

equi

libris

tas 20

HABITAR LA INCERTIDUMBRE: VIVIENDA,
JUVENTUD Y MALESTAR ESTRUCTURAL



Datos de las organizaciones:

CJE:

Consejo de la Juventud de España (CJE)
Calle Montera 24, 6ª planta. 28013. Madrid
www.cje.org
info@cje.org

Fad Juventud
Centro Reina Sofía de Fad Juventud
Avenida de Burgos, 1 y 3. 28036. Madrid
<https://fad.es/>
fad@fad.es

Oxfam Intermón:
Oxfam Intermón
Edifici DMOURA4, Carrer Treball, 100, 08019,
Barcelona.
[https://www.oxfamintermon.org/](https://www.oxfamintermon.org/administracion.dpci@oxfam.org)
administracion.dpci@oxfam.org

Coordinación

Alejandro García-Gil Berbería

Autoría

María Cardá Gargallo
Manuel Mejías Leiva
Julia García Gutiérrez
Stribor Kuric Kardelis
Anna Sanmartín Ortí

Maquetación e identidad visual:

Víctor Navarro Oliva

juventud sin casa: la crisis de la vivienda desde una perspectiva generacional	08
vivir en tensión: vivienda y salud mental autopercebida en la juventud	24
precariedad: una fuente de malestar en la juventud	42
conclusiones y propuestas	58
nota metodológica	62
bibliografía	68

La juventud tiene muchas dificultades para emanciparse. Esta frase, que podría valer para definir la relación con la vivienda de cualquier generación joven de la historia reciente de nuestro país, cobra más sentido que nunca en el actual contexto socioeconómico de España.

Precios de compraventa de vivienda disparados y alquileres asfixiantes han hundido la ya de por sí baja emancipación juvenil española. Y, quienes consiguen independizarse del hogar familiar, se encuentran en una situación de precariedad habitacional que les impide ahorrar tras pagar el alquiler, que les incapacita para comprar una vivienda.

A la crisis de emancipación de las personas jóvenes no solo contribuyen los elevados precios de la vivienda, también la inestabilidad y precariedad laboral que sufren las personas jóvenes. El mercado laboral les tiene reservados los puestos más precarios del sistema haciendo que los salarios bajos, la estacionalidad y la parcialidad no deseada sean la tónica habitual de las personas jóvenes.

Otro rasgo distintivo de la mala condición socioeconómica de la juventud española es su tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social, la segunda más alta entre los grupos etarios, solo encontrándose peor la infancia. De este modo, una de cada tres personas jóvenes se encuentra en riesgo de exclusión.

En resumen, a pesar de la fortaleza de la economía española, la precariedad sigue siendo la mejor forma de describir a la juventud, y esto puede tener implicaciones negativas que van más allá de lo material, puede llegar a afectar al bienestar emocional y la salud mental de quien vive en una crisis perpetua.

Por ejemplo, la relación entre pobreza o precariedad laboral y salud mental está ampliamente documentada, hay evidencia contrastada del impacto de los determinantes socioeconómicos en la salud mental. En ese sentido, ya en 2024 el Consejo de la Juventud de España (CJE), Fad Juventud y Oxfam Intermón trabajaron conjuntamente en el informe “Equilibristas: las acrobacias de la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual” donde se mostraba el estrecho vínculo entre salud mental, la situación laboral, de vulnerabilidad económica de las personas jóvenes.

Por eso, las tres organizaciones colaboran de nuevo en “Habitar la incertidumbre: vivienda, juventud y malestar estructural” un nuevo análisis donde se muestran las particularidades de la actual situación de precariedad juvenil. Utilizando diferentes metodologías y perspectivas, en cada capítulo se realiza una aproximación independiente de la situación socioeconómica de la juventud y su impacto en la salud mental de dichas personas, lo que permite hacer una

composición global sobre estos dos fenómenos.

Como se expone en el primer capítulo, elaborado por el Consejo de la Juventud de España, existen diferencias en la frecuencia y forma en que se emanciparon las generaciones jóvenes pasadas y la actual.

En la actualidad, la emancipación juvenil está en su momento más bajo, con una tasa de 14,5% (CJE, 2026), acumulando más de siete años de estancamiento por debajo del 20 % y once puntos porcentuales menos que en 2008, cuando se alcanzó el mejor dato de emancipación juvenil (26 %). La juventud a inicios de S.XXI también sufrió el alza de precios de la vivienda, especialmente en compraventa, pero la facilidad de acceso a crédito durante aquellos años sostuvo la emancipación juvenil a través de la vivienda en propiedad. Por el contrario, en la actualidad la compra de vivienda no es una opción para las personas jóvenes, pues solo está al alcance de una minoría. En consecuencia, mientras en los primeros años de la primera década del siglo la juventud emancipada era también una juventud propietaria, en 2026 la juventud es una generación inquilina.

Por ello, que la crisis de la vivienda sea sobre todo una crisis del alquiler, hace que la juventud hoy tenga peores condiciones para emanciparse que las generaciones jóvenes que la precedieron.

Partiendo de dicha crisis habitacional, en el segundo capítulo Oxfam Intermón analiza cómo las condiciones materiales y residenciales en las que vive la juventud se relacionan con su bienestar emocional y con la percepción que las propias personas jóvenes tienen sobre su salud mental. Más allá de las dificultades objetivas de acceso a la vivienda, el capítulo pone el foco en cómo el sobre esfuerzo económico, la imposibilidad de emanciparse o la necesidad de compartir vivienda afectan a la percepción de estabilidad, autonomía y seguridad vital de las personas jóvenes. De este modo, el análisis muestra que las situaciones de vulnerabilidad habitacional y económica se asocian sistemáticamente a peores niveles de bienestar emocional y a una peor salud mental autopercebida.

Por tanto, la vivienda aparece no solo como una cuestión material o económica, sino también como un elemento central para comprender cómo las desigualdades sociales impactan en el bienestar cotidiano y en las posibilidades de la juventud de desarrollar proyectos de vida estables y autónomos.

Complementando los análisis anteriores, el tercer capítulo elaborado por Fad Juventud, explora y dimensiona el impacto que tiene el nivel socioeconómico y la precariedad laboral sobre diversos malestares asociados a la salud mental y sobre las expectativas de las personas jóvenes de cara al futuro. Los datos muestran cómo quienes se encuen-

tran en una situación de carencia material severa, tienen dificultades para ahorrar o estudiar y trabajan a la vez tienden a mostrar peores datos en todas las variables asociadas a la salud mental y al bienestar.

Además del impacto de estas variables sobre malestares psicológicos, el capítulo explora de forma específica el modo en el que la precariedad influye sobre la sensación de soledad no deseada y la ideación suicida con alta frecuencia, siendo problemáticas mucho más extendidas entre jóvenes en posiciones más vulnerables. A su vez, se analiza el modo en el que la carencia material y la capacidad de ahorro se traducen en un mayor impacto de malestares asociados a los problemas de salud mental como puede ser el cansancio, la apatía, la ansiedad o la tristeza.

En definitiva, a lo largo del informe se expone la relación entre la actual crisis habitacional y la precariedad de la juventud española y como eso impacta negativamente en el bienestar emocional y la salud mental de quienes sufren dicha situación. En consecuencia, se pone de relevancia una doble urgencia: se ha de atender la salud mental de las personas jóvenes desde el refuerzo de los servicios y la atención psicológica y, en paralelo, han de alcanzarse soluciones a los problemas estructurales que sufre la juventud: más políticas de vivienda que hagan efectivo el derecho a la vivienda digna, consolidar y profundizar las mejoras recientes en el mercado laboral y habilitar medidas que contribuyan a combatir la pobreza juvenil.

juventud sin casa: la crisis de la vivienda desde una perspectiva generacional

CONSEJO DE LA JUVENTUD DE ESPAÑA

1.1. INTRODUCCIÓN

Las trayectorias de emancipación clásicas de las personas jóvenes han sufrido importantes cambios durante las últimas décadas. El modelo de emancipación clásico español estaba caracterizado por la salida del hogar para acceder a una vivienda en propiedad y formar una pareja mediante el matrimonio (Solsona, 2024). Ahora las transiciones son sustancialmente diferentes debido fundamentalmente a los cambios tanto en los modelos residenciales como familiares: por un lado, desde al menos 2008, cada vez más personas jóvenes residen en alquiler (Echaves-García & Olmo, 2021); por otro lado, los cambios materiales y culturales asociados a los nuevos modelos familiares han favorecido la aparición de nuevas formas de emancipación como el hecho de vivir en solitario o con personas ajenas al núcleo familiar (Solsona, 2024).

La mutación en los modelos de emancipación residencial ha contribuido a dar forma a una nueva base social de personas jóvenes inquilinas. Esta generación inquilina se caracteriza, al menos, por dos aspectos fundamentales: en primer lugar, está formada por personas adultas jóvenes que crecieron tras la crisis económica y financiera de 2008 y que han experimentado el cambio de modelo de la propiedad al alquiler; en segundo lugar, se trata de un grupo social que está creciendo en un contexto en el que la posición que se ocupe en la estructura del sistema de vivienda, como garante de acumulación de riqueza y bienestar social, tendrá un impacto cada vez mayor en sus oportunidades socioeconómicas a lo largo de la vida. Esta tendencia queda reflejada en el hecho de que, en la actualidad, los salarios no han aumentado al mismo ritmo que los precios de los alquileres: sólo en la última década, los precios de oferta de los alquileres han subido un 77%, mientras que la renta disponible de los hogares solo lo ha hecho un 33% (Gil et al., 2024).

Esta transformación de las estructuras de oportunidad en torno al acceso a la vivienda ha producido una triple fractura social: generacional, socioeconómica y de origen geográfico. Cada generación ve condicionada sus oportunidades de acceso a la vivienda según el contexto que le ha tocado vivir. Por ejemplo, la población mayor de 65 años afrontó el proceso de emancipación residencial en un momento donde se favorecía la adquisición de la vivienda en propiedad, que promovía la sociedad de propietarios durante la época del franquismo. En cambio, las generaciones más jóvenes de la actualidad están viviendo sus procesos de emancipación residencial tras el boom inmobiliario de 2008, un momento donde las dificultades de acceso al crédito, las fuertes subidas de precios de los alquileres

y el estancamiento de salarios, dificulta cada vez más la salida del hogar (Fuster et al., 2019).

El cambio en el acceso a las oportunidades de acceso a la vivienda también afecta de manera muy diferente a la población joven según su estatus socioeconómico y origen geográfico. La crisis de la vivienda está contribuyendo a agravar el empobrecimiento de la población con menos recursos y reforzar la desigualdad socioeconómica intergeneracional entre la población autóctona y extranjera (Porcel, et al., 2025). Entre la población joven estas tendencias se agudizan debido a sus menores ingresos y salarios, así como las dificultades de acceso a la vivienda y la menor capacidad de acumulación de riqueza, contribuyendo así a reforzar las dinámicas intergeneracionales de desigualdad (Ciccolini et al., 2025).

El objetivo general de este capítulo es analizar, desde una perspectiva longitudinal, los cambios en el modelo de acceso a la vivienda y en los procesos de emancipación residencial de la población joven, así como observar las desigualdades asociadas a la posición socioeconómica y el origen geográfico. En concreto, el análisis trata de dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿hasta qué punto las generaciones jóvenes más recientes presentan mayores niveles de emancipación tardía o una mayor dependencia del mercado de alquiler en comparación con generaciones anteriores a la misma edad? ¿en qué medida las barreras de acceso a la vivienda y a la emancipación residencial están socialmente estratificadas por renta, nivel educativo, sexo u origen geográfico? ¿cuál es el impacto de los costes de la vivienda en la economía de los hogares jóvenes?

1.2. EL CAMBIO DE LA PROPIEDAD AL ALQUILER Y LAS NUEVAS FRACTURAS SOCIALES

Al inicio del siglo XXI, el sistema residencial español seguía los patrones de los sistemas residenciales del sur de Europa, caracterizados por un claro predominio de la vivienda en propiedad. Aunque con matices, esta tendencia se reproducía en la mayor parte de generaciones, incluso entre las cohortes de edad más jóvenes. En el año 2007, previo a la crisis económico-financiera de 2008, cerca del 58% de la población joven residía en una vivienda en régimen de propiedad (ya sea con hipoteca o totalmente pagada) (ver Figura 1). Es a partir de ese mismo año

cuandola tendencia cambia, pasando en algo más de una década al mínimo del 30% registrado en el año 2023. En paralelo, la población joven inquilina ha ido en aumento: **en 2025, la mitad de la población joven residía en alquiler a precio de mercado, lo que supone una subida de más de 20 puntos porcentuales en menos de dos décadas.** La magnitud y la velocidad del cambio de modelo residencial ha sido uno de los cambios sociales más grandes de las últimas décadas en España, creando así las condiciones para la emergencia de nuevas desigualdades.

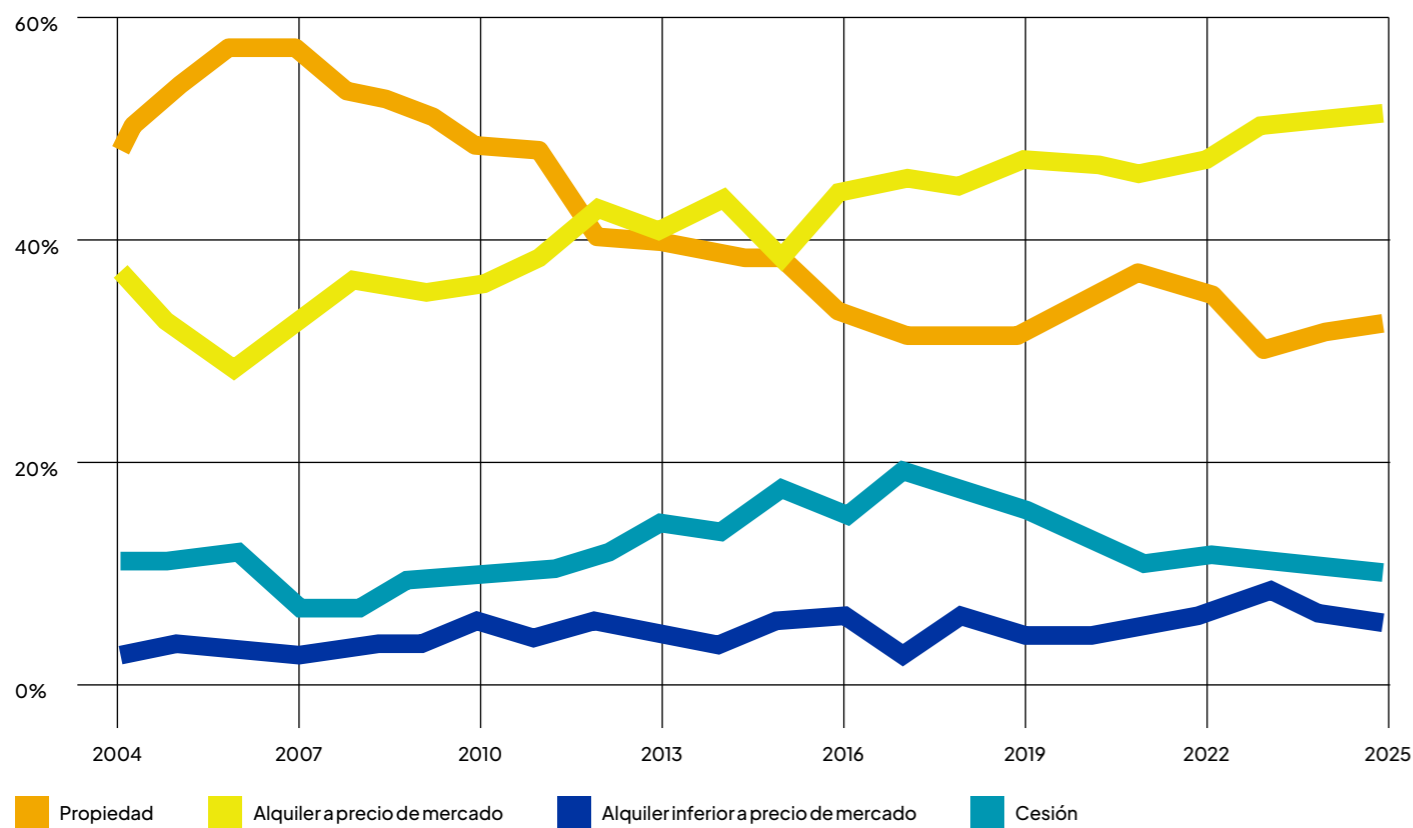


Figura 1. Evolución del régimen de tenencia de la vivienda para la población joven emancipada (16-29 años) a lo largo del tiempo
Fuente: Elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

El cambio en el sistema de vivienda también puede observarse desde una perspectiva del ciclo vital. Esta perspectiva es útil para comparar la situación residencial de las personas jóvenes de diferentes generaciones cuando tenían la misma edad, y nos permite comprender si las nuevas generaciones se están emancipando residencialmente de una manera diferente que sus predecesoras. La Figura 2 muestra los primeros indicios de la emergencia de una brecha generacional en la prevalencia de la

propiedad y el alquiler. **Si el 65% de las personas jóvenes nacidas entre 1975-1979 eran propietarias a los 25-29 años, para la cohorte nacida entre 1995-1999, a la misma edad, la proporción descendió hasta 30 puntos porcentuales.** Sin embargo, la propiedad deja de ser el modelo predominante en la cohorte nacida a partir de 1985-1989, la primera en experimentar los efectos regresivos de las políticas de austeridad tras la Gran Recesión. Esta misma tendencia se observa en el grupo de 30 a 34 años

—momento del ciclo vital en el que la mayoría de las personas jóvenes se han incorporado al mercado laboral—, donde las tasas de propiedad pasan del 78% para la cohorte nacida entre 1970-1974 al 44% para la nacida entre 1995-1999. Cabe señalar que las cifras del grupo más joven (16-24 años) deben interpretarse con cautela, dado que la emancipación a esta edad es aún minoritaria y puede responder a circunstancias específicas (por ejemplo, tener un nivel de renta muy elevado o haber heredado una propiedad).

La misma brecha generacional, en sentido contrario, se observa al considerar la evolución de la población joven que reside en alquiler. **Mientras solo el 35% de las personas jóvenes que nacieron entre 1975-1979 residían en régimen de alquiler a los 25-29 años, para la cohorte nacida entre 1995-1999, a la misma edad, la proporción era del 66%, un aumento de 30 puntos porcentuales.** De nuevo, es la cohorte nacida entre 1985-1989 donde la prevalencia del alquiler comienza a ser mayoritaria, aumentando de manera sostenida en generaciones posteriores.

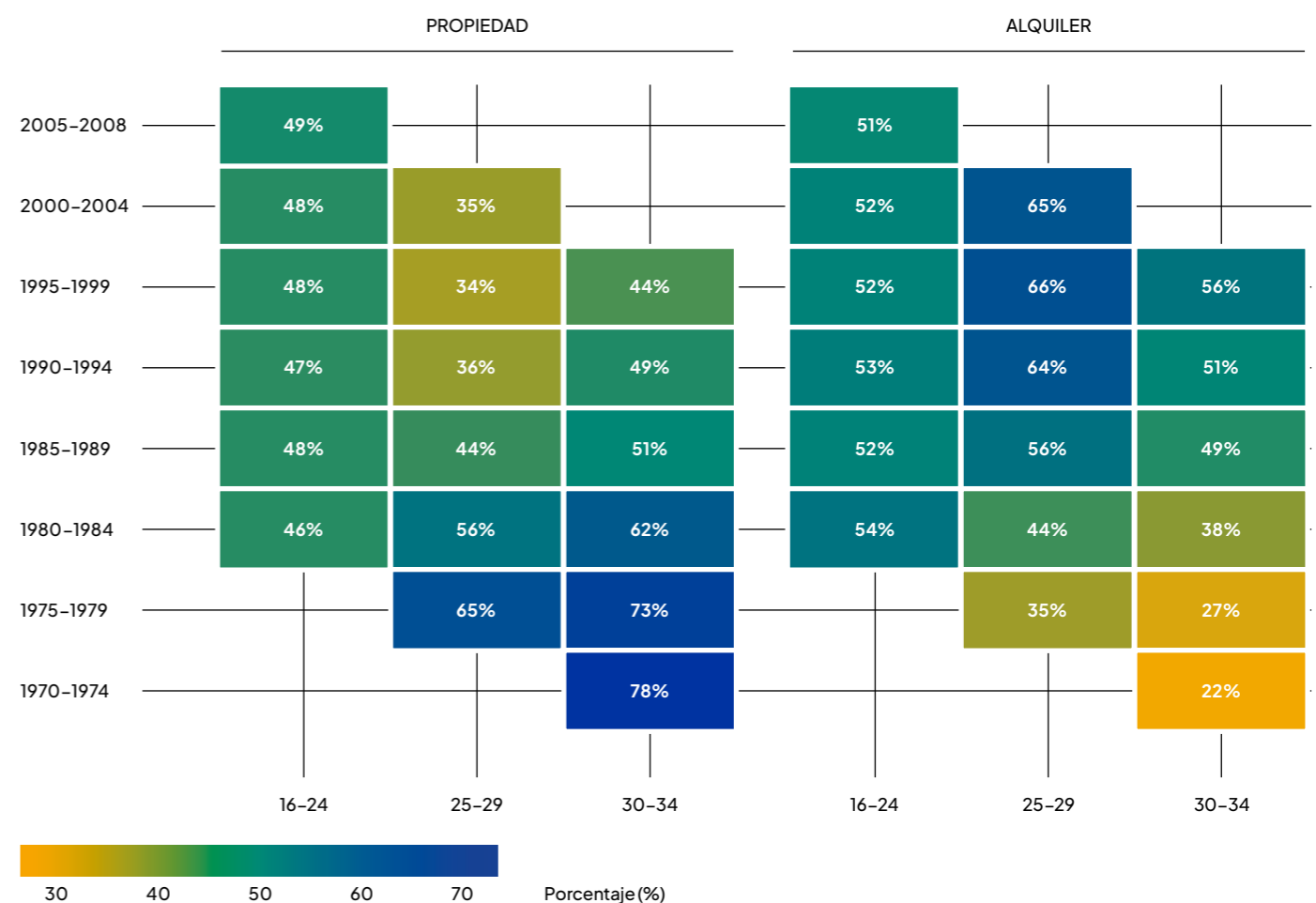


Figura 2. Evolución del régimen de tenencia de la vivienda entre la población joven emancipada (16-34 a.) según grupos de edad y cohortes de nacimiento
Fuente: Elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

Nota sobre lectura del gráfico. El gráfico muestra la distribución según su cohorte de nacimiento (eje horizontal) y el grupo de edad alcanzado (eje vertical), para el total de la población y desagregado por régimen de tenencia de la vivienda. La lectura horizontal, a lo largo de una fila, muestra cómo la evolución en una misma cohorte de nacimiento conforme envejece. La lectura vertical, comparando dentro de una misma columna, revela el cambio generacional. Por ejemplo, en el grupo de 25-29 años, la evolución del régimen de tenencia en propiedad pasa del 65% en la cohorte 1975-1979 al 34% en la de 1995-1999, evidenciando un declive en favor del régimen de alquiler.

El cambio en las oportunidades de acceso a la vivienda entre la población joven es muy desigual según su origen geográfico y recursos económicos. Tanto por las circunstancias que han condicionado el paso del modelo de la propiedad al alquiler, como por los propios condicionantes relativos al proceso migratorio, ya que, las personas jóvenes nacidas en el extranjero han accedido a la vivienda fundamentalmente a través del alquiler. Como muestra la Figura 3, **alrededor de ocho de cada diez personas jóvenes nacidas en el extranjero residían en régimen de alquiler en el año 2024, mientras que para el año**

2006 la proporción era de seis de cada diez. Si bien las personas jóvenes de origen extranjero acceden a la vivienda mayoritariamente en régimen de alquiler, la mayor subida relativa se ha dado entre las personas jóvenes autóctonas. En el año 2006 solo un 14% de población joven autóctona residía en alquiler, mientras que en 2024 la proporción alcanzaba casi el 41%. Así, la caída de la tasa de personas jóvenes propietarias ha ido evolucionando en paralelo a la subida de la población inquilina autóctona, formando así una tendencia en forma de “embudo”.

El cambio en el acceso a la vivienda ha afectado de manera muy diferente a las personas jóvenes según su nivel de recursos económicos. Las trayectorias residenciales divergen claramente entre quienes residen en el 20% de hogares más pobres y el 20% más ricos. Tal y como se observa en los paneles inferiores de la Figura 3, **entre las personas jóvenes del quintil más pobre, el alquiler y la propiedad se situaban torno al 50% hasta 2011, momento a partir del cual el alquiler experimenta un crecimiento constante hasta alcanzar el 70% en 2025**, mientras la propiedad desciende proporcionalmente.

Entre las personas jóvenes del quintil más rico, la situación inicial era muy distinta: en 2004, alrededor del 75% residía en propiedad frente a solo un 25% en alquiler. Sin embargo, esta brecha se ha ido estrechando progresivamente desde 2017, hasta que en 2025 el alquiler está en niveles similares a la propiedad. Estos resultados muestran que **el giro hacia el alquiler se ha generalizado en todos los estratos socioeconómicos: aunque las personas jóvenes con más recursos siguen accediendo más a la propiedad, la mayoría de ellas también son ahora inquilinas**.

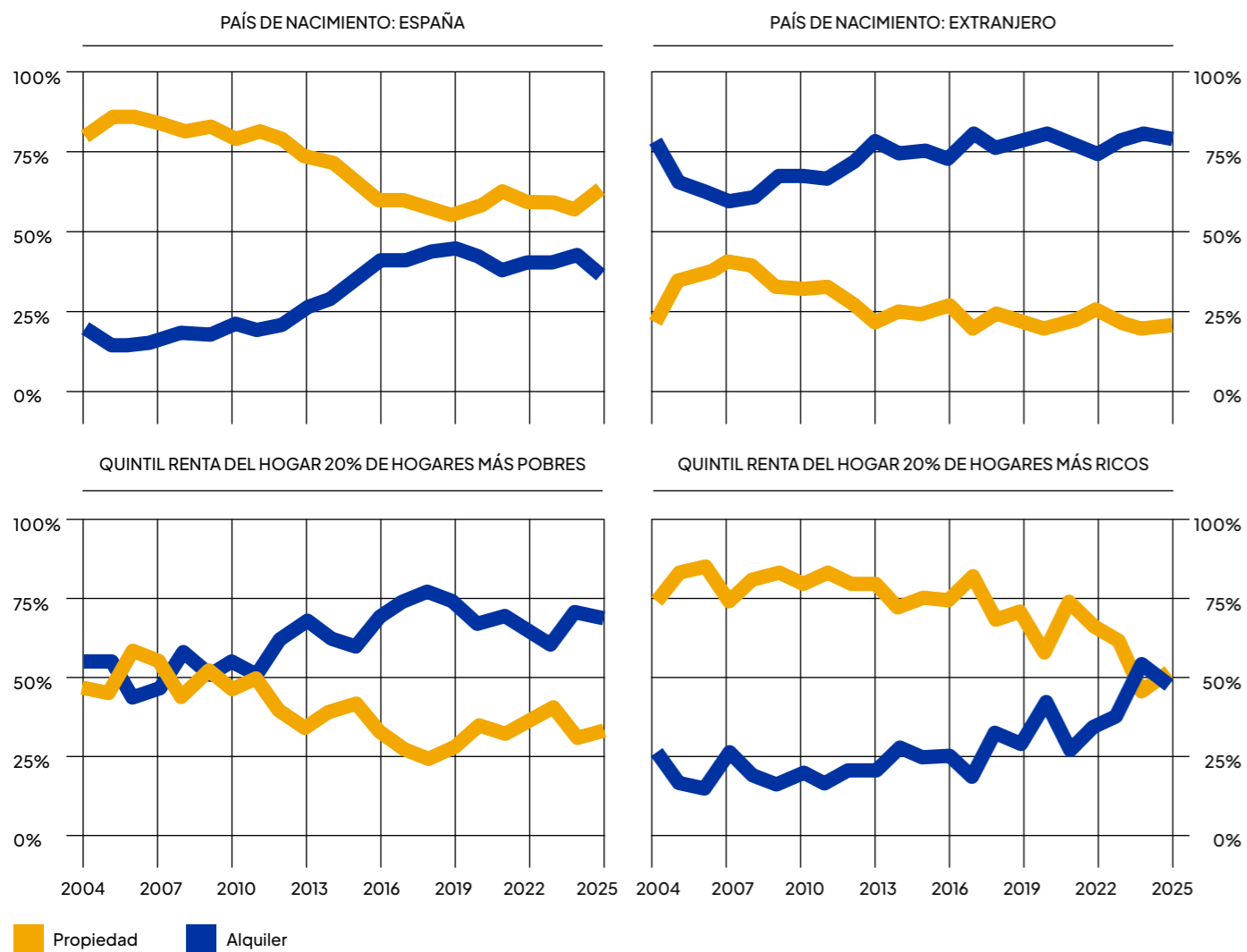


Figura 3. Evolución del régimen de tenencia de la vivienda de la población joven (16-34 años) según quintil de renta y país de nacimiento
Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

El modelo del sistema de vivienda está girando de la propiedad al alquiler, aunque la intensidad de este cambio es mayor en la población joven. En este sentido, ¿las nuevas generaciones lo tienen peor para acceder a una vivienda en propiedad que las generaciones más mayores cuando eran personas jóvenes? La respuesta es sí: cada nueva generación tiene mayor propensión a acceder a la vivienda en régimen de alquiler, mientras cada vez menos personas jóvenes lo hacen en propiedad. Sin embargo, no toda la juventud suele tener los mismos recursos

socioeconómicos para navegar este cambio: las personas jóvenes con mayor nivel de renta y nacidas en España acceden a la vivienda en mayor proporción que las que tienen menos recursos o han nacido en un país extranjero. Aun así, el porcentaje de la juventud que residen en alquiler ha experimentado un fuerte crecimiento incluso entre los grupos de mayor nivel socioeconómico durante la última década: la proporción de personas jóvenes inquilinas es similar a la de propietarios entre este grupo de edad con mayor nivel de renta.

1.3. BARRERAS EN EL ACCESO A LA VIVIENDA Y EMANCIPACIÓN RESIDENCIAL

En este contexto, el mercado laboral es un factor clave para entender las posibilidades reales de acceso a la vivienda y la emancipación. Como muestra la figura 4, existen dos paradigmas claramente diferenciados en la estructura de la contratación en España, ya que la reforma laboral de 2021 marcó un punto de inflexión (Arrondo, 2025). Durante la década anterior, los niveles de contratación temporal e indefinida se mantuvieron en magnitudes similares, sin que ninguna de las dos modalidades superara el millón de contratos, y con una tendencia progresiva a la convergencia entre ambas. Esta dinámica se mantuvo hasta los años inmediatamente previos a 2021, en un contexto además condicionado por el impacto de la COVID-19.

A partir de la aprobación de la reforma laboral, se produce un cambio en la modalidad contractual de las personas jóvenes de 16 a 34 años: los contratos indefinidos aumentan de forma sostenida hasta superar el millón y medio, en detrimento de la contratación temporal y, paralelamente, aumentan los contratos fijos discontinuos hasta situarse al mismo nivel que los contratos temporales sobre el medio millón de contratos. En otras palabras, se produce una reconfiguración del mercado de trabajo juvenil tras la entrada en vigor de la reforma laboral.

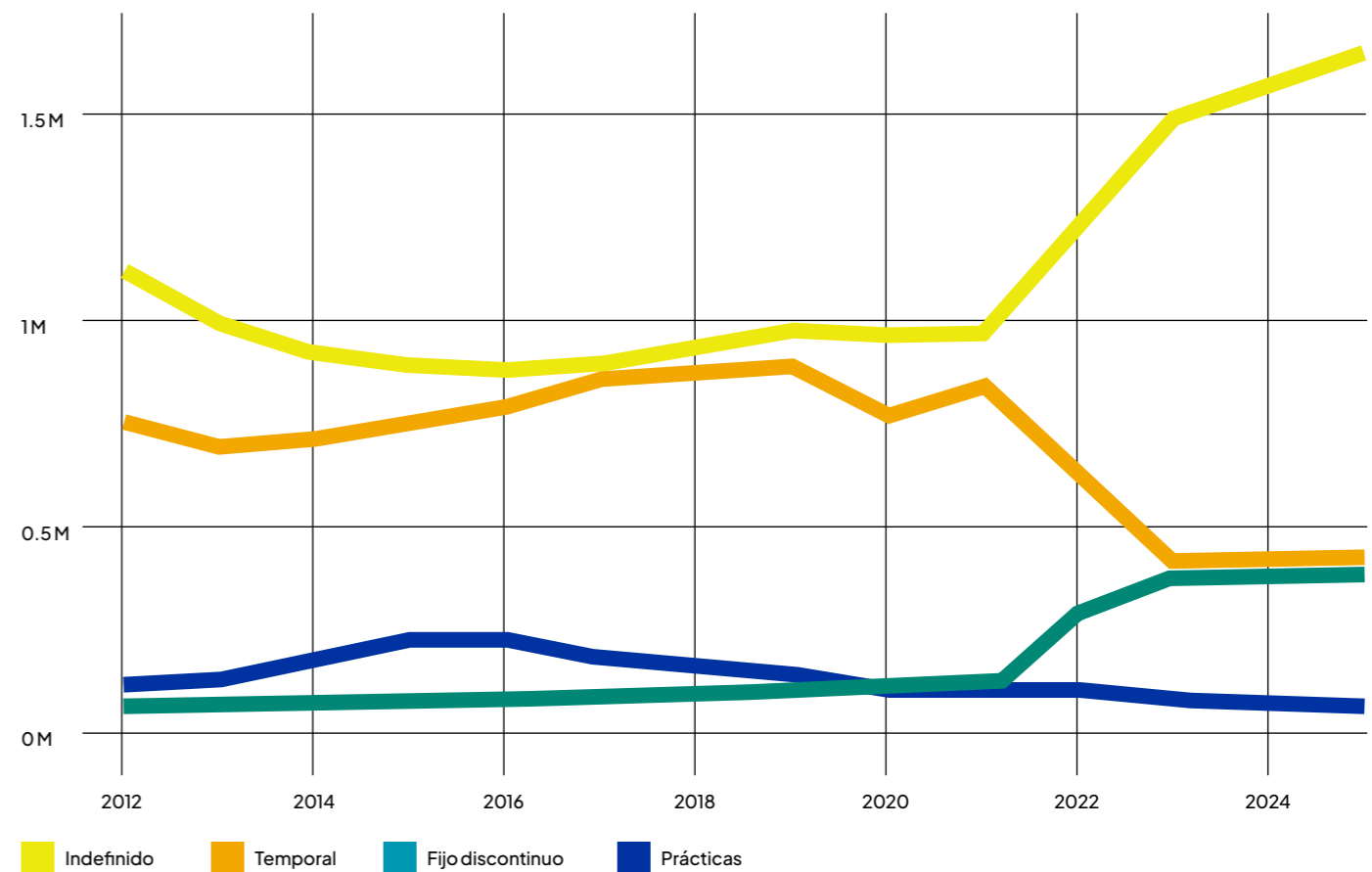


Figura 4. Evolución de la tipología de contratación de los jóvenes (16 a 34 años) en España por modalidad de contrato
Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la Tesorería General de la Seguridad Social.

Consecuentemente, y desde una perspectiva generacional, la figura 5 muestra que las generaciones más jóvenes presentan porcentajes más elevados de contratación indefinida que las cohortes precedentes a edades equivalentes. Dicho de otro modo,

una persona de 25 años nacida en el año 2000 tiene hoy más probabilidades de tener un contrato indefinido que las que tuvo una persona de 25 años nacida en 1985.

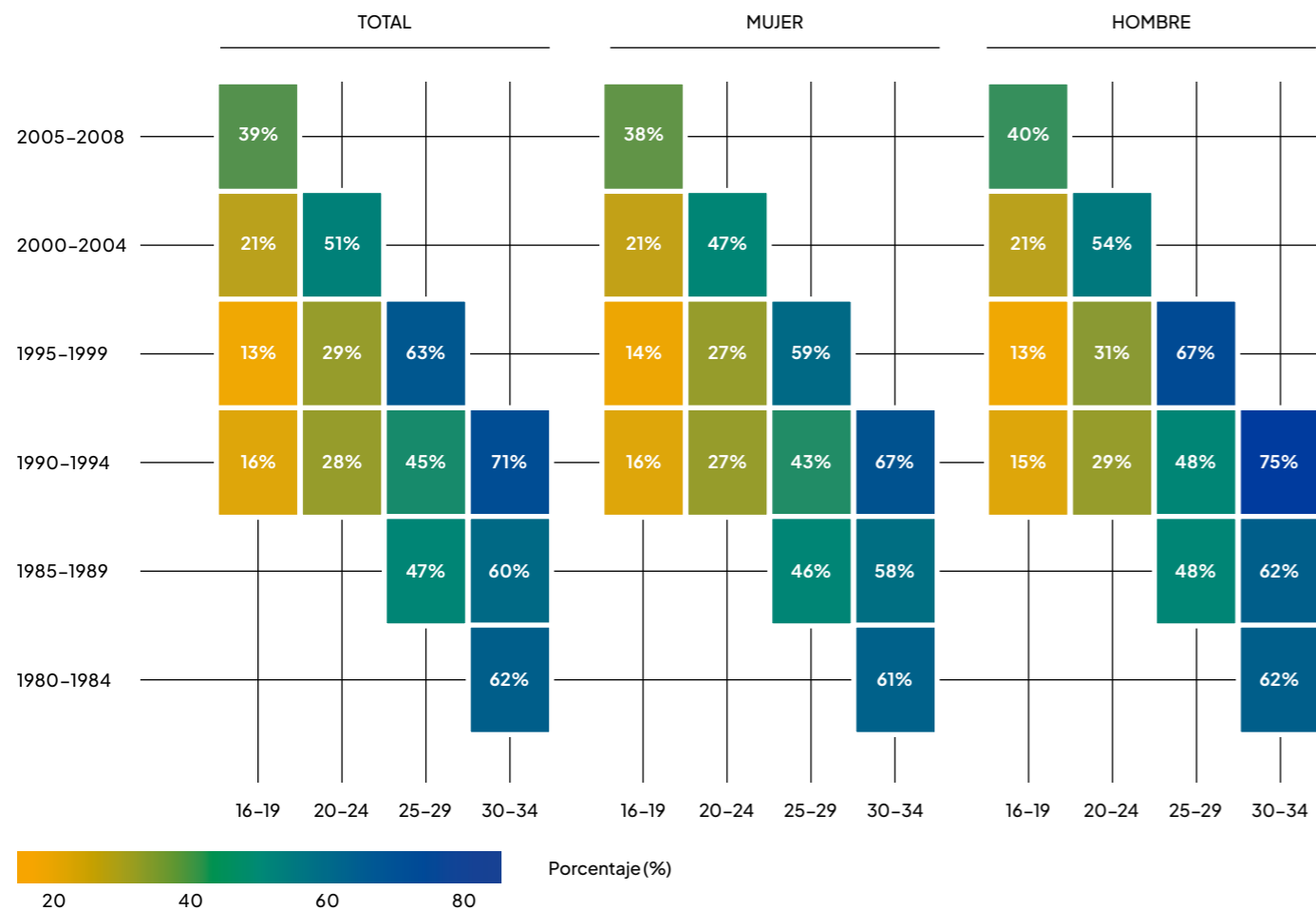


Figura 5. Proporción de personas jóvenes (16 a 34 años) con contrato indefinido por cohorte de nacimiento, grupo de edad y sexo. Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la Tesorería General de la Seguridad Social.

La reforma ha tenido un impacto diferencial según la generación, beneficiando en mayor medida a quienes se incorporan al mercado laboral en el periodo posterior a su implementación. Este efecto se produce en un contexto de expansión educativa en el que ha aumentado la educación superior, concretamente, en el segundo semestre de 2024, el 53 % de la población joven de entre 25 y 29 años contaba con educación superior. Sin embargo, este aumento del nivel formativo no se ha traducido automáticamente en una mejora proporcional de la calidad del empleo ni en una reducción de las desigualdades. Por el contrario, como señalan autores como Arrondo (2025), la juventud española se enfrenta a una de las mayores paradojas del siglo XXI: ser la generación más formada y, al mismo tiempo, una de las más castigadas por el desempleo y la sobrecualificación.

En este sentido, la segmentación del mercado laboral impide que muchos de ellos accedan a puestos acordes con su nivel formativo: según datos del Observatorio de Emancipación de 2024 (CJE, 2025), más de tres de cada diez jóvenes se encuentran sobrecualificados para el puesto que ocupan con tasas que alcanzan el 43,6 % entre quienes tienen entre 16 y 24 años, el 33,6 % en el grupo de 25 a 29 años y el 38,5 % entre los 30 y 34 años. Este fenómeno,

lejos de ser coyuntural, se vincula, con escasa capacidad de absorción de perfiles técnicos y científicos del mercado laboral español, donde la meritocracia educativa no garantiza la integración laboral en condiciones acordes a la formación adquirida (Arrondo, 2025).

La estabilidad formal del contrato, en este contexto, no garantiza la estabilidad vital (Gil et al., 2024). Y es que, a pesar del incremento sostenido del salario mínimo interprofesional entre 2019 y 2025 y la mejora del mercado laboral, estos cambios no se han traducido en una mejora del poder adquisitivo ni en una mejora de las condiciones materiales entre la juventud (ver Figura 4). De hecho, el 'X Informe Young Business Talents' pone de manifiesto un deterioro significativo de las expectativas laborales entre la juventud: en 2025, el 44,3 % del estudiantado preuniversitario anticipa un empeoramiento del empleo en los próximos cinco años, entre otras razones porque el acceso a la vivienda se ha encarecido a un ritmo muy superior al incremento de los salarios.

En este contexto, el mercado de alquiler ha adquirido un papel central y dual, es decir, es el principal mecanismo de acceso a la emancipación, pero también es un mecanismo clave de desigualdad (Gil et

al., 2024) debido a la existencia de una **desconexión entre la evolución de los ingresos de la población joven y los precios del mercado de vivienda**.

En la Figura 6 se observa la evolución del gasto en vivienda, tanto en la mensualidad de alquiler como en la de hipoteca, y destacan dos momentos clave en el mercado de vivienda. En primer lugar, durante la Gran Recesión se observa un retroceso en los salarios acompañado de un estancamiento de los precios de alquiler que descienden levemente, a la vez que, paralelamente, el gasto asociado a la hipoteca inicia una tendencia descendente progresiva, vinculada a la reducción de los tipos de interés y al

ajuste del mercado inmobiliario tras el estallido de la burbuja. En este contexto, el debilitamiento de los salarios reduce la capacidad de acceso a la vivienda y contribuye tanto al retraso de los procesos de emancipación como a la transición hacia el régimen de alquiler, tal y como se observa en la Figura 1.

A partir de 2015 se abre una nueva fase expansiva: **el precio del alquiler retoma una trayectoria claramente ascendente que ya no va a retroceder y crece con mayor intensidad** que los salarios agravando la brecha entre ingresos y costes residenciales hasta superar el precio del alquiler el salario de las personas jóvenes en 2017.

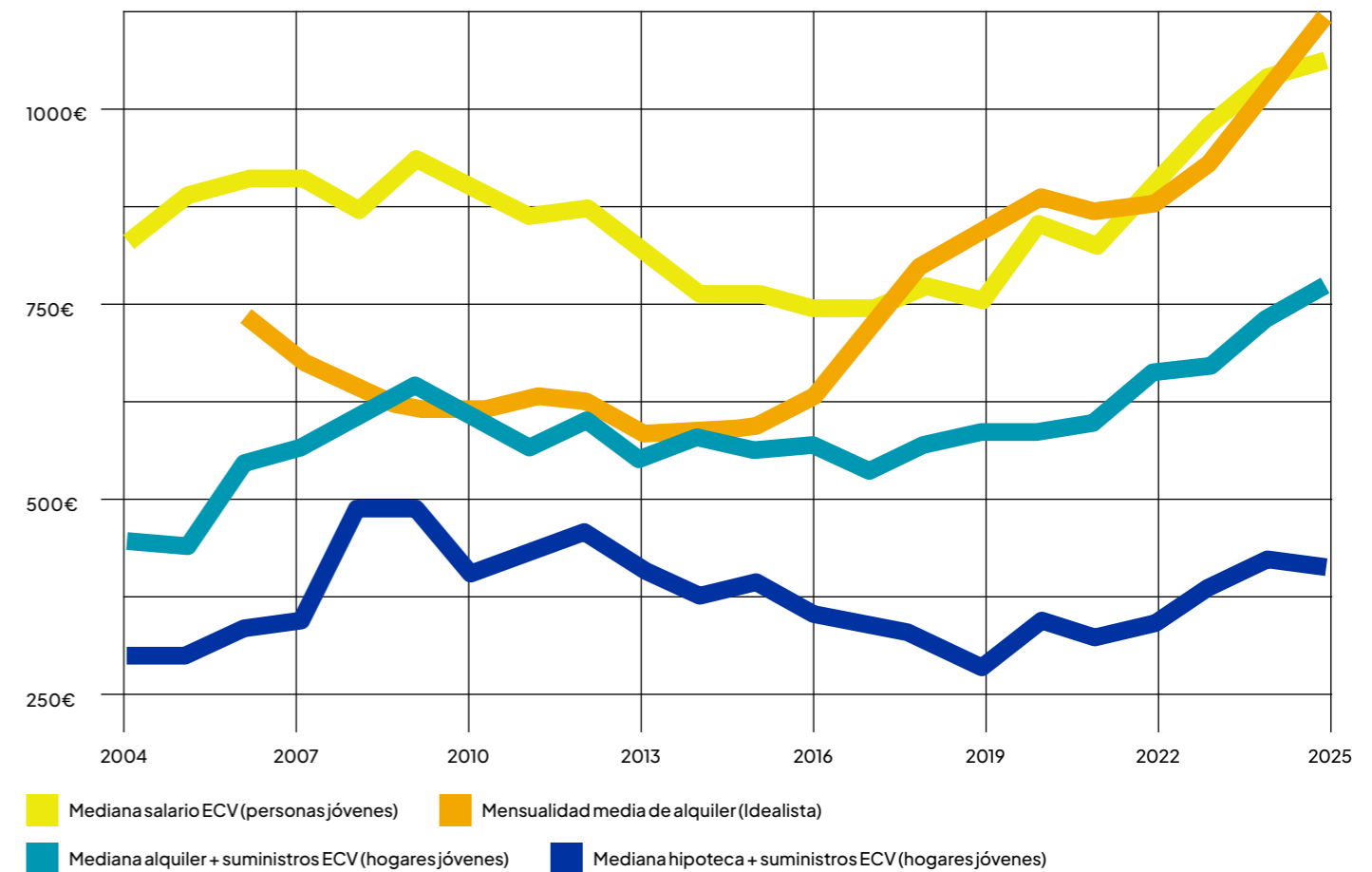


Figura 6. Evolución del gasto en vivienda (alquiler e hipoteca), salarios y precio del alquiler* (en euros mensuales). *Nota: La mensualidad media del alquiler en Idealista es para un piso medio de 80m². ** Se consideran hogares jóvenes aquellos en los que la persona de referencia tiene entre 16 y 34 años y se encuentra emancipada. Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

En 2019 se produce una leve desaceleración temporal en el precio del alquiler, coincidiendo con la subida del salario mínimo interprofesional (SMI), que aumentó un 22,3% interanual y contribuyó a elevar el nivel salarial medio, especialmente entre la población joven (Arrondo, 2025). Sin embargo, esta moderación resulta transitoria. **Tras la pandemia, se produce un fuerte repunte de los precios en el mercado de alquiler, que alcanzan máximos históricos en 2025**. Este incremento supera de forma sostenida el crecimiento de los salarios, de modo

que el esfuerzo económico necesario para acceder o mantenerse en una vivienda en alquiler continúa aumentando, consolidándose como uno de los rasgos estructurales del sistema residencial contemporáneo (Gil et al., 2024).

En comparación, el gasto en hipoteca presenta una evolución más estable y, en comparación al alquiler, presenta considerablemente menos variación a lo largo de las últimas décadas. Así, el coste hipotecario se mantiene contenido con una tendencia des-

pendiente hasta 2019, reflejando unas condiciones financieras relativamente favorables para quienes ya han accedido a la propiedad, aunque no necesariamente para quienes intentan hacerlo por primera vez, ya que el acceso a la vivienda en propiedad sigue estando condicionado por importantes barreras de entrada - como la necesidad de ahorro previo, la estabilidad laboral y el acceso al crédito.

La divergencia entre ingresos y precios se refleja de forma especialmente clara en el porcentaje de renta que las personas jóvenes deben destinar a la vivienda. De acuerdo con los estándares internacionales de asequibilidad, se considera que un hogar no debería destinar más del 30% de sus ingresos a los costes de vivienda, umbral a partir del cual se entra en una situación de sobreesfuerzo (Herbert et

al, 2018). Sin embargo, este criterio dejó de cumplirse de forma generalizada tras la crisis financiera de 2008.

En la última década, **el esfuerzo económico medio de un hogar joven se ha situado de forma sostenida entre el 40% y el 50% de la renta disponible**, muy por encima de los niveles recomendados. Esta situación se agrava notablemente en el caso de los **hogares unipersonales jóvenes**, donde el esfuerzo supera sistemáticamente el 60% de los ingresos. Desde 2017, este porcentaje supera de forma continuada **el 80% del salario joven sin volver a situarse por debajo de ese umbral**, llegando a alcanzar valores cercanos, e incluso superiores, al 100% en el periodo previo a la pandemia.

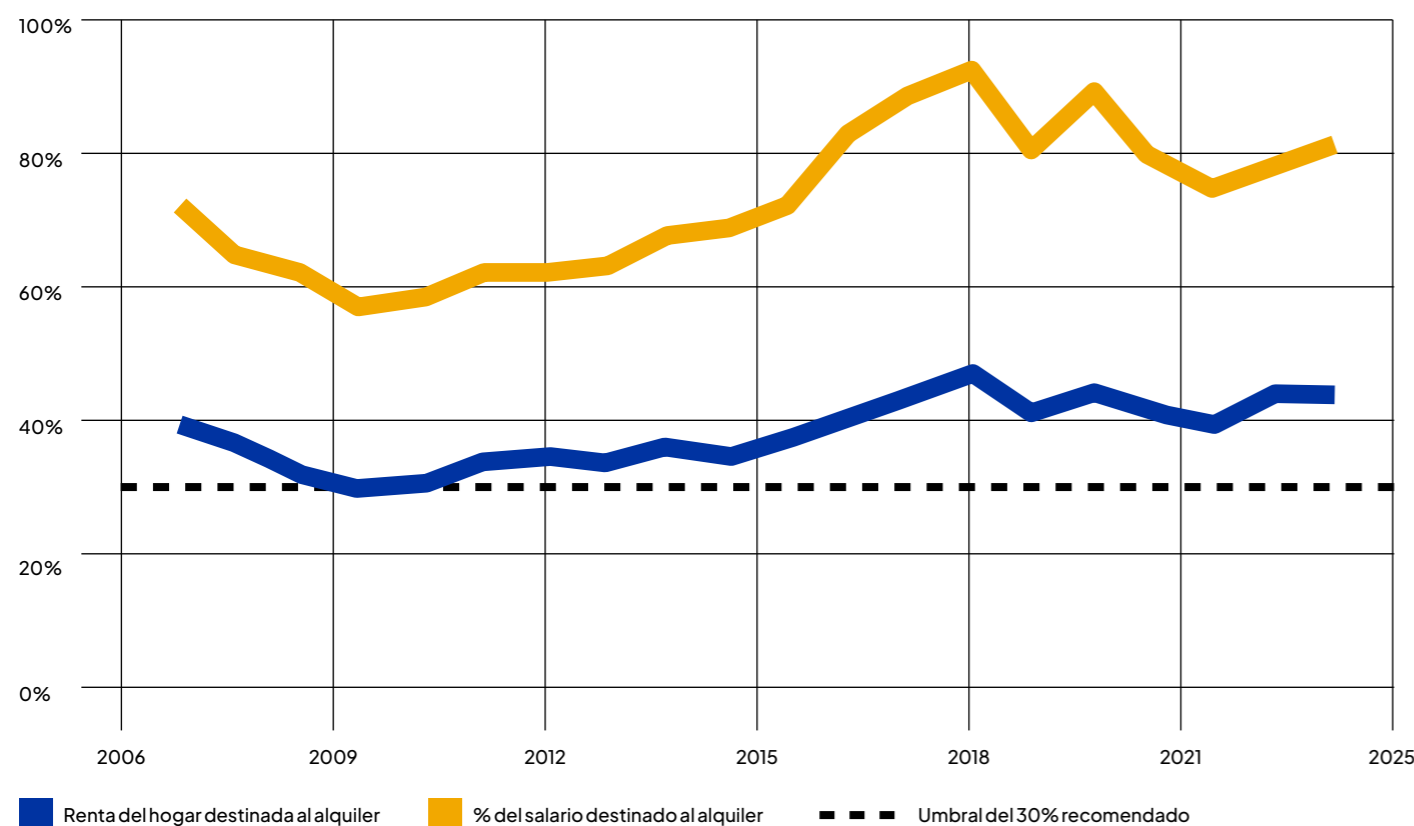


Figura 7. Evolución del porcentaje de renta y salarios que las personas jóvenes (16 a 34 años) tienen que destinar al pago de un piso de 80m2 en Idealista. Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025) e Idealista.

En este contexto, el mantenimiento de niveles de sobreesfuerzo que superan ampliamente los umbrales de accesibilidad pone de manifiesto **un deterioro estructural de las condiciones de acceso a la vivienda**. Esta situación no solo **limita las posibilidades de emancipación**, sino que consolida la **inviabilidad económica de hacerlo en solitario** para una parte significativa de la juventud. Es decir, las capacidades de ahorro de la juventud inquilina se ven limitadas, dificultando la posibilidad de poder financiar la entrada de una vivienda en propiedad y reforzando estrategias residenciales basadas en la convivencia, como los pisos compartidos,

que pasan a constituir la principal vía de acceso a la vivienda (Echaves-García & Olmo, 2021).

Un contexto que se refleja en el informe Un problema como una casa (CJE, 2025), cuyos datos permiten caracterizar con precisión las condiciones en que se produce esa emancipación cuando llega. Los resultados muestran que el 70% de las personas jóvenes emancipadas lo hace a través del alquiler, y el 87% comparte vivienda con otras personas, siendo la reducción de gastos la motivación principal en cuatro de cada diez casos. Esta situación refleja una precariedad económica persistente, que se traduce en

que aproximadamente un 30 % de los jóvenes requiere apoyo económico familiar para hacer frente al pago mensual, con una media de gasto de 466,7€ mensuales que supera el 40% de su salario, ampliamente por encima del umbral de esfuerzo recomendado.

Es decir, el impacto de estos costes sobre la vulnerabilidad económica resulta especialmente evidente **en el caso del alquiler**, donde **el pago de la vivienda actúa como un potente factor de empobrecimiento, incrementando de forma significativa el riesgo de pobreza tras el gasto residencial**.

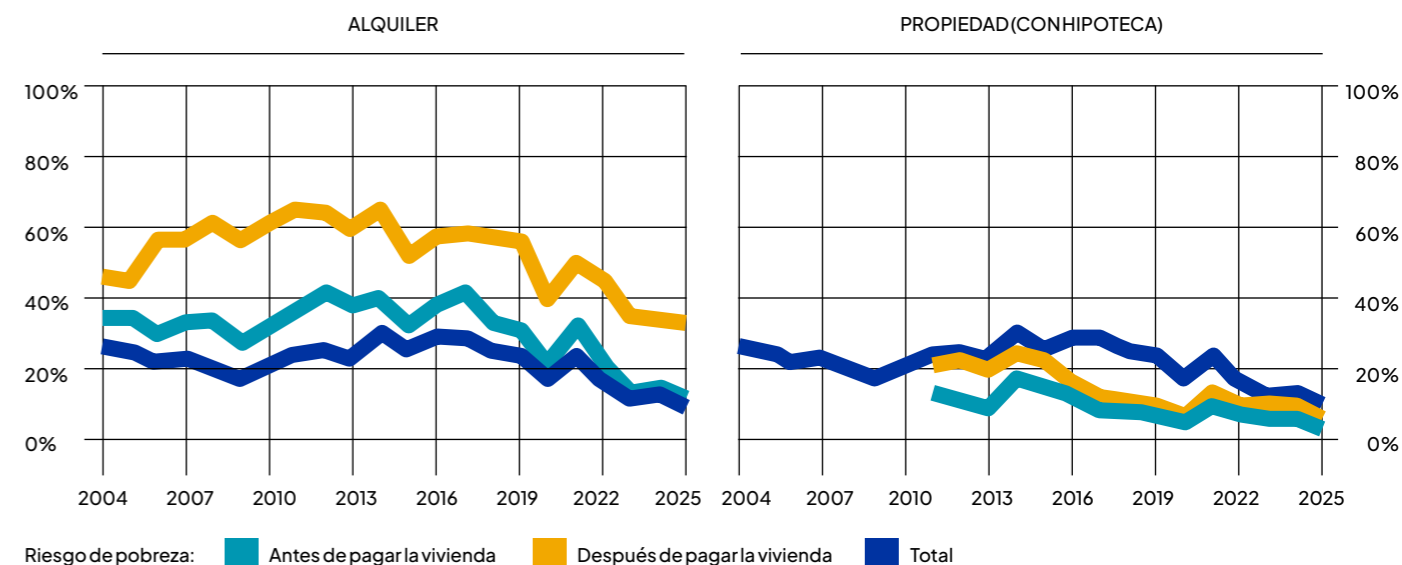


Figura 8. Evolución del riesgo de pobreza entre la población joven (16 a 34 años) antes y después del pago de la vivienda según régimen de tenencia de la vivienda. Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

Aunque en los años posteriores se observa una cierta reducción respecto a estos máximos, el diferencial entre el riesgo de pobreza antes y después del pago del alquiler se mantiene de forma persistente en torno a los 20 puntos porcentuales. Esta brecha confirma que **el alquiler sigue siendo un elemento determinante en la generación o intensificación de situaciones de vulnerabilidad entre la población joven**.

En contraste, entre las personas jóvenes que acceden a la vivienda en régimen de propiedad con hipoteca, el efecto del pago de la vivienda sobre el riesgo de pobreza es mucho más moderado. Si bien existe un cierto incremento del riesgo tras afrontar la cuota hipotecaria, la diferencia entre la situación previa y posterior es considerablemente menor que en el caso del alquiler; y, además, esta brecha se ha ido reduciendo progresivamente en los últimos años, hasta el punto de que el impacto del acceso a la vivienda en propiedad sobre la pobreza resulta hoy prácticamente residual. Además, entre la generación inquilina prevalece la aspiración a la propiedad: el 80% compraría una vivienda si pudiera.

La brecha entre el riesgo de pobreza antes y después de pagar la vivienda es sistemáticamente amplia: antes de afrontar el pago del alquiler, el porcentaje de personas jóvenes en riesgo de pobreza se sitúa generalmente en torno al 30-40%; sin embargo, una vez descontado el gasto del alquiler, el riesgo se incrementa de forma muy notable, alcanzando valores superiores al 60%, especialmente durante la Gran Recesión - período en el que el coste del alquiler actuó como un factor agravante de la vulnerabilidad juvenil, al intensificar los efectos de un entorno ya marcado por elevados niveles de desempleo y la precarización laboral.

Aunque, tal y como reflejan los datos del informe Un problema como una casa (CJE, 2025), casi la mitad de quienes han logrado acceder a una hipoteca ha necesitado apoyo económico de terceros para hacerlo. Es decir, el acceso a la propiedad no depende exclusivamente de las trayectorias laborales individuales, sino también de los recursos económicos familiares y, en última instancia, de la posición socioeconómica de origen, reproduciendo desigualdades en las oportunidades de acceso a la vivienda (Echaves-García & Olmo, 2021; Gil et al., 2024).

La comparación entre ambos regímenes pone de manifiesto, por tanto, que el alquiler no solo implica un mayor esfuerzo económico, sino que tiene un impacto mucho más intenso en términos de vulnerabilidad social (Gil et al., 2024). Mientras que el pago del alquiler incrementa de forma sustancial el riesgo de pobreza, la hipoteca no genera el mismo efecto multiplicador, ampliando así la brecha entre inquilinos y propietarios.

1.4. BRECHAS EN LA EMANCIPACIÓN

En este contexto, cabe preguntarse: ¿las generaciones jóvenes actuales se enfrentan a peores condiciones para emanciparse que las cohortes anteriores? El acceso a la vivienda y la transición a la vida adulta se han vuelto progresivamente más difíciles, en un escenario marcado por el encarecimiento sostenido de la vivienda, es decir, **la generación inquilina se enfrenta a un proceso de emancipación cada vez más selectivo** (Ciccolini et al., 2025; Porcel et al., 2025).

Como se refleja en la Figura 9, existe una tendencia clara: mientras que la tasa de emancipación del grupo de 30 a 34 años se mantiene relativamente estable a lo largo de las últimas décadas, **la tasa de emancipación de los grupos de 16 a 29 años ha**

caído de forma sostenida hasta alcanzar en 2024 un mínimo histórico del 15,2%. Esto significa que más de ocho de cada diez jóvenes menores de 30 años residen todavía en el hogar familiar, no necesariamente por elección, sino por imposibilidad.

El **retraso progresivo en la emancipación juvenil** también se ve reflejado en la Figura 10: mientras que las cohortes nacidas entre 1970 y 1979 presentan niveles relativamente más bajos de no emancipación, las generaciones más recientes registran porcentajes más elevados. Entre los 20 y 24 años, el porcentaje pasa aproximadamente del 86% en las primeras cohortes al 93% en las más recientes; en el grupo de 25-29 años, se incrementa del 57% al 64%; y en el de 30-34 años, del 27% al 30%.

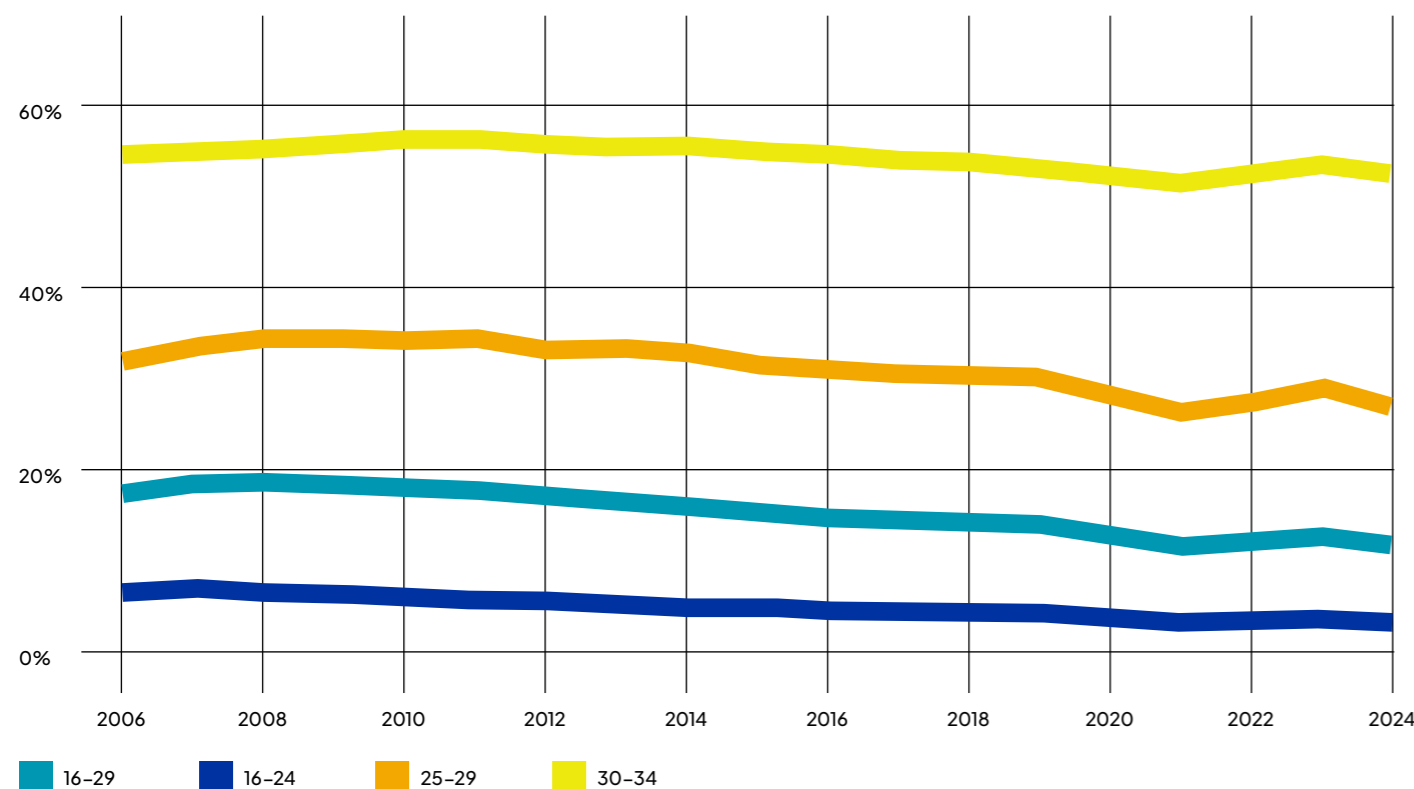


Figura 9. Evolución de la tasa de emancipación juvenil (16 a 34 años) en España por grupos de edad. Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Población Activa.

Además, se evidencia **la persistencia de una brecha de género en el proceso de emancipación**. De forma sistemática, los hombres presentan mayores niveles de no emancipación que las mujeres en todos los grupos de edad, especialmente a partir de los 25 años. Por ejemplo, en la cohorte 1985-1989, el 64% de los hombres de entre 25 y 29 años no estaban emancipados, frente al 48% de las mujeres. Una diferencia que se mantiene entre las diferentes cohortes y que confirma que **las mujeres inician antes**

su emancipación. Entre las razones de esta brecha, un factor clave es la forma de convivencia, como refleja la Encuesta de Juventud 2023, donde se observan diferencias en las motivaciones abandonar el hogar familiar, ya que los hombres señalan en mayor medida el deseo de independencia y de disponer de vivienda propia (36,7% frente a 29,2% en mujeres), mientras que las mujeres destacan con mayor frecuencia la formación de pareja como motivo principal (22,8% frente a 10,8% en hombres).

No obstante, la evolución por cohortes muestra que el retraso en **la emancipación está afectando con mayor intensidad relativa a las mujeres**. En el grupo de 25-29 años, la proporción de mujeres no emancipadas pasa del 46% en la cohorte 1980-1984 al 58% en la de 1995-1999, lo que indica un aumento más acusado que el observado en los hombres en términos comparativos. Esta tendencia apunta a una cierta convergencia en las trayectorias de emancipación por género, no tanto por una mejora en la situación masculina, sino por un empeoramiento progresivo de las condiciones de acceso (Echaves-García & Olmo, 2021).

El nivel educativo también es un factor clave en la emancipación. Aunque la dependencia residencial es elevada en las primeras etapas del ciclo vital y disminuye progresivamente con la edad, en las cohortes más recientes se observa un **ligero aumento de la no emancipación en todos los niveles educativos**. Las diferencias se acentúan a partir de los 25 años, especialmente en los niveles de secundaria obligatoria y postobligatoria, donde el aumento de la no emancipación incrementa en torno a los 10 puntos porcentuales entre cohortes. Por su parte, **la población con estudios superiores mantiene un**

patrón de emancipación más tardío, con niveles de no emancipación superiores al 60% en el tramo de 25-29 años en todas las generaciones, aunque esta proporción desciende de forma notable en el grupo de 30-34 años, situándose por debajo del 30%.

Por ejemplo, en la cohorte 1995-1999, aproximadamente el 67% de las personas de entre 25 y 29 años con educación superior permanecen en el hogar familiar, reflejando un retraso marcado en la salida del hogar vinculado a la prolongación de los estudios y a una incorporación más tardía, y en muchos casos menos estable, al mercado laboral (Ciccolini et al., 2025). Sin embargo, este retraso no debe interpretarse únicamente como resultado de decisiones individuales o de la prolongación de la formación, sino como parte de un **proceso estructural** más amplio ya que la comparación entre cohortes confirma que la tendencia a la **prolongación de la dependencia residencial es generalizada en las generaciones más jóvenes, independientemente del nivel educativo**. Como se observa en la Figura 7, se produce un retraso generacional progresivo en la salida del hogar familiar, en línea con los cambios asociados a la segunda transición demográfica, caracterizada por la prolongación de las trayectorias juveniles

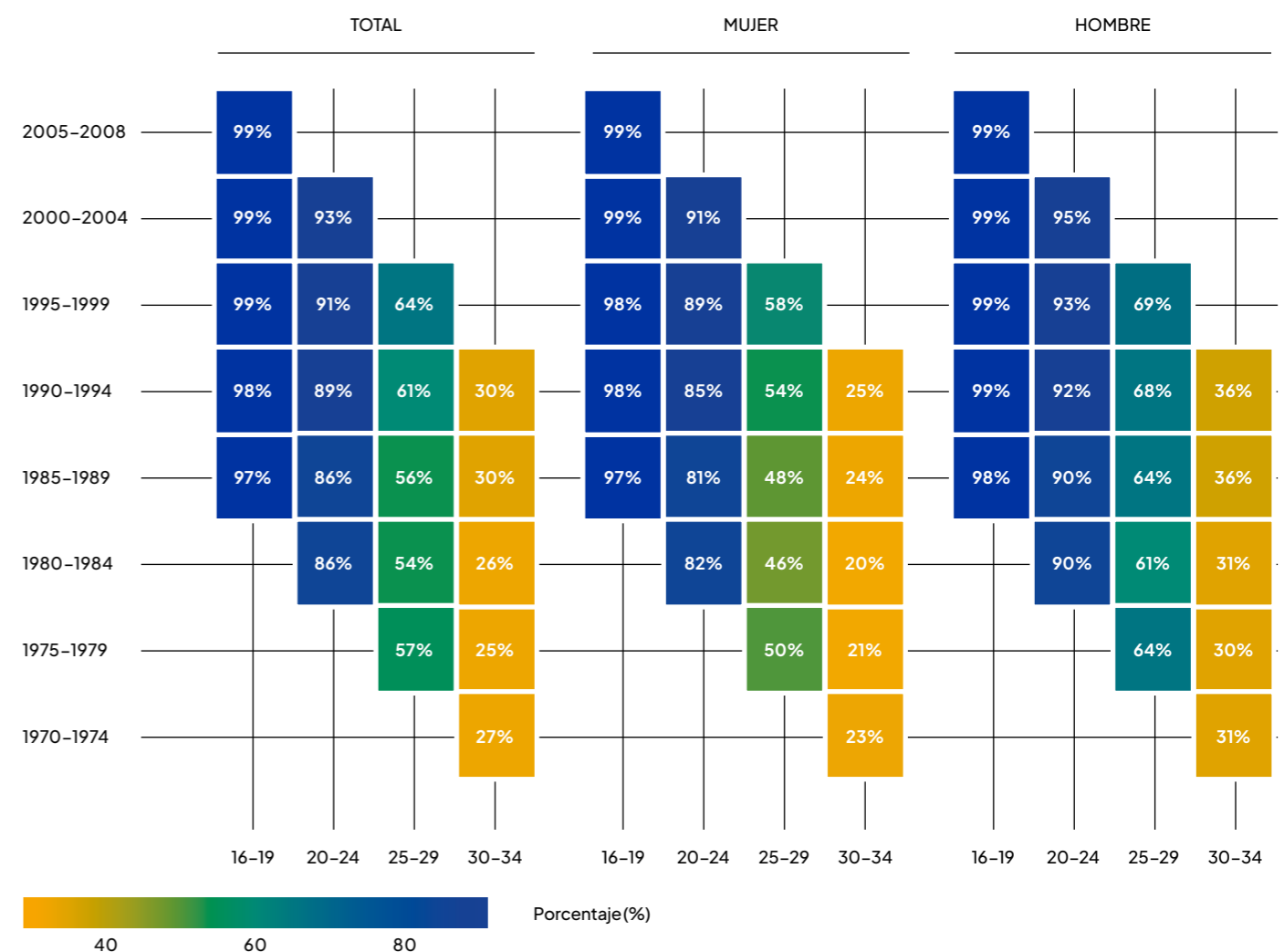


Figura 10. Proporción de personas jóvenes (16 a 34 años) no emancipadas por cohorte de nacimiento, grupo de edad y sexo. Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Población Activa.

y la diversificación de los itinerarios vitales (Solsona, 2024), que se observa tanto en la población española como extranjera.

Entre la población joven nacida en España hasta los 24 años, los niveles de no emancipación se sitúan en torno al 90% en todas las cohortes, aunque se aprecia una **tendencia al alza en las generaciones más**

jóvenes, que presentan menores tasas de emancipación que las cohortes anteriores. Esta tendencia se observa de nuevo en el tramo de edad 25-29, donde la proporción de personas no emancipadas desciende, pero nuevamente se identifica un incremento en las cohortes más recientes, con diferencias que rondan los 10 puntos porcentuales respecto a generaciones anteriores.

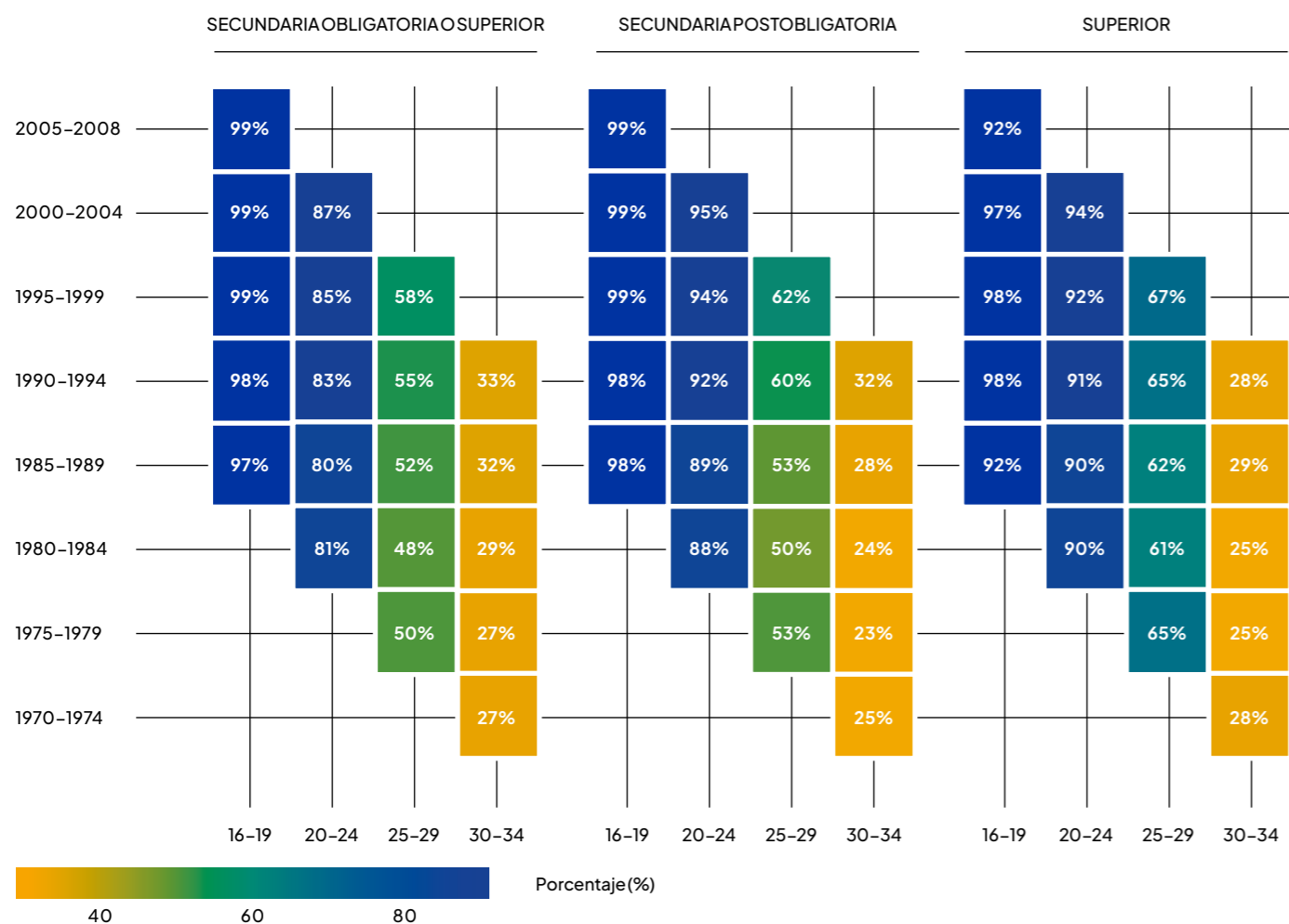


Figura 11. Proporción de personas jóvenes (16 a 34 años) no emancipadas por cohorte de nacimiento, grupo de edad y nivel educativo alcanzado
Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

No obstante, el país de nacimiento tradicionalmente ha constituido un eje relevante de desigualdad en los procesos de emancipación, por, entre otros, estar vinculada a dinámicas de necesidad asociadas a los proyectos migratorios, como la inserción laboral temprana o la menor disponibilidad de redes familiares en el país de destino (Porcel et al., 2025). Pese a ello, en las generaciones más jóvenes se observa una reducción de esta brecha con una progresiva convergencia de los niveles de no emancipación. En cohortes anteriores, las diferencias entre población nacional y extranjera eran especialmente marcadas: por ejemplo, entre quienes tenían entre 20 y 24 años en la cohorte nacida entre 1980 y 1984, la proporción de no emancipación alcanzaba aproximadamente el 89% entre la población española, frente a apenas un 54% entre la extranjera, reflejando una salida del hogar significativamente más temprana en este

último grupo. Sin embargo, en la cohorte nacida entre 2000 y 2004, **los niveles de no emancipación tienden a converger**, situándose en torno al 96% entre la población española y al 81% entre la extranjera en el grupo de 20-24 años. Una tendencia que se observa también en los grupos de mayor edad, lo que sugiere una cierta homogeneización de las condiciones de acceso a la emancipación.

Así, el aumento generalizado de la no emancipación en las cohortes más recientes apunta a un proceso de carácter estructural en el que las dificultades de acceso a la vivienda, la inestabilidad laboral y la creciente presión económica afectan de manera transversal, reduciendo las diferencias relativas entre estos grupos, pero en **un escenario global de mayor restricción de oportunidades** (Ciccolini et al., 2025; Porcel et al., 2025).

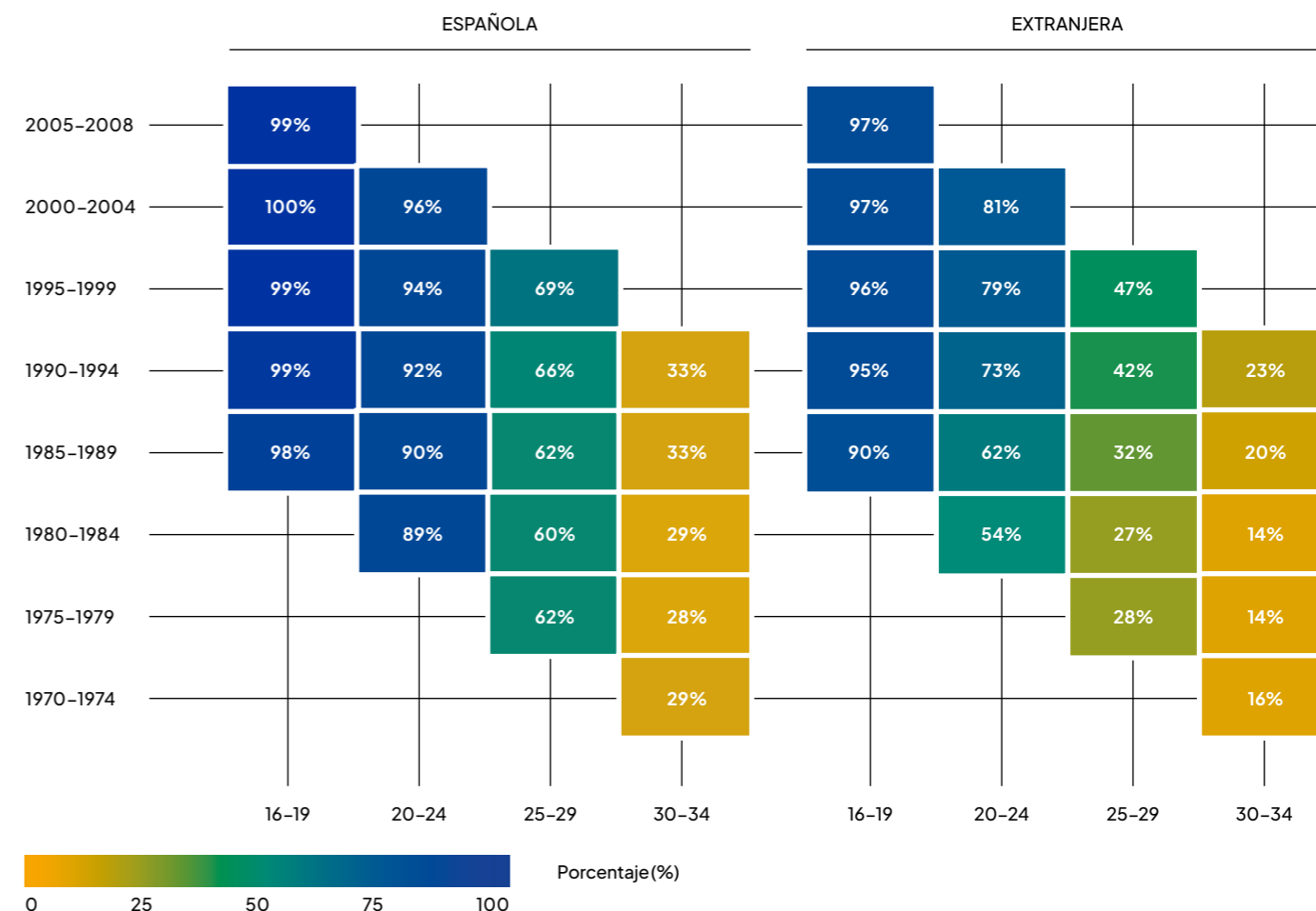


Figura 12. Proporción de personas jóvenes (16 a 34 años) no emancipadas por cohorte de nacimiento, grupo de edad y nacionalidad
Fuente: elaboración propia a partir de los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (2004-2025).

1.5. CONCLUSIONES

En síntesis, lejos de responder únicamente a decisiones individuales, la salida del hogar familiar está condicionada por el contexto en el que se produce. En los últimos años, el encarecimiento sostenido de la vivienda, el creciente peso del alquiler como principal vía de acceso y la progresiva desconexión entre los salarios y los precios residenciales han configurado un escenario cada vez más tensionado (Echaves-García & Olmo, 2021; Fuster et al., 2019) causando que las oportunidades de emancipación de la juventud en España resulten cada vez más restrictivas y desiguales.

Consecuentemente, se observa una brecha socioeconómica que atraviesa a la población joven con dinámicas ambivalentes. Si bien la formación superior se asocia a mejores expectativas laborales a largo plazo, también implica un retraso en la emancipación debido a la prolongación de los itinerarios formativos y a la entrada más tardía en el mercado laboral. A esto se suma que, pese a las mejoras formales introducidas en los contratos laborales, dichas mejoras no han logrado traducirse en una verdadera estabilidad que permita consolidar un proyecto de vida.

Las condiciones de precariedad, bajos salarios y escasa capacidad de ahorro afectan a la **exposición de la juventud a situaciones de sobreesfuerzo y riesgo de pobreza** (Lee & Yoo, 2025), ya que, **en la práctica, la emancipación la en solitario resulta prácticamente inviable**. En otras palabras, la emancipación continúa postergándose para una generación cuyas expectativas no encuentran correspondencia en sus condiciones materiales (Arrondo, 2025).

Las dificultades de acceso a la vivienda en propiedad, el aumento del sobreesfuerzo en el alquiler y la mayor exposición a situaciones de vulnerabilidad económica sitúan a la población joven en una posición estructuralmente más desfavorable que la de generaciones anteriores, reforzando las **desigualdades tanto intergeneracionales como intrageneracionales**. Las generaciones actuales se enfrentan no solo a un encarecimiento del mercado residencial, sino también a un acceso más limitado a la propiedad y una dependencia prolongada del hogar familiar, factores que retrasan de manera generalizada la emancipación y reducen la capacidad de autonomía económica y social. Dentro de cada generación, también se observan diferencias por sexo, nivel educativo y nacionalidad, pero se ven diluidas frente a la presión generalizada que atraviesa a toda la juventud, reflejando **un empeoramiento colectivo de las oportunidades de emancipación**.

En definitiva, la emancipación se ha transformado en un proceso cada vez más tardío, desigual e incierto, cuyas consecuencias trascienden el ámbito del acceso a la vivienda. No solo limita la capacidad de contar con un hogar propio, sino **que condiciona decisiones vitales fundamentales**: la planificación familiar, la capacidad de ahorro, la autonomía económica y social, y la posibilidad de construir trayectorias de vida estables y sostenibles (Lee & Yoo, 2025; Ciccolini et al., 2025). Esta prolongación de la dependencia familiar y la exposición sostenida a situaciones de sobreesfuerzo económico, particularmente en el mercado del alquiler, generan un contexto de inseguridad estructural que impacta de manera creciente en la satisfacción vital y en el bienestar emocional de la juventud, al vincular estrechamente la precariedad habitacional con la percepción de incertidumbre y vulnerabilidad en la vida cotidiana (Ravina-Ripoll et al., 2025). Es por ello, que resulta necesario preguntarse **¿cómo está afectando el retraso de la emancipación al bienestar emocional de la juventud? ¿cómo impacta la precariedad laboral y los bajos recursos económicos en la salud mental de la población joven?**

La emancipación juvenil toca mínimos históricos: **solo el 15%** de los menores de 30 años vive fuera del hogar familiar.

Desde 2017, alquilar un piso consume **más del 80%** del salario joven y llegó a **rozar el 100%** antes de la pandemia.

El **87%** de los jóvenes emancipados comparte vivienda y **cuatro de cada diez** lo hacen únicamente para reducir gastos.

Pagar el alquiler puede **duplicar el riesgo de pobreza**: tras abonar la vivienda, **más del 60%** de los jóvenes inquilinos queda en situación de vulnerabilidad.

vivir en tensión: vivienda y salud mental autopercibida en la juventud

OXFAM INTERMÓN

2.

2.1. INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos del encarecimiento sostenido de la vivienda y de un mercado residencial cada vez más excluyente, no hablamos solo de índices de precios o tasas de emancipación. Hablamos también de cuándo puede alguien irse de casa, con quién puede vivir, cuánto tiempo puede sostener un alquiler o hasta qué punto puede imaginar un proyecto de vida propio.

Como defendemos en *La vivienda: cimiento de desigualdades* (Oxfam Intermón, 2026), disponer de un techo digno funciona como una condición desde la que se accede a otros derechos. En este contexto, para quienes ven sus trayectorias de emancipación marcadas por el actual contexto inmobiliario, la relación con la vivienda se ha convertido en muchos casos en una experiencia cotidiana de espera, cálculo e incertidumbre.

La preocupación por el bienestar emocional de la juventud en España no puede entenderse, por tanto, al margen de la actual crisis inmobiliaria. Los datos de la 11 edición de la encuesta *Vivir la desigualdad* (2025) señalan que el 48,8% de las personas entre 16 y 24 años y el 38,2% de quienes tienen entre 25 y 34 años declaran una salud mental autopercibida mala o regular. Bajo esta noción se agrupan, con frecuencia, experiencias de desgaste, estrés o desesperanza relacionadas con distintas formas de incertidumbre cotidiana¹. No se trata necesariamente de situaciones asociadas a diagnósticos clínicos, sino también de formas de malestar emocional que remiten a contextos de desigualdad económica y residencial.

Desde esta perspectiva, el capítulo no aborda los malestares que se describen como problemas estrictamente individuales, sino como expresiones situadas en condiciones de vida compartidas por una parte significativa de la juventud y atravesadas por dinámicas estructurales. Esta aproximación se inscribe en el marco de los determinantes sociales de la salud, que subraya la relevancia de las condiciones materiales y sociales en las que las personas desarrollan su vida para comprender las desigualdades en la salud mental (WHO Commission on Social Determinants of Health et al., 2008). La evidencia empírica ha mostrado de forma consistente que factores como la calidad del entorno residencial, el hacinamiento o la inseguridad económica vinculada a la vivienda se relacionan con mayores dificultades emocionales y de comportamiento, especialmente en la infancia y la juventud (Mitchell et al., 2025). Diversos estudios señalan, además, que la exposición prolongada a problemas residenciales se asocia con

peores resultados en el plano emocional, incluso cuando las condiciones de vivienda mejoran posteriormente (Pevalin et al., 2017).

Sobre esta base, el capítulo examina cómo las condiciones materiales y residenciales se vinculan con el bienestar emocional de las y los jóvenes, atendiendo a las diferencias entre distintas etapas del proceso de emancipación. Para ello, se analizan indicadores de salud mental autopercibida, entendida como la valoración subjetiva que las personas realizan sobre su situación emocional y psicológica, sin que estos remitan a diagnósticos clínicos, sino a percepciones recogidas mediante encuesta.

El análisis distingue entre las cohortes de 16 a 24 años —para quienes la relación con la vivienda se encuentra todavía mediada en gran medida por el hogar de origen y por expectativas de autonomía aún no materializadas— y las de 25 a 34 años, que atraviesan procesos de emancipación más avanzados, aunque en condiciones marcadas por el encarecimiento del acceso a la vivienda y el creciente peso del alquiler, lo que aumenta su exposición a la precariedad y la inestabilidad.

A través de esta aproximación, el capítulo aporta una lectura que conecta las condiciones económicas, las formas de acceso y permanencia en el mercado residencial y las expectativas de futuro con diferentes niveles de bienestar emocional. De este modo, contribuye a ampliar el análisis sobre las percepciones de salud mental al situarlo en relación con las condiciones estructurales que organizan la vida cotidiana, poniendo de relieve el papel de la vivienda como un eje central en la producción y reproducción de desigualdades entre la juventud.

2.2. VIVIENDA, DESIGUALDAD Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LA JUVENTUD

La crisis de acceso a un hogar digno se ha consolidado como uno de los principales ámbitos en los que se expresan y profundizan las desigualdades sociales entre los hogares jóvenes. **La encuesta Vivir la desigualdad (2025), realizada a 4.102 personas, advierte que el 45 % de la población afirma que esta cuestión afecta directamente a su vida, porcentaje que asciende al 62,7 % entre las personas jóvenes.**

Pero el alcance de esta crisis no se agota en sus efectos materiales. La importancia que ha adquirido la situación residencial también se encuentra

en su relación con el bienestar emocional. La incertidumbre, la frustración y la desconexión comunitaria se encuentran entre algunas de las formas en las que se expresa el malestar de dos generaciones que han crecido escuchando que podrían vivir peor que sus padres², colocándolas en un lugar desde el que resulta más difícil imaginar horizontes de vida prósperos. A ello se suma la persistencia de déficits estructurales en materia de vivienda, señalados por distintos organismos institucionales, que hace menos visibles señales de un cambio sustancial a corto plazo³.

“Mi principal preocupación es poder independizarme y ser solvente a nivel económico (...). Ahora mismo estoy como que no veo esa luz a final del túnel.”

Hombre, 25 años, de origen español, residente en Valencia, vive con su madre y estudia una ingeniería.

El problema de la vivienda y la percepción del bienestar emocional

Entre las personas jóvenes, el problema de la vivienda se materializa en no emanciparse, emanciparse de forma precaria, volver al hogar familiar o vivir bajo amenaza de mudanza forzosa⁴.

Entre quienes señalan que la vivienda condiciona en gran medida su vida, se observan niveles significativamente más bajos de bienestar emocional declarado que entre quienes afirman verse poco o nada influidos.

Las cohortes de 16 a 24 años presentan los niveles más bajos de bienestar emocional declarado⁵, especialmente entre quienes se ven muy afectados por el problema de la vivienda, donde menos de la mitad (45,9 %) declara un buen bienestar emocional.

En este grupo de población, la emancipación residencial continúa siendo minoritaria. Por ello, las dificultades vinculadas a la vivienda no se expresan solo

en la posibilidad de salir o no del hogar familiar, sino también en las condiciones materiales de los hogares en los que viven y de los que todavía dependen en gran medida. Leído desde esta perspectiva, el problema de la vivienda no aparece como una dificultad restringida a la juventud emancipada, sino como una presión más amplia que atraviesa a un número creciente de hogares y sectores de la población.

A medida que avanza la edad y los procesos de emancipación, los problemas vinculados a la vivienda añaden nuevos matices, pero siguen coincidiendo con mayores niveles de malestar emocional. **Entre las personas de 25 a 34 años, la brecha en el bienestar emocional entre quienes se ven muy afectados por la crisis habitacional y quienes apenas se ven afectados también es notable.** Así, mientras que el 66,9% de quienes se sienten poco o nada afectados valora su salud mental como buena, este porcentaje desciende al 58,1% entre quienes se ven muy o bastante afectados.

“Tener un piso te subiría bastante la autoestima y te sentirías más libre y cómodo en tu ambiente, en tu ecosistema, en tu casa.”

Hombre, 34 años, de origen hondureño, residente en Barcelona, vive con su hermana y trabaja como ingeniero informático.

16-24

LE AFECTA MUCHO/BASTANTE



LE AFECTA POCO/NADA



25-34

LE AFECTA MUCHO/BASTANTE



LE AFECTA POCO/NADA



Mala Regular Buena

Figura 1. Salud mental autopercibida según edad y afectación directa del problema de la vivienda. % de personas que valoran su salud mental en una escala del 1-5 como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5), según si les afecta mucho/bastante o poco/nada el problema de la vivienda.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Nota: Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y nivel de afectación por el problema de la vivienda.

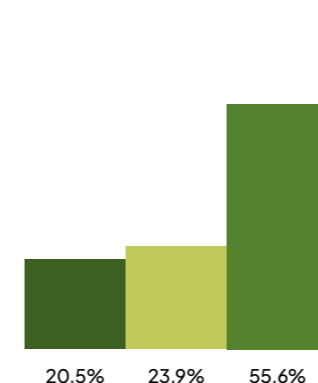
En ambas franjas de edad, los datos muestran que las dificultades relacionadas con la vivienda se acompañan de mayores niveles de preocupación y malestar. Sin embargo, también muestran que esta experiencia no es homogénea, varía según la etapa de la juventud y otros ejes de desigualdad, entre los que destaca el género.

hombres. Esta diferencia es especialmente marcada entre las jóvenes de 16 a 24 años: menos de la mitad de ellas —el 48,7%— declara un buen bienestar emocional. Esta brecha forma parte de un contexto más amplio de desigualdades de género, ampliamente documentadas en ámbitos como las condiciones materiales de vida, el acceso a la vivienda y la salud⁶.

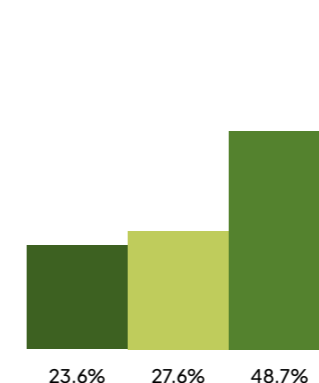
En todos los grupos de edad las mujeres declaran peores niveles de bienestar emocional que los

16-24

HOMBRES



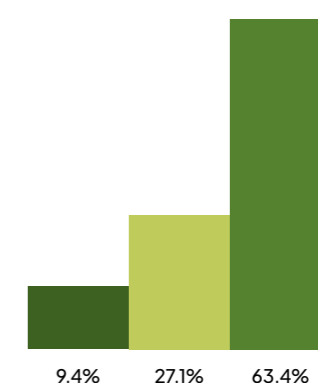
MUJERES



Mala Regular Buena

25-34

HOMBRES



MUJERES



Figura 2. Salud mental autopercibida según edad y género. % de personas que valoran su salud mental como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5) en una escala del 1-5, y que se identifican con género femenino o masculino.

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y género.

A su vez, la vivienda se ha convertido en uno de los factores clave para entender «las nuevas divisiones de clase»⁷. Su acceso, coste y condiciones delimitan en gran medida, en interacción con ejes clásicos como el empleo o los salarios, los márgenes de seguridad desde los que se organiza la vida cotidiana. En este sentido, no hablamos solo de desigualdades de patrimonio o renta, sino también de distintas posibilidades de autonomía, estabilidad y bienestar emocional⁸.

Comprender el alcance del problema residencial y su relación con el bienestar de las generaciones Z y millennial— como haremos en los siguientes apartados— resulta clave para pensar políticas capaces de mejorar las condiciones de vida de las personas jóvenes y de abordar riesgos sociales más amplios, como la desafección, la erosión democrática o el debilitamiento de la cohesión social.

2.3. EL COSTE DE LA VIVIENDA: PRESIÓN ECONÓMICA Y BIENESTAR EMOCIONAL

Gran parte del malestar emocional ligado a la vivienda aparece asociado a las dificultades económicas concretas con las que muchas personas tienen que lidiar cada día. En un contexto de fuertes subidas del coste de la vivienda⁹, por encima del crecimiento de

los salarios, ahorrar se vuelve más difícil y muchas personas jóvenes se ven obligadas a ajustar planes y prioridades. En términos de bienestar, esto se manifiesta a menudo en menor seguridad y en una carga emocional sostenida en el tiempo.

“Comparto piso porque vamos con los gastos a medias, pero es cierto que me gustaría tener mi independencia, mi libertad o irme con mi pareja. No sé, crecer de otra forma, pero claro con los sueldos así de bajos y los alquileres así de altos...”

Mujer, 27 años, de origen español, residente en Zaragoza, vive en un piso compartido y trabaja en el sector aeroportuario

En España, el 85 % de las personas que viven de alquiler destina más del 30 % de los ingresos del hogar al pago de la vivienda, y aproximadamente una de cada tres supera incluso el 50%¹⁰. En otras palabras, para una parte importante de la población —y especialmente entre las personas jóvenes— la vivienda se come el sueldo.

empeoran los niveles de bienestar emocional. **Entre las personas de 16 a 34 años que destinan más del 50 % de sus ingresos a la vivienda, la incidencia de mala salud mental duplica la registrada entre quienes destinan menos del 30 %.** Es decir, el sobreesfuerzo residencial no solo reduce la capacidad económica disponible, sino que también se asocia a un mayor deterioro emocional.

Los datos muestran que, a medida que aumenta la proporción de ingresos destinada a la vivienda,

16-34

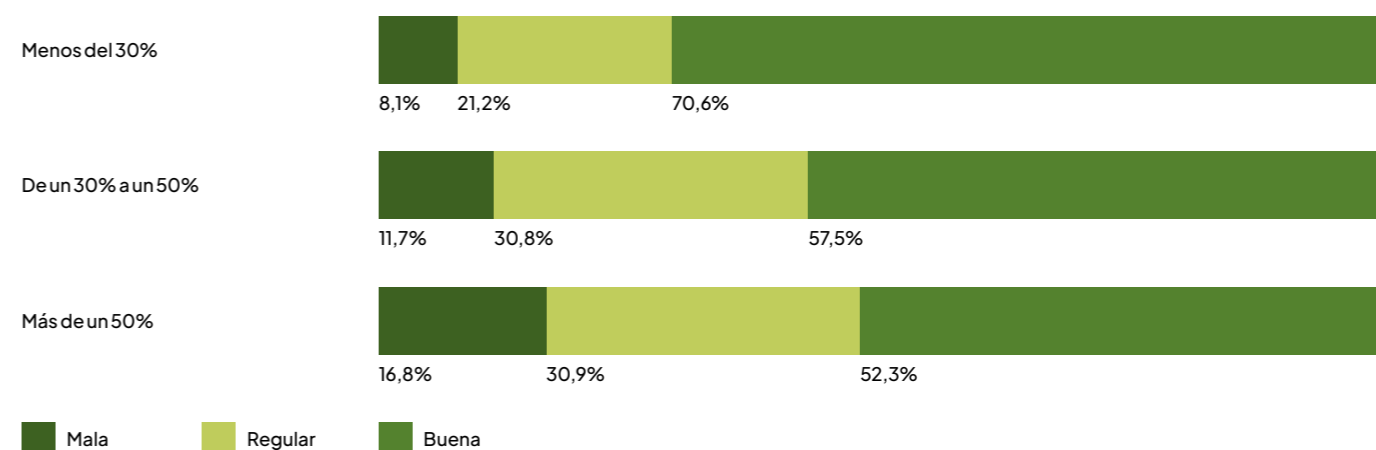


Figura 3. Salud mental autopercebida según edad y porcentaje de ingresos destinados a la vivienda. % de personas que valoran su salud mental como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5) en una escala del 1-5, según los ingresos mensuales del hogar que dedican a pagar la vivienda
Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y tramo de esfuerzo económico destinado a la vivienda.

Aunque el sobreesfuerzo residencial asociado a la crisis inmobiliaria afecta a gran parte de quienes no tienen una vivienda completamente pagada, no lo hace con la misma intensidad en todos los casos.

La presión económica es especialmente acusada en el mercado del alquiler¹¹, donde la población joven está sobrerrepresentada. A su vez, el género vuelve a emerger como mecanismo de desigualdad: en-

tre las personas jóvenes que destinan más del 50 % de los ingresos del hogar a la vivienda, el 66,8 % son mujeres.

Cuando una parte elevada de la nómina se destina al pago de la vivienda, la capacidad de ahorro se redu-

ce y cualquier imprevisto adquiere más peso. **Entre los jóvenes de 16 a 24 años que llegan justos a fin de mes, seis de cada diez declaran percibir su salud mental como mala o regular (59,7 %).** En el grupo de 25 a 34 años, esta percepción alcanza a más de la mitad de quienes se endeudan (53,7 %).

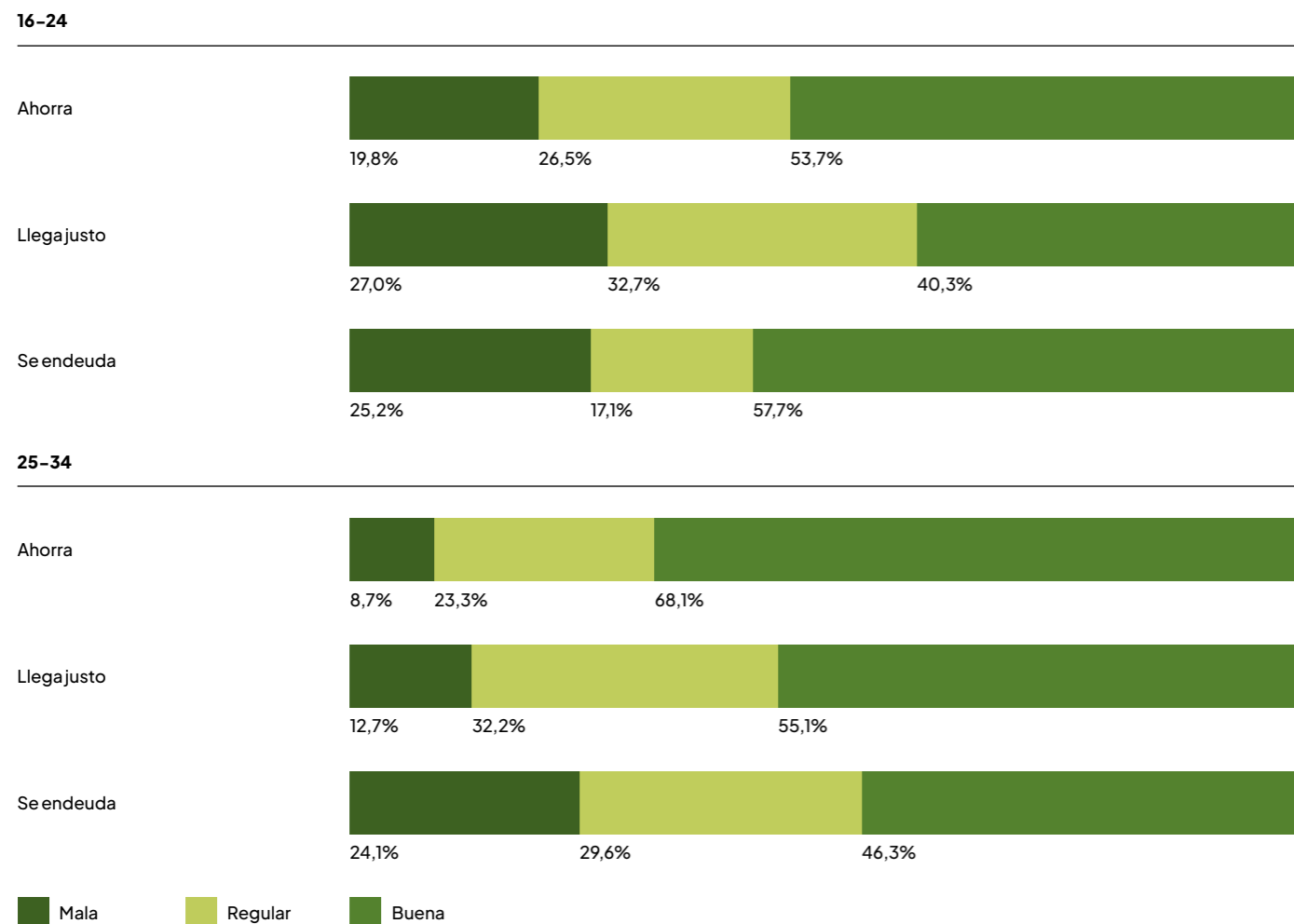


Figura 4. Salud mental autopercibida según edad y capacidad de ahorro. % de personas que valoran su salud mental como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5) en una escala del 1-5, según la capacidad de ahorro mensual. Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y situación de capacidad de ahorro.

En estos casos, en los que el margen económico disponible se reduce o desaparece, perder el empleo, afrontar un gasto inesperado o sufrir una subida del alquiler puede desembocar en retrasos en el pago

de la vivienda, acumulación de deudas, facturas o suministros pendientes, así como en la falta de certeza sobre la posibilidad de sostener la vivienda al mes siguiente.

“Eso también es una incertidumbre porque si mañana me quedo sin trabajo, obviamente me voy a casa de mis padres, pero es como volver un poco atrás...”

Mujer, 27 años, de origen español, residente en Zaragoza, vive en un piso compartido y trabaja en el sector aeroportuario.

Los datos apuntan también a una asociación entre el malestar emocional y la vulnerabilidad residencial vinculada al riesgo de no poder hacer frente a los pagos de la vivienda. Tanto entre las personas de 16 a 24 años como entre las de 25 a 34 años, la proporción de mala salud mental autopercibida

es más elevada entre quienes declaran dificultades para pagar una o varias mensualidades del alquiler, la hipoteca o para afrontar los gastos relacionados con los suministros del hogar que entre quienes no atraviesan estas situaciones.

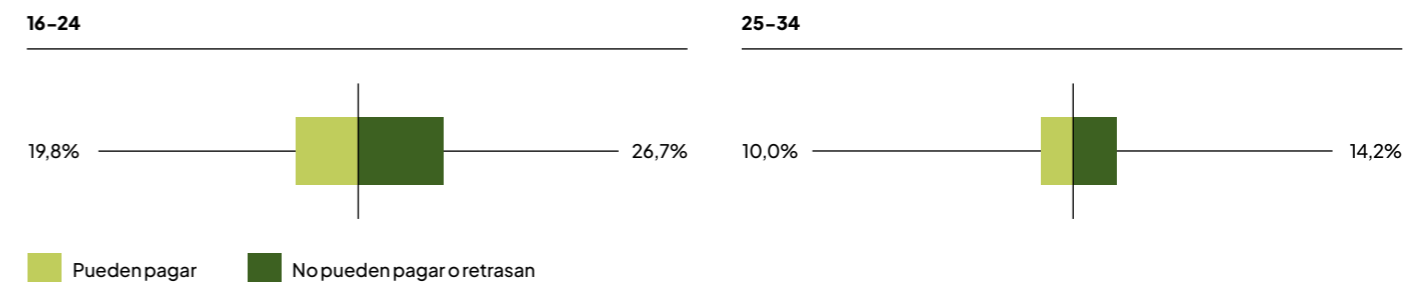


Figura 5. Salud mental autopercibida según edad y vulnerabilidad residencial. % de personas que han experimentado o no vulnerabilidad residencial en el último año y que valoran su salud mental como mala (1-2 en escala 1-5). Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y situación de vulnerabilidad residencial.

En este contexto, para sostener el acceso a un techo, muchas personas jóvenes se ven obligadas a hacer ajustes en otros ámbitos de la vida: reducir gasto en educación, cultura u ocio, comprar menos productos frescos debido a su precio, no poder irse de vacaciones al menos una vez al año e incluso tener que pedir ayuda económica a familiares o instituciones.

ra una mala situación emocional, frente al 6,9 % de quienes no han tenido que recurrir a ellos en el último año. La misma pauta se observa entre las personas de 25 a 34 años, aunque con menor intensidad: la brecha entre quienes han hecho renuncias y quienes no se sitúa en 8,3 puntos porcentuales (del 4,6 % al 12,9%)¹².

Entre las personas de 16 a 24 años que han tenido que hacer este tipo de sacrificios, el 25,1 % decla-

“El alquiler sería mínimo 56% del salario. Pero si sumas comida y lo otro se va a un 80 y pico, vamos te queda un 6% (...) con los gastos y tal y me quedaría, básicamente para mi ocio/ahorrar, 50 euros en total”

Hombre, 25 años, de origen español, residente en Valencia, vive con su madre y estudia una ingeniería.

Pero no todas las renuncias pesan igual. No es lo mismo hacer un ajuste puntual que vivir encadenando restricciones durante meses o tener que recortar en varias dimensiones a la vez. Por eso, además de observar si se han producido renuncias, importa mirar con qué intensidad se dan.

Entre los 25 y los 34 años, la proporción de quienes declaran una salud mental mala o regular aumenta del 22,0 % entre quienes no presentan restricciones al 43,6 % entre quienes afrontan restricciones severas, una diferencia de 21,6 puntos porcentuales.

Entre las personas jóvenes de 16 a 24 años, la mala situación emocional aumenta a medida que lo hacen las restricciones económicas: pasa del 6,9 % entre quienes no han tenido que renunciar al 19,7 % entre quienes afrontan restricciones moderadas y al 29,0% entre quienes viven situaciones más severas.

De esta forma, la intensidad de las renuncias permite observar con mayor claridad la relación entre presión residencial y acumulación de malestar, especialmente en contextos donde se reorganizan de forma sostenida los consumos, las expectativas y los proyectos vitales.

“Será muy difícil encontrar una vivienda, ya no digo digna (...) Me refiero, a mí me gustaría quedarme en Barna, pero seguramente no me pueda quedar... es lo que hay.”

Hombre, 35 años, origen español, residente en Barcelona, vive con sus padres tras haber vivido de alquiler y trabaja como funcionario.

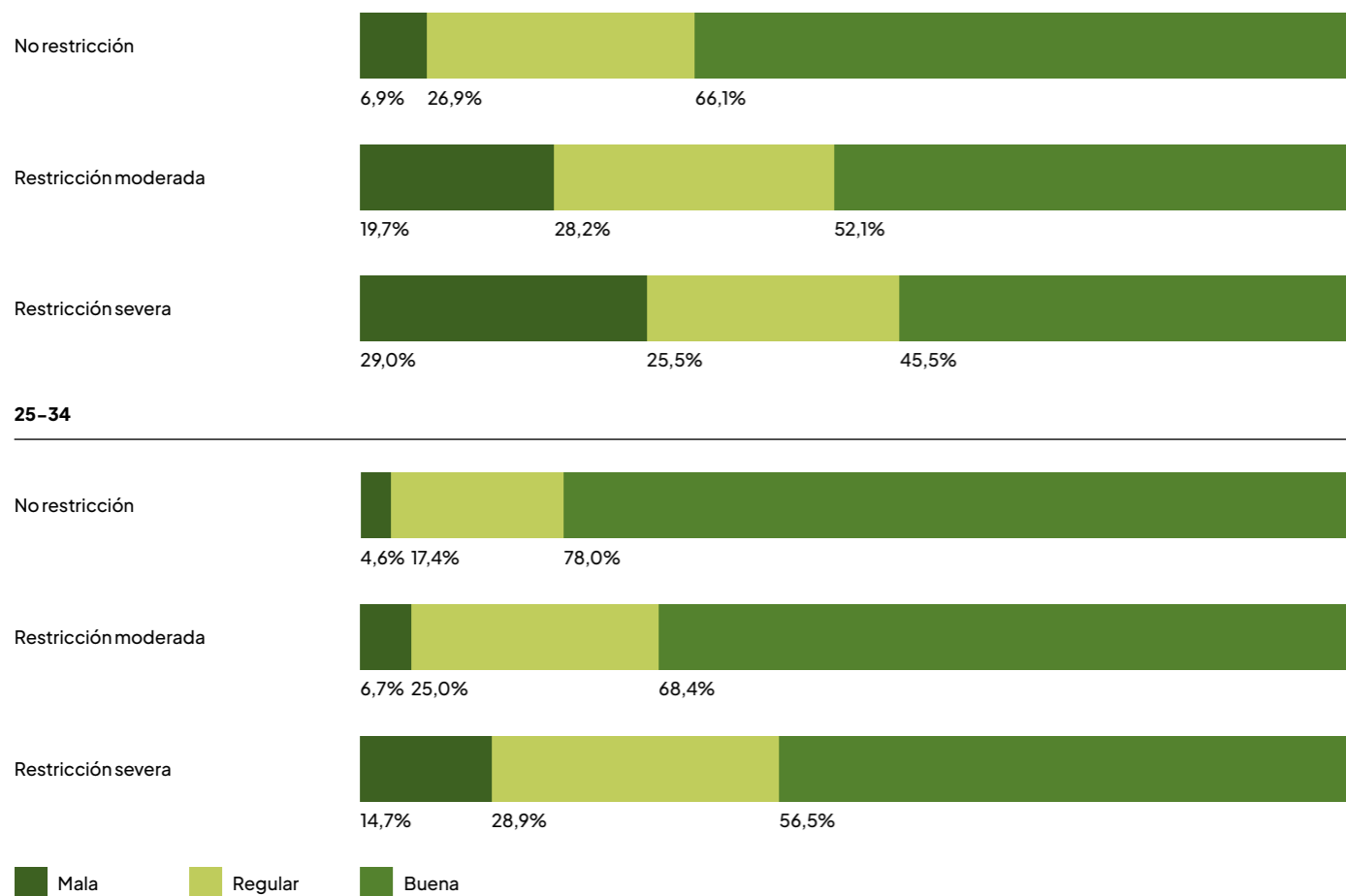


Figura 6: Salud mental autopercebida según edad y nivel de restricción económica. % de personas que valoran su salud mental como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5) en una escala del 1-5, según su nivel de restricción económica en el último año
 Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y nivel de restricción económica.

Junto a las renuncias materiales, resulta relevante observar cómo las personas jóvenes perciben la posibilidad de vivir con dignidad. Más allá de los ingresos, la idea de una “vida digna” remite a la capacidad subjetiva de cubrir las necesidades básicas, sostener cierta estabilidad y no verse obligado a vivir por debajo de lo que se considera suficiente.

Entre las personas jóvenes menores de 25 años, el 29,5% de quienes consideran que viven con lo justo o en una situación indigna, señala una mala salud mental

autopercebida. Entre los 25 y los 34 años, el malestar pasa del 5,1% entre quienes perciben una vida digna al 23,5% entre quienes consideran su situación como indigna¹³.

Así, a estas edades, cuando la expectativa de autonomía residencial suele ser más fuerte, la imposibilidad de vivir en condiciones consideradas suficientes parece tener un impacto emocional especialmente acusado.

“Es mucho más difícil de lo que imaginaba independizarme, tener una casa para mí y vivir bien (...) es como uff, cuándo voy a lograr tener algo más.”

Mujer, 29 años, de origen brasileño, residente en Barcelona, comparte piso y compagina estudios y trabajo en el sector administrativo.

2.4 EXPERIENCIA RESIDENCIAL Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LA JUVENTUD

Tal y como se ha mostrado anteriormente, la creciente orientación de la vivienda hacia usos especulativos y de inversión, la falta de opciones asequibles y unos requisitos de acceso difíciles de asumir para muchas personas jóvenes han transformado profundamente las formas de emancipación.

En este contexto, las posibilidades reales de definir la propia forma de vida se reducen, y el malestar emocional aparece vinculado a situaciones residenciales marcadas por la convivencia forzada, las mudanzas involuntarias, la permanencia en el hogar familiar o el regreso a casa tras experiencias de emancipación¹⁴.

“No se puede vivir solo. Solamente se puede compartir.”

Hombre, 25 años, de origen español, residente en Valencia, vive con su madre y estudia una ingeniería.

“Volver otra vez a casa es como: uf, un despropósito.”

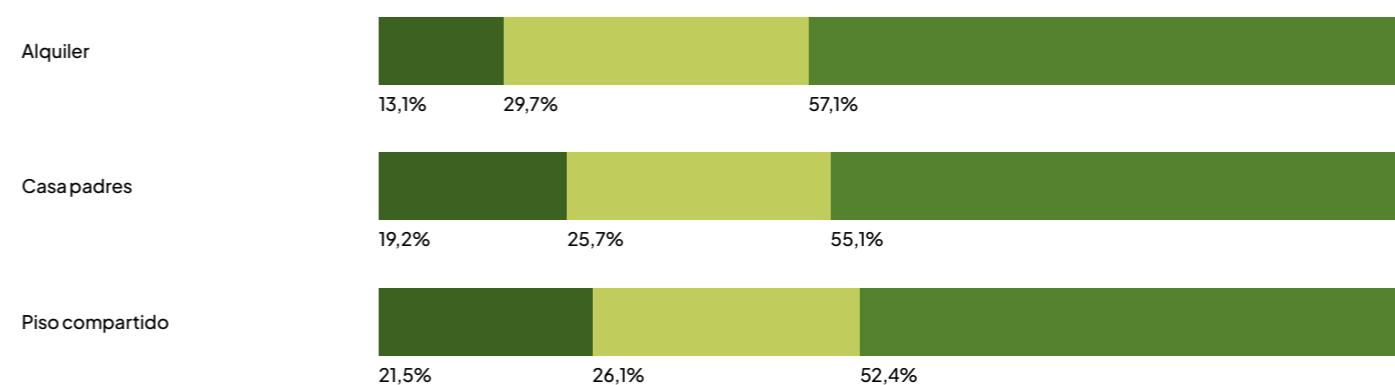
Hombre, 35 años, origen no especificado, residente en Barcelona, vive con sus padres tras haber vivido de alquiler y trabaja como funcionario.

Dejando fuera del análisis la vivienda en propiedad, por su menor peso estadístico entre la población joven¹⁵, quienes viven de forma independiente en alquiler presentan mejores niveles de bienestar emocional. En cambio, las percepciones de malestar aparecen con más intensidad entre quienes comparten piso o habitación y quienes siguen viviendo en el hogar familiar.

En el caso del piso compartido, el 47,6% de las y los jóvenes de entre 16 y 24 años percibe como mala o regular su salud mental. Entre quienes permanecen

en el hogar familiar, las valoraciones negativas o intermedias llegan al 44,9%.

Estas pautas muestran continuidad en la siguiente cohorte de edad analizada. Entre las personas de 25 a 34 años que viven en pisos o habitaciones compartidas, casi la mitad —el 48,1%— describe un bienestar emocional bajo o moderado, una proporción incluso superior a la registrada entre las personas de 16 a 24 años en la misma situación. También entre quienes continúan viviendo en el hogar familiar el 39,1% percibe su bienestar emocional como malo o regular.



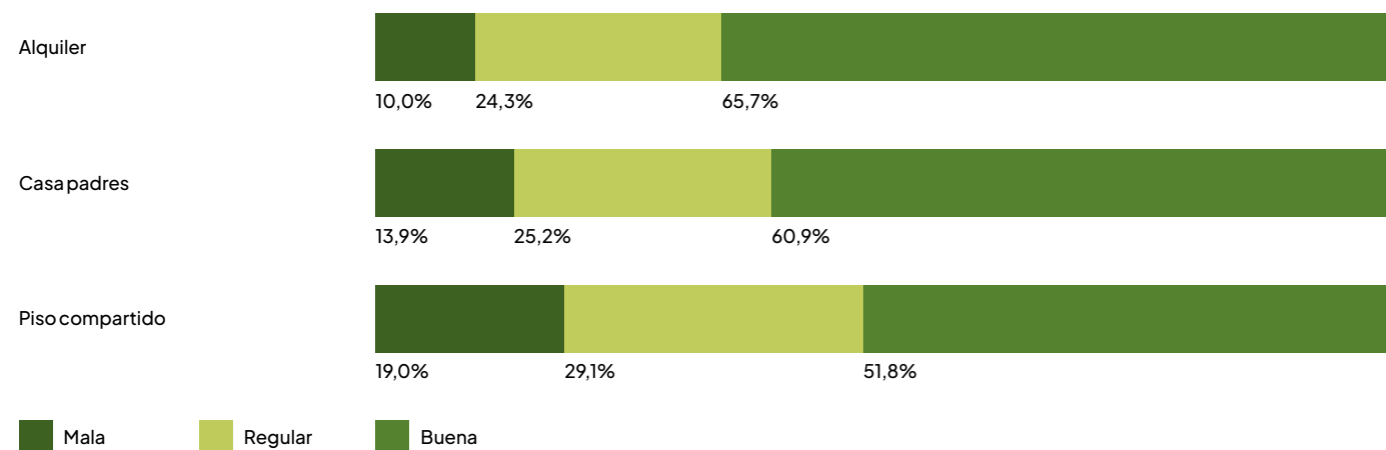


Figura 7. Salud mental autopercebida según edad y situación residencial. % de personas que valoran su salud mental en una escala del 1-5 como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5), según su situación residencial habitual.
 Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y tipo de situación residencial.

Nuevamente, la edad no aparece como el único eje relevante para leer las experiencias residenciales juveniles. Otros ejes de desigualdad, como el origen familiar o migratorio, también permiten observar diferencias en los márgenes de elección residencial

y en el modo en que la vivienda aparece vinculada a la vida cotidiana¹⁶. Estas diferencias se expresan en dimensiones centrales del bienestar, como la privacidad y las preocupaciones sobre la estabilidad del hogar.

“No puedo dejar a mi madre pagando este piso sola, en plan, no. Ahora mismo, de hecho, entre mis estudios y todo casi que no llegamos”.

Hombre, 25 años, de origen español, residente en Valencia, vive con su madre y estudia una ingeniería.

“A veces llego y solo quiero estar en silencio, no hablar con nadie, no ser sociable.”

Mujer, 29 años, de origen brasileño, residente en Barcelona, comparte piso y compagina estudios y trabajo en el sector administrativo.

Las dificultades y experiencias negativas vinculadas a la situación residencial también se observan en el propio proceso de búsqueda de vivienda. El acceso al alquiler aparece en ocasiones marcado por requisitos difíciles de cumplir, pagos por adelantado difíciles de asumir y situaciones de trato desigual. Estas experiencias permiten ampliar la lectura de las barreras de acceso a la vivienda y aparecen, además, en un contexto donde los datos muestran peores valoraciones del estado emocional.

Entre las personas de 16 a 24 años, más del 24 % de quienes han vivido situaciones de exclusión o discriminación en el acceso a la vivienda declara una mala salud mental autopercebida, alcanzando el 28,0 % en los casos en los que perciben un trato económico desigual. Entre las personas de 25 a 34 años, las peores valoraciones del bienestar emocional se concentran especialmente entre quienes han experimentado negativas o barreras de acceso al alquiler.

“Te piden muchos requisitos, te piden tres meses de pago, uno para la inmobiliaria, otro para el seguro, otro adelantado...”

Hombre, 34 años, de origen hondureño, residente en Barcelona, vive con su hermana y trabaja como ingeniero informático.

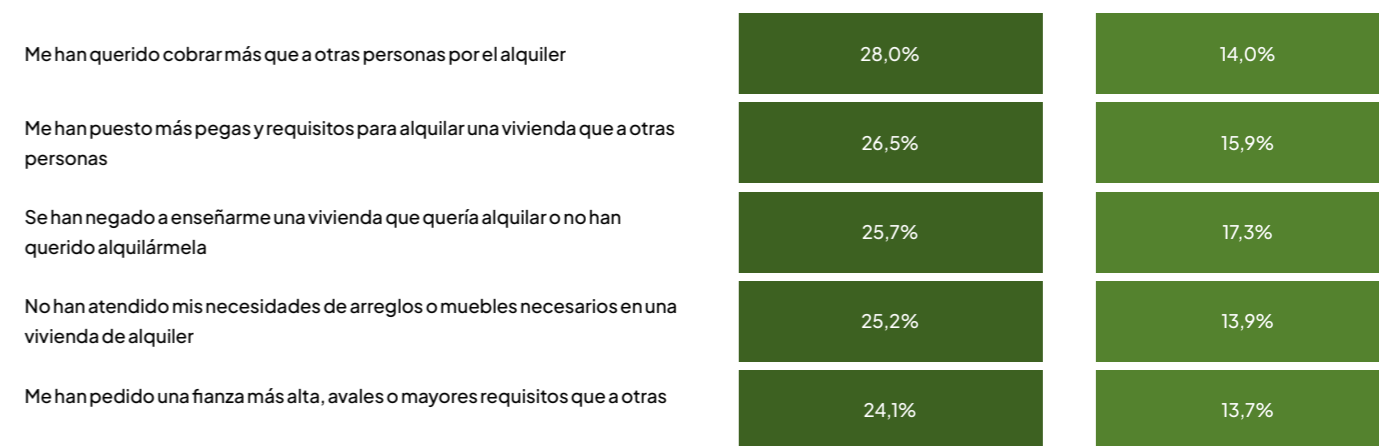


Figura 8. Salud mental autopercebida según edad y experiencias injustas en el alquiler. % de personas que valoran su salud mental en una escala del 1-5 como mala (1-2) que han vivido las siguientes situaciones
 Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y tipo de experiencia en el acceso al alquiler.

La imagen que emerge es la de una generación para la que, con demasiada frecuencia, la vivienda aparece cada vez menos asociada a la estabilidad o la seguridad y más a una sensación de provisionalidad e incertidumbre. La crisis de la vivienda atraviesa así

decisiones personales importantes: desde formar una pareja o tener hijos hasta elegir dónde vivir, qué trabajo aceptar o cuánto tiempo permanecer cerca de la familia y las redes de apoyo.

“Llevo dos años en Barcelona (...) y he cambiado de piso cuatro veces por motivos diferentes.”

Mujer, 29 años, de origen brasileño, residente en Barcelona, vive en un piso compartido y compagina estudios y trabajo en el sector administrativo.

“No puedo llegar a final de mes yo sola... cómo voy a mantener una familia.”

Mujer, 35 años, de origen español, residente en Málaga, vive en casa de sus padres tras haber vivido fuera y trabaja de forma inestable en el sector turístico.

2.5. EXPECTATIVAS RESIDENCIALES, APOYO FAMILIAR Y BIENESTAR EMOCIONAL

Ante este panorama, y con la persistencia del deterioro de la accesibilidad residencial¹⁷, pensar en el futuro se ha convertido para muchas personas jóvenes en una fuente de tensión. El problema

de la vivienda deja de afectar solo al presente y empieza también a condicionar la manera en que muchas personas imaginan y planifican sus proyectos vitales en el medio y largo plazo.

“Me veo como parada. No sé cuándo va a cambiar para que tenga mi piso. No tengo perspectiva de que vaya a cambiar.”

Mujer, 29 años, de origen brasileño, residente en Barcelona, vive en un piso compartido y compagina estudios y trabajo en el sector administrativo.

Entre las personas de 16 a 34 años, casi el 20 % de quienes consideran probable tener que volver al hogar familiar o compartir vivienda con personas sin parentesco declara una mala salud mental autopercibida. Proyectar la posibilidad de perder autonomía, volver a depender económicamente de la familia o no poder mantener una vivienda propia

convive así con mayores niveles de malestar emocional. También aparece esta asociación entre quienes anticipan dificultades para afrontar el pago de la vivienda en el futuro. Entre las personas de 16 a 34 años que consideran probable atravesar esta situación, casi el 16 % declara una mala salud mental autopercibida.

16-34

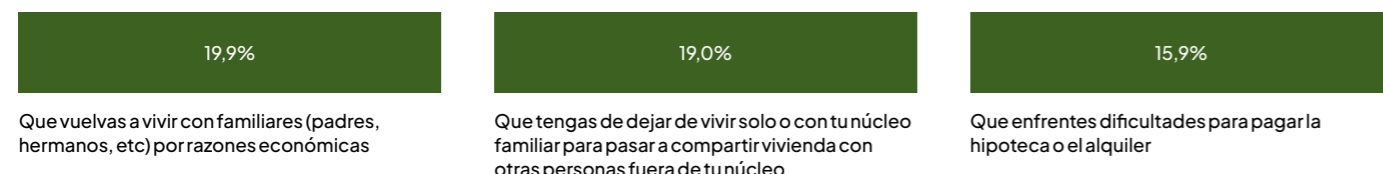


Figura 9: Salud mental autopercibida y expectativas de futuro. % de personas que valoran su salud mental en una escala del 1-5 como mala (1-2) que consideran muy o bastante probable que les ocurra alguna de las siguientes situaciones en el futuro

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y tipo de expectativa residencial.

Ante las dificultades para ahorrar lo necesario para la entrada de una vivienda, la ayuda familiar aparece como un recurso importante para mejorar la situación residencial de muchas personas de las generaciones millennial y Z¹⁸. Sin embargo, este tipo de apoyo no está al alcance de todo el mundo. Los datos muestran que contar con la posibilidad de recibir ayuda familiar para comprar una vivienda coincide

con mejores niveles de bienestar emocional declarado. Pero esta expectativa depende también de los recursos económicos de origen: mientras el 72 % de la juventud con más recursos considera probable recibir ayuda familiar para acceder a una vivienda, entre quienes cuentan con menos recursos esta cifra desciende hasta el 40 %.

“Es muy triste aspirar en la vida a que se muera algún familiar para tener una vivienda propia.”

Mujer, 35 años, de origen español, residente en Málaga, vive en casa de sus padres tras haber vivido fuera y trabaja de forma inestable en el sector turístico.

Entre las personas de 16 a 24 años, el 60,4 % de quienes esperan poder contar con ayuda familiar declara un buen bienestar emocional, frente al 45,3 % de quienes creen que no dispondrán de ese respaldo. En la siguiente franja de edad, siete de cada diez personas de entre 25 y 34 años que

prevén recibir ayuda familiar declaran un buen bienestar emocional, una proporción muy superior a la registrada entre quienes no esperan contar con este apoyo (58,3%). Entre estas personas, más de cuatro de cada diez presentan niveles bajos o intermedios de bienestar emocional declarado.

16-24

RECIBIRÁN AYUDA



NORECIBIRÁN AYUDA



25-34

RECIBIRÁN AYUDA



NORECIBIRÁN AYUDA



Mala Regular Buena

Figura 10: Salud mental autopercibida según edad y si sus familiares les pueden ayudar con la compra de la vivienda. % de personas que valoran su salud mental como mala (1-2), regular (3) y buena (4-5) en una escala del 1-5, según si sus familiares podrían ayudarles económicamente si quisieran comprar una vivienda

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y situación de apoyo familiar esperado para el acceso a la vivienda.

De esta forma, mientras algunas personas jóvenes encuentran en el apoyo familiar una vía para construir cierta estabilidad o capacidad de ahorro a medio plazo, quienes no cuentan con ese respaldo afrontan horizontes residenciales mucho más inciertos y vulnerables.

Esta dinámica refuerza un patrón de desigualdad acumulativa, en el que la posición residencial depende cada vez más de los recursos de origen, ampliando las brechas tanto entre generaciones como dentro de la propia juventud.

“Todo lo que has pagado cuando te echen (...) lo he perdido y lo podía haber empleado para comprar un piso que habría sido mío.”

Hombre, 35 años, origen español, residente en Barcelona, vive con sus padres tras haber vivido de alquiler y trabaja como funcionario.

2.6. CUANDO EL MALESTAR NO SE PUEDE TRATAR

Cuando el dinero apenas alcanza para sostener la vivienda o cubrir los gastos cotidianos, acceder a atención psicológica también puede convertirse en algo difícil de asumir. En este sentido, las mismas restricciones económicas que coinciden con una mayor presencia de malestar también pueden limitar el acceso a servicios de atención en salud mental, cerrando un círculo especialmente desfavorable para quienes se encuentran en posiciones más vulnerables¹⁹.

Más de una de cada tres personas jóvenes de 16 a 24 años que ha tenido que renunciar a atención psico-

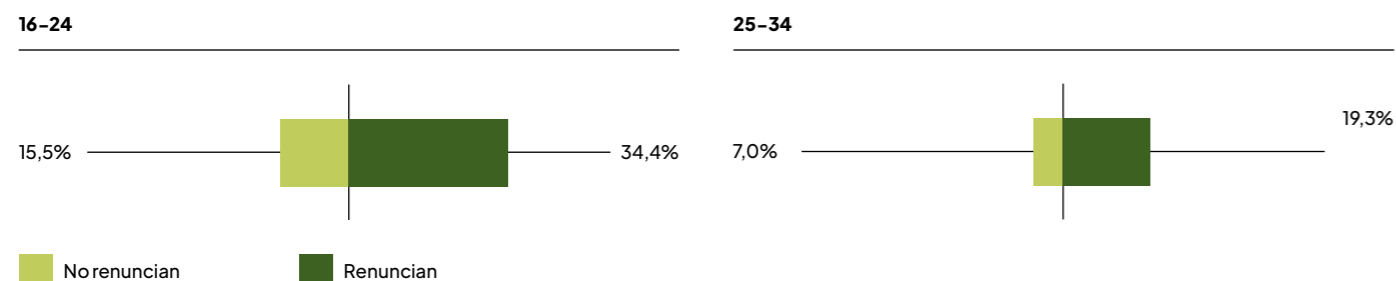


Figura 11: Salud mental autopercibida según edad y renuncias sanitarias % de personas que han tenido o no que hacer alguna renuncia en servicios de psiquiatría o psicología en el último año y que valoran su salud mental en una escala del 1-5 como mala (1-2).

Fuente: Elaboración propia a partir de la Encuesta Vivir la Desigualdad elaborada para Oxfam Intermón por 40dB. Los porcentajes se calculan sobre el total de personas dentro de cada grupo de edad y situación de renuncia a servicios de salud mental.

En conjunto, estos resultados amplían la lectura del capítulo. Las dificultades vinculadas a la vivienda aparecen asociadas no solo a peores condiciones materiales de vida, mayores niveles de malestar emocional y expectativas residenciales más frágiles, sino también a obstáculos en el acceso a cuidados y atención psicológica.

lógica o psiquiátrica por motivos económicos declara una mala salud mental autopercibida, el 34,4 %. Además, entre quienes han tenido que renunciar a este tipo de atención, el 62,5 % son mujeres.

Entre las personas de 25 a 34 años, la diferencia también es notable. Las tasas de malestar emocional se acercan al 20 % entre quienes han renunciado a servicios de psicología o psiquiatría por motivos económicos, frente al 7,0 % entre quienes no declaran esa renuncia.

En conjunto, para una parte importante de la población joven, sostener una vivienda y poder disfrutar de una buena salud mental —y cuidarla cuando es necesario— no parecen vivirse como cuestiones separadas, sino como preocupaciones que se acumulan en la vida cotidiana.

2.7. CONCLUSIONES

En síntesis, los resultados presentados a lo largo de este capítulo muestran que **la vivienda constituye un eje clave para comprender las desigualdades en el bienestar emocional y en la salud mental autopercibida.** Más allá de su papel como recurso material, el análisis evidencia que **las condiciones habitacionales —y, en particular, las dificultades de acceso y sostenimiento— aparecen de forma consistente asociadas a distintos niveles de malestar emocional declarado.**

Esta relación no se limita a situaciones extremas, sino que se articula a través de condiciones vinculadas a la vida cotidiana. El sobre esfuerzo económico, la menor capacidad de ahorro, las dificultades de pago, la acumulación de renuncias o la percepción de insuficiencia material coinciden con peores niveles de bienestar emocional. En este sentido, **la vivienda no solo incide en las trayectorias de emancipación y en la construcción de proyectos vitales, sino también en los márgenes cotidianos de estabilidad, autonomía y seguridad.**

El retraso en la salida del hogar familiar, las dificultades de acceso a una vivienda estable y el creciente peso del alquiler se enmarcan en un contexto de transformación del sistema residencial que ha incrementado las barreras de entrada y desplazado a amplios sectores de la juventud hacia formas de mayor vulnerabilidad habitacional. Los resultados sugieren que este escenario se vincula tanto al bienestar presente como a una mayor percepción de limitación en las posibilidades futuras de autonomía residencial.

De forma complementaria, las condiciones económicas no solo coinciden con peores niveles de bienestar emocional, sino también con mayores limitaciones en el acceso a servicios de salud mental. **Las dificultades económicas y residenciales aparecen así asociadas tanto a una mayor presencia de malestar emocional como a mayores restricciones en el acceso a recursos de atención,** sin que pueda establecerse la dirección causal de estas relaciones.

Estas dinámicas no afectan por igual a toda la población joven. Entre las personas de 16 a 24 años, el malestar emocional aparece en un contexto marcado por la dependencia residencial y las expectativas sobre la emancipación. Entre los 25 y los 34 años, con mayor presencia en el mercado del alquiler, el bienestar emocional muestra asociaciones más consistentes con el esfuerzo económico, las dificultades de ahorro y la acumulación de restricciones materiales.

El análisis muestra también que el género introduce diferencias tanto en las condiciones residenciales como en los niveles de bienestar emocional autopercibido. En particular, las mujeres jóvenes presentan de forma consistente peores indicadores de salud mental autopercibida. Asimismo, la disponibilidad desigual de apoyos familiares y las diferencias asociadas tanto a la situación económica del hogar de origen como a la trayectoria migratoria permiten observar que el acceso a la vivienda y las posibilidades de sostener trayectorias residenciales estables no se distribuyen de manera uniforme, sino que reproducen desigualdades sociales preexistentes.

En conjunto, **la vivienda aparece como un espacio en el que convergen condiciones materiales, experiencias de acceso, expectativas y recursos desigualmente distribuidos,** configurando situaciones residenciales diversas que coinciden con distintos niveles de bienestar emocional y salud mental autopercibida.

El **42 %** de los jóvenes de 24 a 35 años que sufren el problema de la vivienda percibe su **salud mental como mala o regular.**

Entre quienes destinan **más del 50% de sus ingresos** a la vivienda, los problemas de salud mental **se duplican** frente a quienes dedican menos del 30%.

Entre las personas de 25 a 34 años que viven en pisos o habitaciones **compartidas**, casi la mitad describe un **bienestar emocional bajo o moderado.**

Más de una de cada tres personas jóvenes de 16 a 24 años que no puede pagar atención psicológica por motivos económicos declara una **mala salud mental.**

precariedad: una fuente de malestar en la juventud

FAD JUVENTUD

3.

3.1. INTRODUCCIÓN

Los datos que se reflejan en el primer capítulo son inequívocos, **la posición estructural que ocupan las personas jóvenes en España en términos socioeconómicos es extremadamente vulnerable** en la comparativa intergeneracional. Se ha mostrado cómo el acceso de la juventud al mercado de trabajo y la calidad de los empleos obtenidos es significativamente peor que el del resto de las cohortes etáreas. Hasta este punto **se ha puesto el foco sobre el acceso a la vivienda** y el impacto que tiene el retraso en la edad de emancipación y la reducción de la capacidad de ahorro sobre el bienestar de la juventud y su salud mental. **En este último capítulo del informe nos proponemos profundizar sobre el modo en el que la exposición a situaciones de carencia material y a un contexto de precariedad laboral limitan las expectativas de cara al futuro y afectan de forma directa al malestar emocional y al bienestar de la juventud.**

Medir el **impacto de la desigualdad** siempre implica un enfoque combinado en el que se tengan en cuenta todos los condicionantes posibles. Además de las dificultades para acceder a la vivienda, es fundamental atender a elementos como la situación laboral, la renta, la privación material severa y la intensidad de trabajo (Rendueles & Sádaba, 2015). Por lo que respecta al aspecto sociolaboral, en el presente análisis se tendrá en cuenta si los y las jóvenes se encuentran trabajando, estudiando, en paro o situación de inactividad o si estudian y trabajan de forma simultánea.

Aunque los datos no permiten realizar un análisis más detallado sobre la calidad y parcialidad de los contratos de trabajo o sobre la exposición a intermitencia, sí se podrá dimensionar el impacto que tiene la falta de empleo y también la necesidad de tener que combinar los estudios y el trabajo para poder financiar el itinerario formativo sobre la salud y el malestar emocional. Investigaciones anteriores muestran cómo se asocia este tipo de posiciones en el mercado de trabajo con mayores niveles de malestar emocional (Silva Becerrill et al., 2024).

En los últimos años se han publicado numerosos estudios e informes que abordan la situación de **la salud mental y el bienestar emocional de la juventud** (Gómez Miguel et al., 2025; Marí-Klose et al., 2025) y también sobre el impacto de las condiciones socioeconómicas y laborales sobre la misma (Checa et al., 2024; Gómez et al., 2024). Continuando en esta línea, el presente capítulo realiza un análisis basado en el cruce de variables ligadas al contexto socioeconómico de la juventud con variables asociadas al bienestar y al malestar. Se incorpora la percepción

de haber tenido problemas psicológicos en el último año, afirmar haber experimentado síntomas asociados a una peor salud mental, la sensación de soledad no deseada y también la prevalencia de ideación suicida.

El contenido del capítulo ha sido elaborado partiendo del trabajo de campo realizado en marzo y abril de 2025 para el Barómetro de Juventud y Salud de 2025 realizada por la fundación Fad Juventud. De este modo, **el abordaje metodológico** se ha basado en una encuesta online a jóvenes de 15 a 29 años residentes en España. El diseño ha partido de una muestra de 1.511 participantes con un muestreo estratificado por afijación proporcional. Se han establecido cuotas a partir de la afijación proporcional; género (hombre, mujer y otro), grupos de edad (15-19, 20-24 y 25-29 años) y nivel de estudios (hasta secundaria obligatoria, secundaria post obligatoria y enseñanzas superiores) y el error muestral bajo supuesto de muestreo aleatorio simple (MAS) y máxima heterogeneidad ($p=q=0,5$) y con un nivel de confianza del 95%, el error es $\pm 2,5\%$.

3.2. EL IMPACTO DE LA PRECARIEDAD SOBRE MALESTARES PSICOLÓGICOS

El Barómetro de Salud y Bienestar 2025 (Gómez Miguel et al., 2025) de la Fundación Fad Juventud muestra **como menos de la mitad (43,5%) de los y las jóvenes en España afirman no haber experimentado**

ningún problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental en el último año. Se destaca además que un 15,8% afirma haberlos experimentado con mucha frecuencia o continuamente.

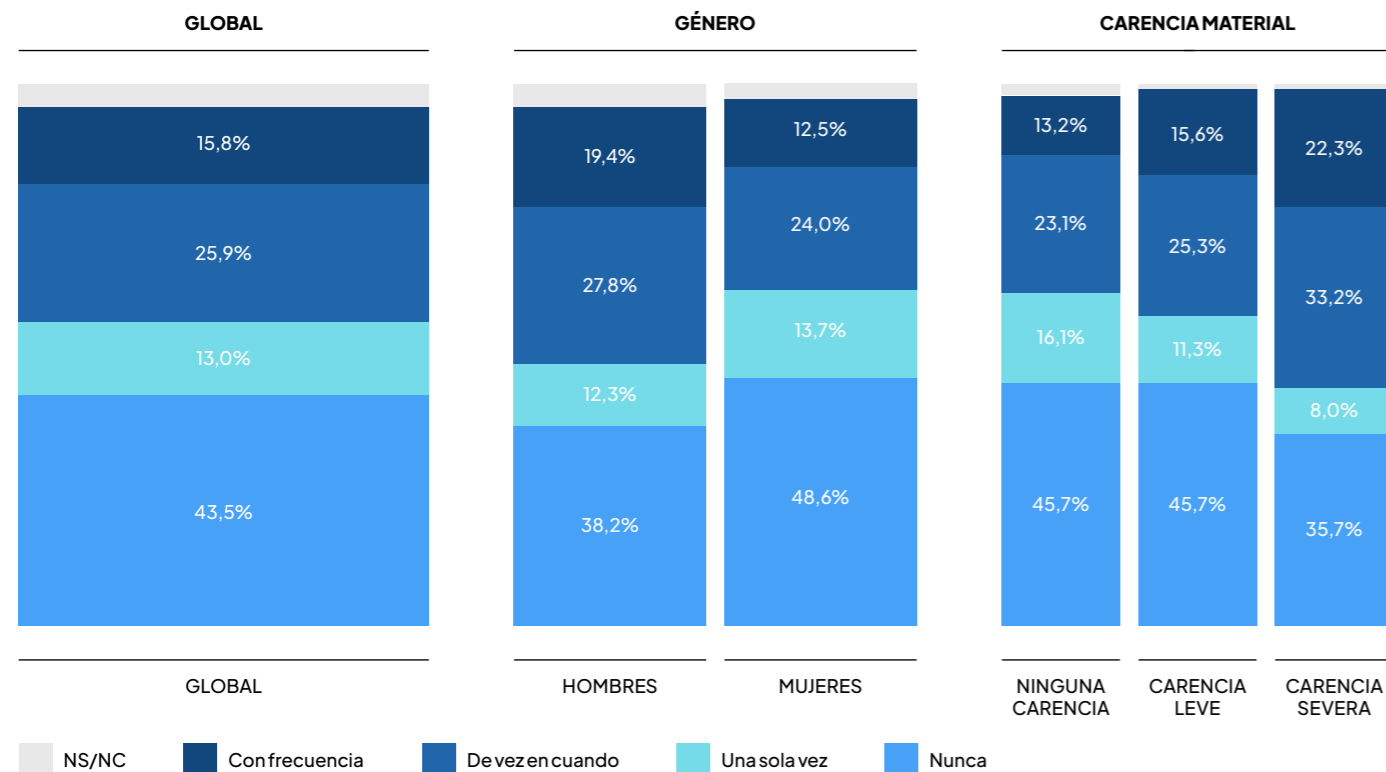


GRÁFICO 1. Frecuencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental (último año). Global, género, carencia material. 2025 (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 57. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

Las **diferencias por género son muy marcadas**, como ya se ha observado en otros análisis, las mujeres tienden a registrar peores datos en relación a la salud y el bienestar (Megías et al., 2021). Hay varios aspectos ligados a los estereotipos tradicionales de género que permiten explicar esta diferencia. Por un lado, una mayor conciencia de la necesidad de autocuidado y la mayor capacidad para identificar y solicitar apoyo ante problemas de salud, especialmente ligados a la salud mental. Por otro lado, las mujeres tienden a experimentar más formas de presión social y con más intensidad que los hombres, derivando a su vez en mayores niveles de estrés y ansiedad. En este caso, los datos muestran que un 38,2% de las mujeres jóvenes afirma no haber tenido problemas psicológicos o de salud mental en el último año frente al 48,6% de los hombres. En el presente capítulo ponemos el foco sobre las variables socioeconómicas para atender a los objetivos del informe, pero es importante tener en cuenta

que en todas las variables exploradas se observa esta tendencia en el género. Por lo que respecta a la **relación entre carencia material y salud mental**, la correlación entre ambas cuestiones ya ha sido abordada en análisis anteriores (Gallo et al., 2020; Marí-Klose et al., 2025), mostrando cómo la vulnerabilidad socioeconómica es un factor clave en la intensificación de los malestares. Los datos que se reflejan aquí contribuyen a apuntalar esta idea: un 22,3% de los y las jóvenes que experimentan una situación de carencia material severa afirman haber tenido problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental con un alto grado de frecuencia en el último año, frente al 13,2% registrado entre quienes no habían experimentado ninguna carencia. En la misma línea, un 35,7% de quienes sufren una carencia material severa afirman no haber experimentado problemas ligados a la salud mental, 10 puntos porcentuales menos que quienes no sufren ningún tipo de carencia material.

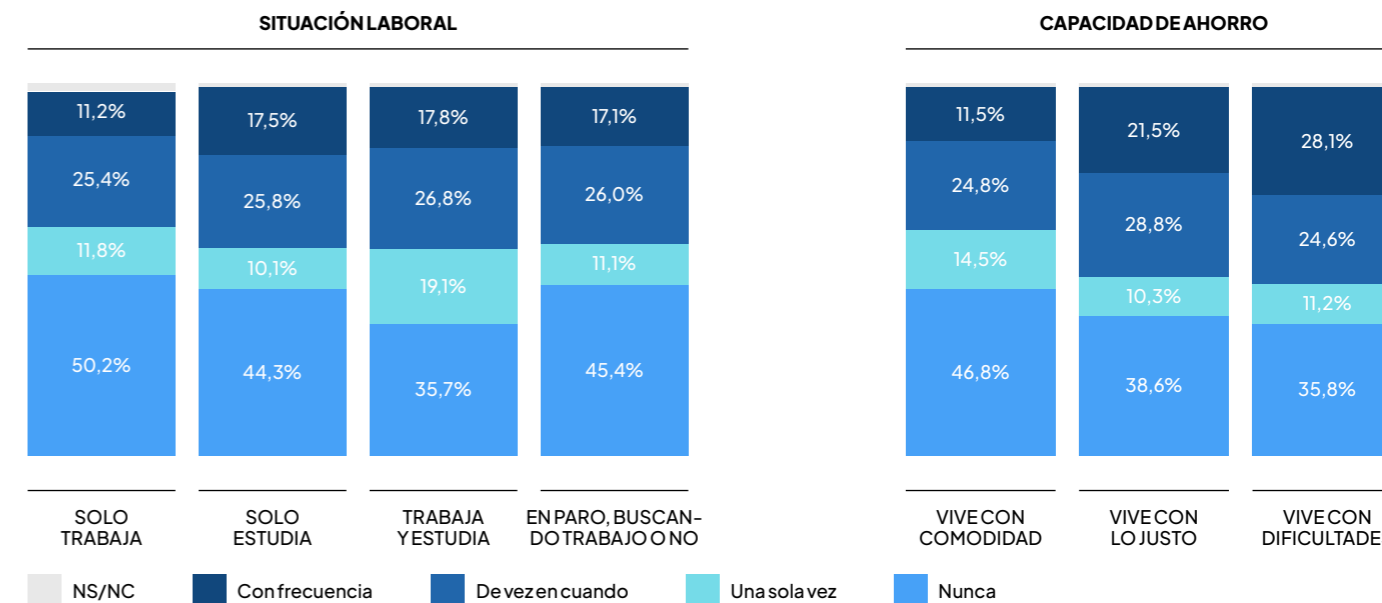


GRÁFICO 2. Frecuencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental (último año). Situación laboral, capacidad de ahorro. 2025 (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 57. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

Otras dos variables fundamentales que permiten establecer un nexo entre los malestares psicológicos y la precariedad es la posición que se ocupa en el mercado de trabajo y la capacidad de ahorro. Comenzando por la **situación sociolaboral** de las personas jóvenes, se observa con claridad en el Gráfico 2 la mayor incidencia de problemas psicológicos o relacionados con la salud mental entre los y las jóvenes que estudian y trabajan de forma simultánea, en comparación al resto de categorías de respuesta. Teniendo en cuenta el perfil de quienes estudian y trabajan, el 35,7% afirma no haber tenido nunca problemas de este tipo en el último año mientras que entre quienes solo trabajan es un 50,3%, y quienes solo estudian es un 44,3%. Llama la atención que entre jóvenes que se encuentran en una situación de desempleo o inactividad no se observa esta relación, puesto que hasta el 45,4% afirma no haber

tenido problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en el último año. En cualquier caso, los resultados permiten afirmar que **estudiar y trabajar de forma simultánea tiene un impacto claro sobre el malestar psicológico**. Poniendo el foco sobre la **capacidad de ahorro**, se observa cómo el porcentaje que no experimenta este tipo de problemas es significativamente mayor entre quienes viven con comodidad y pueden ahorrar (46,8%), frente al resto (menos del 40%). Resulta especialmente llamativo el porcentaje de **jóvenes que viven con dificultades, no pueden ahorrar y que han experimentado problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en el último año con mucha frecuencia o continuamente, un 28,1%, más del doble que el porcentaje que registran quienes viven cómodamente, un 11,5%**.

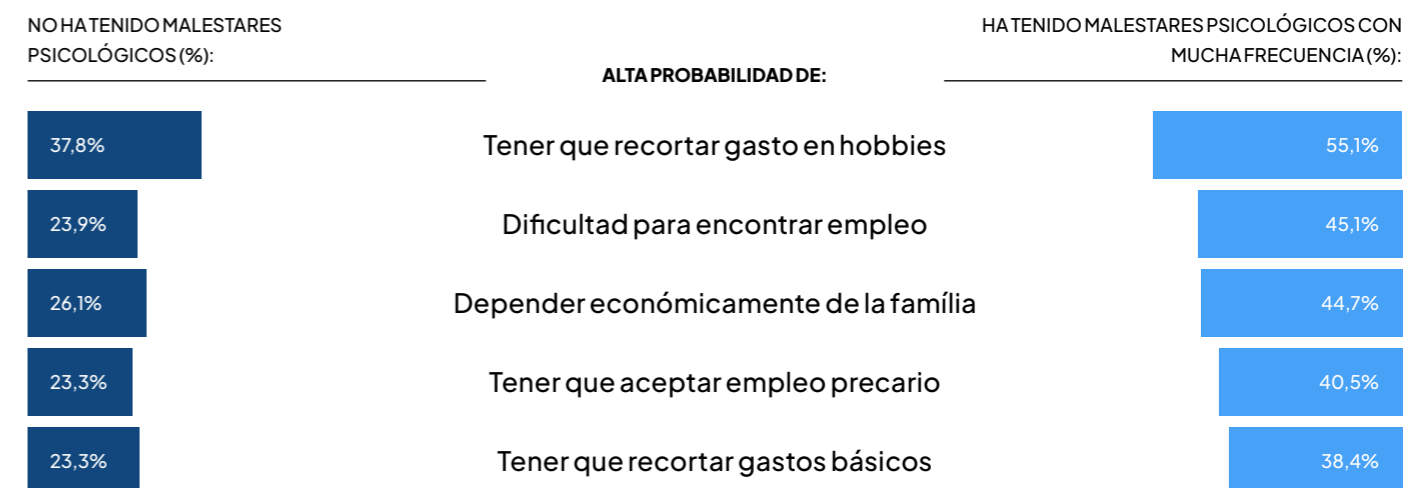


GRÁFICO 3. Frecuencia de problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental (último año). Expectativas de futuro. 2025 (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 57. En los últimos 12 meses, ¿has tenido o has creído tener alguna vez un problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental? // Base = 1.511 personas (15-29 años). Pregunta 20-25. ¿Con qué probabilidad crees que te verás en las siguientes situaciones en los PRÓXIMOS DOS O TRES AÑOS? Escala de 0 a 10, donde 0 significa "nada probable" y 10 "muy probable".

Otro aspecto relevante para tener en cuenta en el análisis es el modo en el que se **correlaciona el pesimismo en las expectativas ante el futuro y la frecuencia con la que se experimentan problemas psicológicos**, psiquiátricos o de salud mental. El Gráfico 3 permite observar el porcentaje de jóvenes que ven altas probabilidades de experimentar situaciones asociadas a un contexto de precariedad vital en los próximos años, atendiendo a si no han tenido malestares asociados a la salud mental en el último año o si los han experimentado con mucha frecuencia o continuamente. Los datos muestran cómo en todas las categorías analizadas el porcentaje entre quienes afirman haber sufrido problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental en el último

año supera en más de 15 puntos porcentuales a quienes afirman no haberlos sufrido. Podemos destacar cómo, entre quienes consideran muy probable tener que recortar gastos en hobbies o aficiones en los próximos años (la categoría más extendida), son un 37,8% quienes no han tenido malestares psicológicos y un 55,1% quienes los han experimentado con frecuencia. En el resto de variables, vinculadas a la dificultad para encontrar un empleo o tener que aceptar empleos precarios y la necesidad de tener que depender económicamente de la familia o tener que recortar en gastos básicos, el porcentaje de jóvenes que han sufrido malestares psicológicos casi llega a duplicar al porcentaje de jóvenes que no los han sufrido en el último año.

3.3. EL IMPACTO DE LA PRECARIEDAD SOBRE LA SOLEDAD NO DESEADA

La **soledad es uno de los grandes problemas sociales estructurales de nuestra sociedad y tiene un impacto claro y directo sobre la salud y el bienestar**. Retos globales como la crisis de cuidados o la tendencia hacia el individualismo contribuyen a generar barreras en la interacción y conexión social, contribuyendo a la fragilidad en las relaciones y vínculos interpersonales (Demelova et al., 2024). Se puede definir la soledad no deseada como un sentimiento subjetivo de malestar que surge cuando los individuos perciben que la calidad o cantidad de vínculos establecidos con otras personas es insuficiente (Bahr et al., 1984).

Los datos nos permiten afirmar que la sensación de soledad no deseada está muy extendida entre los y las jóvenes en España, puesto que únicamente el 11,7% afirma no haberla experimentado nunca en el último año. A pesar de ello, resulta fundamental abordar en este punto la intensidad y la frecuencia con la que se experimentan este tipo de situaciones, puesto que de ello depende su gravedad o impacto sobre otras parcelas de sus vidas. En este sentido, cabe destacar que **el 26,5% de las personas jóvenes afirma haber sentido soledad no deseada en el último año con mucha frecuencia o continuamente**.

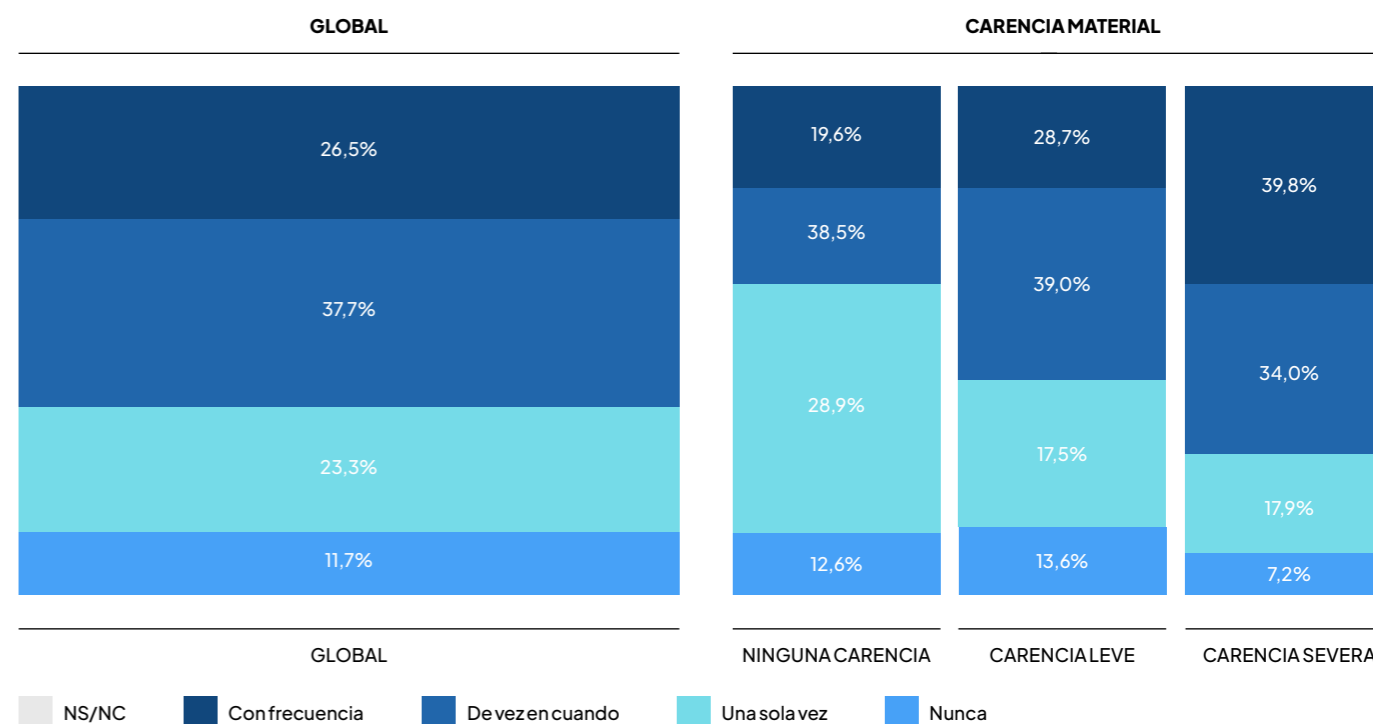


GRÁFICO 4. Frecuencia con la que ha sentido soledad no deseada (último año). Global, carencia material. 2025 (%)
 Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 82. Durante los ÚLTIMOS 12 MESES, ¿en qué medida has sentido soledad no deseada? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

La carencia material es un indicador clave a la hora de analizar la soledad no deseada, mostrando con claridad cómo ocupar una posición estructural de vulnerabilidad en términos socioeconómicos tiene un impacto claro sobre los vínculos sociales y afectivos. Mientras que únicamente el 19,6% de jóvenes

que no experimentan ningún tipo de carencia material afirman sentir soledad no deseada con frecuencia o continuamente, **el porcentaje prácticamente se duplica entre quienes sufren una carencia material severa, llegando al 39,8%**.

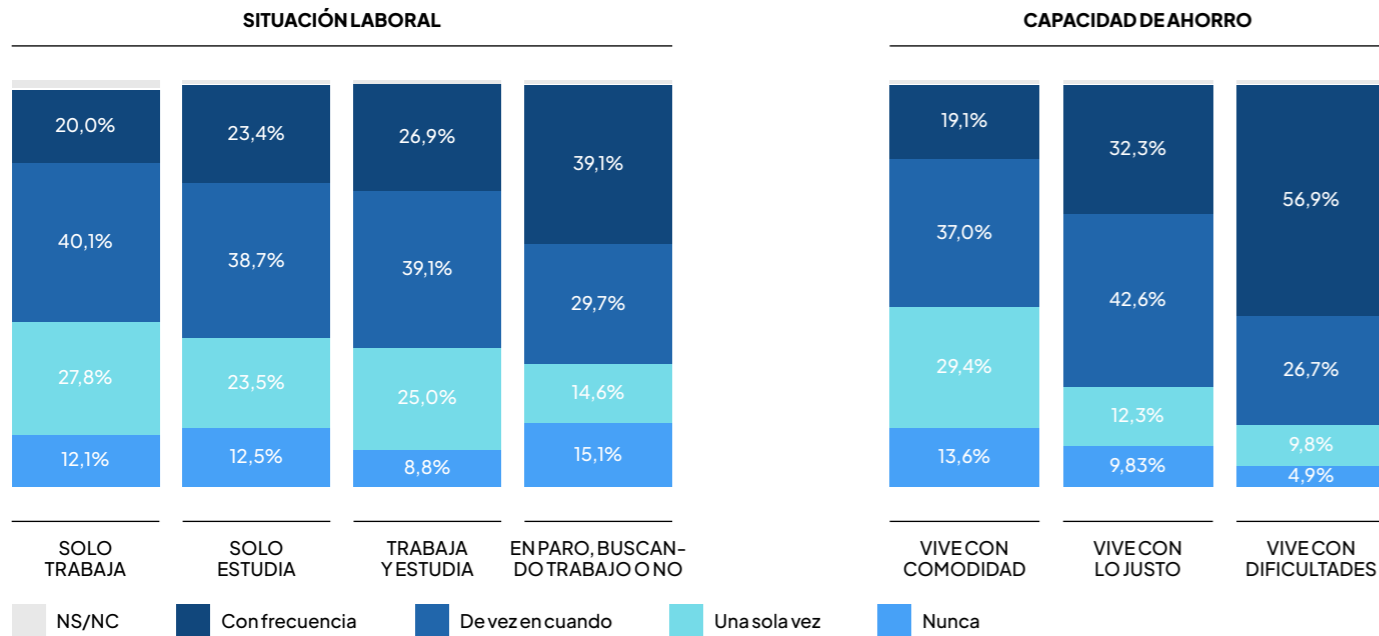


GRÁFICO 5. Frecuencia con la que ha sentido soledad no deseada (último año). Situación laboral, capacidad de ahorro. 2025 (%)
 Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 82. Durante los ÚLTIMOS 12 MESES, ¿en qué medida has sentido soledad no deseada? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

Atendiendo a las diferencias en función de la situación sociolaboral y la capacidad de ahorro, se consolida la tendencia. Partiendo de la posición en el mercado de trabajo, el análisis permitiría interpretar que **la participación en sectores productivos y educativos es uno de los principales caminos para el desarrollo de vínculos sociales**. El porcentaje de jóvenes que experimentan soledad no deseada con alta frecuencia entre los y las jóvenes que trabajan, estudian o trabajan y estudian a la vez se sitúa por debajo del 30%, llegando al 20% entre quienes solo trabajan. Sin embargo, **entre los y las jóvenes que se encuentran en paro o en situación de inactividad el porcentaje alcanza el 38,1%**.

Las diferencias se vuelven todavía más pronunciadas al explorar la **capacidad de ahorro**, mientras que

sólo el 19,2% experimenta soledad no deseada con alta frecuencia entre quienes viven con comodidad, el porcentaje alcanza el 56,9% entre quienes viven con dificultades (y sólo el 4,9% afirma no haber experimentado soledad no deseada en el último año). Teniendo en cuenta el modo en el que los procesos de privatización de espacios de ocio y la escasez de entornos públicos y de acceso libre que se experimentan en el contexto actual, especialmente en entornos urbanos (Aramayona et al., 2021), cabe argumentar que la falta de recursos económicos es otro de los grandes impedimentos para forjar vínculos interpersonales. Como se ve a continuación, **la previsibilidad de tener que recortar gastos en el futuro**, tanto en aficiones como en servicios y productos básicos, **es el principal indicador correlacionado con la sensación de soledad no deseada**.

El porcentaje de **jóvenes que afirman muy probable tener que recortar gastos en sus aficiones y hobbies en el futuro es del 54,9% entre quienes han sufrido soledad no deseada con alta frecuencia**, frente al 23,7% entre quienes no la han sufrido en el último año, y los porcentajes son del 38,5% y del 20,9% de tener que recortar gastos básicos. En la misma

línea, el porcentaje de jóvenes que ve probable tener dificultades para encontrar empleo, tener que aceptar empleo precario o tener que depender económicamente de la familia es más de 15 puntos porcentuales superior entre quienes sufren soledad no deseada con frecuencia que entre quienes no la han experimentado.

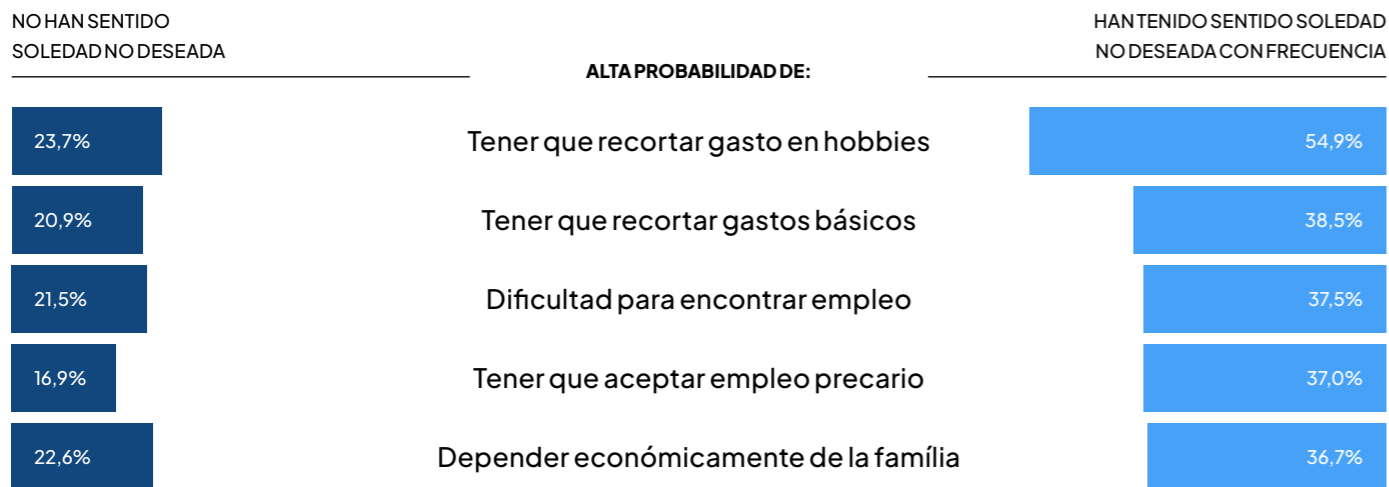


GRÁFICO 6. Frecuencia con la que ha sentido soledad no deseada (último año). Expectativas de futuro. 2025 (%)
 Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 82. Durante los ÚLTIMOS 12 MESES, ¿en qué medida has sentido soledad no deseada? // Base = 1.511 personas (15-29 años). Pregunta 20-25. ¿Con qué probabilidad crees que te verás en las siguientes situaciones en los PRÓXIMOS DOS O TRES AÑOS? Escala de 0 a 10, donde 0 significa "nada probable" y 10 "muy probable".

3.4. EL IMPACTO DE LA PRECARIEDAD SOBRE LA IDEACIÓN SUICIDA

La **ideación suicida entre la juventud es otro factor con clara vinculación a los malestares psicológicos** (Ballesteros et al., 2022) y los datos vuelven a poner de relieve el **impacto que tiene la posición socioeconómica sobre la misma**. Para empezar, cabe destacar la **prevalencia de la ideación suicida** entre

la juventud. El último Barómetro de Juventud y Salud mostraba cómo el 56% de los y las jóvenes afirman no haber experimentado nunca ideas suicidas, frente al 43% que admite haberlas experimentado alguna vez y un 7,6% que las ha experimentado con frecuencia o continuamente.

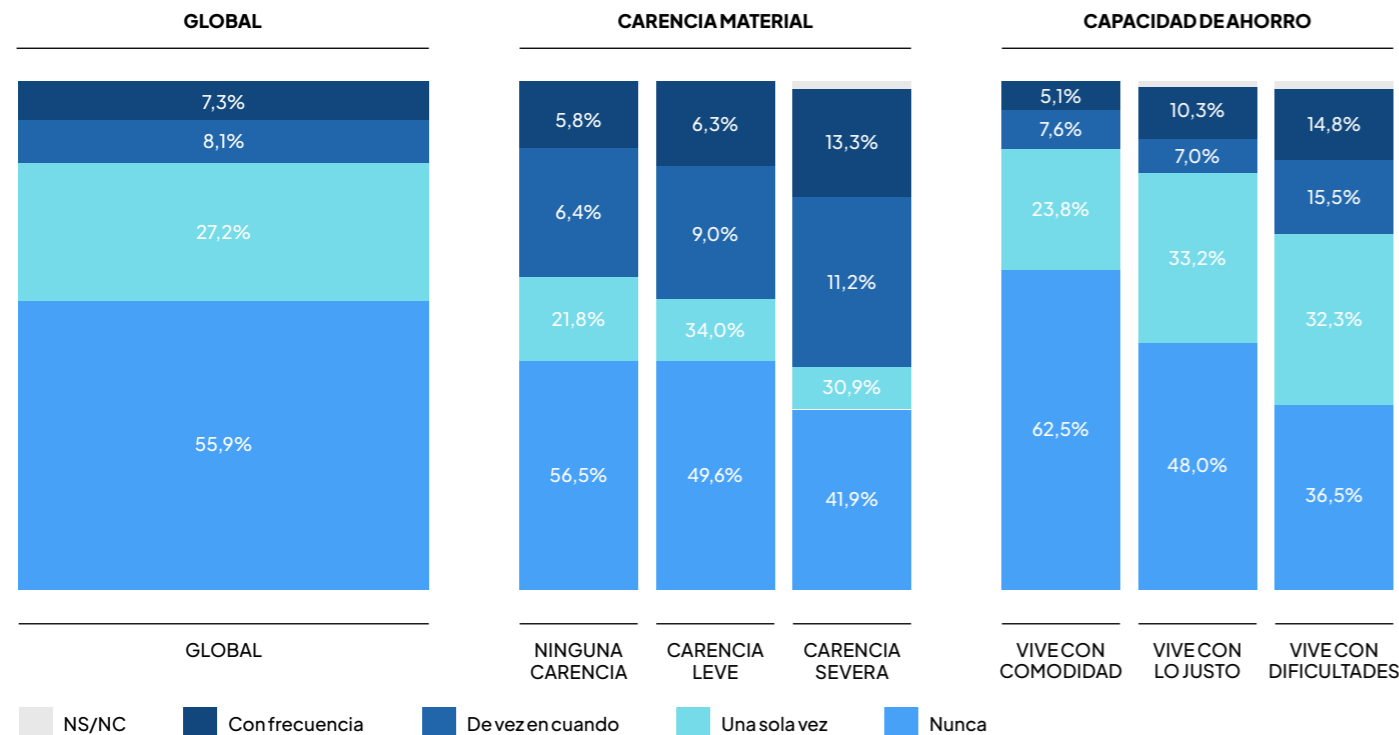


GRÁFICO 7. Frecuencia de experimentación de ideas suicidas (alguna vez en la vida). Global, capacidad de ahorro y carencia material. 2025 (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 88. ¿Has experimentado alguna vez ideas de suicidio? // Base = 1.511 personas (15-29 años).

El cruce de los datos de ideación suicida con las variables de carencia material y de capacidad de ahorro plantean un impacto directo entre la vulnerabilidad económica y esta problemática. Entre quienes afirman no sufrir ningún tipo de carencia material, el porcentaje que no ha tenido nunca ideaciones suicidas es del 65,5%, mientras que ya entre quienes presentan carencias materiales leves el porcentaje se reduce al 49,6% y entre quienes sufren una carencia material severa al 41,9%. Cabe destacar además que entre **quienes tienen ideas de suicidio con frecuencia o continuamente el porcentaje de jóvenes con carencia severa duplica al resto** (un 13,3% frente al 6,3% entre quienes sufren carencias leves y el 5,8% entre quienes no tienen ninguna carencia).

Siguiendo la misma tendencia, la capacidad de ahorro marca con claridad la ideación suicida. Un 62,5% de los y las jóvenes que viven de forma holgada no ha experimentado nunca este tipo de pensamientos, frente al 36,6% de quienes viven con dificultades económicas y sin poder ahorrar. A su vez, destacando a quienes experimentan **ideas de suicidio con frecuencia o continuamente, son solo el 5,1% entre quienes viven con comodidad frente al 10,3% de quienes viven con lo justo, y llegan al 14,8% entre quienes viven con dificultades**.

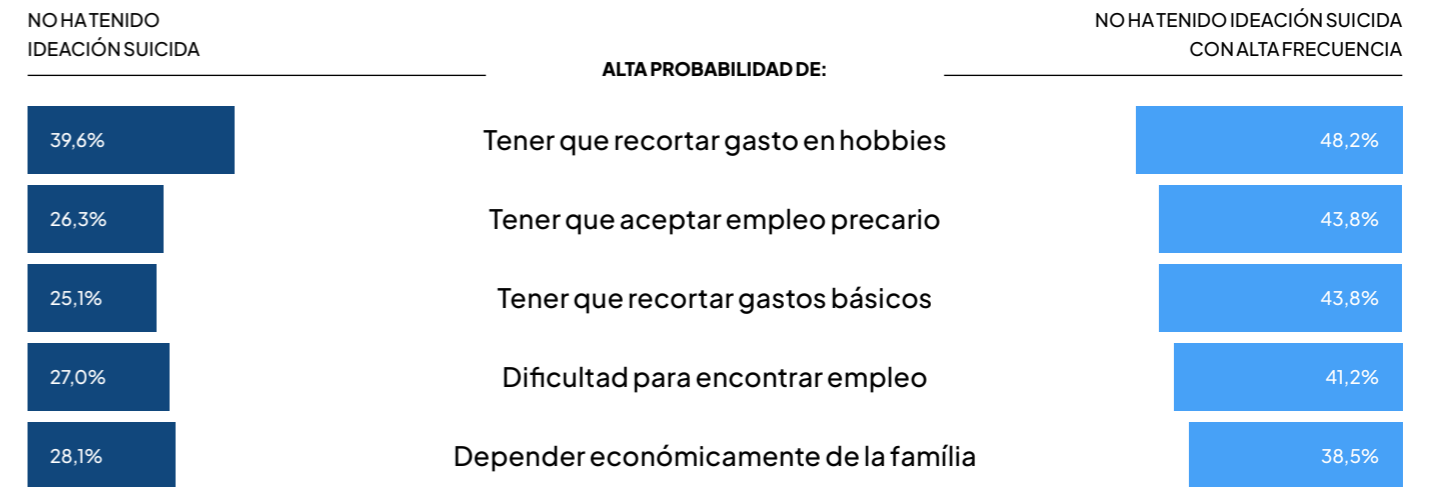


GRÁFICO 8. Frecuencia de experimentación de ideas suicidas (alguna vez en la vida). Expectativas de futuro. 2025 (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 82. Durante los ÚLTIMOS 12 MESES, ¿en qué medida has sentido soledad no deseada? // Base = 1.511 personas (15-29 años). Pregunta 20-25. ¿Con qué probabilidad crees que te verás en las siguientes situaciones en los PRÓXIMOS DOS O TRES AÑOS? Escala de 0 a 10, donde 0 significa "nada probable" y 10 "muy probable".

El análisis de las **expectativas de futuro de necesidad de recortar en gastos, precariedad laboral o dependencia económica, también muestra una correlación clara con la ideación suicida**. El porcentaje de jóvenes que no han experimentado nunca ideas de suicidio y que afirman una alta probabilidad de recortar sus gastos en hobbies es del 39,6%, mientras que para quienes experimentan ideas de

suicidio con alta frecuencia es del 48,2%. En el resto de variables las diferencias se vuelven más pronunciadas. Podemos destacar que un 26,3% de jóvenes que no han tenido ideación suicida afirman como probable el tener que aceptar empleos precarios, frente al 43,8% de jóvenes que experimentan ideas de suicidio con alta frecuencia.

3.5. EL IMPACTO DE LA PRECARIEDAD SOBRE SÍNTOMAS ASOCIADOS A PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

En este punto, analizamos el impacto que tienen la **carencia material y la capacidad de ahorro sobre diversos malestares asociados a los problemas de salud mental.**

Es importante enfatizar que hablamos de **malestares autopercebidos por parte de las personas jóvenes y no de diagnósticos** realizados por profesionales del sector sanitario. En cualquier caso, los datos muestran una correlación clara entre las variables en prácticamente todos los malestares analizados, especialmente al comparar a los y las jóvenes que sufren una carencia material severa con el resto.

Hay **seis malestares experimentados con frecuencia en los últimos 6 meses por parte de más del 40% de los y las jóvenes**: el “cansancio, falta de energía, apatía”, “problemas para concentrarse”, la “tristeza o desesperanza”, el “poco interés por hacer cosas”, el “miedo ante el futuro o presente”, y “problemas para dormir”. Los seis malestares son **experimentados por entre un 39% y un 51,3% de los y las jóvenes que no sufren ningún tipo de carencia material o que sufren una carencia material leve**. Sin embargo, entre los y las jóvenes que experimentan una **carencia material severa, estos malestares son experimentados por entre el 52,6% y el 64,9%**. Cabe destacar también que entre quienes sufren **ansiedad o ataques de ansiedad** (un 39,8%), **se registran diferencias importantes**. Se trata de un malestar experimentado por el 33,5% de jóvenes que no tienen ninguna carencia material, el 42,2% de jóvenes con una carencia material leve y más de la mitad, el 51,2%, de jóvenes con una carencia material severa.

Visto el gráfico sobre la carencia mental, **el siguiente permite analizar el impacto de la capacidad de ahorro** y, como es de esperar, **se repiten las mismas tendencias**, aunque la diferencia entre las tres categorías de respuesta se vuelve todavía más marcada. Entre los seis malestares experimentados con frecuencia en los últimos seis meses por más del 40% de los y las jóvenes se constata la siguiente distribución en cuestión de capacidad de ahorro: quienes pueden ahorrar y viven sin dificultades son entre el 37,2% y el 45,8% de quienes experimentan los malestares. Quienes viven con lo justo y no pueden ahorrar con facilidad los experimentan entre el 45,2% y el 60,2%. Finalmente, quienes viven con dificultades y no pueden ahorrar experimentan los malestares entre el 62,2% y el 69,9%. De nuevo,

la experimentación de ansiedad o ataques de ansiedad queda fuertemente marcada: la sufre un 33,3% de quienes viven con comodidad, un 44,7% de quienes viven con lo justo y hasta el 68,5% entre quienes viven con dificultades. En definitiva, podemos afirmar que **prácticamente 7 de cada 10 jóvenes que no logran ahorrar en términos económicos experimentan con mucha frecuencia malestares como el cansancio y la apatía, problemas de concentración, problemas para dormir o ansiedad**. A su vez, 6 de cada 10 experimentan tristeza, poco interés por hacer las cosas y miedo ante el futuro o el presente.

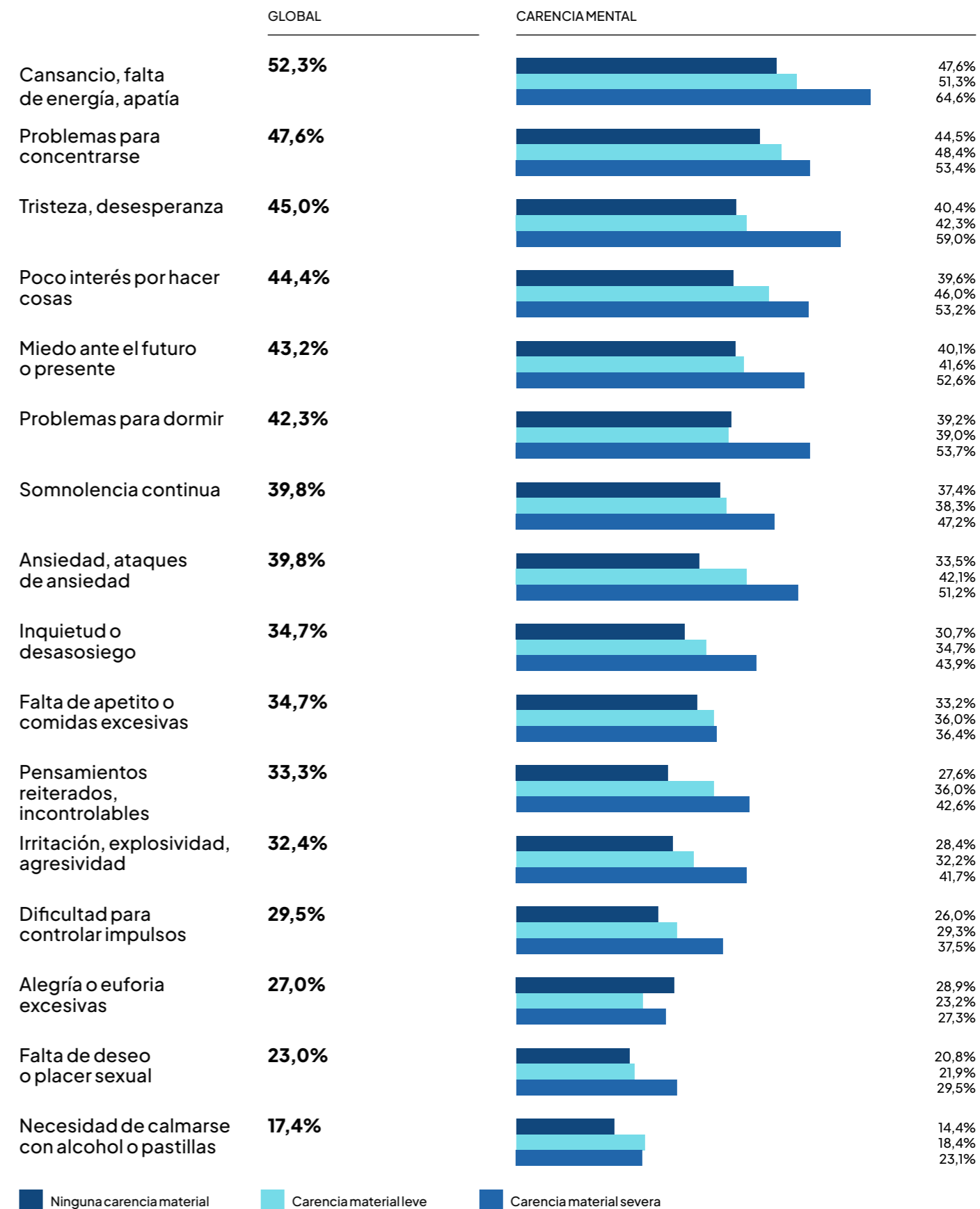


GRÁFICO 9. Malestares experimentados con frecuencia (últimos 6 meses). Global, género y carencia material (%)
 Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Preguntas 41-56. En los ÚLTIMOS 6 MESES, ¿con qué frecuencia has tenido alguno de los siguientes problemas? Utilizar una escala de 0 (nunca) a 10 (casi siempre); 99. Ns/Nc). Categorías recodificadas: Con frecuencia = 7-10. // Base = 1.511 personas (15-29 años)

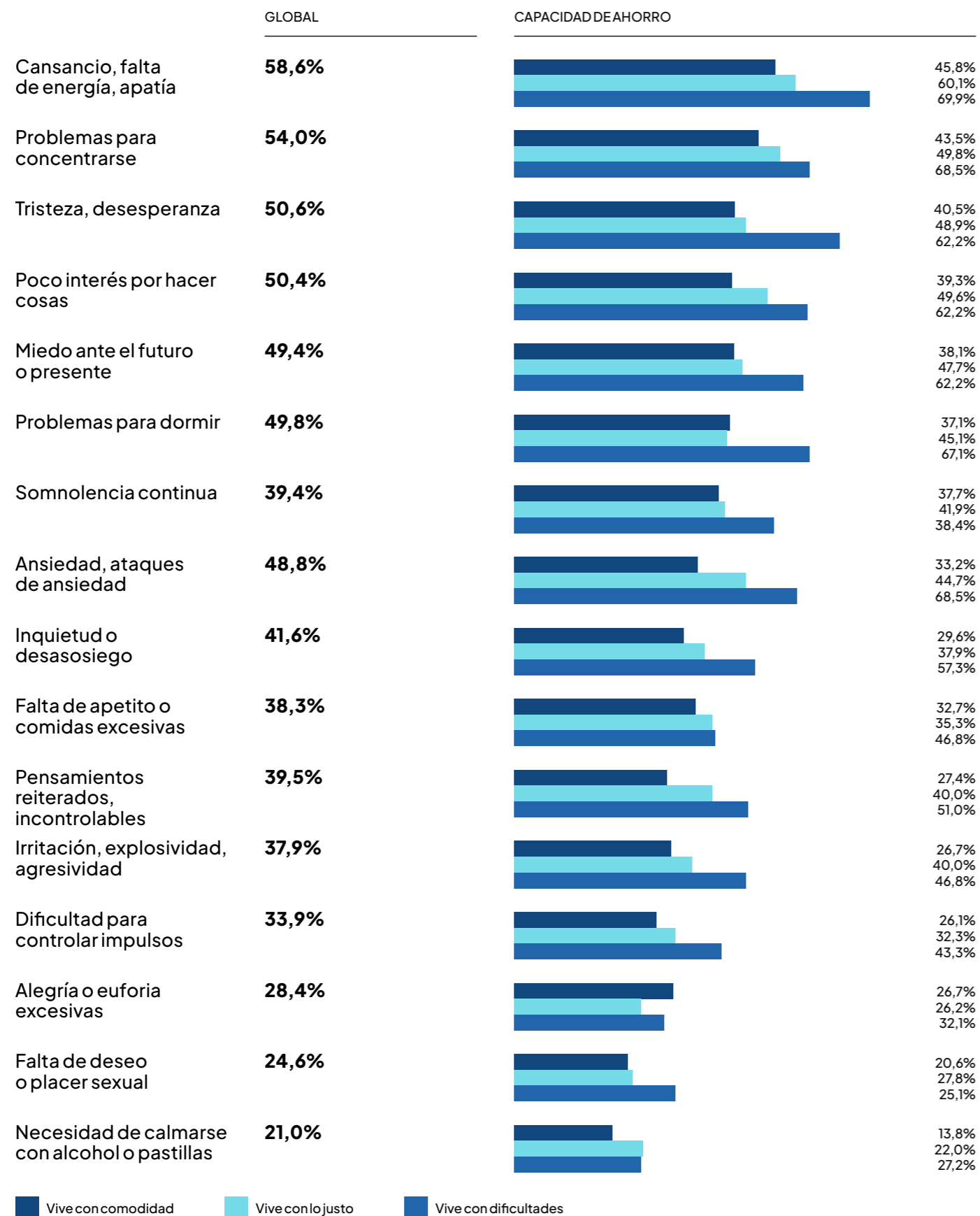


GRÁFICO 10. Malestares experimentados con frecuencia (últimos 6 meses). Global, género y carencia material (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Preguntas 41-56. En los ÚLTIMOS 6 MESES, ¿con qué frecuencia has tenido alguno de los siguientes problemas? Utilizar una escala de 0 (nunca) a 10 (casi siempre); 99. Ns/Nc). Categorías recodificadas: Con frecuencia = 7-10. // Base = 1.511 personas (15-29 años)

El resto de las variables también muestran la misma tendencia, con más de 10 puntos porcentuales de diferencia entre quienes tienen carencias materiales y no pueden ahorrar y el resto de perfiles en casi todos los malestares analizados.

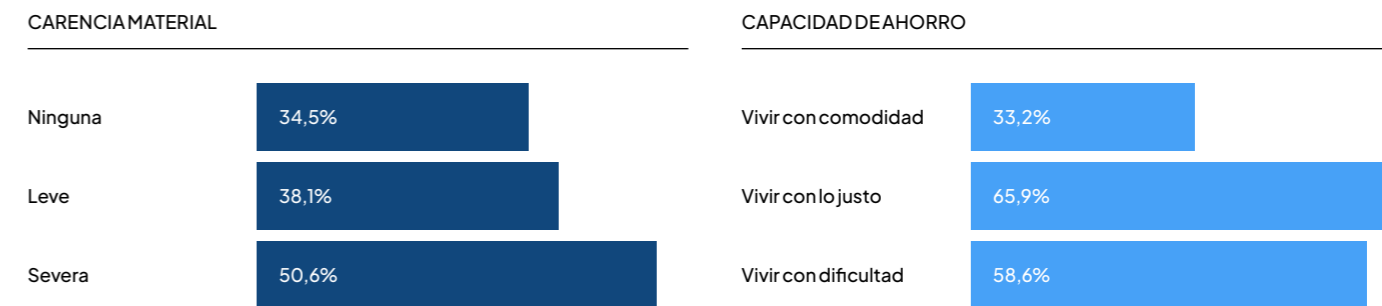


GRÁFICO 11. Probabilidad alta de sentir malestar emocional en los próximos años. Carencia material, capacidad de ahorro (%)
Fuente: Barómetro de Salud y Bienestar 2025. Fundación Fad Juventud. Pregunta 20-25. ¿Con qué probabilidad crees que te verás en las siguientes situaciones en los PRÓXIMOS DOS O TRES AÑOS? Escala de 0 a 10, donde 0 significa "nada probable" y 10 "muy probable".

Los datos vuelven a indicar una **correlación clara entre los y las jóvenes que ven muy probable sentir un malestar emocional en el futuro y su posición económica en la actualidad**. Atendiendo a la carencia material, un 34,5% de quienes no sufren ninguna y un 38,1% que la sufren de forma leve, ven altamente probable sentir malestar emocional, sin embargo, el porcentaje llega al 50,6% para los y las jóvenes que sufren una carencia material severa. Por lo que respecta a capacidad de ahorro, solo el 33,2%

Por último, y a modo de cierre del análisis de datos, ponemos el **foco sobre las expectativas que tienen las personas jóvenes de sentir malestar emocional en el futuro** con relación a la vulnerabilidad socioeconómica.

de quienes pueden ahorrar y viven con comodidad ve probable sentir malestar emocional en el futuro. Por el contrario, quienes viven con lo justo y quienes viven con dificultades afirman en un 63,9% y un 58,7% de los casos que ven altamente probable sentir malestar emocional. Como vemos, las tendencias registradas a lo largo de todo el análisis muestran un patrón que permite dimensionar el impacto de la precariedad y la vulnerabilidad económica sobre el bienestar juvenil.

3.6. CONCLUSIONES

Los datos a lo largo del informe ponen de manifiesto la **enorme correlación entre malestar psicológico y emocional y las condiciones socioeconómicas y laborales** de las personas jóvenes. De forma general se puede afirmar que, en **todos los indicadores de bienestar analizados, quienes se encuentran en una situación de carencia material severa, tienen dificultades para ahorrar, combinan estudios con trabajo o están en paro y afrontan un horizonte de futuro más pesimista, obtienen peores resultados** que el resto.

A continuación, se expondrán algunos de los principales aspectos en los que estas tendencias se observan con claridad:

El empeoramiento de las condiciones socioeconómicas tiene un impacto claro sobre los **problemas psicológicos, psiquiátricos y de salud mental declarados en el último año**. Muestra de ello es la carencia material, el 52,4% entre quienes no tienen ninguna carencia, han tenido algún tipo de problema, frente al 63,5% de quienes tienen carencia severa.

La carencia material también determina con claridad la sensación de **soledad no deseada**, un 39,8% de quienes sufren una carencia material severa la experimentan con frecuencia o continuamente, frente al 28,7% de quienes sufren carencias leves y el 19,6% de quienes no tienen ninguna carencia.

La **ideación suicida** es una de las variables asociadas a la salud mental más preocupantes y con un impacto de la situación económica evidente: la ideación suicida se incrementa significativamente a medida que aumenta la carencia material (de un 34% para quienes no tienen carencias, a un 49,4% entre quienes declaran carencias leves y un 55,5% carencias severas). Por lo que respecta a la capacidad de ahorro se observa que un 62,5% de quienes viven con comodidad no las han experimentado, mientras que solo el 36,6% no ha tenido nunca este tipo de pensamientos entre quienes viven con dificultades para ahorrar.

La carencia material severa y la dificultad para ahorrar también tiene un **impacto claro sobre malestares y síntomas vinculados a la salud mental** experimentados con alta frecuencia en los últimos seis meses. Intensificándose en más de 10 puntos porcentuales en comparación al resto en casi todas las variables analizadas.

La **visión pesimista hacia el futuro**, estrechamente vinculada con la precariedad, también tiene un impacto claro sobre la salud mental. Concretamente, considerar muy probable el sentir malestar emocional en el futuro es más de 10 puntos porcentuales superior entre quienes se encuentran en posiciones más vulnerables.

En definitiva, el contexto socioeconómico en el que se encuentran las personas jóvenes, que a su vez tiene un **vínculo directo con el coste y la dificultad para acceder a la vivienda**, está claramente relacionado con peores datos de salud y bienestar.

La generación más formada de la historia es también una de las más castigadas por la precariedad laboral.

La ansiedad, la tristeza y la apatía se disparan entre quienes no pueden ahorrar.

Una de cada tres jóvenes se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión social.

Más de tres de cada diez jóvenes trabajan en empleos para los que están sobrecualificados

La soledad no deseada y la ideación suicida son mucho más frecuentes entre la juventud más vulnerable.

Conclusiones y propuestas

Como se ha ido exponiendo en los capítulos anteriores, ha quedado constatada la estrecha relación entre la precariedad y el bienestar emocional y la salud mental de la juventud. La crisis habitacional, el bajo nivel de ingresos y la inestabilidad laboral contribuyen a generar y/o agravar los problemas de salud mental de las personas jóvenes.

La crónica precariedad que han padecido históricamente todas las generaciones jóvenes en la historia reciente de España se ve agravada en 2026 por la crisis de vivienda. La actual generación de jóvenes sufre con mayor crudeza dicha crisis, ya sea por la incapacidad de emanciparse o, de conseguirlo, por tener que hacerlo a un alto coste. La crisis de vivienda por tanto se suma a la inestabilidad laboral y bajos salarios y a una tasa de riesgo de exclusión que impacta a casi un tercio de las personas jóvenes del país.

Como consecuencia de dichos impactos socioeconómicos es constante que las personas más vulnerables ante la crisis habitacional, la precariedad laboral o la pobreza sean las que peores valores de bienestar emocional y salud mental presenten.

Todo ello pone de relieve un problema de desigualdades estructurales que impactan en el bienestar juvenil y la salud que generan heridas que pueden implicar cicatrices que se arrastren a lo largo de la vida y perpetúen dichas desigualdades.

Por tanto, desde el Consejo de la Juventud de España, Fad Juventud y Oxfam Intermón entendemos que las soluciones ante la problemática de salud mental de la juventud no pueden ser solo sanitarias, sino que también deben partir de un enfoque global, que dé respuesta a los problemas socioeconómicos de la juventud como forma de prevención de los problemas de salud mental.

En consecuencia, planteamos:

1. Es urgente hacer efectivo el **derecho a la vivienda –un derecho constitucional, no lo olvidemos– que garantice condiciones de dignidad y accesibilidad** para las personas jóvenes. Esto solo será posible sumando esfuerzos y combinando políticas públicas y medidas de actuación de otros sectores necesarios para lograr que emanciparse no sea algo reservado a una minoría, sino que esté al alcance de toda la juventud. Para ello, consideramos necesario un esfuerzo común para contener y hacer más asequibles los precios de alquileres y compra de viviendas; evitar prácticas especulativas y abusivas; o revisar la fiscalidad para evitar prácticas especulativas en el mercado del alquiler.

Además, se deben evaluar las ayudas para jóvenes orientadas a facilitar el acceso a una vivienda en

régimen de alquiler o compra, valorando su eficacia y los elementos que deberían reformarse para garantizar su efectividad.

No obstante, también deben plantearse propuestas que resuelvan los problemas estructurales del mercado inmobiliario español. En ese sentido es necesaria la cooperación interadministrativa para desarrollar un parque de vivienda público, permanente y significativo, que se aproxime en tamaño a la media europea (9%, por el 3% de vivienda pública en España). Además, se deben generar mecanismos que posibiliten el acceso de las personas jóvenes a las viviendas públicas y de protección oficial, atendiendo a su especial situación de vulnerabilidad residencial.

Asimismo, para sumar esfuerzos sería recomendable explorar modelos alternativos de vivienda para ir más allá del binomio propietario–inquilino, y ofrecer a los y las jóvenes otras alternativas para su emancipación. Un ejemplo, podrían ser las cooperativas en cesión de uso o la gestión de vivienda por parte de entidades sociales o de empresas de lucro limitado, que contribuyan a cambiar en parte el paradigma del mercado inmobiliario español o, al menos, a ofrecer otras opciones habitacionales.

2. Los problemas de las personas jóvenes no se circunscriben a la vivienda, pues, tal y como nos indican los datos, la precariedad laboral y la pobreza siguen presentes en el día a día de una parte importante de la juventud.

Pese al descenso en los datos de desempleo y temporalidad en el empleo juvenil, queda mucho por hacer para mejorar la situación de las personas jóvenes trabajadoras. Para ello, consideramos necesaria la aprobación del Estatuto del Becario, para mejorar de forma clara la formación del estudiantado y su integración en el mercado laboral. Del mismo modo, es necesario ampliar los programas de becas al estudio para que no se incremente el porcentaje de estudiantes que deben compaginar estudios y trabajo, ya que los datos indican que incrementa su vulnerabilidad e impacta sobre su salud y bienestar.

Por último, como cualquier colectivo en situación de vulnerabilidad, es necesario que las personas jóvenes cuenten con medidas específicas de **protección social**. El objetivo fundamental de estas medidas sería evitar situaciones de carencia material severa o de pobreza, que como hemos analizado en este informe, pueden conllevar malestares emocionales y problemas de salud mental.

En el corto plazo, es necesario revisar y ampliar las supuestos por los que una persona joven desde los 18 años puede solicitar el Ingreso Mínimo Vital (IMV), eliminando una restricción por edad arbitraria y discriminatoria (art.5.2); garantizando que todas

las personas menores de 30 años pueden acceder al IMV como titulares de la prestación con los mismos requisitos de acceso que se exigen al resto de la población adulta, eliminando los requisitos excepcionales que actualmente discriminan a las personas jóvenes para acceder a la prestación.

Asimismo, se plantea flexibilizar los criterios de acceso al IMV para la población joven en situación de alta vulnerabilidad, con especial atención a las unidades familiares con hijos o hijas a cargo y sin que la situación documental suponga una barrera de entrada.

3. En última instancia, las personas jóvenes requieren de un **sistema público de salud que atienda específicamente sus necesidades de salud mental**. Es necesario fomentar el aumento de profesionales especializados/as en psicología clínica infanto-juvenil para alcanzar al menos un 20% de la atención y recursos, con materiales y dispositivos apropiados. La ratio de psicólogos/as especialistas en psicología clínica por cada 100.000 habitantes que trabajan con infancia y adolescencia en España es de 1,12 frente a los 5 recomendados por el Royal College of Psychiatry del Reino Unido. Habría que incorporar 1.828 profesionales más.

Por ello también es importante reforzar el número de profesionales especializados en psiquiatría, trabajo social y psicopedagogía para mejorar la calidad del servicio, y lograr fijar menores tiempos de espera para citas entre sesiones y también de cara a derivaciones entre distintos servicios (médico/a de cabecera, especialistas de psicología, especialistas de psiquiatría, urgencias hospitalarias, etc...) o de servicios telefónicos a servicios presenciales. Mejorar la coordinación entre los diferentes servicios y ámbitos que cuidan de la salud mental de las personas jóvenes y la coordinación entre territorios, generando además bases de datos conjuntas con información como tiempos de espera, número de profesionales, tipo de servicios, entre otros.

Pero no se trata solamente de una cuestión sanitaria o de precariedad. Se trata, también, de poner en marcha acciones de educación y concienciación -como, por ejemplo, formación en gestión emocional- que propicien espacios de escucha y redes de apoyo social. Es necesario, además, solventar la escasez de espacios públicos de ocio y socialización para personas jóvenes, que les dificultan la construcción de redes de apoyo, así como generar espacios de encuentro y participación política juvenil para que sean las propias personas jóvenes las que formen parte de las soluciones. En definitiva, respuestas comunitarias y no solo sanitarias.

Nota metodológica

El informe “Habitar la incertidumbre: vivienda, juventud y malestar estructural” ha sido elaborado por el Consejo de la Juventud de España, Fad Juventud y Oxfam Intermón. Cada organización ha realizado un capítulo del informe utilizando diferentes aproximaciones y metodologías. Por ello, a continuación, se muestra la metodología usada para la elaboración de cada capítulo.

Juventud sin casa: la crisis de la vivienda desde una perspectiva generacional

El contenido de este capítulo ha elaborado a partir de tres fuentes principales: 1) los microdatos de la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), correspondientes a las ediciones comprendidas entre 2004 y 2025; 2) Estadística de Afiliados Medios a la Seguridad Social (Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones), que recoge el número medio mensual de personas en alta laboral en alguno por regímenes desagregado por tipo de contrato, sexo y edad desde 2012 hasta 2025; y 3) datos propios del Observatorio de Emancipación del Consejo de la Juventud de España a partir de la Encuesta de Población Activa (EPA) del INE para el cálculo de la tasa de emancipación.

Operativización de variables

Respecto al fichero de la ECV, la **edad** de cada individuo se calcula como la diferencia entre el año de la encuesta y el año de nacimiento declarado, proporcionando la edad cumplida a 31 de diciembre del año de referencia. A partir de la edad se construye:

- **Persona joven:** variable que identifica a quienes tienen entre **16 y 34 años**, con fines analíticos de este informe. Este umbral amplía el marco de referencia comunitario establecido por la Estrategia de la UE para la Juventud 2019–2027, que circunscribe la población joven al tramo de 15 a 29 años.
- **Cohortes de nacimiento:** agrupaciones decenales y quinquenales del año de nacimiento que hacen posible el análisis generacional.
- **Persona emancipada:** se considera emancipada a aquella persona joven que no convive con su padre ni con su madre en el mismo hogar.
- **Hogar joven:** hogar cuya **persona de referencia** es una persona joven emancipada.

Respecto a la Estadística de Afiliados Medios a la Seguridad Social, los datos se desagregan en cuatro modalidades contractuales y tipos de jornada (tiempo completo y tiempo parcial). Para el análisis se han agrupado en cuatro categorías:

- **Indefinido:** contratos de duración indefinida incluyendo a tiempo completo y a tiempo parcial.
- **Temporal:** contratos de duración determinada, incluyendo a tiempo completo y a tiempo parcial.
- **Fijo discontinuo:** contratos indefinidos con prestación de servicios discontinua.
- **Prácticas:** contratos formativos y de aprendizaje.

Respecto al fichero de la EPA, la edad se recoge en su propia variable, a partir de la cual se considera:

- **Persona emancipada:** Personas jóvenes que constan como “persona de referencia”, “cónyuge” o “persona no emparentada” en la EPA.
- **Nivel de estudios:** Nivel máximo de estudios que declaran haber alcanzado las personas entrevistadas, clasificado según los niveles educativos en programas que establece la CNED-2014

y que se agrupan en tres categorías: Secundaria obligatoria o inferior, Secundaria postobligatoria y Educación superior.

- **Lugar de nacimiento:** se distingue entre población de nacionalidad española y extranjera según la región del país extranjero de nacimiento.

Conceptos clave

Tasa de emancipación. Porcentaje de personas que residen fuera del hogar de origen sobre el total de su misma edad.

Régimen de tenencia de la vivienda. Modalidad bajo la cual se accede a la vivienda. Se agrupa en propiedad (con y sin hipoteca) y alquiler (a precio de mercado e inferior al de mercado), excluyendo en la cesión por su escaso peso.

Riesgo de pobreza (AROPE). Definición, aprobada por el Consejo Europeo el 17 de junio de 2010 en el marco de la Estrategia Europa 2020, según la cual una persona se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión cuando reúne, como mínimo, alguno de estos tres requisitos en la ECV: 1) Disponer de unos ingresos inferiores al 60 % de la renta mediana disponible equivalente (después de transferencias sociales), 2) Residir en hogares con carencia material severa y/o 3) Residir en hogares sin empleo o con baja intensidad de empleo: hogares en los que los miembros en edad de trabajar (18–59 años) lo hicieron menos del 20 % de su potencial de trabajo durante el año anterior al de la entrevista. En este capítulo, se calculan dos indicadores complementarios:

- Riesgo de pobreza antes del pago de la vivienda: aplica el umbral sobre la renta equivalente.
- Riesgo de pobreza después del pago de la vivienda: descuenta previamente de la renta del hogar el gasto en vivienda y recalcula el umbral sobre esa nueva distribución. Este segundo indicador permite captar el **impacto empobrecedor del coste residencial** sobre las personas jóvenes emancipadas.

Esfuerzo de acceso a la vivienda. Precio medio del alquiler de una vivienda de 80 m² (calculado a partir del repositorio de Spain Housing Observatory spahousing, que recoge el precio medio anual del alquiler en España expresado en euros por metro cuadrado según los datos publicados por Idealista) y la mediana del salario y de la renta del hogar de las personas jóvenes. El umbral del 30% se utiliza como referencia internacional del límite a partir del cual el gasto en vivienda se considera un sobreesfuerzo.

Vivir en tensión: vivienda y salud mental autopercebida en la juventud

El contenido del informe se ha elaborado a partir de la encuesta de percepciones sociales de la desigualdad Vivir la desigualdad II, desarrollada por Oxfam Intermón en colaboración con 40dB. El abordaje metodológico combina una aproximación cuantitativa —basada en una encuesta online (CAWI) dirigida a población residente en España de 16 años o más— con una dimensión cualitativa, orientada a profundizar en las experiencias y percepciones vinculadas a la vivienda, la desigualdad y el bienestar emocional.

El trabajo de campo cuantitativo se realizó entre el 18 de marzo y el 4 de abril de 2025, con una muestra de 4.102 personas. El diseño incorpora cuotas por sexo, edad, comunidad autónoma, tamaño de hábitat y nivel socioeconómico. La distribución por edad fue la siguiente: 16–17 años (n=84), 18–24 (n=352), 25–34 (n=555), 35–44 (n=726), 45–54 (n=827), 55–64 (n=616) y 65 o más (n=942). Con un nivel de confianza del 95 %, el error muestral es de $\pm 1,53$ %.

La dimensión cualitativa se desarrolló mediante cinco grupos de discusión, uno de ellos integrado por personas jóvenes de entre 25 y 35 años, con perfiles diversos en términos de género, clase social, situación laboral, origen, contexto territorial y situación residencial.

El análisis adopta un enfoque interseccional, combinando variables sociodemográficas —edad, género, origen, clase social o nivel educativo— con variables socioeconómicas y de condiciones de vida, como la capacidad de ahorro, las renunciaciones económicas, las condiciones de vivienda o la percepción de vida digna.

La variable de salud mental autopercebida se construye a partir de la autovaloración que las personas encuestadas realizan sobre su situación emocional y psicológica. Esta medida recoge una percepción subjetiva del estado emocional y psicológico, útil para analizar desigualdades en el bienestar emocional, aunque no equivale a un diagnóstico clínico.

Los resultados deben interpretarse como asociaciones descriptivas y no como relaciones causales.

Operativización de variables

- **Salud mental:** codificada a partir de la valoración del 1–5 en 3 categorías: mala (1–2), regular (3) y buena (4–5).
- **Capacidad de ahorro:** recodificada en tres categorías: ahorra, llega justo y se endeuda. La categoría “ahorra” agrupa quienes declaran ahorrar bastante o algo cada mes; “llega justo” corresponde a quienes llegan justo a final de mes; y “se endeuda” agrupa a quienes han tenido que recurrir a ahorros o contraer deuda.
- **Percepción de vida digna:** construida a partir de una escala de 0 a 10 sobre si los ingresos actuales permiten llevar una vida digna. Se agrupa en tres categorías: vida indigna, valores 0–4; vida digna básica, valor 5; y vida digna, valores 6–10.
- **Renunciaciones económicas:** variable dicotómica que identifica si la persona encuestada declara haber realizado al menos una renuncia o ajuste de gasto por motivos económicos. Incluye restricciones en alimentación, ropa y calzado, ocio y cultura, educación, vacaciones, capacidad para afrontar imprevistos, así como estrategias de endeudamiento, aplazamiento de pagos o solicitud de ayuda económica a familiares o instituciones.
- **Nivel de restricción económica:** Nivel de restricción económica: índice construido a partir del número de renunciaciones económicas declaradas. Se distinguen tres grupos: sin restricción, ninguna renuncia; restricción moderada, entre 1 y 3; y restricción severa, más de 3.
- **Renunciaciones sanitarias:** variable dicotómica que identifica si la persona encuestada ha tenido que renunciar a servicios de psicología o psiquiatría por no poder permitírselos.

- **Grado de afectación del problema de la vivienda:** recodificado en dos categorías: afecta mucho o bastante, y afecta poco o nada.
- **Porcentaje de los ingresos dedicados a la vivienda:** Porcentaje de ingresos dedicados a la vivienda: agrupado en tres categorías: menos del 30 %, entre el 30 % y el 50 %, y más del 50 %. Esta última categoría agrupa a quienes destinan entre el 50 % y el 70 %, y a quienes destinan más del 70 %.
- **Experiencias injustas en el alquiler:** variable dicotómica que identifica si la persona encuestada declara haber vivido al menos una situación percibida como injusta en el acceso o mantenimiento de una vivienda en alquiler. Incluye situaciones como haber recibido mayores exigencias económicas o documentales, haber encontrado más obstáculos para alquilar, no haber podido visitar o acceder a una vivienda, o no haber visto atendidas necesidades de arreglos o mobiliario.
- **Posible ayuda de familiares a la hora de comprar una futura vivienda:** variable dicotómica que identifica si la persona considera que podría recibir apoyo económico familiar en caso de querer comprar una vivienda. Se agrupa en dos categorías: recibiría ayuda, que incluye las respuestas "seguro que sí" y "probablemente sí"; y no recibiría ayuda, que incluye "probablemente no" y "seguro que no". La pregunta solo se realiza a quienes viven en una vivienda de alquiler o en una vivienda que no es suya.
- **Vulnerabilidad residencial:** variable dicotómica que identifica como vulnerable residencialmente a quien declara al menos una situación de dificultad vinculada al pago de la vivienda o sus suministros, incluyendo retrasos en alquiler o hipoteca, impago de suministros o endeudamiento para pagar la vivienda.
- **Situación residencial:** recodificada en tres situaciones residenciales: alquiler, vivienda en casa de padres o suegros, y piso o habitación compartida con pago de alquiler.

Glosario conceptual

- **Salud mental:** La salud mental se entiende como una dimensión amplia del bienestar, vinculada a la capacidad de afrontar las tensiones de la vida cotidiana, desarrollar capacidades y participar en el entorno social. Siguiendo el enfoque de la OMS, no se limita a la ausencia de trastornos mentales y está influida por factores sociales, económicos y materiales, incluidas las condiciones de vida y vivienda.
- **Salud mental autopercebida:** En este informe, la salud mental autopercebida hace referencia a la valoración subjetiva que las personas encuestadas realizan sobre su estado emocional y psicológico. No constituye un diagnóstico clínico ni una medición integral de la salud mental. Por ello, los resultados se interpretan como asociaciones entre condiciones materiales y residenciales y distintos niveles de bienestar emocional declarado.
- **Malestar emocional:** El malestar emocional se utiliza como una expresión analítica y descriptiva para referirse a experiencias subjetivas de afectación, tensión o deterioro emocional reflejadas en la salud mental autopercebida. No constituye una categoría clínica ni una variable independiente de análisis, ni equivale necesariamente a la presencia de trastornos mentales o diagnósticos clínicos.

© Oxfam Intermón, junio de 2026. Este capítulo ha sido elaborado por Julia García Gutiérrez, con la participación de Ernesto García, Sofía Marroquín, Raquel Checa, Beatriz Novales y Alejandro García-Gil, y la contribución de Belén Barreiro, Sonia Townson, Carlos Domínguez y Raquel Ramos (40dB), responsables del desarrollo de la investigación empírica (encuesta y grupos focales).

Precariedad: una fuente de malestar en la juventud

El contenido del capítulo ha sido elaborado partiendo del trabajo de campo realizado en marzo y abril de 2025 para el Barómetro de Juventud y Salud de 2025 realizada por la fundación Fad Juventud. De este modo, el **abordaje metodológico** se ha basado en una encuesta online a jóvenes de 15 a 29 años residentes en España. El diseño ha partido de una muestra de 1.511 participantes con un muestreo estratificado por afijación proporcional. Se han establecido cuotas a partir de la afijación proporcional; género (hombre, mujer y otro), grupos de edad (15-19, 20-24 y 25-29 años) y nivel de estudios (hasta secundaria obligatoria, secundaria post obligatoria y enseñanzas superiores) y el error muestral bajo supuesto de muestreo aleatorio simple (MAS) y máxima heterogeneidad ($p=q=0,5$) y con un nivel de confianza del 95%, el error es $\pm 2,5\%$.

Operativización de variables

- **Carencial material:** Para la construcción de esta variable se parte de la pregunta: «Teniendo en cuenta los ingresos de tu unidad familiar o aquellas personas con las que planificas tus gastos, ¿puedes indicar si hay alguna de las siguientes acciones que no puedas o no hayas podido realizar en los últimos 12 meses?»; cuyas categorías de respuesta son 8 situaciones que permiten medir la vulnerabilidad socioeconómica o el riesgo de pobreza: 1) Ir de vacaciones al menos una semana al año; 2) Mantener la casa a una temperatura adecuada; 3) Afrontar gastos imprevistos en un mes; 4) Afrontar sin retrasos el pago de recibos, préstamos, hipotecas, alquiler, etc.; 5) Ahorrar parte de mis ingresos mensuales o que en mi hogar se pueda ahorrar parte de los ingresos mensuales; 6) Darte algún capricho al menos una vez al mes (ir de compras, renovar tecnología, etc.); 7) Disponer de ordenador (de cualquier tipo) en el hogar; 8) Participar regularmente en actividades de ocio tales como cenar fuera de casa, ir al cine, conciertos, teatro, salir de copas, etc.

Los resultados se agrupan en tres categorías según el número de menciones negativas, es decir, de situaciones que NO pueden realizar las personas encuestadas:

- 1) **Ninguna carencia material:** entre 0 y 1 menciones.
- 2) **Carencia material leve:** entre 2 y 4 menciones.
- 3) **Carencia material severa:** entre 5 y 8 menciones.

Esta variable es una adaptación para la población joven de la tasa AROPE (At Risk of Poverty and/or Exclusion)²⁰, que sirve para medir el riesgo de pobreza o exclusión social, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística a partir de la "Encuesta de condiciones de vida"²¹.

- **Problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental:** El estudio pregunta sobre malestares y problemas de esta índole, sobre un continuo amplio que incluye malestares que pueden vivirse de forma diversa y revertir diferente gravedad e intensidad. Y hace referencia a la percepción juvenil sobre dichos malestares y problemas, no necesariamente a diagnósticos.

Juventud sin casa: la crisis de la vivienda desde una perspectiva generacional

Arrondo, C. M. (2025). Sobre la generación que no despega: Trabajo precario, cultura laboral y reformas para la juventud. *Revista de Estudios Jurídico Laborales y de Seguridad Social (REJLSS)*, (12), 74–98.

Ciccolini, G., Endrich, M., Nedee, A., & Natale, F. (2025). *Intergenerational fairness in the EU: Income and housing dynamics in the context of demographic change*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2760/6294128>

Consejo de la Juventud de España. (2025). *Un problema como una casa: Informe sobre las condiciones de la juventud emancipada en España*. <https://www.cje.org/investigacion/#254-275-2o-semester-2023>

Consejo de la Juventud de España. (2025). *Observatorio de Emancipación. Segundo semestre de 2024*. <https://www.cje.org/investigacion/#254-275-2o-semester-2023>

Consejo de la Juventud de España. (2026). *Observatorio de Emancipación 2025*. <https://www.cje.org/investigacion/>

Echaves-García, A., & Olmo, A. M. del. (2021). Emancipación residencial y acceso de los jóvenes al alquiler en España: Un problema agravado y su diversidad territorial. *Ciudad y Territorio Estudios Territoriales*, 53(M), 27–42. <https://doi.org/10.37230/CyTET.2021.M21.02>

Fuster, N., Arundel, R., & Susino, J. (2019). From a culture of homeownership to generation rent: Housing discourses of young adults in Spain. *Journal of Youth Studies*, 22(5), 585–603. <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1523540>

Gil, J., García-Duch, M., Vidal, L., & Martínez, M. A. (2024). *El mercado de alquiler: Fuente de desigualdad social – Grupo de Estudios Críticos Urbanos*. Grupo de Estudios Críticos Urbanos. <https://estudioscriticosurbanos.com/2024/04/15/el-mercadode-alquiler/>

Moreno C, Rivera F, Sánchez-Queija, I et al. *La adolescencia española analizada desde el Estudio HBSC-2022: estilos de vida, contextos de desarrollo y bienestar emocional*. Informe divulgativo de los resultados más significativos obtenidos. Ministerio de Sanidad, 2025.

Herbert, C., Hermann, A., & McCue, D. (2018). *Measuring housing affordability: Assessing the 30 percent of income standard*. Joint Center for Housing Studies of Harvard University.

Lee, Seung Hyeong and Yoo, Younggeun, "Giving Up": The Impact of Decreasing Housing Affordability on Consumption, Work Effort, and Investment (November 19, 2025). <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5770722>

Moreno Mínguez, A., & Mejías-Leiva, M. (2024). Emancipación, vivienda y familias (pp. 85–150). En *Informe Juventud en España 2024: Entre la emergencia y la resiliencia* (Vol. I). Instituto de la Juventud de España. https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/INFORME-JUVENTUD-2024_VOLUMEN-I.pdf

Naumova Bondarenko, C. (2026). Análisis de la desigualdad intergeneracional de ingresos en España. *Semestre Económico*, 15(1), 70–95. <https://doi.org/10.26867/se.2026.v15i1.201>

Porcel, S., Garcia-Muniesa, J., & Antón-Alonso, F. (2025). Crisi d'habitatge i el seu impacte socioeconòmic en les llars metropolitanes. En *La metròpoli en transformació: Noves dinàmiques, noves polítiques* (Publicacions Institut Metròpoli). <https://www.institutmetropoli.cat/es/anuari/metropoli-transformacion-nuevas-dinamicas-nuevas-politicas-anuario-metropolitano-barcelona-2025/>

Ravina Ripoll, R., Blanco Moreno, S., Salazar-Altamirano, M. A., Galván Vela, E., Galiano Coronil, A., & Bayardo Tobar Pesantez, L. (2025). *Informe socioeconómico de la felicidad en España (2024)*. Tirant lo Blanch.

Solsona, D. G. (2024). La segunda transición demográfica y la emancipación juvenil en España. *Quaderns de Polítiques Familiars: Journal of Family Policies*, 9. <https://doi.org/10.60940/quadernsn9429550>

Young Business Talents. (2025). *X Informe Young Business Talents*. <https://www.youngbusinesstalents.com/es/wp-content/uploads/2025/02/1Informe-YBTES2024-Participantes-BR.pdf>

Vivir en tensión: vivienda y salud mental autopercebida en la juventud

Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: Evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>

Mitchell, J. E., Ferguson, L., Symonds, P., & Hardelid, P. (2025). Mental health impact of adverse housing conditions on children and young people: A systematic review. *Journal of Environmental Psychology*, 108, 102846. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102846>

Alegria, M., NeMoyer, A., Falgàs Bagué, I., Wang, Y., & Álvarez, K. (2018). Social determinants of mental health: Where we are and where we need to go. *Current Psychiatry Reports*, 20(11), 95. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0969-9>

Pevalin, D. J., Reeves, A., Baker, E., & Bentley, R. (2017). The impact of persistent poor housing conditions on mental health: A longitudinal population-based study. *Preventive Medicine*, 105, 304–310. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.09.020>

Leccardi, C. (2005). Facing uncertainty: Temporality and biographies in the new century. *Young*, 13(2), 123–146. <https://doi.org/10.1177/1103308805051312>

Talmatzky, M., Nohr, L., Knaevelsrud, C., & Niemeyer, H. (2026). Exploring the association between housing insecurity and mental health among renters: A systematic review of quantitative primary and secondary studies. *PLOS ONE*, 21(1), e0294222. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294222>

Bolíbar, M., & Padrosa, E. (2024). *Transiciones juveniles, precariedad y bienestar: Un análisis de las formas y efectos de la precariedad en el bienestar emocional de las personas jóvenes*. Anuario IET de Trabajo y Relaciones Laborales, 10. <https://doi.org/10.5565/rev/aiet.127>

Sánchez, A. (coord.) (2023). *La exclusión residencial de las personas jóvenes desde la perspectiva de género*. Fundación Atenea. <https://fundacionatenea.org/wp-content/uploads/2024/01/Exclusion-residencial-poblacion-joven.pdf>

European Youth Forum. (2023). *Youth Progress*

Index: Exploring social factors in youth mental wellbeing. <https://www.youthforum.org/policy-library/youth-progress-index-2023-exploring-social-factors-in-youth-mental-wellbeing>

Gil, J. (2026). *Generación inquilina: Un nuevo paradigma de vivienda para acabar con la desigualdad*. Capitán Swing.

Gil García, J., & Martínez López, M. A. (2023). State-led actions reigniting the financialization of housing in Spain. *Housing, Theory and Society*, 40(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/14036096.2021.2013316>

Housing Europe. (2023). *Housing the EU Youth*. <https://www.housingeurope.eu/housing-the-eu-youth>

Ministerio de Sanidad. (2025). *Barómetro Sanitario 2025*. https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/BarometroSanitario/home_BS.htm

Oxfam Intermón. (2026a). *La vivienda, cimiento de desigualdades*. <https://www.oxfamintermon.org/hubfs/Oxfam-Website/oi-informes/vivienda-cimiento-desigualdades.pdf>

Oxfam Intermón. (2026b). *La vivienda: cimiento de desigualdades*. <https://www.oxfamintermon.org>

Oxfam Intermón & Consejo de la Juventud de España. (2024). *Equilibristas. Las acrobacias de la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual*. <https://www.oxfamintermon.org/hubfs/Oxfam-Website/oi-informes/informe-juventud-oxfam-intermon-2024-CJE.pdf>

Banco de España. (2024). *El mercado de la vivienda en España: evolución reciente, riesgos y problemas de accesibilidad*. Banco de España. <https://www.bde.es/f/webbe/GAP/Secciones/SalaPrensa/IntervencionesPublicas/DirectoresGenerales/economia/Arc/IIIP-2024-11-18-gavilan-es-or.pdf>

European Commission. (2025). *Commission Staff Working Document: 2025 Country Report – Spain*. European Commission. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/HTML/?uri=CELEX%3A52025SC1053>

Precariedad: una fuente de malestar en la juventud

Aramayona, B., Romón López-Herce, J., Gómez-Ullate, J., Fuentes Licht, D., Sánchez Gómez, M., & Nofre i Mateo, J. (2021). *Geografías de la Ciudad Nocturna: Análisis comparativo y aplicado del ocio nocturno joven en Madrid, Barcelona y Lisboa*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4696216>

Bahr, H. M., Peplau, L. A., & Perlman, D. (1984). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. *Contemporary Sociology*, 13(2). <https://doi.org/10.2307/2068915>

Ballesteros, B., Campo, M. J., Garrido, J., Ponce, T., & Díaz, D. (2022). *Conducta suicida y salud mental en la infancia y la adolescencia y España (2012–2022)*, según su propio testimonio. <https://www.anar.org/la-fundacion-anar-presenta-su-estudio-sobre-conducta-suicida-y-salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-espana-2012-2022/>

Checa, R., García-Gil, Alejandro, García, J., Marroquín, S., Martín, S., Novales, B., Quirós, Z., Cortada, F., Martínez, A., del Pino, P., Báez, J. A., & Morente, P. (2024). *Equilibristas. Las acrobacias de la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual*.

Demelova, S., Gorjón, L., Martínez Pascual, R., & Sala Mozos, E. (2024). *Percepción y vivencia de la soledad no deseada y sus respuestas en el ámbito comunitario*.

Gallo, P., Mari-Klose, M., Cano, A., Escapa, S., Folguera, L., & Julià, A. (2020). *“Millenials” ante la adversidad: Efectos de la crisis sobre la salud, los hábitos y la percepción de riesgos*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3712091>

Gómez, A., Sanmartín, A., Kuric, S., Calderón, D., Zaragoza, E., Andújar, A., & Sabín, F. (2024). *Salud mental y desigualdad de jóvenes en España*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12532224>

Gómez Miguel, A., Sanmartín Ortí, A., & Kuric Kardelis, S. (2025). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2025*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15574590>

Marí-Klose, M., Escapa, S., Gallo, P., & Julià, A. (2025). *Salud y bienestar mental en la juventud*. In C. Feixa (Ed.), *Informe Juventud en España 2024, volumen II*. Entre la emergencia y la resiliencia (10). Instituto de la Juventud de España (INJUVE).

Megías, E., Rodríguez, E., Ballesteros, J. C., Sanmartín, A., & Calderón, D. (2021). *Género, vivencias y percepciones sobre la salud: Informe de resultados*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud.

Rendueles, C., & Sádaba, I. (2015). Representaciones y medidas de la desigualdad. Una reflexión teórico-metodológica. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 33(1). https://doi.org/10.5209/rev_crla.2015.v33.n1.48805

Silva Becerrill, D. I., Rodríguez Hernández, R., & Álvarez Bermúdez, J. (2024). Hábitos de salud y su relación con los síntomas emocionales en jóvenes universitarios. *Enseñanza e Investigación En Psicología Nueva Época*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.239>

¹ Según la encuesta *Vivir la desigualdad II (2025)* de Oxfam Intermón, el 48,8 % de las personas jóvenes de 16 a 24 años declara una salud mental autopercibida mala o regular: un 22,1 % la valora como mala y un 26,7 % como regular. Entre quienes tienen entre 25 y 34 años, el porcentaje asciende al 38,2 %: un 11,7 % declara una salud mental autopercibida mala y un 26,5 % regular. Esta lectura se concreta en los resultados del *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar* de Fad Juventud (2025), que permite aterrizar esa salud mental autopercibida en experiencias como el estrés, la soledad no deseada o el miedo ante el futuro.

² Un 58 % de la población española cree que los jóvenes de hoy en día vivirán a lo largo de sus vidas peor que sus padres; un 19,7 % opina que vivirán mejor y un 18,6 % que lo harán prácticamente igual. Fuente: Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS), *Desigualdades y tendencias sociales*, Estudio nº 3466, junio de 2024, pregunta 22: “En general, ¿cree Ud. que los jóvenes de hoy en día en su mayoría van a vivir a lo largo de sus vidas mejor o peor que sus padres, o prácticamente igual que ellos?”.

³ Distintos organismos institucionales han señalado déficits estructurales en el sistema de vivienda español. La Comisión Europea recomienda a España aumentar la oferta y reforzar la vivienda social y asequible, señalando que el parque de vivienda social en alquiler apenas representa el 1,5 % del total, frente al 9 % de media europea. En la misma línea, el Banco de España vincula el aumento sostenido de los precios de compra y alquiler desde 2014 con una demanda fuerte y una oferta rígida. Fuentes: Comisión Europea, *Recommendation for a Council Recommendation on Spain*, COM(2025) 209 final, 4 de junio de 2025, pp. 10 y 12; Banco de España, Gavilán, Ángel, *El mercado de la vivienda en España*, 18 de noviembre de 2024, pp. 2–3.

⁴ Oxfam Intermón. (2025). *La vivienda: cimientamiento de desigualdades*, pp. 4 y 18–19. El informe señala que las personas jóvenes viven de alquiler con mayor frecuencia, soportan más intensamente la subida de precios y afrontan procesos de emancipación más frágiles, incluyendo mudanzas por motivos económicos y retornos al hogar familiar.

⁵ La evidencia reciente muestra que el bienestar emocional empeora con la edad adolescente: el bienestar alto cae del 47,4 % a los 11–12 años al 12,9 % a los 17–18. Esto puede intensificar la vivencia de las dificultades habitacionales. De hecho, en *Vivir la desigualdad II*, incluso entre quienes declaran verse poco o nada afectados por la vivienda, las personas de 16 a 24 años presentan peor bienestar que personas mayores más afectadas

por este problema. Fuentes: Moreno, C.; Rivera, F.; Sánchez-Queija, I. et al., *La adolescencia española analizada desde el Estudio HBSC-2022*, Ministerio de Sanidad, 2025.

⁶ Según la encuesta *Vivir la desigualdad 2025* de Oxfam Intermón, entre las personas de 16 a 24 años que afirman verse muy o bastante afectadas por el problema de la vivienda, las mujeres representan el 53,9 %. Fuente: Oxfam Intermón y 40dB, “*Vivir la desigualdad II*” Véase también Fundación Atenea, *Violencias de género y procesos de exclusión residencial: estrategias de supervivencia de las mujeres y sus hijos e hijas*. pp. 7 y 25–27.

⁷ Adkins, Lisa; Cooper, Melinda y Konings, Martijn (2025). *Vivienda. La nueva división de clase*. Madrid: Lengua de Trapo.

⁸ Según la encuesta *Vivir la desigualdad 2025* de Oxfam Intermón, el bienestar emocional muestra diferencias relevantes según distintos ejes sociales. Entre las personas jóvenes de 16 a 24 años con educación básica, el 27,6 % declara una mala salud mental, frente al 16,7 % de quienes tienen educación universitaria. Entre quienes trabajan, la temporalidad también se asocia a peores resultados: en el grupo de 16 a 34 años, el 19,1 % de quienes tienen contrato temporal declara mala salud mental, frente al 11,0 % de quienes cuentan con contrato indefinido. Además, entre las personas jóvenes de 16 a 24 años insatisfechas con su trabajo, el 38,5 % declara mala salud mental. Fuente: Oxfam Intermón y 40dB, “*Vivir la desigualdad II*”.

⁹ Según datos del INE, entre 2015 y 2023 la compra de vivienda en España se encareció un 47 % y el alquiler un 58 %, mientras que los ingresos de los hogares crecieron a un ritmo mucho menor. Fuentes: «Índice de Precios de Vivienda» (IPV), Instituto Nacional de Estadística

¹⁰ El sobreesfuerzo económico en vivienda se define como la dedicación de más del 30 % de los ingresos del hogar a su coste. En España, el 85 % de las personas en régimen de alquiler se sitúa por encima de este umbral, mientras que aproximadamente un tercio destina más del 50 % de sus ingresos al pago de la vivienda. Esta elevada tasa de esfuerzo limita de forma significativa la capacidad de ahorro y reduce el margen disponible para otros gastos esenciales, poniendo de manifiesto el papel estructural del coste de la vivienda en la generación de vulnerabilidad económica. Fuente: Oxfam Intermón, *La vivienda: cimientamiento de desigualdades*.

¹¹ Aunque el encarecimiento de la vivienda afecta al conjunto de la población, la presión económica es

especialmente intensa en el mercado del alquiler: el 85 % de las personas inquilinas se encuentra en situación de sobreesfuerzo residencial, frente al 62 % de quienes tienen una hipoteca. Fuente: Oxfam Intermón, *La vivienda: cimientamiento de desigualdades*.

¹² Entre las personas de 16 a 24 años, la mala salud mental autopercibida alcanza el 25,1 % entre quienes han hecho alguna renuncia económica, frente al 6,9 % entre quienes no; entre las de 25 a 34 años, los porcentajes son del 12,9 % y el 4,6 %, respectivamente. Fuente: Oxfam Intermón y 40dB, “*Vivir la desigualdad II*”.

¹⁴ Como señalaba Oxfam Intermón en *La vivienda: cimientamiento de desigualdades (2025)*, una de cada tres personas menores de 35 años tuvo que mudarse en 2025 por motivos económicos y, de ellas, la mitad regresó al hogar familiar.

¹⁵ Entre las personas jóvenes emancipadas de 16 a 29 años, el 15,3 % vivía en una vivienda “en propiedad sin hipoteca” y el 18,9 % en una vivienda “en propiedad con hipoteca”. Fuente: Observatorio de Emancipación, *Balance general 2025*.

¹⁶ Entre las personas jóvenes de 16 a 24 años que han tenido que recurrir a estrategias residenciales compartidas —compartir piso con personas sin parentesco o alquilar una habitación—, el 23,4 % son de origen extranjero, frente al 16,6 % registrado entre la población general. Además, entre las personas jóvenes de clase media se concentran cifras más altas de mala salud mental: el 29,8 % de quienes tienen entre 16 y 24 años y el 17,6 % de quienes tienen entre 25 y 34 años declaran tener mala salud mental. Fuente: Oxfam Intermón y 40dB, “*Vivir la desigualdad II*” con enfoque interseccional de la salud mental y la edad.

¹⁷ Véase Banco de España, *Informe de Estabilidad Financiera. Primavera 2026*, 14 de mayo de 2026, pp. 19 y 119–121. El informe señala que el dinamismo de la demanda y la rigidez de la oferta “contribuye al problema de accesibilidad a la vivienda” y que los hogares con menor capacidad financiera presentan una probabilidad mucho menor de acceder a una primera vivienda en propiedad mediante hipoteca, lo que aumenta la probabilidad de permanecer en alquiler.

¹⁸ Según los datos de la encuesta *Vivir la desigualdad 2025* de Oxfam Intermón, una de cada tres personas propietarias menores de 45 años afirma haber contado con la aportación económica de algún familiar para poder afrontar la compra de una vivienda. Fuente: Oxfam Intermón, *La vivienda: cimientamiento de desigualdades*, 2026.

¹⁹ El informe *Equilibristas. Las acrobacias de*

la juventud para sostener su salud mental en una sociedad desigual, de Oxfam Intermón y el Consejo de la Juventud de España, señala que el coste es el principal motivo por el que muchas personas jóvenes no buscan ayuda profesional ante problemas de salud mental (37,8 %) y que esta barrera económica afecta especialmente a quienes sufren carencia material severa (51,9 %), a las personas jóvenes en paro (47,4 %) y a las mujeres jóvenes (43,7 %). Además, advierte de que el coste medio de dos sesiones mensuales de terapia privada supondría alrededor del 15 % del salario mediano joven y concluye que las personas con peores condiciones económicas sufren peor salud mental y, a la vez, no cuentan con recursos sanitarios suficientes para tratar dichos problemas.

²⁰ Más información sobre la tasa AROPE: <https://www.ine.es/dyngs/ODS/es/metadatos.htm?idSub=183/https://www.youtube.com/watch?v=6sogIPkYn9Y>.

²¹ Encuesta de condiciones de vida (INE): <https://www.ine.es/uc/PJA18e5z>.

