Salud mental juvenil en el Día Internacional de la Juventud

escrito por Alba Crespo | 17 de agosto de 2025



El 12 de agosto ha sido designado por las Naciones Unidas como Día Internacional de la Juventud, una jornada para celebrar las contribuciones de los jóvenes (de 15 a 24 años) en todos los ámbitos del desarrollo global. El tema de 2025, "Acción local de la juventud para los Objetivos de Desarrollo Sostenible y más allá", destaca cómo **la juventud actúa como agente de cambio en sus comunidades y contribuye al progreso social**.

Los y las jóvenes cuestionan y transforman realidades que consideran injustas. Al tomar posición y participar en espacios de diálogo, han puesto de manifiesto problemas sociales y han contribuido a soluciones que han generado mejoras concretas en sus entornos.

En los últimos años ha crecido la atención hacia la salud mental juvenil, reconociéndola como un pilar esencial para su bienestar y su capacidad de aportar a la sociedad. Esto ha dejado claro que es necesario ofrecer espacios seguros donde se sientan respetados, escuchados y apoyados para atender sus necesidades de salud mental. Sin embargo, algunas iniciativas presentadas como apoyo a la salud mental juvenil terminan involucrando a los jóvenes solo de

manera superficial o sometiéndolos a investigaciones dirigidas por adultos que excluyen su voz y producen escasas o nulas mejoras reales en su bienestar.

Las acciones que han demostrado mejorar la salud mental de los jóvenes comparten dos elementos clave, que también son **requisitos de la investigación científica actual en cualquier ámbito**:

- **Impacto social** — Demostrar que las **intervenciones dirigidas a mejorar la salud mental juvenil** producen resultados positivos comprobados. Los y las jóvenes tienen derecho a acceder al conocimiento científico sobre qué acciones realmente benefician su salud mental y a disfrutar de esos beneficios. No son sujetos de prueba de ideas no contrastadas.
- **Cocreación** — Implica un diálogo continuo con las y los jóvenes en todos los procesos que les afectan. Son ellos y ellas quienes deben determinar si una acción genera un cambio positivo en sus vidas. Esta evaluación debe estar presente en todas las fases, incluida la interpretación y valoración, y no limitarse únicamente a responder entrevistas o cuestionarios en beneficio de las personas investigadoras.

Los modelos de investigación e intervención en salud mental que no cumplen estos requisitos **corren el riesgo no solo de no mejorar la situación, sino de empeorar la salud mental de los jóvenes**.

Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 12 de agosto de 2025

Imagen: foto de Jordan Elliott en Unsplash