



ENCUESTA METAPHOR: PRINCIPALES RESULTADOS TRANSNACIONALES



Project ID: 101132089



La encuesta se realizó en línea (febrero–abril de 2024) y recopiló **582 respuestas** de **Bulgaria** (166), **Croacia** (100), **Alemania** (102), **Serbia** (107) y **España** (107). Estuvo dirigida a jóvenes de entre 13 y 30 años, con preguntas adaptadas a cada grupo de edad, y garantizó la diversidad en cuanto a género, nivel educativo y procedencia urbana o rural.

Cabe destacar que los datos y cifras marcados con un asterisco (*) en el resumen o análisis fueron identificados mediante investigación documental basada en estudios a nivel nacional, los cuales se detallan en los informes nacionales individuales.

BULGARIA

Principales Desafíos:

- Aumento de la ansiedad y la depresión
- Abuso de sustancias
- Sistemas de salud mental fragmentados y enfoques centrados solo en los síntomas

Tasas de prevalencia:

- El 64% de los encuestados (de 16 a 26 años) experimenta problemas de salud mental (ansiedad o depresión).
- Solo el 31% de los encuestados de entre 16 y 26 años ha buscado alguna vez ayuda profesional para su salud mental. Al considerar a todos los encuestados de entre 13 y 30 años, la cifra desciende aún más, hasta el 27,6%. Estas son las cifras más bajas entre los países socios.
- Las tasas más altas de la UE en consumo adolescente de cigarrillos, cannabis y alcohol

Barreras de acceso:

- Ansiedad o vergüenza (63%)*
- Desconocimiento sobre dónde buscar ayuda (17%)*
- Acceso limitado en zonas rurales
- Sistema de atención fragmentado

Recomendaciones:

- Combatir el estigma mediante campañas de sensibilización pública
- Reforzar la educación sobre salud mental
- Ampliar y descentralizar el acceso a los servicios de salud mental
- Fomentar redes de apoyo entre iguales familiares

CROACIA

Principales Desafíos:

- Aumento de las tasas de autolesiones e ideación suicida
- Bajo nivel de apoyo escolar y presión académica abrumadora
- Falta de educación sobre salud mental

Tasas de prevalencia:

- El 73% de los encuestados (de 16 a 26 años) experimenta problemas de salud mental (ansiedad o depresión).
- El 60,4% de los encuestados (de 16 a 30 años) percibe un estigma de moderado a alto en torno a los problemas de salud mental. Esta es la segunda cifra más alta entre los países socios.
- Más del 25% de los jóvenes de 16 años en Croacia declara haber tenido pensamientos de autolesión. De forma alarmante, casi 1 de cada 10 ha intentado suicidarse al menos una vez.

Barreras de acceso:

- Falta de recursos de salud mental en su zona (el 49,7% no tiene acceso adecuado)
- Sistema saturado, con largos tiempos de espera
- Barreras económicas / problemas de financiación

Recomendaciones:

- Integrar la educación sobre salud mental
- en las escuelas
- Aumentar el número de profesionales capacitados en zonas desatendidas
- Combatir el estigma mediante campañas dirigidas por jóvenes y campañas públicas
- Aumentar la financiación pública para programas de salud mental dirigidos a la juventud



ENCUESTA METAPHOR: PRINCIPALES RESULTADOS TRANSNACIONALES



Project ID: 101132089



La encuesta se realizó en línea (febrero–abril de 2024) y recopiló **582 respuestas** de **Bulgaria** (166), **Croacia** (100), **Alemania** (102), **Serbia** (107) y **España** (107). Estuvo dirigida a jóvenes de entre 13 y 30 años, con preguntas adaptadas a cada grupo de edad, y garantizó la diversidad en cuanto a género, nivel educativo y procedencia urbana o rural.

Cabe destacar que los datos y cifras marcados con un asterisco (*) en el resumen o análisis fueron identificados mediante investigación documental basada en estudios a nivel nacional, los cuales se detallan en los informes nacionales individuales.

ALEMANIA

Principales Desafíos:

- Aumento de los problemas de salud mental tras la COVID
- Brecha generacional: incomodidad entre los jóvenes para hablar de salud mental con adultos, a pesar de una apertura moderada entre iguales
- Recursos de salud mental insuficientes

Tasas de prevalencia:

- El 66% de los encuestados (de 16 a 26 años) experimenta problemas de salud mental (ansiedad o depresión).
- El 55,7% de los encuestados (de 16 a 30 años) percibe un estigma de moderado a alto en torno a los problemas de salud mental.

Barreras de acceso:

- Escasez de profesionales de salud mental
- Barreras económicas y de seguros
- Estigma: menos oportunidades si los problemas de salud mental figuran en los historiales médicos
- Burocracia

Recomendaciones

- Abordar la escasez de terapeutas y los largos tiempos de espera
- Garantizar un mejor acceso para jóvenes con seguro público y simplificar los procesos de derivación
- Promover el diálogo intergeneracional sobre la salud mental
- Mejorar la alfabetización digital para abordar la desconfianza hacia las herramientas digitales de salud mental

SERBIA

Principales Desafíos:

- Graves carencias en la educación sobre salud mental
- Cultura de estigmatización y juicio social
- Falta de servicios fuera de las zonas urbanas

Tasas de prevalencia:

- El 41% de los encuestados (de 16 a 26 años) experimenta problemas de salud mental (ansiedad o depresión).
- El 56,7% de los encuestados (de 13 a 26 años) ha experimentado personalmente discriminación basada en la salud mental, mientras que el 71% de los jóvenes de entre 16 y 30 años percibe un estigma de moderado a alto en torno a estos temas. Estas son las tasas más altas entre los países socios.
- Solo el 17,4% ha recibido alguna educación sobre salud mental en la escuela, muy por debajo de los demás países socios (entre 40% y 75%).
- El 62,7% de los encuestados rara vez o nunca habla sobre salud mental con sus compañeros o familia, lo que representa la cifra más baja entre los países socios.

Barreras de acceso:

- Los servicios fuera de las zonas urbanas son prácticamente inaccesibles (el 42% no tiene acceso)
- Estigma y miedo al juicio social
- Falta de acceso a orientación gratuita o asequible

Recomendaciones

- Integrar una educación integral sobre salud mental en el sistema escolar
- Lanzar campañas nacionales contra el estigma
- Aumentar el número de profesionales especializados en salud mental fuera de las zonas urbanas
- Aprovechar la tecnología para facilitar la descentralización



ENCUESTA METAPHOR: PRINCIPALES RESULTADOS TRANSNACIONALES



Mesa local de
la Juventud



Project ID: 101132089

La encuesta se realizó en línea (febrero-abril de 2024) y recopiló **582 respuestas** de **Bulgaria** (166), **Croacia** (100), **Alemania** (102), **Serbia** (107) y **España** (107). Estuvo dirigida a jóvenes de entre 13 y 30 años, con preguntas adaptadas a cada grupo de edad, y garantizó la diversidad en cuanto a género, nivel educativo y procedencia urbana o rural.

Cabe destacar que los datos y cifras marcados con un asterisco (*) en el resumen o análisis fueron identificados mediante investigación documental basada en estudios a nivel nacional, los cuales se detallan en los informes nacionales individuales.

ESPAÑA

Principales Desafíos:

- Estigma persistente
- Falta de una educación integral sobre salud mental
- Acceso limitado a servicios de salud mental y disparidades regionales
- Presión de las redes sociales y del ámbito académico

Tasas de prevalencia:

- El 52% de los encuestados (de 16 a 26 años) experimenta problemas de salud mental (ansiedad o depresión).
- El 50,2% de los encuestados (de 16 a 30 años) percibe un estigma de moderado a alto en torno a los problemas de salud mental.

Barreras de acceso:

- Estigma cultural en torno a la salud mental
- Barreras económicas
- Escasez de profesionales de salud mental
- Falta de concienciación e información

Recomendaciones:

- Implementar una educación estructurada sobre salud mental en todos los niveles escolares
- Ampliar la financiación y la infraestructura para los servicios de salud mental
- Lanzar campañas de sensibilización inclusivas y promover estrategias de apoyo adaptadas a cada grupo de edad
- Fomentar el uso de herramientas digitales de salud mental
- Impulsar la participación comunitaria y las iniciativas lideradas por jóvenes

Panorama Comparativo – Una Perspectiva Transnacional

- **La salud mental importa:** Los jóvenes de los cinco países reconocen cada vez más que la salud mental es tan importante como la salud física.
- **El estigma sigue siendo una barrera:** A pesar del aumento de la concienciación, el estigma continúa impidiendo que muchos jóvenes busquen ayuda, especialmente en Bulgaria y Serbia.
- **La educación es clave:** Todos los países coinciden en la necesidad de reforzar la educación sobre salud mental en las escuelas, aunque el acceso varía considerablemente — con Serbia y España a la zaga.
- **Persisten las brechas de acceso:** Ya sea por cuestiones geográficas, de financiación o de personal, las barreras para recibir atención están presentes en todos los contextos. Las zonas rurales y regiones desatendidas son las más afectadas.
- **Las herramientas digitales muestran potencial:** Los participantes apoyan el uso de la tele salud y las aplicaciones de salud mental, aunque es necesario mejorar la alfabetización digital y la confianza en estas tecnologías.

¿Qué une a todos los países socios?

Los jóvenes de toda Europa desean una intervención temprana, conversaciones abiertas y apoyo basado en la comunidad.

Nuestro objetivo común:

Sistemas de salud mental más sólidos, libres de estigma y centrados en la juventud —
¡construidos en conjunto!