



Co-funded by  
the European Union

# SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS

## INTERGENERACIONALES

### Módulo 8 - Efectos del jovenismo en la salud mental de los jóvenes

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



## EDITOR

Elvira Ostrc Čirič, Radenci

## AUTORES

Elvira Ostrc Čirič ,Radenci

Vilko Kolbl, Radenci



Esta publicación se realizó con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del Proyecto Erasmus+ “BRIDGING GENERATIONS THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE”, n.º 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© Mayo de 2025 – Centrum Spotkan Europejskich Swiatowid W Elblagu, Indepcie SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Innovation Education Lab, Obcina Radenci, Interactive Media Knowledge Transfer Intermediakt.

Atribución y compartir en las mismas condiciones



(CC BY-SA): Tiene derecho a compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) y a adaptar (remezclar, transformar y desarrollar a partir del material para cualquier propósito, incluso comercial). El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que se respeten los términos de la licencia según los siguientes términos:

Atribución: debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o a su uso.

Compartir igual: si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.



**Co-funded by  
the European Union**

# Contenidos



- Objetivos de aprendizaje.....diapositiva 5
- ¿Qué es el jovenismo?.....diapositiva 6
- ¿Cómo se entiende el jovenismo?.....diapositiva 7
- Ejemplos de jovenismo.....diapositiva 8
- Salud mental de los jóvenes.....diapositiva 10
- Edad adulta emergente.....diapositiva 12
- Importancia de una buena salud mental.....diapositiva 13
- Impacto negativo en la salud mental de los jóvenes.....diapositiva 15
- Factores de riesgo para la salud mental.....diapositiva 16
- Impacto del jovenismo en la salud mental.....diapositiva 19



# Contenidos



- Ejemplos de jovenismo.....slide N°20
- Efectos de jovenismo en la salud mental.....slide N°21
- Comunidad en contra del individualismo.....slide N°25
- Cuando buscar apoyo.....slide N°26
- Señales de advertencia.....slide N°27
- Señales de advertencia a tener en cuenta..... slide N°28
- Factores positivos que contribuyen a mejorar la salud mental.....slide N°29
- Pasos necesarios para mejorar la salud mental de los jóvenes.....slide N°30
- Grupo objetivo para cada paso.....slide N°31
- Lecturas recomendadas y recursos en línea.....slide N°32
- Conclusiones clave.....slide N°33
- Referencia.....slide N°35



# Objetivos de aprendizaje



El módulo presenta:

1. Comprender el concepto de jovenismo y su impacto en la salud mental de los jóvenes.
2. Reconocer las formas e impactos del jovenismo y reconocer las señales de alerta que no deben ignorarse.
3. Comprender el significado de los factores positivos que contribuyen a una mejor salud mental.
4. Aprender los pasos esenciales para mejorar la salud mental de los jóvenes.

Utilizar estos objetivos como guía para monitorear el progreso de su aprendizaje. Después de completar el módulo, le recomendamos volver a esta diapositiva para evaluar qué objetivos ha alcanzado y en cuáles desea centrarse más adelante.



Co-funded by  
the European Union



# ¿Qué es el jovenismo?

- El jovenismo es una forma de discriminación por edad dirigida contra las personas más jóvenes, consideradas menos capaces, inmaduras o incompetentes simplemente por su edad.
- El jovenismo no es solo un estereotipo social, sino un verdadero obstáculo para la salud mental de los jóvenes. Reduce su autoestima, les causa estrés y refuerza un sentimiento de exclusión.
- Se trata de prejuicios, estereotipos y trato desigual basados en la suposición de que los jóvenes carecen de experiencia o sabiduría.





# ¿Cómo se entiende el jovenismo?



El jovenismo puede entenderse como un conjunto de expectativas sociales y culturales que obligan a los jóvenes a una adultez prematura. Esta presión se manifiesta de diversas formas:

- Exigencias de éxito profesional temprano: los jóvenes deben decidir su trayectoria profesional desde la primaria;
- Presión de independencia económica;
- Normas de madurez emocional rápida, donde no hay margen para el desarrollo a través de errores o dudas;
- Idealización de la productividad juvenil: el éxito, el emprendimiento y la exposición pública suelen glorificarse.

Estas expectativas privan a los jóvenes de tiempo para explorar su identidad, relaciones sanas y descanso: la juventud misma.





# Ejemplos de jovenismo

Un empleador rechaza a un candidato joven, alegando que es "demasiado joven para ser un líder serio".

En los debates, las opiniones de los jóvenes se ignoran o se devalúan porque "todavía no saben cómo funciona el mundo".

Los jóvenes suelen tener una influencia limitada en la toma de decisiones políticas o en la elaboración de políticas públicas.





# Ejemplos de jovenismo

"El consejo municipal calificó de 'irreal' e 'inmadura' la propuesta de los jóvenes de crear más espacios sociales".

A pesar de las estructuras formales (por ejemplo, los consejos de jóvenes), en la práctica las opiniones de los jóvenes a menudo no se toman en serio.

El empleador rechazó a un candidato joven alegando que "no tenía suficiente experiencia de vida", a pesar de que contaba con la formación y la experiencia laboral adecuadas.





# La salud mental de los jóvenes

Además de los cambios biológicos, los adolescentes también enfrentan cambios en las relaciones sociales, la independencia gradual de los padres y el establecimiento de su propia identidad.

Este es un período en el que determinan quiénes son, cómo se perciben y se valoran, cuáles son sus deseos, metas, creencias, actitudes, puntos de vista y valores.

La forma en que los adolescentes se perciben a sí mismos, las características que se atribuyen y cómo se valoran influyen en el desarrollo de su autoimagen.





Es un proceso psicológico a través del cual se va construyendo gradualmente un sentido de autoestima y valor propio.

Los adolescentes a menudo tienen ideas y creencias poco realistas sobre sí mismos, lo que puede afectar negativamente su identidad y sentido de autoestima. Es vital que se acepten con todas sus fortalezas y debilidades.

Una autoimagen saludable es clave para tener relaciones de calidad, éxito en la escuela, satisfacción con la vida y tiene un impacto significativo en su salud mental.





# Adulthood emergent



The period between 18 and 29 years is defined as «emerging adulthood», that is, the transition between adolescence and stable adulthood.

This phase is characterized by:

- Intensive search for personal and professional identity
- Frequent changes in education, employment and relationships
- Emotional instability
- Gradual assumption of responsibility and independence



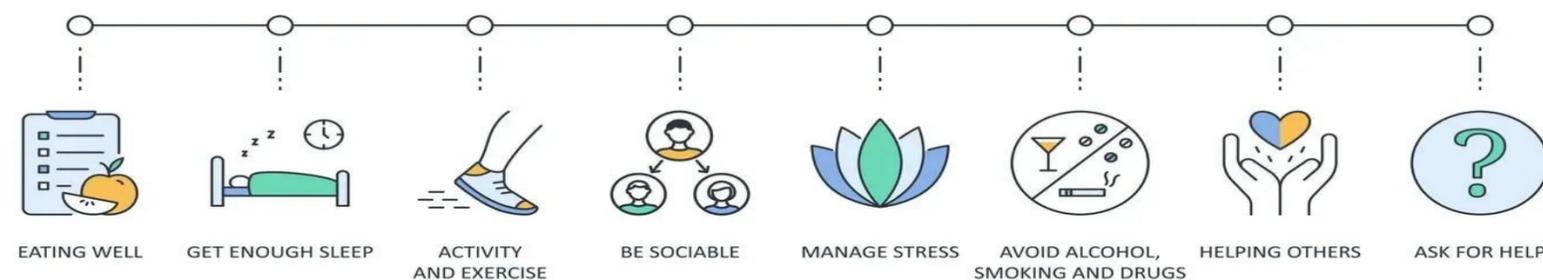
# La importancia de una buena salud mental



La salud mental juvenil puede describirse como un estado de bienestar donde los jóvenes tienen una actitud positiva hacia sí mismos y su entorno, afrontan eficazmente los desafíos, pueden trabajar eficazmente y contribuir a su comunidad. Experimentan satisfacción al adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

La salud mental se asocia con estados emocionales positivos, mayor curiosidad, apertura al aprendizaje y desarrollo de la capacidad para resolver problemas eficazmente.

## MENTAL HEALTH



# La importancia de una buena salud mental



Una buena salud mental significa:

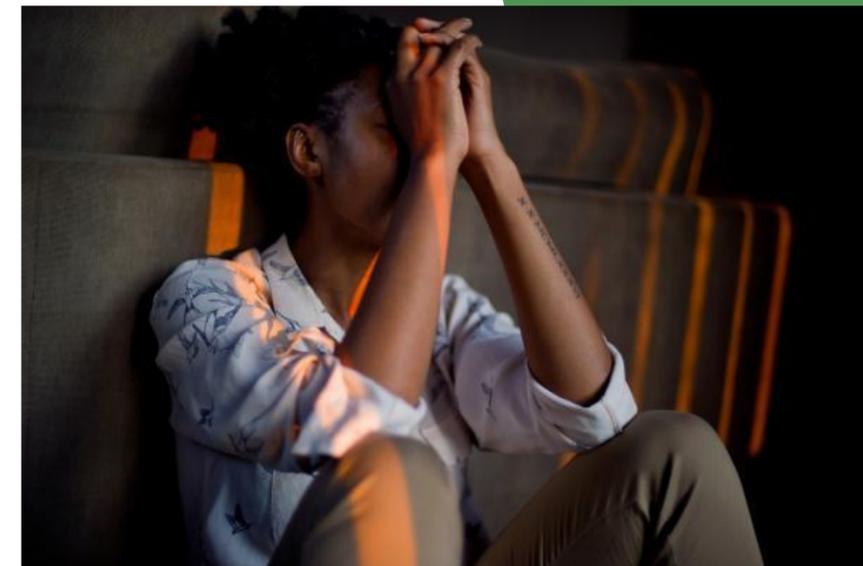
- Experimentar predominantemente sentimientos positivos (felicidad, satisfacción, entusiasmo).
- Adaptación exitosa al entorno.
- Comunicación interpersonal de calidad.
- Autoimagen y autoestima saludables.
- Actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.
- Un sentimiento de fuerza interior y optimismo.
- Autoeficacia (creencia de que podemos gestionar con éxito la situación en la que nos encontramos).
- Apertura a la experiencia.
- Empatía.
- Desarrollar las propias capacidades e independencia.
- Establecer relaciones saludables y satisfactorias.
- Capacidad para afrontar con éxito los desafíos de la vida cotidiana.





# Impacto negativo en la salud mental de los jóvenes

- El bienestar de los adolescentes no es algo que se pueda dar por sentado. Al no poder afrontar situaciones nuevas y tener formas menos maduras de afrontar el estrés, pueden experimentar problemas en casa, en la escuela y fuera del entorno escolar.



# Factores de riesgo para la salud mental



## Factores de riesgo para la salud mental

- Los factores más comunes que afectan el bienestar mental de los jóvenes son:

### 1. Falta de apoyo social

- Conexiones familiares débiles
- Aislamiento social
- Falta de mentores o modelos a seguir

### 2. Estigma de la salud mental

- Muchos no buscan ayuda por miedo a ser juzgados.
- La salud mental sigue siendo un tema tabú común.





### 3. Inseguridad e inestabilidad

- Imprevisibilidad laboral
- Problemas de vivienda
- Sensación de pérdida o fracaso

### 4. Influencia digital

- Imágenes idealizadas en redes sociales: baja autoestima
- FOMO (miedo a perderse algo)
- Adicción a la pantalla

### 5. Factores individuales

- Enfermedades crónicas, impulsividad, discapacidades físicas o intelectuales, inmadurez emocional, ciertos tipos de temperamento (inadaptación), habilidades sociales deficientes, habilidades de comunicación deficientes, soledad y aislamiento social.



## 6. Entorno escolar

- Soledad y aislamiento de los demás, acoso escolar, lealtad a grupos de compañeros difíciles, fracaso escolar, problemas escolares, cambios frecuentes de escuela.

## 7. Entorno familiar

- Mala salud en la infancia, apego inseguro en la infancia, fallecimiento de un familiar o persona cercana, exposición a la delincuencia, violencia, abuso, rechazo, estilo de vida poco saludable (falta de ejercicio y sueño, abuso de drogas y alcohol).
- Ausencia de uno o ambos padres, divorcio.

## 8. Entorno familiar

- Malentendidos y conflictos con o entre los padres, desempleo de larga duración o pobreza en la familia, abuso de sustancias psicoactivas por parte de los padres y/o adolescentes, falta de atención, calidez y afecto, y límites saludables por parte de los padres.





# El impacto del youngismo en la salud mental

- Los jóvenes a menudo no buscan la ayuda adecuada, pensando que pueden manejar la situación por sí solos o que sus problemas desaparecerán solos. Si bien ellos mismos pueden afrontar muchas dificultades, también necesitan el apoyo y la guía de los adultos en su camino hacia la edad adulta. Por eso es fundamental que, como sociedad, escuchemos a los jóvenes, los incluyamos y los tomemos en serio.





# Ejemplos de jovenismo

Los jóvenes no necesitan sistemas perfectos; necesitan ser escuchados, respetados y tener espacio para expresarse. Sin esto, corremos el riesgo de tener una generación que se encierre en sí misma, pierda la fe en sí misma y en su propio poder. El reconocimiento no es un regalo, sino una base necesaria para la salud mental y el desarrollo de una persona adulta sana.

“El mayor regalo de los adultos no es un consejo, sino escuchar sin interrupciones.” (Del llamamiento del Consejo de la Juventud de Eslovenia, 2021)



# Los efectos del youngismo en la salud mental



El fenómeno conocido como “jovenismo” se refiere a la presión social sobre los jóvenes para que asuman roles y responsabilidades adultas antes de estar preparados para hacerlo.

En una sociedad moderna donde prevalecen los valores individualistas, los jóvenes a menudo enfrentan la presión de crecer rápidamente, ser independientes y exitosos.

Las transiciones y la incertidumbre ocurren al dejar la educación, ingresar al mercado laboral, mudarse de casa, haber rupturas y tener dificultades para encontrar sentido o estabilidad.

Las consecuencias de esta presión se reflejan en su salud mental en forma de mayor estrés, ansiedad y otros trastornos mentales.





En una época en que los jóvenes tienen más oportunidades que nunca de expresarse, a menudo permanecen en silencio en sus familias, escuelas y sociedad.

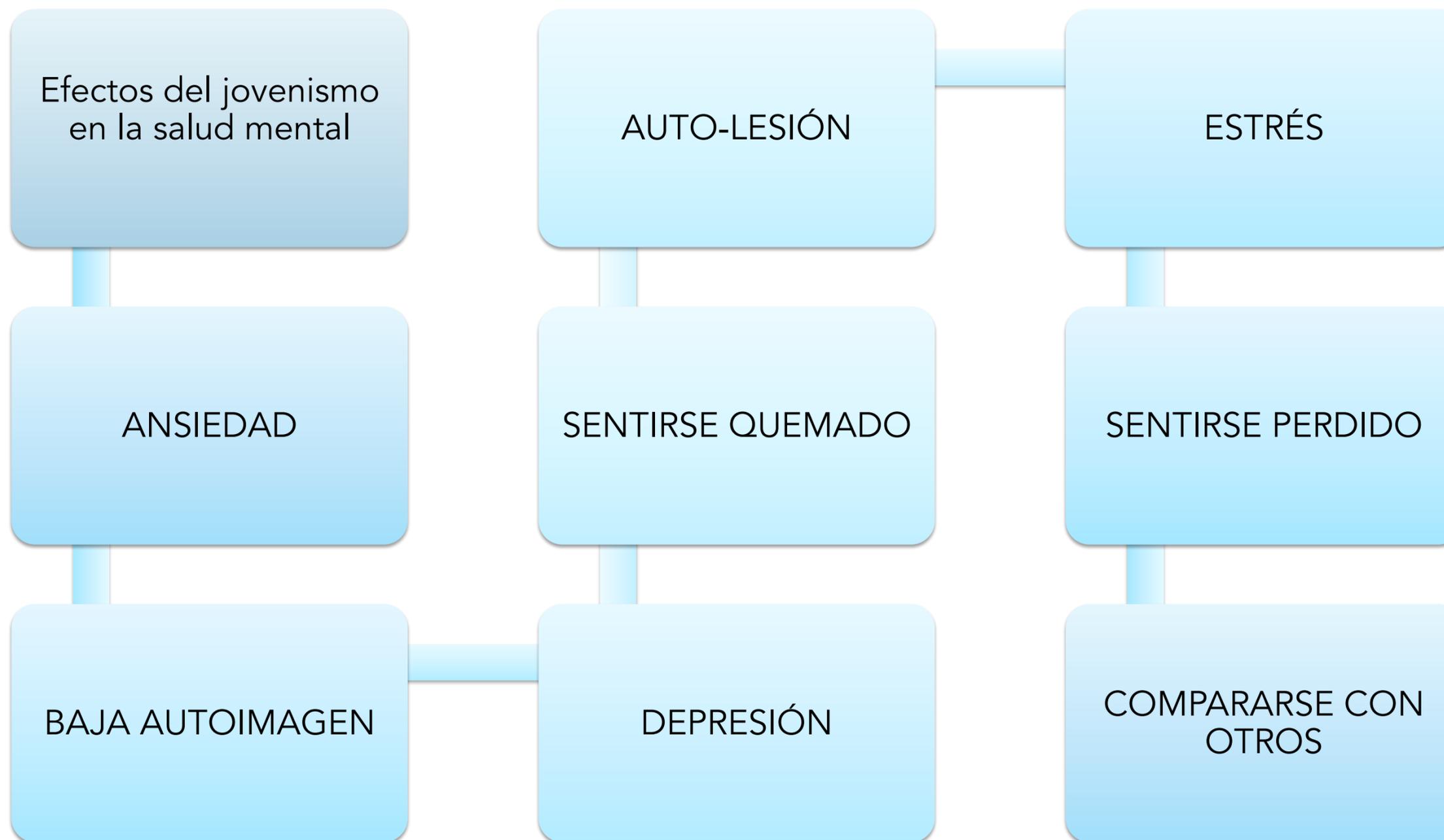
La ausencia de reconocimiento, de ser escuchado y de influencia conduce a la tensión interior, a la soledad y a la pérdida de la confianza en uno mismo.

La presión de las expectativas sociales para tener éxito en el ámbito laboral, de pareja o de independencia conduce también a una pérdida de confianza en uno mismo y a la vergüenza.

Un problema común de los jóvenes es que no pueden conseguir un trabajo porque no tienen "cinco años de experiencia laboral".

No se trata sólo de un problema personal, sino de un desafío social que afecta significativamente la salud mental de las nuevas generaciones.







# Los efectos del youngismo en la salud mental

- El jovenismo no es solo un fenómeno social, sino que afecta gravemente la salud mental de los jóvenes. Cuando se subestima, excluye o ignora sistemáticamente a los jóvenes debido a su edad, esto se refleja en su autoimagen, motivación y bienestar.
- A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece un trastorno de salud mental, lo que representa el 15 % de la carga mundial de enfermedad en este grupo de edad.
- Aproximadamente el 75 % de los trastornos de salud mental se producen antes de los 25 años.
- La depresión, la ansiedad, las adicciones (alcohol, drogas, tecnología digital), los trastornos alimentarios y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los jóvenes.
- El suicidio es la tercera causa de muerte más común entre las personas de 15 a 29 años.
- Las consecuencias de no abordar los problemas de salud mental en la juventud se extienden a la edad adulta, deteriorando la salud física y mental y limitando las oportunidades para una vida plena en la edad adulta.

# Comunidad contra el individualismo



Una sociedad que celebra el individualismo y la autosuficiencia a menudo olvida la importancia de la comunidad, la solidaridad y las conexiones intergeneracionales. La presión individualista empuja a cada vez más jóvenes al estrés cotidiano, incrementándolo.

Las razones son las siguientes:

- La ruptura de las estructuras familiares tradicionales
- El aumento del uso de tecnologías digitales que sustituye la socialización presencial
- La competencia dentro del sistema escolar

Este aislamiento genera sentimientos de soledad, que a menudo son un factor de riesgo para la depresión y los trastornos de ansiedad.

# ¿Cuándo buscas apoyo?



- Es importante que los jóvenes cuiden su bienestar, participen en actividades que disfruten y fortalezcan sus relaciones, lo que contribuye a un funcionamiento exitoso en su entorno y a una vida plena. La adolescencia es una etapa de intensos cambios y crecimiento personal que comienza en la adolescencia y se extiende hasta finales de los veinte. Durante este período, la persona forma su propia identidad, toma decisiones importantes en su vida, intenta ser independiente e integrarse en la sociedad como adulto. Al mismo tiempo, también se enfrentan a estrés, incertidumbre y presiones psicológicas que pueden afectar significativamente su salud mental. Ante las señales de alerta, es necesario buscar ayuda.





# Señales de advertencia



Co-funded by  
the European Union

Reconocer los signos de problemas de salud mental en los jóvenes puede ser crucial para brindarles el apoyo y los recursos que necesitan.

Es importante recordar que cada individuo es único y no todos los signos se aplican a todos.

Algunos indicadores comunes de que una persona puede tener un problema de salud mental que no se deben ignorar incluyen:

# Señales de advertencia a tener en cuenta



## Señales emocionales

- Irritabilidad
- Tristeza, entumecimiento emocional
- Sensación constante de preocupación
- Ataques de ansiedad (palpitaciones, dificultad para respirar, temblores, hormigueo)

## Señales de comportamiento

- Soledad
- Autolesiones, pérdida de interés
- Pensamientos suicidas

## Signos físicos

- fatiga, problemas de sueño, dolor, problemas de concentración y atención,

## Signos cognitivos

- fatiga, dolor
- problemas para dormir
- problemas de concentración y atención





# Factores positivos que contribuyen a una mejor salud mental



Co-funded by  
the European Union



## Apoyo psicológico accesible

- Es importante que los jóvenes tengan acceso a asesoramiento y otras formas de ayuda.
  - Asesoramiento universitario y plataformas en línea que ofrecen apoyo y asesoramiento anónimos.

## Fuerte apoyo social

- Las relaciones positivas con compañeros, familiares y mentores son fuentes importantes de apoyo.
- El sentido de pertenencia reduce el riesgo de depresión y ansiedad.

## Educación sobre salud mental

- Las escuelas, universidades y medios de comunicación pueden contribuir a concienciar sobre la importancia de la salud mental, romper tabúes y enseñar habilidades para el manejo del estrés.

## Estilo de vida saludable

- Se ha demostrado que la actividad física, una dieta saludable, ciclos de sueño regulares y el uso limitado de pantallas contribuyen a un mayor bienestar psicológico.

# Medidas necesarias para mejorar la salud mental de los jóvenes

Para mejorar la salud mental es vital:

Fortalecer los lazos familiares y comunitarios que brindan apoyo y sentido de pertenencia a los jóvenes.

Reducir el estigma en torno a los problemas de salud mental y fomentar el diálogo abierto sobre salud mental.

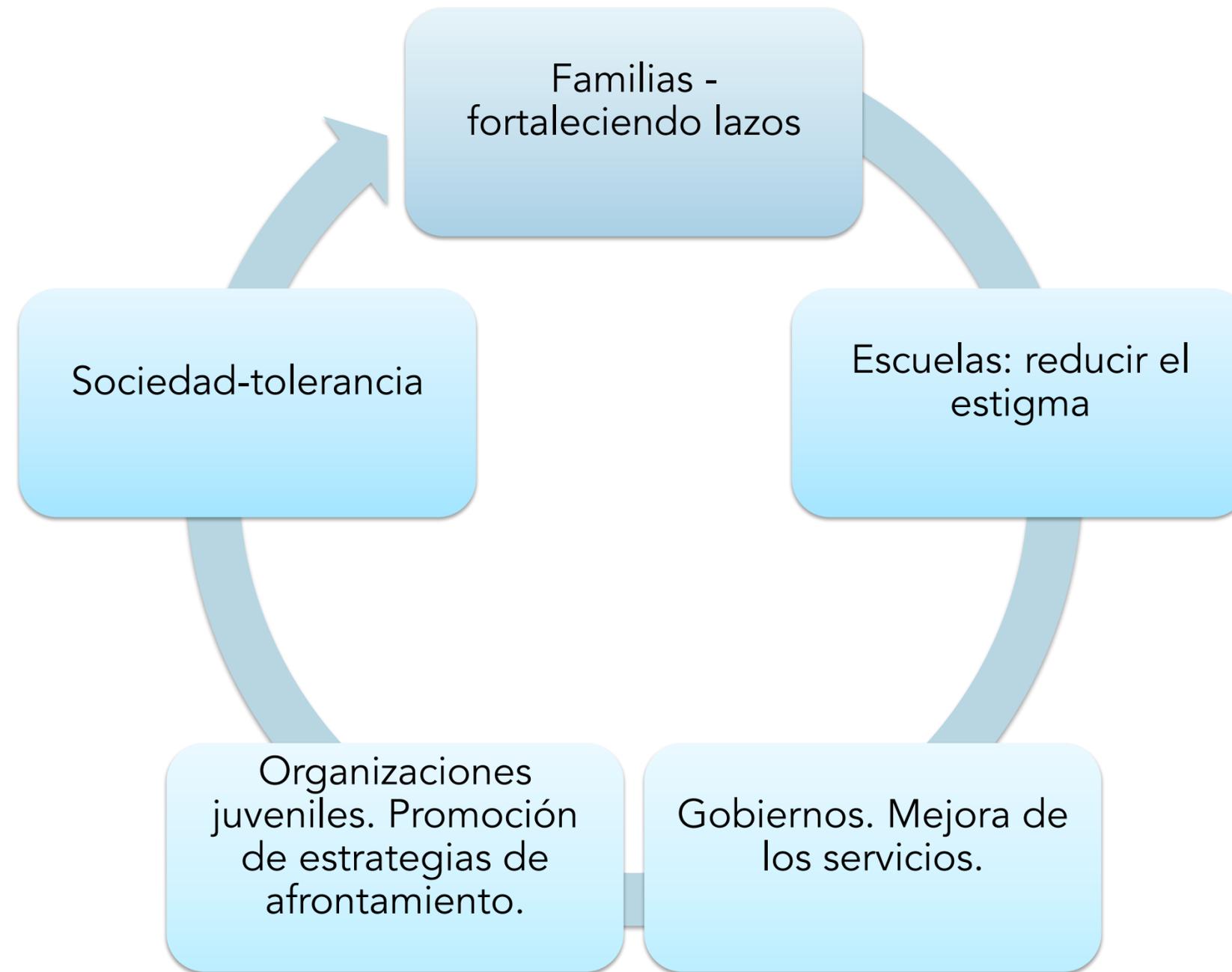
Garantizar la disponibilidad y la calidad de los servicios de salud mental en todo el país, especialmente en las regiones donde actualmente son escasos.

Promover formas saludables de afrontar el estrés, como el deporte, el arte y otras actividades de ocio.



Co-funded by  
the European Union

# Grupos destinatarios para cada paso



# Lecturas recomendadas y recursos en línea



- Libro, Anica Mikoš Kos, Ayuda a niños y jóvenes con problemas mentales
- Libro, Shayana Deb, Manual de Desarrollo Juvenil
- Recurso en línea: [www.who.int](http://www.who.int), Salud mental de los adolescentes
- Recurso en línea, NIJZ, artículo: Cómo reducir el riesgo de desarrollar depresión y trastornos de ansiedad en jóvenes [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice\\_mladosniki\\_novo.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_mladosniki_novo.pdf)
- Recurso en línea: Desafíos y atención para la salud mental de los jóvenes, Špela Ferlin, <https://www.mlad.si/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov/>



# Hallazgos clave



Los problemas y desafíos son parte integral del crecimiento y durante el período de cambios significativos y rápidos que trae la adolescencia, a veces es difícil distinguir qué cambios son parte del desarrollo y qué problemas de salud mental requieren ayuda profesional.

Si observamos señales de alerta de angustia en un adolescente que indiquen que ya no puede afrontar las exigencias cotidianas por sí solo, es importante ayudarlo a encontrar la ayuda adecuada. Con apoyo, le resultará más fácil encontrar un camino hacia adelante y vivir una vida plena y satisfactoria.

El período comprendido entre los 19 y los 29 años es crucial para formar la identidad personal, sentar las bases de la vida profesional e integrarse en la sociedad.



# Hallazgos clave



Debido a muchos desafíos, como la inseguridad, las presiones sociales, la falta de apoyo y la estigmatización, los jóvenes también son más susceptibles a desarrollar trastornos mentales durante este período.

Al garantizar el acceso a la ayuda, fortalecer las redes sociales y promover la salud mental, podemos crear un entorno donde los jóvenes crezcan, se desarrollen y contribuyan a la sociedad de una manera saludable y satisfactoria.

Cuando a los jóvenes no se les valora ni se les da voz, esto puede generar estrés, ansiedad y baja autoestima, lo que tiene consecuencias a largo plazo para su salud mental.



# Referencias



- <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- [https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/10/mladostniki\\_o\\_dusevnem\\_zdravju.pdf](https://www.zadusevnozdravje.si/wp-content/uploads/2022/10/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf)
- [https://vizita.si/kljucna-beseda/du%C5%A1evno%20zdravje%20otrok%20in%20mladostnikov?utm\\_source=chatgpt.com](https://vizita.si/kljucna-beseda/du%C5%A1evno%20zdravje%20otrok%20in%20mladostnikov?utm_source=chatgpt.com)
- <https://ckz.zd-idrija.si/category/dusevno-zdravje/>
- <https://mss.si/> Mladinski svet Slovenije (2021). Poziv k vključevanju glasu mladih.
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>





Co-funded by  
the European Union

# ¡MUCHAS GRACIAS!

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

