

# PANORAMA DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL

En adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años  
desde el Panel de Juventudes de la ENAJ



Ministerio  
de Desarrollo  
Social

Instituto  
Nacional de la  
Juventud

unicef   
para cada infancia

Panorama de la salud mental y el bienestar psicosocial  
en adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años desde el Panel de  
Juventudes de la ENAJ. Uruguay, 2023  
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)  
Instituto Nacional de la Juventud (INJU),  
Ministerio de Desarrollo Social

**Autoridades**

Sr. Aparicio Saravia, director del Instituto Nacional de la Juventud  
Ministerio de Desarrollo Social  
Sr. Francisco Benavides, representante de UNICEF Uruguay

**Autores**

**Por INJU:**

Cecilia Cristar (coordinación general)  
Leticia Palumbo (coordinación técnica)  
Nicolás Alberti (redacción)  
Mariana Palomeque (responsable de comunicación)

**Por UNICEF:**

Darío Fuletti (coordinación general)  
Agustín Greiff (redacción)

**Corrección de estilo:** María Cristina Dutto

**Diseño editorial:** Manosanta Desarrollo Editorial

**Coordinación editorial:** Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

**Primera edición:** Montevideo, diciembre de 2023

**Impresión:**

# CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>MARCO CONCEPTUAL</b>	<b>7</b>
¿Qué es la salud mental?	7
¿Qué particularidades tiene la salud mental en la transición de adolescencia a juventud?	8
¿Qué factores influyen en el bienestar psicosocial y la salud mental de adolescentes y jóvenes?	10
¿Qué información sobre la salud mental de adolescentes y jóvenes brinda la ENAJ?	12
<b>ANÁLISIS DE LA ENAJ</b>	<b>15</b>
¿Cómo se sentían los y las adolescentes de 16 a 19 años en 2022?	15
¿Qué factores están relacionados con una mayor probabilidad de sentir malestar?	16
¿Cómo se comparan estos niveles de malestar con los de las generaciones anteriores?	28
¿Cómo evolucionó su bienestar psicosocial desde que tenían entre 12 y 15 años?	33
¿Qué rol pudo haber jugado la pandemia en este cambio?	35

<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>39</b>
¿Cómo se puede ayudar a las personas jóvenes que atraviesan un momento de malestar?	39
¿Qué recomendaciones de política podrían contribuir a mejorar el bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes?	42
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>46</b>

# INTRODUCCIÓN

Esta publicación es resultado del componente de producción de conocimiento del Programa Ni Silencio Ni Tabú (NSNT), que tiene por objetivo general promover el bienestar psicosocial de la población adolescente y juvenil en Uruguay a través de la movilización social, la promoción y la atención, con énfasis en la promoción comunitaria y la participación. Uno de sus componentes se orienta a producir conocimiento en materia de salud mental adolescente y juvenil, a partir de diversas fuentes y en diálogo con los organismos competentes para generar políticas públicas basadas en evidencia.

Este documento comienza con una introducción a los principales conceptos sobre salud mental, con foco en la adolescencia y la juventud, y expone las posibilidades que ofrece la Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud (ENAJ) como generadora de evidencia para políticas públicas orientadas a adolescentes y jóvenes, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Qué particularidades tiene la salud mental en la transición de la adolescencia a la juventud?
- ¿Qué factores influyen en el bienestar psicosocial y la salud mental de adolescentes y jóvenes?

- ¿Qué información sobre la salud mental de adolescentes y jóvenes brinda la ENAJ?

Posteriormente, se analizan los resultados del estudio Panel de Juventudes de la ENAJ 2018-2022, profundizando en la dimensión de bienestar psicosocial y salud mental, con el objetivo de dar respuesta a algunas preguntas clave:

- ¿Cómo se sentían los adolescentes de 16 a 19 años en 2022?
- ¿Qué factores en el plano individual están relacionados con una mayor probabilidad de sentir malestar?
- ¿Qué rol pudo haber jugado la pandemia en este cambio?
- ¿Cómo se puede ayudar a las personas jóvenes que atraviesan un momento de malestar?
- ¿Qué políticas podrían contribuir a mejorar el bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes?

# MARCO CONCEPTUAL

## ¿Qué es la salud mental?

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe la *salud mental* como «un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, está en condiciones de afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad» (OMS, 2022).
- La salud mental no se limita a la ausencia de afecciones o enfermedades, sino que abarca el bienestar emocional, psicológico y social. Tiene un impacto en nuestra forma de pensar, sentir y actuar; influye en nuestras relaciones con los demás, nuestra relación con nosotros mismos, nuestra toma de decisiones, la gestión de situaciones difíciles y la capacidad para desarrollar proyectos de vida y colaborar con los demás.
- El *bienestar psicosocial* es el estado positivo de una persona, que puede definirse a partir de las siguientes dimensiones (MIDES/INJU, UNICEF, MSP, 2023):
  - *Bienestar personal*. Comprende pensamientos y emociones positivos, tales como esperanza, serenidad, autoestima y autoconfianza.

- *Bienestar interpersonal.* Incluye las relaciones enriquecedoras, los cuidados receptivos, el sentido de pertenencia y la capacidad de forjar vínculos estrechos con otras personas.
- *Bienestar social.* Implica tener satisfechas las necesidades básicas y disponer de un acceso adecuado a derechos básicos como alimentación, vivienda digna, educación, salud y la posibilidad de vivir en un entorno social sin violencia.

### ¿Qué particularidades tiene la salud mental en la transición de adolescencia a juventud?

- Las adolescencias y juventudes son una construcción sociohistórica que varía según los contextos específicos. Cada sociedad define la adolescencia y la juventud de acuerdo a sus parámetros culturales, sociales, políticos y económicos, en función de los cuales delimita las franjas etarias (Balardini, 2000).
- Las relaciones de adolescentes y jóvenes con el mundo adulto son producidas en el marco de relaciones de poder entre diferentes clases de edad, lo que produce formas hegemónicas de habitar espacios, formas de vida, de ser, pensar, sentir y hacer. Los «valores adultos» se posicionan en el centro y desde allí proyectan expectativas, roles, permisos y prohibiciones hacia las poblaciones no adultas (Duarte, 2012)

- La adolescencia está marcada por un gran ritmo de crecimiento y cambios, en los que se juega la integración de diversos aspectos: la autonomía con respecto a los referentes principales familiares (madres, padres, abuelos); la identidad de género, la orientación sexual; los dilemas filosóficos, religiosos y políticos; la elección vocacional-ocupacional, entre otros. El cuerpo juega en esto un rol particular: muy a menudo es el escenario privilegiado de batallas e inseguridades que tienen su origen en factores de la personalidad y del entorno psicosocial. Es esperable también que emerjan ambivalencias y dudas por pérdidas reales o simbólicas (MIDES/INJU-UNICEF, 2022).
- La salud mental adolescente y juvenil debe ser entendida en el marco de su ciclo de vida. Las trayectorias juveniles son dispares, y la ocurrencia de ciertos eventos relevantes en la transición a la adultez deja de tener un orden sistemático o una linealidad para convertirse en un ida y vuelta, en una búsqueda de varios proyectos de vida (MIDES/INJU, 2019).
- Algunos de estos eventos clave pueden ser la salida del sistema educativo, el ingreso al mercado laboral, el abandono del hogar de origen y el inicio de la vida reproductiva.
- En ese transcurso, adolescentes y jóvenes atraviesan experiencias que les son inéditas, sobre las que no tienen referencias. Como todo lo nuevo, esas experiencias pueden despertar tanto alegría y entusiasmo como dificultades y malestar. Precisamente

por esto, son frecuentes los traspies, algún síntoma, alguna señal del esfuerzo psíquico, sin que ello implique un problema de salud mental. Muchos de los signos o señales de sufrimiento psíquico que se presentan durante la adolescencia no configuran un problema de salud mental (INJU/UNICEF, 2022).

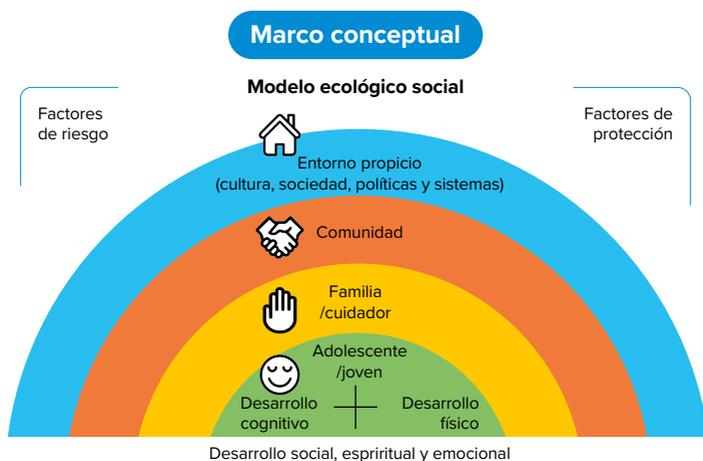
- Es fundamental que adolescentes y jóvenes cuenten con espacios en los que puedan ser escuchados y comprendidos. Las opciones sociales en la adolescencia y en la juventud son tan fundamentales para garantizar el bienestar psicoemocional como los entornos familiares lo son durante la niñez.

## ¿Qué factores influyen en el bienestar psicosocial y la salud mental de adolescentes y jóvenes?

- La salud mental, tanto de adolescentes y jóvenes como de adultos, no es un aspecto exclusivamente individual, sino que ocurre en un marco social donde juegan diferentes dimensiones.
- El Modelo Ecológico Social, adoptado por UNICEF y por NSNT, aporta un marco de referencia para comprender y analizar los asuntos relacionados con la salud mental de adolescentes y jóvenes.
- Este modelo plantea la idea de que el desarrollo óptimo y el bienestar, especialmente durante la infancia y la adolescencia, dependen de una serie de factores contextuales que abarcan aspectos familiares,

condiciones comunitarias, factores socioculturales y políticos, acceso a servicios y garantía de derechos.

- Estos elementos se representan como un conjunto de círculos concéntricos alrededor de adolescentes y jóvenes, lo que busca ilustrar la relevancia de las redes de apoyo y las estructuras que los rodean para salvaguardar su bienestar psicoemocional y un desarrollo adecuado.



- Dentro de cada uno de estos niveles se pueden identificar **factores de riesgo**: atributos, características o exposiciones que aumentan la probabilidad de experimentar problemas de salud mental. Por otro lado, existen **factores protectores**: atributos, características o exposiciones que reducen los riesgos o promueven resultados positivos de manera independiente.

## ¿Qué información sobre la salud mental de adolescentes y jóvenes brinda la ENAJ?

- La ENAJ es un recurso fundamental para conocer a fondo dimensiones clave de la vida de adolescentes y jóvenes en Uruguay. Proporciona insumos para la investigación y aporta información para la política pública.
- El diseño de la ENAJ de 2018 incluyó un estudio longitudinal para los adolescentes que en aquel entonces tenían entre 12 y 15 años. Esas personas fueron encuestadas nuevamente en 2022.
- Así, la encuesta longitudinal Panel de Juventudes de la ENAJ se conforma por dos mediciones en distintos momentos: la ola 2018, que encuestó a personas de 12 a 15 años en la ENAJ 2018, y la ola 2022, que dio seguimiento a esas mismas personas encuestándolas cuatro años después, con 16 a 19 años de edad.
- La ENAJ incluye varias preguntas que pretenden aproximarse al bienestar y la salud mental de adolescentes y jóvenes, y también indaga en algunos factores de riesgo y protectores que aparecen en los distintos niveles del Modelo Ecológico Social.
- Siguiendo la definición de salud mental de la OMS, resulta de especial relevancia la pregunta: «**Durante los últimos 12 meses, ¿alguna vez te sentiste tan triste o desesperado dos semanas seguidas, o más tiempo, que dejaste de hacer tus actividades habituales?**». Se entiende que quienes responden afirmativamente no solo experimentaron sensaciones de malestar, sino

que además estas implicaron una dificultad para hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar o estudiar de forma productiva y contribuir a su comunidad.

- La comparación entre quienes responden afirmativamente a esta pregunta y quienes responden negativamente permite formular algunas conclusiones respecto a los factores asociados con un estado menos satisfactorio de bienestar psicosocial y salud mental.
- Así, esta investigación retoma la línea de análisis del informe *Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay*, realizado por INJU y UNICEF en 2022 con datos de la ENAJ 2018.



# ANÁLISIS DE LA ENAJ

## ¿Cómo se sentían los y las adolescentes de 16 a 19 años en 2022?

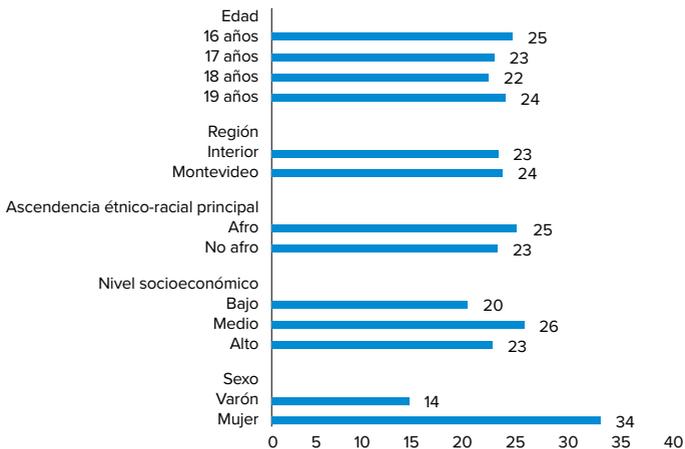
- Casi uno de cada cuatro adolescentes de 16 a 19 años reportó haberse sentido tan triste o desesperado que dejó de hacer sus actividades habituales durante dos semanas o más en 2022.
- A su vez, el 8% se autoinfligió alguna lesión, es decir, se quemó, cortó o lastimó intencionalmente.
- Por su parte, el 12% consideró quitarse la vida y el 4% dijo haberlo intentado.
- En todos los casos, estos registros son superiores a los de adolescentes de edades similares en 2018 y a lo que las mismas personas contestaron cuando eran más jóvenes. Esto se analiza con mayor detalle más adelante.
- Las adolescentes mujeres, los y las adolescentes que no se sentían respetados por adultos y pares y las y los que experimentaron situaciones de violencia reportaron mayores niveles de malestar. Esto se analiza en detalle a continuación, de acuerdo con los niveles del Modelo Social Ecológico.

## ¿Qué factores están relacionados con una mayor probabilidad de sentir malestar?

### Adolescente/Joven

- Las sensaciones de tristeza y desesperación están presentes de manera similar en todas las edades entre 16 y 19 años, en Montevideo y el interior del país, y en las personas con ascendencia étnico-racial afro y no afro.
- En cuanto al nivel socioeconómico, se observan algunas diferencias que, si bien son estadísticamente significativas, resultan de poca entidad.

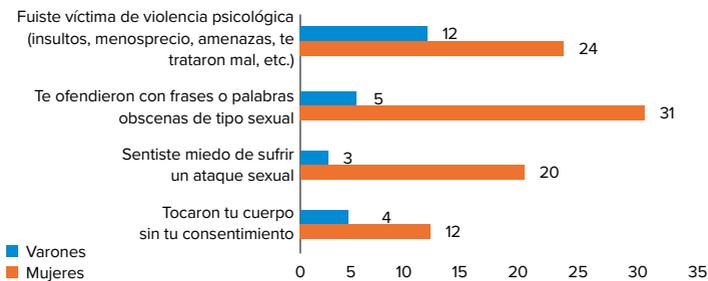
**Gráfico 1.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de entre 16 y 19 años que se sintieron tan tristes o desesperados que dejaron de hacer sus actividades habituales (2022)



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

- A diferencia de las anteriores características, sí se registran diferencias importantes según género: la proporción de adolescentes que reportaron tristeza o desesperación es más del doble entre las mujeres que entre los varones.
- Es posible que las fuertes diferencias entre mujeres y varones se expliquen, al menos en parte, por una socialización de género diferencial, que habilita que las mujeres puedan identificar mejor y expresar más sus sentimientos y emociones.
- De todas maneras, las mujeres adolescentes y jóvenes están más expuestas a algunos factores de riesgo en todos sus círculos sociales:
  - Las adolescentes mujeres experimentaron más violencia psicológica y sexual.

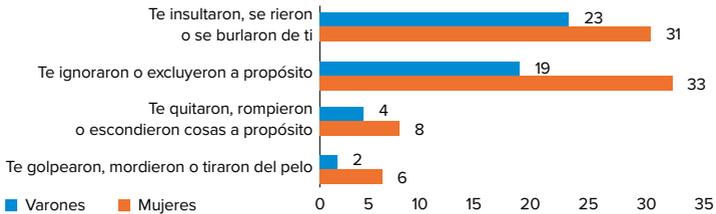
**Gráfico 2.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que reportaron haber sido víctimas de distintas situaciones de violencia en los últimos 12 meses, según sexo



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Las adolescentes y jóvenes mujeres reportaron haber sufrido más *bullying*.

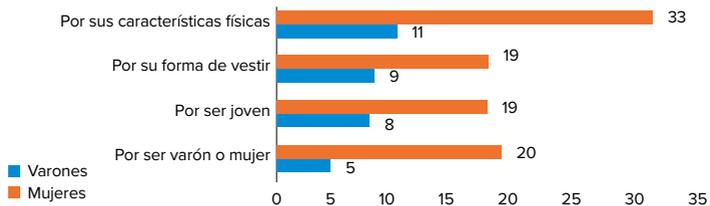
**Gráfico 3.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que experimentaron algún tipo de *bullying* en los últimos 12 meses, según sexo



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Las adolescentes y jóvenes mujeres reportaron más experiencias de discriminación, particularmente por sus características físicas.

**Gráfico 4.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que reportaron haberse sentido discriminados en los últimos 12 meses, según sexo



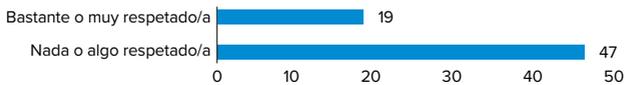
Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Las adolescentes mujeres también reportaron más dificultades para insertarse en el mercado laboral. Un 48 % de las mujeres que buscan trabajo no lo encuentran, proporción que desciende al 38 % entre los varones.

### Entorno familiar/Adultos referentes

- Un entorno familiar de contención y respeto es un factor protector que incide positivamente y brinda herramientas para lidiar con las situaciones cotidianas que se presentan a lo largo de la adolescencia.
- Prácticamente la mitad de los adolescentes que se sentían poco o nada respetados en su familia manifestaron haberse sentido tristes o desesperados. Esta proporción fue de 19 % entre quienes se sentían bastante o muy respetados.

**Gráfico 5.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuánto se han sentido respetados por adultos de su familia

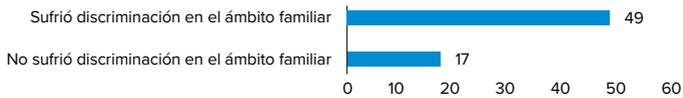


Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022 y Formulario Autoadministrado.

- La proporción de quienes declararon haberse sentido tristes o desesperados es casi tres veces mayor entre

quienes dijeron haber sufrido discriminación en el ámbito familiar (49%) que entre quienes no (17%).

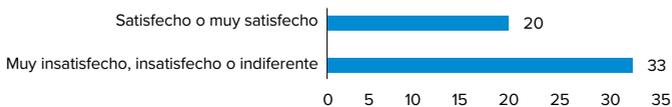
**Gráfico 6.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según discriminación en el ámbito familiar



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- La seguridad económica del hogar también puede incidir en el bienestar de adolescentes y jóvenes, al disminuir las preocupaciones por no poder satisfacer sus necesidades básicas. La proporción de adolescentes que sintieron tristeza y desesperación es menor entre aquellos que están satisfechos con la situación económica de su hogar.

**Gráfico 7.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según satisfacción con la situación económica de su hogar

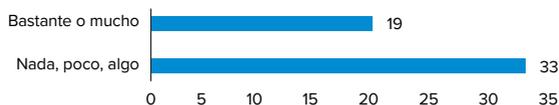


Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

## Centro educativo

- Entornos educativos seguros, caracterizados por el respeto y el apoyo tanto de los adultos referentes como de los pares, repercuten positivamente en el bienestar de adolescentes y jóvenes.
- Entre los adolescentes que se sienten muy o bastante respetados por sus profesores, la proporción de los que se sintieron tristes o desesperados es considerablemente menor que entre quienes se sienten poco respetados.

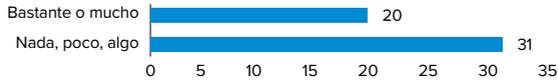
**Gráfico 8.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuánto respeto han sentido de sus profesores



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Asimismo, la proporción de personas que se sienten respetadas por sus compañeros y compañeras de clase (74 %) es mayor que la de quienes se sienten respetados por sus docentes (64 %). Estas personas también experimentaron sentimientos de tristeza y desesperación en menor medida.

**Gráfico 9.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuánto respeto han sentido de sus compañeros/as de clase



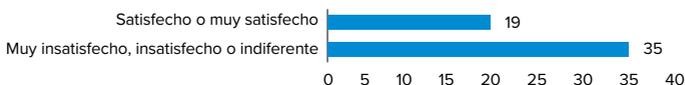
Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Las experiencias de *bullying* y violencia son factores de riesgo importantes sobre la salud mental de adolescentes y jóvenes. Las personas que sufrieron alguna situación de *bullying*<sup>1</sup> tienen el doble de probabilidad de reportar sentirse tristes o desesperadas.
- La satisfacción con la educación y los logros alcanzados puede mejorar la confianza personal y ser un factor positivo en el bienestar. Quienes reportan sentirse satisfechos con sus logros educativos son los que reportan en menor medida sentirse tristes o desesperados.

---

1 Por situaciones de *bullying*, maltrato o acoso se hace referencia a si la persona fue ignorada, excluida a propósito o la insultaron; se rieron o se burlaron de ella; la golpearon mordieron, patearon o tiraron del pelo; si le quitaron, rompieron o escondieron cosas a propósito; o si la acosaron sexualmente.

**Gráfico 10.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según satisfacción con sus logros educativos hasta el momento



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

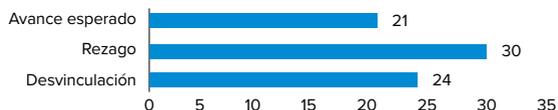
- De cada cinco adolescentes encuestados, uno abandonó sus estudios antes de terminar la educación media (desvinculación), uno continúa estudiando pero repitió algún año (rezago) y tres continúan sus estudios sin haber repetido (avance esperado). Entre estos tres grupos, quienes se encuentran rezagados son quienes más reportan haberse sentido tristes o desesperados.

**Gráfico 11.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años según estatus educativo



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

**Gráfico 12.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según estatus educativo

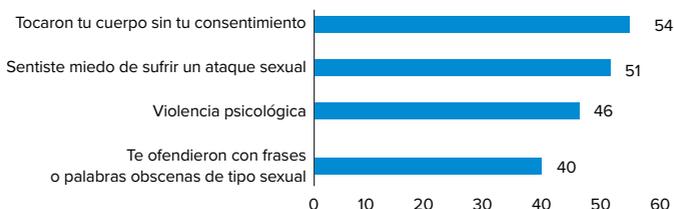


Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

## Comunidad y entorno

- La salud mental y el bienestar psicosocial de adolescentes también se construyen en la interacción con otros actores institucionales, en distintos escenarios del entorno social y comunitario.
- Los adolescentes y jóvenes que sufrieron experiencias de violencia, particularmente episodios de violencia psicológica y violencia sexual, reportaron en mucho mayor medida haberse sentido tristes o desesperados.

**Gráfico 13.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según situaciones de violencia

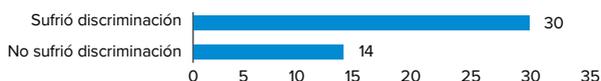


Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Por su parte, el 44 % de los adolescentes reportan haber sufrido algún tipo de discriminación. Los tipos más comunes son la discriminación por sus características físicas, por su forma de vestir, por ser joven y por ser mujer o varón.
- La proporción de los que reportan haberse sentido tristes o desesperados es el doble entre

quienes sufrieron episodios de discriminación que entre quienes no los sufrieron.

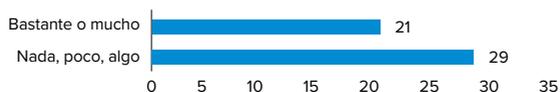
**Gráfico 14.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según si sufrieron algún tipo de discriminación



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- La forma en que los adolescentes son tratados por los adultos en las instituciones también influye en las sensaciones de malestar. El 70% de los adolescentes se sienten bastante o muy respetados por el personal de salud. Entre quienes perciben respeto, los sentimientos de malestar son menos prevalentes.

**Gráfico 15.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuán respetados se han sentido por médicos/as y personal de la salud

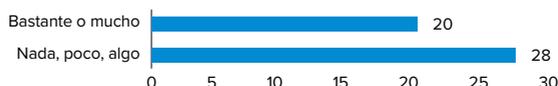


Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Cuando se trata de la policía y las fuerzas de seguridad, solo el 48% de los adolescentes se

sintieron bastante o muy respetados. También en este caso se observa mayor malestar entre quienes no se sintieron respetados.

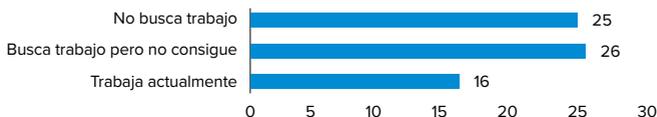
**Gráfico 16.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuán respetados se han sentido por policías y fuerzas de seguridad



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Si bien el mercado laboral no es el principal ámbito en el que se espera encontrar a personas de 16 a 19 años (la gran mayoría de las cuales aún está transitando la educación formal obligatoria), tres de cada diez adolescentes y jóvenes ya ingresaron al mercado laboral en esta etapa de su ciclo de vida, independientemente de si en la actualidad tienen o no trabajo (MIDES/INJU, 2023).
- Quienes trabajan actualmente (18%) reportan en menor medida haberse sentido tan tristes o desesperados como para haber dejado de hacer sus actividades habituales. También es posible que se hayan sentido tristes o desesperados/as, pero el vínculo laboral no les permitiera faltar a una o más jornadas de trabajo.

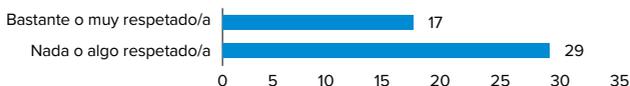
**Gráfico 17.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según situación laboral



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

- El respeto que se siente por parte de los superiores en el trabajo es importante a la hora de considerar el nivel de satisfacción que se tiene con el trabajo actual. Un 64% de los adolescentes y jóvenes que trabajan se sienten respetados por sus superiores y reportan sentir tristeza o desesperación en menor medida que quienes no sienten ese respeto.

**Gráfico 18.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según cuán respetados se han sentido por sus superiores en el trabajo



Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

- Entre las personas que trabajan, el 47% están satisfechas con su empleo y reportan en menor medida haberse sentido tristes o desesperadas. Cabe notar que los empleos de adolescentes a menudo son precarios (en términos de aportes a la seguridad

social) y poco estables (en términos de duración del vínculo laboral). Solo el 43 % de los adolescentes que trabajan aporta a una caja de jubilaciones, y el 70 % tiene trabajo actual hace más de tres meses.

**Gráfico 19.** Porcentaje de adolescentes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según satisfacción con su trabajo



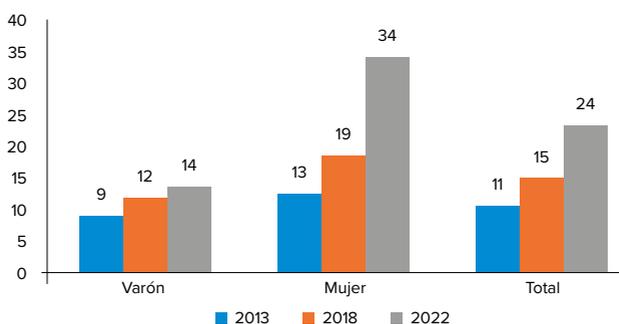
Fuente: Elaboración propia con datos del Formulario Autoadministrado del Panel ENAJ 2022.

## ¿Cómo se comparan estos niveles de malestar con los de las generaciones anteriores?

- El aumento registrado entre 2013 y 2022 en la proporción de adolescentes de 16 a 19 años que sienten tristeza o desesperación hasta el punto de dejar de hacer sus actividades habituales (de 11 % a 24 %) inspira análisis más profundos que permitan comprender en quiénes y por qué sucede dicho incremento. El análisis transversal con ENAJ anteriores, volviendo a los factores de riesgo y protección, aproxima algunas respuestas.
- La proporción de jóvenes que se sintieron tristes o desesperados tiene una tendencia creciente tanto en varones como en mujeres. Sin embargo,

el incremento sostenido entre 2013 y 2022 es protagonizado principalmente por las mujeres, entre quienes ascendió de 13 % en 2013 a 34 % en 2022, mientras entre los varones subió de 9 % a 14 %.

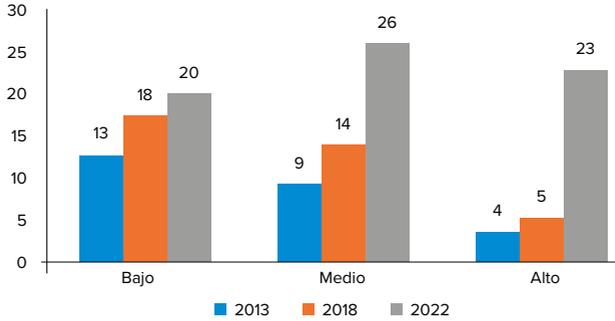
**Gráfico 20.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según sexo (2013-2022)



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENAJ 2013, la ENAJ 2018 y el Panel ENAJ 2022.

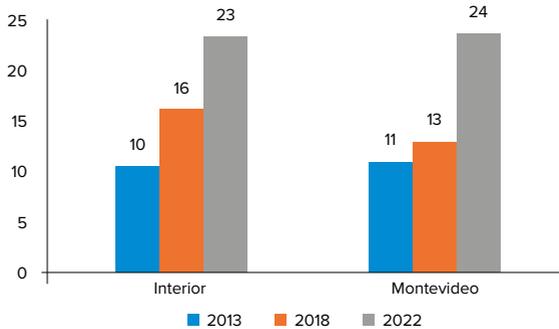
- La proporción de jóvenes que se sintieron tristes o desesperados registra un incremento sostenido entre 2013 y 2022 en todos los niveles socioeconómicos. En el nivel socioeconómico bajo se encuentran las proporciones más elevadas en 2013 y 2018, que ascendieron ininterrumpidamente hasta 2022. En dicho año los sentimientos de tristeza o desesperación se equipararon en los tres niveles socioeconómicos, con un aumento vertiginoso en los niveles medio y alto.

**Gráfico 21.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según nivel socioeconómico (2013-2022)



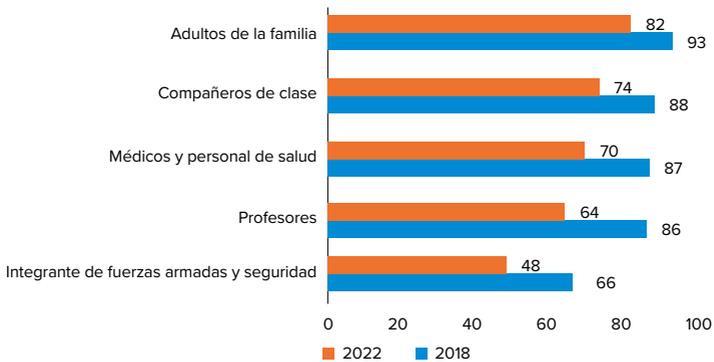
- Adolescentes y jóvenes de Montevideo y del interior del país sintieron malestar en proporciones muy similares entre 2013 y 2022, con un aumento sostenido en el período en ambas regiones.

**Gráfico 22.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que sintieron tristeza o desesperación, según región (2013-2022)



- La comparación entre 2018 y 2022<sup>2</sup> muestra que las proporciones de adolescentes y jóvenes que se sienten respetados por figuras del mundo adulto (que intervienen en los diferentes entornos del modelo ecológico social) descendieron sustantivamente.

**Gráfico 23.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que se sienten bastante o muy respetados por las siguientes personas y roles (2018-2022)



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENAJ 2018 y el Panel ENAJ 2022.

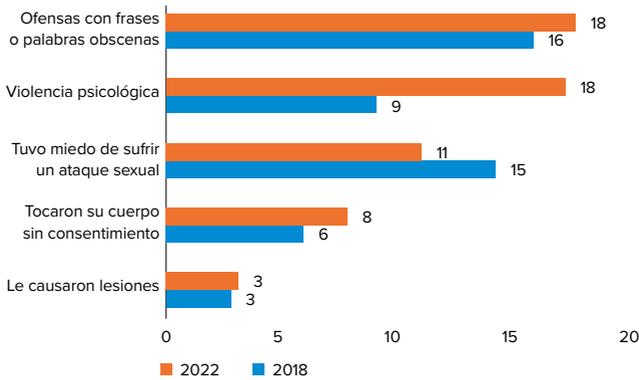
- La satisfacción con logros educativos, como otro factor que reduce riesgos para el bienestar psicosocial,

2 La ENAJ 2013 no tiene exactamente la misma cantidad de preguntas relativas a respeto, violencia y *bullying*, por lo que estas no se utilizan en el presente análisis.

descendió levemente en adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años, de 72 % en 2018 a 68 % en 2022.

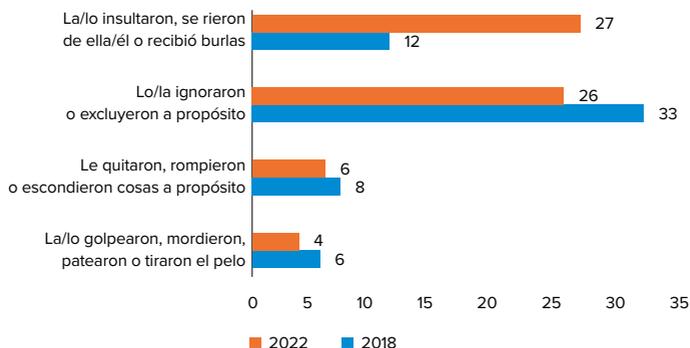
- Entre 2018 y 2022 los adolescentes manifestaron una mayor exposición a situaciones de violencia (con la sola excepción de «miedo a un ataque sexual»). Las ofensas de palabras obscenas y la violencia psicológica son las más repetidas (cerca de dos por cada diez adolescentes y jóvenes en los últimos 12 meses).

**Gráfico 24.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que fueron víctimas de las siguientes situaciones de violencia en los últimos 12 meses (2018-2022)



- Las experiencias de recibir insultos y burlas de pares en el centro educativo representan las vivencias con mayores variaciones entre 2018 y 2022 y reflejan un empeoramiento de los factores contextuales para el bienestar psicosocial y el desarrollo adecuado de adolescentes y jóvenes.

**Gráfico 25.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes de 16 a 19 años que experimentaron las siguientes situaciones de *bullying*, maltrato o acoso en los últimos 12 meses (2018-2022)



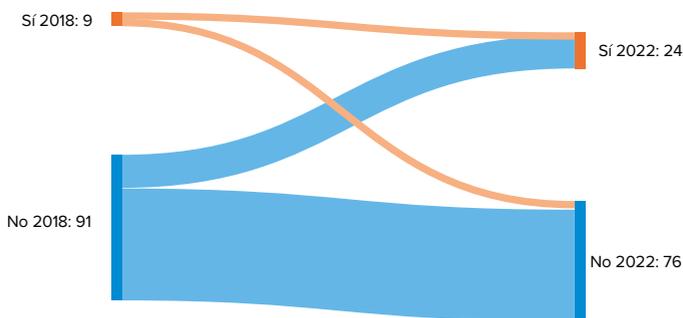
## ¿Cómo evolucionó su bienestar psicosocial desde que tenían entre 12 y 15 años?

- Uno de los aspectos novedosos que posibilita el estudio longitudinal Panel de Juventudes de la ENAJ tiene que ver con identificar cambios y continuidades en materia de bienestar psicosocial en adolescentes y jóvenes durante su ciclo de vida, específicamente en su tránsito de 12-15 años a 16-19 años de edad (MIDES/INJU, 2023).
- Los sentimientos de tristeza y desesperación aumentan marcadamente durante el crecimiento, con un 9% entre los adolescentes de 12 y 15 años y un 24% entre los de 16 y 19 años.
- Estos sentimientos no necesariamente reflejan estados permanentes. El hecho de que una persona haya contestado que estuvo triste tanto

en 2018 como en 2022 no significa que haya estado triste durante todo ese período.

- De las personas encuestadas, muchas reportan haber tenido esos sentimientos en un período pero no en el otro (un 19% no reportaba sentimientos de tristeza y desesperación cuando tenía entre 12 y 15 años, pero sí los reporta cuatro años después, y lo inverso sucede con un 4% de las personas encuestadas).
- Si bien no es algo permanente, quienes se sintieron tristes o desesperados a los 12-15 años tienen más del doble de probabilidad de continuar experimentando estas sensaciones cuatro años después que quienes no lo reportaban.

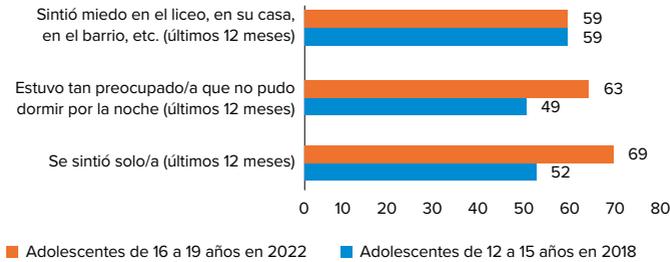
**Gráfico 26.** Porcentaje de adolescentes que se sintieron tan tristes o desesperados/as que dejaron de hacer sus actividades habituales durante al menos dos semanas en la ola 2018 (cuando tenían entre 12 y 15 años) y la ola 2022 (cuando tenían entre 16 y 19 años)



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENAJ 2018 y el Panel ENAJ 2022.

- Esta dinámica en el malestar no solo se observa con la pregunta sobre tristeza y desesperación, sino también con los sentimientos de miedo, soledad o preocupación.

**Gráfico 27.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes que respondieron afirmativamente en la ola 2018 (cuando tenían entre 12 y 15 años) y la ola 2022 (cuando tenían entre 16 y 19 años).



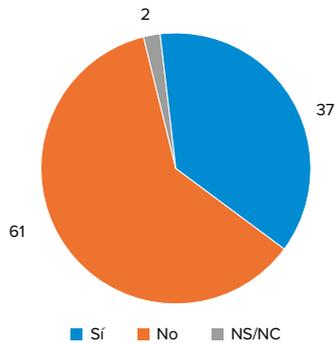
Fuente: Elaboración propia con datos de la ENAJ 2018 y el Panel ENAJ 2022.

## ¿Qué rol pudo haber jugado la pandemia en este cambio?

- Dado que la pandemia y el confinamiento afectaron varios aspectos de la vida de los adolescentes y jóvenes entre 2018 y 2022, es posible que estos cambios hayan tenido un efecto negativo sobre su salud mental y bienestar psicosocial.
- Más de un tercio de las personas que se sintieron tristes o desesperadas afirman que eso les ocurrió a partir de la pandemia. Esto indica que la pandemia

posiblemente haya sido un factor importante en el aumento de estas sensaciones, aunque no puede afirmarse que sea la única explicación del incremento, particularmente considerando que ya se advertía una tendencia creciente desde 2013.

**Gráfico 28.** ¿Esta situación de tristeza o desesperación ocurrió a partir de la pandemia del covid-19?



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

- En cuanto a las consecuencias negativas de la pandemia y el confinamiento, casi la mitad de los adolescentes reportan que se rompieron vínculos con su grupo de amigas y amigos, lo que afectó sus redes de socialización. Entre estas personas, el porcentaje que reporta haberse sentido triste o desesperado es más del doble que entre quienes no declaran que la pandemia haya afectado sus vínculos de amistad.

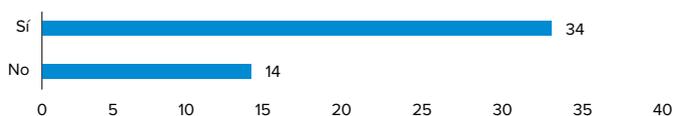
**Gráfico 29.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes que experimentaron consecuencias negativas de la pandemia



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.

- Esto evidencia la importancia de las redes de apoyo y los vínculos entre pares de adolescentes y jóvenes como factor protector para su bienestar interpersonal.

**Gráfico 30.** Porcentaje de adolescentes y jóvenes que sintieron tristeza o desesperación, según si rompieron vínculos con grupos de amigos/as como consecuencia de la pandemia



Fuente: Elaboración propia con datos del Panel ENAJ 2022.



# RECOMENDACIONES

## ¿Cómo se puede ayudar a las personas jóvenes que atraviesan un momento de malestar?

El siguiente apartado introduce recomendaciones del programa Ni Silencio Ni Tabú, que se encuentran detalladas en el *Manual para facilitadores de talleres con adolescentes y jóvenes*. El documento completo se encuentra disponible en [gub.uy/salud-mental-adolescente](http://gub.uy/salud-mental-adolescente).

### Estar atentos a posibles señales

La ansiedad y la depresión son problemas bien diferentes, pero comparten algunos indicadores. Es importante observar cambios en el comportamiento de adolescentes y jóvenes; entre otros: pérdida de apetito y alteraciones en los patrones de sueño. Un adolescente o joven con problemas puede expresar preocupación excesiva, desesperanza o tristeza profunda.

### Ofrecer formas saludables de manejar las emociones

Es recomendable fomentar las prácticas saludables que ayudan al bienestar psicológico, mental y físico, tales como identificar las emociones, reflexionar sobre lo que nos pasa, generar herramientas de autocuidado, saber pedir ayuda a

referentes adultos de confianza, hacer ejercicio y prácticas corporales y tener una buena alimentación.

### Acercarse con sensibilidad

Si queremos iniciar una conversación con alguien que podría estar pasando por dificultades, tenemos que ser claros y directos, no evitar las preguntas difíciles y abordar el tema con empatía y sin culpabilizar.

### Observar su rutina

Las personas jóvenes, pero especialmente las adolescentes, en plena etapa de desarrollo y formación, necesitan de ocho a diez horas de sueño para mantener la salud mental y física. La falta de sueño puede interferir con el desarrollo esperado y tener un impacto en su estado de ánimo. De la misma forma, la actividad física es fundamental; su presencia o ausencia es un buen indicador para la toma de decisiones.

### Obtener el diagnóstico correcto

Es importante consultar a un especialista en el tratamiento de afecciones específicas de adolescentes y jóvenes, a fin de realizar un abordaje integral. Cuando la persona reciba tratamiento farmacológico, es imprescindible un seguimiento responsable para evaluar posibles efectos secundarios de la medicación y la adhesión al tratamiento. Los medicamentos pueden resultar más efectivos si se usan en conjunto con un

abordaje integral que incluya psicoterapia. Estas estrategias les brindan a adolescentes y jóvenes herramientas para lidiar con la ansiedad, el estrés y otros desafíos.

### Situaciones de crisis adolescente

Muchas conductas de riesgo en la adolescencia son esperables y están determinadas por la búsqueda, consciente o no, del sentido de la vida y del límite entre la vida y la muerte. La autopercepción como todopoderosos, la dificultad para calibrar el peligro y la búsqueda constante de aquello que les despierta curiosidad a veces expone a los y las adolescentes a riesgos elevados o graves como forma de no mostrarse tan vulnerables.

### Los cortes o autolesiones

Las personas adolescentes y jóvenes que sufren problemas emocionales corren el riesgo de recurrir a las autolesiones para redirigir el dolor que sienten. Las autolesiones podrán interpretarse como un signo de alivio del dolor y la tensión, o como una demostración de tolerancia al sufrimiento. Estén o no acompañadas de ideas de muerte, las autolesiones deben ser objeto de mucho cuidado y atención por las personas adultas cuando analizan la intensidad del acto, su reiteración y el nivel de impulsividad implicado. Cuando las acompañan ideas de muerte, deben considerarse como riesgo de conducta suicida, sin que esto implique una patología psiquiátrica establecida.

## ¿Qué recomendaciones de política podrían contribuir a mejorar el bienestar psicosocial de adolescentes y jóvenes?

### Abordaje integral no patologizante de la salud mental en adolescentes y jóvenes

- Los principales hallazgos de esta publicación confirman la necesidad de abordar la salud mental adolescente y joven con un enfoque integral, amplio, no patologizante, que incluya acciones de promoción, protección y cuidado.
- Por esta razón, es fundamental reforzar y generar nuevas estrategias para eliminar los estigmas hacia los temas de salud mental, derribando las barreras que limitan la identificación y la expresión de las emociones en adolescentes y jóvenes y en el mundo adulto.
- Es necesario avanzar en la construcción de espacios de referencia de salud mental para adolescentes y jóvenes con perspectiva de juventud y un enfoque de promoción y primera atención en salud.
- Se requieren campañas masivas de sensibilización sobre la temática de salud mental, con contenidos que coloquen el foco y transversalicen temas como entorno familiar y cercano, centros educativos, comunidad, violencia de género, masculinidades.

## Responsabilidad del mundo adulto

- La promoción de la salud mental y el bienestar en adolescentes y jóvenes es una responsabilidad social compartida. El mundo adulto tiene un rol fundamental en el acompañamiento como referentes protectores, así como también en la autorrevisión y la reflexividad sobre sus propias herramientas y prácticas cotidianas.

## Entornos sociales de la salud mental adolescente y de jóvenes. Factores protectores y de riesgo

- Los datos evidencian que distintos ámbitos de la vida de adolescentes y jóvenes (entorno familiar, centros educativos, comunidad, etc.) pueden ser lugares privilegiados como factores protectores en la medida en que sean vividos como lugares seguros, de referencia, confianza y pertenencia.
- Es necesario fortalecer los entornos familiares, los centros educativos y los espacios comunitarios (centros sociales y deportivos, artísticos, culturales, de participación social) promoviendo entornos seguros, libres de violencia, que brinden soporte y contención a adolescentes y jóvenes.
- Por esta razón se vuelve necesario que los referentes adultos de distintas instituciones por las que transitan adolescentes y jóvenes se capaciten y sensibilicen

en temáticas asociadas a salud mental y bienestar psicosocial en esta etapa del ciclo de vida.

### Género, malestar y violencia

- Los resultados de esta publicación revelan que el género es una dimensión sustantiva para analizar la salud mental y el bienestar psicosocial en adolescentes y jóvenes. Por esta razón es prioritario incorporar una perspectiva de género y diversidad en la construcción del problema público de salud mental y bienestar en esta población, así como en las acciones y respuestas que se diseñen e implementen.
- Asimismo, los resultados presentados permiten visibilizar la relación que existe entre el malestar, la violencia y el género. En ese sentido, en la respuesta de salud mental se vuelve pertinente priorizar a quienes han sufrido situaciones de violencia.
- Es clave abordar las temáticas de salud mental y violencia de forma conjunta, proponiendo una respuesta articulada desde el Estado y las instituciones, en el entendido de que todas las acciones que se desarrollen para erradicar la violencia hacia adolescentes y jóvenes, y en particular hacia las mujeres en los distintos entornos de la vida social (familiar, educativo, laboral, espacio público, etc.), tendrán una incidencia favorable en su salud mental.
- Se hace imprescindible fortalecer la prevención de la violencia y trabajar sobre los estereotipos y creencias de género que la fomentan.

## Producción de conocimiento

- Es necesario avanzar en la producción de conocimiento, promover la investigación y la generación de evidencia en salud mental adolescente y joven en temas poco explorados y en el análisis de nuevas temáticas.

## Participación de adolescentes y jóvenes

- Incorporar la participación de adolescentes y jóvenes a los espacios de discusión y construcción de acciones es esencial para garantizar su incidencia en el diseño, la implementación y la evaluación de políticas y programas en salud mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balardini, Sergio (2000). «De los jóvenes, la juventud y las políticas de juventud». *Última Década*, 13, septiembre (pp. 11-24).
- Duarte, Klaudio (2012). «Sociedades adultocéntricas: sobre sus orígenes, reproducción e incidencias en jóvenes». *Última Década*, 36.
- MIDES/INJU (2019). *Balance 2019 del Plan de Acción de Juventudes 2015-2025. Punto y seguido*. Disponible en <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/documentos/publicaciones/Punto%20y%20seguido%20Comprimido.pdf>
- MIDES/INJU, UNICEF (2022). *Situación del bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay*. Montevideo. Disponible en <https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/bibliografia/bienestar-psicosocial-salud-mental-adolescentes-uruguay>
- MIDES/INJU (2023). *Informe Panel Juventudes ENAJ 2018-2022*. Montevideo. Disponible en <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/comunicados/informe-panel-juventudes>
- MIDES/INJU, UNICEF, MSP, 2023. *Manual de acompañamiento para facilitadores: marco conceptual y orientaciones. Kit de herramientas*. Ni Silencio Ni tabú. Disponible en <https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/programa/manual-para-facilitadores>

OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

UNICEF (2022). *Brief on The Social Ecological Model. Global multisectoral operational framework for mental health and psychosocial support of children, adolescents and caregivers across settings*. Disponible en <https://www.unicef.org/reports/global-multisectoral-operational-framework>



Ministerio  
**de Desarrollo  
Social**

Instituto  
Nacional de la  
Juventud

unicef   
para cada infancia