

# *Salud mental* y bienestar de los niños y jóvenes: un reto social

HELNO EYRIEY

La salud mental, gran causa nacional de 2025, por fin se pone sobre la mesa en un momento en que la salud mental de los niños y adolescentes se encuentra en su nivel más bajo. Aunque estas edades son cruciales para el desarrollo, la situación no deja de empeorar. El CESE da la voz de alarma: hay que dotarse de los medios necesarios para adoptar un enfoque preventivo y holístico y actuar en el ámbito de las políticas públicas para luchar contra el creciente malestar de los jóvenes.

**El 60 %**

de los jóvenes tomará antidepresivos entre 2019 y 2023.

## **Un deterioro continuo de la salud mental de los jóvenes**

La salud mental de los jóvenes de entre 5 y 25 años se ha deteriorado de forma preocupante y persistente durante varios años. Dado que el 75 % de los trastornos psíquicos se desarrollan antes de los 25 años, es fundamental identificar y responder mejor a este problema entre los más jóvenes para poner en marcha un verdadero enfoque preventivo y ofrecer un acompañamiento adecuado.

En la escuela secundaria y el instituto, más de uno de cada dos alumnos expresa un malestar recurrente, y uno de cada cuatro estudiantes de secundaria declara haber tenido pensamientos suicidas durante el año. Entre los adultos jóvenes, los episodios depresivos, los intentos de suicidio o las ideas suicidas también están aumentando. La constatación es inequívoca, pero más allá de la sensibilización y la desestigmatización en torno a las cuestiones de salud mental, es indispensable adoptar un verdadero enfoque de prevención y actuar sobre los factores que afectan a la salud mental. Ya no es momento de constatar, sino de buscar soluciones.

## **Un grupo de jóvenes asociado a los trabajos**

El CESE ha asociado directamente a los jóvenes a sus trabajos sobre salud mental: 20 jóvenes de entre 12 y 18 años, procedentes de todo tipo de territorios (urbanos, periurbanos, rurales) han trabajado durante varios días para identificar los factores que pueden influir en la salud mental de los jóvenes, definir sus necesidades reales en materia de salud mental y proponer posibles soluciones.

El CESE ha decidido elaborar este dictamen basándose en las opiniones de los principales interesados. El informe del grupo de niños y adolescentes, que se adjunta íntegramente al dictamen, forma parte integrante del mensaje que el CESE dirige a los poderes públicos.

Para el CESE, es necesario involucrar más a los niños y jóvenes en la orientación de las políticas públicas. Los niños y jóvenes tienen derecho a expresarse y participar, y deben poder opinar sobre todas las políticas que les afectan.

## Más allá de las cifras, ¿qué medidas se pueden tomar para mejorar la salud mental de los jóvenes?

DICTAMEN

El CESE identifica varios factores que afectan a la salud mental de los jóvenes y sobre los que es posible y necesario actuar. En el dictamen se pueden consultar todos los factores determinantes y las recomendaciones.

### 1 FORMAR Y PROPORCIONAR LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA IDENTIFICAR Y ACOMPAÑAR MEJOR

→ **La cifra: entre los jóvenes que declararon sentirse mal, 7 de cada 10 afirman no haber hablado con nadie al respecto.**

La prevención en materia de salud mental debe convertirse en un tema prioritario en todas las políticas públicas: hay que convertirla en una prioridad y actuar sobre las condiciones de vida y el entorno de los jóvenes, permitiéndoles expresar a tiempo el malestar que les invade. Cuanto antes se detecten los trastornos, mejor se podrá orientar al niño, al adolescente o al joven adulto hacia las estructuras que puedan aportar respuestas adecuadas.

→ **¿Qué recomienda el CESE?**

Desarrollar cursos de formación dirigidos a los adultos que se ocupan de los niños y jóvenes, a través de programas del tipo «primeros auxilios en salud mental» (PSSM). Formar y contratar psiquiatras infantiles de forma masiva y urgente para responder a una demanda en constante aumento.

### 2 ACTUAR SOBRE EL SISTEMA ESCOLAR

→ **La cifra: más de uno de cada cuatro adolescentes afirma que la escuela es una fuente de angustia.**

El sistema escolar, tal y como funciona hoy en día, pesa mucho sobre el bienestar de los niños y adolescentes. El miedo a las notas, los deberes, las expectativas de los profesores y los padres son los principales factores de

estrés, junto con un ritmo que parece inadecuado y unas relaciones con los adultos y entre compañeros que pueden ser fuente de conflictos, discriminaciones o juicios.

→ **¿Qué recomienda el CESE?**

Revisar los ritmos escolares para responder mejor a las necesidades fundamentales del niño. Enseñar y formar en competencias psicosociales.

### 3 ACTUAR EN EL ÁMBITO DIGITAL

→ **La cifra: de media, los jóvenes de entre 7 y 19 años dedican más de 3 horas al día a las pantallas, fuera del horario escolar.**

→ Las pantallas y las redes sociales se han convertido en parte integrante de la vida cotidiana de los jóvenes. Y esto puede tener efectos dramáticos en la salud mental, con una exposición cada vez más precoz a contenidos inadecuados, violentos, estereotipados, sexistas, racistas, etc.

→ **¿Qué recomienda el CESE?**

Regular y controlar en lugar de prohibir. Esto pasa por educar en materia digital a los jóvenes, pero también a sus padres. Y también por una regulación más estricta, mediante un toque de queda digital para los menores de 22 a 8 horas y la generalización de la «pausa digital» en todos los centros educativos. Por último, hay que reforzar la responsabilidad de las plataformas, a las que se debería imponer la condición de editoras.

#### EL PONENTE

**Helno Eyriey**  
helno.eyriey@lecese.fr  
(33)1 44 43 64 41

Helno Eyriey es el antiguo vicepresidente de la Unión Nacional de Estudiantes de Francia (UNEF). Es miembro del grupo de Organizaciones Estudiantiles y Movimientos Juveniles.