

Artículo

¿Qué necesitan las personas jóvenes para sentirse bien?

Enero 2024

Marta Díez, Águeda Parra, Inmaculada Sánchez-Queija, Mari Carmen García Mendoza, Virginia Paloma y Carmen Paniagua, Universidad de Sevilla; Rocío de la Fuente, Escuela Universitaria de Osuna

Proyecto seleccionado en la convocatoria de investigación sobre la realidad social de las personas jóvenes (FS22-1)

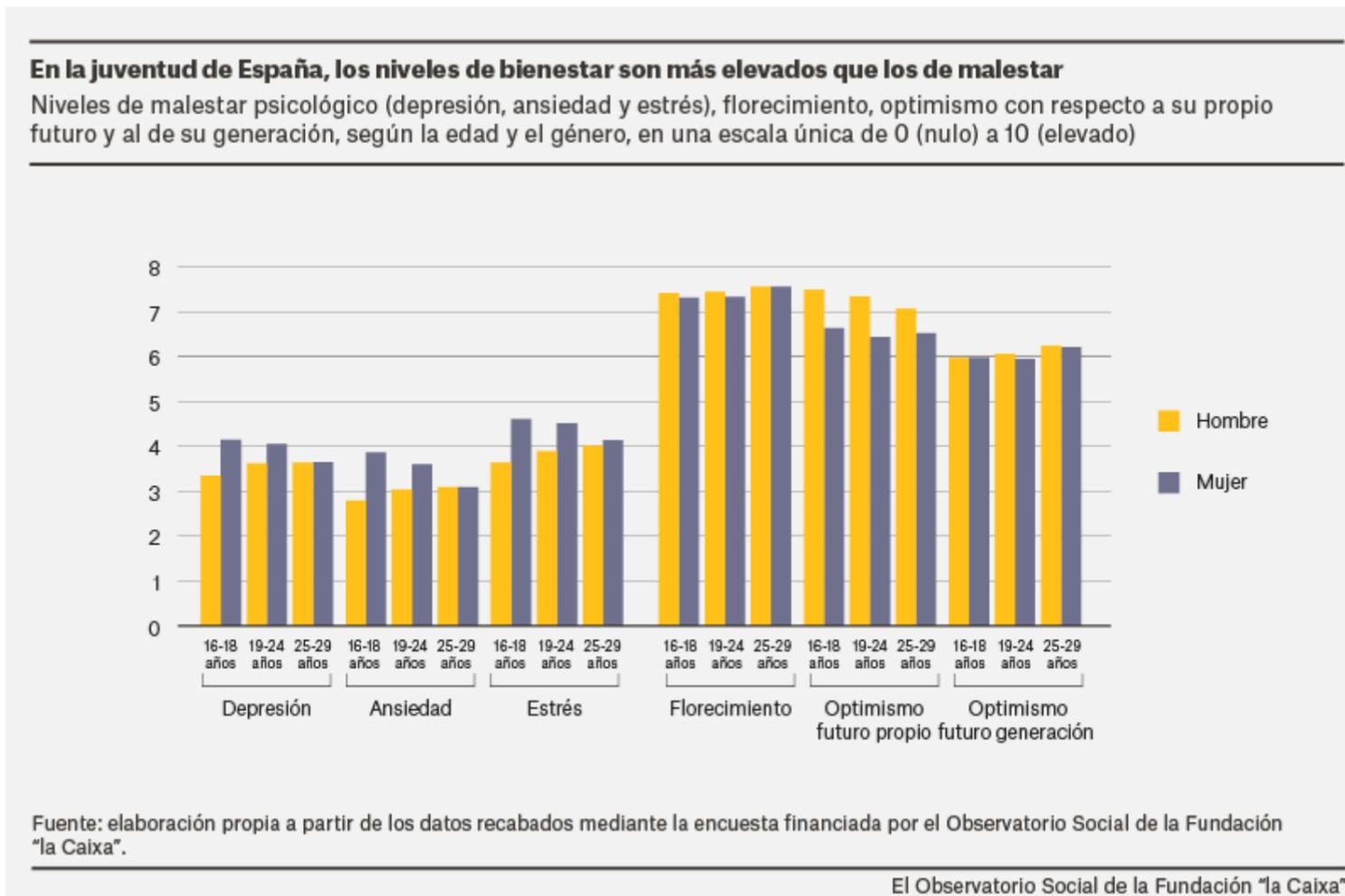
En el presente estudio se exploran los niveles de bienestar y malestar psicológico de jóvenes de entre 16 y 29 años en España. El malestar psicológico se mide mediante los niveles de depresión, ansiedad y estrés; el bienestar, mediante el nivel de florecimiento (combinación de sentirse bien y funcionar con eficacia), el optimismo (tendencia a ver y juzgar el futuro de un modo positivo) y la competencia percibida (nivel de capacidad que la persona considera que posee en diversos ámbitos). Además, se analizan las necesidades que la juventud actual identifica para mejorar su bienestar y de qué modo la sociedad puede contribuir a ello. Los datos revelan que el nivel de florecimiento depende de la edad y de la situación económica en que se encuentren esos jóvenes; que el sentimiento de competencia percibido en distintos ámbitos depende en gran medida del género, y que las mujeres presentan unos niveles de malestar psicológico más elevados que los hombres. Por otro lado, los jóvenes son más optimistas cuando piensan en su futuro personal que cuando piensan en el de su generación. Finalmente, las principales necesidades identificadas por las personas jóvenes para sentirse bien son: la salud mental, su situación económica y las relaciones sociales. Para conseguir una mejora de su bienestar, los jóvenes piden una sociedad con más valores sociales, empleo y una economía estable que responda a sus posibilidades reales.

Puntos clave

- 1 Las personas de 25 a 29 años presentan unos niveles de florecimiento más elevados que las de 16 a 24 años. De un modo similar, las que se hallan en una situación económica favorable se sienten mejor y más eficaces que sus iguales en situaciones más vulnerables.
- 2 Las personas jóvenes presentan un nivel de optimismo moderado y son menos optimistas cuando piensan en el futuro de su generación que cuando piensan en el suyo propio, con un punto de diferencia –en una escala del 0 al 10– entre ambos optimismos. Además, los hombres son más optimistas que las mujeres acerca de su propio futuro.
- 3 Las mujeres se sienten más competentes que los hombres en las relaciones de pareja, mientras que los hombres se sienten más competentes en el ámbito profesional, en la apariencia física y en los deportes.

4 Un elevado porcentaje de jóvenes presentan unos niveles graves de depresión (22,2%), ansiedad (44,1%) y estrés (22,1%), siendo más elevados en las mujeres que en los hombres. Sin embargo, con la edad, los niveles de malestar de ellas disminuyen, mientras que los de ellos aumentan.

5 Las principales necesidades identificadas por la juventud para sentirse bien comprenden la salud mental, la situación económica y las relaciones sociales. A la sociedad le piden más valores sociales, empleo y una economía estable que responda a las posibilidades de la ciudadanía, aunque el 28,9% cree que la sociedad no puede hacer nada para mejorar su nivel de bienestar.



Introducción

La adolescencia es una etapa evolutiva que se caracteriza, entre otros factores, por la búsqueda de identidad y de autonomía. Tradicionalmente, este periodo finalizaba cuando empezaba la edad adulta (actualmente, a los 18 años). Sin embargo, hoy en día se está produciendo un retraso en la adquisición de los roles adultos –desde conseguir un trabajo estable hasta formar una familia–, lo que ha provocado el surgimiento de una nueva etapa, denominada *adultez emergente*. Esta etapa, que abarca de los 18 a los 29 años, posee sus propias características, entre las que destacan sentirse a medio camino entre la adolescencia y la adultez, la inestabilidad y la búsqueda de una identidad propia.

Adolescentes y jóvenes se enfrentan a una sociedad compleja y en constante cambio que no siempre sabe responder a sus necesidades. Estas características de nuestra sociedad contribuyen a que ambos periodos sean especialmente vulnerables a la aparición de problemas de salud mental, según demuestran los altos niveles de malestar psicológico, con tasas de suicidio impactantes en estas etapas de la vida: según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el 2022 se suicidaron en España 316 jóvenes de entre 15 y 29 años. Sin embargo, la salud mental no se caracteriza únicamente por la ausencia de enfermedades o trastornos, sino que existe otra visión, complementaria a la más tradicional, que defiende una salud mental centrada en las competencias. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad».

En el presente estudio se exploran los niveles de malestar y bienestar psicológico de las personas de entre 16 y 29 años residentes en España, centrando la atención en las necesidades que destacan como promotoras de su bienestar. Para lograr este objetivo, se han recabado datos mediante una encuesta realizada a 3.003 jóvenes residentes en España que cumplen con los criterios de representatividad de género, de edad (16-18, 19-24 y 25-29 años) y de comunidad autónoma.

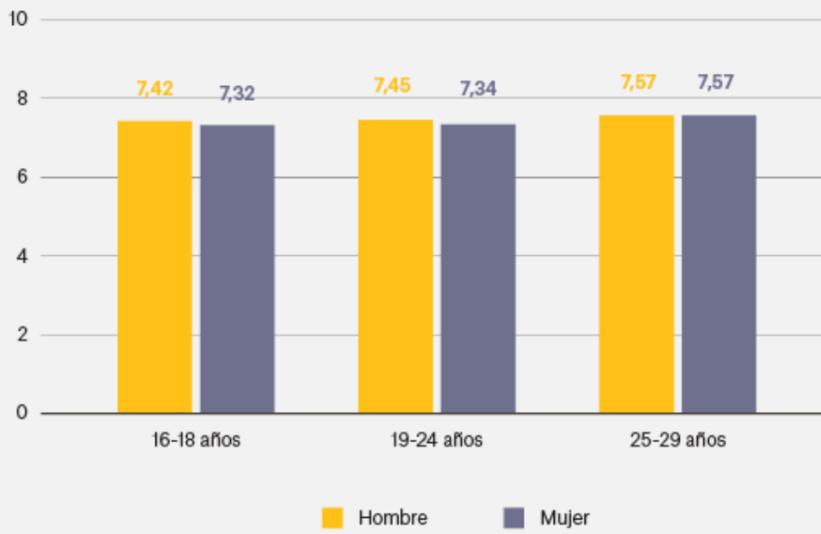
I. Florecimiento: ¿hasta qué punto las personas jóvenes se sienten bien y eficaces?

El término *floreCIMIENTO* se emplea para describir a una persona que posee altos niveles de bienestar y salud mental; en concreto, se refiere a la combinación de sentirse bien (bienestar hedónico) y funcionar con eficacia (bienestar eudaimónico).

Los niveles de florecimiento de la juventud en España se consideran altos y no existen diferencias entre las mujeres y los hombres. Conforme avanza la edad, aumenta significativamente el nivel de florecimiento; en especial, los jóvenes más mayores (25-29 años) presentan unos niveles de florecimiento que rebasan sustancialmente los niveles de los otros dos grupos de edad (16-18 años y 19-24 años).

Con respecto a la situación económica, se observa que los niveles de florecimiento aumentan según aumenta el nivel económico. Si se tiene en cuenta el género, se advierte que este aumento es muy manifiesto en las mujeres, mientras que en los hombres solamente se aprecian niveles de florecimiento más elevados cuando presentan un nivel económico alto; es decir, no existen diferencias entre los niveles de florecimiento de los hombres que poseen un nivel económico bajo y medio.

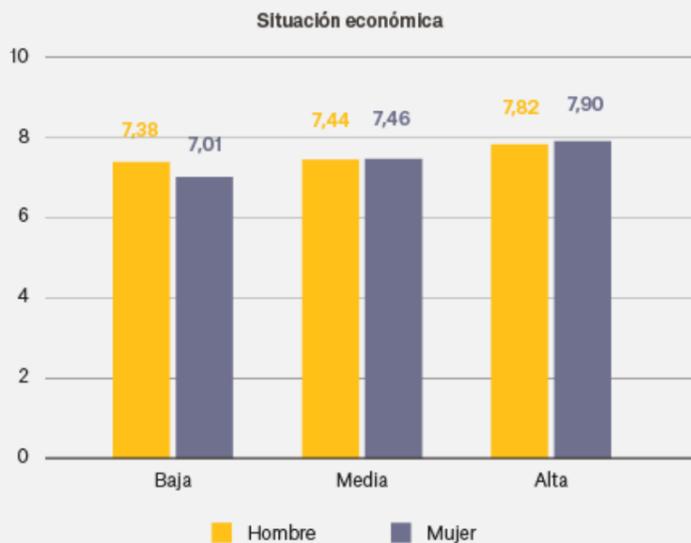
Gráfico 1. **El florecimiento de los hombres y mujeres aumenta con la edad**
Niveles de florecimiento de los hombres y mujeres, según la edad, en una escala de 0 (nada) a 10 (todo)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados mediante la encuesta financiada por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

Gráfico 2. **Los niveles de florecimiento aumentan según el nivel económico**
Niveles de florecimiento de los hombres y mujeres según su situación económica en una escala de 0 (nada) a 10 (todo)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados mediante la encuesta financiada por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

2. Competencia recibida en diferentes ámbitos de la vida

En el presente estudio se preguntó a las personas jóvenes hasta qué punto se sentían competentes en las relaciones de amistad, con la familia y de pareja; en los ámbitos académico, profesional y deportivo, y con respecto a su apariencia física. Aunque por lo general se observó un sentimiento de competencia medio, al comparar por género se apreció que ellas se sienten significativamente más competentes en las relaciones de pareja, y ellos en el ámbito profesional, en la apariencia física y, muy especialmente, en los deportes. En el resto de las competencias, las diferencias no son estadísticamente significativas.

En lo que se refiere a la edad, se constata que los jóvenes de ambos sexos de 16 a 18 años son los que menos competentes se sienten en sus relaciones familiares y en el ámbito académico. Por un lado, durante la adolescencia, los conflictos familiares aumentan; por otro, la búsqueda de una identidad propia y una mayor necesidad de estar con los iguales son factores que pueden explicar, en parte, este dato. La percepción de competencia en las relaciones de pareja y la competencia profesional se van adquiriendo con la edad. Por ello, el grupo de 25 a 29 años se siente más competente en estos dos ámbitos que el grupo de 19 a 24, y este más que el de 16 a 18.

En cuanto a la situación económica, las personas con una situación económica baja se sienten menos competentes en todos los ámbitos que aquellas que disfrutaban de una situación económica media o alta.



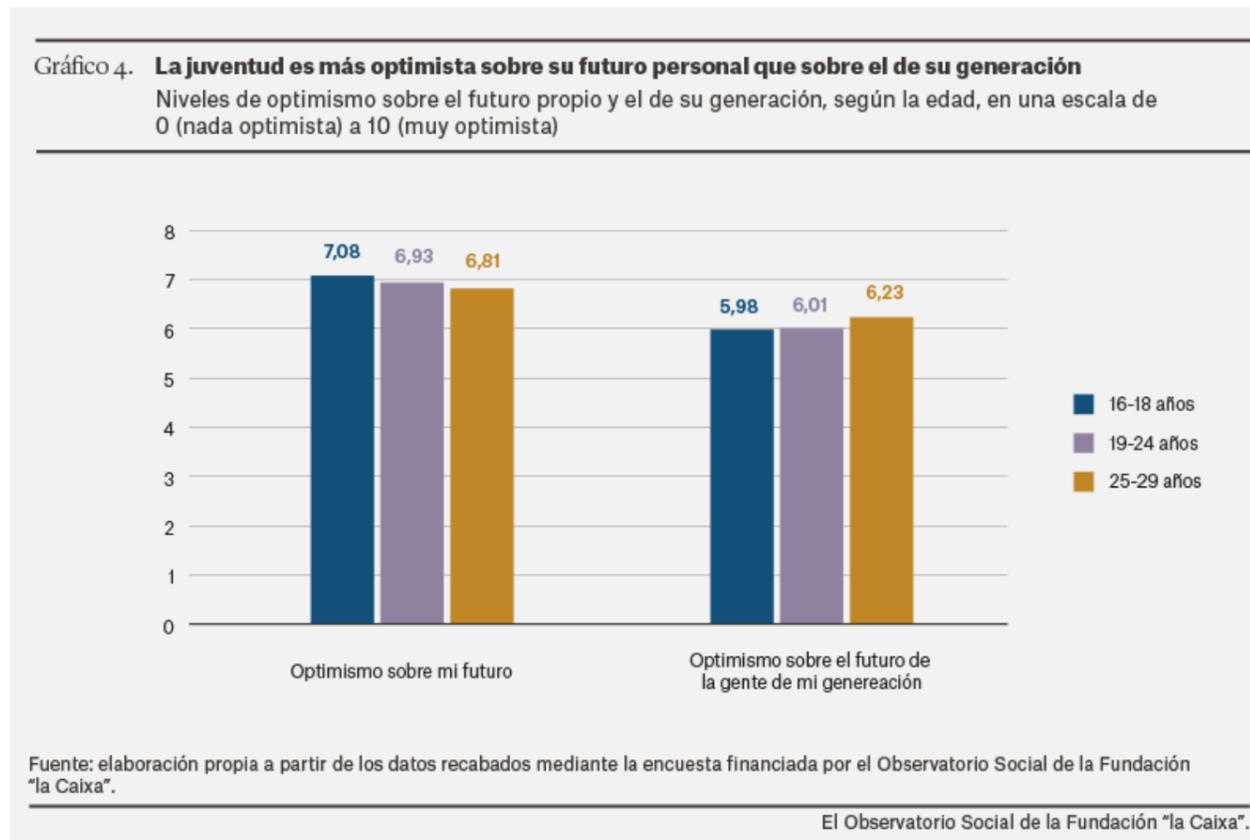
3. Las personas jóvenes, ¿son optimistas con respecto al futuro?

El optimismo con respecto al futuro ofrece una imagen clara de cómo perciben los jóvenes su mañana. Para conocerlo, se les preguntó hasta qué punto se sentían optimistas con relación a su futuro y al de su generación.

El nivel de optimismo de las personas jóvenes es moderado, siendo menos optimistas cuando piensan en el futuro general de su generación que cuando piensan en el suyo propio. Así, en una escala del 1 al 10, muestran una media de optimismo de 6,52 con respecto a su futuro y de 6,05 con respecto al de la gente de su edad. Al preguntarles por su futuro, ellos son más optimistas que ellas, pero no existen diferencias entre unos y otros sobre el futuro de su generación.

Es interesante observar cómo, según el tramo de edad, ambas preguntas se responden a la inversa. Cuando la pregunta se refiere a su futuro, las personas más jóvenes (de entre 16 y 18 años) son más optimistas que las de más edad. Sin embargo, cuando se refiere al futuro general de su generación, la tendencia se invierte, y las chicas y chicos adolescentes muestran menos optimismo que las personas de más edad.

La situación económica guarda una estrecha relación con el optimismo de la juventud: cuanto más alto es el nivel de ingresos, más elevado es el optimismo, tanto con respecto al futuro personal como al de su generación.



4. Malestar psicológico en la juventud: depresión, ansiedad y estrés

Según la OMS, los problemas emocionales –como la depresión, la ansiedad o el estrés– se encuentran entre los principales problemas de salud en todo el mundo. En España, la salud mental de la juventud se ha deteriorado en los últimos años, y la pandemia de covid-19 acentuó dicho deterioro.

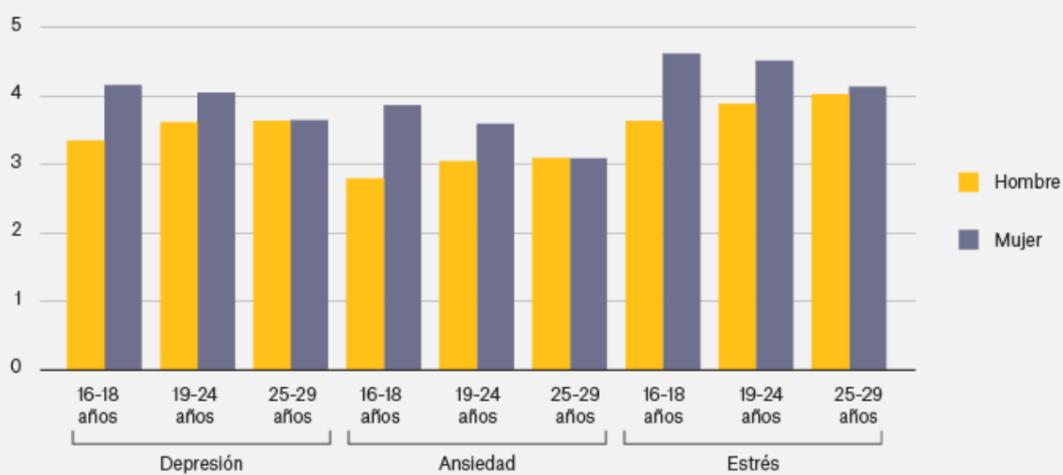
Los índices medios de malestar de las personas jóvenes de este estudio se consideran moderados, dado que las puntuaciones rebasan el umbral de la normalidad, aunque sin llegar a ser graves. Si se analizan detenidamente los datos de cada una de las escalas de malestar, se observa que el 35,5% de los participantes en el estudio no presentan síntomas depresivos, frente al 42,3%, que presentan unos niveles de depresión moderada, y el 22,2%, unos niveles de depresión grave. En el caso de la ansiedad, hay un 33,2% de jóvenes sin síntomas ansiosos, frente a un 25,4% con ansiedad moderada y un 41,4% con ansiedad grave. Con respecto al estrés, el 42,2% de los jóvenes de ambos sexos no presentan estrés, el 35,7% presentan un estrés moderado y el 22,1%, un estrés grave.

Con relación al género, las mujeres presentan unas tasas de depresión, ansiedad y estrés considerablemente más altas que los hombres, pero las tendencias difieren según van cumpliendo años. En el caso de las mujeres, las puntuaciones de depresión, ansiedad y estrés disminuyen con la edad, mientras que en el de los hombres aumentan. En cualquier caso, ellas tienen puntuaciones más altas en todas las edades.

Al comparar el malestar psicológico de los jóvenes de ambos sexos según su situación económica, se observa que los niveles de malestar aumentan en las personas con una situación económica poco favorable, de modo que quienes tienen un nivel económico bajo presentan unas puntuaciones más altas en depresión, ansiedad y estrés que quienes disfrutaban de una situación económica media y alta.

Gráfico 5. **Los niveles de depresión, ansiedad y estrés de las mujeres son más elevados que los de los hombres**

Niveles medios de depresión, ansiedad y estrés de las personas jóvenes, según la edad, en una escala de 0 (nada) a 10 (mucho)

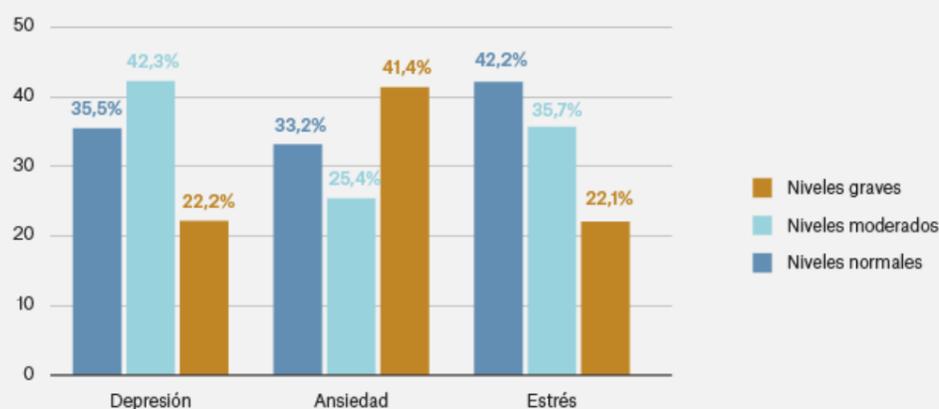


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados mediante la encuesta financiada por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

Gráfico 6. **La ansiedad es la sintomatología más frecuente en las personas jóvenes**

Porcentaje de jóvenes con puntuaciones normales, moderadas y graves de depresión, ansiedad y estrés



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados mediante la encuesta financiada por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

5. Principales necesidades identificadas por las personas jóvenes para sentirse bien

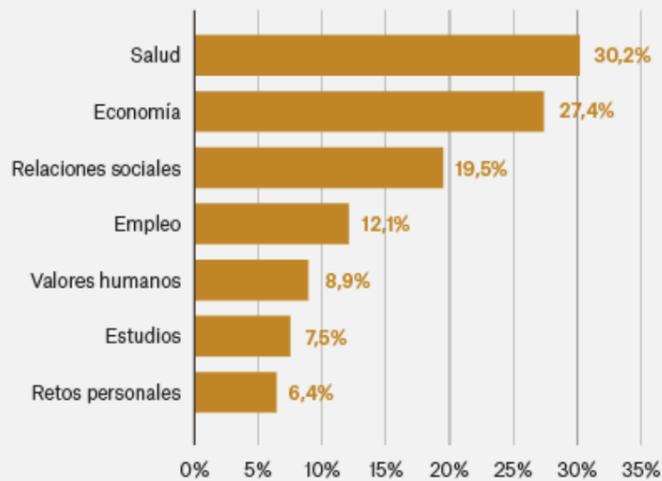
En este estudio se preguntó a las personas jóvenes qué necesidades debían ser satisfechas para que se sintieran bien en el momento actual; podían contestar libremente y con tantas respuestas como fuera preciso. La primera necesidad identificada fue la salud (30,2%). La mayoría de las respuestas aludían a la salud mental, lo que demuestra que su ausencia es una de las principales preocupaciones actuales. De entre las respuestas cabe citar, por ejemplo, «Tranquilidad y estar bien emocionalmente», «Sentirme bien conmigo mismo» o «Menos ansiedad». La segunda necesidad fue la economía (27,4%). Esta categoría incluía respuestas tales como «Estabilidad económica», «Una mejor situación económica» o «Dinero para comprarme objetos que me hagan más sencilla la vida». Muy relacionado con la economía, aunque sin nombrar explícitamente el dinero, el 12,10% de las personas encuestadas identificaron cuestiones relacionadas con el trabajo, como «Mantener o mejorar un empleo». La tercera necesidad fue las relaciones sociales (19,5%). Las relaciones familiares fueron las que se indicaron con más frecuencia (12,9%), seguidas de las relaciones con las amistades (9,7%) y con la pareja (5,2%). Algunas respuestas fueron: «Que mi familia esté feliz y que siempre haya buen humor en casa»; «mi familia y mis amigos son un pilar fuerte en mi vida», y «estar con mi pareja relajada».

Por último, otras necesidades identificadas se referían a poseer valores humanos universales (8,9%, «Lealtad»); avanzar en los estudios (7,5%, «Buenas notas en la carrera»), o conseguir retos personales (6,4%, «Encontrar algo que

me apasione»).

Gráfico 7. Las personas jóvenes nombran la salud y la economía como las principales necesidades para sentirse bien

Porcentaje de veces que se nombran las categorías identificadas como respuesta a la pregunta: «¿Qué necesitas para sentirte bien en este momento de tu vida?»



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recabados mediante la encuesta financiada por el Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

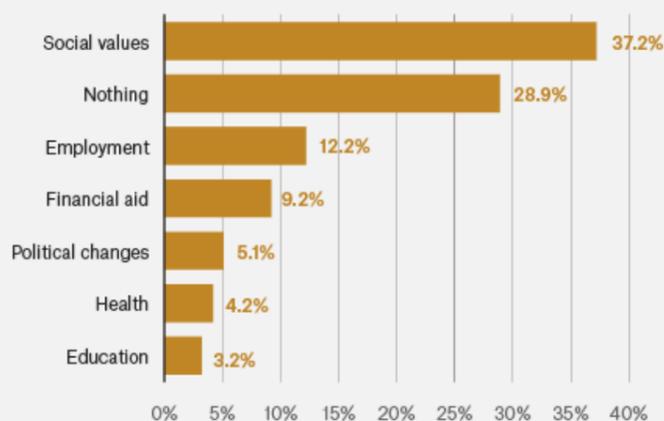
6. ¿Como puede contribuir la sociedad a mejorar el bienestar de la juventud?

Cuando se preguntó a las personas jóvenes de qué modo la sociedad puede contribuir a mejorar su bienestar, la mayoría (37,2%) contestaron aludiendo a temas relacionados con valores sociales, como vivir en una sociedad más igualitaria, tolerante o con más libertad. Después de los valores sociales, la economía fue el siguiente aspecto que más nombraron (21,4%). Dentro de la economía cabe distinguir el empleo (12,2%) y la estabilidad económica (9,2%). La juventud cree que la sociedad contribuiría a su bienestar si generase más oportunidades de empleo, mejorase las condiciones de trabajo, no subiesen los precios de los bienes básicos, como la alimentación, la vivienda o la electricidad, y bajaran los precios para que estuvieran en consonancia con sus posibilidades.

De forma más minoritaria, pero también presente en las respuestas, se encuentra la necesidad de que la sociedad cambie su política y a sus políticos (5,1%), y de que la sanidad y la educación (4,2% y 3,2%, respectivamente) mejoren. Por otro lado, llama la atención que el 26,5% de los jóvenes de ambos sexos contestaran que no creen que la sociedad pueda hacer nada para mejorar su nivel de bienestar. Seguramente este dato refleja la ausencia de confianza de la juventud actual en la sociedad, así como un sentimiento de indefensión aprendido; es decir, es una juventud que «ha aprendido» a comportarse de forma pasiva ante los problemas sociales. Ambas características –la desconfianza y la indefensión– desempoderan a la juventud, dejándola sin herramientas para creer en su fuerza y capacidad para intentar mejorar su situación social, política, económica o psicológica.

Figure 8. **Social values were considered very important for their well-being, but nearly 29% of the sample thought that society cannot do anything to improve their well-being**

Percentage of times that identified categories were named as a response to the question of "What do you think that society can do to improve your level of well-being, so that you feel well?"



Source: compiled by the authors based on data gathered during the survey funded by the Social Observatory of the "la Caixa" Foundation.

The Social Observatory of the "la Caixa" Foundation.

7. Conclusiones

La presente investigación nació con el objetivo de conocer los niveles de bienestar y malestar psicológico de los adolescentes y jóvenes en España, pero también de proporcionar algunas claves para comprender sus necesidades. Los resultados obtenidos reflejan que, en general, sus niveles de depresión, ansiedad y estrés rebasan el umbral de la normalidad, llegando a alcanzar niveles graves en un importante porcentaje de los casos. No obstante, también presentan elevadas cotas de florecimiento y un optimismo moderado con respecto a su futuro personal, si bien, curiosamente, se oscurece cuando piensan en el futuro general de su generación. Los resultados relativos al nivel socioeconómico han sido contundentes, reflejando un panorama más negativo conforme este disminuye. Las diferencias observadas entre hombres y mujeres han sido en favor de los primeros, que presentan una menor sintomatología de depresión, ansiedad y estrés, así como un mayor optimismo.

La adolescencia se ha mostrado como una época especialmente difícil, sintiéndose chicas y chicos con menos florecimiento, un menor sentimiento de competencia y un menor optimismo con respecto al futuro de su generación. Adolescentes y jóvenes han subrayado su necesidad de salud, concretamente de salud mental, de recursos económicos y de relaciones sociales satisfactorias, y han proporcionado indicaciones de los principios que deberían guiar las intervenciones a estas edades. Adolescencia y juventud son etapas de vulnerabilidad, pero también de numerosas oportunidades. Como sociedad, tenemos la responsabilidad de acompañar a adolescentes y jóvenes, de fortalecer sus factores de protección individuales, y de crear condiciones sociales más justas que les permitan alcanzar un desarrollo óptimo e integral y mirar al futuro con optimismo e ilusión.

8. Limitaciones del estudio

La muestra seleccionada para este estudio incluía a personas de distintas edades, géneros y todas las comunidades autónomas. Si bien se consideró que el tamaño de la muestra era suficiente para poder analizar los datos de prácticamente todas las dimensiones estudiadas, no lo era para poder efectuar comparaciones entre comunidades autónomas. Por esta razón, en el presente artículo no se han descrito las diferencias entre unas comunidades autónomas y otras ni se han podido extraer conclusiones al respecto.

9. Referencias

ARNETT, J. J. (2014): «Presidential Address: The emergence of Emerging Adulthood: A Personal History», *Emerging Adulthood*, 2(3), 155162.

HUPPERT, F. A., y SO, T. T. (2013): «Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being», *Social Indicators Research*, 110(3), 837-861.

OLIVA, A., et al. (2010): «Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente», *Infancia y Aprendizaje*, 33, 223-234.

RAMÓN-ARBUÉS, E., et al. (2020): «The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Factors in College Students», *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001.

Sanmartín, A., et al. (2022): Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud.