

# Evaluando la salud mental de los jóvenes

## Assessing young people's mental health

**Laura Sanz-Simón; Almudena Barrientos-Báez;  
David Caldevilla-Domínguez**

Citación recomendada:

**Sanz-Simón, Laura; Barrientos-Báez, Almudena; Caldevilla-Domínguez, David** (2026). "Evaluando la salud mental de los jóvenes [Assessing young people's mental health]". *Infonomy*, 4(3) e26012.

<https://doi.org/10.3145/infonomy.26.012>

Artículo recibido: 27-02-2026

Artículo aprobado: 15-05-2026



**Laura Sanz-Simón**

<https://orcid.org/0000-0002-1543-0252>

<https://directorioexit.info/ficha7384>

Universidad Rey Juan Carlos

Grupo de Investigación de Alto Rendimiento en Análisis del Discurso y Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación

Camino del Molino, 5

28942 Fuenlabrada (Madrid), España

[laura.sanz.simon@urjc.es](mailto:laura.sanz.simon@urjc.es)



**Almudena Barrientos-Báez**

<https://orcid.org/0000-0001-9913-3353>

<https://directorioexit.info/ficha5529>

Universidad Complutense de Madrid

Facultad de Ciencias de la Información

Departamento de Teorías y Análisis de la Comunicación

Avda. Complutense, 3

28040 Madrid, España

[albarri@ucm.es](mailto:albarri@ucm.es)





**David Caldevilla-Domínguez**

<https://orcid.org/0000-0002-9850-1350>

<https://directorioexit.info/ficha3585>

Universidad Complutense de Madrid

Facultad de Ciencias de la Información

Departamento de Teorías y Análisis de la Comunicación

Avda. Complutense, 3

28040 Madrid, España

[davidcaldevilla@ccinf.ucm.es](mailto:davidcaldevilla@ccinf.ucm.es)

## Resumen

La salud mental (o, mejor dicho, la ausencia de ella) es uno de los temas que configuran el debate público en los últimos años. Transcurrido el primer cuarto del siglo XXI, es posible atisbar que el problema, lejos de tener cerca una solución, va enraizándose, sobre todo, en las sociedades que habitan las grandes urbes. El objetivo principal de esta investigación es averiguar cuál es la situación actual de los jóvenes. Por ello, se elaboró un cuestionario que fue cumplimentado por 1349 personas. El rango de edad se estableció entre 18 y 30 años. El universo citado quedó reducido a una muestra de 903 personas seleccionada aleatoriamente con el apoyo del eficiente programa de búsquedas de términos *AntConc*. Los resultados ofrecen información suficiente como para afirmar categóricamente que los jóvenes no solo sufren sobremedida como consecuencia de una salud mental deficitaria, sino que deben ser atendidos adecuadamente y en un tiempo razonable para evitar que sus desórdenes se cronifiquen con una intensidad superior y degeneren en patologías más complejas. La comunicación y las herramientas existentes pueden ayudar a un gran número de personas a gestionar los obstáculos que se les presenten con un mayor grado de confianza y resiliencia.

## Palabras clave

Comunicación; Salud mental; Jóvenes; Cuestionarios; Estrés; Terapias; Resiliencia; Obstáculos; Confianza; Bienestar.

## Abstract

Mental health (or, rather, the lack thereof) is one of the issues shaping public debate in recent years. Now, a quarter of the way through the 21st century, it's clear that the problem, far from being resolved, is becoming more entrenched, especially in societies inhabiting large cities. The main objective of this research is to determine the current situation of young people. To this end, a questionnaire was developed and completed by 1,349 people. The age range was set between 18 and 30 years. The initial population was reduced to a sample of 903 people, randomly selected with the help of the efficient *AntConc* search engine. The results provide sufficient information to categorically state that young people not only suffer greatly as a consequence of poor mental health, but also require appropriate and timely care to prevent their disorders from becoming chronic and more severe, and from degenerating into more complex pathologies. Communication and existing tools can help a large number of people manage the obstacles they face with a greater degree of confidence and resilience.

## Keywords

Communication; Mental health; Young people; Questionnaires; Stress; Therapies; Resilience; Obstacles; Confidence; Well-being.

## Financiación

Proyecto *CONCILIUM* (931.791) de la *Universidad Complutense de Madrid*, "Validación de modelos de comunicación, neurocomunicación, empresa, redes sociales y género". Trabajo realizado durante la estancia de investigación de la Dra. Laura Sanz-Simón dirigida por la Dra. Almudena Barrientos-Báez en la *Facultad de Ciencias de la Información* de la *Universidad Complutense de Madrid*, desde el 18 de diciembre de 2025 hasta el 21 de marzo de 2026.

## 1. Introducción

El estado de la salud mental de la población se ha convertido en un tema tan relevante como extensamente tratado. Desde hace algunos años, la sociedad en su conjunto ha hecho suya una preocupación que condiciona el día a día de millones de personas. Investigadores del campo de las ciencias de la salud, asociaciones de pacientes, medios de comunicación y otros poderes de las esferas que representan a la sociedad, como la política, abogan para que este tema deje de ser un tabú y para que exista una visibilización que, antaño, habría sido poco probable.

Investigadores del campo de las ciencias de la salud, asociaciones de pacientes, medios de comunicación y otros poderes, abogan para que el tema de la salud mental deje de ser un tabú y se visibilice

La realidad parece halagüeña, pues quienes pueden ocuparse de ello estudian, reglan, comunican..., acerca de un asunto que nos afecta a todos en mayor o menor medida. Sin embargo, cada vez son más las personas que sufren a causa de una mala salud mental; las cifras no han hecho más que incrementarse con el paso del tiempo.

El estrés, la ansiedad o la depresión son la consecuencia del ritmo frenético de las grandes urbes, los hábitos que hemos integrado, las creencias a las que nos aferramos o la propia convicción de que todo eso es lo normal y que, por tanto, es imposible modificarlo y vivir de otra manera.

Entre los grupos más condicionados por estos males, se encuentran los adolescentes y las personas mayores. Bien por los profundos cambios a los que se enfrentan en su momento vital, bien por una situación de vulnerabilidad provocada por el aislamiento, la soledad, la falta de metas y un sentimiento profundo de incapacidad de seguir contribuyendo de forma útil, estos grupos son especialmente críticos y requieren una atención extraordinaria.

Muchos estudiosos han observado estos fenómenos con detalle y han orientado sus trabajos en esa dirección con la intención de evidenciar este hecho (*Angelini Pharma*, 2024; **Antón-Sarabia et al.**, 2025; **De-la-Serna-de-Pedro**, 2007; **Inglés-Saura et al.**,

2003; **Magdaleno-Noda**, 2024; **Martínez-Pascual**, 2003; **Zambrano-Calozuma**; **Es-trada-Cherre**, 2020).

Tras el primer cuarto del siglo XXI, existe un grupo particularmente sensible debido a las colosales transformaciones por las que se ve afectado: Los jóvenes, tanto en un final de adolescencia muy delicado en que han de decidir a qué dedicarse el día de mañana, como en sus primeras experiencias en el mundo laboral, y como adultos que habrán de desarrollar sus vidas, son un colectivo clave al que hay que prestar atención. Así pues, esta investigación se centra en ellos y en sus sentimientos y manifestaciones sobre su salud mental.

## 2. Objetivos y Metodología

Este estudio realiza una aproximación a la situación actual de la salud mental de los jóvenes a través de sus propias apreciaciones. En el desarrollo de la investigación se explorarán sucintamente las bases de algunas de las terapias que llevan a cabo en pro de su bienestar.

El instrumento que se elaboró para llevar a cabo esta investigación es un cuestionario sencillo; como se puede observar en la tabla 1, permitía aportar a los participantes distintos tipos de respuestas (dicotómicas, cerradas y abiertas) con el fin de reunir la información más abundante y precisa posible.

Tabla 1. Cuestionario sobre salud mental

<b>*Preguntas sociodemográficas</b>
Edad
Sexo
Ocupación actual principal (grado, máster, FP, trabajo...). Respuesta abierta.
¿Qué estudios o qué trabajo realizas? Respuesta abierta.
<b>*Preguntas sobre salud mental</b>
Califica tu salud mental: 1 a 10
¿Sueles tener tendencia a la rumiación?
¿Sueles anticipar problemas?
Califica la calidad de tu sueño: 1 a 10
¿Padeces de estrés habitual? Sí / No
¿Alguna vez has tenido ansiedad (diagnosticada)? Sí / No
Si has sufrido ansiedad, ¿a qué edad empezó? Respuesta abierta.
¿Alguna vez has tenido depresión (diagnosticada)? Sí / No
Si has sufrido depresión, ¿a qué edad empezó? Respuesta abierta.
¿Has tomado alguna medicación para ansiedad o depresión a lo largo de tu vida? Sí / No
¿Alguna vez has acudido a terapia psicológica? Sí / No
¿Has probado con otras terapias? Respuesta abierta.
¿En algún momento de tu vida como estudiante, en el colegio o en la universidad, te han enseñado algo relacionado con el cultivo del bienestar o la mejora de la salud mental? Sí / No
Si la respuesta anterior es negativa, ¿te habría gustado recibir dichas enseñanzas? Sí / No
¿Qué crees que se podría hacer para paliar los males de salud mental que afectan a la sociedad hoy en día? Respuesta abierta.
¿Hay algo más que querrías comentar respecto al tema del estudio? Respuesta abierta.

## 2.1. Muestra y procedimiento

La muestra de este estudio está compuesta por tres grupos de personas jóvenes. El primero (grupo 1) está integrado por chicos y chicas de 18 a 21 años (habitualmente, estas edades coinciden con los primeros estudios universitarios; generalmente, grado). En el segundo grupo (grupo 2), las edades se corresponden con la franja que va desde los 22 a los 26 años (habitualmente, se encuentran saliendo al mercado laboral). El tercer grupo (grupo 3) se compone de las personas que tienen entre 27 y 30 años (por norma general, con estas edades, los jóvenes están ya un poco más asentados).

El cuestionario, que se compartió, a través de un formulario de *Google Forms* anónimo, en redes sociales y universitarias, estuvo abierto durante diez días a finales de diciembre de 2025.

De esta operación resultaron 1349 respuestas (el universo de la investigación). Sin embargo, con el fin de que los tres grupos tuvieran el mismo número de integrantes para hacer más visual el análisis, se comprobó, primeramente, que el número menor de respuestas estaba en el grupo 3 (301 respuestas). Después, se realizó una selección al azar con el apoyo del programa *AntConc*, que separó las respuestas del grupo 1 de las del grupo 2 para obtener el mismo número de respuestas que en el grupo 3. Por tanto, la muestra final está compuesta por 903 jóvenes, y cada grupo, por 301 integrantes.

El cuestionario, que se compartió, a través de un formulario de *Google Forms* anónimo, en redes sociales y universitarias, estuvo abierto durante diez días a finales de diciembre de 2025

Dentro de los grupos, no hay diferencias significativas respecto del número de varones y mujeres debido a que las cifras eran similares (esto también se consiguió gracias a la criba y selección ejecutable con *AntConc*). La tabla 2 muestra los números de los tres grupos. Ningún integrante de la muestra optó por no indicar su sexo.

Tabla 2. Varones y mujeres en los tres grupos

	Varones	Mujeres
Grupo 1 (301 sujetos)	153	148
Grupo 2 (301 sujetos)	146	155
Grupo 3 (301 sujetos)	149	152

La ocupación actual principal de los integrantes de la muestra queda patente, por cada grupo, en la tabla 3.

Tabla 3. Ocupación actual principal (estudios/trabajo)

		Máster	FP	Trabajo	Paro
Grupo 1	116	0	18	12	5
Grupo 2	29	36	4	48	34
Grupo 3	8	5	0	127	11

Respecto a los estudios o trabajos que la muestra realiza, hay respuestas muy dispares: sus actividades diarias no se centran en un campo concreto, sino que se encuentran tanto formación como labores profesionales relacionados con la medicina, la abogacía, la comunicación, ingenierías, docencia, prácticas deportivas, filologías, informática, seguridad...

### 3. Desarrollo de la investigación

#### 3.1. Calidad de la salud mental y el sueño de los jóvenes

Los resultados de estos conceptos se corresponden con las preguntas 1 y 4 del cuestionario (obviando las referidas a los datos sociodemográficos).

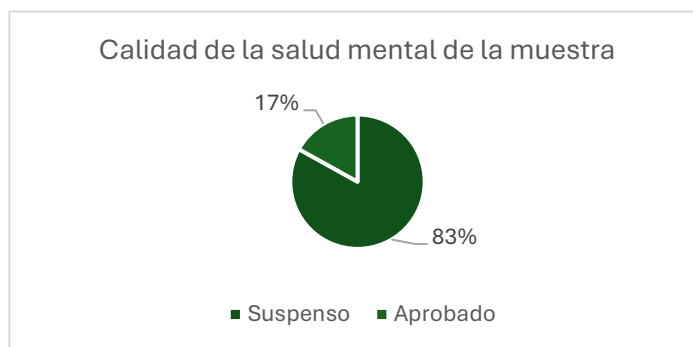


Gráfico 1. Calidad de la salud mental de los integrantes de la muestra según sus apreciaciones.

Como se puede apreciar en el gráfico 1, tan solo el 16,94%, equivalente a 153 de los sujetos encuestados, otorga un aprobado a su propia salud mental. Si esto resulta alarmante, también lo es el hecho de que quienes conceden una nota positiva tan solo utilicen el 5 y el 6. Los notables y los sobresalientes en salud mental quedan, por tanto, desiertos.

Entre el 83,06% (750 individuos) que ha indicado una nota numérica entre el 1 y el 4, abundan los treses, escogidos por el 77% de la muestra.

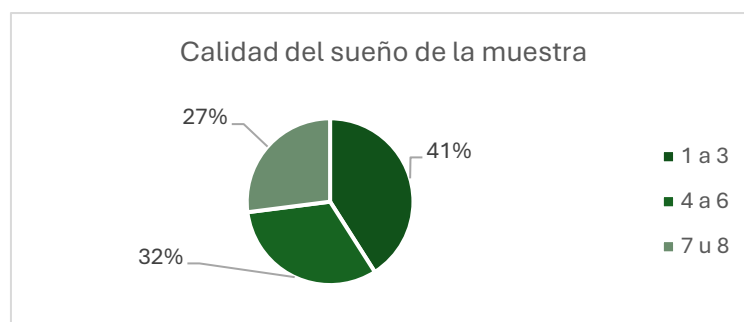


Gráfico 2. Calidad del sueño de los integrantes de la muestra según sus propias apreciaciones.

En lo que respecta a la calidad del sueño (gráfico 2), los participantes del estudio no han aportado resultados tan inquietantes, si bien continúan siendo muy negativos. El 40,97% (370) de los miembros de la muestra considera su sueño muy deficiente, por lo que ha elegido calificarlo con 1, 2 o 3, mientras que el 32% (289 sujetos) ha considerado un 4 o un aprobado (de 4 a 6) la mejor opción para calificarlo.

Afortunadamente, en este aspecto, hay algún notable: hasta 244 participantes (un 27,02% de la muestra) señalan que suelen dormir bastante bien, lo que se traduce en 223 sietes y 21 ochos.

El sueño de calidad es uno de los pilares fundamentales para gozar de una buena salud física, mental y emocional. Según el doctor Eduard Estivill, uno de los mayores expertos en sueño a nivel nacional, dormir mal genera ansiedad, y la ansiedad genera mal dormir (Diáñez, 2026). Por este motivo, constituye la cuarta pregunta de esta investigación.

### 3.2. Rumiación y anticipación de problemas

La rumiación y la anticipación de problemas son dos características significativas en los pacientes con estrés o ansiedad. Ramiro Calle, maestro de yoga y uno de los primeros divulgadores sobre meditación en España, sostiene que nuestra mente tiende a enredarse en pensamientos negativos y anticipa situaciones creando escenarios terribles (Yoga en vida, 2025).

Las tablas 4 y 5 ofrecen los datos aportados por la muestra en referencia a estos dos parámetros.

Tabla 4. Tendencia a la rumiación

	Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Grupo 1	138	43	117	0	3	0
Grupo 2	85	129	87	0	0	0
Grupo 3	67	70	114	48	2	0

Tabla 5. Anticipación de problemas

	Siempre	Casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
Grupo 1	140	34	36	88	3	0
Grupo 2	36	58	179	15	3	0
Grupo 3	72	99	118	11	1	0

### 3.3. Estrés crónico, ansiedad y depresión

Las tablas 6, 7 y 8 proporcionan, respectivamente, los datos aportados por los cuestionarios en relación con el número de participantes que ha sufrido o sufre estrés habitual (crónico), ansiedad (diagnosticada) o depresión (diagnosticada).

Tabla 6. Estrés habitual (crónico) en la muestra

	Sí	No
Grupo 1	298	3
Grupo 2	300	1
Grupo 3	296	5

Tabla 7. Ansiedad diagnosticada en la muestra

	Sí	No
Grupo 1	41	260
Grupo 2	107	194
Grupo 3	64	237

Tabla 8. Depresión diagnosticada en la muestra

	Sí	No
Grupo 1	39	262
Grupo 2	67	234
Grupo 3	51	250

Como se verá al inicio del apartado 4.8., las cifras correspondientes a las tablas 7 y 8 entran en conflicto con multitud de respuestas de la última pregunta del cuestionario, puesto que un buen número de participantes aseguran tener o haber tenido ansiedad o depresión a pesar de que su patología no haya sido diagnosticada.

Esto entronca con las respuestas a las preguntas del cuestionario en que se consulta la edad de comienzo de la ansiedad o la depresión. La razón reside en el hecho de que la mayoría de los individuos aseguran que sus males comenzaron mucho tiempo antes del diagnóstico (de media, unos diez años hasta en el 67% de la muestra diagnosticada). Esto podría poner de manifiesto que, por los motivos que sea, hay un espacio temporal que puede no ser menor entre el inicio de los síntomas exacerbados y un diagnóstico concluyente.

De hecho, algunas reflexiones científicas apoyan la idea de que el estrés crónico (que, como se puede apreciar en la tabla 6, padece casi toda la muestra) puede terminar por convertirse en ansiedad. El psiquiatra Fernando Mora explica que, cuando el estrés se mantiene durante demasiado tiempo, puede degenerar en un síndrome ansioso (Igartiburu, 2026).

Los datos obtenidos indican que el grupo 2 es el que más problemas de salud mental padece. En este grupo, los individuos se encuentran terminando la carrera o los estudios escogidos e iniciando la búsqueda de trabajo, por lo que el desconcierto y la incertidumbre pueden jugar un rol decisivo en su malestar.

En dicho grupo, solo un individuo afirma no tener estrés de manera habitual, lo que implica que un 99,66% de la muestra sí lo sufre. En cuanto a la ansiedad y la depresión, el 35,55% y el 22,26% de los participantes (respectivamente) manifiestan que tienen o han tenido un diagnóstico.

En este apartado, además, conviene puntualizar que existe una diferencia crucial entre tristeza y depresión. Tal y como explica el prestigioso psiquiatra Enrique Rojas,

“la tristeza es un sentimiento de melancolía por algo negativo que me ha pasado. [...] La enfermedad depresiva está presidida por sentimientos de tristeza de gran profundidad en donde uno pierde el sentido de las cosas y aparecen ideas autolíticas, imágenes negativas de uno mismo...” (*Mentes Expertas*, 2025).

### 3.4. Medicación y terapia psicológica

Las tablas 9 y 10 permiten observar de un vistazo los datos obtenidos que atañen a la medicación y la terapia psicológica. Teniendo en cuenta los números correspondientes a las tablas 6, 7 y 8, las personas que han recibido terapia psicológica son, probablemente, menos de las que deberían haber tenido acceso a ella. Las cifras de medicación, por otro lado, resultan alarmantes si consideramos la juventud de la muestra.

Tabla 9. Sujetos de la muestra que han tomado medicación a causa de su salud mental

	Sí	No
Grupo 1	40	261
Grupo 2	72	229
Grupo 3	53	248

Tabla 10. Sujetos de la muestra que han recibido terapia psicológica

	Sí	No
Grupo 1	43	258
Grupo 2	99	202
Grupo 3	54	247

Llegados a este punto, es conveniente indicar que, pese a que en los dos sexos se presentan problemas similares, las cifras siempre son mayores en el caso de las mujeres. Si nos atenemos a la información extraída de los cuestionarios, ellas sufren más estrés, alimentan de un modo más intenso y duradero los pensamientos obsesivos mediante la rumiación y la anticipación de problemas, acceden a la toma de la medicación más frecuentemente y acuden en mayor proporción que los varones a terapia psicológica.

### 3.5. Otras terapias

Además de la terapia psicológica, existen otras muchas opciones si lo que buscamos es calmar la ansiedad, regular nuestro sistema nervioso y volver a estar en equilibrio. En los cuestionarios, los participantes del estudio mencionan la terapia con animales (caballos y perros), la acupuntura, la terapia de sonido, el yoga, el Reiki, las Flores de Bach, la aromaterapia, el *mindfulness*, la meditación, la musicoterapia o la terapia con piedras calientes.

Los participantes del estudio mencionan la terapia con animales (caballos y perros), la acupuntura, la terapia de sonido, el yoga, el Reiki, las Flores de Bach, la aromaterapia, el *mindfulness*, la meditación, la musicoterapia o la terapia con piedras calientes

De todas ellas, las que más adeptos tienen entre los miembros de la muestra son las siguientes:

La música, a través de sonidos, ritmos y armonías, puede ayudar a restaurar la salud de las personas. Los profesionales consiguen, con sus melodías y con el uso del silencio, estimular el cerebro y reducir el estrés y la ansiedad, además de mejorar el estado de ánimo, lo que ayuda a combatir la depresión (*Hospitales Pascual, 2024; Musicoterapia BCN, 2024; Instituto Superior de Estudios Psicológicos, s. f.*).

Relacionada con la musicoterapia se encuentra la terapia de sonido con gong, también llamada 'baños de gong'. Vikrampal, pionero en esta materia, sostiene que, en general, "el efecto de una sesión de gong te puede mantener en un estado de relajación y calma durante horas o un par de días" (*A lo Grande Podcast, 2026*).

En la terapia asistida con animales, se establecen actividades estructuradas en las que la compañía de uno o varios animales se emplea con fines terapéuticos. El vínculo que se forja con los animales disminuye los estados depresivos y genera un aumento de la autoestima y del bienestar en los seres humanos (**Arcas, 2019-2020; Balaguer-Sancho et al., 2021; Gómez-Jaramillo, 2017; Pulgarín-Talavera; Orozco-Sena, 2016**).

La práctica del yoga es común entre las personas que buscan disminuir sus niveles de ansiedad; aunque se ejercita el cuerpo físico a través de movimientos relajados, el objeto último del yoga es bajar el estrés y alcanzar el equilibrio mental y emocional (**Barrientos-Báez et al., 2025; Cuazitl-Pérez; Contreras-Landgrave, 2025; Ferreira-Vorkapic; Rangé, 2010; Ruiz-Sánchez, 2016; Sorrentino, 2018**).

La meditación es una herramienta clave en el manejo del bienestar psicológico y la gestión de las emociones (**Aiquipa-Meza; Pérez-Oré, 2024; Gál et al., 2021; Malheiros et al., 2023**). Mediante la meditación, la mente se centra en una única cosa, lo que detiene el veloz pensamiento de la divagación y produce relajación y un descenso significativo del estrés (**Wolkin, 2015**).

### 3.6. Enseñanzas sobre salud mental en el ámbito educativo

A pesar de la urgente y extrema necesidad de incluir enseñanzas sobre salud mental en los itinerarios formativos de los centros de enseñanza, los colegios y las universidades en España aún no cuentan con formaciones orientadas al conocimiento y el entendimiento de nuestro cerebro ni desarrollan prácticas destinadas al bienestar emocional (Barrientos-Báez *et al.*, 2023) o la mejora de la salud mental.

Las cifras de la tabla 11 dan buena fe de ello, puesto que prácticamente el 100% de los sujetos de la muestra (tan solo son tres quienes responden afirmativamente) marcan la opción 'no' en la pregunta asociada a su experiencia educativa. Sin embargo, paradójicamente, también prácticamente el 100% (a excepción de dos participantes) señala que habría deseado contar con esa formación (tabla 12). Esto ya ocurre, por ejemplo, en algunos lugares de Estados Unidos (*El Tiempo*, 2018).

Tabla 11. Participantes que han recibido enseñanzas sobre salud mental en el ámbito educativo

	Sí	No
Grupo 1	2	299
Grupo 2	1	300
Grupo 3	0	301

Tabla 12. Número de encuestados a los que les habría gustado recibir enseñanzas sobre salud mental

	Sí	No
Grupo 1	300	1
Grupo 2	301	0
Grupo 3	300	1

### 3.7. Posibles soluciones paliativas de los males de salud mental

Entre las posibles soluciones que podrían ayudar a paliar los males relativos a la salud mental, los integrantes de la muestra proponen:

- charlas en los colegios desde la más tierna infancia;
- asignaturas sobre salud mental en el colegio y la universidad;
- mayor inversión de capital en sanidad, concretamente, en este sector;
- que se ofrezcan garantías y posibilidades para que haya un mayor número de médicos especialistas en materia de salud mental...

Asimismo, un 9% de la muestra subraya que los médicos no han de pensar que la juventud es garantía de buena salud en general o de buena salud mental; y hasta un 7% apunta que algunos profesionales deberían poder realizar cursos para aproximarse a la realidad de sus pacientes con posibles trastornos de salud mental con el fin de tratarlos, cuidarlos y guiarlos teniendo en cuenta esta circunstancia.

### 3.8. Comentarios adicionales aportados en la última pregunta del cuestionario

En este apartado se plasman de forma literal, y con la redacción original, las respuestas de los integrantes de la muestra que han realizado comentarios adicionales.

Tal y como se adelantaba, en el apartado 4.3. hasta 316 integrantes de la muestra aprovechan la última pregunta para indicar que, si bien nunca han tenido un diagnóstico de ansiedad o depresión, han llegado a sentirse terriblemente mal durante periodos muy largos; y no tienen duda de que sí han padecido ansiedad o depresión.

El sujeto 29 de la muestra lo expresa así: “Era mucho más que estrés, no podía dormir, ni hacer nada de lo que me gustaba, casi ni salía, ni podía estudiar. Me encontraba siempre con unos nervios increíbles que me hacían llorar por cualquier cosa. Y así estuve más de dos años, pero mi familia tampoco le daba tanta importancia o no sabía qué hacer”.

Sujeto 361 de la muestra: “Aunque no me la hayan diagnosticado nunca, he tenido ataques de ansiedad muchas veces. A veces parece que te tiene que dar delante del médico para que empatee y vea lo que estás sufriendo”.

Sujeto 618: “He llegado a no querer vivir de la angustia constante, pero no puedo culpar a ningún médico porque yo misma lo trataba de ocultar las pocas veces que salía de mi casa”.

Respecto al resto de preguntas del cuestionario, se han seleccionado aleatoriamente algunos comentarios con la finalidad de mostrar de un modo menos estructurado los sentimientos y las apreciaciones de los participantes del estudio.

Sujeto 682: “No he querido tomar medicación nunca porque me daba miedo engancharme porque he oído casos. Pero ahora creo que a lo mejor tengo que acabar tomándola porque con la psicóloga solo no me basta y sigo sin estar bien”.

Sujeto 259: “He puesto que sí recibí alguna enseñanza porque en el colegio, un profesor nos enseñó algunas cosas sobre yoga, pero nada más”.

Sujeto 303: “Somatizo por culpa del estrés desde los trece años, y todavía, con 26 ningún médico me ha tomado en serio mis síntomas. No tengo ningún diagnóstico porque me harté de que se pensarán que me inventaba la ansiedad para llamar la atención”.

Sujeto 781: “Yo sé que soy un privilegiado puesto que no he tenido mucho problema nunca con el estrés ni con pensamientos que me obsesionaran demasiado. Entre mi familia y mis amigos sí hay muchas personas que han sufrido mucho y han tenido ansiedad, depresión, toman medicamentos, van al psicólogo, etc. Muchos siguen mal después de muchos años puesto que no se les cogió a tiempo creo yo”.

Sujeto 437: “La psicología no me servía de mucho porque yo no encajaba con las personas que me ponían en el centro médico. Un amigo me recomendó la meditación instalando una aplicación en el móvil y me ayudó mucho a estar más tranquila. Llevo como dos años y seguiré porque es lo único que de verdad me ha ido bien”.

Sujeto 805: “Llevo enferma desde hace diez años, he probado todas las terapias, de juegos, con animales, reiki, con hierbas, con piedras, ayurveda, de todo. Deberían dar

sesiones gratuitas de terapia a las personas que son enfermas crónicas y no se las pueden pagar, una enfermedad afecta mucho la salud mental”.

#### 4. Conclusiones

Gracias a las respuestas de las 903 personas que componen la muestra de esta investigación, se puede comprobar que, transcurrido el primer cuarto del siglo XXI, la ansiedad, la depresión, la rumiación o la anticipación de problemas se presentan sin remedio en el día a día de demasiados jóvenes.

A causa de estos males, momentos que deberían ser ilusionantes, como el comienzo de una carrera universitaria (en la mayoría de los casos, escogida) o las primeras experiencias en el mercado laboral, se convierten en obstáculos difíciles de sortear. La exigencia del mundo moderno y la alta competitividad son una realidad, pero, tal y como se muestra en las tablas, ni en el colegio ni en la universidad se enseña a gestionar la mente para afrontar la vida.

Momentos que deberían ser ilusionantes, como el comienzo de una carrera universitaria (en la mayoría de los casos, escogida) o las primeras experiencias en el mercado laboral, se convierten en obstáculos difíciles de sortear

Las cifras correspondientes al estrés crónico son un indicio relevante del gran problema que se avecina (**Alvarez-Victoria, 2026, párr. 2; Organización Mundial de la Salud, 2025; Ortuño-Sánchez-Pedreño, 2026; Psiquiatría, 2024**). De hecho, los comentarios de los participantes del estudio permiten percibir un sentimiento general de pesimismo y desesperanza. La abundancia de sujetos afectados y el paso del tiempo abren la puerta a que, como ha ocurrido con otras cuestiones relacionadas con la salud física, estar mal se normalice.

Como posible limitación de este estudio, cabe señalar que podría existir un sesgo de importancia considerable debido a que quien accede a cumplimentar una encuesta sobre salud mental puede haber afrontado problemas al respecto en el pasado o estar padeciéndolos en el presente. No obstante, es mucha la gente que, a día de hoy, está concienciada, bien porque el ritmo de vida que lleva hace que conozca el estrés crónico, bien porque, a su alrededor, se presentan estos problemas (como comenta el sujeto 781 de la muestra como respuesta a la pregunta final del cuestionario).

Como línea futura, se puede explorar lo que comenta el sujeto 805 de la muestra, es decir, la salud mental en personas con enfermedades crónicas.

A la vista de los resultados, la salud mental es un tema de ayer y de hoy; de nosotros, como sociedad y como individuos, depende que continúe siendo un tema por resolver el día de mañana.

## 5. Referencias

**Aiquipa-Meza, Edgar; Pérez-Oré, Luis-Alberto** (2024). Revisión sistemática de la efectividad de la meditación en el bienestar psicológico en estudiantes de ciencias de la salud. *Ciencias Psicológicas*, 18(2).

<https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3730>

*A lo Grande Podcast* (con Marian Gamboa) [@alograndepodcast] (2026). *Cómo reparar tu cuerpo, elevar tu energía y atraer milagros en minutos*. YouTube, 2 de febrero.

<https://www.youtube.com/watch?v=6yBIF4XypkQ>

**Alvarez-Victoria, Miguel** (2026). Salud mental corporativa 2026: De la Gestión del riesgo al alto rendimiento estratégico. LinkedIn.

<https://es.linkedin.com/pulse/salud-mental-corporativa-2026-de-la-gesti%C3%B3n-del-al-alvarez-victoria-molze>

*Angelini Pharma* (2024). *Afectación de la salud mental en los adolescentes*. Angelini S.p.a. [https://www.angelinipharma.es/media/iannfz2z/folletopsy\\_escuelas\\_2024.pdf](https://www.angelinipharma.es/media/iannfz2z/folletopsy_escuelas_2024.pdf)

**Antón-Sarabia, Jennifer; Gómez-Ceballos, Luis-Fernando; Etcheverry-Doger, Erika-Beatriz; Álvarez-Talteno, Nallely** (2025). Ansiedad en adolescentes de 18 a 20 años en cuatro centros de la BUAP. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 9(2), 7473-7485.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i2.17472](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17472)

**Arcas, Melanie-Alba** (2019-2020). *Terapia asistida con animales: ámbitos y eficacia*. Revisión bibliográfica [TFG]. Universitat de Girona.

<https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/19045/AlbaArcasMelanie-TFG.pdf>

**Balaguer-Sancho, Judith; Lluch-Canut, María-Teresa; Puig-Llobet, Montserrat; Moreno-Arroyo, María-Carmen** (2021). La terapia asistida con animales. Un análisis de concepto. *Cultura de los Cuidados*, 25(60).

<https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/f69fdca6-bc7b-41ce-a963-b23e353c2e6d/content>

**Barrientos-Báez, Almudena; Caldevilla-Domínguez, David** (2023). La neurocomunicación desde la sociología de Giddens. En: Barrientos-Báez, Almudena; Caldevilla-Domínguez, David (eds.). *Giddens. Más allá de la comunicación*. Marcial Pons.

**Barrientos-Báez, Almudena; Marugán-Sánchez, Alberto; Caldevilla-Domínguez, David** (2025). La medición de respuesta emocional a estímulos audiovisuales en radio: NeuroLynQ. *AdComunica*, 29, 197-214.

<https://doi.org/10.6035/adcomunica.8472>

**Cuazitl-Pérez, Matilde-Yuritz; Contreras-Landgrave, Georgina** (2025). Efectos del ejercicio y yoga en síntomas de depresión y ansiedad en universitarios: Revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(2), 4472-4489.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v9i2.17231](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17231)

**De-la Serna-de-Pedro, Inmaculada** (2007). *Salud mental en el anciano. Identificación y cuidados de los principales trastornos*. Servicio de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad.

<https://consaludmental.org/publicaciones/Saludmentalanciano.pdf>

**Diáñez, Juanje** (2026). *Doctor del sueño: ¡Revela las 7 grandes mentiras sobre dormir!*. YouTube, 27 de enero. [https://www.youtube.com/watch?v=uY3Jl6\\_0fvA](https://www.youtube.com/watch?v=uY3Jl6_0fvA)

**Ferreira-Vorkapic, Camila; Rangé, Bernard** (2010). *Mente alerta, mente tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad?* *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 211-220.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798002.pdf>

**Gál, Éva; Ștefan, Simona; Cristea, Ioana A.** (2021). *The efficacy of mindfulness meditation apps in enhancing users' well-being and mental health related outcomes: a meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Affective Disorders*, 279, 131-142.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.09.134>

**Gómez-Jaramillo, María-Stephanie** (2017). *Terapia asistida con animales: una revisión bibliográfica* [TFG]. Universidad de Antioquia.

<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/server/api/core/bitstreams/8806caf9-75d5-4d43-abf4-b7a61536ead8/content>

*Hospitales Pascual* (2024). *Musicoterapia: Qué es y sus beneficios*. Hospitales Pascual.

<https://www.hospitalespascual.com/beneficios-de-la-musicoterapia>

**Igartiburu, Anne** [Anne Igartiburu] (2026). *Dr. Fernando Mora: Haz que tu cerebro tome buenas decisiones | Mi Latido de Más*. YouTube, 8 de febrero.

<https://youtu.be/ewYtiRm3K-I?si=hRZYiEGefDjL9Pge>

**Inglés-Saura, Cándido J.; Méndez-Carrillo, F. Xavier; Hidalgo-Montesinos, María-Dolores; Rosa-Alcázar, Ana-Isabel; Orgilés-Amorós, Mireia** (2003). *Cuestionarios, inventarios y escalas de ansiedad social para adolescentes: una revisión crítica*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1).

<https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3939>

*Instituto Superior de Estudios Psicológicos* (s. f.). *Musicoterapia: El auge de una profesión respaldada por la ciencia*. ISEP.

<https://www.isep.es/actualidad/musicoterapia-respaldada-por-la-ciencia>

**Magdaleno-Noda, Lucía** (2024). *Salud mental en personas mayores: depresión y demencia* [TFG]. Universidad de La Laguna.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/37019/Salud%20mental%20en%20personas%20mayores%20depresion%20y%20demencia.pdf>

**Malheiros, Pablo C.; Vanderlei, Aleska D.; Brum, Evanisa H. M.** (2023). Meditation for stress and anxiety relief in undergraduate students: a randomized clinical trial. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 47(1).  
<https://doi.org/10.1590/1981-5271v47.1-20220021.ing>

**Martínez-Pascual, Beatriz** (2003). *Factores de riesgo en la salud mental en ancianos de la isla de Gran Canaria*. Vector Plus.  
[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7347/1/0231633\\_00021\\_0005.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/7347/1/0231633_00021_0005.pdf)

**Mentes Expertas** [@menteseexpertas1932] (2025). *¿Tristeza o depresión? | Enrique Rojas*. YouTube, 31 de mayo.  
<https://www.youtube.com/shorts/mfuuGxgEIGM>

**Musicoterapia BCN** (2024). *Técnicas de musicoterapia*. Blog Musicoterapiabcn.  
<https://musicoterapiabcn.com/blogs/tecnicas-musicoterapia>

**Organización Mundial de la Salud** (2025). Trastornos de ansiedad.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

**Ortuño-Sánchez-Pedreño, Felipe** (2026). Ansiedad. Clínica Universidad de Navarra.  
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/ansiedad>

**Psiquiatría** (2024). Aumenta hasta un 72% el número de españoles que afirma haber sufrido estrés o ansiedad en el último año, 9 de octubre.  
<https://psiquiatria.com/trastornos-de-ansiedad/aumenta-hasta-un-72-el-numero-de-espanoles-que-afirma-haber-sufrido-estres-o-ansiedad-en-el-ultimo-ano>

**Pulgarín-Tavera, Nathalie; Orozco-Sena, José-Absalon** (2016). Terapia asistida con animales: aproximación conceptual a los beneficios del vínculo humano – animal. *Kavilando*, 8(2), 221-228.  
<https://ojs.kavilando.org/index.php/kavilando/article/view/183>

**Quintana, María-del-Mar** (2018, 2 octubre). Nueva York, el primer Estado de EE. UU. en educar sobre salud mental. *El Tiempo*.  
<https://www.eltiempo.com/vida/educacion/salud-mental-en-los-colegios-de-estados-unidos-275848>

**Ruiz-Sánchez, Blanca-Irina** (2016). *Estudio descriptivo: influencia de la práctica del yoga en la ansiedad* [TFM]. Universidad de Zaragoza.  
<https://zagan.unizar.es/record/78482/files/TAZ-TFM-2016-706.pdf>

**Sorrentino, Nadia** (2018). *Estudio descriptivo: influencia de la práctica del yoga en la ansiedad* [TFG]. Universidad de La Laguna.  
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/8828/Estres%20y%20Salud%20Psicologica%20Yoga%20como%20Terapia%20Complementaria.pdf>

**Wolkin, Jennifer R.** (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological well-being through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 8, 171-180.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S31458>

*Yoga en vida* (2025). *Combatir las tendencias insanas de la mente | Ramiro Calle*. YouTube, 24 de julio.  
<https://www.youtube.com/watch?v=E7h0uKndSEw>

**Zambrano-Calozuma, Paulina-Alexandra; Estrada-Cherre, Johanna-Paulina** (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*, 5(2), 3-21.  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1246/2193>