

Artículo

¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?

Mayo 2024

David Fraguas, Instituto de Psiquiatría y Salud Mental, Hospital Clínico San Carlos, IdISSC, CIBERSAM, UCM, Fundación Manantial; Antonio Perdigón, Octavio Finol, Diana Torres, Vanesa López y Sara Toledano, Fundación Manantial

Proyecto seleccionado en la convocatoria para apoyar investigaciones sobre la realidad social de los jóvenes

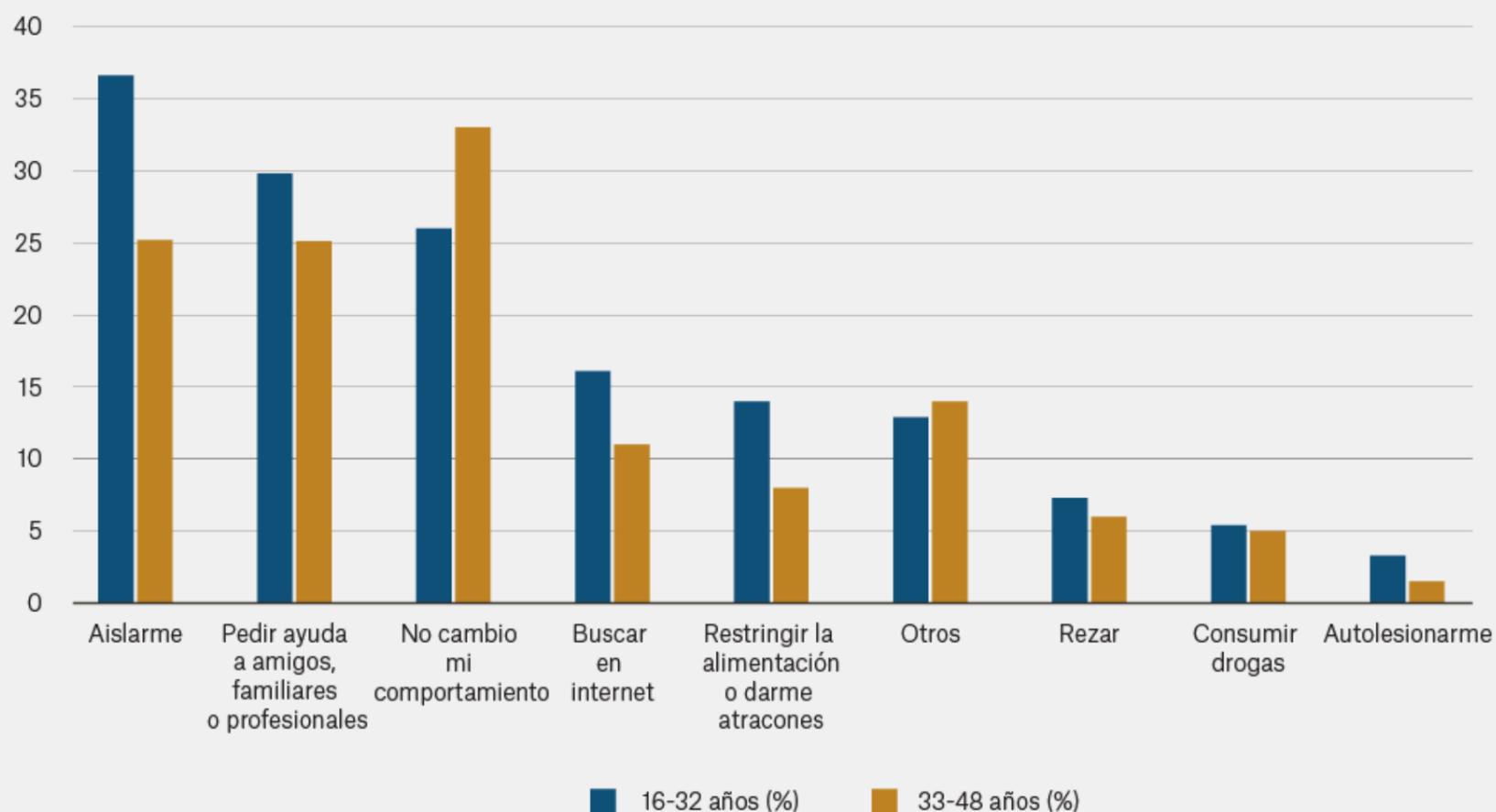
Una de cada tres personas jóvenes en Europa tiene malestar emocional, y esta cifra va en aumento en los últimos años. Sin embargo, menos del 35% de los jóvenes con malestar emocional buscan ayuda en los servicios sociales o de salud. Esta investigación analizó cómo y dónde buscan ayuda los jóvenes (personas de 16 a 32 años) cuando tienen malestar emocional. Se realizó un estudio observacional mediante un cuestionario en línea, con participación de 4.008 personas representativas de la población española (2.013 personas de 16 a 32 años y 1.995 personas de 33 a 48 años). Casi la mitad de los jóvenes presentaron malestar emocional (frente a una de cada tres en personas de 33 a 48 años) y la mayoría refirió que ante el malestar emocional se «aisla» o «busca ayuda de familiares, amigos o profesionales». La forma de ayuda preferida fue la presencial, con independencia del grupo de edad. Las variables relacionadas con la petición de ayuda en caso de malestar emocional fueron: edad joven, género femenino, vivir en grandes ciudades (más de 500.000 habitantes) y tener contacto habitual con amigos o familiares. La gravedad del malestar emocional y el nivel de estudios no se relacionaron significativamente con la petición de ayuda.

Puntos clave

- 1 El 46% de los jóvenes (personas de 16 a 32 años) y el 35% de las personas de 33 a 48 años presentaron malestar emocional.
- 2 Los jóvenes atribuyeron el malestar emocional a causas específicas con más frecuencia que las personas de 33 a 48 años, especialmente a preocupaciones cotidianas, problemas relacionados con el trabajo o los estudios, discusiones, sentimiento de soledad e insatisfacción con la imagen personal.
- 3 La mayoría de los jóvenes refirieron que en caso de tener malestar emocional se aíslan o buscan la ayuda presencial de familiares, amigos o profesionales (respuestas no excluyentes). Un porcentaje menor de los jóvenes, pero mayor que en las personas de 33 a 48 años, dijeron que buscan ayuda a través de internet o mediante mensajes de telefonía.
- 4 La forma de ayuda preferida fue la presencial, con independencia del grupo de edad (16 a 32 o 33 a 48 años).
- 5 Las variables relacionadas con pedir ayuda en caso de malestar emocional fueron la edad (más frecuente en jóvenes), el género femenino, vivir en ciudades de más de 500.000 habitantes y tener contacto habitual con amigos o familiares.

¿Qué has hecho cuando has tenido malestar emocional?

Respuestas más frecuentes en caso de malestar emocional en cada grupo de edad (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

Introducción

La prevalencia de malestar emocional (es decir, el porcentaje de personas de la población que tienen una experiencia subjetiva de ansiedad, tristeza, inquietud o desencanto) en la población adolescente y adulta joven ha aumentado en los últimos años y se sitúa entre el 20% y el 60%, según diferentes estudios (Sánchez Ledesma *et al.*, 2021; Rens *et al.*, 2021; Daly y Macchia, 2023).

Las tasas de suicidio también han aumentado en esta población, hasta el punto de que el suicidio es una de las principales causas de mortalidad en este grupo de edad (Organización Mundial de la Salud, 2021). Sin embargo, menos del 35% de los jóvenes con malestar emocional acuden a los servicios sociales, de salud o de salud mental en busca de ayuda (Mitchell *et al.*, 2017).

Aunque se ha investigado acerca de los factores responsables del limitado acceso de la población joven a los servicios de salud, así como de las barreras percibidas y de los facilitadores de la búsqueda de ayuda profesional, no existe una investigación actualizada sobre el comportamiento de búsqueda de ayuda de la población joven con malestar emocional (Gulliver *et al.*, 2010).

La presente investigación analiza cómo (mediante qué vías) y dónde (en qué lugares o personas) buscan ayuda los adolescentes y adultos jóvenes cuando tienen malestar emocional. Para ello, se llevó a cabo un estudio observacional analítico transversal de cohortes, en el que se evaluó a 4.008 personas (2.013 personas de 16 a 32 años y 1.995 personas de 33 a 48 años) representativas de la población española (2.008 hombres y 2.000 mujeres, residentes en todas las comunidades autónomas y tanto de áreas urbanas como rurales). La encuesta se realizó mediante un cuestionario en línea que incluía preguntas diseñadas para este estudio y la versión validada y adaptada al español del *Cuestionario de Salud General-12 ítems (GHQ-12)*, según sus siglas en inglés) (Sánchez López y Dresch, 2008).

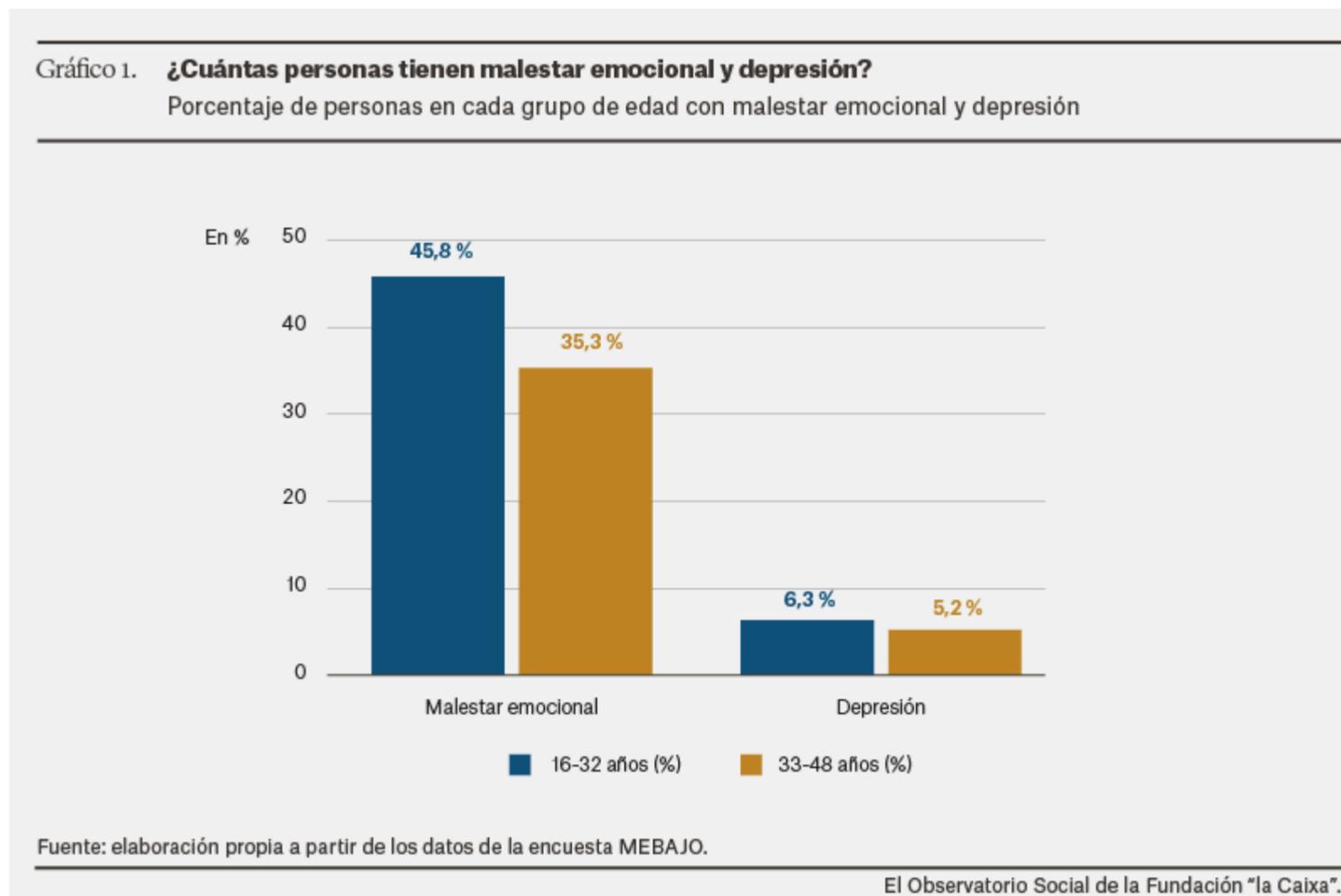
El cuestionario *GHQ-12* es un instrumento autoadministrado (cumplimentado por los propios participantes) que consta de 12 preguntas y tiene por objeto detectar problemas psicológicos y posibles casos de trastornos psiquiátricos en atención primaria o en la población en general. Cada pregunta va acompañada de cuatro respuestas posibles. Algunos ejemplos de preguntas son: «¿Has sentido que no puedes superar tus dificultades?», o bien, «¿Has pensado que eres una persona que no vales para nada?». Partiendo de estudios previos (Anjara *et al.*, 2020), se consideró que una persona tiene malestar emocional cuando en la escala del cuestionario *GHQ-12* obtiene una puntuación mayor de 12, y

que el malestar emocional es grave (equivalente a depresión) cuando la puntuación es mayor de 24 (el rango de puntuación de la escala del cuestionario *GHQ-12* va de 0 a 36, siendo 36 la puntuación que refleja el peor estado emocional). El muestreo y la administración del cuestionario fueron realizados por la empresa Kantar Public. El análisis de datos y la redacción del informe fueron realizados por los autores del estudio.

En el presente artículo, las expresiones población joven, grupo de jóvenes, jóvenes y similares se refieren a personas de entre 16 y 32 años de edad.

I. ¿Cuántos jóvenes tienen malestar emocional? ¿Con qué factores relacionan los jóvenes el malestar emocional?

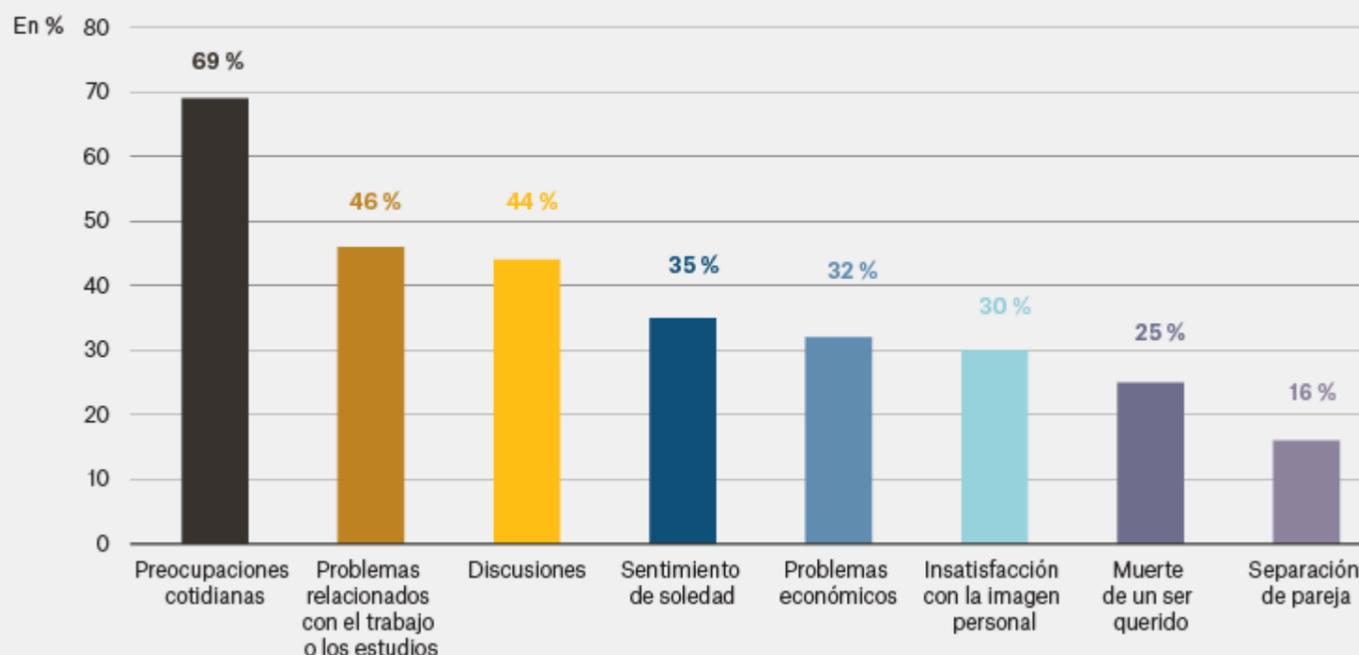
Casi la mitad de los jóvenes (en concreto, el 45,8%) presentaron malestar emocional. En el 6,3% de los jóvenes, el malestar emocional fue grave (equivalente a depresión, con necesidad de intervención clínica).



Los principales factores o circunstancias que los jóvenes relacionaron con el malestar emocional son: a) las preocupaciones cotidianas (el 69% consideraron que las preocupaciones cotidianas son un motivo relevante de malestar emocional); b) los problemas relacionados con el trabajo o los estudios; c) las discusiones; d) el sentimiento de soledad; e) los problemas económicos; f) la insatisfacción con la imagen personal; g) la muerte de un ser querido, y h) la separación de pareja.

El principal indicador de malestar emocional para el grupo de población joven fue «Sentirse triste» (alrededor del 75% dijo que detecta que tiene malestar emocional porque se siente triste), seguido de «Tener pensamientos pesimistas» (alrededor del 60%) y de «Problemas para conciliar o mantener el sueño» (alrededor del 30%). Es interesante destacar que la mayoría de los participantes ubicaron el malestar emocional en la esfera de la tristeza y el pesimismo. Algo más de la mitad de los jóvenes (casi el 60%) consideraron que tener malestar emocional equivale a «Pasar una mala racha». Esta respuesta sugiere que, para dos de cada tres jóvenes, el malestar emocional es un fenómeno pasajero, inscrito en las oscilaciones habituales del día a día y a merced de las adversidades cotidianas.

Gráfico 2. **¿A qué atribuyen los jóvenes el malestar emocional?**
Respuestas más frecuentes (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

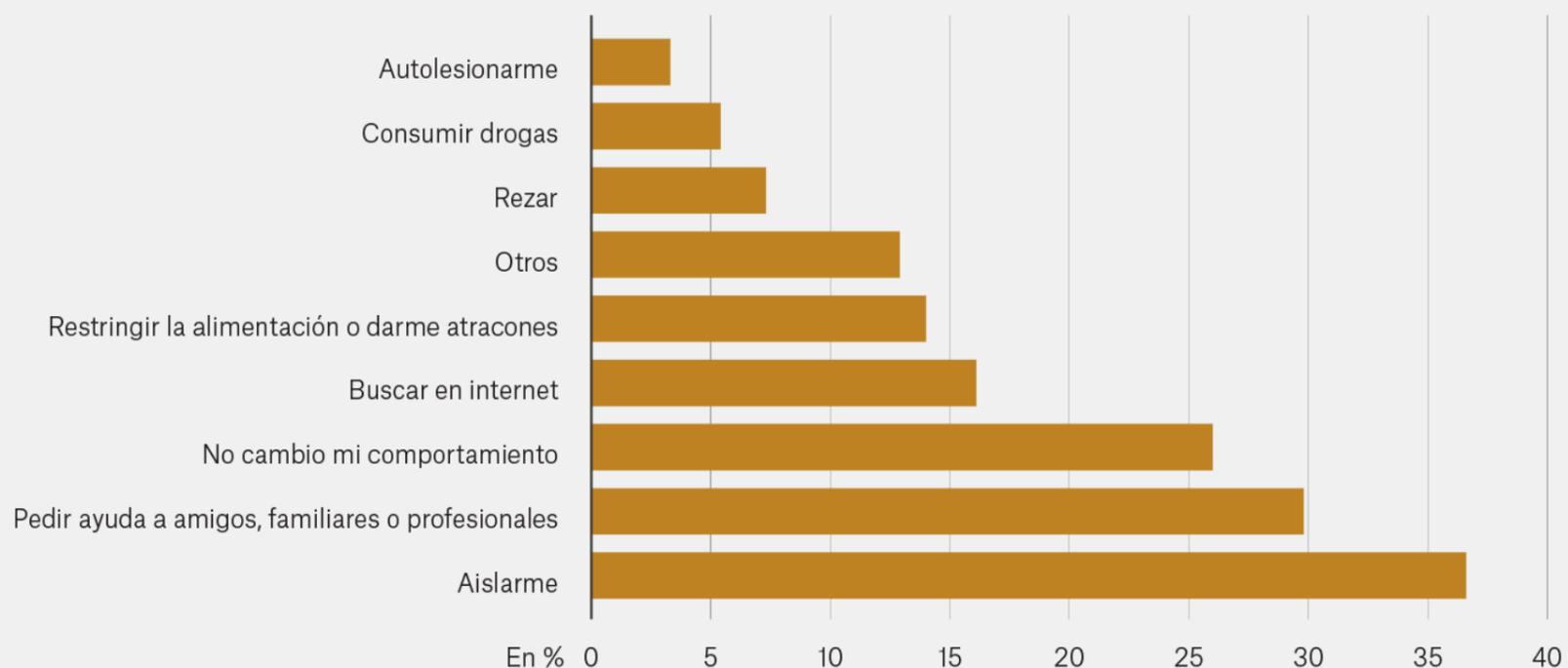
2. ¿Qué hacen los jóvenes cuando tienen malestar emocional?

La respuesta más frecuente de los jóvenes ante el malestar emocional fue «Aislarse». La segunda respuesta más habitual (las respuestas no eran excluyentes entre sí; es decir, los participantes podían indicar uno o varios comportamientos ante el malestar emocional) fue «Pedir ayuda a familiares, amigos o profesionales». Le siguieron «Buscar soluciones en internet», «Restringir la alimentación o darme atracones», «Rezar», «Consumir drogas» y «Autolesionarme». En una cuarta parte de los jóvenes, el malestar emocional no fue acompañado de un cambio relevante de comportamiento.

Estos datos enfatizan la importancia del aislamiento, por su alta frecuencia y por su impacto negativo en la salud de los jóvenes (Vasan et al., 2023). Por ello, los planes y programas de intervención en jóvenes con malestar emocional deben incluir intervenciones para disminuir la soledad y el aislamiento.

Gráfico 3. ¿Qué hacen los jóvenes cuando tienen malestar emocional?

Respuestas más frecuentes en el grupo de jóvenes (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

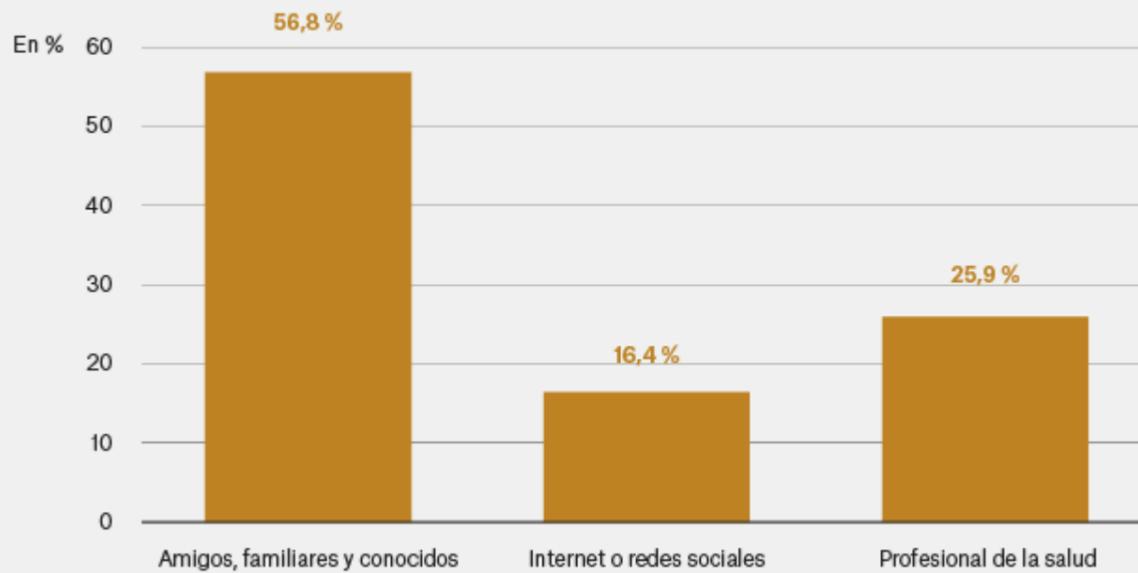
El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

3. ¿Dónde buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?

Más de la mitad de los jóvenes que buscan ayuda dijeron que recurren a «Amigos y familiares». Una cuarta parte deciden «Consultar a un profesional» (principalmente un profesional de la salud o de la salud mental), mientras que en torno al 15% declararon que buscan «Soluciones y consejos en internet» (tanto en buscadores tipo Google como en las redes sociales). Las opciones de respuesta eran compatibles y no excluyentes entre sí.

Estos datos indican que los jóvenes con malestar emocional no recurren a la petición de ayuda como la principal opción para resolver o aliviar dicho malestar. La petición de ayuda implica, al menos en parte, un reconocimiento del malestar, y en ocasiones se vive con vergüenza, como si representara desvelar una falta o un estigma, o regresar a una posición de dependencia y debilidad. Por otro lado, quizá la elección de los jóvenes (y también de las personas de 33 a 48 años) de no confiar en la petición de ayuda sea una muestra de que el valor de la petición de ayuda es limitado, o de que una proporción importante de las personas apenas confían en su utilidad. Por ello, los datos del presente estudio inciden en la necesidad de realizar nuevos estudios sobre el valor de la petición de ayuda en caso de malestar emocional y sobre los factores que la dificultan o la favorecen.

Gráfico 4. **¿Dónde buscan ayuda los jóvenes con malestar emocional?**
Respuestas más frecuentes en el grupo de jóvenes (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

4. ¿A través de qué vías buscan ayuda los jóvenes cuando perciben malestar emocional?

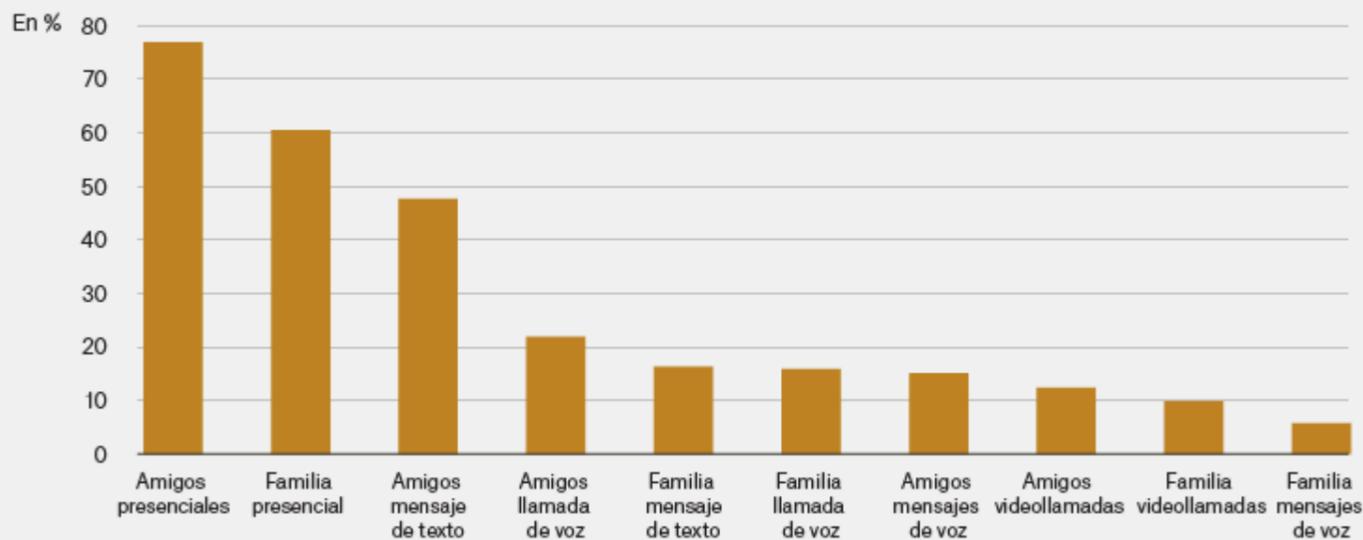
La opción preferida de los jóvenes que buscan ayuda en los amigos y familiares fue el contacto presencial con amigos, seguido del contacto presencial con familiares y del contacto a través de mensajes por el móvil con amigos. Más del 80% de los jóvenes que buscan ayuda en los profesionales de la salud lo hacen de forma presencial, mientras que en torno al 30% lo hacen de forma telemática. Ambas opciones de respuesta (presencial y telemática) eran compatibles.

La ayuda presencial no solo es la principal vía utilizada, sino también la vía preferida de contacto por todos los participantes, tanto de los jóvenes como de las personas de 33 a 48 años. Es importante resaltar este hallazgo, pues indica que, pese a los cambios sociales de los últimos años y a las apuestas por el uso de medios telemáticos de comunicación, el contacto presencial se erige en la vía preferente para ofrecer y recibir ayuda. Este dato supone una reivindicación del contacto presencial y debería tenerse en cuenta en el diseño de estrategias de intervención en jóvenes –y no tan jóvenes– con malestar emocional.

El gráfico 5 representa los porcentajes de los métodos o vías que utilizan los jóvenes con malestar emocional cuando buscan ayuda.

Gráfico 5. **¿Qué métodos o vías utilizan los jóvenes con malestar emocional cuando buscan ayuda?**

Respuestas más frecuentes (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

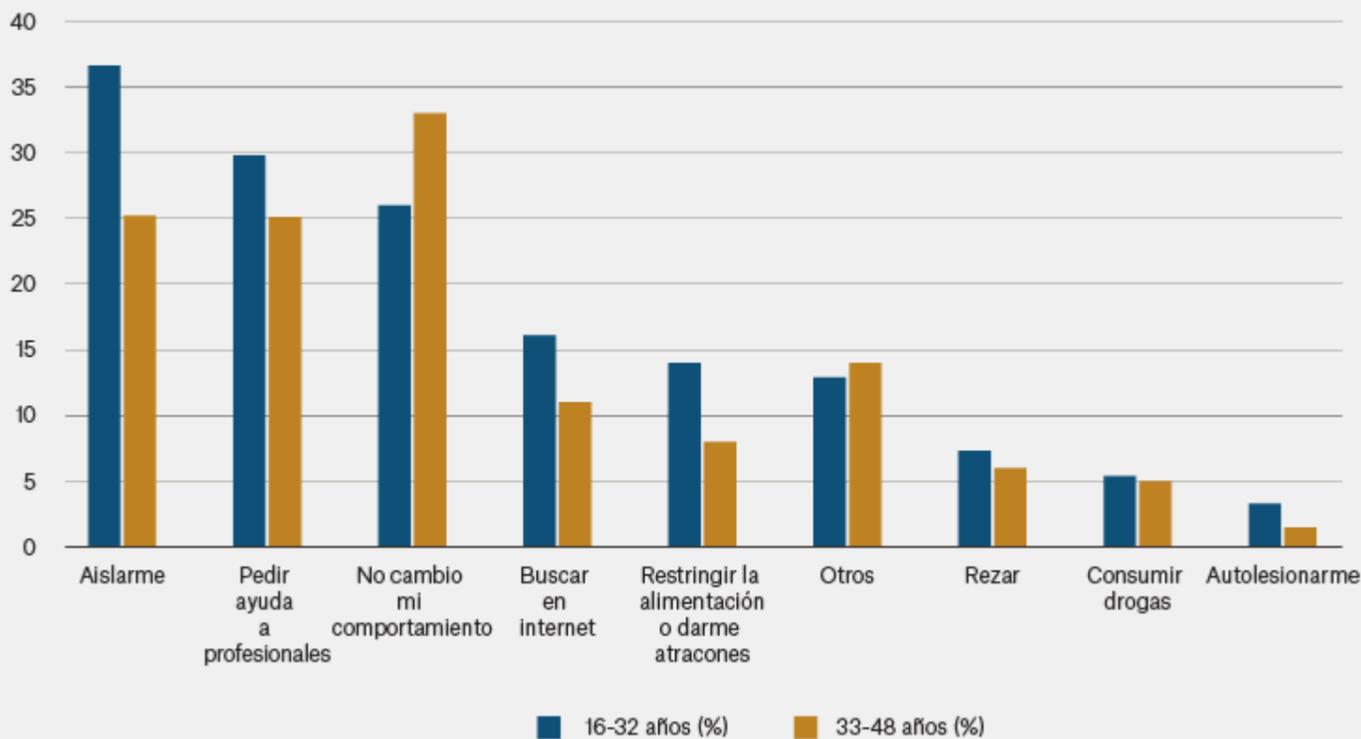
5. ¿Qué aspectos o componentes de la ayuda valoran los jóvenes con malestar emocional?

De la ayuda recibida de otras personas (amigos, familiares o profesionales), los jóvenes valoraron que les escuchen (tres de cada cuatro consideraron que esta es una de las principales aportaciones de la ayuda), que les den consejos (alrededor del 50%), que les dediquen tiempo (algo más del 40%), que les digan cómo superarlo (alrededor del 35%), que les expliquen las razones del malestar (algo más del 30%), que les ofrezcan consuelo (algo más del 20%) y que realicen un seguimiento a medio-largo plazo (alrededor del 20%). Los principales factores que, en opinión de los jóvenes, facilitan la petición de ayuda profesional en caso de malestar emocional fueron, por el siguiente orden: a) que sea asequible económicamente (valorado con una puntuación promedio de 8,7 en una escala de 0 a 10, siendo 10 la mejor valoración); b) que la oferta se adapte a las necesidades de cada persona (8,1); c) que la solicitud de ayuda (atención o consulta con el profesional) sea sencilla y de rápido acceso (8,0); d) que los horarios sean flexibles y amplios (7,9), y e) que se garantice el anonimato (7,5).

6. ¿Existen diferencias entre los jóvenes y las personas de 33 a 48 años con respecto al malestar emocional y los factores relacionados con él?

El malestar emocional afectó al 45,8% de los jóvenes y al 35,3% de las personas de 33 a 48 años. El malestar emocional grave (equivalente a depresión) afectó al 6,3% de los jóvenes y al 5,2% de las personas de 33 a 48 años. Los jóvenes, en comparación con las personas de 33 a 48 años, concedieron más importancia, como principales factores causantes de malestar emocional o relacionados con él, a: a) Las preocupaciones cotidianas» (69% vs. 62%); b) Los problemas relacionados con el trabajo o los estudios (46% vs. 38%); c) Las discusiones (44% vs. 38%); d) El sentimiento de soledad (35% vs. 24%), y e) La insatisfacción con la imagen personal (30% vs. 16%). Por el contrario, las personas de 33 a 48 años dieron más importancia a: a) La enfermedad personal (19% vs. 12%) y b) La enfermedad de un ser querido (18% vs. 5%). El gráfico 6 muestra las respuestas o actitudes más frecuentes ante el malestar emocional en ambos grupos de edad.

Gráfico 6. **¿Qué has hecho cuando has tenido malestar emocional?**
 Respuestas más frecuentes (en % de respuestas, no excluyentes entre sí)



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta MEBAJO.

El Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

La comparación entre los dos grupos de edad reveló que más del 50% de los jóvenes que buscan ayuda recurren a «Amigos y familiares», frente al 42% de las personas de 33 a 48 años, y que alrededor del 15% de los jóvenes buscan «Soluciones y consejos en internet», frente al 10% de las personas de 33 a 48 años. No hubo diferencias significativas (es decir, los resultados fueron equivalentes) entre los dos grupos de edad en la búsqueda de ayuda mediante la «Consulta a un profesional de la salud» (alrededor del 25% en ambos grupos). Con respecto a las vías de búsqueda de ayuda, la comparación entre los grupos mostró que ambos recurren por igual a familiares y amigos de forma presencial y mediante llamadas de voz. Sin embargo, los jóvenes usan los mensajes instantáneos de texto con amigos con más frecuencia que las personas de 33 a 48 años (alrededor del 50% vs. poco más del 25%) y con familiares (16% vs. 13%), y las videollamadas con amigos (12% vs. 6%) y con familiares (10% vs. 6%).

Es decir, los amigos y familiares son la opción elegida en ambos grupos de edad, aunque de forma más significativa en los jóvenes. Este resultado subraya la importancia de incluir a la familia y los amigos en los programas de intervención. Por otro lado, los datos sugieren que en las últimas generaciones se ha producido un aumento del uso de internet como fuente de información y de búsqueda de soluciones ante el malestar emocional, así como del uso de los mensajes de texto instantáneos (por ej., las plataformas WhatsApp y Telegram) como vía de comunicación con familiares y amigos.

Más del 80% de los jóvenes solicitaron ayuda a los profesionales de la salud de forma presencial. Esta cifra ascendió hasta casi el 90% en las personas de 33 a 48 años. Sin embargo, el 30% de los jóvenes recurren a medios telemáticos para pedir y recibir ayuda, en comparación con poco más del 20% de las personas de 33 a 48 años. Los jóvenes, en comparación con las personas de 33 a 48 años, consideraron que las principales aportaciones de la ayuda son: a) Que se les escuche (74% vs. 66%), b) Que se les dedique tiempo (41% vs. 25%) y c) Que se les ofrezca consuelo (22% vs. 17%).

7. ¿Qué variables influyen en el hecho de que los jóvenes con malestar emocional decidan pedir ayuda?

Se llevó a cabo un análisis para detectar qué variables guardan relación con la decisión de pedir ayuda (frente a no pedirla) en caso de tener malestar emocional. Las variables relacionadas significativamente con la petición de ayuda a familiares, amigos o profesionales fueron: a) la edad (un 40% más frecuente en el grupo de jóvenes que en el de las personas de 33 a 48 años); b) el género femenino (un 50% más frecuente que en el masculino), vivir en una ciudad de más de 500.000 habitantes (un 30% más frecuente frente a vivir en una población más pequeña) y mantener un contacto habitual con amigos o familiares (un 40% más frecuente en personas que suelen mantener bastante o mucho contacto con amigos o familiares). En contra de lo esperado, la puntuación de la escala del cuestionario GHQ-12, que

permite determinar la gravedad del malestar emocional, no se relacionó significativamente con la petición de ayuda. Es decir, las personas con mayor gravedad de malestar emocional no fueron las que más ayuda pidieron (tampoco las que menos).

8. Conclusiones

Casi la mitad de los jóvenes (16-32 años) presentaron malestar emocional, frente al 35% de las personas de 33 a 48 años, y la mayoría refirieron que cuando tienen malestar emocional se aíslan o piden ayuda a familiares, amigos o profesionales. La siguiente opción consiste en «No hacer nada» (ausencia de cambio o seguir igual). Un porcentaje menor de los jóvenes, pero mayor que de las personas de 33 a 48 años, dijeron que buscan ayuda a través de internet o mediante mensajes de texto o de voz por el móvil. La forma de ayuda preferida fue la presencial, con independencia del grupo de edad, aunque los jóvenes indicaron que recurren más a los mensajes instantáneos de texto y de voz por el móvil que las personas de 33 a 48 años. Estos hallazgos muestran un cambio en el patrón de uso del teléfono, con un aumento en las generaciones más jóvenes (con respecto a generaciones anteriores) del uso de los mensajes instantáneos de texto o de voz. Por otro lado, los jóvenes atribuyeron el malestar emocional a causas específicas – como, en particular: a) Las preocupaciones cotidianas; b) Los problemas relacionados con el trabajo o los estudios; c) Las discusiones; d) El sentimiento de soledad, y e) La insatisfacción con la imagen personal– con más frecuencia que las personas de 33 a 48 años.

9. Limitaciones del estudio

Las principales limitaciones del estudio fueron las siguientes:

- 1 La evaluación no se realizó partiendo de una entrevista individualizada presencial o telefónica, sino únicamente de un cuestionario breve en línea, lo que limitó la identificación de factores personalizados (o, al menos, estratificados) relacionados con la búsqueda de ayuda en caso de malestar emocional. Ello también restringió la muestra a personas que usan (y saben usar) dispositivos electrónicos en línea. Aunque el uso de estos dispositivos está muy extendido entre la población española de la franja de edad evaluada (más del 95%, según el Instituto Nacional de Estadística, 2022), ello podría limitar la generalización de los resultados a la población que no utiliza habitualmente medios electrónicos en línea.
- 2 La evaluación del malestar emocional se realizó con un único instrumento administrado en línea, lo que podría restar validez al constructo de malestar emocional, dado que el cuestionario utilizado (GHQ-12) no evalúa únicamente el malestar emocional. No obstante, este cuestionario ha sido validado para la población española en general y se ha empleado en numerosos estudios nacionales e internacionales como indicador de malestar emocional.
- 3 La muestra tiene una sobrerrepresentación de personas con estudios universitarios: el 62% frente al 39% de la población española –en la franja de edad evaluada–, según el Instituto Nacional de Estadística, 2022, lo que podría limitar la generalización de los resultados. Pese a ello, en el estudio, el nivel educativo no se relacionó significativamente con la petición de ayuda en personas con malestar emocional.

10. Referencias

ANJARA, S. G., C. BONETTO, T. VAN BORTEL, *et al.* (2020): «Using the GHQ-12 to screen for mental health problems among primary care patients: psychometrics and practical considerations», *International Journal of Mental Health Systems* 14(62).

DALY, M., L. MACCHIA (2023): «Global trends in emotional distress», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* (PNAS), 20(14):e2216207120.

GULLIVER, A., K. M. GRIFFITHS, H. CHRISTENSEN (2010): «Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review», *BMC Psychiatry*, 10(113).

MITCHELL, C., B. MCMILLAN, T. HAGAN (2017): «Mental health help-seeking behaviours in young adults», *British Journal of General Practice*, 67(654): 8-9.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2021): *Directrices sobre las intervenciones de promoción y prevención en*

materia de salud mental destinadas a adolescentes: estrategias para ayudar a los adolescentes a prosperar. Resumen ejecutivo [Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive. Executive summary], Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

RENS, E., P. SMITH, P. NICAISE, *et al.* (2021): «Mental Distress and Its Contributing Factors Among Young People During the First Wave of COVID-19: A Belgian Survey Study», *Front Psychiatry*, 12:575553.

SÁNCHEZ-LEDESMA, E., G. SERRAL, C. ARIZA, *et al.*, y GRUP COL·LABORADOR ENQUESTA FRESC 2021 (2022): La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona. Enquesta FRESC 2021. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona.

SÁNCHEZ-LÓPEZ MDEL P., V. DRESCH (2008): «The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): reliability, external validity and factor structure in the Spanish population», *Psicothema*, 20(4):839-43.

VASAN, S., N. EIKELIS, M. H. LIM, *et al.* (2023): «Evaluating the impact of loneliness and social isolation on health literacy and health-related factors in young adults», *Frontiers in Psychology*, 14:996611.