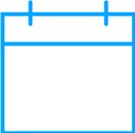


A person's hands are shown holding a coin with a smiley face on it. The background is a blue-tinted image of a person's face, looking down at the coin. The overall mood is positive and hopeful.

BARÓMETRO JUVENIL 2021.  
**SALUD Y BIENESTAR.**  
Informe sintético de resultados

# OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

Estudio  
bianual  
desde 2017



**3<sup>a</sup>** oleada

- Percepciones e indicadores de salud
- Salud mental y malestares
- Satisfacción vital, estrés y apoyos
- Riesgos

FECHA

Junio y Julio  
de 2021



UNIVERSO

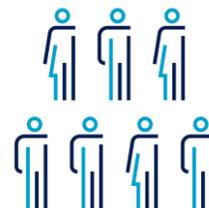


Hombres y mujeres  
15 a 29 años  
residentes en todo  
el territorio  
nacional

DISEÑO MUESTRAL

**1.501**

Entrevista  
Panel on-line,  
con autoselección



ERROR MUESTRAL

**±2,8%**



AFIJACIÓN PROPORCIONAL

Según **EDAD**

15 a 19  
20 a 24  
25 a 29



Según **NIVEL  
DE ESTUDIOS**  
terminados



Hasta Secundaria Obligatoria  
Secundaria Postobligatoria  
Superiores Universitarios



# PRINCIPALES HALLAZGOS

# PRINCIPALES HALLAZGOS



## AUTO PERCEPCIÓN DE LA SALUD

Declaran tener buena o muy buena salud

86,7%



2017

54,6%



2021



Las mujeres perciben tener un peor estado de salud



## PREOCUPACIÓN POR LA IMAGEN EXTERNA

Ligero descenso de la población joven que se preocupa bastante por su imagen externa con respecto al 2019. La variación es significativamente más elevada en el caso de los hombres

23%



2019

15,5%



2021

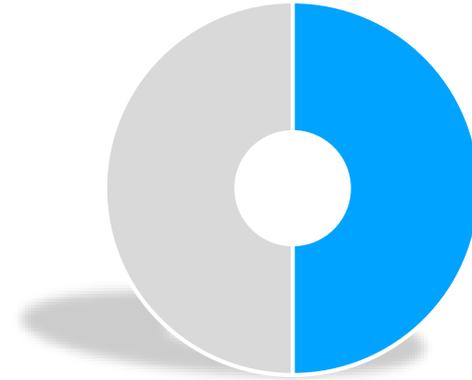


Las mujeres declaran en mayor medida realizar dietas de adelgazamiento para verse mejor estéticamente

# PRINCIPALES HALLAZGOS



JÓVENES CON  
PROBLEMAS DE SALUD  
MENTAL QUE BUSCAN  
AYUDA PROFESIONAL



**50%**  
de los jóvenes  
declara sufrir estrés

59,9%



2019

50,8%



2021



**1** de cada **4**  
jóvenes declara  
haber tomado  
psicofármacos



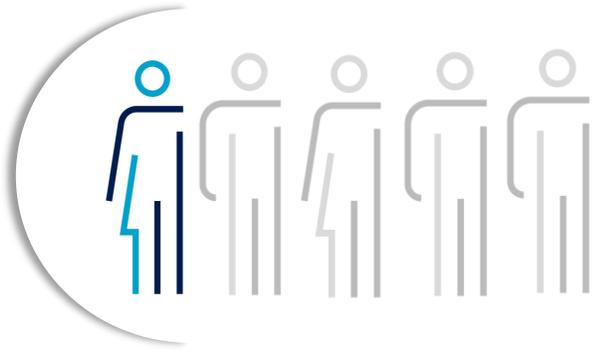
**1** de cada **2**  
los consume **sin**  
receta

El paro, los bajos salarios y la precariedad laboral se mantienen como los problemas que más preocupan a la juventud

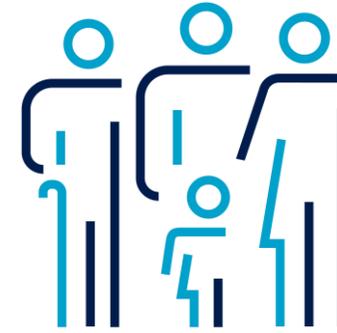


**2** de cada **10**  
piensan que su situación  
mejorará en el futuro

# PRINCIPALES HALLAZGOS



**1** de cada **5**  
jóvenes **no comparte**  
**con nadie los problemas**  
vinculados al estrés



La familia es la **principal**  
**fuentes de apoyo** social en  
la juventud, sobre todo en  
el grupo más mayor



Se ha incrementado el porcentaje  
de población joven que lleva a cabo  
**prácticas de riesgo con alta**  
**frecuencia**

**22,4%** practicar relaciones  
sexuales sin protección

**10,5%** participación  
en peleas



superando en todos  
los casos los  
hombres a las  
mujeres

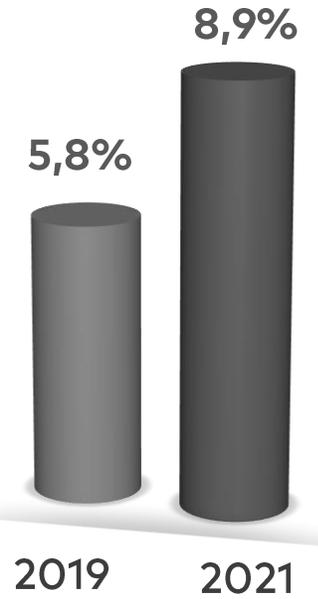
# PRINCIPALES HALLAZGOS



Las **mujeres** declaran sufrir **problemas psicosociales** en mayor medida que los hombres: Tristeza, cansancio, apatía, ansiedad, problemas de concentración



**IDEACIÓN SUICIDA** continuamente + mucha frecuencia



**16%**

10 puntos más que en 2017

población joven que declara sufrir problemas de salud mental con mucha frecuencia



**36,1%**

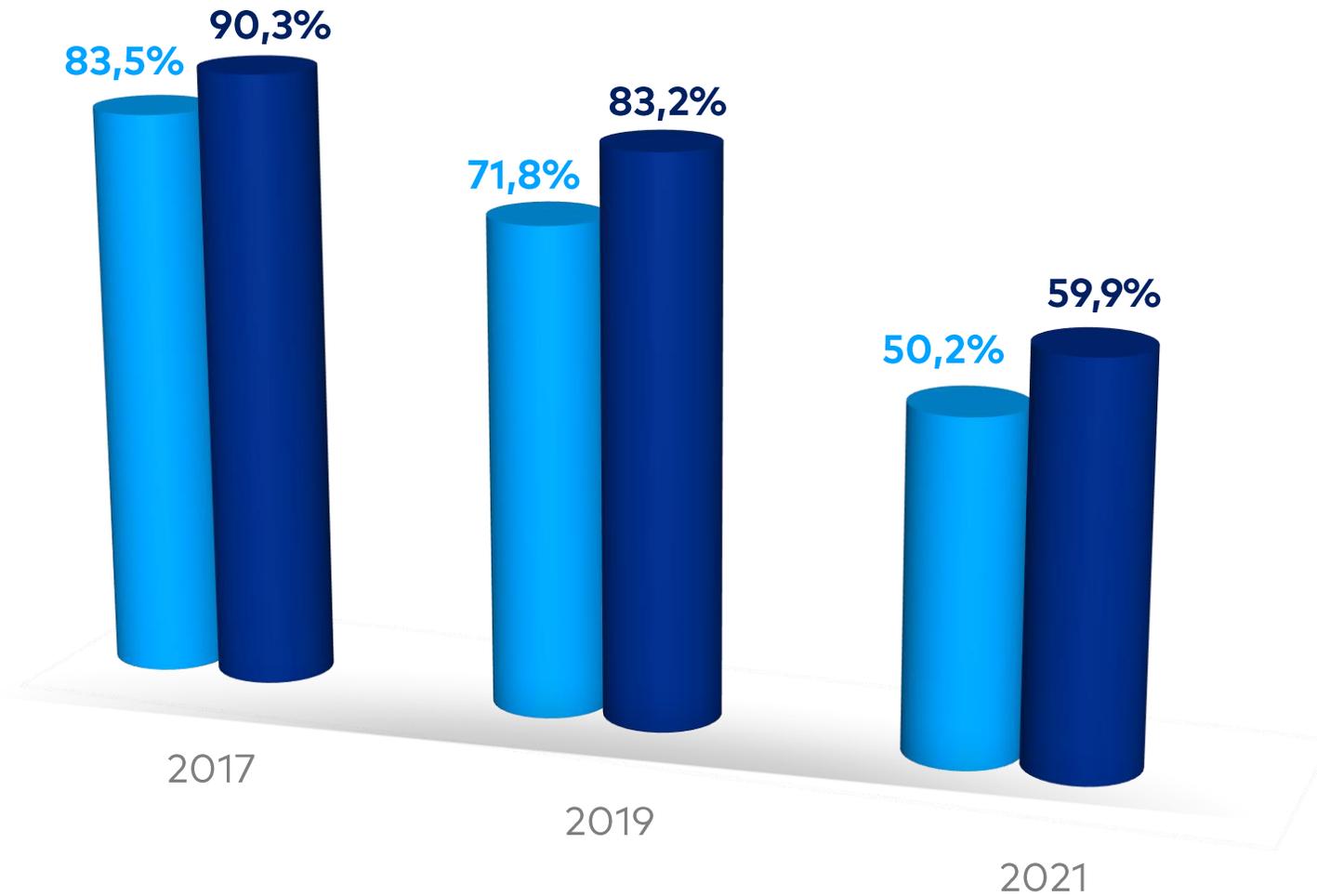
afirma contar con un diagnóstico, principalmente por depresión o trastornos por ansiedad



# 1. INDICADORES DE SALUD

# PERCEPCIÓN SOBRE SU SALUD

 DECLARAN TENER BUENA SALUD



# PREOCUPACIÓN POR SU SALUD

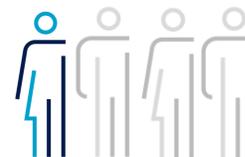


**71,8%**  
muy o bastante  
preocupados

**77,4%**

**66,9%**

2021



**1** de cada **4**  
jóvenes muestra una  
preocupación baja

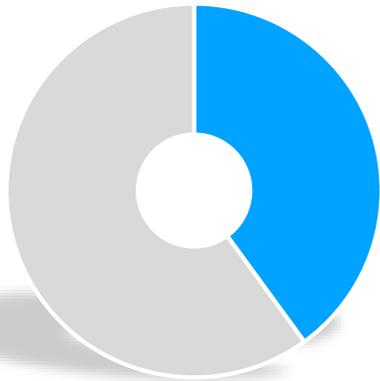


Las **mujeres**  
muestran una mayor  
preocupación por su  
estado de salud

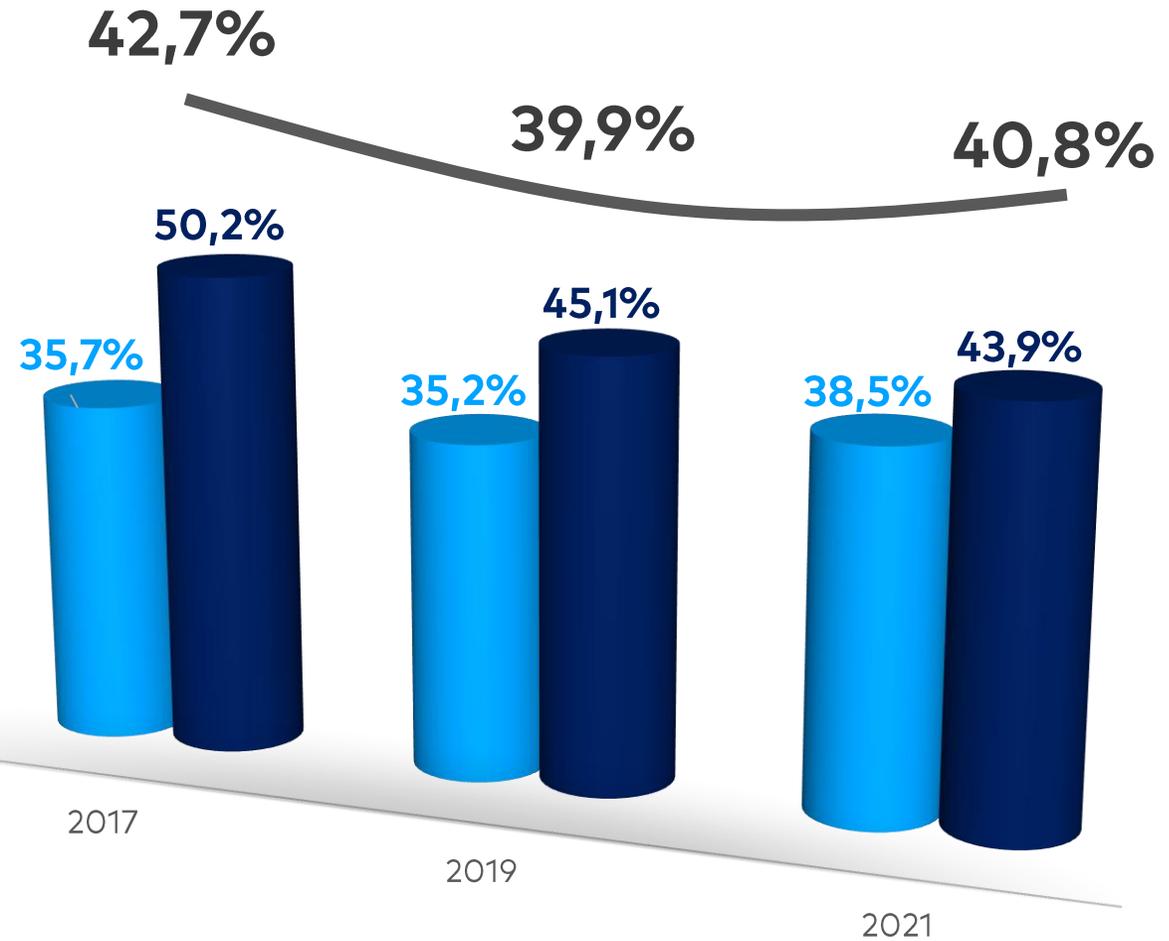


# FORMA FÍSICA Y ESTILO DE VIDA

 **AUTOPERCEPCIÓN  
SOBRE LA FORMA  
FÍSICA POR GÉNERO**

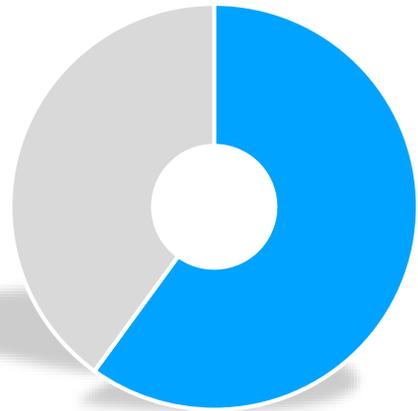


destaca tener una  
forma física  
excelente o buena

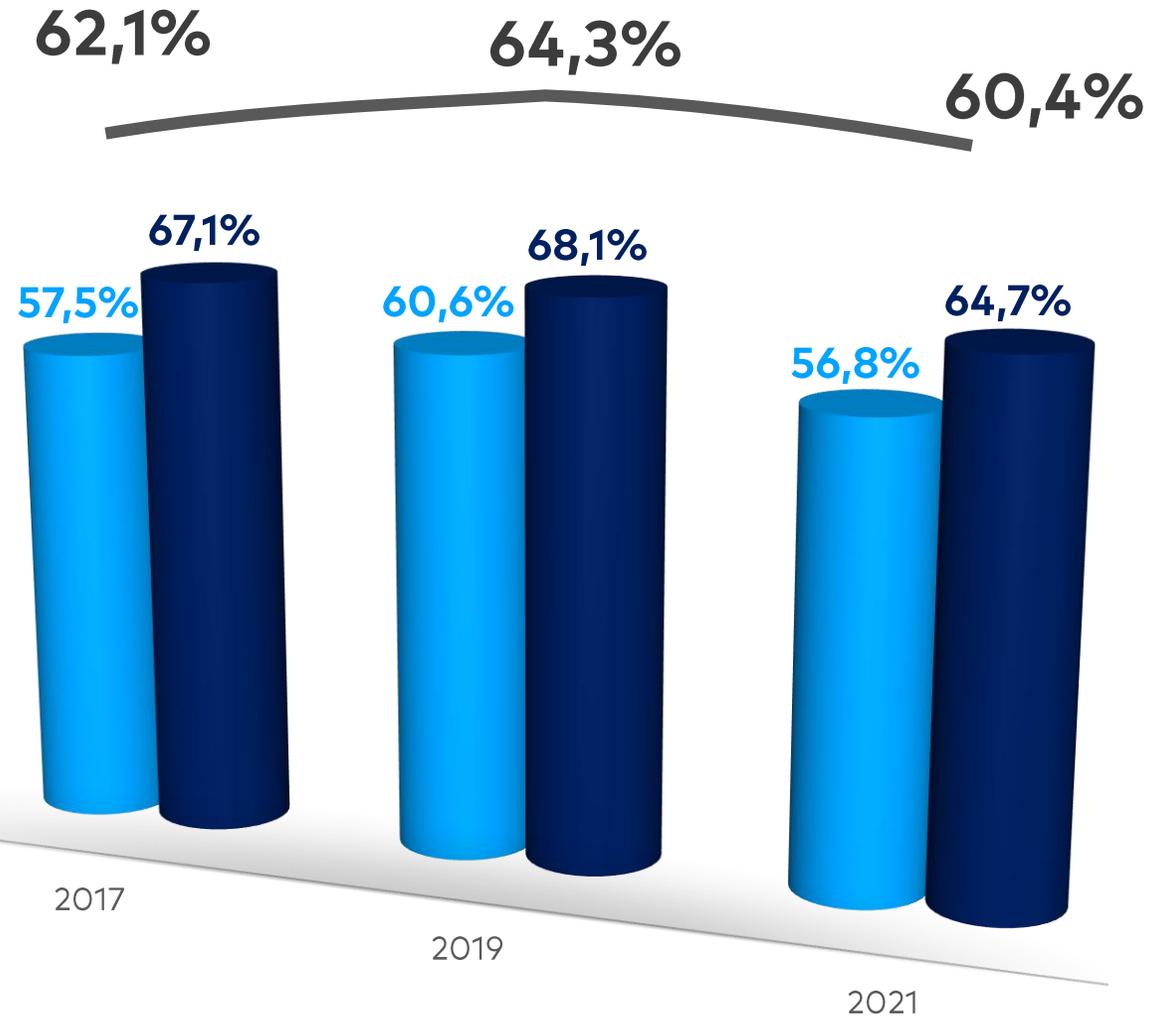


# FORMA FÍSICA Y ESTILO DE VIDA

 **AUTOPERCEPCIÓN  
ESTILO DE VIDA  
POR GÉNERO**



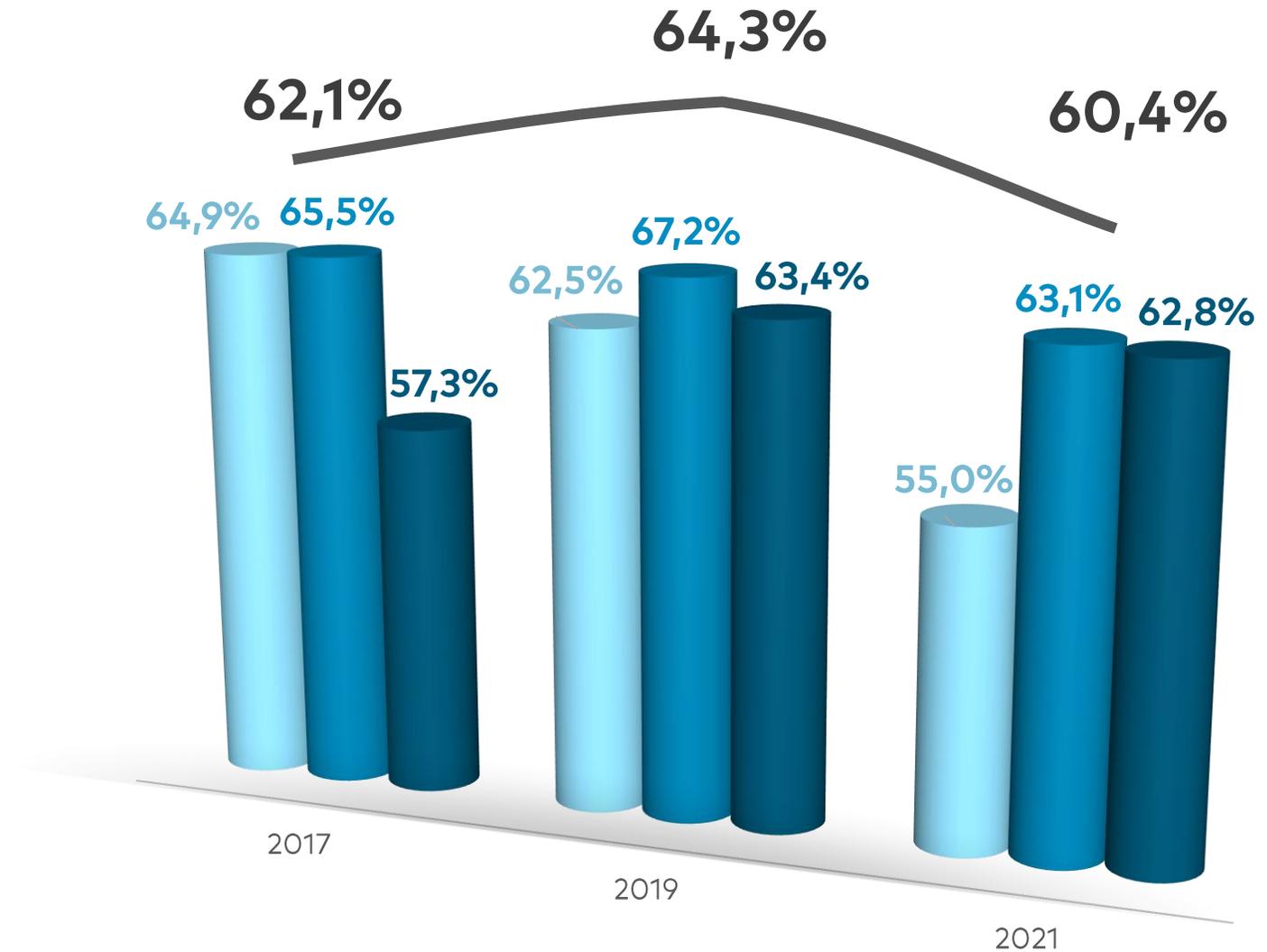
**60,4%**  
destaca llevar un  
estilo de vida  
saludable



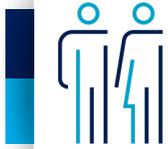
# FORMA FÍSICA Y ESTILO DE VIDA

 **AUTOPERCEPCIÓN  
ESTILO DE VIDA  
POR EDAD**

La mayoría de los 3 grupos de edad afirma llevar un estilo de vida saludable



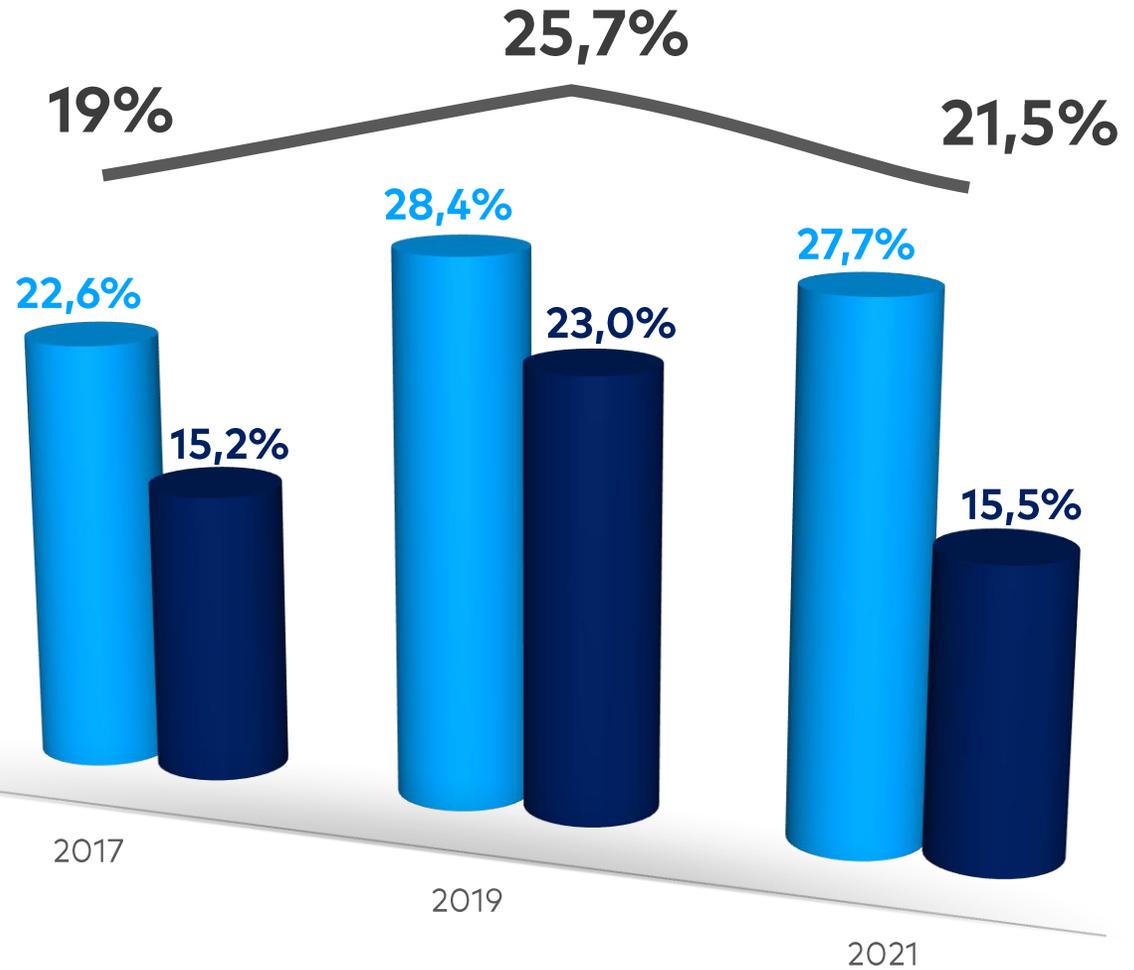
# FORMA FÍSICA Y ESTILO DE VIDA



PREOCUPACIÓN POR  
SU IMAGEN EXTERNA  
POR GÉNERO



**21,5%**  
se muestra  
bastante  
preocupado  
por la imagen  
que proyectan

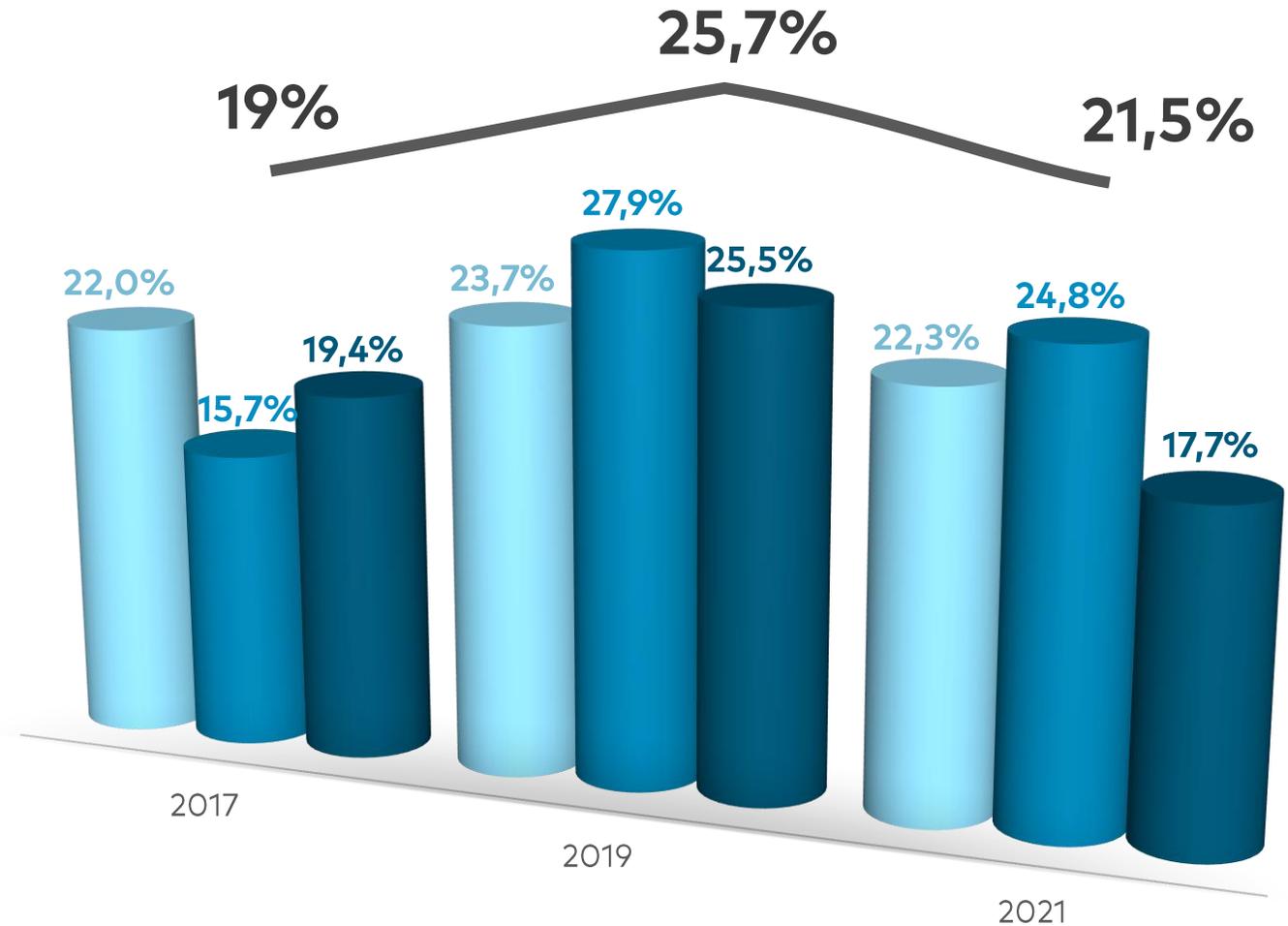


# FORMA FÍSICA Y ESTILO DE VIDA



PREOCUPACIÓN POR  
SU IMAGEN EXTERNA  
POR EDAD

Destaca un **reducción** de la preocupación por la imagen externa en el grupo de jóvenes de 25 a 29 años



## 2. SALUD MENTAL Y MALESTARES

# PROBLEMAS PSICOSOCIALES EXPERIMENTADOS (2021)

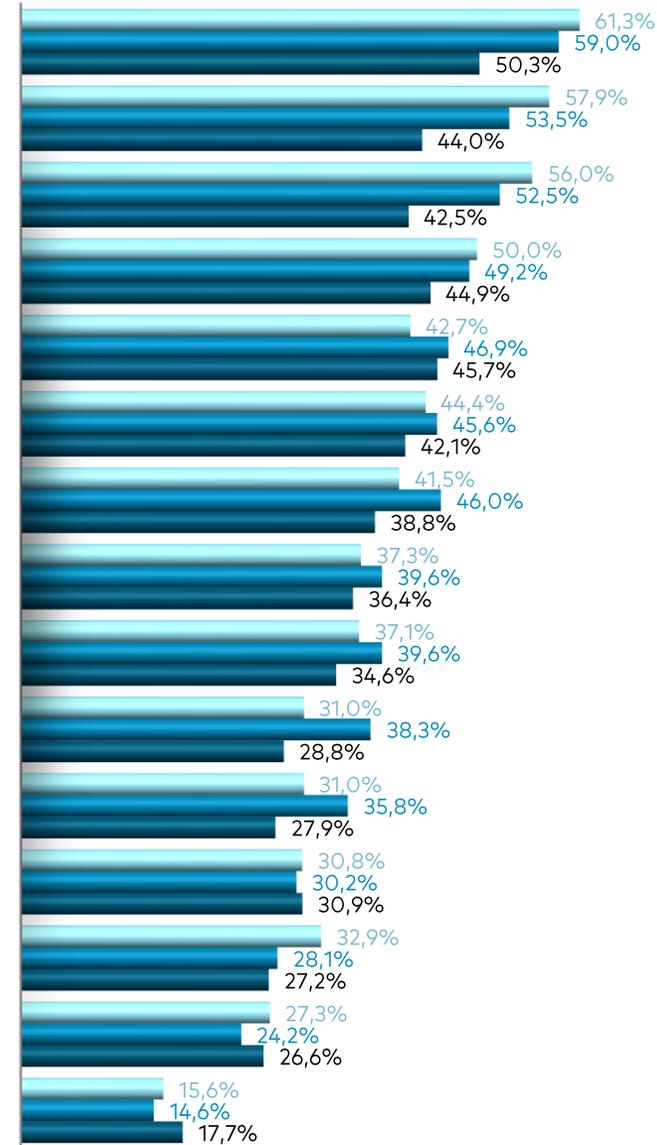


**POR GÉNERO**  
 mayor prevalencia  
 de todos los  
 problemas  
 psicosociales entre  
 las mujeres



# PROBLEMAS PSICOSOCIALES EXPERIMENTADOS (2021)

Sensación de estar triste, decaído/a, desesperanzado/a	<b>56,6%</b>
Poco interés por hacer cosas	<b>51,5%</b>
Problemas para concentrarse	<b>50,0%</b>
Cansancio, falta de energía, apatía	<b>47,9%</b>
Miedo, aparentemente excesivo, ante el futuro o los riesgos del presente	<b>45,1%</b>
Problemas para dormir	<b>44,0%</b>
Inquietud o desasosiego	<b>42,0%</b>
Falta de apetito o comidas excesivas	<b>37,7%</b>
Ideas o pensamientos reiterados, incontrolables	<b>37,0%</b>
Irritación, explosividad, agresividad	<b>32,6%</b>
Sensación de ansiedad o ataques de ansiedad	<b>31,4%</b>
Somnolencia continua	<b>30,6%</b>
Dificultad para controlar los impulsos	<b>29,3%</b>
Alegría o euforia aparentemente excesivas	<b>26,0%</b>
Necesidad de calmarse con alcohol o pastillas	<b>16,1%</b>



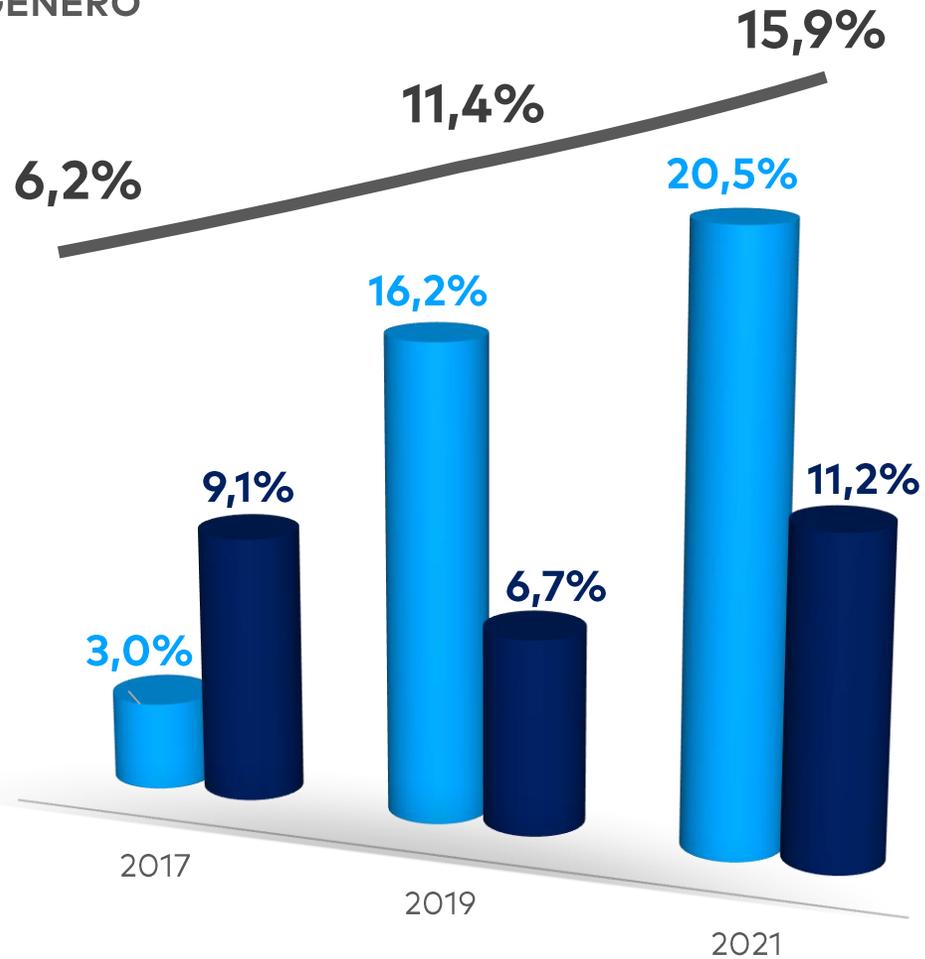
## POR EDAD

El grupo de **jóvenes de 25 a 29 años** es el que **menos** prevalencia de **problemas psicosociales** presenta de manera general

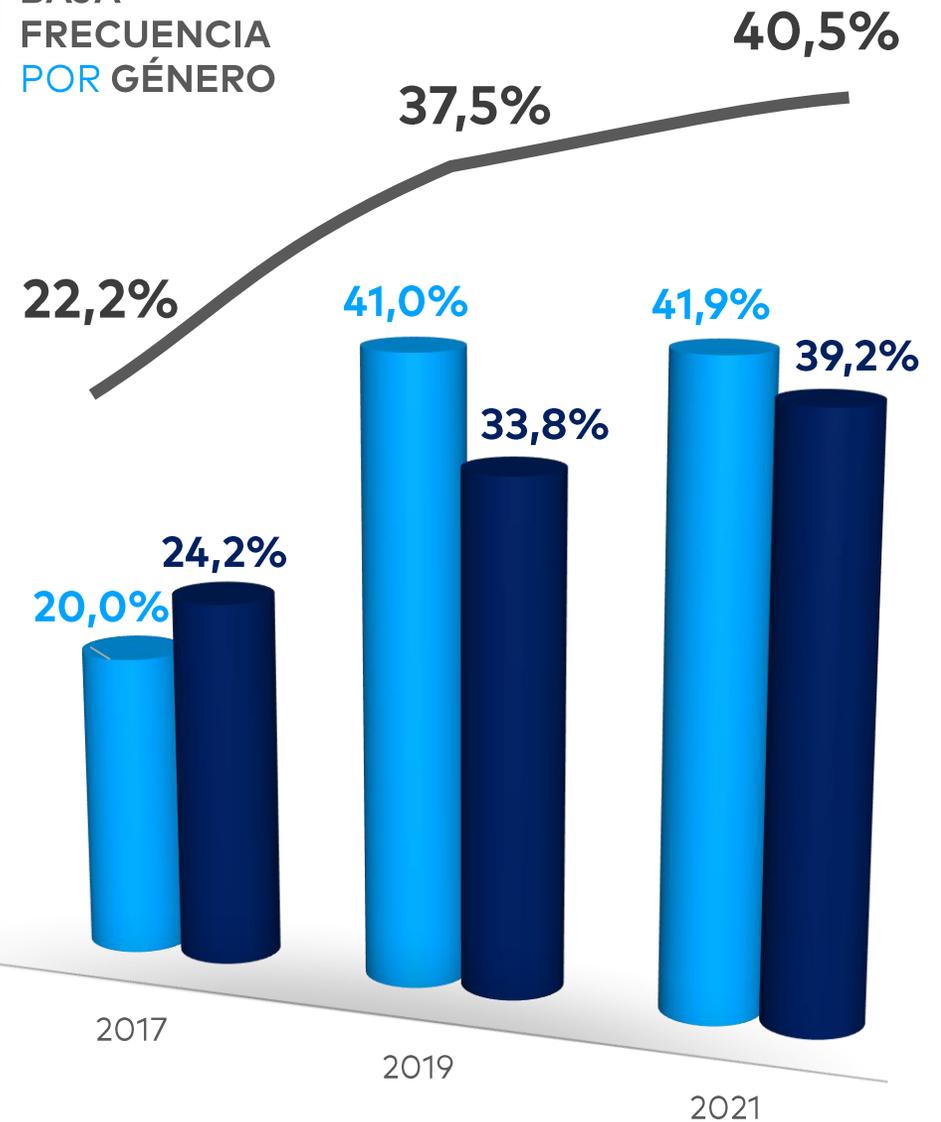


# PERCEPCIÓN DE PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

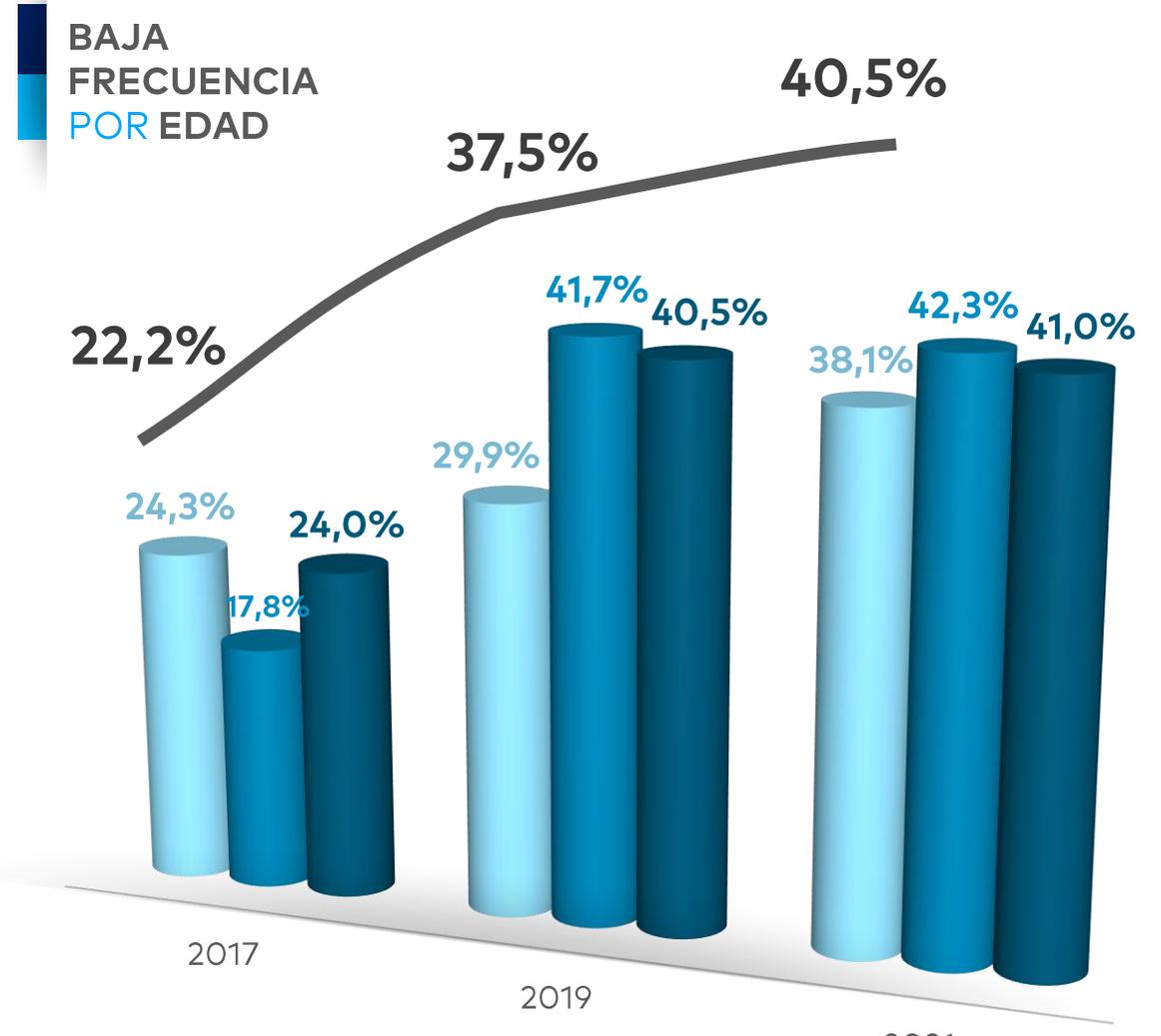
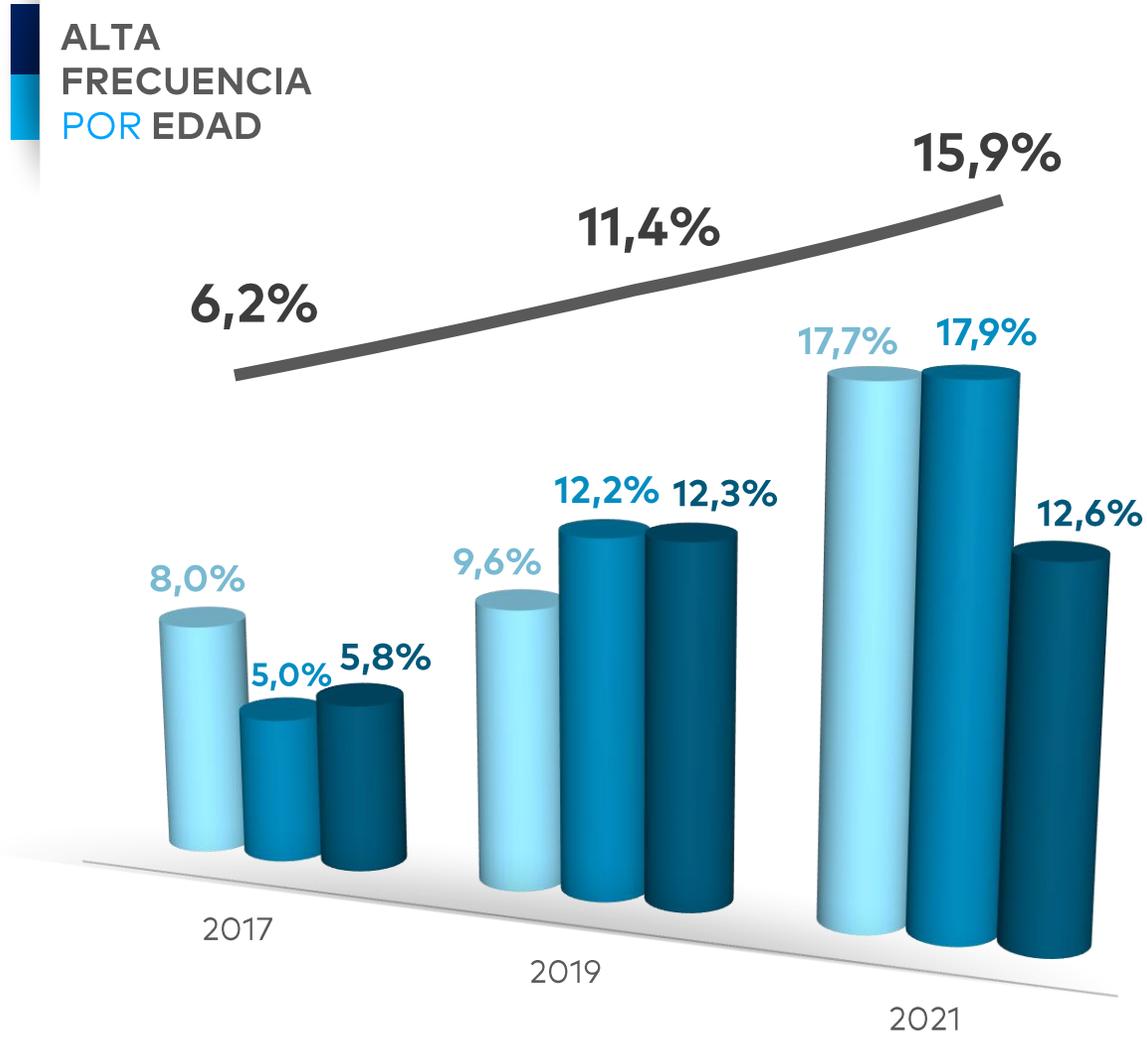
ALTA  
FRECUENCIA  
POR GÉNERO



BAJA  
FRECUENCIA  
POR GÉNERO



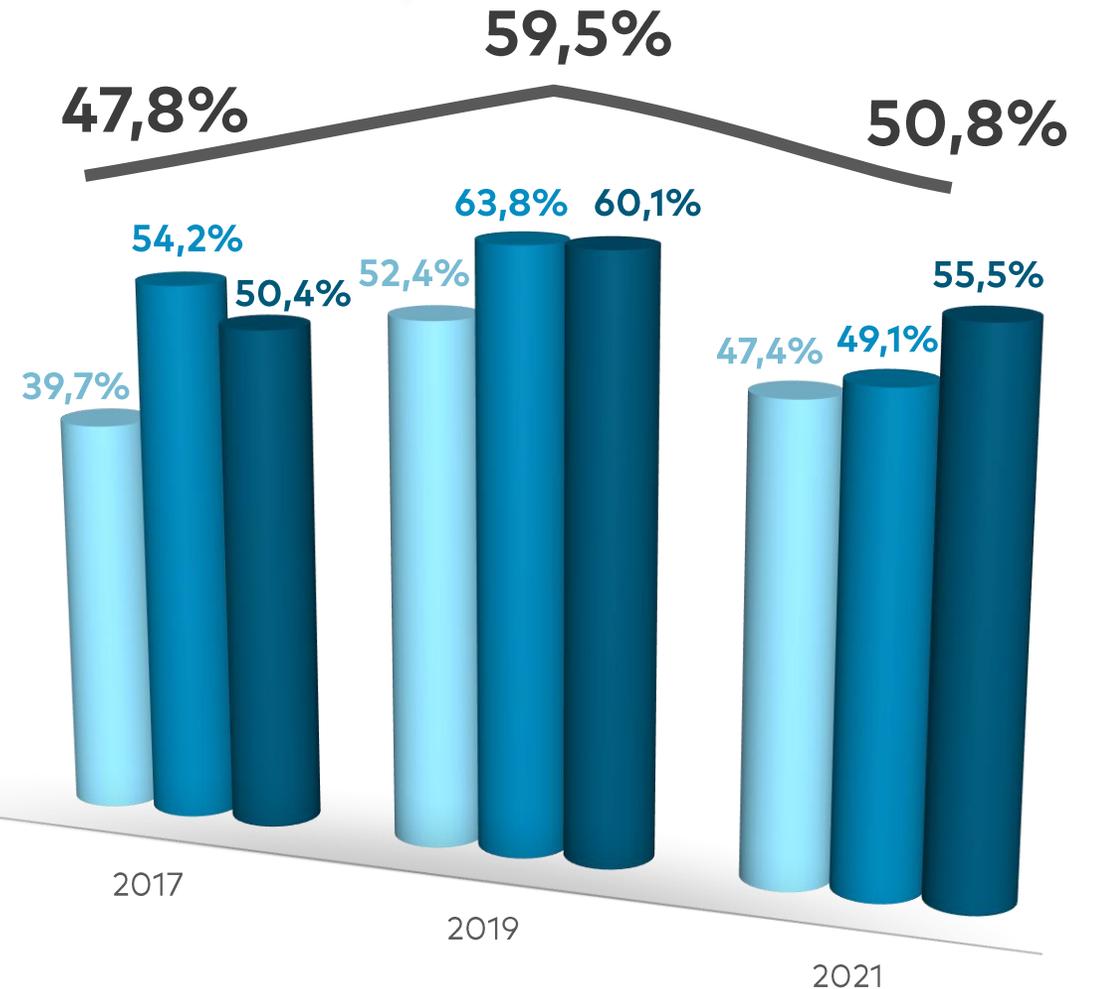
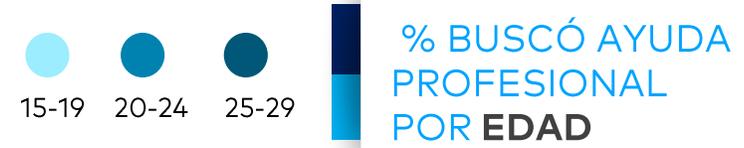
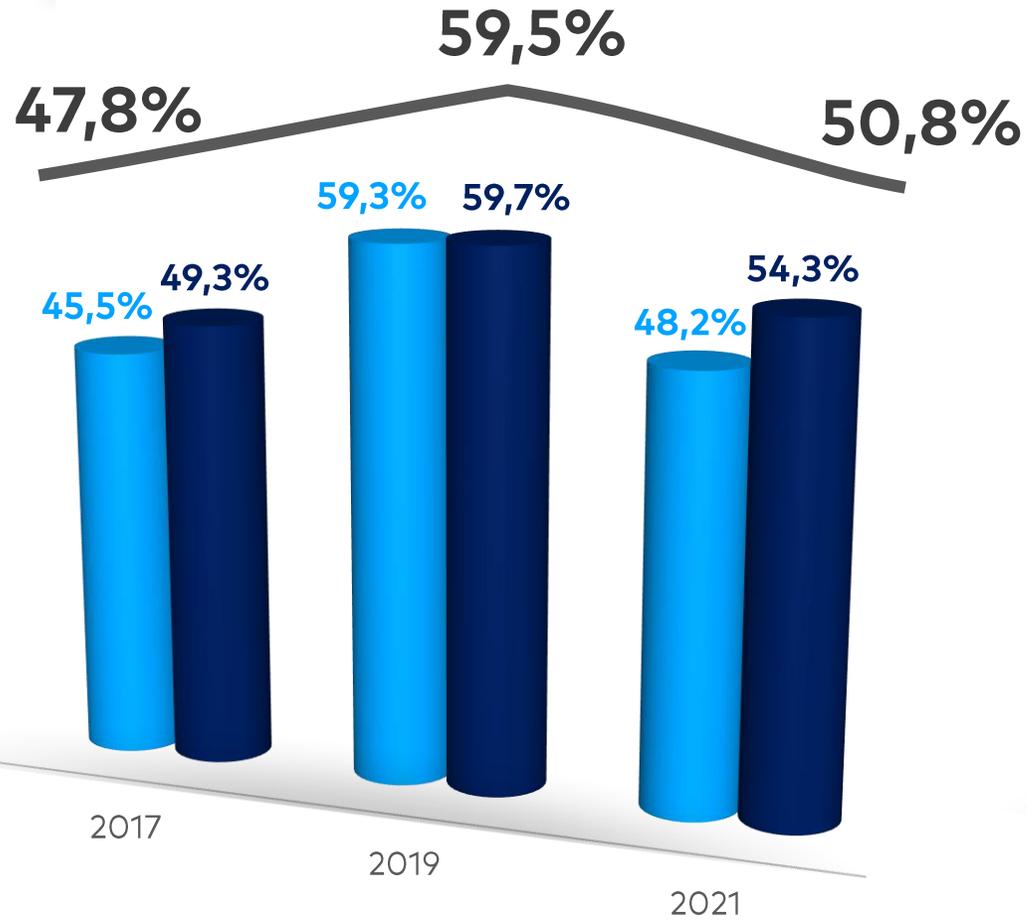
# PERCEPCIÓN DE PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL



2021

- 15-19
- 20-24
- 25-29

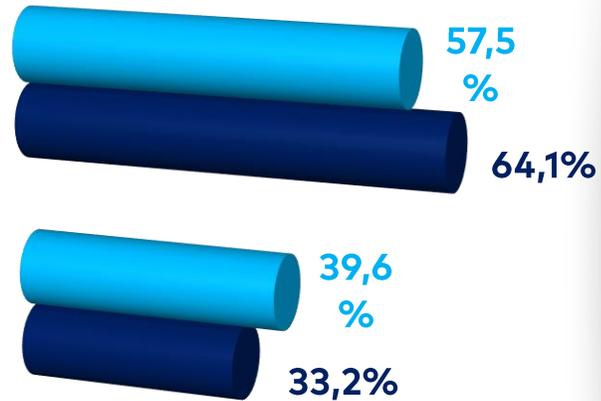
# AYUDA PROFESIONAL



# PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DIAGNOSTICADOS (2021)



POR GÉNERO



ALGÚN PROBLEMA DE SALUD MENTAL DIAGNOSTICADO

No les han diagnosticado ningún problema de salud mental

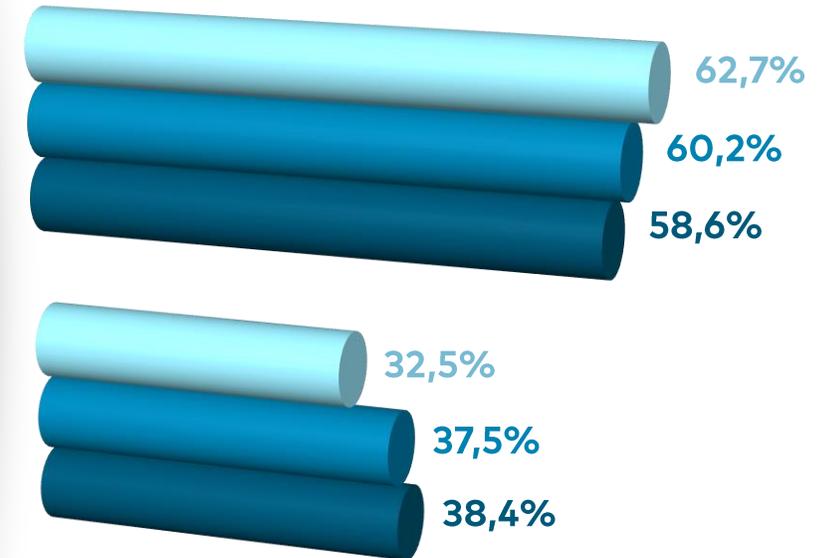
60,4%

Les han diagnosticado algún problema de salud mental

36,2%

15-19 20-24 25-29

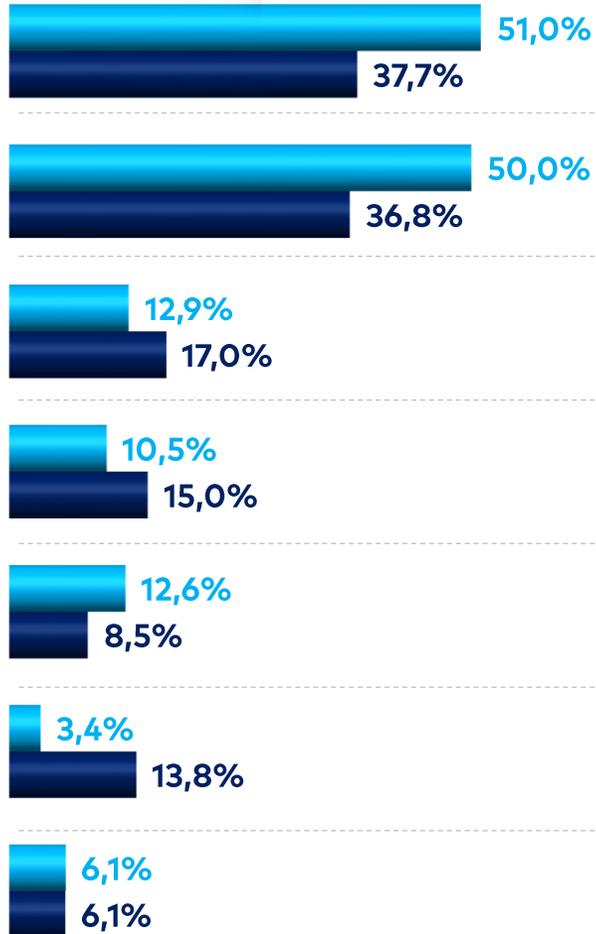
POR EDAD



# PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DIAGNOSTICADOS (2021)



POR GÉNERO



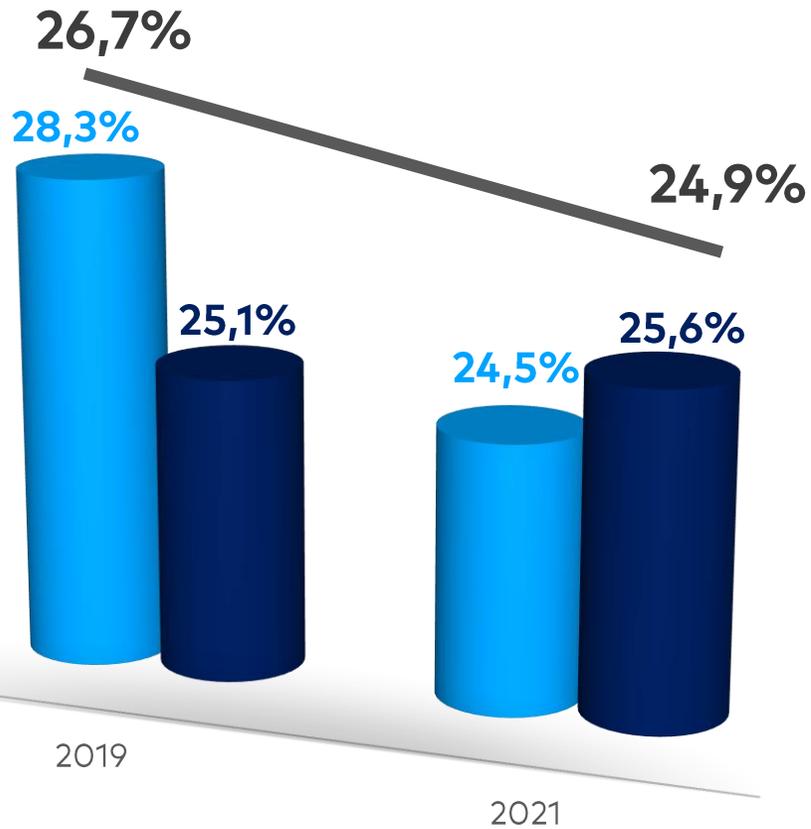
TIPO DE PROBLEMAS DIAGNOSTICADOS



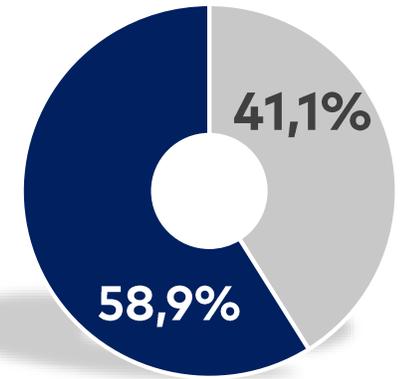
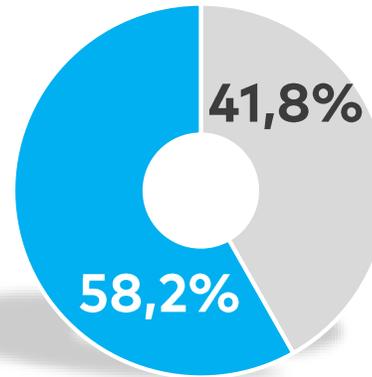
a mayor edad hay más tendencia a experimentar algún tipo de diagnóstico relacionado con problemas de salud mental

# TRATAMIENTO CON PSICOFÁRMACOS

% HA TOMADO PSICOFÁRMACOS

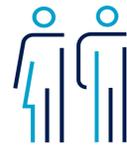


¿CÓMO LOS HA TOMADO?



● **CON**  
prescripción  
médica

● **SIN**  
prescripción  
médica



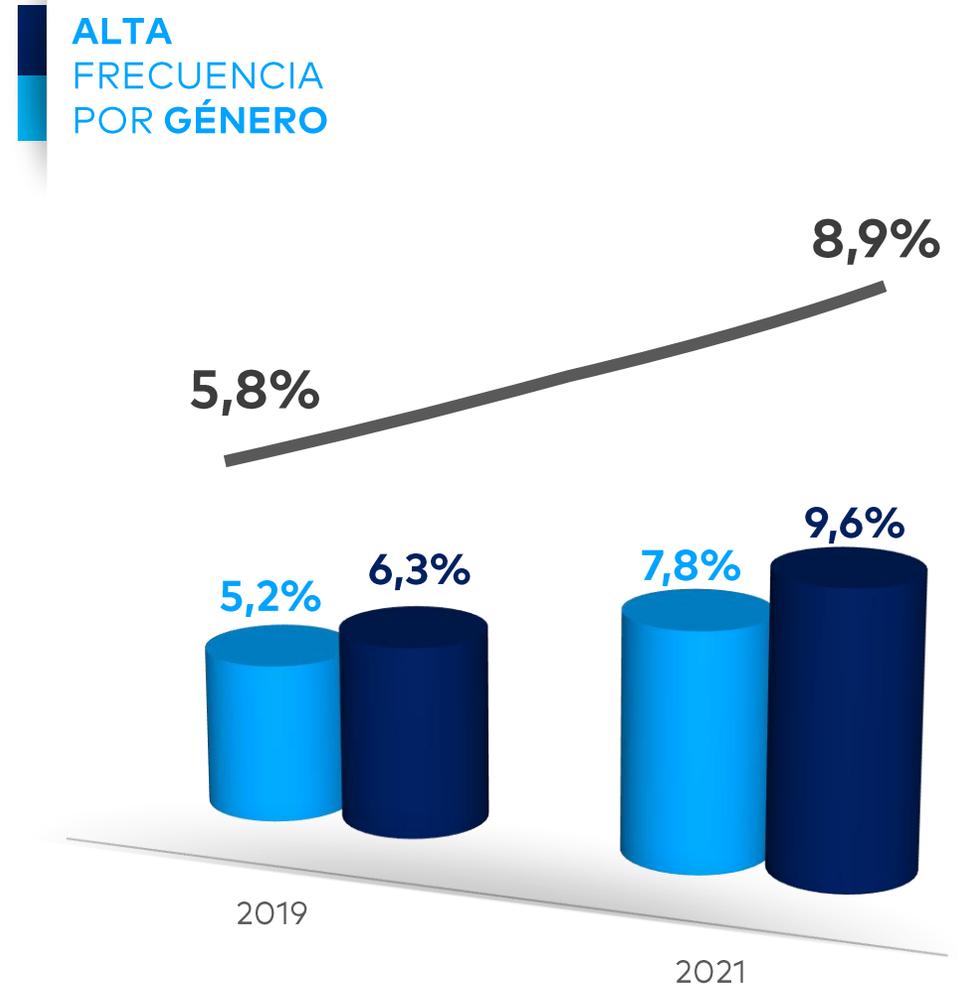
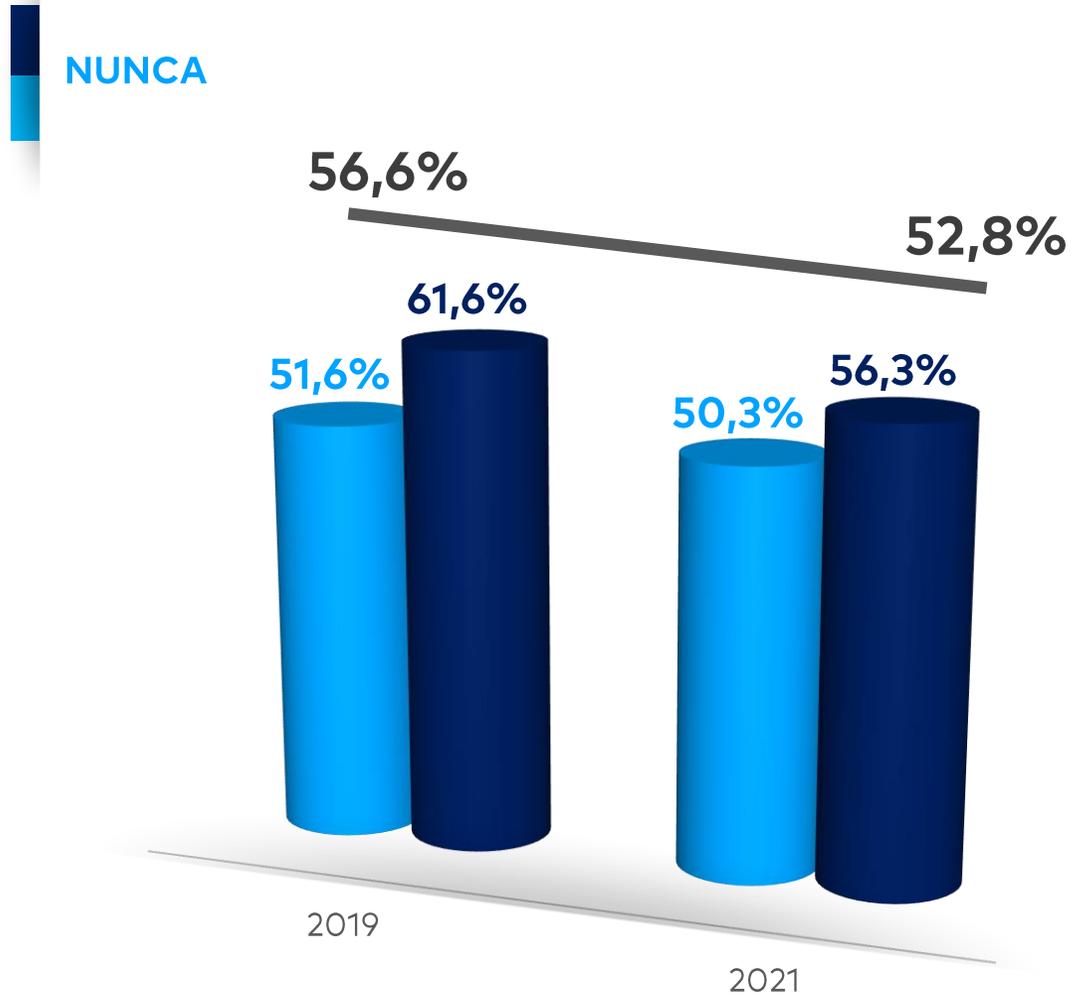
global

**59,6%**

**50,4%**

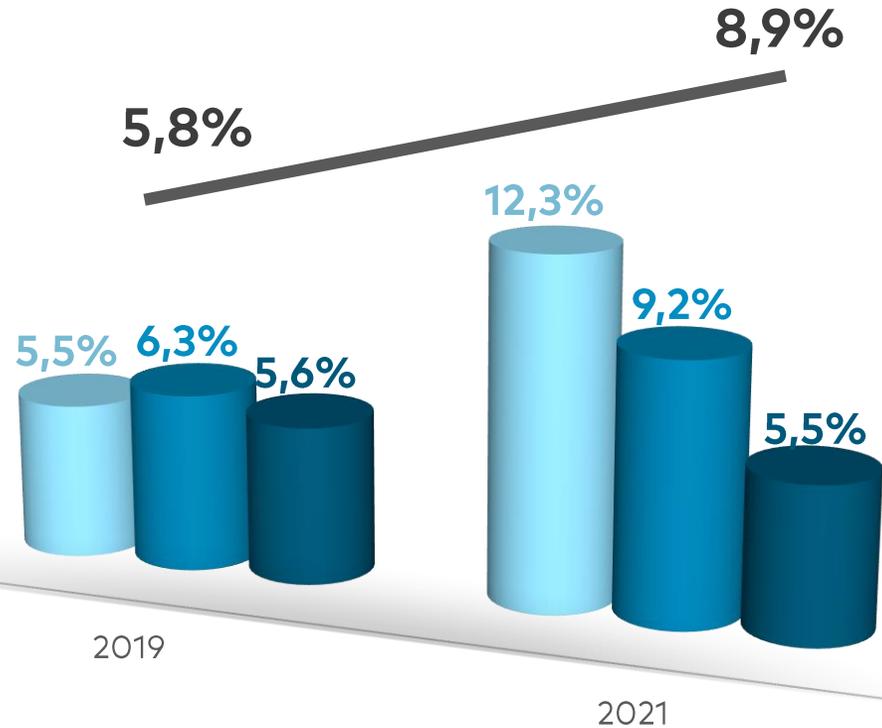


# IDEACIÓN SUICIDA POR GÉNERO

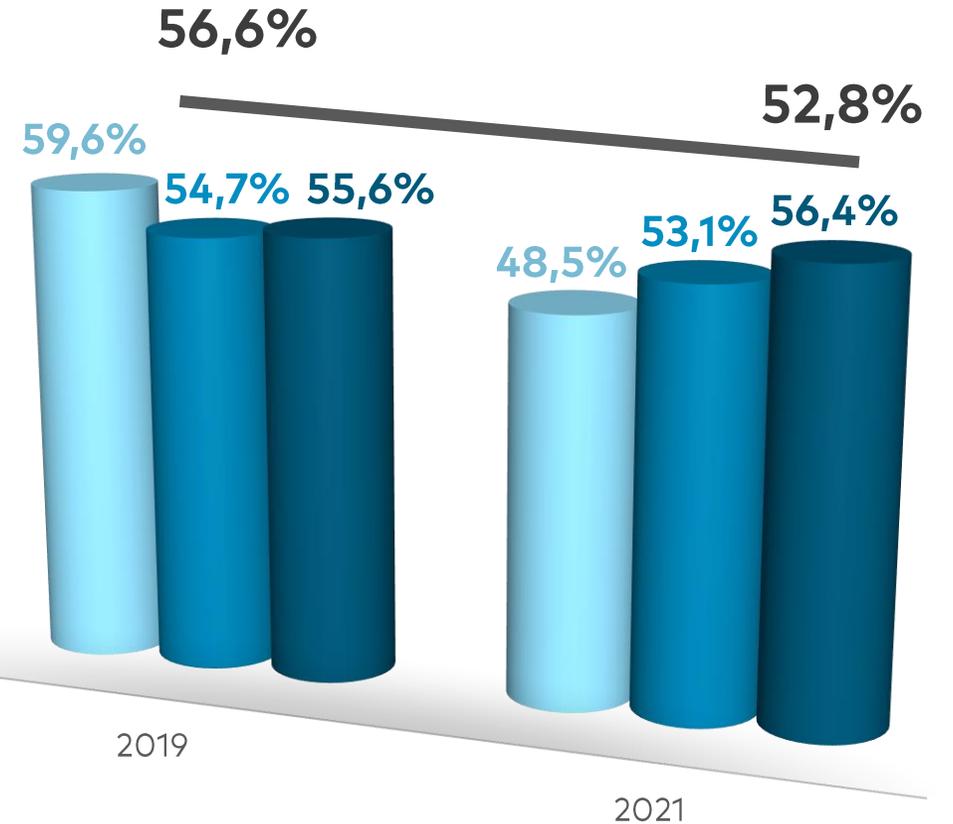


# IDEACIÓN SUICIDA POR EDAD

ALTA  
FRECUENCIA  
POR EDAD



NUNCA



- ▶ el grupo de jóvenes de 15 a 19 años **antes y después de la crisis del COVID-19**, ha pasado de ser el que menos ideas de suicidio experimentaba y con menos frecuencia en el año 2019, a ser el grupo de jóvenes que más las experimenta y con mayor frecuencia en el año 2021



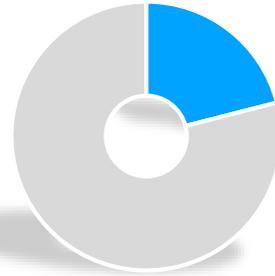
# INFORME SOBRE LIMITACIONES PERCIBIDAS POR DISCAPACIDAD O ENFERMEDAD CRÓNICA



**22,9%**

de jóvenes se sienten limitados por una discapacidad

**1** de cada **4** experimenta limitaciones graves



**21%**

afirman sentirse limitados por alguna enfermedad crónica



CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD O INCAPACIDAD

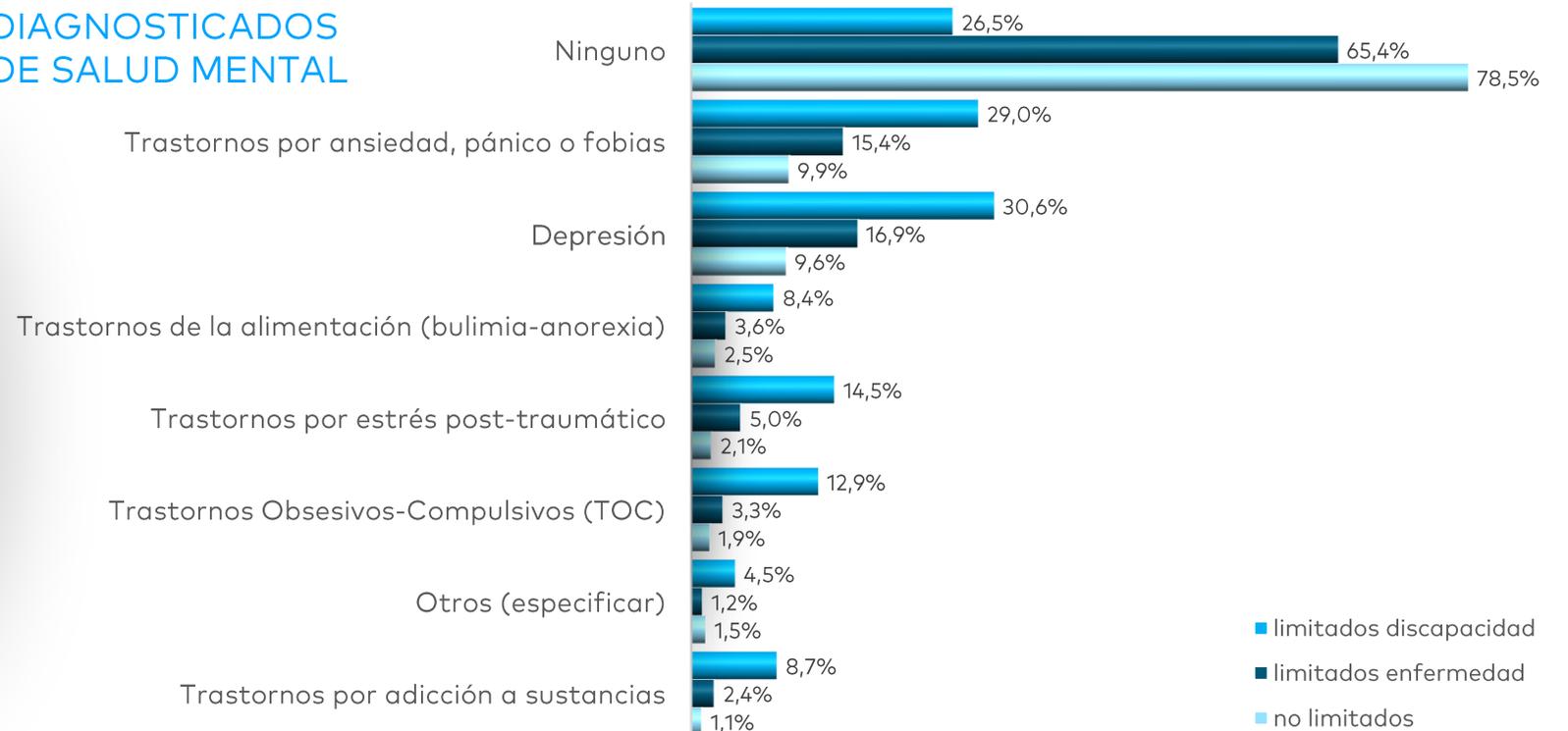
**5,5%**



Quienes conviven con sus progenitores se sienten menos limitados que quienes comparten piso, viven solos o en pareja.

Los diagnosticados por un profesional de un problema psicológico, psiquiátrico, etc. se encuentran mucho más presentes entre quienes sienten alguna limitación. La salud mental de estos jóvenes es realmente compleja y sujeta a múltiples afecciones.

## PROBLEMAS DIAGNOSTICADOS DE SALUD MENTAL



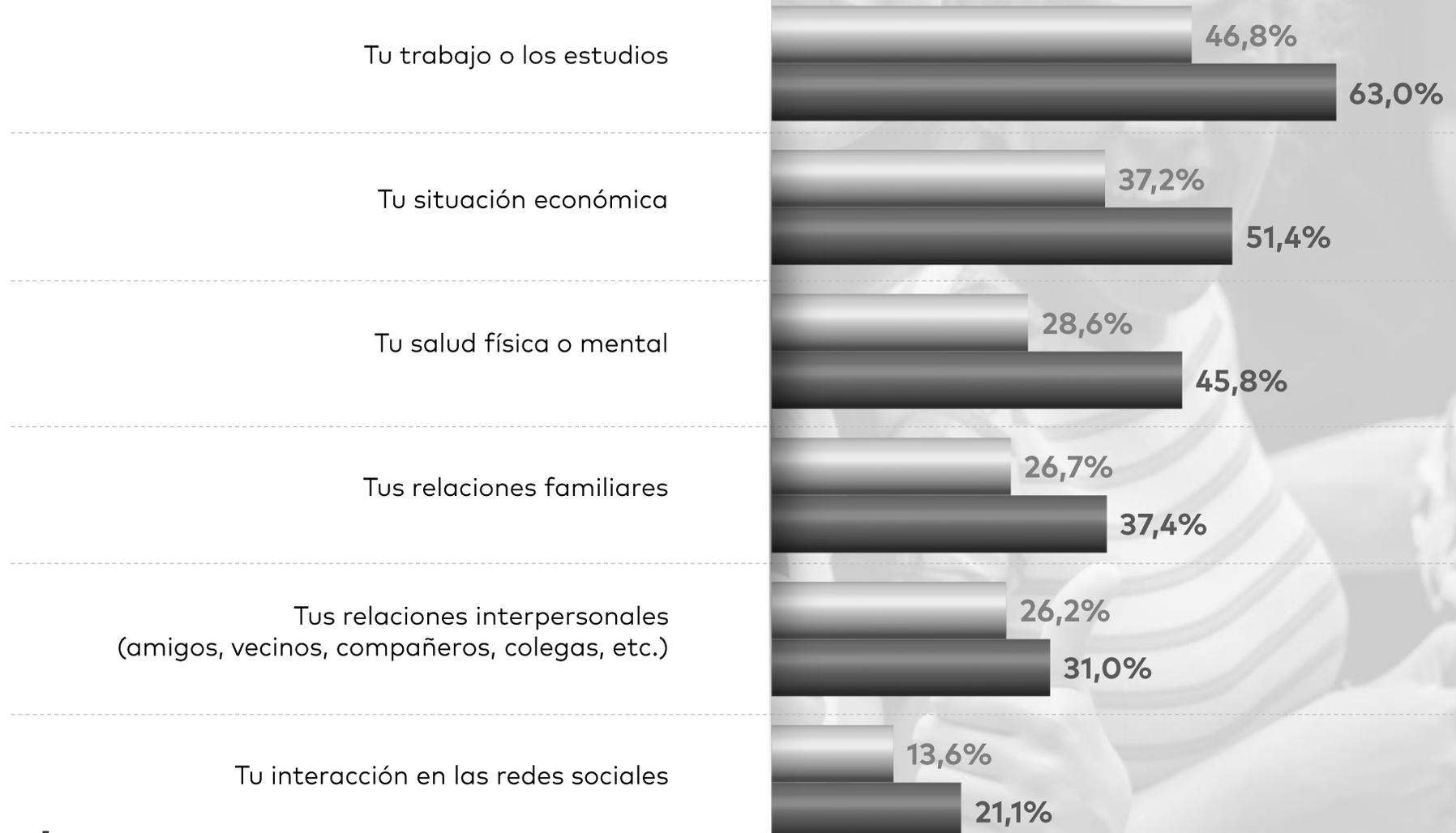
■ limitados discapacidad  
 ■ limitados enfermedad  
 ■ no limitados



# 3. SATISFACCIÓN VITAL, ESTRÉS Y APOYOS

# NIVEL DE ESTRÉS CON DIVERSOS ASPECTOS VITALES

## DATOS POR OLEADA



2019

2021

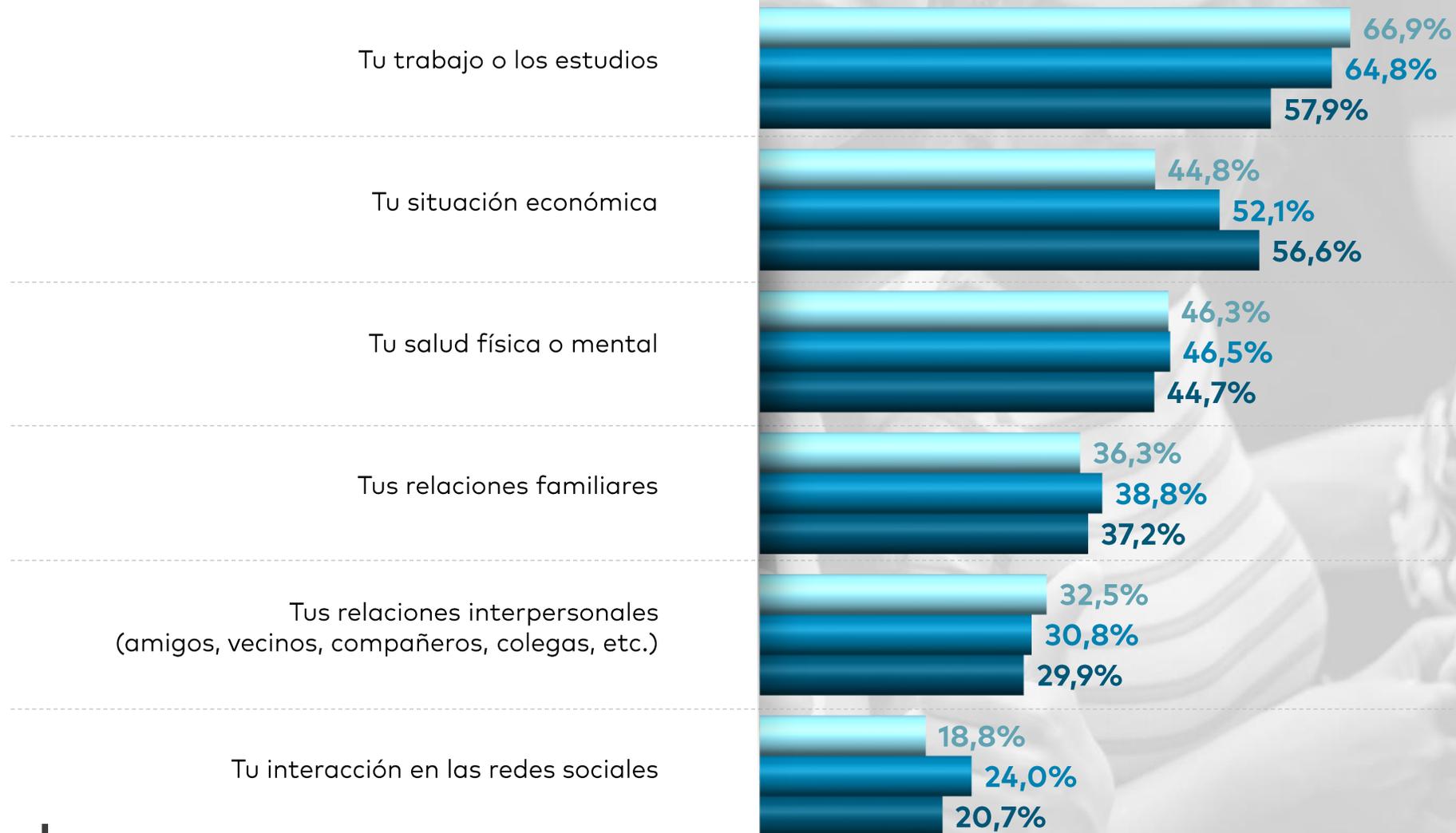
# NIVEL DE ESTRÉS CON DIVERSOS ASPECTOS VITALES

## DATOS POR GÉNERO



# NIVEL DE ESTRÉS CON DIVERSOS ASPECTOS VITALES

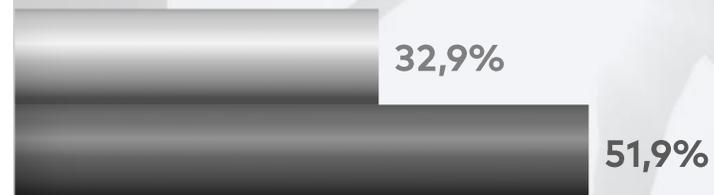
## DATOS POR EDAD



# RECURSOS UTILIZADOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

## DATOS POR OLEADA

Actividad física  
(hacer deporte, mantenerse en forma...)



Actividades divertidas o relajantes  
(leer, ver una serie, escuchar música...)



Compartir el problema y  
buscar apoyo para solucionarlo



No lo comparto con nadie, evito que los demás  
conozcan que tengo algún problema



2019 2021

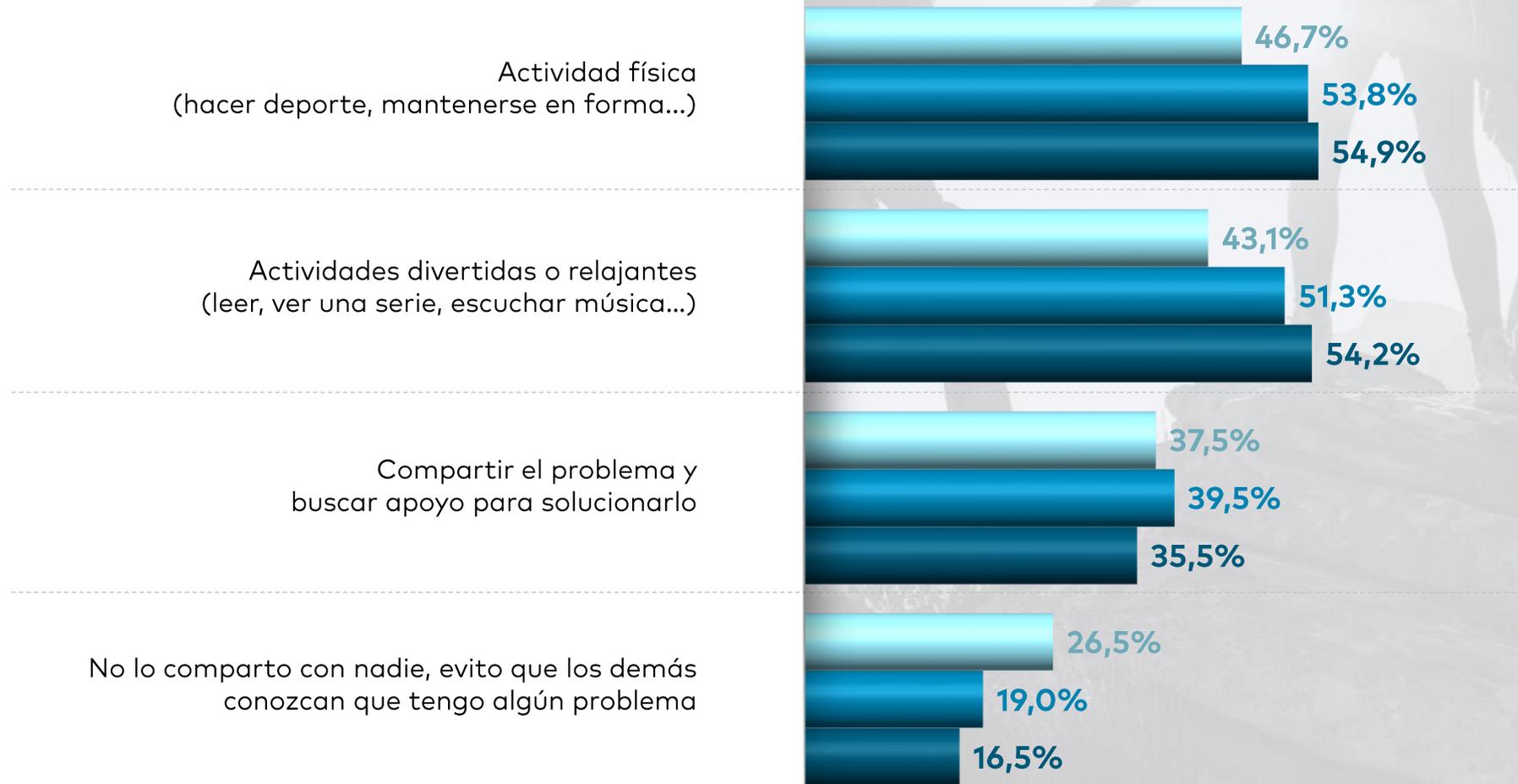
# RECURSOS UTILIZADOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

## DATOS POR GÉNERO



# RECURSOS UTILIZADOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

## DATOS POR EDAD

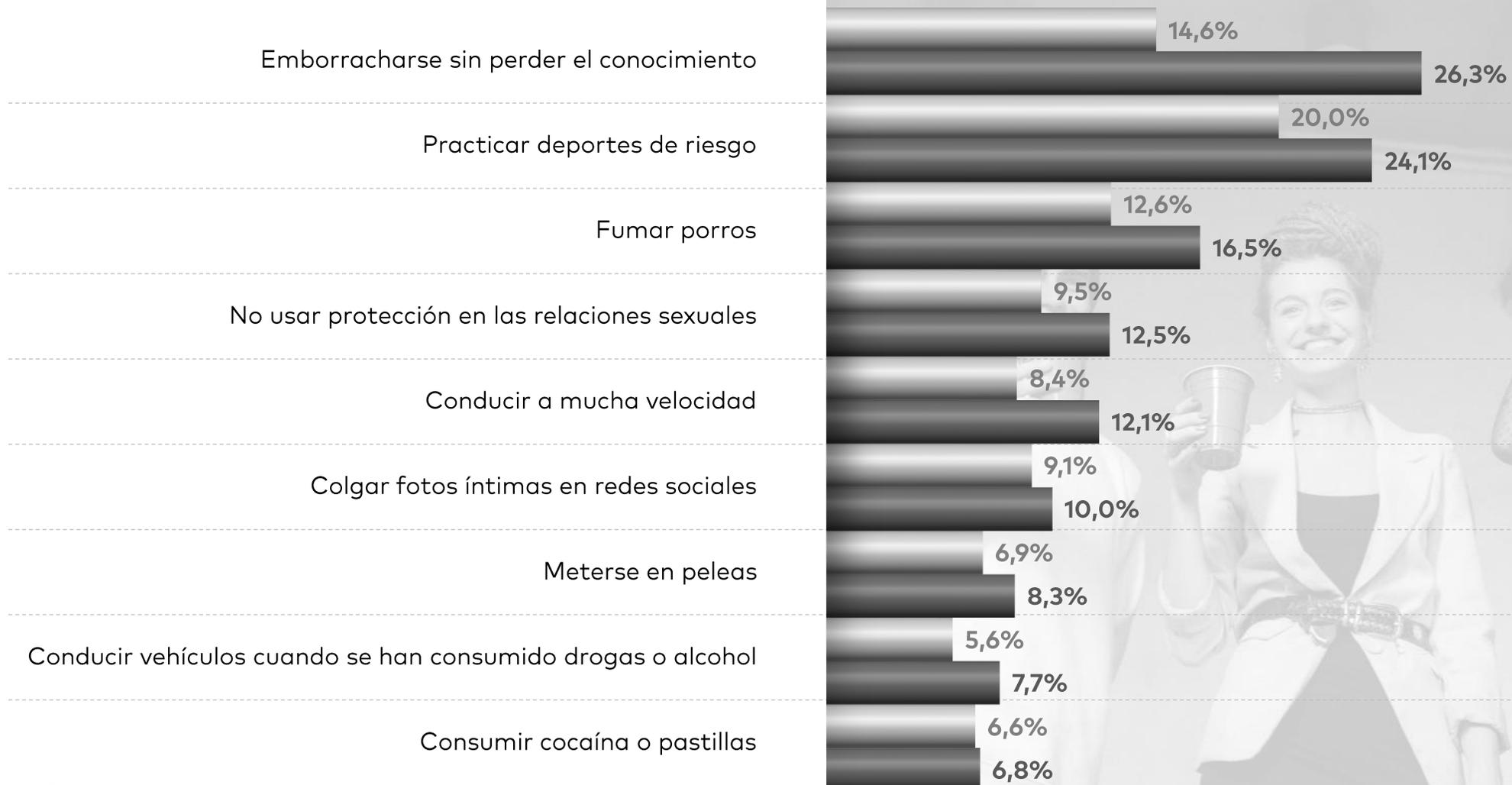




# 4. RIESGOS

# RIESGOS QUE COMPENSARÍA ASUMIR

## DATOS POR OLEADA



2019 2021

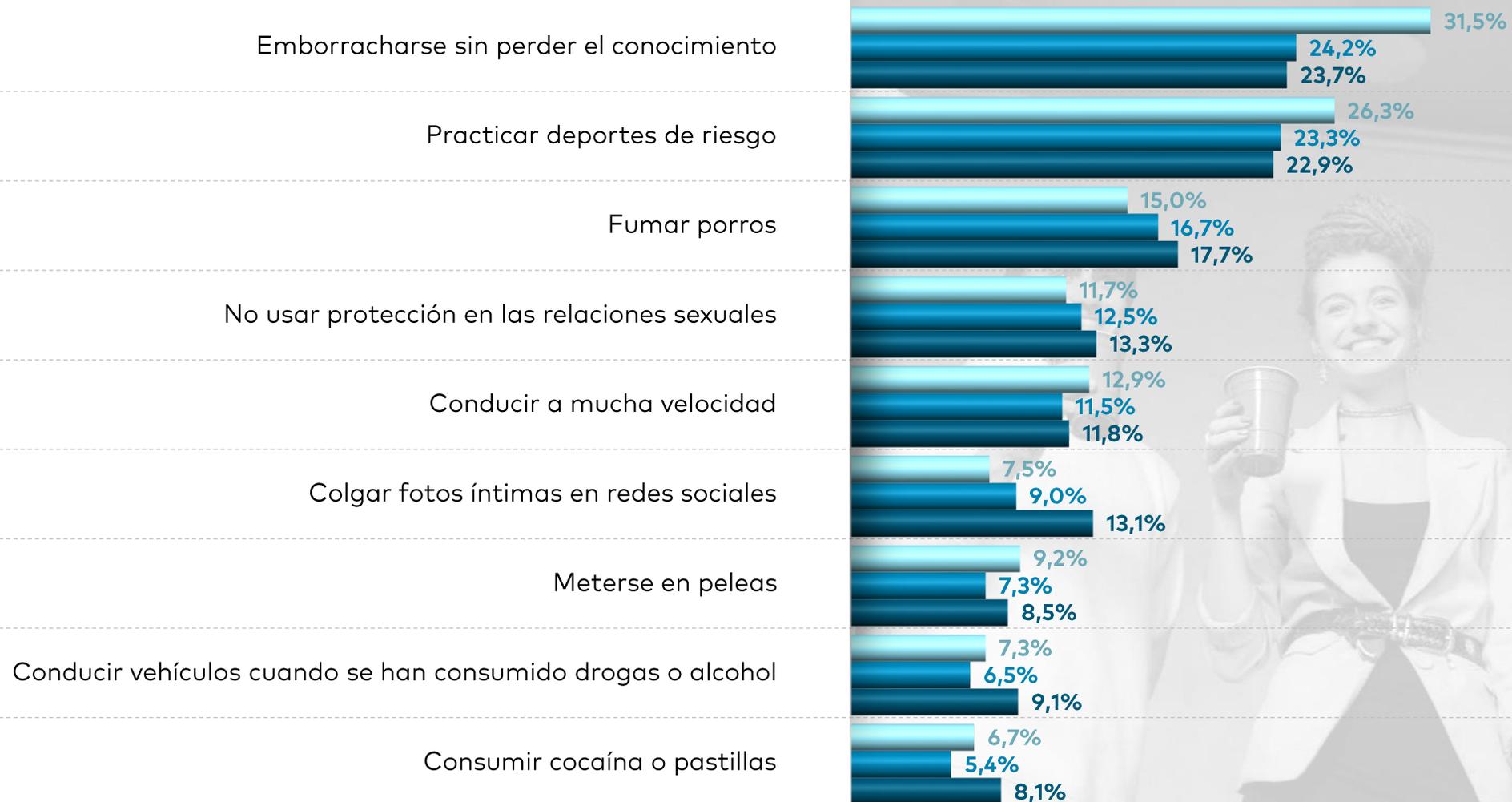
# RIESGOS QUE COMPENSARÍA ASUMIR

## DATOS POR GÉNERO



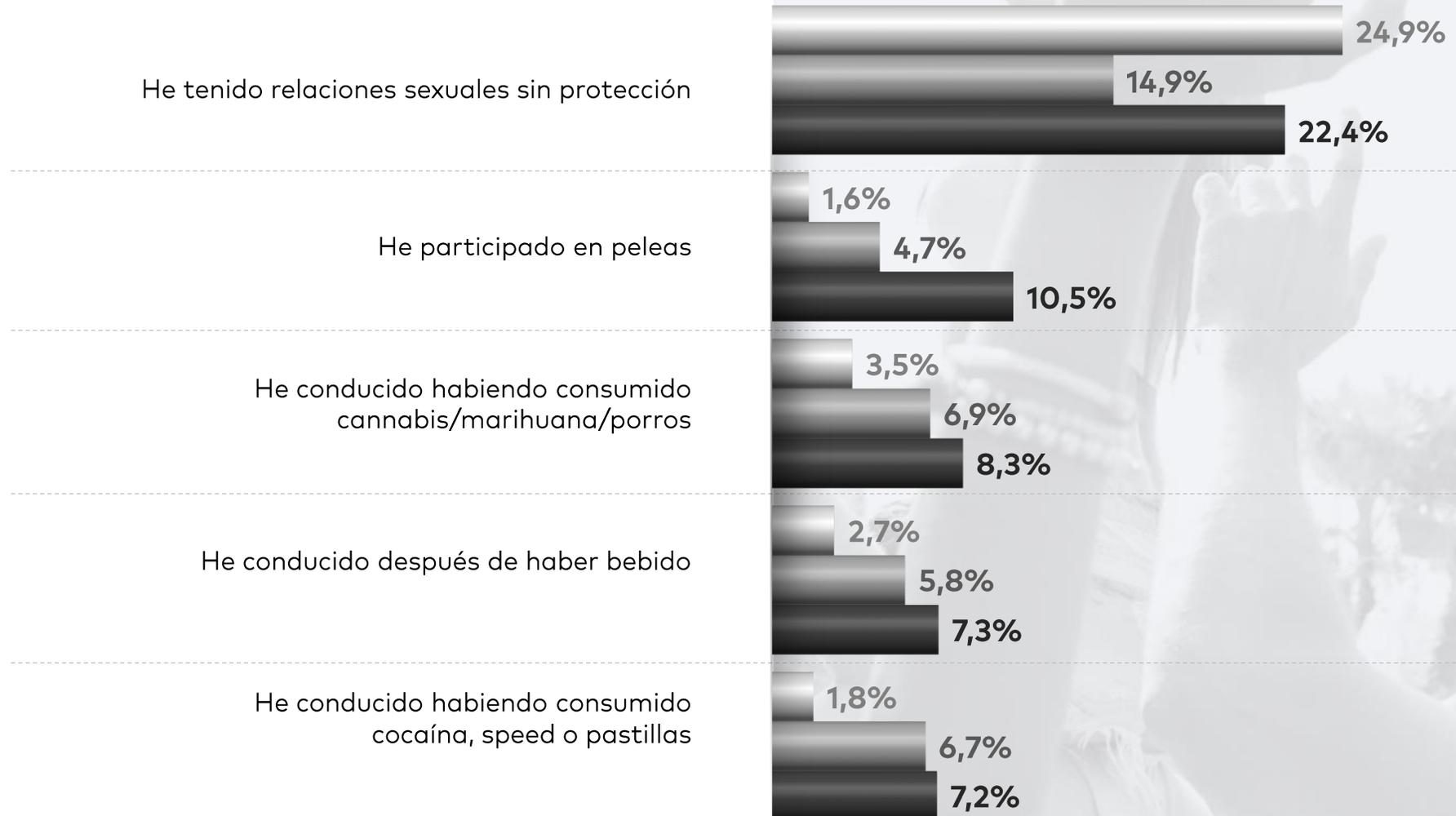
# RIESGOS QUE COMPENSARÍA ASUMIR

## DATOS POR EDAD



# PRÁCTICAS DE RIESGO REALIZADAS CON FRECUENCIA

DATOS POR OLEADA



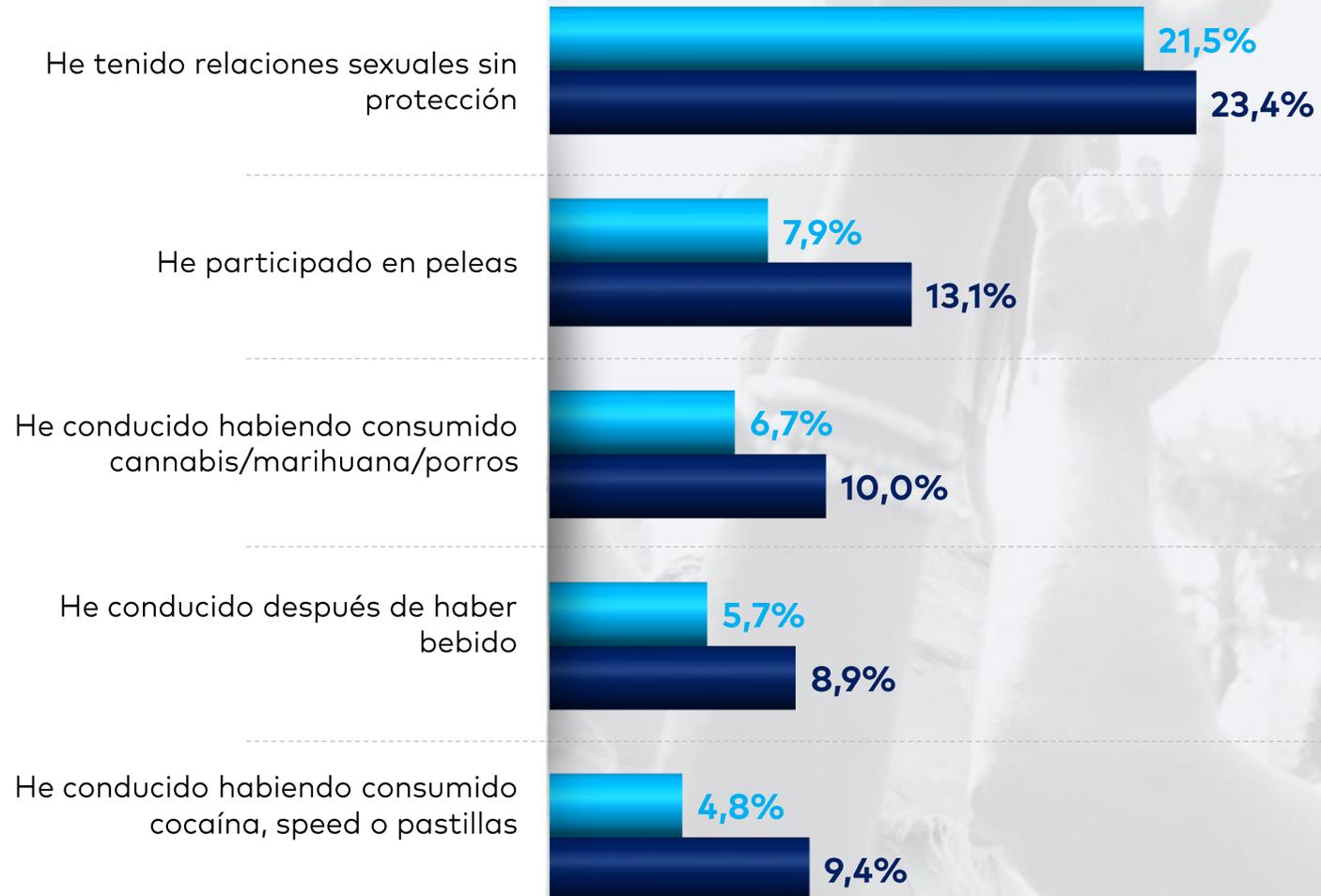
2017 2019 2021

# PRÁCTICAS DE RIESGO REALIZADAS CON FRECUENCIA



por edad, no se aprecian diferencias significativas, aunque es el grupo de mayor edad (25-29 años) el que presenta un ligero mayor porcentaje en todas las prácticas de riesgo, salvo el caso de tener relaciones sexuales sin protección

## DATOS POR GÉNERO





# 5. PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES

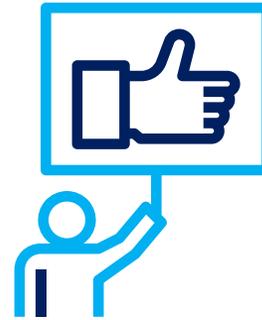
# PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES

Derribar tabúes,  
estereotipos

Contar con  
evidencias y datos

Facilitar recursos públicos  
de atención, escucha y  
asistencia a adolescentes

Formar a quienes trabajan  
en la atención de niños,  
niñas, adolescentes y jóvenes



Incidir específicamente en  
la educación afectiva y  
emocional

Trabajar desde una  
perspectiva de género

Formar en nutrición, incidir  
en los beneficios de la  
práctica deportiva y trabajar  
sobre la autoimagen

Incluir en el currículo la  
educación afectivo-sexual

A person's hands are shown holding a coin with a smiley face drawn on it. The background is a blurred image of a person's face, also smiling. The entire image has a blue tint.

# BARÓMETRO JUVENIL 2021. **SALUD Y BIENESTAR.** Informe sintético de resultados