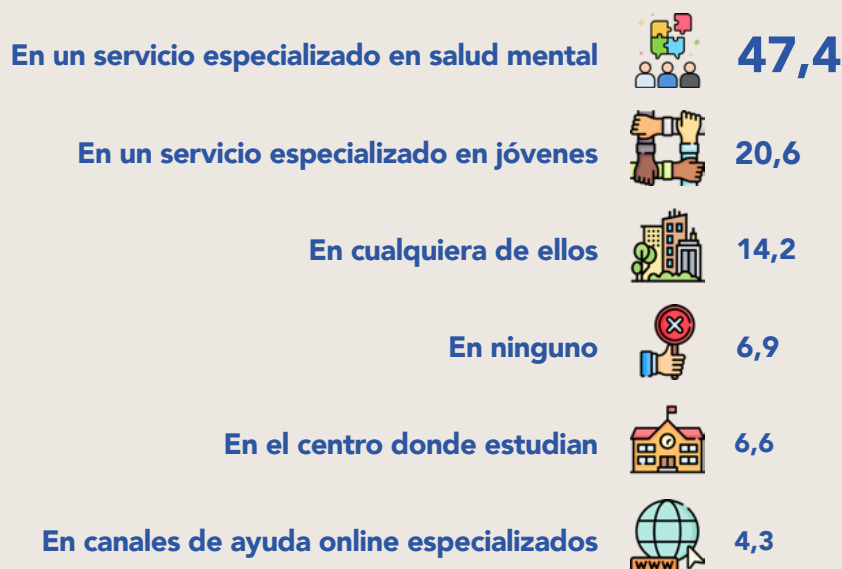
"Nosotros tenemos en el centro, conseguimos, una enfermera y somos dos orientadoras para 900 chicos. Ahora nos han puesto a la coordinadora de bienestar. Podemos atender algunas cosas, pero no nos corresponde y no podemos hacerlo solas".

Orientadora escolar. Instituto de enseñanza secundaria



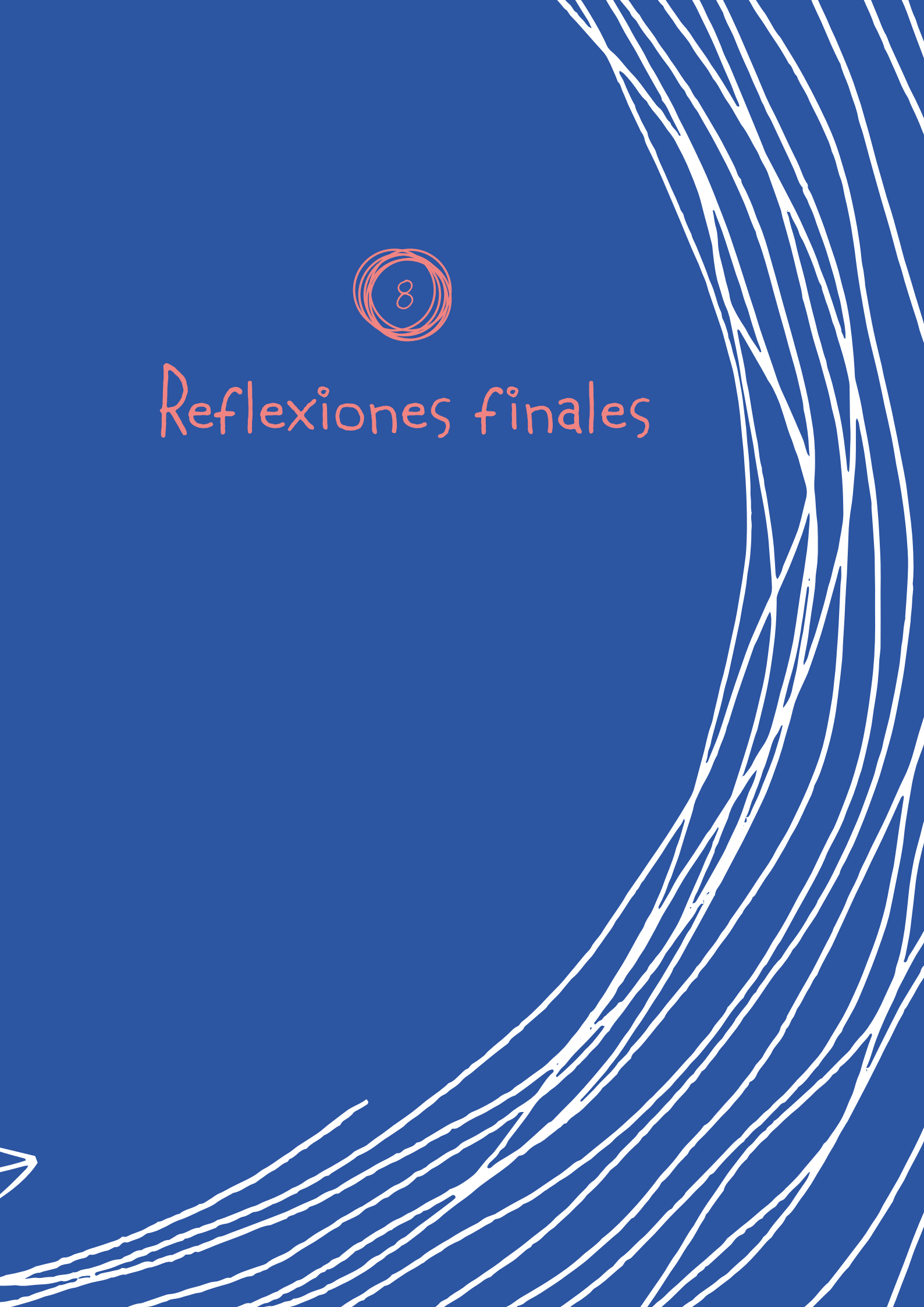
En el caso de tener que solicitar ayuda profesional, un 47,4% de los/as jóvenes declararon que preferirían obtenerla a través de un servicio especializado de salud mental. Un 20,6% de los/as jóvenes elegiría un servicio especializado en atención a jóvenes en general. Solo un 6,6 % señaló que preferiría recibirla en el lugar donde estudian y un 4,3% que preferiría obtenerla a través de un servicio online.

Gráfico 23. Dónde preferirían los/as jóvenes recibir ayuda profesional ante el malestar emocional





Reflexiones finales



Esta investigación nos ha permitido profundizar en algunos aspectos clave de la presencia de malestar emocional en la población joven, relevantes tanto para su atención como para la prevención de problemáticas relacionadas con la salud mental de mayor gravedad. A partir del análisis de los resultados obtenidos, podemos formular las siguientes reflexiones:

1. El malestar emocional es una realidad en la población joven, y se manifiesta de formas particulares en esta generación: retirada social, alteración en los patrones de sueño, comportamientos autolesivos y nerviosismo o inquietud. El malestar se expresa con más frecuencia a través de determinados sentimientos desde el punto de vista de los/as jóvenes: tristeza, inseguridad, soledad y preocupación excesiva.

- El entorno relacional cercano de las personas jóvenes debe ser capaz de identificar y prestar atención a las manifestaciones de malestar emocional que son más frecuentes en esta etapa. También es importante escuchar cuidadosamente cuando las emociones señaladas se prolongan o intensifican. Aunque puedan considerarse habituales en la adolescencia y juventud, es importante atender el malestar para aliviar el sufrimiento, prevenir problemas más graves y mitigar conductas de riesgo asociadas. El apoyo social es un factor protector contra el malestar, mientras que el aislamiento puede fomentar la confusión y la desconexión de los demás, lo que puede generar más sufrimiento.

2 Las personas jóvenes a menudo etiquetan su malestar emocional con términos de diagnósticos psiquiátricos. Esto puede deberse a la necesidad de encontrar una explicación a su dolor emocional, o a la facilidad con la que pueden encontrar información sobre estos diagnósticos en internet. Sin embargo, esta tendencia puede tener consecuencias negativas. Por un lado, puede conducir a confundir reacciones emocionales normales con problemas más graves. Por otro lado, puede impactar en su identidad de un modo negativo, estigmatizarles y llevarlos a recibir tratamientos inadecuados.

- El uso de términos clínicos para explicar el malestar puede conducir a interpretaciones erróneas. Es importante que los/as jóvenes tengan acceso a una información que les permita comprender y gestionar sus emociones, desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones positivas para el bienestar socioemocional. La educación emocional puede ayudar a prevenir los problemas de salud mental y a mejorar la calidad de vida de las personas jóvenes.

3 La situación del mundo en el que vivimos es una preocupación para las personas jóvenes, que afecta en gran medida a su bienestar emocional. La globalización y la expansión de las tecnologías de la información, la relación y la comunicación nos han permitido estar informados al instante de lo que está ocurriendo en cualquier lugar del mundo, pero esto está generando efectos en la salud mental de los/as jóvenes. Además, la inestabilidad social, económica y política, la incertidumbre por el futuro y problemas como el desempleo o la discriminación, les hacen sentir inseguros y desesperanzados.

- Es crucial tener en cuenta el impacto que los aspectos sociales tienen en la disminución del bienestar subjetivo de los/as jóvenes y tomar medidas para reducirlos. Los/as jóvenes son conscientes de que tendrán que afrontar las consecuencias de las decisiones y acciones que se tomen ahora en las próximas décadas, y nos han dicho que se sienten inseguros y asustados. Por otra parte, sabemos que las dificultades económicas, la desigualdad, la falta de oportunidades y unas malas condiciones de vida son factores de estrés permanente que influyen de un modo determinante en la salud mental, también en la de los/as más jóvenes. Mejorar las condiciones de vida y los contextos en los que crecen las personas jóvenes es una medida que podría disminuir el malestar emocional.

4 La interacción a través de tecnologías de la información, la relación y la comunicación (internet y redes sociales) es inseparable de la vida de las personas jóvenes. Han crecido en un mundo en el que internet y las redes sociales forman parte esencial de las acciones que conforman su día a día. Experimentan sus potencialidades y también conocen sus riesgos, especialmente los que pueden afectar a su salud mental. Las redes sociales, las aplicaciones de mensajería instantánea y otras herramientas facilitan el contacto social, lo que puede ser especialmente importante para los/as jóvenes que se sienten aislados. Asimismo, les pueden ofrecer un espacio para expresarse y compartir sus pensamientos y sentimientos. Esto puede ser especialmente importante para los/as jóvenes que se sienten marginados o que tienen dificultades para expresarse.

- Es importante que la “vida digital” forme parte de las conversaciones de madres, padres y educadores/as con los más jóvenes. Considerarla un espacio más de relación social de los/as jóvenes. Si bien es cierto que es crucial que todos/as seamos conscientes de los posibles efectos negativos de las redes sociales y que estemos atentos a si se está haciendo un uso problemático de las tecnologías que pueda conducir a consecuencias no deseadas (aislamiento social, alteración de los patrones de sueño, ser víctima de acoso, etc.), las redes sociales y el uso que hacemos de ellas no está fuera de las lógicas del mundo en el que vivimos. Lo que hace que siga siendo primordial ayudar a las personas jóvenes a mantener relaciones saludables, a ser conscientes de las presiones y los riesgos a las que se exponen y a gestionar su cuidado emocional, también en las redes sociales.

5: Los/as jóvenes sienten mucha exigencia para cumplir expectativas muy elevadas en varios aspectos de su vida, principalmente en el académico y profesional, vida social, e imagen corporal. Tienden a establecer altos estándares de desempeño, a ser excesivamente críticos con ellos/as mismos y a preocuparse demasiado por los errores. Esta exigencia les sitúa en una situación de estrés permanente, genera ansiedad e impacta en su autoestima, con lo que produce efectos directos sobre la disminución del bienestar subjetivo de los/as jóvenes y su salud mental. Aunque el origen de esta exigencia puede responder a diversos factores, parece verse reforzada por los contenidos que se ofrecen en redes sociales y los valores que se promueven a través de ellas. Las chicas son más vulnerables a esta tendencia, lo que puede deberse a una variedad de factores como las expectativas sociales, los roles de género y la discriminación. Los estereotipos de género pueden contribuir a que las chicas se sientan aún más presionadas para cumplir con ciertas expectativas.

- Promover la diversidad y la inclusión puede ayudar a los/as jóvenes a sentirse aceptados y apoyados, lo que puede reducir los niveles de exigencia y mejorar el bienestar emocional. Desarrollar un pensamiento crítico y reflexivo puede permitir a los/as jóvenes distanciarse de la tendencia a cumplir las expectativas sociales que perciben que deben alcanzar.
- Promover la igualdad de género y la eliminación de los estereotipos de género puede ayudar a reducir el estrés y la exigencia que pueden experimentar las chicas debido a las expectativas sociales. Facilitar que las chicas construyan una perspectiva crítica con respecto a la idealización y la preeminencia de la imagen física que promueven los contenidos en redes sociales puede ayudar a minimizar el impacto de estos contenidos en su autoimagen y autoestima.

6: Los/as jóvenes a menudo no buscan ayuda cuando se sienten mal. También es común que las personas de su entorno (amigos/as, compañeros/as, educadores/as y familias) no sepan cómo acompañar o ayudar a alguien que está pasando por un momento difícil. Para las personas jóvenes, el entorno relacional cercano es su primera opción a la hora de pedir ayuda. La ayuda profesional es vista como una situación extrema, que no está accesible de manera cercana e inmediata. El acompañamiento y la atención presenciales siguen siendo preferidos al contacto a través de las tecnologías, aunque estas también son consideradas a la hora de buscar soluciones al malestar. La escucha es uno de los aspectos que más valoran los/as jóvenes cuando están experimentando malestar emocional o problemas de salud mental.

- Hay muchas formas de atender el malestar emocional y los problemas de salud mental. Es importante educar a los/as jóvenes acerca de cómo cuidar y proteger su salud mental, y también acerca de cómo acompañar el sufrimiento o las dificultades de las personas cercanas. Mientras más diversa y accesible sea la ayuda, más posibilidades hay de que las personas no se queden solas con sus dificultades.
- Los servicios orientados a cuidar la salud mental deben estar adaptados a las necesidades de las personas que los utilizan. En la opinión de las personas jóvenes, los servicios deberían ser más accesibles, asequibles, flexibles y culturalmente sensibles.



Tendiendo **puentes**. Derribando **muros**.

Edición: Fundación Manantial

C/ Poeta Esteban Villegas 12. 28014 - Madrid - España

Tel.: (+34) 91 371 72 12

Web: <http://www.fundacionmanantial.org>

E-mail: manantial@fundacionmanantial.org

Informe elaborado por: Sara Toledano, Gema Gutiérrez e Ilana Mountian. Fundación Manantial

Diseño y maquetación: Idea Hotel

Publicación: noviembre 2023

Agradecimientos: Instituto de Enseñanza Secundaria Menéndez Pelayo (Getafe, Madrid), Eugenia Monroy, Colegio Madrid-Fundación Santamaría, Dirección General de Juventud y Deportes de la Comunidad de Madrid, Fundación Sacyr, Clara García, Ana Pezuela, Laura Cabrera, Paloma Jiménez, Ana Belén Rodrigo, Fátima García, Nacho Bilbao, Nuria Labari, Megamedia, Pablo Coca Occimorons, Dariel Ventura, Club de Malasmadres, Observatorio Social de la Fundación La Caixa, David Fraguas, Vanesa López, Diana Torres, Antonio Perdigón y Octavio Finol y a todos los/as jóvenes que han participado generosamente en este proyecto.



Licencia de contenidos Creative Commons Reconocimiento - No Comercial (by-nc). Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, citando la fuente. No se autoriza su utilización total o parcial con fines comerciales.