

**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

Barómetro Juventud,  
**SALUD Y BIENESTAR 2025**

*5ª edición (2017-2025)*

20 de noviembre de 2025



# Índice

1. Objetivos y metodología
2. Percepción sobre la salud
3. Salud física y estilo de vida
4. Salud mental y malestares
5. Bienestar y red social
6. Riesgos
7. Conclusiones



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUA MADRILEÑA**

# Objetivos y metodología



# Objetivos del estudio

## OBJETIVO GENERAL

Comprender cómo la población joven española entiende y valora sus propias circunstancias con relación a su bienestar y su salud, su desarrollo vital y sus redes de apoyo.

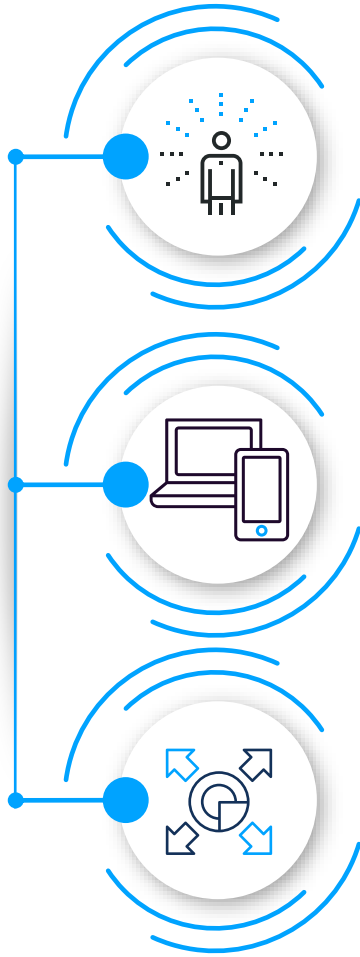


- 1 Analizar el estado de salud de los y las jóvenes (tanto salud física como psicológica), sus determinantes, así como sus hábitos en torno al cuidado de la salud.
- 2 Conocer las valoraciones acerca de su satisfacción vital, sus niveles de estrés y felicidad y sus vivencias del bienestar/malestar.
- 3 Indagar en los contextos sociales juveniles, la soledad no deseada y las redes de apoyo con las que cuentan.
- 4 Estudiar la exposición juvenil a diversos riesgos y situaciones problemáticas.



# Metodología de investigación

## Metodología cuantitativa



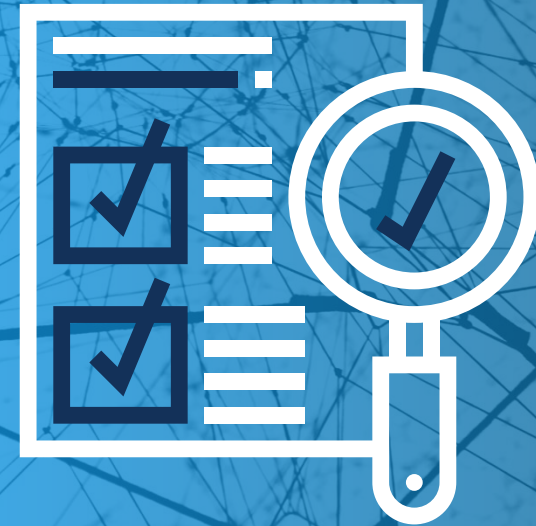
1.511 adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años residentes en España. Muestra representativa a nivel nacional.

Encuesta online.

Trabajo de campo realizado entre marzo y abril de 2025.



La periodicidad bianual del Barómetro permite hacer análisis longitudinales y analizar tendencias.



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

# Percepción sobre la salud



# Percepción sobre la salud

## Estado de salud general

Casi 2 de cada 3 jóvenes (**64,9%**) consideran que su **estado de salud es bueno o muy bueno**. Tras el impacto de la pandemia, en 2025 se observa una mejora clara: el porcentaje aumenta unos 10 puntos porcentuales con respecto a 2021-2023.

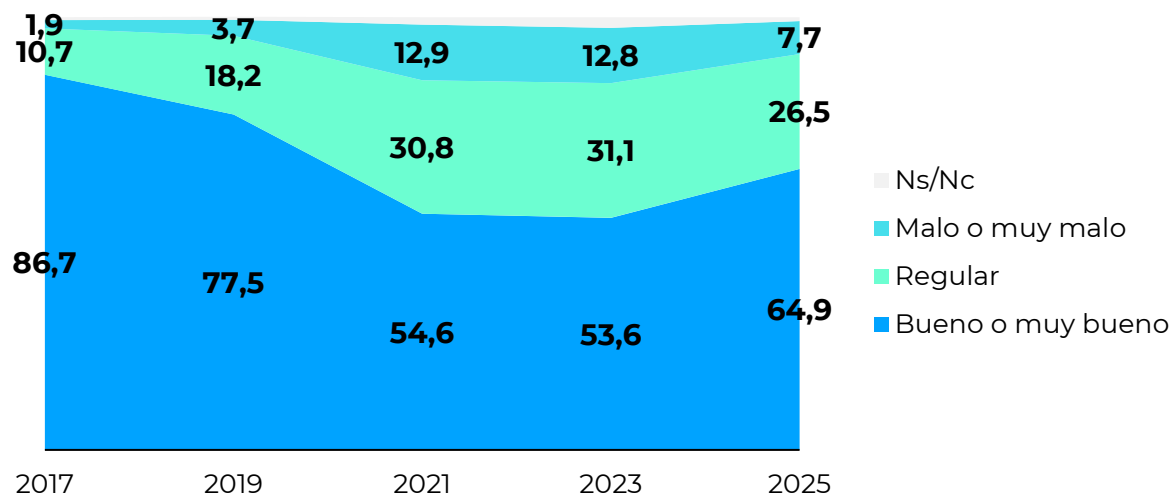
Menos de 1 de cada 10 considera que su salud es mala o muy mala.

Los hombres, como en años anteriores, tienen una percepción de su salud mejor que las mujeres.

No hay diferencias destacables por edad.

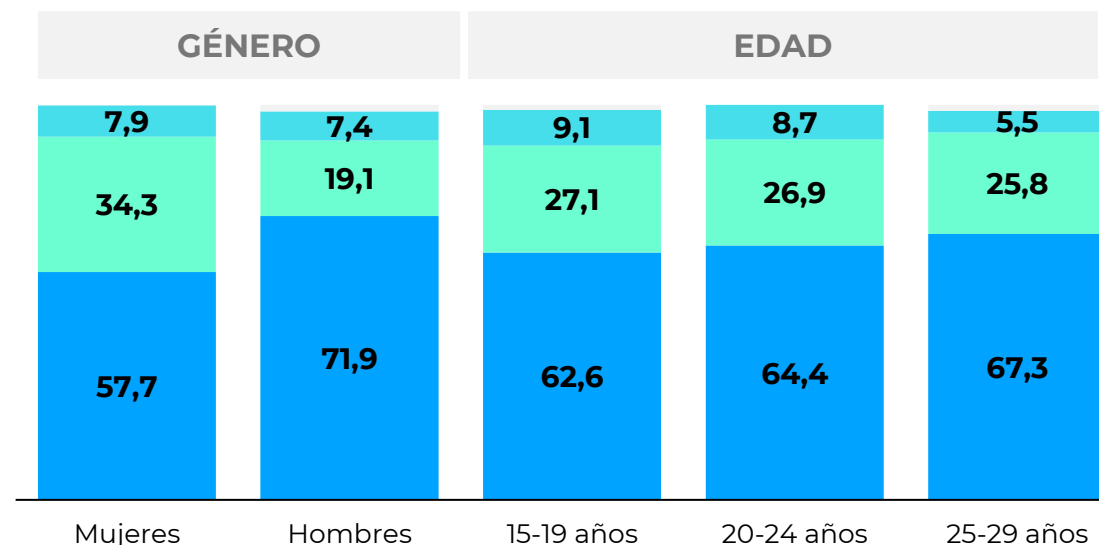
### Autopercepción del estado de salud

Evolución 2017-2025 (%)



### Autopercepción del estado de salud

2025. Global, por género y edad (%)



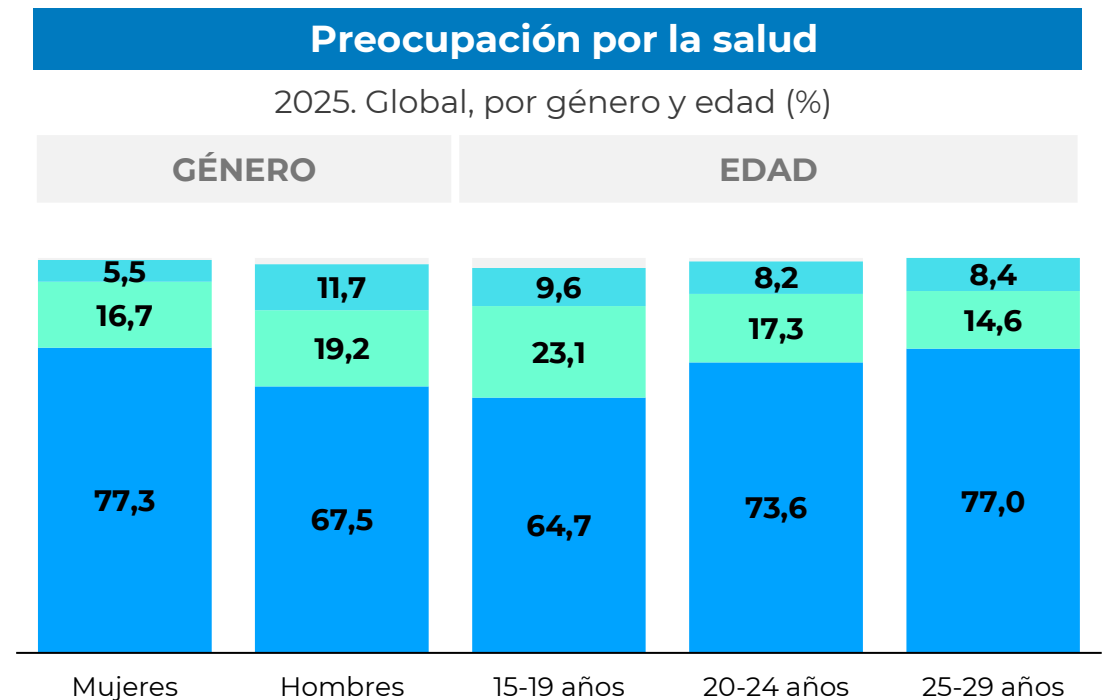
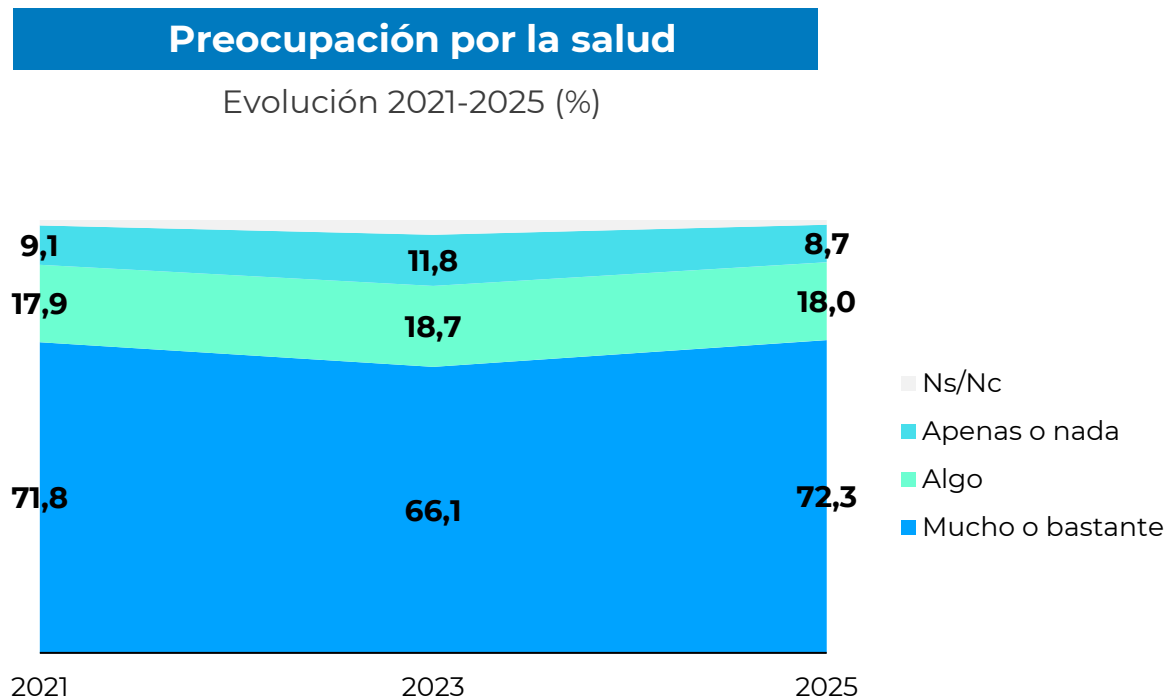
# Percepción sobre la salud

## Preocupación por la salud

En 2025 aumenta la preocupación por la salud: **el 72,3% de jóvenes se preocupa mucho o bastante**, una cifra similar a la de 2021.

**Las mujeres muestran mayor inquietud**, casi 10 puntos por encima de los hombres (solo un 5,5% se preocupa poco o nada, frente al 11,7% de ellos).

**La preocupación crece con la edad.**



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

# Salud física y estilo de vida

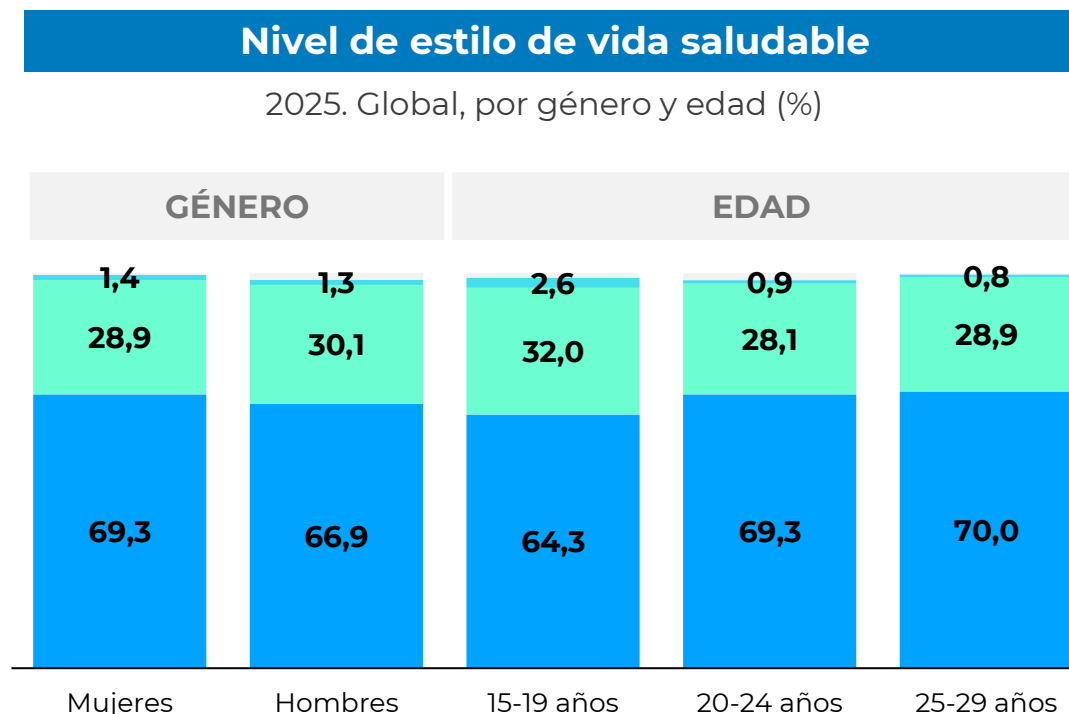
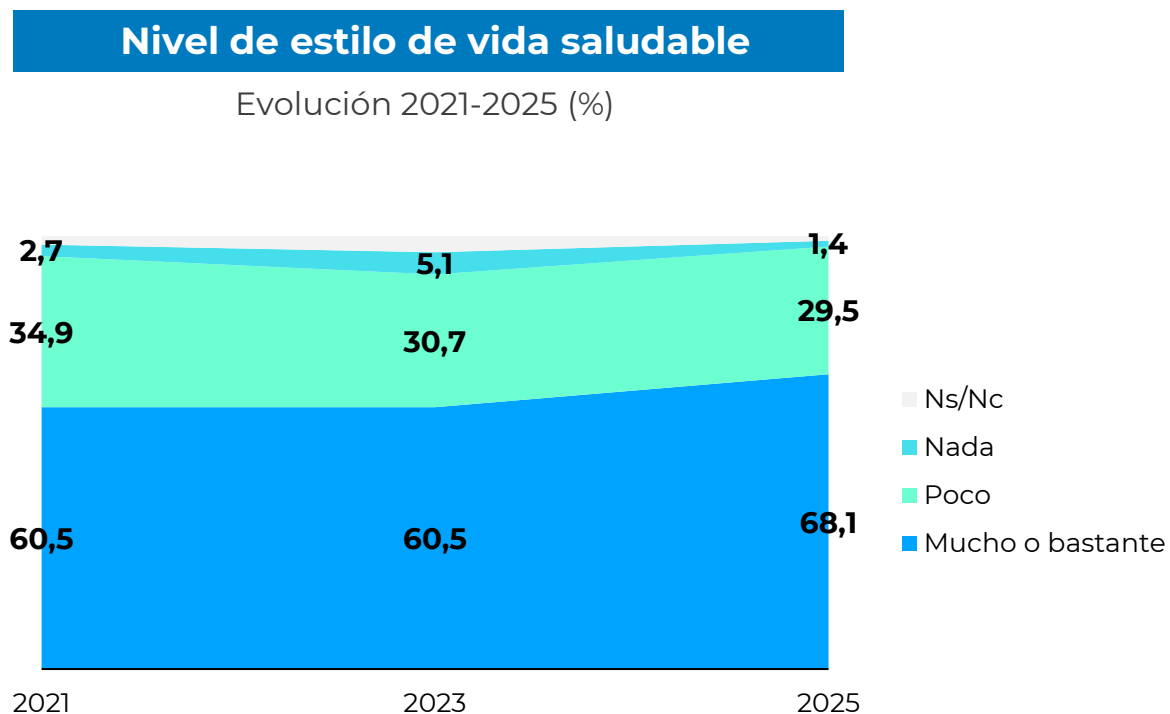


# Salud física y estilo de vida

## Estilo de vida saludable

Casi 7 de cada 10 jóvenes (**68,1%**) afirman que tienen un **estilo de vida saludable**. Se trata de una cifra notablemente superior a la vista en años anteriores, 7,6 puntos más alta que en 2023 y 2021.

No se observan apenas diferencias por género ni por edad.



Pregunta 34. Con relación a tu estilo de vida, es decir, tu alimentación, si haces o no deporte, si fumas o no, etc., ¿cómo dirías que es el estilo de vida que llevas? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Salud física y estilo de vida

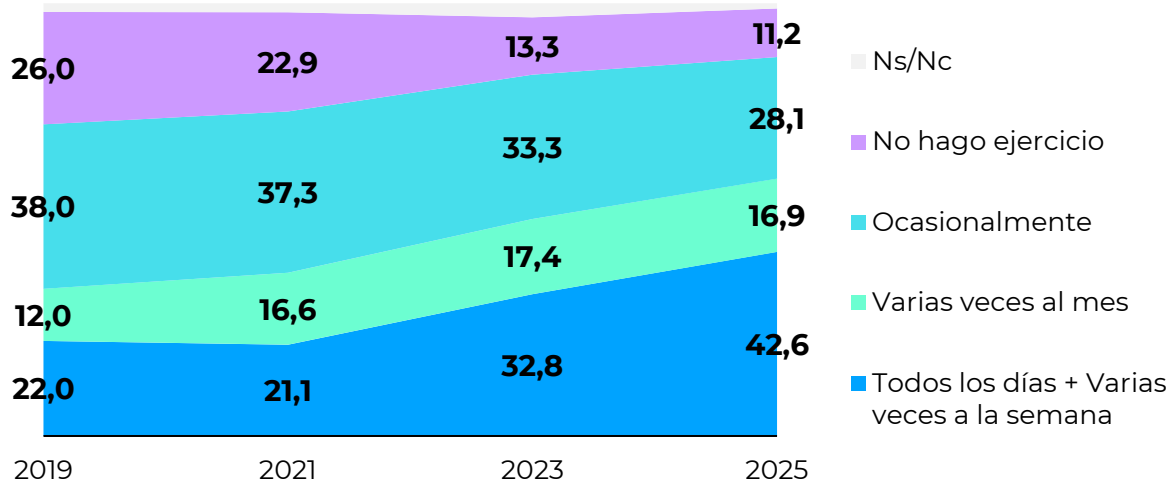
## Ejercicio y actividad física

En 2025 **aumenta notablemente la práctica de ejercicio** entre los y las jóvenes: el **42,6% lo realiza casi a diario** y **solo un 11,2% admite no hacerlo**. Entre 2023 y 2025 crece 10 puntos el porcentaje de quienes se ejercitan a diario, y 20 respecto a 2019.

**Los hombres son más activos** (solo un 6% no hace ejercicio) frente al 16,6% de mujeres sedentarias.

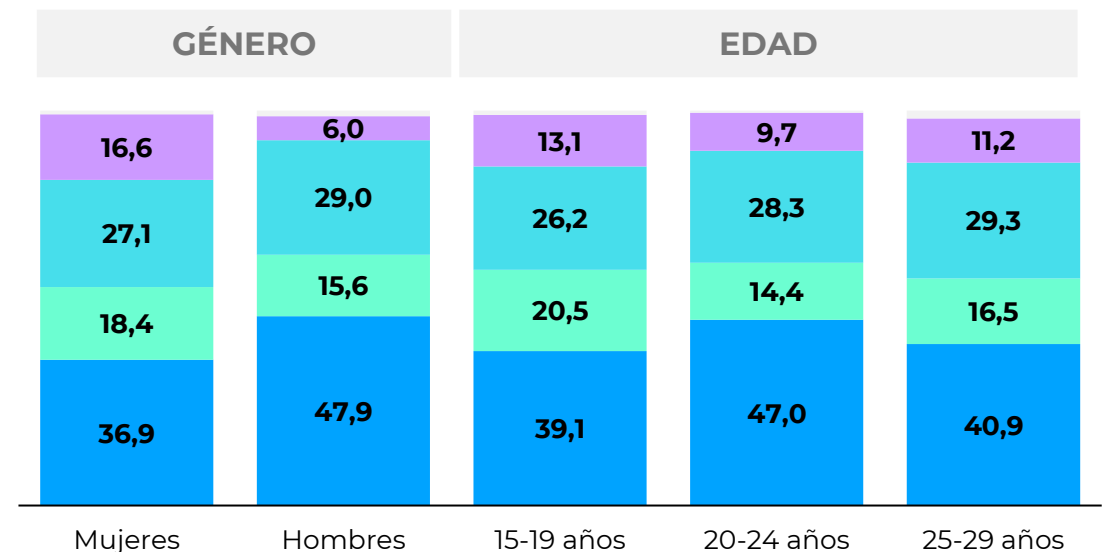
### Frecuencia de ejercicio físico

Evolución 2019-2025 (%)



### Frecuencia de ejercicio físico

2025. Global, por género y edad (%)



Pregunta 32. ¿Con qué frecuencia realizas ejercicio o alguna actividad física en tu tiempo libre? //

Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Salud física y estilo de vida

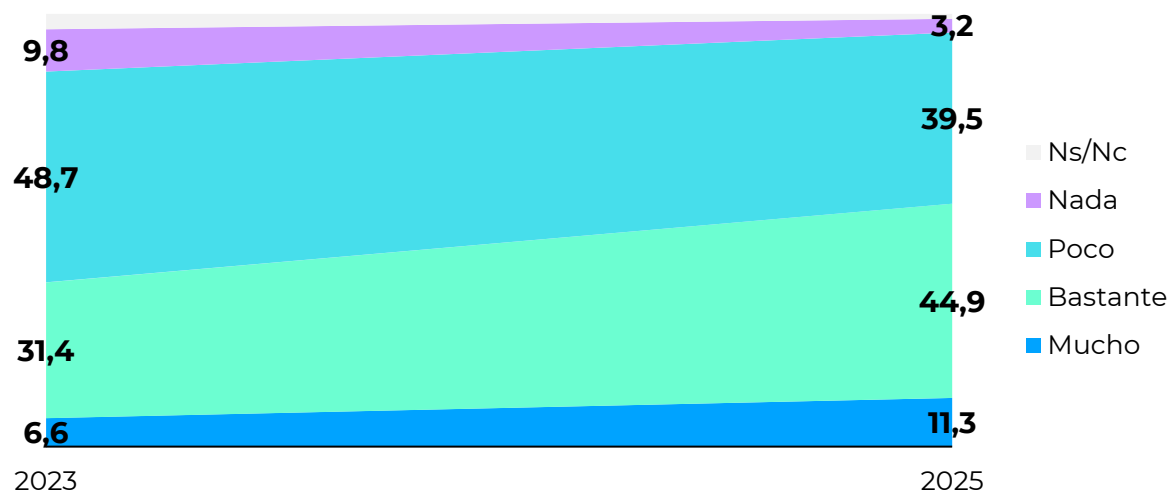
## Cuidado de la alimentación

Se observa un aumento en el cuidado de la alimentación. El **56,2% dice que cuida mucho o bastante su alimentación** (38,0% en 2023; 18,2 p.p. más en 2025), mientras que el 39,5% dice que la cuida poco y sólo el 3,2% dice que nada.

Son **los chicos quienes cuidan más su alimentación** y **también los y las jóvenes de más edad**.

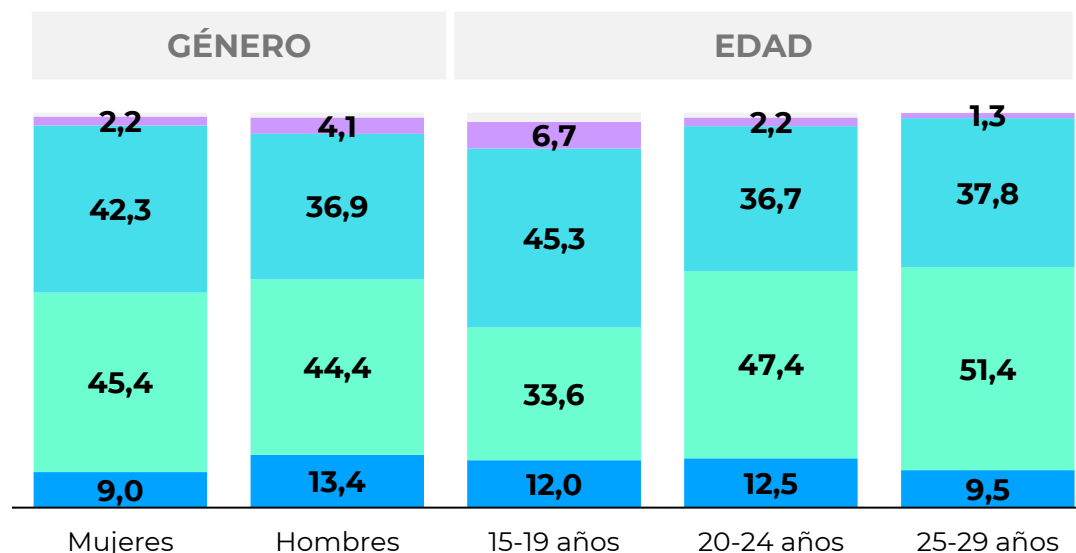
### Grado de cuidado de la alimentación

Evolución 2023-2025 (%)



### Grado de cuidado de la alimentación

2025. Global, por género y edad (%)



# Salud física y estilo de vida

## Dietas

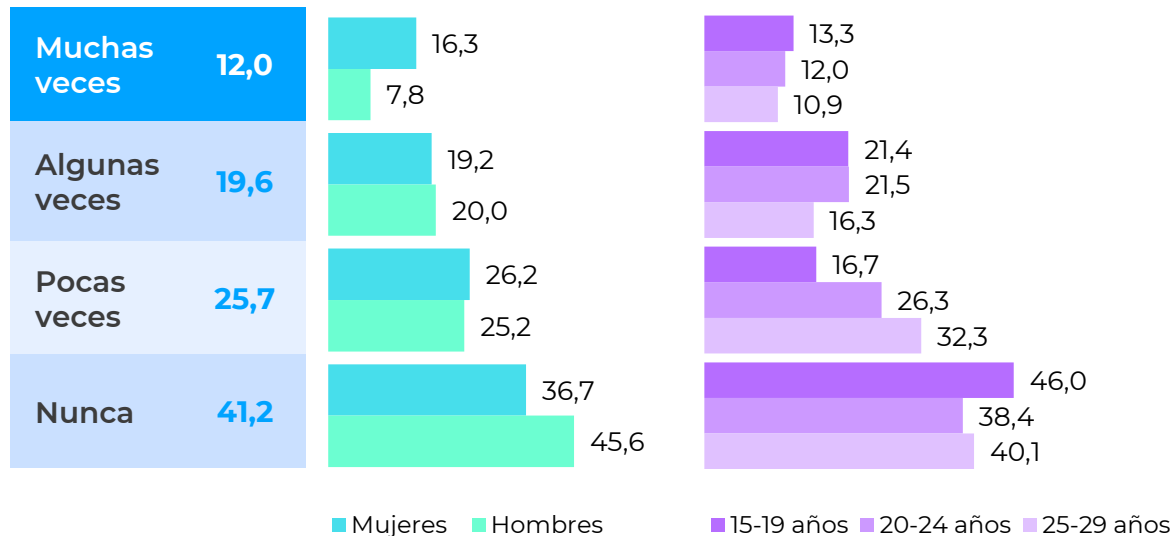
### Dietas de adelgazamiento

Un **57,3%** ha hecho dieta para adelgazar alguna vez en su vida.

Las dietas para adelgazar son más frecuentes entre las **mujeres**.

#### Frecuencia de dietas de adelgazamiento

2025. Global, por género y edad (%)



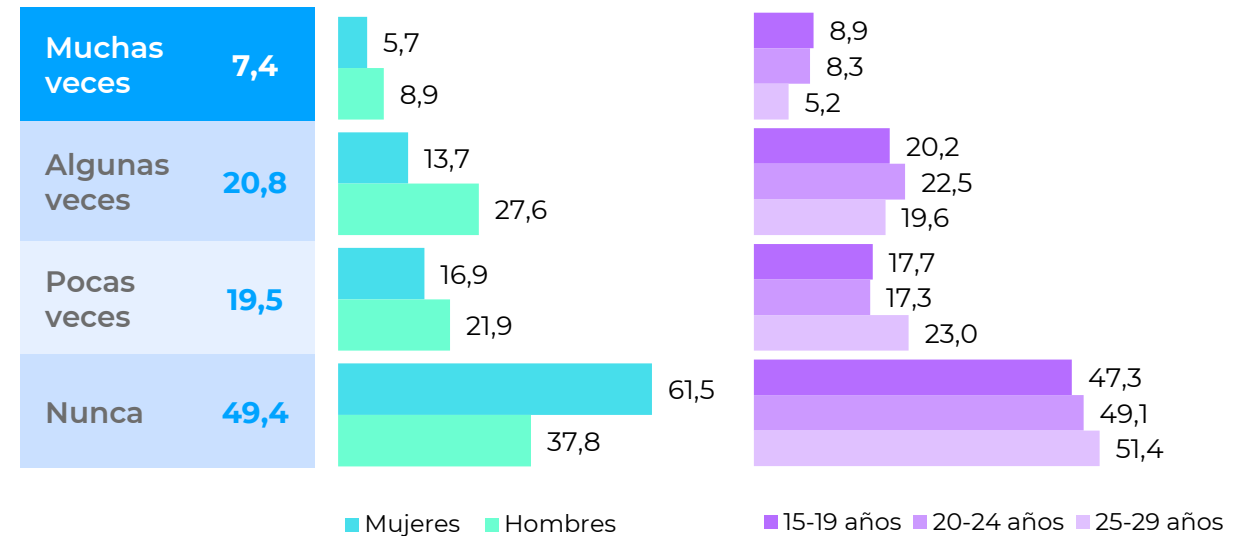
### Dietas de engorde o para ganar masa muscular

El **47,6%** de jóvenes ha hecho alguna vez en su vida dieta para engordar o ganar masa muscular.

Estas dietas son más frecuentes entre los **hombres**.

#### Frecuencia de dietas de engorde o ganar masa muscular

2025. Global, por género y edad (%)



# Salud física y estilo de vida

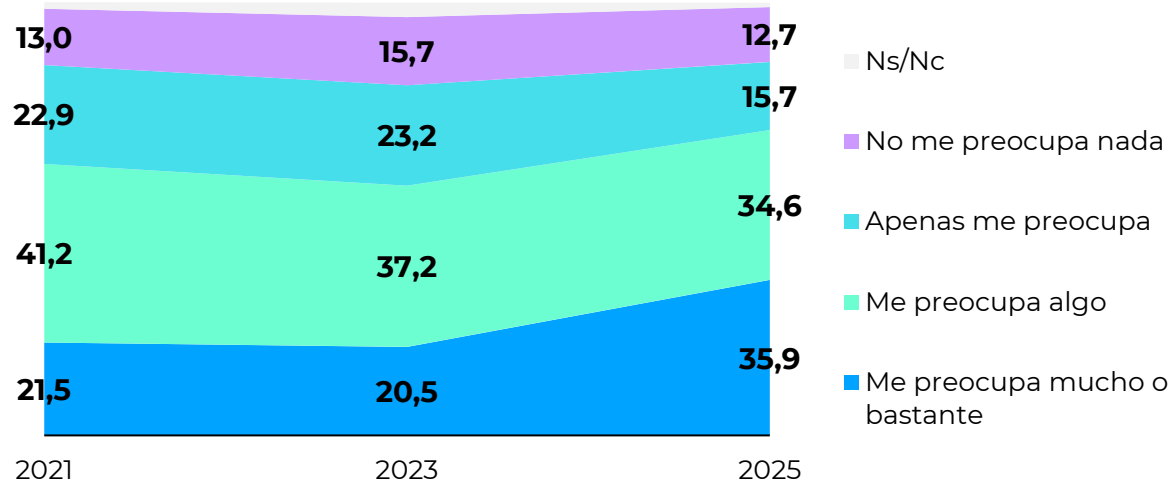
## Preocupación por la imagen externa

**Aumenta considerablemente la preocupación por la imagen externa**, 16 puntos respecto al corte de 2023 quienes declaran preocuparse mucho o bastante, y se reduce 3 puntos quienes dicen no sentir ninguna preocupación.

Las **mujeres** se muestran mucho más preocupadas que los hombres (se declaran muy o bastante preocupadas el 44,7% frente al 27,5% de los chicos).

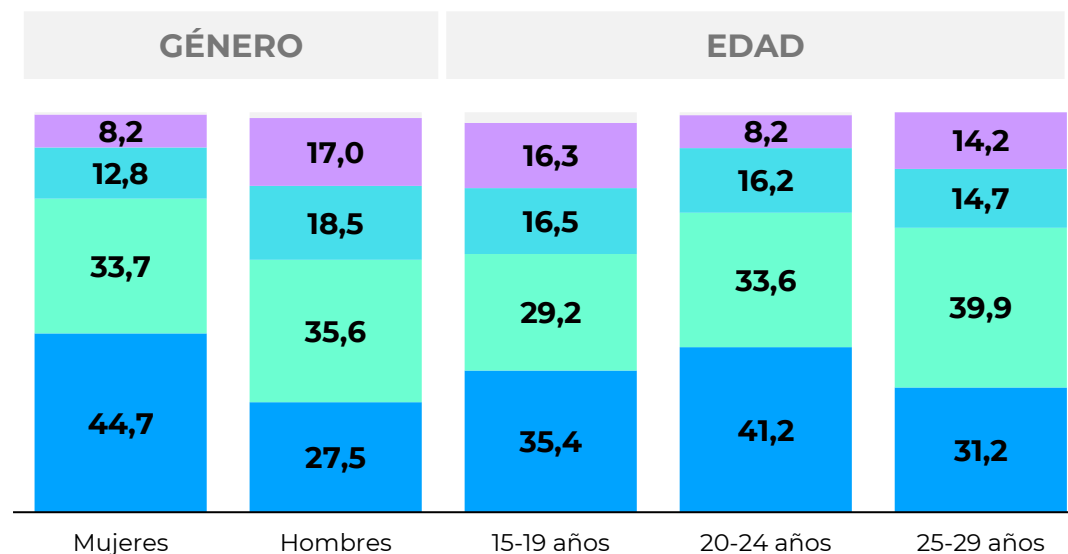
### Preocupación por la imagen externa

Evolución 2021-2025 (%)



### Preocupación por la imagen externa

2025. Global, por género y edad (%)



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

# Salud mental y malestares



# Salud mental y malestares

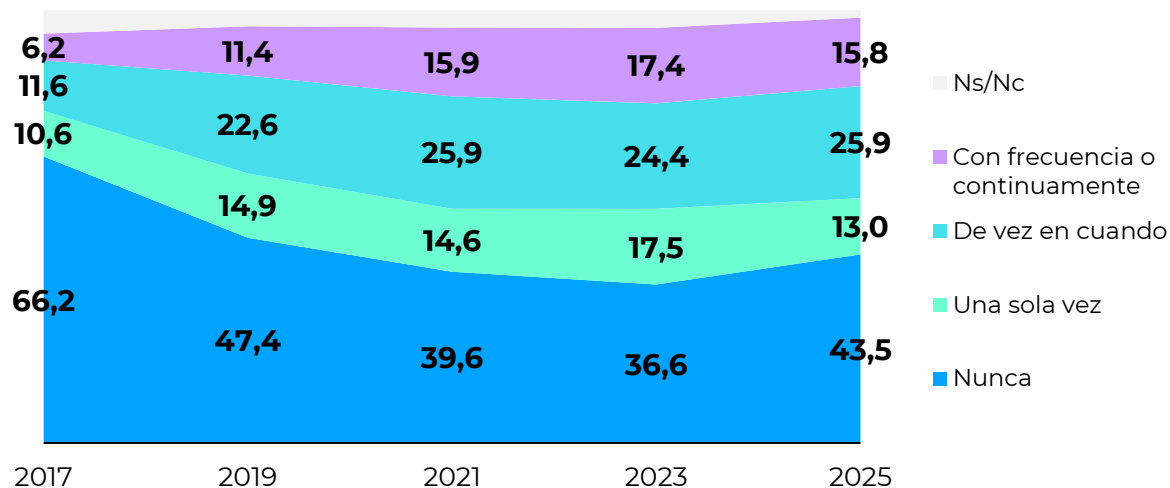
## Problemas de salud mental

Los datos de 2025 mejoran respecto a los años posteriores a la pandemia, aunque siguen por debajo de los niveles de 2017 y 2019. El **43,5% de jóvenes no ha tenido problemas de salud mental en el último año** (+7 puntos frente a 2023), mientras que **el 54,7% sí ha sufrido algún malestar** (-5 p.p.).

**Las chicas presentan más problemas** (6 de cada 10) que los chicos (5 de cada 10), y la incidencia aumenta a partir de los 20 años.

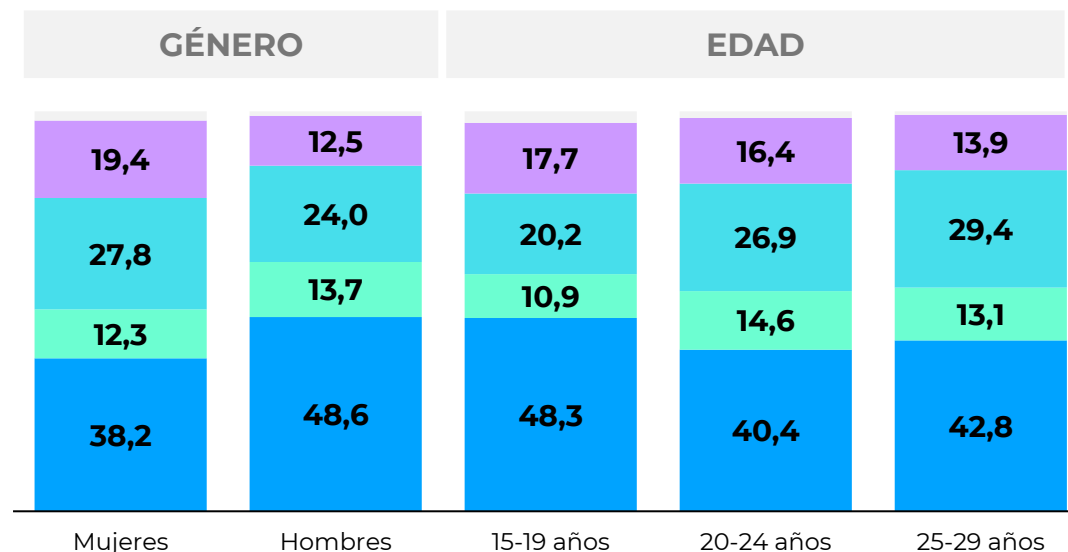
### Problemas de salud mental

Evolución 2017-2025 (%)



### Problemas de salud mental

2025. Global, por género y edad (%)



Pregunta 57. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Salud mental y malestares

## Malestares y problemas de salud mental experimentados

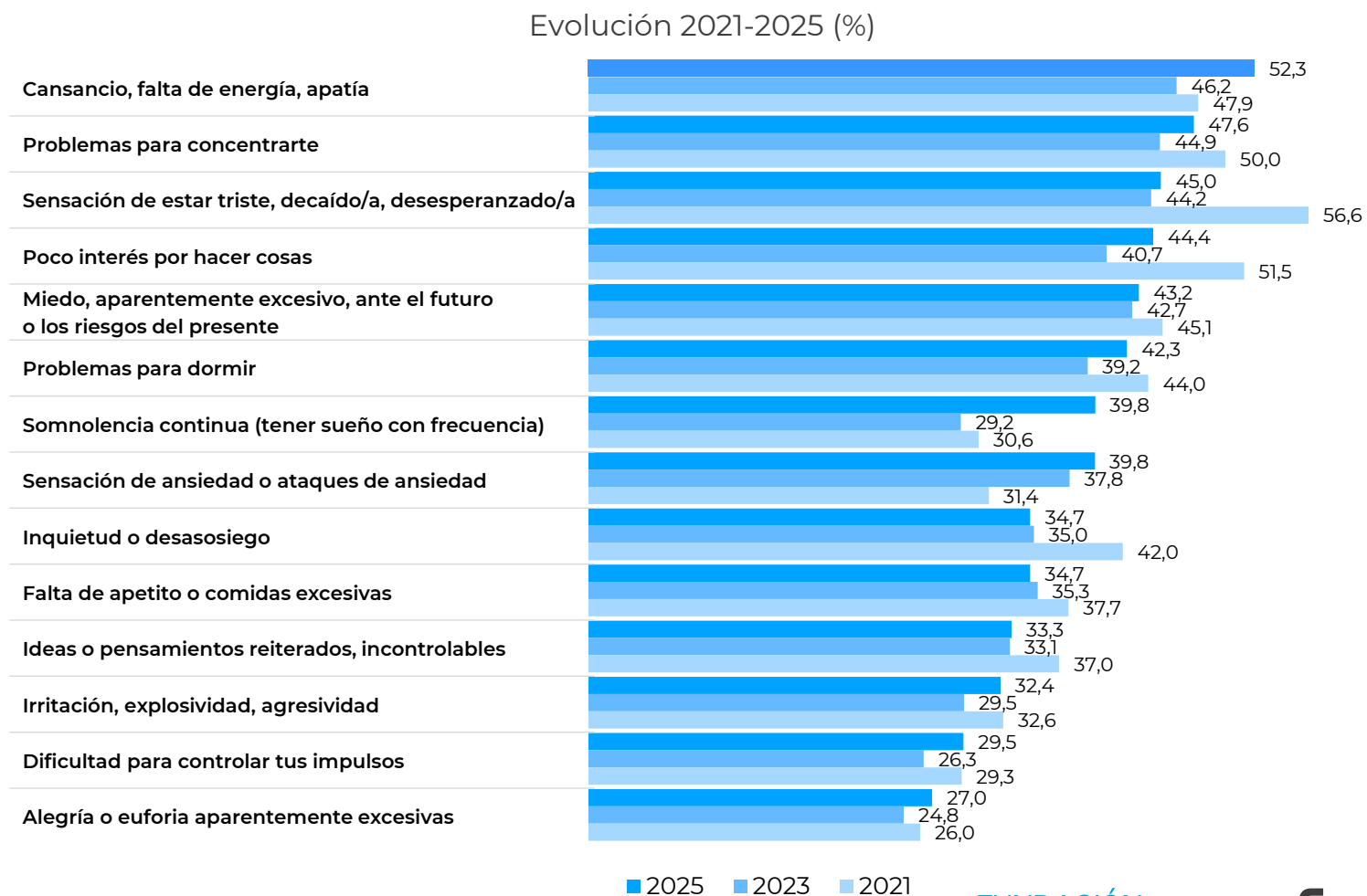
### Malestares asociados a problemas de salud mental

En 2025, el **cansancio o apatía (52,5%)**, **los problemas de concentración (47,6%)** y **la tristeza (45%)** son los malestares más comunes entre la juventud. Todas estas problemáticas aumentan respecto a 2023, aunque siguen por debajo de los niveles de 2021.



La **somnolencia continua** crece notablemente hasta el **39,8%**, y la **ansiedad** es el único síntoma que **no deja de aumentar desde 2021**, alcanzando también el **39,8%** en 2025.

### Malestares o problemas experimentados (con frecuencia)



# Salud mental y malestares

## Compartir o no los problemas de salud mental con el entorno

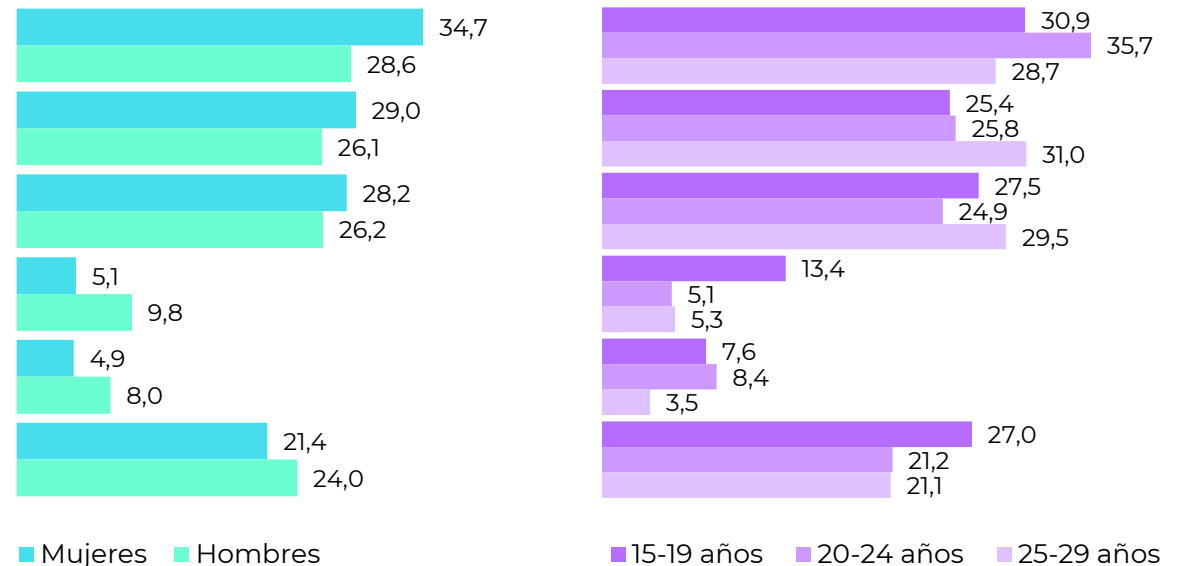
La mayoría de jóvenes con problemas de salud mental los comparten con alguien, aunque un 22,6% no lo hace. El silencio es algo más frecuente entre los hombres (24%) y entre quienes tienen de 15 a 19 años (27%).

Quienes sí hablan lo hacen sobre todo con su **familia (31,9%), seguidos de amistades (27,6%) y profesionales (27,3%)**. Los y las docentes son una referencia menor (6,3%), más presentes entre chicos y jóvenes de 15 a 19 años.

### Jóvenes que comparten o hablan con alguien de sus problemas de salud mental

2025. Global, por género y edad (%)

Sí, a alguien de la familia	31,9
Sí, a algún amigo/a	27,6
Sí, busqué ayuda profesional (psicólogo/a, psiquiatra, médico...)	27,3
Sí, a algún/a docente o profesor/a	7,3
Sí, a otra/as personas	6,3
No	22,6



# Salud mental y malestares

## Motivos por los que no se comparten o no se habla de los problemas de salud mental

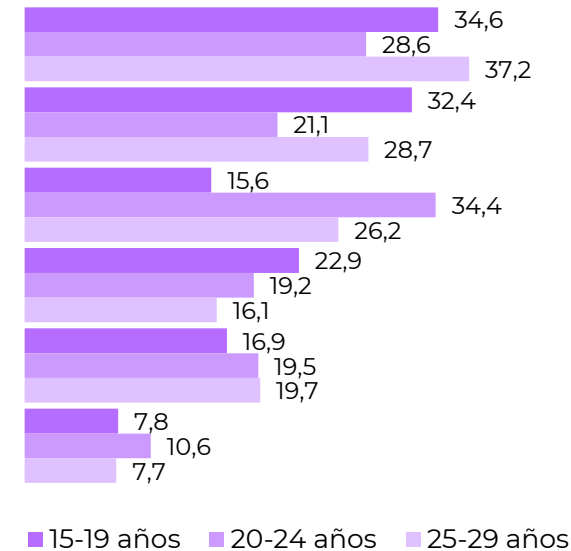
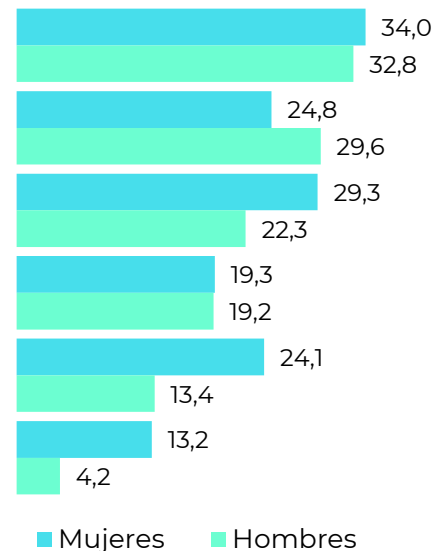
Un **33,4%** de jóvenes dice no haber necesitado hablar de sus problemas de salud mental porque los resolvió por su cuenta y un **19,2%** porque no los consideraba graves. Un **27,2%** no los comparte por vergüenza y un **25,8%** porque no quiere contarlos.

Las mujeres destacan por el miedo a ser juzgadas (24,1% frente a 13,4% de hombres) y por no tener a quién acudir (13,2% frente a 4,2%). Los jóvenes de 20 a 24 años son quienes menos dicen haberlo resuelto solos y más afirman no querer contarlos.

### Motivos por los que no se contó a nadie que se tenía problemas de salud mental

Global, por género y edad. 2025 (%)

No lo necesité, pude resolverlo por mi cuenta	33,4
Por vergüenza	27,2
No quiero contarle a nadie lo que me pasa	25,8
No es un problema tan grave	19,2
Por miedo a que me juzguen, me señalen o excluyan	18,8
No tengo a quién contárselo	8,7



# Salud mental y malestares

## Ayuda profesional frente a problemas de salud mental

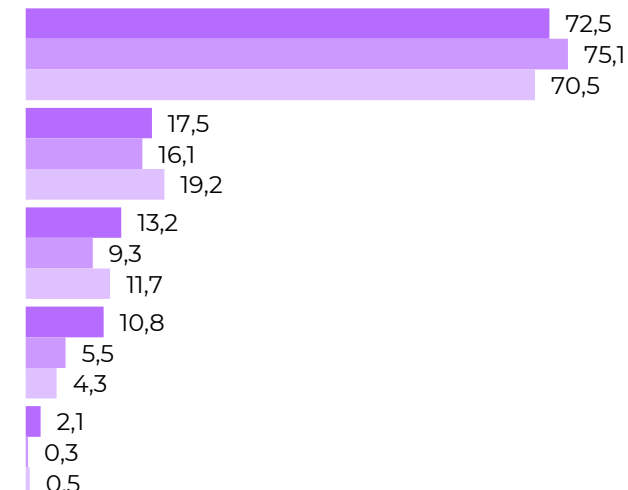
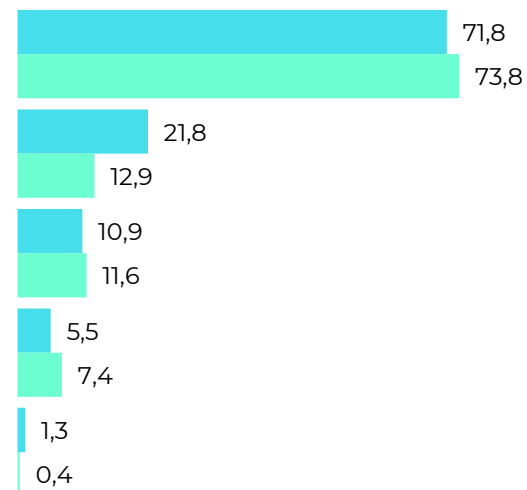
**Un 72,7% de jóvenes que experimentan problemas de salud mental afirman no haber buscado ayuda profesional** (un 71,8% las mujeres y un 73,8% los hombres).

Entre quienes sí lo han hecho, la mayoría han acudido al psicólogo (un 25,4% ellas y un 15,3% ellos) seguido del psiquiatra (un 10,9% ellas y un 11,6% ellos).

### Jóvenes que han acudido a ayuda profesional por sus problemas de salud mental

2025. Global, por género y edad (%)

No buscó ayuda profesional	72,7
Sí, psicólogo	17,6
Sí, psiquiatra	11,2
Sí, médico/a de atención primaria	6,4
Sí, otro profesional	0,9



■ Mujeres ■ Hombres

■ 15-19 años ■ 20-24 años ■ 25-29 años

# Salud mental y malestares

## Motivos por los que no se busca ayuda profesional

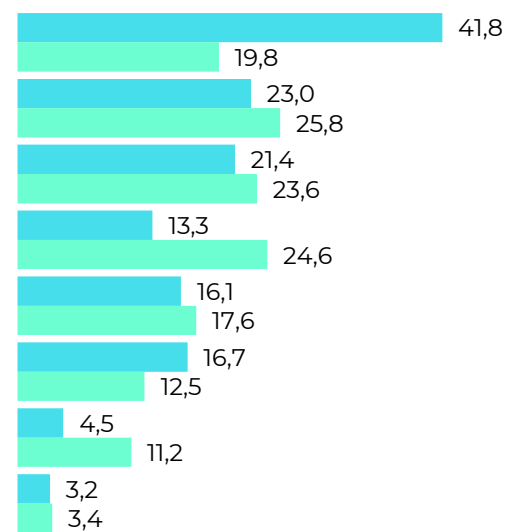
**El principal motivo para no buscar ayuda profesional es el coste (31,1%)**, especialmente entre mujeres (41,8% frente a 19,8% de hombres). También influyen el **no considerar el problema grave (24,3%)** o **pensar que pueden resolverlo solas o solos (22,4%)**.

Los hombres mencionan más la vergüenza (24,6%) y la desconfianza hacia profesionales (11,2%). El coste preocupa sobre todo a quienes tienen entre 25 y 29 años.

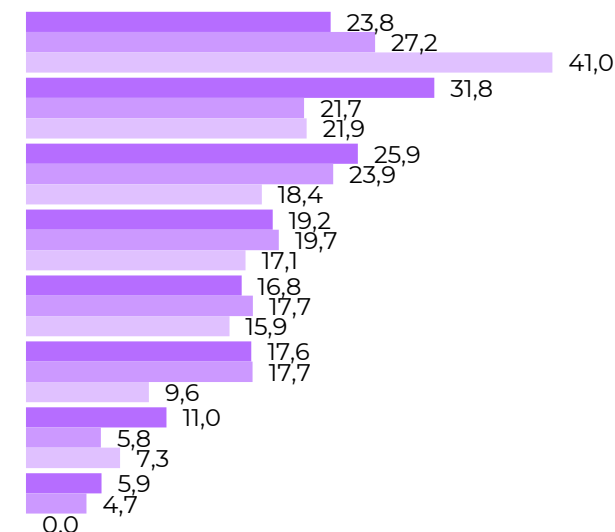
### Motivos para no acudir a ayuda profesional por problemas de salud mental

2025. Global, por género y edad (%)

Por el coste, es muy caro	31,3
No es un problema tan grave	24,3
No lo necesité, pude resolverlo por mi cuenta	22,4
Por vergüenza	18,7
No lo necesité, me ayudaron personas de mi entorno	16,8
No quiero contarle a nadie lo que me pasa	14,7
No confío en profesionales de la salud mental	7,7
Otras razones	3,3



■ Mujeres ■ Hombres



■ 15-19 años ■ 20-24 años ■ 25-29 años

# Salud mental y malestares

## Consumo de psicofármacos

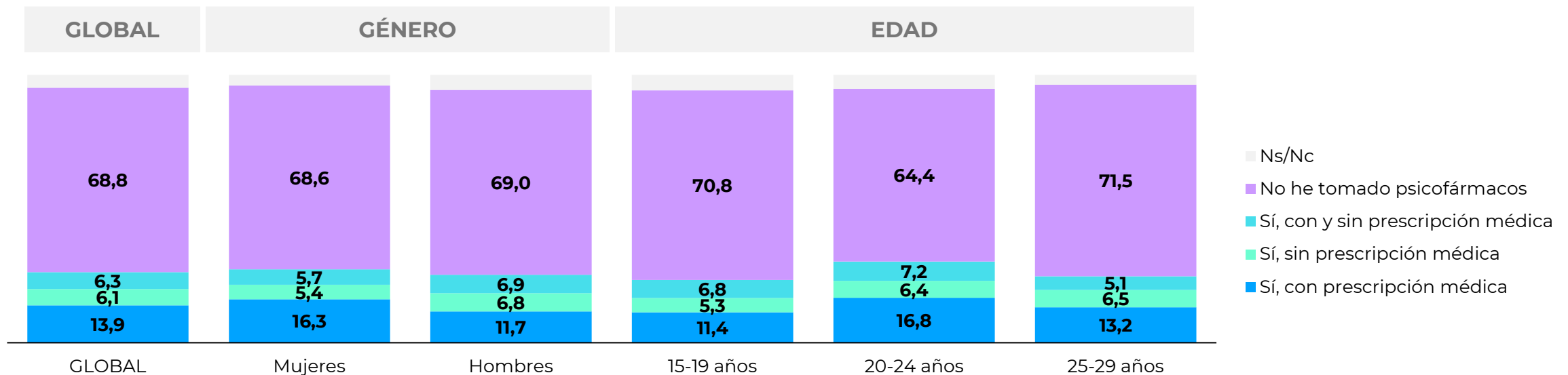
Uno de cada cuatro jóvenes (26,4%) ha consumido psicofármacos en el último año, mientras que el 68,8% no lo ha hecho.

No hay grandes diferencias por género, aunque las chicas consumen algo más con receta médica.

El grupo de 20 a 25 años es el que más utiliza psicofármacos, especialmente bajo prescripción.

### Consumo de psicofármacos

2025. Global, por género y edad (%)



# Salud mental y malestares

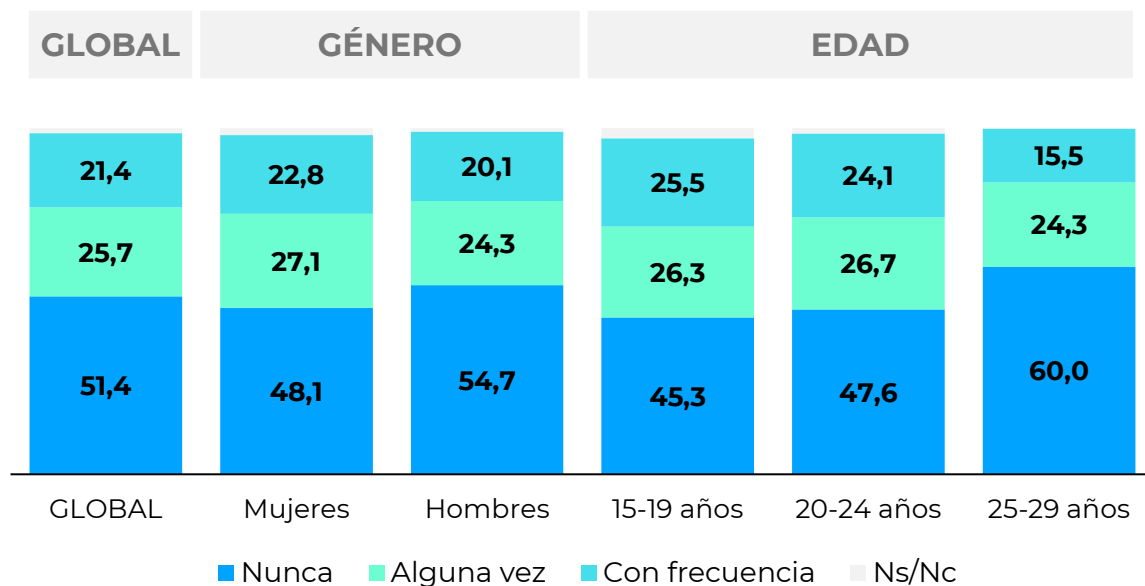
## Experimentación de ideas y prácticas autolesivas

El **21,4% de jóvenes tiene ideas autolesivas con frecuencia** y un **16,5% realiza este tipo de prácticas**, mientras que la mitad afirma no haberlas experimentado nunca.

Las mujeres presentan mayores porcentajes que los hombres, y el grupo más joven es el más afectado: más de la mitad ha tenido ideaciones o conductas autolesivas alguna vez.

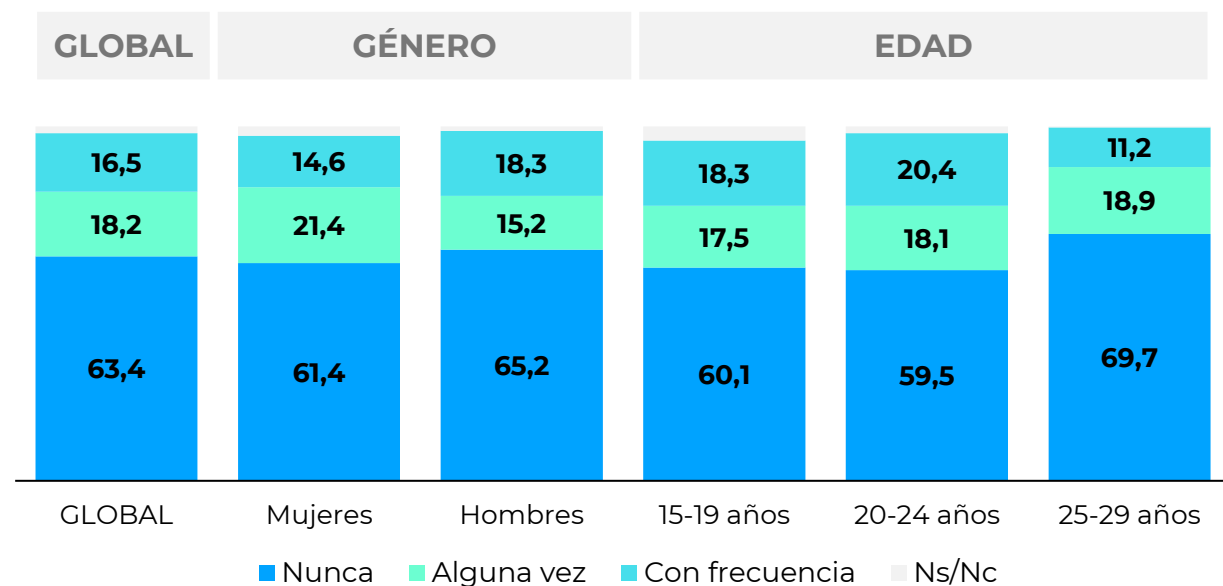
### Frecuencia de ideas autolesivas (alguna vez en la vida)

2025. Global, por género y edad (%)



### Frecuencia de prácticas autolesivas (alguna vez en la vida)

2025. Global, por género y edad (%)



Preguntas 86-87. ¿Has experimentado alguna vez ideas o prácticas autolesivas? Por «autolesivas» o «autolíticas» nos referimos a prácticas en las que te haces daño a propósito, como: infligirse rasguños o cortes en los brazos, quemarse a uno/a mismo/a, arrancarse el pelo, etc.// Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Salud mental y malestares

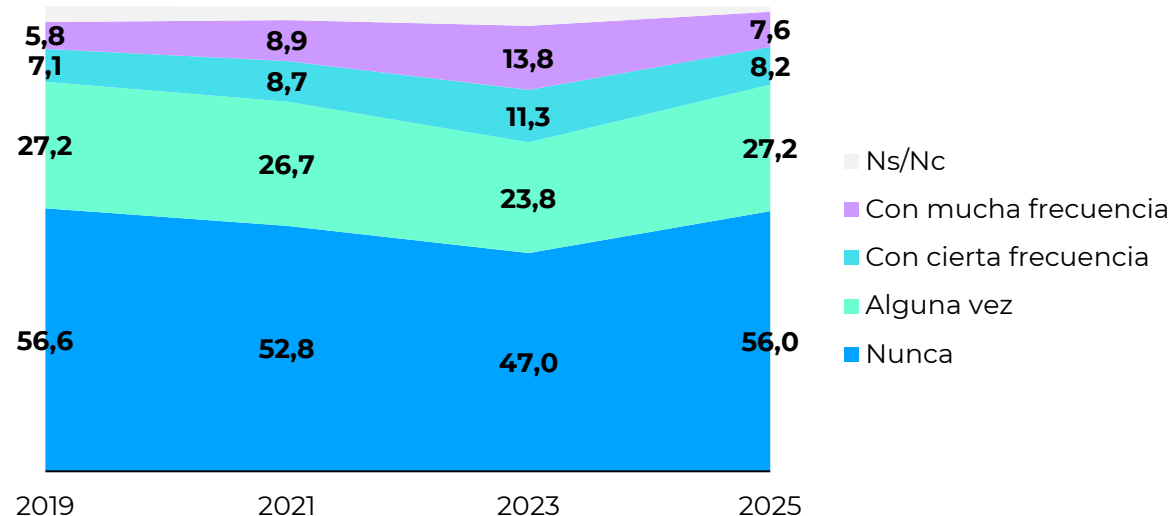
## Ideas de suicidio

Tras el aumento registrado entre 2019 y 2023, **la ideación suicida desciende en 2025**: el **43% de jóvenes la ha experimentado alguna vez** (7,6% con mucha frecuencia), frente al 48,9% y 13,8% de 2023.

Las mujeres presentan una incidencia ligeramente mayor (43,2% frente a 42,7%), y las ideas suicidas son más frecuentes entre menores de 25 años.

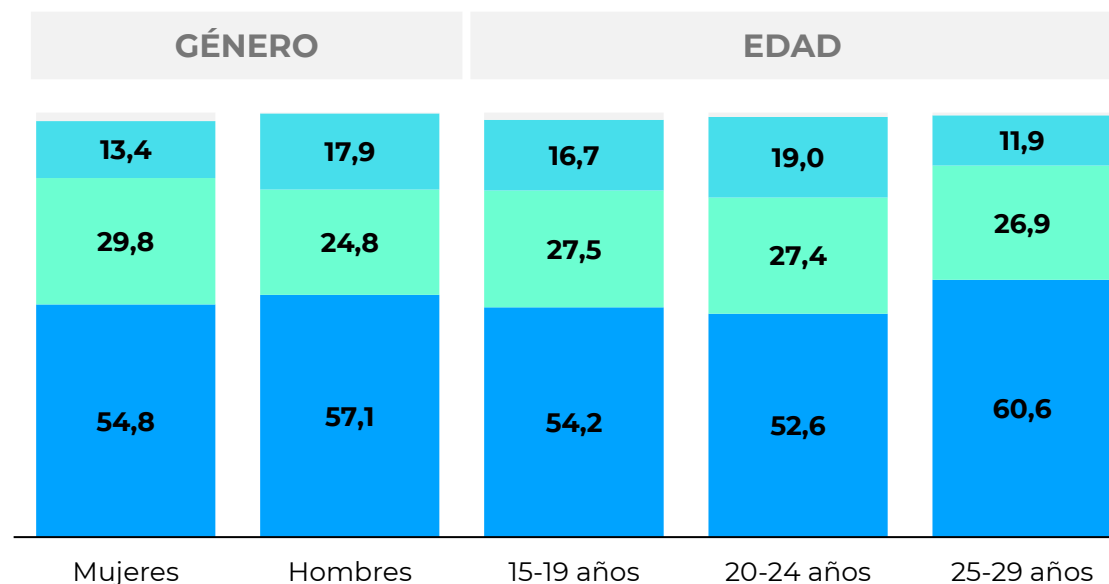
### Frecuencia de ideas suicidas (alguna vez en la vida)

Evolución 2017-2025 (%)



### Frecuencia de ideas suicidas (alguna vez en la vida)

2025. Global, por género y edad (%)



# Salud mental y malestares

## Tipologías de ideas suicidas

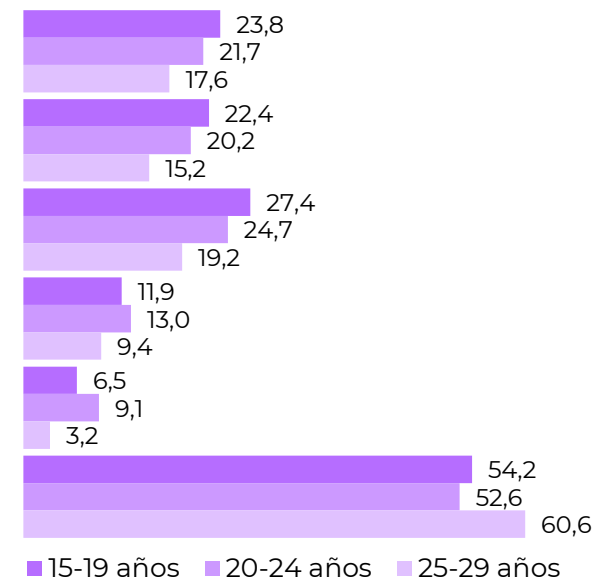
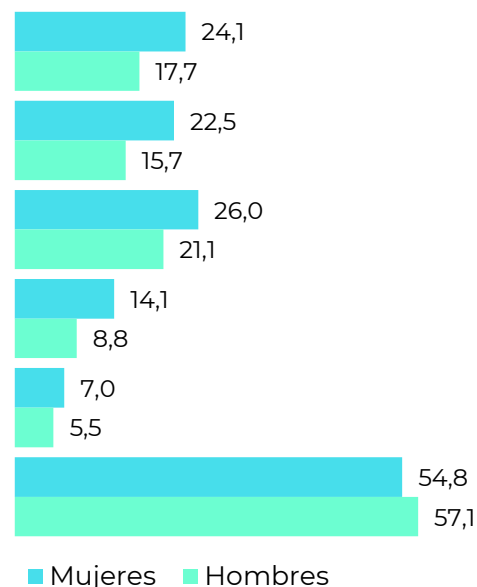
Entre las ideas suicidas más comunes destacan sentir que **la vida no merece la pena (20,8%)**, **desear estar muerto o muerta (19%)** o **pensar en quitarse la vida sin intención real de hacerlo (23,4%)**. Un 11,4% ha llegado a planearlo y un 6,2% lo ha intentado.

Las mujeres presentan mayores porcentajes en todas las categorías, especialmente en las más leves, mientras que los jóvenes de 20 a 24 años concentran las experiencias de mayor riesgo.

### Experimentación de ideas suicidas según tipología (alguna vez en la vida)

Global, por género y edad. 2025 (%)

Sentir que la vida no merece la pena	20,8
Desear estar muerto/a	19,0
Pensar en quitarse la vida, aunque no lo fuera a hacer realmente	23,4
Llegar a considerar realmente quitarse la vida o hacer planes para ello	11,4
Intentar quitarse la vida	6,2
Ninguna de las anteriores	56,0



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

**Bienestar  
y red social**



# Bienestar y red social

## Satisfacción con la vida

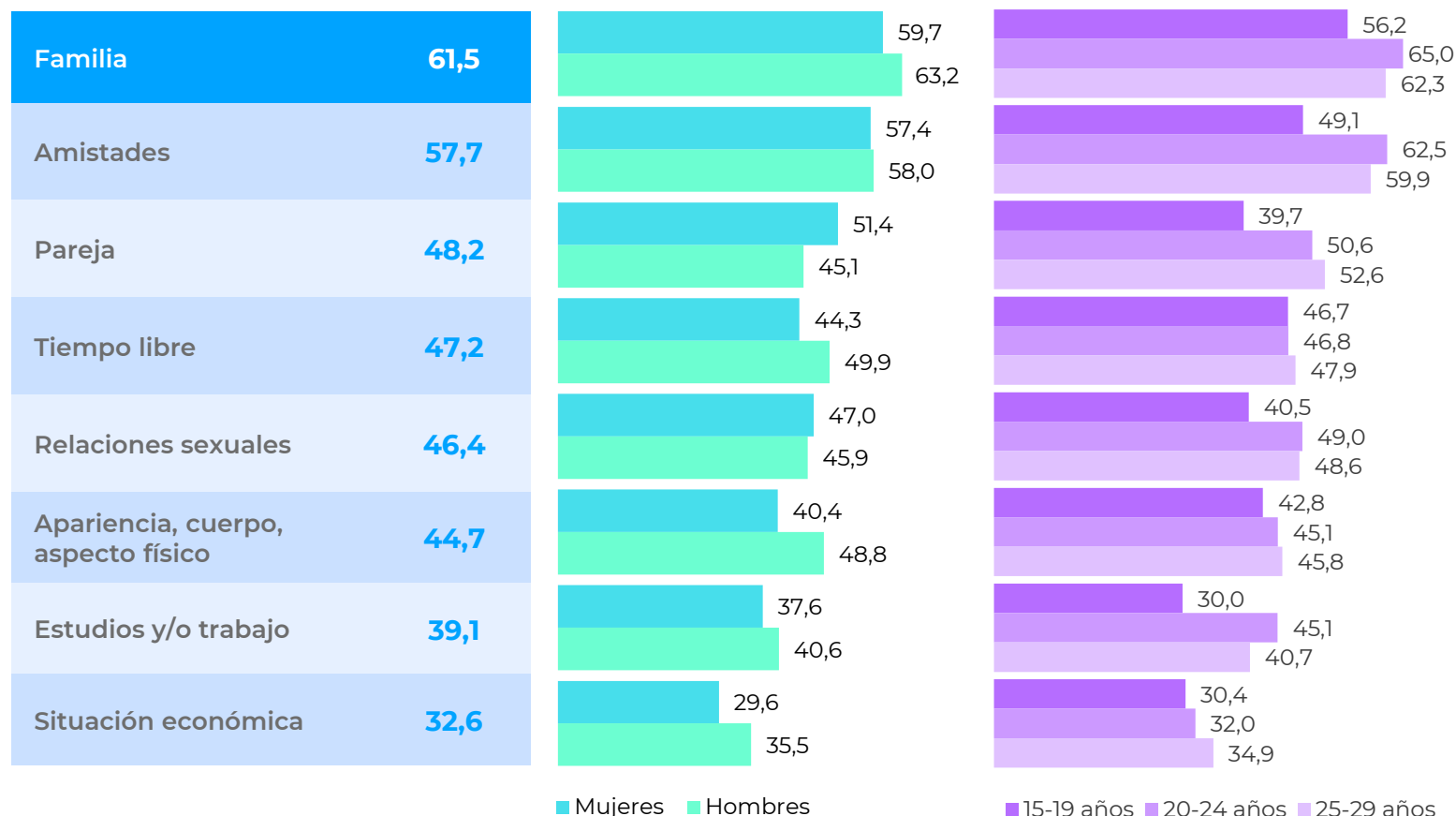
Como en años anteriores, **la mayor satisfacción se da en la familia (61,5%) y las amistades (57,7%)**. Cerca de la mitad también se muestran muy satisfechos con **la pareja (48,2%), el tiempo libre (47,2%), las relaciones sexuales (46,4%) y la apariencia (44,7%)**. Los **ámbitos con menor satisfacción son los estudios o el trabajo (39,1%) y la situación económica (32,6%)**.



Las mujeres destacan en satisfacción con la pareja, mientras que los hombres lo hacen en el resto. Los más jóvenes (15-19 años) son, en general, los menos satisfechos.

### Satisfacción con diferentes aspectos de la vida (satisfacción alta)

2025. Global, por género y edad (%)



Preguntas 65-72. ¿Cuál dirías que es tu nivel de satisfacción con relación a los siguientes aspectos de tu vida personal?  
Utilizar una escala de 0 (nada satisfecho/a) a 10 (completamente satisfecho/a). Categorías recodificadas: Satisfacción baja = 0-3; Satisfacción media = 4-6; Satisfacción alta = 7-10. // Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Bienestar y red social

## Estrés

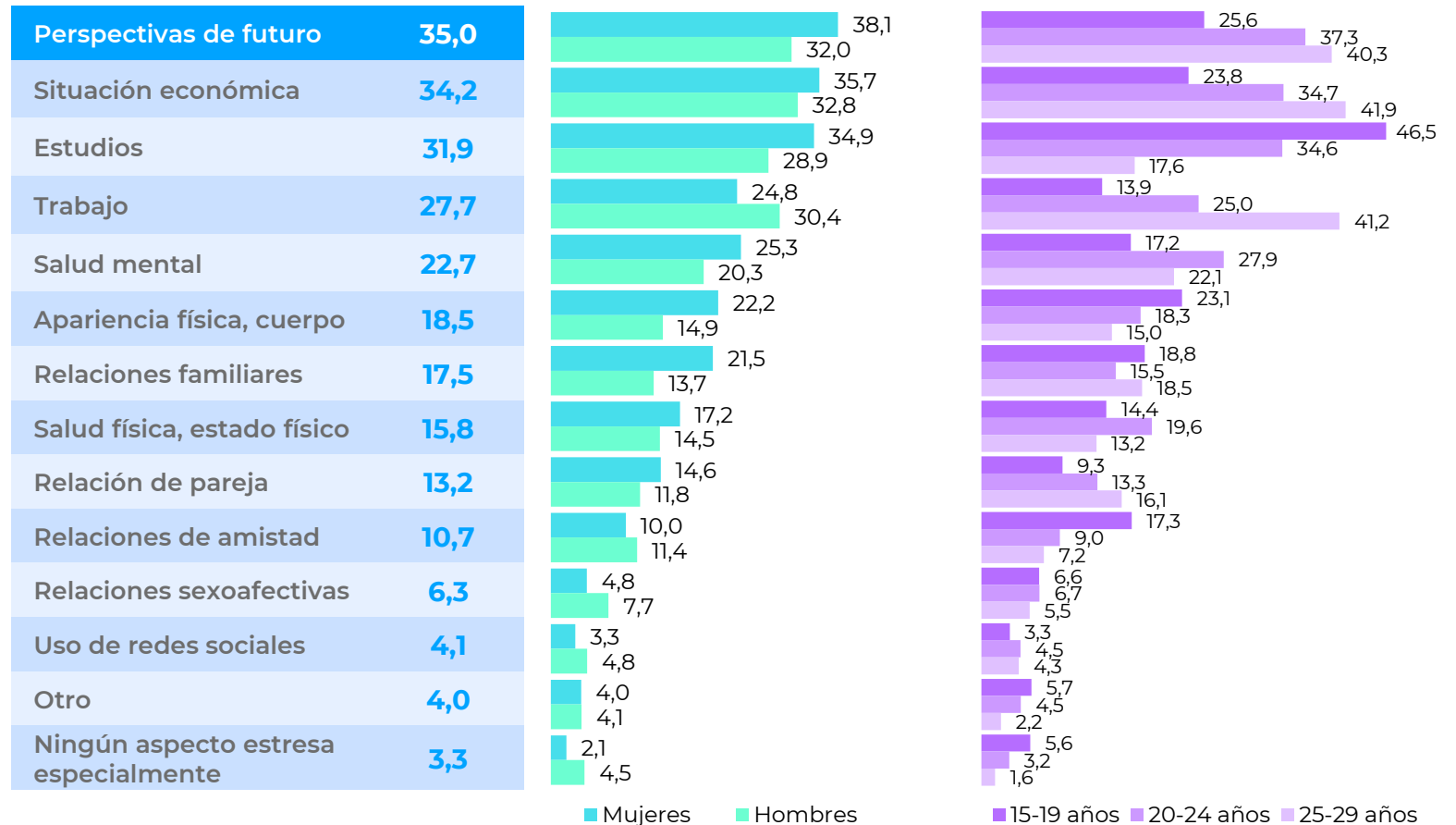
Las **principales fuentes de estrés juvenil son el futuro (35%), la situación económica (34,2%) y los estudios (31,9%),** con mayor impacto en las mujeres. **El trabajo ocupa el cuarto lugar (30,4% de hombres y 24,8% de mujeres), seguido de la salud mental (22,7%),** que preocupa más a ellas.

Otros factores, como la apariencia o las relaciones personales, afectan a menos del 20% y varían según género.

El estrés por futuro, economía y empleo aumenta con la edad, mientras que los más jóvenes (15-19 años) destacan por el estrés académico.

### Aspectos que generan más estrés

2025. Global, por género y edad (%)



# Bienestar y red social

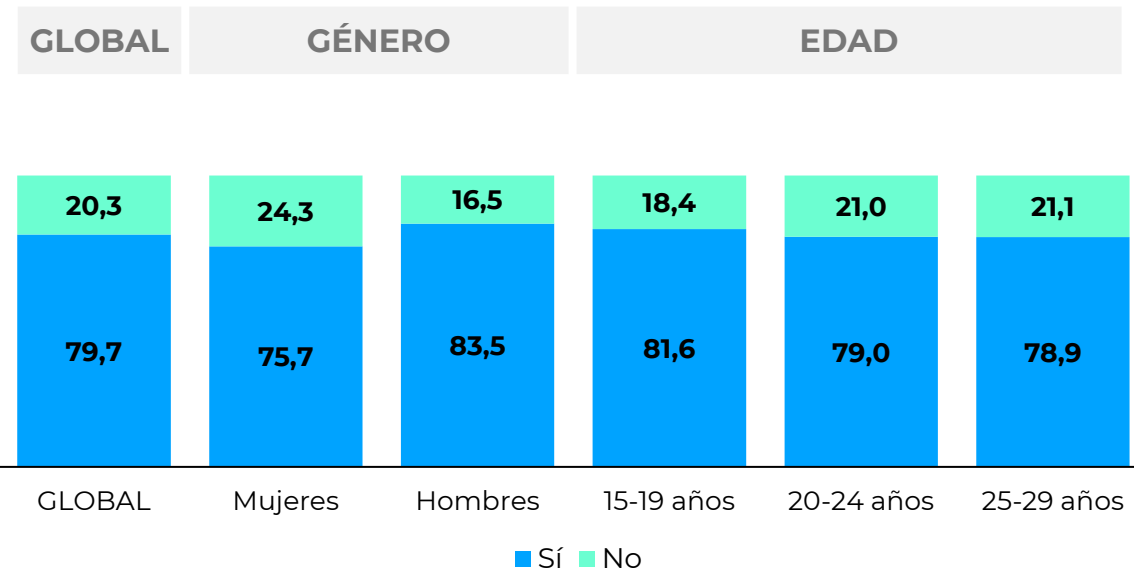
## Redes de apoyo social y emocional

**Ocho de cada diez jóvenes cuentan con apoyo en su entorno cuando tienen problemas**, especialmente los hombres (83,5%) y los de 15 a 19 años (81,6%).

El 67,1% comparte sus preocupaciones con otras personas, con mayor frecuencia las mujeres (69,6%) que los hombres (64,8%). Además, la tendencia a compartir aumenta con la edad: del 63,4% entre los más jóvenes al 71,1% entre los de 25 a 29 años.

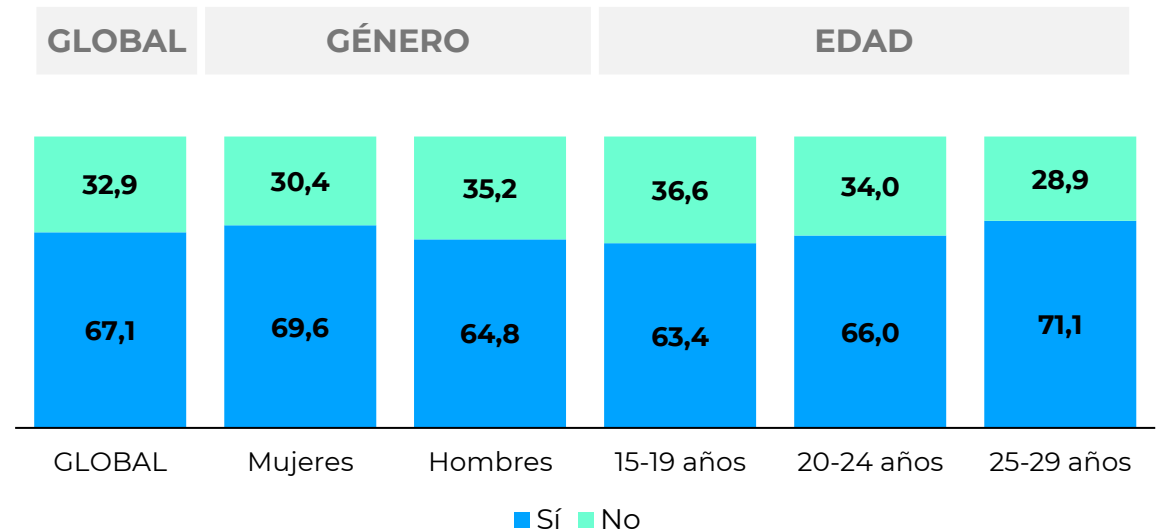
### Apoyo social percibido

2025. Global, por género y edad (%)



### Jóvenes que comparten sus problemas o necesidades personales con otras personas

2025. Global, por género y edad (%)



Pregunta 80. ¿Sientes que tienes suficientes personas en tu entorno cercano que puedan ayudarte cuando tienes problemas (apoyo emocional, prestar dinero, cuidar de ti o de alguna persona dependiente a tu cargo, realizar gestiones...)? // P81. Y, cuando tienes alguna necesidad, preocupación o problema, ¿sueles contárselo a otras personas para pedir consejo o ayuda? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

# Bienestar y red social

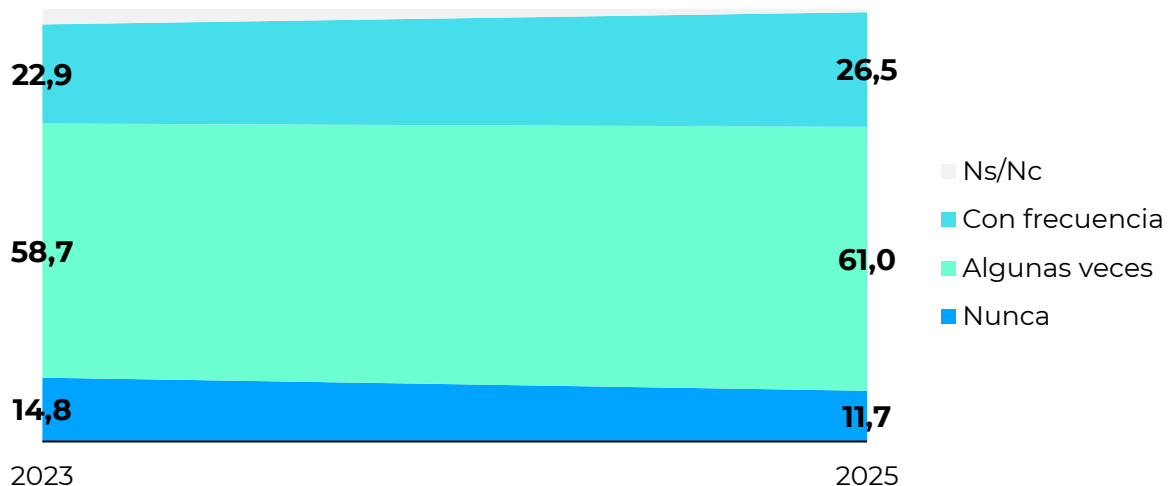
## Sentimiento de soledad no deseada

Solo 1 de cada 10 jóvenes (**11,7%**) **no ha sentido soledad no deseada en el último año**, mientras que 1 de cada 4 (**26,5%**) **la ha experimentado con frecuencia**, una ligera subida respecto a 2023.

**Las chicas se sienten más solas:** solo el 7,9% no ha sentido soledad frente al 15,4% de los chicos, y 1 de cada 3 la experimenta con frecuencia.

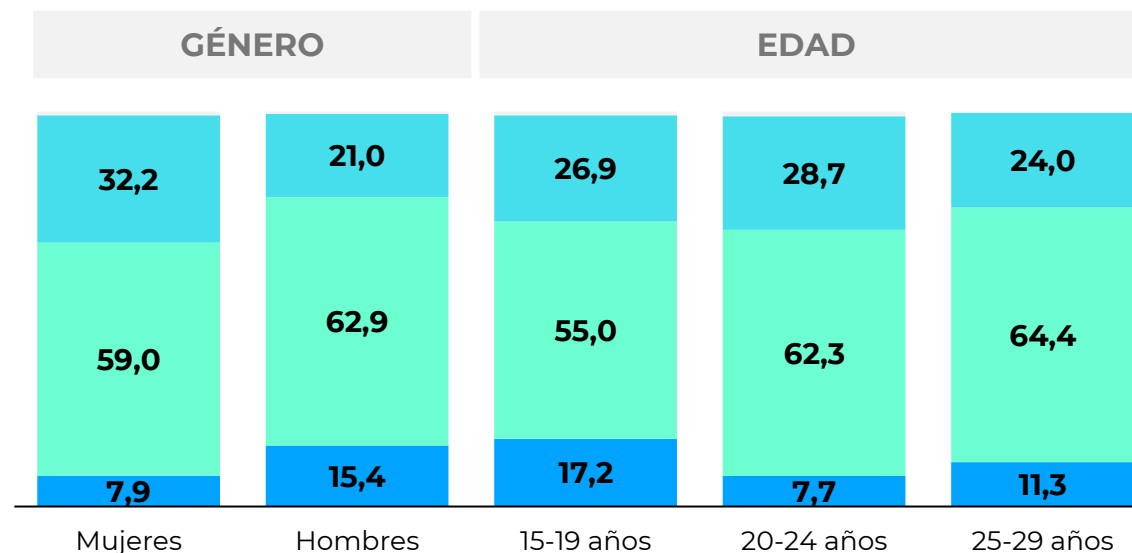
### Frecuencia de soledad no deseada

Evolución 2023-2025 (%)



### Frecuencia de soledad no deseada

2025. Global, por género y edad (%)



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

**Riesgos**



# Riesgos

## Prácticas de riesgo

Las prácticas de riesgo realizadas con frecuencia más comunes son **dormir poco (41,8%)**, **comer mal (34,3%)** y **fumar tabaco (22,3%)**.

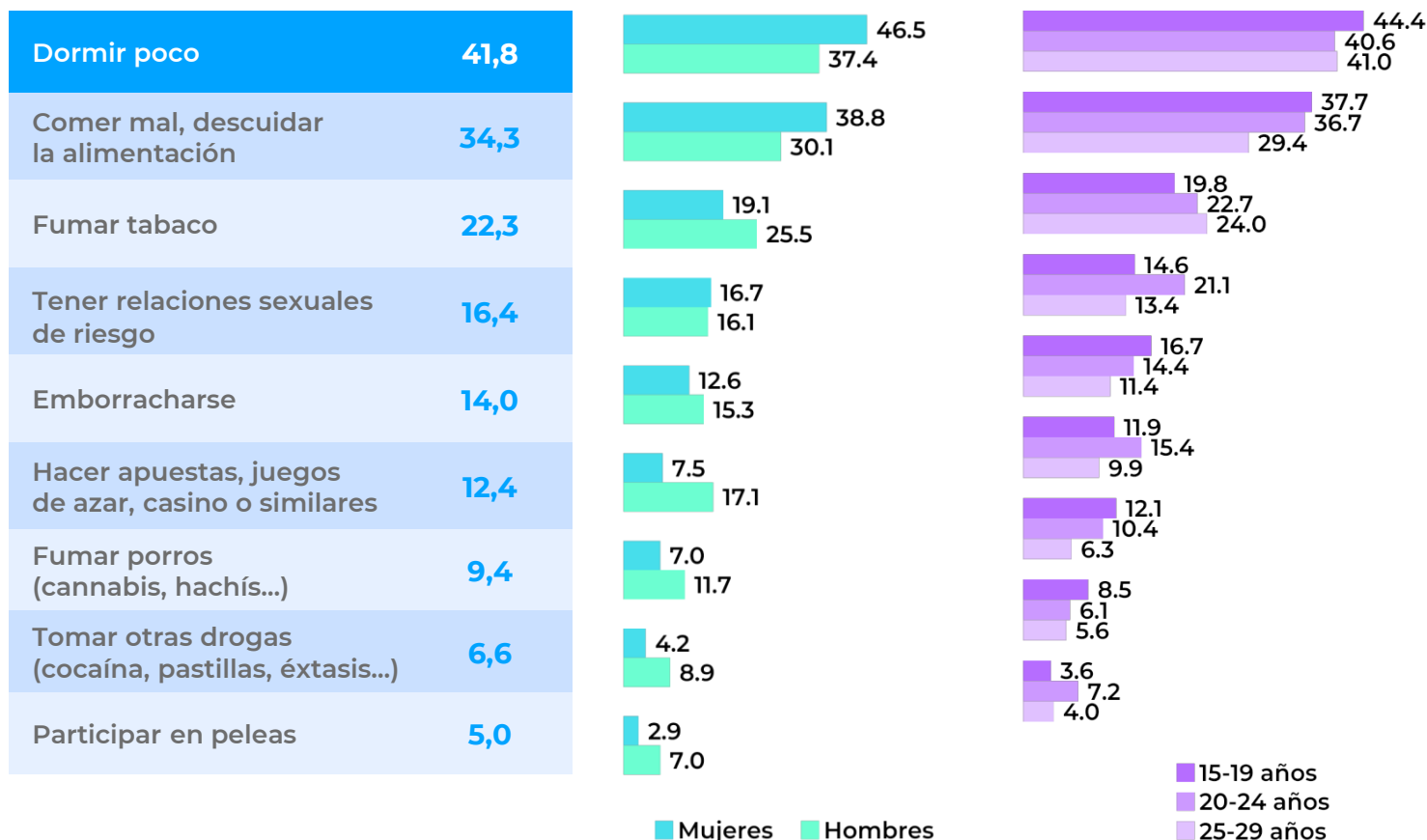
**Las mujeres realizan más estos comportamientos**, excepto en el caso del tabaco.

Entre el **12% y el 16%** ha tenido **relaciones sexuales de riesgo**, **se ha emborrachado o apostado**, mientras que **el 9,4% ha consumido cannabis**, el **6,6% ha tomado drogas duras** y el **5% ha participado en peleas**.

En estas últimas, **los hombres destacan claramente**.

### Situaciones de riesgo realizadas con frecuencia (últimos 6 meses)

2025. Global, por género y edad (%)



**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**

# Conclusiones



# Conclusiones

Algunas de las conclusiones del estudio

## Los datos mejoran...

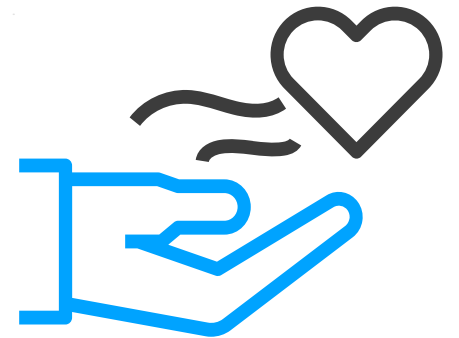
Los datos de 2025 muestran una **recuperación general** en múltiples indicadores, **aunque sin alcanzar los datos anteriores a la pandemia**.

- ❑ Hay una **mejora** en la **autopercepción de la salud física y mental**, en términos generales.
- ❑ Parecen **mejorar** los **hábitos de vida saludable** (ejercicio físico principalmente).
- ❑ **Desciende** la identificación de **malestares y problemas psicológicos** y baja la **ideación suicida** declarada.

## ...aunque...

- ❑ Hay que atender a las **formas de cuidado de la salud y sus motivaciones** (dietas, preocupación imagen externa).
- ❑ La **persistencia de malestares**, como el estrés y el incremento de la **ansiedad**.
- ❑ El **aumento** de la **soledad no deseada**.

**Importancia de atender  
a los diferentes perfiles  
y a los determinantes  
socioeconómicos de la salud:  
edad, género, carencia material**





**fad**  
Juventud

FUNDACIÓN  
**MUTUAMADRILEÑA**