

## **SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADOS EN LA JUVENTUD: DE LA INDUSTRIA DEL “WELLNESS” A LA SALIDA EN COMÚN**

*Autora: Ana Villaverde Valenciano*

*Socióloga, trabajadora social, agente y formadora en Igualdad en La Colectiva  
Asociación por la Igualdad de Género*

La salud mental de la juventud se ha convertido en un problema fundamental de nuestro tiempo. Probablemente nunca antes se había hablado tanto sobre esta cuestión que ha pasado a ser objeto recurrente de debate público, desvelando las carencias y limitaciones del sistema actual para ofrecer soluciones. La búsqueda de respuestas en común ha sido precisamente lo que ha motivado la celebración de las Jornadas sobre autocuidados y salud mental dirigidas a población universitaria, organizadas en el marco del proyecto “Aliadas por la Ciudadanía” en Granada y Sevilla, las cuales dotan de contexto a este artículo. No es el objetivo, en ningún caso, recoger exhaustivamente las conclusiones de dichas jornadas, pero sí resulta imprescindible mencionar y reconocer las aportaciones de las personas participantes como contribución colectiva que alimenta las ideas y reflexiones que se comparten en este texto.

En la actualidad, la salud mental es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como «un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad». Esta definición aporta una visión multidimensional de la salud mental, yendo más allá de la ausencia de problemas psicológicos o psiquiátricos e incluyendo tanto características individuales de las personas como del contexto social o los modos de vida. En este sentido, supone un avance respecto a planteamientos patologizantes que únicamente consideran los problemas de salud mental cuando derivan en lo que se considera oficialmente como enfermedades y previo diagnóstico médico. Sin embargo, esta definición también incluye elementos que conviene problematizar: ¿Qué pasa si lo que nos impide cuidar nuestra salud mental es precisamente “aprender y trabajar adecuadamente”? ¿Puede la juventud hoy en día cumplir con los ritmos, exigencias y condiciones de la academia y del mercado laboral sin que suponga un menoscabo para su salud mental? ¿Y si lo que perturba gravemente la salud mental es tratar de encajar en unas expectativas y estándares de vida que son cada vez más nocivos para nuestro bienestar personal y colectivo? ¿Qué entendemos por contribuir a la mejora de nuestra comunidad?



## Salud mental y juventud

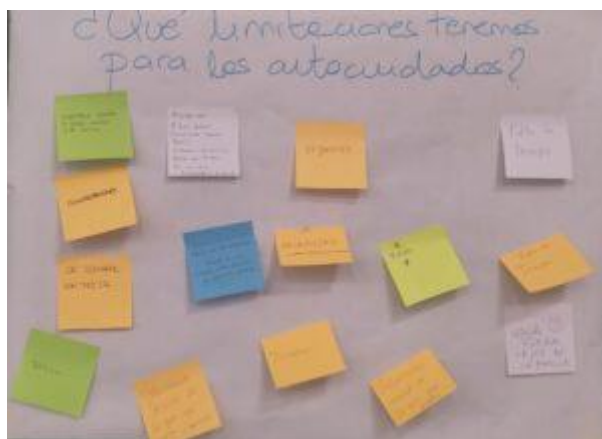
El Informe “Salud mental y desigualdad de jóvenes en España” (Centro Reina Sofía Fad Juventud, 2024) nos da pistas al respecto, al incluir datos que dan cuenta de la prevalencia del problema, así como un análisis cualitativo sobre las percepciones subjetivas de la juventud acerca de su salud mental y los factores que la determinan. Según los datos analizados en el informe, en 2023 casi el 60% de los jóvenes reportaron que habían tenido problemas de salud mental en el último año. Del total, el 24.4% lo experimentó ocasionalmente y el 17.4% con frecuencia. Esta última cifra se ha triplicado desde 2017, pasando del 6.2% al 17.4%. De entre los problemas detectados, destacan especialmente aquellos relacionados con la depresión y la ansiedad. También resultan reveladoras la brecha de género, pues sólo 3 de cada 10 chicas declaran que nunca han experimentado problemas de salud mental frente a 4 de cada 10 chicos y la brecha de clase, de forma que son las personas jóvenes con mayores carencias materiales y mayor vulnerabilidad socioeconómica quienes afirman tener mayores malestares de salud mental. Incluso en el mismo informe se llega a concluir que “la ideación suicida frecuente se dispara entre la juventud más precaria, llegando a duplicar la prevalencia de este tipo de pensamientos frente al resto de jóvenes”.

Respecto a la percepción de la juventud sobre la salud mental, a partir de los discursos analizados se concluye que existe una mezcla de nociones que van desde concepciones ligadas a la funcionalidad y la productividad o a las capacidades individuales de gestión y expresión emocional, hasta el señalamiento de explicaciones más estructurales y factores sociales (estudios, empleo, vivienda, etc.). Esta combinación de percepciones sobre la salud mental, a veces incluso contradictorias entre sí, no es casual y podría deberse a una contradicción fundamental entre el imaginario social y la realidad cotidiana de la mayor parte de la juventud.

Por un lado, encontramos un discurso dominante que individualiza los problemas de salud mental, tratándolos como una cuestión de elección, actitud y capacidad personal; y por otro lado, la juventud se enfrenta cada día a una realidad material que limita sistemáticamente sus opciones, frustrando sus aspiraciones y minando su salud mental. Limitaciones que se producen en mayor medida, además, en las experiencias de vida de quienes se ven atravesadas por distintas vulneraciones en

sus derechos y condiciones de existencia debido al género, la orientación sexual, la clase social, la cuestión racial, el lugar de procedencia, la imagen corporal o las capacidades. Aunque pueda parecer algo obvio, hoy conviene recordar que la salud mental no puede abordarse exclusivamente como un problema individual. El grado de bienestar mental y emocional de las personas se debe entender en un contexto en el que hay una interrelación entre factores personales, socioculturales, económicos y políticos.

En una de las dinámicas de las citadas jornadas se preguntaba a las personas jóvenes participantes sobre aquellos aspectos que consideraban que afectaban negativamente a su salud mental. Entre otros factores, destacó la falta de tiempo, la sensación constante de que “no nos da la vida”, de no poder llegar a todo. En esta línea, el sociólogo Harmut Rosa ha desarrollado importantes aportaciones para entender la aceleración a la que estamos sometidas en las sociedades capitalistas en la modernidad tardía. Debido al “fenómeno de la pendiente resbaladiza de la sociedad competitiva”, no se puede descansar porque los individuos son alcanzados por la trepidante rueda de la aceleración constante que implica una alienación respecto a nuestro propio tiempo. Según el autor, debido al ritmo frenético de nuestra época, somos pobres en experiencias significativas de vida. Vivimos en la carencia de aquellas experiencias que tienen la capacidad de generarnos recuerdos (Rosa *cit. en* Álvarez Cienfuegos, 2016).



En la juventud todas estas carencias y presiones se viven, además, de una forma específica. Desde una mirada adultocéntrica, se asume que la juventud “es una etapa de tránsito de la vida, que adquiere valor en la medida en que está referida al mundo adulto, y que su importancia consiste en que “en algún momento” se llegará a ser adulto” (Vásquez, 2013). El tiempo presente deja de tener valor en sí mismo, pues el tiempo de las, los y les jóvenes ha de “aprovecharse” y emplearse adecuadamente en prepararse lo mejor posible para una promesa de futuro. Promesa que además nunca acaba de llegar, cada vez más difícil de alcanzar en una rueda infinita de objetivos y competitividad. Convertirte en “tu mejor versión”, acumular títulos, trabajar a la vez en empleos precarios, pagar un alquiler

desorbitado, consumir ocio, publicar en redes sociales, esforzarte en el gimnasio, cumplir la rutina de “skincare” o someterte a intervenciones corporales para encajar en unos estándares estéticos cada vez más exigentes, tratar de asegurar un futuro empleo estable o incluso, ya casi como quimera utópica, tener tu propia casa. A todo esto, especialmente en el caso de las mujeres, se suma la presión social de “formar una familia” y en última instancia, cuidar de los demás como modelo de éxito y norma cultural de lo que implica devenir en una mujer adulta. Influencers como RoRo, que ha acumulado millones de seguidores en Instagram y TikTok cocinando para su novio, ejemplifican a la perfección esta tendencia neoconservadora que reactualiza los roles de género tradicionales para volver a situarlos como modelos de “life style” deseables para las mujeres jóvenes a golpe de *reel*.

Según este modelo imperante, ser “funcional”, encajar en las expectativas sociales, convertirse en personas de bien que aportan a la comunidad, es para la juventud actual una fuente de malestares de todo tipo, afectando gravemente a su salud mental. Ante esta realidad, la juventud enfrenta dos retos actuales que ponen en cuestión desde la base su derecho al bienestar mental y emocional: el individualismo y el adultocentrismo (Hopenhayn, 2024). Respecto al primero, se culpabiliza individualmente a cada sujeto por no cumplir los objetivos, por no ser capaz de “construir su propio imperio” como venden los *criptobros* o influencers del neoliberalismo, transmitiendo la idea de que la única escapatoria posible es en soledad, desde la negación de la vulnerabilidad y compitiendo con el resto. Por su parte, el adultocentrismo, definido por Vasquez (2013) como “la serie de mecanismos y prácticas desde los cuales se ratifica la subordinación de las personas jóvenes, atribuyéndoles una serie de características que los definen siempre como sujetos deficitarios de razón (déficit sustancial), de madurez (déficit cognitivo-evolutivo), de responsabilidad y/o seriedad (déficit moral)”, relativiza y minimiza sus problemas y demandas. De esta forma, se les acusa de ser una “generación de cristal” por el hecho de reconocer y mostrar la vulnerabilidad, de poner nombre a los malestares o lo que resulta aún más problemático, por manifestar su resistencia y disconformidad ante un sistema que es incompatible con la salud mental y con la vida misma.

En medio de esta tensión permanente, el autocuidado se enuncia desde diferentes enfoques como una posible vía o propuesta de solución para mejorar la salud mental que evidentemente, no está exenta tampoco de contradicciones. Se hace necesario, por tanto, profundizar y detenernos a reflexionar sobre qué entendemos por autocuidado y cuáles son algunos de sus límites y potencialidades en relación a la promoción de la salud mental en la juventud hoy día. Etimológicamente, el autocuidado es definido de forma simple como “el cuidado de una misma”, pero la cuestión se complejiza cuando queremos definir qué significa cuidar de nosotras

mismas y cuando nos preguntamos cuál es el objetivo de cuidarnos. En este sentido, existe una multiplicidad de nociones sobre el autocuidado desde distintas disciplinas y enfoques, pero aquí vamos a centrar la atención en dos perspectivas en tensión que resultan significativas actualmente en relación a la salud mental, en particular en la juventud: el autocuidado como problema individual, descontextualizado, vinculado al consumo y capitalizado; y el autocuidado como elemento de resistencia y emancipación personal y colectiva, desde un enfoque estructural y transformador.

### **La industria del bienestar, la culpa y el consumo**

De forma cada vez más presente, nos encontramos en los medios de comunicación y en las redes sociales una noción de autocuidado que centra el foco en la adquisición de capacidades de gestión emocional, habilidades personales, sociales e incluso espirituales, generalmente mediadas por el consumo, que se presentan con el aparente objetivo de alcanzar mayores cuotas de bienestar, salud, aceptación social, éxito y felicidad. Se trata de un modelo de autocuidado individual, descontextualizado y despolitizado, en ocasiones ligado al esfuerzo, la disciplina y la renuncia personal, sometido a la validación externa. Todo ello bajo el dogma del “si quieres puedes”. Lo que se conoce como la industria del *wellness* no deja de incrementar beneficios mientras influencers de la nutrición, la suplementación alimentaria, el cuidado de la piel, la estética, el *fitness*, la pseudopsicología, el coaching emocional y la espiritualidad, van generando todo un constructo cultural en torno a lo que significa el autocuidado que tiene un impacto social muy significativo, con especial incidencia en la juventud.

Esta concepción plantea varios problemas en relación a la salud mental. En primer lugar, al vincular el autocuidado y la salud con el consumo, acaba siendo un modelo clasista y excluyente. Tal y como explica Laura Marajofsky (2025), “la diferencia entre llevar una vida saludable y el concepto de *wellness* o bienestar radica en que este está ligado en muchos casos a ideas eugenésicas que abogan por la privatización de la salud, donde solo puede tener calidad de vida y tratamientos quien tiene medios materiales”. La culpabilización hacia quienes sufren problemas de salud y no disponen de tiempo o de recursos para acceder a determinados productos y servicios que se relacionan con el autocuidado (ya sea una sesión de terapia, una crema facial o un retiro de yoga), va de la mano de la mercantilización y capitalización del sufrimiento y de los malestares cotidianos de miles de personas, especialmente de las jóvenes. Detrás se esconde una industria en crecimiento “valorada en 6.3 billones de dólares, en 2024 según Bloomberg, algo más de cinco millones de euros” (Marajofsky, 2025). Mientras tanto, paradójicamente, la obsesión por cumplir con los parámetros de “lo saludable”

está contribuyendo a generar importantes problemas de salud mental en la juventud bajo la forma de trastornos alimenticios, ansiedad y estrés. El límite entre deseo y obligación se difumina y lo que en un principio se presupone una actividad saludable, acaba convirtiéndose en una imposición nociva para la salud mental.

Además, en la medida en que supone una redefinición de la responsabilidad sobre el autocuidado como si fuese exclusivamente un asunto personal, este paradigma sirve para ocultar la dimensión social y estructural del problema, obviando las causas sistémicas de fondo que explican buena parte de los problemas de salud mental de la juventud. Evidentemente, no hay nada de malo en meditar o aprender a manejar mejor el estrés, pero cuando todo el foco se sitúa exclusivamente en las capacidades personales y en una cuestión de actitud, es más difícil que te organices para defender tus derechos laborales o una regulación de los precios de la vivienda. Se trata, por tanto, de un modelo de “autocuidado” perfectamente funcional a la rueda de aceleración y acumulación capitalista de la sociedad contemporánea, pero no solo porque supone un negocio millonario para las empresas del sector, sino también porque ejerce una potente influencia cultural desmovilizadora en la población y en particular en la juventud.

### **La dimensión transformadora del autocuidado**

Es innegable que la situación no lo pone fácil, pero no todo está perdido. Contra viento y marea, la generación Z ha sido capaz de romper el tabú, hacer visible la vulnerabilidad y situar en el debate público el derecho a la salud mental como un elemento irremediamente político y que entra en contradicción con la reproducción de las lógicas sistémicas. En tensión con la perspectiva neoliberal, existe también una noción alternativa del autocuidado que va mucho más allá de una práctica individual y que encierra una dimensión colectiva y potencialmente transformadora. Una conceptualización a contracorriente de lo que significa eso de cuidar de nosotras mismas en la que los feminismos, como teoría y como práctica, han tenido mucho que ver.

La escritora feminista afroestadounidense Audre Lorde escribió en “A Burst of Light”, su célebre frase: “Cuidar de mí misma no es autoindulgencia, es autopreservación y es un acto de lucha política”. En la misma línea, Sara Ahmed (2019), afirma que salvo para unos pocos que no se tienen que preocupar por su supervivencia, el autocuidado “no se trata tanto de preocuparse por la propia felicidad, sino que se trata de encontrar maneras de existir en un mundo que dificulta la existencia”. Para la autora, defender un espacio para existir tal como uno es puede ser más importante que perseguir una idea de felicidad convencional y funcional a la reproducción del *status quo* (Ahmed, 2021).

Desde esta perspectiva, el cuidado no se entiende únicamente como una práctica individual (alimentarse bien, meditar, hacer ejercicio, etc.), sino como algo que está fuertemente condicionado por las estructuras de poder del género, la clase, el lugar de origen, la racialización, las capacidades, etc. En el contexto universitario en el que se celebraron las jornadas, por ejemplo, se evidenció en las distintas intervenciones de los estudiantes cómo no es lo mismo poder dedicarse plenamente a los estudios y contar con los fines de semana libres para descansar y disfrutar, que tener que compatibilizarlos con un trabajo precario o con el cuidado de un familiar dependiente. El autocuidado no sólo es necesario para estar bien, sino que su consecución implica necesariamente una reorganización radical de los recursos, los tiempos, los espacios y del reconocimiento social y por tanto, se convierte también en un elemento de resistencia y de reivindicación política que necesita para su realización de la autoorganización colectiva.



### **Algunas propuestas prácticas**

Para cambiar la dinámica actual que, como hemos visto, profundiza los problemas de salud mental en la juventud y obstaculiza el autocuidado, es necesario pensar en propuestas concretas que nos permitan avanzar. En este sentido, quizás el primer paso sea lo que se ha intentado en este artículo (y en las jornadas universitarias sobre autocuidados y salud mental): generar espacios de reflexión y debate para la sensibilización de la juventud, donde podamos problematizar los discursos que alaban la capacidad de superación individual y la competitividad, en favor de aproximaciones que señalen la importancia del apoyo mutuo, las redes de afectos y cuidados comunitarias y la dimensión social y estructural de nuestro bienestar. Para ello, no hay mejor antídoto para contrarrestar la dinámica individualista que experimentar en la práctica la importancia de las redes, generando espacios donde encontrarse y poder organizarse colectivamente en torno a problemáticas compartidas, intereses comunes y por qué no, también en base al disfrute y el placer (esenciales para el autocuidado). Como señala la antropóloga Rita Segato, se trata de ir transitando hacia un modelo en el que se prioricen los “vínculos” por delante de “las cosas”, es decir, por delante del consumo, de la productividad y de la generación de capital material y simbólico.

Una de las propuestas que han salido de forma recurrente de la reflexión colectiva en las citadas jornadas, es la creación y promoción de espacios de apoyo emocional que sean accesibles para todas, todos y todes les jóvenes, especialmente para quienes enfrentan dificultades específicas derivadas de su situación migratoria, de su situación económica, de la precariedad laboral o de la sobrecarga de cuidados. En este sentido, resultan muy interesantes las iniciativas de apoyo entre iguales, conocidas como *peer-to-peer*, que permiten que quienes están atravesando problemas relacionados con su salud mental puedan encontrar soporte y acompañamiento en otras personas que se han visto en situaciones similares, de forma que les resulta más fácil poder expresar sus emociones, inquietudes y necesidades sin miedo a ser juzgadas y con mayores garantías de sentirse escuchadas y comprendidas. Aunque los espacios de apoyo mutuo pueden generarse a partir de la autoorganización juvenil, en las jornadas se manifestó también la importancia de que, desde el respeto a su autonomía, exista también un apoyo institucional por parte de entidades locales, del sistema educativo (universidades, centros escolares) y del sistema sanitario, para que se les dote de recursos y espacios físicos que les permitan contar con cierta estructura y continuidad.

Por otra parte, reconocer la importancia de los vínculos comunitarios y ampliar el foco sobre la salud mental en la juventud más allá del diagnóstico médico, no es incompatible con reivindicar una atención psicológica individualizada para todas aquellas personas que sí puedan necesitarla. En esta línea, otra de las demandas más recurrentes entre la juventud es la garantía de acceso gratuito y universal a servicios de salud mental para todas las personas jóvenes, en especial para aquellas en situación de vulnerabilidad. Las consultas psicológicas, además, deben ser accesibles, descentralizadas en el territorio, incorporando al entorno educativo y a los servicios sociales comunitarios, con flexibilidad horaria y con personal adecuadamente formado y sensibilizado en perspectiva de género, antirracista, LGTBIQ+ y no capacitista ni adultocéntrica, de forma que en su quehacer profesional no reproduzcan prejuicios y estereotipos. Para una atención adecuada, es necesario ampliar el personal sanitario en atención a la salud mental, reducir los tiempos entre consultas y que las y los profesionales dispongan de más tiempo de atención en consulta y puedan realizar un seguimiento más continuado de cada caso. Además, es clave también revisar la patologización y sobremedicalización en el abordaje de la salud mental en el sistema médico, incorporando una mirada más integral y diversificando las opciones y alternativas que se ofrecen a las personas que acuden a consulta.



Ampliar la mirada incluye necesariamente abordar los factores sociales desencadenantes de los malestares en salud mental más allá de su abordaje en clave personal, que además son los mismos que dificultan e impiden de facto en muchos casos el autocuidado en la juventud. En esta línea, también se compartieron propuestas en las jornadas relacionadas con el ámbito educativo universitario, el mercado laboral o el acceso a la vivienda. En el sistema educativo, se observa la necesidad de un fortalecimiento del rol de las instituciones educativas en la prevención de problemas de salud mental adolescente y juvenil, con formación específica de alumnado y profesorado en la materia. Además, se plantea la flexibilización de horarios y objetivos en la formación profesional y universitaria, incluyendo la adaptación curricular, con un enfoque de equidad atendiendo a la diversidad de condiciones y situaciones del alumnado. En el ámbito laboral, es imprescindible desarrollar políticas públicas para favorecer una incorporación estable y en mejores condiciones de la población joven al mercado de trabajo, así como promover la formación y capacidad de la juventud para organizarse y poder reclamar, defender y ampliar sus derechos laborales.

Otra de las presiones más significativas que afectan a la salud mental de la juventud tiene que ver con las enormes dificultades actuales para acceder a una vivienda. Sin un techo asegurado, es muy difícil dejar de sentir estrés y ansiedad. Por ello, regular los alquileres y poner límites a la especulación con un bien de primera necesidad como es la vivienda, forma parte de las principales reivindicaciones actuales de la juventud, que está organizándose activamente en diversos colectivos como los sindicatos de inquilinas para hacer frente a la situación.

Por último, entre los factores sociales determinantes en la salud mental de la juventud que se señalaron en las jornadas destacó el racismo estructural y la discriminación que sufren las personas jóvenes racializadas y que han migrado en su cotidianidad y en todos los ámbitos de la vida, afectando indudablemente a su bienestar mental y emocional. Profundizar en esta cuestión en concreto, sería objeto de otro artículo, pero sí es imprescindible mencionar la urgente demanda de políticas públicas que combatan la discriminación a todos los niveles, empezando por la derogación de normas discriminatorias como la Ley de extranjería, y

promoviendo que las instituciones educativas y laborales fomenten una cultura de respeto a la diversidad y garanticen que las personas jóvenes no sean estigmatizadas o excluidas debido a su origen o identidad cultural.

En definitiva, volver a resignificar la salud mental y el autocuidado (o recuperar su sentido emancipador) pasa por introducir en nuestra mirada una dimensión ética: no se trata sólo de bienestar, sino también de justicia. No podemos abordar los malestares de salud mental en la juventud sin reconocer las desigualdades que atraviesan nuestra sociedad, sin repensar las responsabilidades sociales e institucionales y sin reclamar aquellas condiciones que permitan a todas las personas poder cuidar de sí mismas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ahmed, S. (2019). *La promesa de la felicidad* (T. Gallego Roca, Trad.). Madrid: Traficantes de Sueños. (Trabajo original publicado en 2010)
- Ahmed, S. (2021). *Viviendo una vida feminista* (A. Dufour Mantel, Trad.). Madrid: Bellaterra. (Trabajo original publicado en 2017)
- Álvarez Cienfuegos, J. (2016): “La aceleración del tiempo como alienación. La propuesta de Hartmut Rosa desde la teoría crítica”. *Acta Sociológica*, 69, ENERO-ABRIL DE 2016, pp. 111-124.
- Gómez, A., Sanmartín, A., Kuric, S., Calderón, D., Zaragozá, E., Andújar, A. y Sabín, F. (2024). *Salud mental y desigualdad de jóvenes en España*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.12532224
- Hopenhayn Tennen, E.M (2024): “El autocuidado como resistencia. Reflexiones sobre la salud mental de mujeres jóvenes profesionales”, Universidad de Chile, 2024.
- Marajofsky, Laura (2025): “La obsesión por la salud y el nuevo *wellness* de derecha”. 23/07/2025, Pikara Magazine. Disponible en: <https://www.pikaramagazine.com/2025/07/la-obsesion-por-la-salud-y-el-nuevo-wellness-de-derecha/>
- Vásquez, Jorge Daniel: “Adultocentrismo y juventud: Aproximaciones foucaulteanas”, *Sophia*, Colección de Filosofía de la Educación, núm. 15, 2013, Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca, Ecuador, pp. 217-234.