

La salud mental de los/as jóvenes, ¿un problema coyuntural?



**Celia
Gil-Bermejo Lazo**

--- Septiembre 2024



La salud mental de los/as jóvenes, ¿un problema coyuntural?

Celia Gil-Bermejo Lazo, Instituto Complutense de Estudios Internacionales (ICEI-UCM)

Miembro del Grupo de investigación “Políticas Públicas: Análisis económico aplicado” de la U. Complutense de Madrid

Septiembre, 2024

© Acción Familiar Príncipe de Vergara, 128. Esc. Dcha. – Entreplanta

28002 Madrid

Tel: [91 446 1011](tel:914461011)

Web: accionfamiliar.org

Correo: accionfamiliar@accionfamiliar.org

Difusión financiada por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

El año 2020 supuso el inicio de un periodo marcado por la incertidumbre generalizada a nivel global. A los efectos derivados de la crisis sanitaria de la COVID- 19 y el posterior confinamiento se le sumó la escalada de precios y consecuente reducción del poder adquisitivo de los hogares, cuyos primeros indicios comenzaron a notarse en 2021 y se han recrudecido a raíz del conflicto bélico entre Rusia y Ucrania, además de un marcado aumento de la inestabilidad geopolítica a partir de la guerra en Gaza y el resto de conflictos de Oriente Medio. En paralelo al complejo contexto internacional se ha constatado la **tendencia hacia el empeoramiento del estado general de salud mental de la población**, así como la creciente preocupación por este ámbito del bienestar personal. En este sentido, un reciente estudio acerca de las preocupaciones sociales plasmadas en internet arrojaba el dato de que casi 15 millones de personas en España habían interactuado online sobre algún aspecto relacionado con la salud mental en los últimos dos años -creciendo especialmente las búsquedas relacionadas con la ansiedad y el estrés- (Vozpopuli, 2024).

Los eventos anteriormente mencionados parecen suponer un punto de inflexión respecto al estado de salud mental de la población. Aunque encontramos estudios que defiende que el aumento de las manifestaciones sobre el empeoramiento de la salud mental en los últimos años responde en mayor grado a un cambio en la percepción social sobre el fenómeno y a una disminución del estigma asociado más que a un empeoramiento real de salud (Corredor-Waldron and Currie, 2023). Sin embargo, esta hipótesis parece quedar refutada cuando se tiene en cuenta que el grado de malestar reportado ha aumentado de forma abrupta en gran parte de países -mientras que los efectos relacionados con cambios sociales suelen percibirse de forma gradual- y de forma paralela se ha producido un **aumento en el número de suicidios en los últimos años**.

En este sentido, teniendo en cuenta que las cifras parecen apuntar hacia **un fenómeno real y no tanto a un cambio social, cabe preguntarse si se trata de un fenómeno coyuntural**, asociado a los eventos extraordinarios acontecidos en los últimos años o si, por el contrario, responde a un cambio estructural en cuanto al bienestar de la población y, de ser así, cuándo pueden situarse los primeros indicios de dicho cambio. Para tratar de responder a esta pregunta, llevamos a cabo un análisis descriptivo basado en los datos de Google Trends, que reflejan el interés general sobre un término basándose en el número de búsquedas realizadas en internet en un periodo

dato. Así, en la [Figura 1](#) comparamos la evolución de las búsquedas sobre “salud mental” para España, Francia e Italia en los últimos 20 años.

A primera vista se puede observar que en los tres países se ha producido un importante incremento del número de búsquedas en los últimos cuatro años, alcanzando los valores máximos de la serie. Además, a partir de ese periodo también parece observarse cierta homogenización entre los valores de Francia y España con Italia, que pasan a alcanzar el nivel superior mostrado por esta última en los años anteriores. No obstante, aunque resulta evidente el abrupto crecimiento del número de búsquedas en los últimos años, también puede observarse que antes de esto ya se produce un cambio de tendencia -aproximadamente a partir del 2014- en el que comienza un aumento sostenido para España y Francia. **Todo esto parece estar indicando que, aunque el contexto de incertidumbre internacional sí está afectando de forma generalizada el estado de salud general de la población, ya se estaban produciendo previamente cambios en esa línea que, en todo caso, el clima de inestabilidad ha reforzado.** Asimismo, todavía queda conocer si estos efectos serán potencialmente reversibles o si, por el contrario, se cronificarán, agravando el problema de salud pública relativo a la salud mental.

Un colectivo especialmente frágil y vulnerable a este incremento del malestar individual ha sido el de los **jóvenes y adolescentes**. Hasta la década anterior, parecía demostrado que la relación entre salud mental y bienestar y la edad presentaba una forma de U, alcanzando los máximos valores en edades más tempranas y tardías. Sin embargo, numerosos estudios apuntan a que esta relación se ha roto recientemente, **siendo ahora la adolescencia y primera juventud el periodo en el que los individuos declaran sentirse peor y presentan mayores síntomas relacionados con la salud mental.** Entre otros, Marquez and Long (2021) llevaron a cabo un estudio sobre la satisfacción vital de estudiantes de 15 años de 44 países diferentes y encontraron que, en términos generales, entre 2015 y 2018 se produjo un descenso de ésta en 35 de los países. A su vez, Castelpietra et al. (2022) encontraron que aproximadamente 17 millones de jóvenes adultos de 31 países europeos tenían algún tipo de desorden mental o relacionado con el abuso de sustancias, lo que suponía el 19.8% del total.

Asimismo, **el género parece actuar como un factor potenciador del riesgo en esas edades.** Un reciente estudio de la Organización Mundial de la Salud (Costma et al., 2023) afirmaba que las adolescentes y niñas presentaban peores resultados que los niños en todos los indicadores de salud incluidos para los años 2021/2022. Además,

ellas declaraban tener mayores problemas de salud autopercebidos que ellos. Por último, un tercio de los adolescentes (33%) declaró experimentar sentirse nervioso o irritable más de una vez a la semana en los seis meses anteriores y aproximadamente uno de cada cuatro declaró tener dificultades para dormir (29%) y/o sentirse decaído (25%).

En este sentido, la [figura 2](#) recoge la evolución entre los años 2014 y 2022 del porcentaje de jóvenes entre 16 y 24 años que perciben su estado de salud como muy malo para cinco países europeos -España, Francia, Italia, Suecia y Alemania. Parece observarse que para todos los países salvo España e Italia este número ha crecido considerablemente, sobre todo para el caso de Suecia. España presenta unos niveles muy parecidos a los del inicio del periodo, por lo que parece evidente que no se están produciendo mejoras significativas en este ámbito. Asimismo, en la [figura 3](#) hemos representado, a su vez, la evolución entre los años 2014 y 2019 de porcentaje de jóvenes entre 16 y 24 años que presentan algún tipo de síntoma depresivo o relacionado. De nuevo, se puede apreciar que la mayor parte de países -salvo Alemania- empeoran sus resultados con respecto al año 2014. En este caso, son Francia y Suecia los que presentan un empeoramiento superior.

En este sentido, **parece necesario reflexionar y preguntarse acerca de las causas que sitúan a los más jóvenes entre los más vulnerables ante el descenso del bienestar individual.** Aunque la complejidad y multicausalidad de este tipo de fenómenos hace difícil identificar la causa última responsable del malestar personal, sí que **existen ciertos factores de riesgo** que tradicionalmente se han asociado a una mayor prevalencia de trastornos y afecciones mentales. Así, se ha demostrado que **adolescentes y jóvenes resultan particularmente frágiles ante problemas en el entorno familiar¹ entre los que se destacan la pérdida de alguno de los progenitores** – ya sea por defunción o por abandono-, vivir en un hogar con alguno de los progenitores en desempleo o con bajo nivel de ingresos, **haber sido víctima de violencia física o sexual o sufrir alguna enfermedad de larga duración** -véase en la [figura 4](#) la evolución de este indicador-. Además, el efecto de este tipo de sucesos suele perdurar hasta la edad adulta, cronificando el mal estado de salud mental de la persona que los sufre (Blanchflower and Bryson, 2024a, 2024b)

Además de los factores anteriormente mencionados, **parece que emergen nuevos riesgos asociados, sobre todo, al uso de las nuevas tecnologías**, Así, en un novedoso estudio Blanchflower et al. (2024) asocian el empeoramiento de la salud mental entre los jóvenes de diferentes países europeos con la exposición prolongada y

¹ Lo que generalmente se denomina Experiencia Infantil Adversa

generalizada a pantallas y dispositivos móviles. Así, **encuentran que la exposición a pantallas móviles durante más de cuatro horas incrementa los niveles de ansiedad o depresión entre los jóvenes y disminuye la satisfacción vital mientras que estar expuesto durante 6 o más horas aumenta el riesgo de suicidio.** Además, de nuevo el género juega un papel negativo, **siendo las mujeres jóvenes las más susceptibles de verse afectadas.**

En resumen, los gobiernos y decisores se enfrentan un gran desafío a la hora de proteger a los más vulnerables -niños, adolescentes y jóvenes- ante el incremento de los problemas y afecciones relacionados con la salud mental y el deterioro de la satisfacción vital. **Es imprescindible que los servicios profesionales de psicología estén integrados dentro del sistema de salud pública y cuenten con los recursos financieros suficientes** de forma que se garantice el acceso al mismo a todas aquellas personas que lo necesiten. Asimismo, otra vía de acción ha de pasar necesariamente por el desarrollo de **estrategias preventivas que protejan a los adolescentes y jóvenes** de situaciones de especial impacto. Por otra parte, resulta **fundamental mantener la investigación y ampliar el conocimiento** acerca de los potenciales factores de riesgo que podrían estar detrás del declive y empeoramiento del estado de salud mental de los jóvenes.

Referencias

Blanchflower D.G. and Bryson A. (2024a) The adult consequences on wellbeing of abuse and neglect in childhood. *International Journal of Wellbeing*, Forthcoming.

Blanchflower, D. G., and Bryson, A. (2024b). The adult consequences of being bullied in childhood. *Social Science & Medicine*, 345, 116690. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116690>

Blanchflower, D. G., Bryson, A., Lepinteur, A., & Piper, A. (2024). *Further Evidence on the Global Decline in the Mental Health of the Young* (No. w32500). National Bureau of Economic Research.

Castelpietra, G., Knudsen, A. K. S., Agardh, E. E., Armocida, B., Beghi, M., Iburg, K. M., et al. (2022), 'The burden of mental disorders, substance use disorders & self-harm among young people in Europe, 1990–2019: Findings from the Global Burden of Disease Study 2019', *The Lancet Regional Health–Europe*, 16 <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2022.100341>

Corredor-Waldron, A. and Currie, J. (2023), 'To what extent are trends in teen mental health driven by changes in reporting? The example of suicide-related hospital visits', *Journal of Human Resources*, 50(2): <https://doi.org/10.3368/jhr.0423-12854R1>

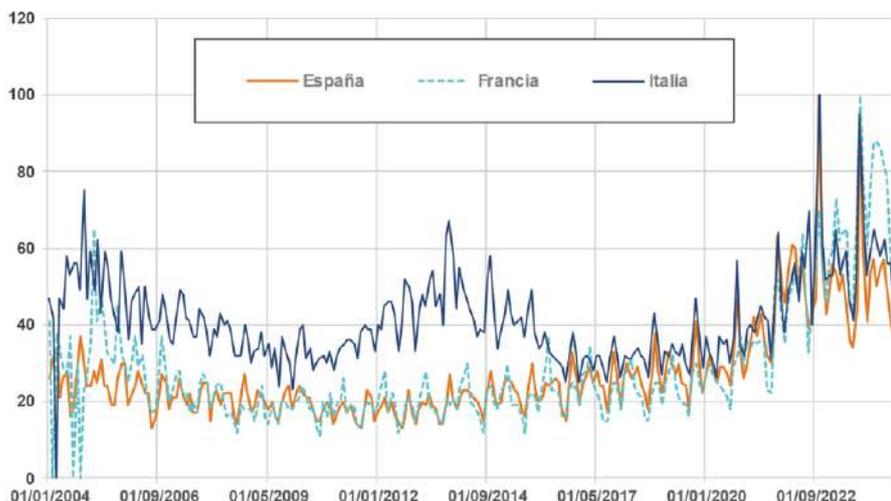
Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C. & Schnohr, C. A (2023), 'A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia & Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey'. Volume 1. Copenhagen.

Marquez, J. and Long, E. A. (2021), 'A global decline in adolescents' subjective well-being: a comparative study exploring patterns of change in the life satisfaction of 15-year-old students in 46 countries', *Child Indicators Research*, 14, 1251–1292. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09788-8>

Vozpopuli (2024) Salud mental, ansiedad y estrés: 15 millones de españoles se preocupan diariamente por su estabilidad emocional. Recuperado de: <https://www.vozpopuli.com/espana/salud-mental-ansiedad-y-estres-espanoles-estabilidad-emocional.html>

Figuras

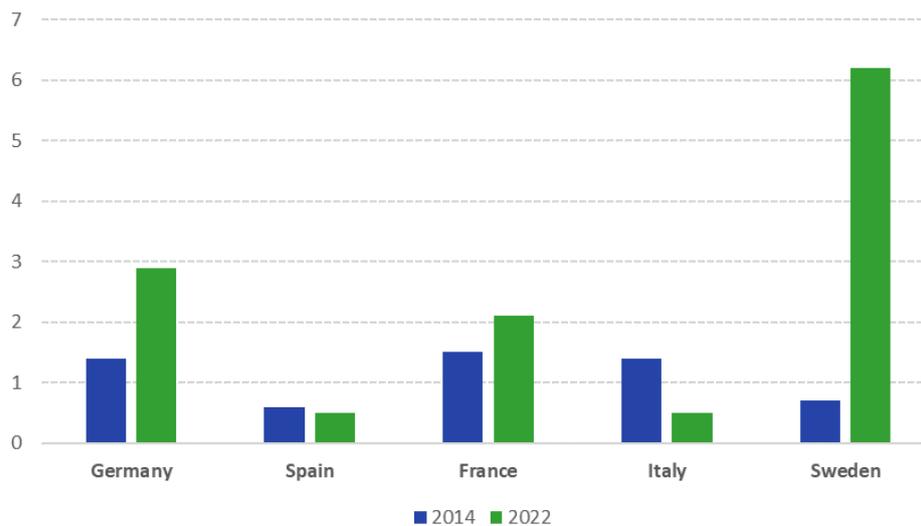
Figura 1. Búsquedas en internet del término “salud mental”. 2004-2024



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Google Trends

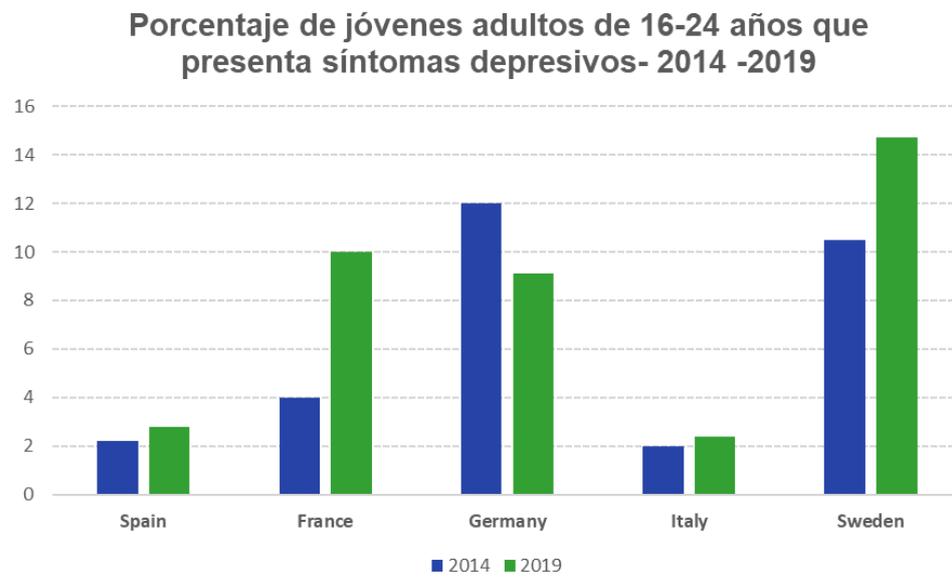
Figura 2.

Porcentaje de jóvenes adultos entre 16-24 años que autopercebe su estado de salud como muy malo. 2014-2022



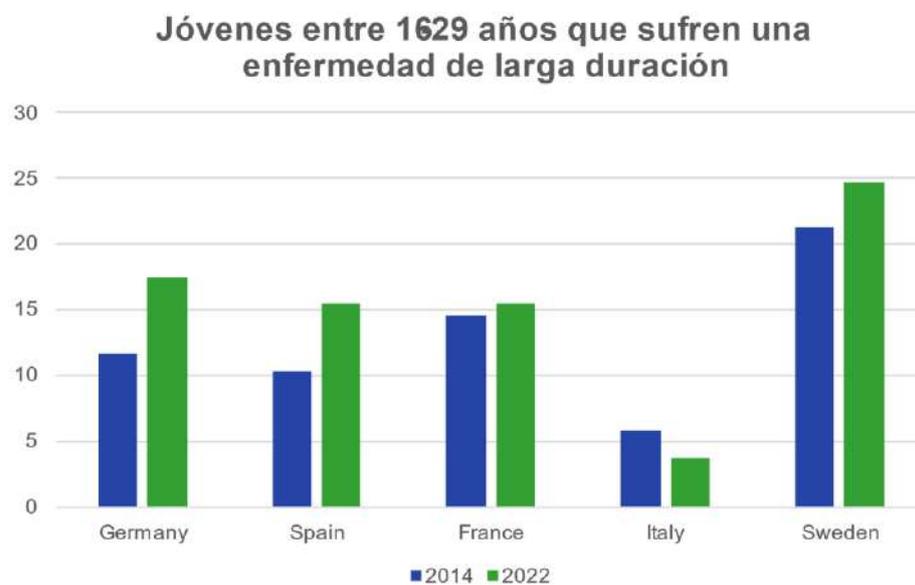
Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Eurostat

Figura 3.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Eurostat

Figura 4.



Fuente: Elaboración propia a partir de datos de Eurostat

La salud mental de los/as jóvenes, ¿un problema coyuntural?



**Celia
Gil-Bermejo Lazo**

--- Septiembre 2024

