

# JUVENTUD EXTREMEÑA POSTPANDEMIA ¿ALTERNATIVAS DE FUTURO?

## POST-PANDEMIC YOUTH IN EXTREMADURA: FUTURE ALTERNATIVES?

PEDRO MIGUEL LÓPEZ PÉREZ <sup>1</sup>

### Resumen

En el presente trabajo analizaremos la realidad de la juventud extremeña, su situación socioeconómica, su peso demográfico y su papel fundamental frente al despoblamiento que padecen regiones como Extremadura. Analizaremos también sus vivencias y su estado de ánimo, prestando especial atención a la salud mental, bastante resentida por causa de la pandemia ocasionada por el Covid-19, así como sus expectativas de futuro y la vinculación con el conjunto de la sociedad. Finalmente, intentaremos aportar una serie de propuestas susceptibles de ofrecer a nuestros jóvenes un panorama más alentador e ilusionante que el que actualmente tienen ante sí.

*Palabras clave:* Juventud, pandemia, alternativas, desarrollo, futuro.

### Abstract

In this paper we will analyze the reality of the Extremadura youth, their socioeconomic situation, their demographic weight and their fundamental role in the face of the depopulation suffered by regions such as Extremadura. We will also analyze their experiences and their state of mind, paying special attention to mental health, quite resentful because of the pandemic

---

<sup>1</sup> Sociólogo. ACISE. pedromiguellopez@hotmail.com

caused by Covid-19, as well as their expectations for the future and their relationship with society as a whole. Finally, we will try to provide a series of proposals capable of offering our young people a more encouraging and exciting panorama than the one they currently have before them.

*Keywords:* Youth, pandemic, alternatives, development, future.

*“Nosotros que no formamos parte  
decidimos seguir al margen  
viviendo en el alambre.*

*Memoria de jóvenes airados  
vive al norte del futuro  
y al sur de la esperanza”.*

Loquillo

*“Y si somos el futuro,  
por qué nos lo ponéis tan crudo,  
media vida estudiando,  
si luego te van a dar por culo”.*

Los Porretas

Cualquiera de las citas anteriores podría servir para ilustrar de manera genérica la situación de la juventud actual, tanto en el conjunto de España como en Extremadura, nuestra región. Pero la pandemia que padecemos en 2020 y parte de 2021 parece que agravó aún más la situación. Y es que todo apunta a que los tiempos que vivimos no son los mejores para ser joven. La precariedad, la dificultad para independizarse o formar familias, se acentúan más en época de pandemia y postpandemia haciendo mella en el ánimo y la salud mental de los jóvenes, que se quejan de ser invisibles para la clase política. “Ser joven es ser olvidado por la sociedad. No eres lo suficientemente

pequeño para que te cuiden ni lo suficientemente adulto – o al menos no tienes las herramientas para cuidarte solo. (...) Ser joven es tener ansiedad por el presente y unas expectativas deprimentes por el futuro”<sup>2</sup>.

A lo largo del presente trabajo analizaremos la realidad de nuestros jóvenes, su situación socioeconómica, su peso demográfico y su papel fundamental frente al despoblamiento que padecen regiones como Extremadura. Nos ocuparemos también de sus vivencias y su estado de ánimo, prestando especial atención a la salud mental, bastante resentida por causa de la pandemia ocasionada por el Covid-19, así como de sus problemas e inquietudes, sus expectativas de futuro y la vinculación con el conjunto de la sociedad. Al final, tras el análisis indicado, intentaremos aportar una serie de propuestas susceptibles de ofrecer a nuestros jóvenes un panorama más alentador e ilusionante que el que actualmente tienen ante sí.

### **Jóvenes, pandemia y situación socioeconómica.**

El legado económico para la juventud no era muy halagüeño antes de la pandemia, pero tras la crisis originada por el Covid-19 la herencia será aún peor, así lo comunicaba el Banco de España en la presentación de un documento sobre el impacto del coronavirus en las condiciones socioeconómicas de los jóvenes<sup>3</sup>. En el citado informe se indica que el retroceso económico ocasionado por la pandemia no tiene precedentes y que, a pesar del avance en la vacunación, aún hay muchas incertidumbres sobre la utilización del ahorro acumulado, el ritmo de recuperación del turismo o el daño al tejido empresarial. Pero, según el mismo informe, será la juventud quien sufra la peor parte. Así, en cuanto a la educación, todavía desconocemos la pérdida de conocimientos en los estudiantes por la reducción de las clases presenciales. En Estados Unidos y Bélgica hay evidencias de que ha caído el rendimiento en matemáticas. Y esto sucede cuando España ya presentaba una situación desfavorable, con uno de los mayores porcentajes en Europa de población entre 25 y 29 años solo con estudios primarios y con unas competencias en matemáticas en esa edad también entre las peores de la zona euro. La parte menos negativa es que la falta de oportunidades profesionales ha

---

<sup>2</sup> “La sociedad nos ha olvidado”, Marta Pinedo. El País, 11/07/2021.

<sup>3</sup> “El Banco de España alerta del legado económico que heredan los jóvenes”. Antonio Maqueda e Íñigo de Barrón. El País 27/4/2021.

hecho que aumente el número de jóvenes que continúan con la formación. “Los problemas de calidad en el sistema educativo condicionan la empleabilidad de los universitarios” sostiene el informe del Banco de España. Cuando se compara con la zona euro los graduados españoles tienen más dificultad para encontrar empleo y acceder a un puesto acorde a su formación.

Por otra parte, el anterior ciclo de crecimiento (o mini-ciclo, ya que hasta finales de 2015, principios de 2016 no comenzó a notarse mínimamente la salida de la crisis de 2008) que se interrumpió con la pandemia ha sido insuficiente para que los hogares jóvenes puedan recuperar de forma plena los ingresos perdidos durante la crisis financiera y de deuda soberana. Además tampoco ha servido para reducir la elevada incertidumbre que existe sobre sus rentas al tener una menor presencia en el mercado laboral, padecer una alta temporalidad, tener rentas más bajas y experimentar más dificultades en las crisis.

En cuanto al mercado laboral, señala el documento del Banco de España “no hemos resuelto la dualidad, que implica que muchos jóvenes con contrato temporal pierdan su trabajo cuando llega una crisis”. Ahora se ha visto que de los más de 900.000 nuevos parados, unos 700.000 eran temporales. Situación que se agrava y tiene un efecto enorme sobre los jóvenes ya que trabajan en mayor medida en las actividades sociales, las que más han sufrido las restricciones y que menos han podido teletrabajar. Al estar en contratos temporales, muchos además han perdido el empleo y ni siquiera han podido acogerse a los ERTE, la fórmula que si ha favorecido a la mayoría de puestos afectados por la pandemia. Y los porcentajes de reentrada desde los ERTE al empleo se redujeron en el tramo final de 2020, sobre todo entre los jóvenes. En consecuencia, sostiene el Banco de España, nuestra juventud ha encajado una mayor pérdida de rentas durante la pandemia. El porcentaje de menores de 30 años sin ingresos ha aumentado sobre cifras que ya eran elevadas, pasando del 30% antes de la covid al 35% a diciembre de 2020.

Estos efectos ocurren en un contexto de alta vulnerabilidad en el mercado laboral, ya que en los últimos años sus contratos han descendido en duración y número de horas trabajadas. En los menores de 30 años con estudios bajos la duración media de sus contratos ha caído en la última década desde cuatro meses hasta por debajo de los tres meses.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> *Ibíd.*

Todas las dificultades anteriormente apuntadas, tanto laborales como financieras se traducen en un retraso en la edad de emancipación. “En torno al 87% de los nacidos en 1988 vivía con sus padres a los 26 años frente al 82% de los nacidos en 1976. Y la proporción de jóvenes que tienen su vivienda en propiedad ha ido disminuyendo para los nacidos a partir de 1980. En una generación, los jóvenes propietarios han caído casi 20 puntos”<sup>5</sup>. Al darse un mayor rigor en la concesión de hipotecas tras la crisis financiera, han sido los que más lo han acusado debido a su falta de ahorros.

Por tanto, el porcentaje de hogares con un cabeza de familia menor de 35 años que vive en alquiler subió en más de 12 puntos hasta el 35%, lo que combinado con una oferta rígida ha provocado fuertes alzas de los alquileres que absorben partes importantes de las rentas de los jóvenes. Y directamente relacionado con la edad de emancipación está la natalidad. El Banco de España también se preocupa por los efectos de la pandemia en esta. Aunque más adelante nos referiremos a ella con detenimiento, conviene señalar que el INE (Instituto Nacional de Estadística) ha detectado una caída del 20% de los nacimientos en enero de 2021.

El panorama, sin duda, parece poco alentador, pero es que hemos de tener en cuenta volviendo al INE que el PIB (Producto Interior Bruto) ha sufrido una caída histórica del -10,8%, tratándose por tanto del mayor desplome de la economía española desde la Guerra Civil, que se dice pronto. El mayor descenso anual del PIB en tiempos de paz se había registrado en 2009, en plena crisis financiera, pero el retroceso fue mucho menor, del -3,8%. El INE no registraba un descenso tan profundo del PIB desde el comienzo de la serie histórica en 1970.

La economía española estaba creciendo más que sus socios europeos desde la salida de la crisis, ya que su última contracción fue en 2013 cuando cayó un -1,4% pero a partir de ese momento comenzó a avanzar, tocando su máximo en 2015 con un 3,8%. En 2019 consiguió subir un 2% el doble que la media de la eurozona, y todos los organismos vaticinaban que en 2020 seguiría creciendo por encima de la media, aproximadamente un 1,5%. Pero la crisis del coronavirus tiró por tierra todas esas previsiones.

A causa de la pandemia, la economía española ha sufrido y en parte está sufriendo más que otras economías occidentales debido a su dependencia

---

<sup>5</sup> *Ibíd.*

estructural del turismo y los servicios. Así la contracción de 10,8%, indicada anteriormente, es mayor que la sufrida por Francia (-8,3%) y más del doble que la de Alemania (-5%) o la de Estados Unidos (-3,5%).

La demanda se hundió, después de haber sido la mayor palanca de crecimiento en los últimos años. En 2020 restó 8,8 puntos al PIB, mientras que en 2019 aportaba dos puntos a la economía. La demanda nacional se divide en gasto público, que registró su mayor aumento desde 2009 (3,8%) por las políticas para paliar la crisis, y consumo de los hogares, que se hundió a su mínimo nivel de toda la serie, -12,4%. La inversión descendió un 11,4%, el peor dato desde 2009. Con una economía prácticamente cerrada, el único sector que elevó su valor fue la agricultura, que avanzó un 5,3%, mientras que la construcción se desplomó un 14,5%, los servicios un 11,1% y la industria y la energía un 9,6%.

Fig 1. Evolución del PIB en España 2010-2020



Con ser grave, la situación de España no es la peor. Lamentablemente, a nivel mundial el escenario ya era bastante desolador antes de la pandemia de coronavirus. En 2019 cerca de 650 millones de personas en el mundo pasaban hambre. Una cifra, sin duda muy lejana aún del segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible que apuntaba a erradicar la inseguridad alimentaria

para 2030, mejorar la nutrición y promover una agricultura sostenible. La covid-19 ha venido a ser un bache enorme que ha alejado más aún esa meta, ya que en el bienio 2020-2021 se sumaron a la lista del hambre, al menos otros 118 millones de personas.

El informe más importante sobre materia alimentaria y de hambre a nivel mundial, titulado “El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2021”<sup>6</sup>, estima que a finales de 2020 entre 720 y 811 millones de personas se levantaban sin saber si iban a comer ese día. Eso sí es una pandemia que viene sucediéndose desde hace años. Aunque parezca raro y sin duda novedoso, dicho estudio no pone un número fijo a la cantidad de hambrientos en el planeta, sino que plantea un intervalo que refleja la incertidumbre adicional producida por la pandemia. Los autores alertan de que la coyuntura actual es “significativamente más desafiante” que otros años, para a continuación incidir en algo tan serio como “este es el pico más alto de hambre y desnutrición crónica que hemos encontrado”, rematando con una sentencia tan poco halagüeña como que “hemos perdido todo lo que se había recuperado hasta 2015”<sup>7</sup>. Siguiendo con dicho estudio, para UNICEF resulta inquietante que en 2020 el hambre se disparase tanto en términos absolutos como relativos, superando el crecimiento de la población. El peor de los escenarios, según sus datos, supone que un 10% de los habitantes del planeta sufrieron inseguridad alimentaria en 2020, frente al 8,4% en 2019. Más de la mitad de ellos (418 millones) viven en Asia, más de un tercio (282 millones) en África y una proporción menor (69 millones) en Iberoamérica y el Caribe. Pero el aumento más pronunciado se registró en África, donde el 21% de la población está afectada, más del doble que en cualquier otra región del mundo. La cifra es aún mayor si no solo se incluye a quienes no tuvieron una alimentación suficiente, sino también a quienes no accedieron a una adecuada: más de 2.300 millones de personas, lo que representa el 30% de la población mundial. Un indicador que ha dado “un salto en un año tan grande como los cinco anteriores juntos”<sup>8</sup>. Las previsiones para el futuro inmediato no son nada alentadoras: cerca de 60 millones de personas seguirán estando en

---

<sup>6</sup> Publicado por la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), El Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), el Programa Mundial de Alimentos (PMA), UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS)

<sup>7</sup> Informe “El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2021”.

<sup>8</sup> *Ibíd.*

situación de inseguridad alimentaria a finales de esta década, en gran parte por los efectos colaterales de la crisis desencadenada por la covid-19.

Y la pandemia ha provocado otras alteraciones: el perfil de las nuevas víctimas del hambre ha cambiado. Antes la inseguridad alimentaria estaba estrechamente vinculada a la pobreza, sin embargo “la covid ha provocado un fuerte giro que no esperábamos en la población de Iberoamérica (...) Ha sido por la duración de los encierros y por su relación con la informalidad laboral, que de promedio es del 54% y en algunos países hasta del 70%. Parte de esa clase media perdió todo de la noche a la mañana. Y se sumaron por primera vez a la estadística del hambre. Ya no son solo pobres”<sup>9</sup>. Por lo que respecta al continente africano, el mismo informe vaticina, que lo peor aún está por llegar.

El hambre, igual que pasa con la desigualdad, tiene puntos cardinales. En ambos continentes (África y América del Sur) 9 de cada 10 niños padecen retraso en el crecimiento (que representan el 22% de los menores de cinco años) y emaciación o adelgazamiento patológico (6,7%) y 7 de cada 10 tienen sobrepeso (5,7%). Estas cifras son el reflejo de los desequilibrios regionales que han sido subrayados por la covid. Aunque como indica Agnes Kalibata<sup>10</sup> “la pandemia es solo en parte culpable. Unas cifras de hambre a esta escala no son un síntoma de la covid-19, son un síntoma de un sistema alimentario disfuncional que cede bajo presión y abandona primero a los más vulnerables”.

Volviendo de nuevo a España, nos encontramos con que por vez primera desde 2013 ha aumentado el porcentaje de jóvenes de 15 a 29 años que ni estudia ni trabaja, situándose en un 17,3% en 2020, 2,4 puntos más que el año anterior, según la EPA. Pero además tenemos un incremento del porcentaje de población en riesgo de pobreza o exclusión social. En 2020 la tasa

---

<sup>9</sup> *Ibíd.*

<sup>10</sup> Enviada especial de la ONU para la cumbre los sistemas alimentarios y presidenta de la Alianza para una Revolución Verde en África.



AROPE<sup>11</sup>, según se desprende de la Encuesta de Condiciones de Vida<sup>12</sup>, se situó en el 26,4% de la población residente en España, frente al 25,3% de 2019. El aumento de la citada tasa AROPE se produjo en dos de sus tres componentes. Así, el porcentaje de población en situación de carencia material severa subió del 4,7% al 7,0% y el que se situaba en riesgo de pobreza pasó del 20,7% al 21,0%.

Fig. 2. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) 2020. Fuente I.N.E.

**Tasa AROPE. Población incluida en al menos uno de los tres criterios del riesgo de pobreza o exclusión social por grupos de edad**  
Porcentajes

| Año de la encuesta: | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Ingresos del año:   | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
| <b>TOTAL</b>        | 26,7 | 27,2 | 27,3 | 29,2 | 28,6 | 27,9 | 26,6 | 26,1 | 25,3 | 26,4 |
| Menos de 16 años    | 31,6 | 31,4 | 31,9 | 35,4 | 33,4 | 31,7 | 31,0 | 28,8 | 30,1 | 31,2 |
| De 16 a 64 años     | 27,0 | 29,0 | 29,5 | 32,0 | 31,6 | 30,7 | 28,4 | 27,9 | 26,9 | 27,0 |
| 65 y más años       | 21,2 | 16,5 | 14,5 | 12,9 | 13,7 | 14,4 | 16,4 | 17,6 | 15,7 | 20,5 |

Del gráfico anterior se infiere que en toda la serie histórica se mantiene la tónica común de que el mayor porcentaje de población en riesgo de pobreza o exclusión social se da entre los menores de 16 años. Son por tanto nuestros menores quienes se muestran más vulnerables e indefensos ante cualquier situación de crisis, siendo los primeros en padecer los efectos de las mismas.

El riesgo de pobreza es un indicador relativo que mide desigualdad. No mide pobreza absoluta, sino cuántas personas tienen ingresos bajos en relación al conjunto de la población. En 2020 (teniendo en cuenta los ingresos de 2019) el porcentaje de población con ingresos por debajo del umbral de riesgo de pobreza (la llamada tasa de riesgo de pobreza) se situó en el 21,0% de la población residente en España, frente al 20,7% del año anterior. Por grupo de edad, la tasa de riesgo de pobreza aumentó 4,3 puntos para los mayores de 65 años y 0,5 puntos para los menores de 16%, mientras que bajó 0,9 puntos para el grupo de edad comprendido entre 16 y 64 años. Aún así, vemos que

<sup>11</sup> Tasa de riesgo de pobreza o exclusión social AROPE (por sus siglas en inglés, *At Risk Of Poverty or social Exclusion*). Se creó en 2010 a efectos de medir la pobreza relativa en Europa ampliando el concepto de la tasa de riesgo de pobreza, que solo contempla los ingresos. La tasa AROPE se construye con la población que se encuentra en riesgo de pobreza, o con carencias materiales o con baja intensidad en el empleo.

<sup>12</sup> Encuesta de Condiciones de Vida (ECV), Año 2020. Instituto Nacional de Estadística.

el grueso de población en riesgo de pobreza continúa situándose en el grupo de los menores de edad.

Fig. 3. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) 2020. Fuente I.N.E.

#### Población en riesgo de pobreza por grupos de edad

##### Porcentajes

| Año de la encuesta: | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Ingresos del año:   | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 |
| TOTAL               | 20,6 | 20,8 | 20,4 | 22,2 | 22,1 | 22,3 | 21,6 | 21,5 | 20,7 | 21,0 |
| Menos de 16 años    | 27,2 | 26,9 | 26,7 | 30,1 | 28,8 | 28,9 | 28,1 | 26,2 | 27,1 | 27,6 |
| 16 y más años       | 19,4 | 19,7 | 19,2 | 20,7 | 20,8 | 21,1 | 20,4 | 20,7 | 19,4 | 19,7 |
| De 16 a 64 años     | 19,3 | 20,9 | 20,8 | 23,2 | 23,2 | 23,3 | 21,9 | 22,1 | 20,9 | 20,0 |
| 65 y más años       | 19,8 | 14,8 | 12,7 | 11,4 | 12,3 | 13,0 | 14,8 | 15,6 | 14,5 | 18,8 |

Por lo que respecta a los resultados de la Encuesta de Condiciones de Vida por comunidades autónomas, una vez más Extremadura se encuentra en el furgón de cola en cuanto a ingresos medios, tasa AROPE y tasa de riesgo de pobreza.

Fig. 4. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) 2020. Fuente I.N.E.

#### Ingresos medios, tasa AROPE y tasa de riesgo de pobreza por CCAA. ECV-2020 (ingresos de 2019)

|                             | Ingresos medios<br>por persona<br>(euros) | Tasa<br>AROPE (%) | Riesgo de<br>Pobreza (%) |
|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------|--------------------------|
| TOTAL                       | 12.292                                    | 26,4              | 21,0                     |
| Andalucía                   | 9.990                                     | 35,1              | 28,5                     |
| Aragón                      | 13.097                                    | 18,5              | 16,0                     |
| Asturias, Principado de     | 12.786                                    | 27,7              | 22,2                     |
| Balears, Illes              | 12.658                                    | 22,0              | 14,1                     |
| Canarias                    | 9.935                                     | 36,3              | 29,9                     |
| Cantabria                   | 12.748                                    | 23,7              | 18,0                     |
| Castilla y León             | 12.697                                    | 19,8              | 15,1                     |
| Castilla - La Mancha        | 10.485                                    | 29,8              | 25,1                     |
| Cataluña                    | 14.170                                    | 22,8              | 16,7                     |
| Comunitat Valenciana        | 11.332                                    | 29,3              | 24,6                     |
| Extremadura                 | 9.147                                     | 38,7              | 31,4                     |
| Galicia                     | 11.469                                    | 25,7              | 22,1                     |
| Madrid, Comunidad de        | 14.580                                    | 20,9              | 15,4                     |
| Murcia, Región de           | 9.850                                     | 29,7              | 25,0                     |
| Navarra, Comunidad Foral de | 15.094                                    | 12,0              | 9,9                      |
| País Vasco                  | 15.813                                    | 13,9              | 10,0                     |
| Rioja, La                   | 13.504                                    | 19,0              | 15,0                     |
| Ceuta                       | 9.853                                     | 38,8              | 35,3                     |
| Melilla                     | 11.427                                    | 42,4              | 36,3                     |

Nuestra región registra los ingresos más bajos, siendo a su vez la que presenta unas tasas AROPE de riesgo de pobreza o exclusión social más elevadas. Sucediendo lo mismo con las tasas de riesgo de pobreza.

También Oxfam Intermón alertó, en enero de 2021, en su informe anual de desigualdad, respecto a que el impacto del covid-19 en España podría dejar a un millón de personas más por debajo de la línea de pobreza (790.000 en pobreza severa). Subrayando que con la crisis sin precedentes generada por la pandemia el total de personas en situación de pobreza severa podría alcanzar los 5,1 millones. Una cifra que supone un aumento en el porcentaje de personas que viven bajo ese umbral: pasando del 9,2% registrado antes del coronavirus hasta el 10,86%, mientras que la tasa de pobreza relativa (estimada en 24 euros al día) pasaría del 20,7% al 22,9%.<sup>13</sup>

El mismo informe de Oxfam Intermón indica que entre los jóvenes la desigualdad en los ingresos salariales aumentó 1,6 veces por encima del promedio y la tasa de desempleo alcanzó el 55% entre los menores de 20 años, mientras que las mujeres representan el 57% de todas las personas subempleadas y el 73% de las que trabajan a tiempo parcial. A nivel mundial, dicho informe revela que la pandemia tiene el potencial de aumentar la desigualdad económicamente en prácticamente todos los países al mismo tiempo, una situación sin precedentes desde que comenzaron a registrarse estos datos hace más de un siglo. Y, como dato curioso, concluye que las mil mayores fortunas del mundo ya se han recuperado de los efectos económicos negativos generados por la pandemia, mientras que a las personas más pobres les llevará una década hacerlo.<sup>14</sup>

### Jóvenes, pandemia y salud mental.

La respuesta mayoritaria a la pregunta ¿Cómo es ser joven en 2021?, realizada en una encuesta formulada por el diario El País, puede resumirse en la siguiente paradoja: “El mundo es el mejor hasta el momento. Más tolerancia, más libertad, más derechos. Sin embargo nos encontramos ante verdaderos retos para construir un futuro”. Señalan incertidumbre, angustia, desesperanza... y repiten, como si de un mantra se tratase, “es frustrante no

<sup>13</sup> “El coronavirus llevará a España a niveles de pobreza inéditos, alerta Oxfam”. EFE, 25/01/2021.

<sup>14</sup> *Ibid.*

encontrar trabajo en lo que te has formado y tener que seguir formándote como única salida”<sup>15</sup>. Muchos consideran que son una carga económica para sus familias, al tiempo que se quejan de la falta de ayudas.

Como decíamos anteriormente la pandemia originada por la irrupción del Covid-19 ha acentuado la precaria situación que vive nuestra juventud. Hablando en términos coloquiales podríamos decir que estaban mal y llegó la pandemia. Según la Federación de Ayuda contra la Drogadicción el confinamiento disparó la ansiedad y el desánimo de los jóvenes de 18 a 29 años (hasta el 22,6% y el 19,5%, 10 puntos más en julio que en marzo de 2020)<sup>16</sup>. Datos que lamentablemente corrobora la Fundación ANAR (Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo) cuando alerta que la pandemia ha sido una bomba para la salud mental de niños y adolescentes. Dicha fundación señala en un informe que en 2020 se alcanzaron “niveles record” de ansiedad o depresión.<sup>17</sup> Es curioso que en un año en el que los menores pasaron más tiempo que nunca en casa, el entorno en que supuestamente debían estar más protegidos, ANAR (que gestiona líneas de ayuda telefónicas y un chat para menores que sufren violencia o problemas psicológicos) contabilizó 11.761 casos graves, que abarcan desde maltrato a abusos sexuales, trastornos de alimentación o dificultades de relación. Sus servicios atendieron 412 casos de ideación o intento de suicidio, un 145% más que en 2019; y a 205 personas por autolesiones, un 180% de aumento sobre el año anterior. También prestaron asistencia en 1601 casos de maltrato físico, un incremento del 21%. Como explican desde la misma Fundación ANAR, los hogares sufrieron un “cóctel molotov”<sup>18</sup> que ha derivado en que se incrementen los problemas graves en los niños y en los adolescentes. Durante un período largo les fue imposible salir de casa, han estado sometidos a restricciones, han sentido que perdían libertad, han sufrido el fallecimiento de sus seres queridos, el miedo a la muerte, la tensión de un espacio reducido, sin colegio, metidos en casa. Esta situación provocó, como ya hemos citado, que aumentaran la ansiedad y la tristeza. Y, en estas circunstancias, las consecuencias psicológicas se

---

<sup>15</sup> “La sociedad nos ha olvidado”, Marta Pinedo. El País, 11/07/2021.

<sup>16</sup> *Ibid.*

<sup>17</sup> “El confinamiento aumentó los intentos de suicidio entre los menores”, María Sosa Troya. El País 14/7/2021.

<sup>18</sup> *Ibid.*

disparan. “Hablamos de menores que viven en tensión permanente y muy duradera. Es como una olla exprés”<sup>19</sup>.

Según ANAR, en 2020 más de la mitad de los casos fueron considerados de máxima gravedad (el 55,6% frente al 44,9% en 2019) y cuatro de cada 10 urgencia alta (frente al 28,6% del año precedente). La fundación recibió 166.433 peticiones de ayuda en todo el país, tanto por parte de adultos que relataban una situación que atañía a menores de edad, como de los propios niños o adolescentes, en su mayoría chicas. Esas peticiones generalmente se solventaron con orientación general, pero cerca de 46.000 fueron derivadas a recursos externos: jurídicos, como la policía o la Fiscalía, ó sociales, como servicios de protección a la infancia. Y de los 11.761 casos graves detectados, 2.277 fueron una emergencia. Una media de seis al día. “Hablamos de grave riesgo para la integridad física, de un intento de suicidio ya iniciado, de un niño que acaba de sufrir una agresión sexual, al que le han roto un brazo o que se ha fugado (...) Cuando llaman, los menores están en situaciones de abandono, soledad, con una sensación de desesperación muy grande”<sup>20</sup>.

El CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas) viene a corroborar todo lo que acabamos de exponer, tal como recoge en la encuesta sobre Salud Mental durante la pandemia<sup>21</sup>. Dicho sondeo revela que el 23,4% de la población ha sentido mucho o bastante “miedo a morir debido al coronavirus”, un 18,4% entre los hombres y un 28,3% entre las mujeres. Por edad, los que más miedo han sentido a morir a causa del Covid-19 son las personas de 55 a 64 años (un 26,2%). Un 68,6% ha sentido mucho o bastante “miedo a que pueda morir algún familiar o ser querido” y un 72,3% reconoce que ha sentido mucha o bastante preocupación de que “se contagie algún familiar o ser querido”.

El 35,10% de los encuestados admite que “ha llorado debido a esta situación”, un 16,9% de hombres y un 52,8% de mujeres. Por edad, y aquí se remarca la situación de desamparo apuntada anteriormente por la Fundación

---

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> Declaraciones de Benjamín Ballesteros, director de Programas de la Fundación ANAR. El País 14/7/2021.

<sup>21</sup> Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la Covid-19. CIS. Febrero 2021.

ANAR, los más jóvenes, las personas de 18 a 24 años son los que más reconocen que han llorado por la situación de pandemia (42,8%).

En la citada encuesta también se ha preguntado si desde que empezó la epidemia se han sentido mal por algún motivo. Un 41,9% “ha tenido problemas de sueño”, un 51,9% ha reconocido “sentirse cansado o con pocas energías” y un 38,7% ha tenido “dolores de cabeza”, entre otros problemas como taquicardias, mareos o desmayos. Además, en este último año un 61,2% de los españoles se siente más preocupado por su salud que antes.

Por lo que respecta a los efectos de la situación provocada por el Covid-19 en la salud mental de los menores, esta misma encuesta del CIS indica que también se han reflejado cambios en el comportamiento de los niños y adolescentes. Un 52,2% de los padres que tienen hijos menores de edad con los que han convivido durante la pandemia han notado cambios en la manera de ser de sus menores. De aquellos que han notado algún cambio en el comportamiento de sus hijos o nietos convivientes, un 72,7% asegura que sus hijos o nietos han sufrido cambios de humor, un 78,6% cambios en los hábitos de vida y un 30,4% cambios en el sueño.

En la conclusión que arrojan los datos de la citada encuesta<sup>22</sup> destaca “la sensación de miedo al contagio y a la muerte en adultos jóvenes, así como el llanto varias veces al día en este rango de edad. A este respecto, el profesor de Psicopatología de la UNED, José Luis Pedreira<sup>23</sup>, ha subrayado el incremento de la prescripción de psicofármacos (más del doble de los prescritos con anterioridad al inicio de la pandemia) sobre todo de ansiolíticos, antidepresivos e inductores del sueño, y con duración de tratamientos superiores a tres meses.

Ahondado en lo que acabamos de exponer y refiriéndose principalmente a la depresión infantil, recientemente, Silvia Álava, psicóloga de la Asociación Española de Pediatría señalaba que “lo que estamos viendo es que se ha

---

<sup>22</sup> Conviene destacar que la “Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la Covid-19” realizada por el CIS es la primera encuesta representativa sobre la salud mental de los españoles realizada durante la pandemia con una muestra de 3083 entrevistas efectuadas del 19 al 25 de febrero de 2021. La importancia de este estudio radica, en palabras del profesor Bonifacio Sandín, catedrático de la UNED especializado en Personalidad, evaluación y tratamientos psicológicos, “en el tamaño muestral que es representativo y que incluye al conjunto de todos los rangos de edad”.

<sup>23</sup> Co-director científico del estudio del CIS.

incrementado el número de niños que cumplen los criterios para diagnosticarla. Y cada vez lo vemos en niños más pequeños”<sup>24</sup>. En este sentido la propia Asociación Española de Pediatría cuantifica un incremento del 47% en los trastornos infantiles del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, desde la pandemia.

En esta misma línea conviene recordar que el porcentaje de menores ingresados en Extremadura por patologías mentales en las Unidades de Hospitalización Breve (UHB) se duplicaron entre 2018 y 2024, pasando de un 3,5% hasta un 6,9%. “Una de cada seis personas de entre 10 y 19 años puede padecer una enfermedad mental”<sup>25</sup>, afirmaba recientemente el doctor José Molina Castillo, coordinador del Equipo de Salud Mental de Cáceres, que confirma la tendencia al alza en el diagnóstico de trastornos como la ansiedad o la depresión en todas las franjas de edad. Las enfermedades mentales obedecen a causas multifactoriales, como así lo hace su aumento, debido principalmente a que como indica el doctor Molina Castillo “estamos en un momento de cambios sociales, en el que se nos exige mucho”. Una de esas causas bien pudiera ser el abuso del teléfono móvil, ya que fue significativo el aumento de las horas diarias con éste utensilio a raíz de la pandemia y principalmente durante los meses de confinamiento. Juegos, redes sociales, internet y todo tipo de consultas a través de éste dispositivo convirtieron al móvil en prácticamente una extensión de la mano. Sin duda la utilización del teléfono móvil y las pantallas es un arma de doble filo, que puede derivar en una necesidad de gratificación inmediata que, en la realidad (la que está fuera de las pantallas) no va a conseguirse. “En las redes sociales buscamos la reafirmación rápida de gente que no conocemos o que no tenemos al lado y esto puede desembocar en problemas emocionales en los adolescentes. También, en gente que tiene algún trastorno de la personalidad o que no es capaz de controlar su impulsividad”<sup>26</sup>, afirma el mismo coordinador del equipo de salud mental de Cáceres.

El ya citado coordinador, doctor Molina Castillo, señala que el número de consultas atendidas en el área “ha aumentado desde las 5.100 de 2021 hasta las 6.300 de 2024”. Atención que en el caso de los menores se dirige

---

<sup>24</sup> “¿Y si el niño no está raro y es que tiene depresión?”, Jesús J. Hernández. HOY, 29/05/2025.

<sup>25</sup> “Los ingresos de menores por trastorno mental se duplicaron entre 2018 y 2024”, David Ayuso Dupérier. El Periódico Extremadura, 6/04/2025.

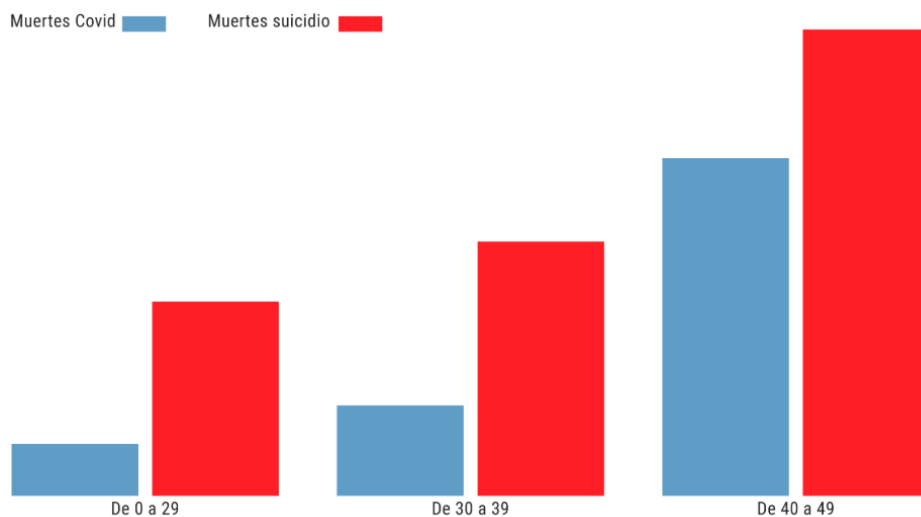
<sup>26</sup> *Ibid.*

también a enfermedades como el trastorno de comportamiento disocial, el trastorno negativista desafiante, o por diferentes causas, las autolesiones. Patologías cuyo incremento ha sido, igualmente, destacado desde hace unos años hasta ahora<sup>27</sup>.

Aunque, como acabamos de exponer, el incremento de los casos de trastorno mental es considerable en niños y adolescentes la población adulta no se libra de la incidencia alcista. Como indica María José Gómez del Castillo, coordinadora del Equipo de Salud Mental de Adultos en Cáceres, Existe “una situación social un poco crispada” que tiene su reflejo en las emociones de todas las personas. Ésta experta afirma que, en cuanto a trastornos de ansiedad o depresión, “hemos notado bastante incremento a raíz de la pandemia”<sup>28</sup>.

Como dato significativo conviene destacar que los trastornos mentales se cobraron en 2020 más vidas de personas menores de 50 años que el coronavirus, tal y como podemos apreciar en la siguiente gráfica.

Fig. 5. Fuente: El Mundo, 7/01/2022



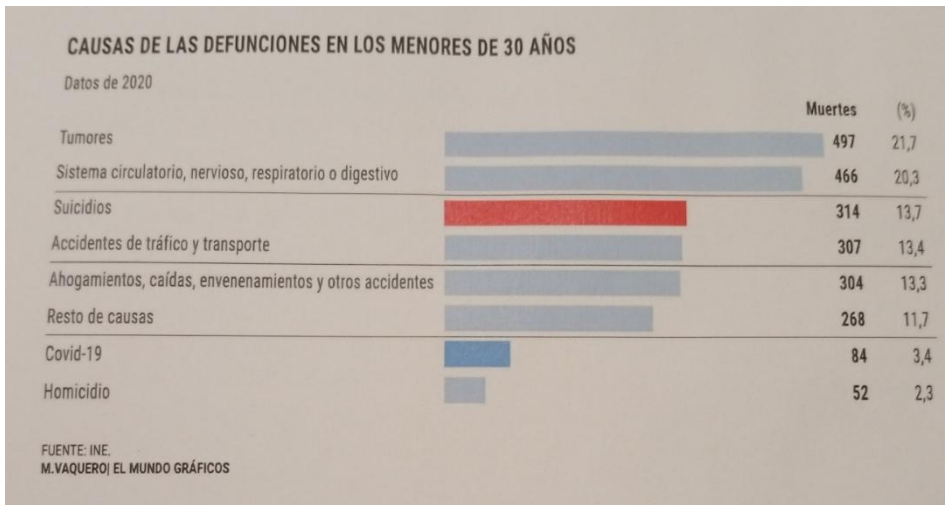
<sup>27</sup> *Ibid.*

<sup>28</sup> *Ibid.*



Y es que no es casualidad que 2020 marcara un máximo histórico en el registro de suicidios, concretamente 3.941. Una demostración más de lo que podemos denominar daño colaterales de la pandemia y postpandemia, ya que más allá del hecho de contagiarse o no de Covid-19 la situación provocada por esta enfermedad y la nueva forma de vivir que durante un período prolongado de tiempo trajo aparejada, aquella denominada “nueva normalidad” y esta era post coronavirus están repercutiendo, como podemos comprobar de manera muy negativa en la salud a nivel mental. Especialmente en los más jóvenes. Atendiendo a las cifras oficiales, podemos afirmar que en 2020 las personas de 0 a 49 años murieron más por trastornos mentales que desembocaron en que se quitasen la vida que debido al Covid-19. Además, como se muestra en el siguiente gráfico, en la franja de edad de 0 a 29 años, el suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente después de tumores malignos y enfermedades del sistema circulatorio, nervioso, etc., y el primer motivo de muerte no natural, por delante de, por ejemplo, los accidentes de tráfico.

Fig 6. Causas de las defunciones en los menores de 30 años. Fuente INE



A la luz de estos datos es conveniente la pregunta de si fue el coronavirus la única causa por la que se batió este récord de fallecimientos. A este respecto Celso Arango López, director del Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Gregorio Marañón opinaba “No es exactamente la única causa, pero que hay una relación con la pandemia es claro y evidente. Y esto

es algo que ha sucedido en todos los sitios del mundo, no es una cuestión exclusivamente de España, en la que se veía una estabilidad o incluso un lento decaimiento en cuanto a los suicidios y ahora, de repente, se ha dado este repunte”<sup>29</sup>. Contando con su experiencia en primera persona como médico especializado en Psiquiatría infantojuvenil apunta “Desde la clínica, haciendo guardias y estando en el hospital, no hace falta ir a los números ni a los datos fríos, ya que uno se da cuenta de que, en la población joven, y me refiero a muy joven, como de 10 a 20 años, esa ideación suicida está muy en relación con aspectos que tienen que ver con el confinamiento, fundamentalmente en los más pequeños”<sup>30</sup>. Así, el doctor Arango López explica que mantener a adolescentes en una situación no querida y no deseada como la que se dio durante tres meses a partir de marzo de 2020 en España pudo haber sido el caldo de cultivo para el aumento de trastornos mentales, y como consecuencia, de las tasas de suicidio.

En ésta línea, a tenor de lo que acabamos de exponer, el doctor Arango, catedrático de Psiquiatría en la Universidad Complutense que la pandemia en cuanto a salud mental no tiene nada de silenciosa, antes al contrario es una pandemia ruidosa y añade “ven al hospital y te enseño lo silenciosa que es, que tenemos las guardias, la observación, las urgencias y las plantas que no nos cabe ni un paciente más. Tenemos personas esperando días en las urgencias para conseguir una cama (...) El número de camas de hospitalización de adolescentes sigue siendo insuficiente. Así que, de silenciosa absolutamente nada. Es ruidosa y explosiva”<sup>31</sup>

Las consecuencias de la Covid-19 han generado en niños y adolescentes una gran frustración, fruto de la indefensión y desesperación, por lo que conviene ir activando mecanismos que protejan a nuestra infancia y juventud prestando especial atención a la salud mental porque efectivamente muchos jóvenes hablan abiertamente de trastornos de ansiedad o depresión, e incluso algunos lanzan mensajes abiertamente derrotistas “el futuro que nos espera será sin medioambiente, sin vivienda, trabajo dignidad...”, aunque, siempre hay esperanza, algunos no se rindan y afirmen “tendremos que pelear, nadie

---

<sup>29</sup> “El suicidio, la pandemia silenciosa que se cobra más vidas de jóvenes que el Covid-19”. El Mundo 7/01/2025.

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> *Ibid.*

lo hará por nosotros” ó se muestren partidarios de “movilizarse, traer nuevos temas a la agenda pública... Sacar fuerzas y seguir luchando”<sup>32</sup>.

### Inquietudes de una juventud desatendida.

Eso es lo que hacen nuestros jóvenes, sacar fuerzas y seguir luchando, a pesar de las precarias condiciones indicadas en los epígrafes anteriores aún siendo las generaciones más formadas y con mayor acceso a la información, de haber sufrido dos macrocrisis económicas en años decisivos de su formación o de su incorporación al mercado laboral y de considerarse olvidados por el Estado.

Fig. 7. Fuente: Ser joven en España. Encuesta sobre los problemas y las inquietudes de la juventud. Elaborada por Metroscopia para El País (junio 2021)



El 80% de los jóvenes<sup>33</sup> asegura que las instituciones públicas no prestan la atención adecuada a sus necesidades. Porcentaje que se incrementa hasta el 87% cuando las que responden son mujeres menores de 35 años. En esta misma línea casi siete de cada diez jóvenes creen que el Estado se ocupa más de las personas mayores que de ellos<sup>34</sup>. En cierta medida podríamos decir que la juventud se encuentra igual que diez años atrás. Recordemos que entonces el grito del 15-M era “No nos representan” con el que manifestaban considerarse víctimas de la crisis, igual que ahora cuando, por ejemplo, se ha

<sup>32</sup> “La sociedad nos ha olvidado”, Marta Pinedo. El País, 11/07/2021.

<sup>33</sup> Respuestas entre los jóvenes de 18 a 34 años. Encuesta Ser joven en España. Metroscopia.

<sup>34</sup> En un sondeo similar, también realizado por Metroscopia en 2014, los jóvenes proferían la misma queja, con un porcentaje muy parecido. Lo que indica se prácticamente no hemos avanzado nada en este aspecto.

llegado a un acuerdo en materia de pensiones que en buena medida afectará al futuro de nuestros jóvenes, pero ninguno estaba en las mesas de negociación donde se discutía este tema sobre el que volveremos más adelante.

Los españoles menores de 35 años ven en su mayoría (el 71%) el futuro con preocupación y parecen tener claro que vivirán peor que sus padres. Ante esa situación es lógico que un 62% ha pensado alguna vez en emigrar.

La pandemia ha exacerbado un problema casi endémico en España. La tasa de paro de los menores de 35 años no estudiantes roza hoy el 23%. En los menores de 25 años, este dato escala hasta el 39%. Al paro juvenil hay que sumarle la precariedad (el 53% de los jóvenes menores de 30 años tiene contrato temporal, muy alejados de la media europea que se sitúa en el 33%). Y por si fuese poco, al paro y la precariedad hemos de añadir otro factor: la hipercualificación: uno de cada tres jóvenes desempeña una actividad por debajo de los estudios que ha cursado.

En cuanto a planes de futuro como el de crear una familia, el 94% de los jóvenes afirma que prioriza otros objetivos antes que tener hijos. Lógicamente el principal es la estabilidad laboral, que se convierte en la clave para formar una familia. El 78% de los mejores de 35 años considera muy importante haber alcanzado una estabilidad laboral a la hora de plantearse tener descendencia. A este respecto Carlos Freixa, catedrático de Antropología Social especialista en asuntos de jóvenes señala “la fecundidad se ha convertido en un problema estructural que acarrea que los *boomers* no vamos a tener quién sufrague nuestras pensiones”<sup>35</sup>. Pensiones que necesitan una reforma profunda y necesaria ya que la caja de la Seguridad Social está en déficit desde 2011. Es decir, lo que mensualmente se recauda por las cotizaciones de trabajadoras y trabajadores no cubre para abonar las pensiones de ese mes. El gobierno anuncia como un gran logro la derogación del factor de sostenibilidad que exigía que cualquier subida viniera acompañada de recursos para pagarla; cuando es precisamente el factor de sostenibilidad la garantía para los jóvenes, porque les dejaba un sistema de pensiones asumible. Sin dicha garantía el sistema sólo puede mantenerse subiendo impuestos y con más recortes, cuestiones que de nuevo afectarán a la juventud. En la actual situación, dicho sea en términos coloquiales, la demografía y la estadística perjudican a los jóvenes. O como afirma Luis Garicano “el gobierno

---

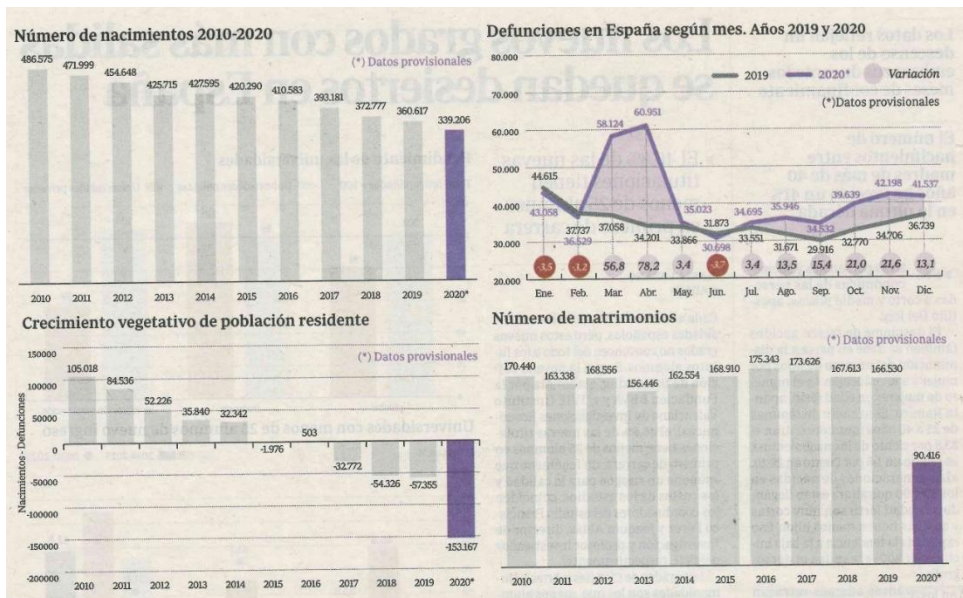
<sup>35</sup> Declaraciones a El País 11/07/2021.

gasta en contentar a los pensionistas, porque son los que más votan, e ignora los problemas de los jóvenes porque son menos y su participación electoral es baja. En realidad ningún pensionista sale ganando si el sistema resulta insostenible y (como sucedió en Grecia) de un día para otro los mercados se niegan a financiar la deuda resultante. Ahí sí, de repente, vienen los grandes (e injustos) recortes. Sin perspectivas, ni fórmulas de solución de los problemas de los jóvenes, España no puede tener futuro”<sup>36</sup>.

### Reto demográfico, cada vez menos jóvenes.

Otro efecto de la pandemia, por si fueran pocos, es que ha dejado la peor crisis demográfica en España desde la Guerra Civil. En 2020 el saldo negativo entre las personas que fallecieron y los nacimientos fue el más pronunciado de los últimos ochenta años. Aunque en realidad el decrecimiento vegetativo en nuestro país comenzó a producirse en 2017, pero nunca con una pérdida natural de población tan intensa como la registrada en 2020, cuando la cifra casi triplicó a la de 2019.

Fig. 8. Movimiento Natural de la Población. Fuente I.N.E.



<sup>36</sup> Así se les roba a los jóvenes su futuro. Luis Garicano. El País, 24/07/2021.

Según los datos del Movimiento Natural de la Población publicados por el INE el incremento de los fallecimientos ha sido el principal motivo de la disminución del número de residentes, ya que las muertes aumentaron un 17,7%. Se trata de unas cifras excepcionales sin duda a causa de la pandemia. Sin embargo según Alberto del Rey, profesor de Sociología en la Universidad de Salamanca y experto en Demografía, el saldo vegetativo negativo “era algo esperable debido al envejecimiento de la población y de las peores condiciones de vida de los jóvenes que lastran el número de nacimientos”<sup>37</sup>. De hecho los nacimientos no lograron compensar los fallecimientos. Según los datos del INE, el descenso por séptimo año consecutivo en el número de recién nacidos se observó a lo largo de todo 2020. En parte ese desplome también se debe a la disminución del número de hijos por mujer y a la reducción en el número de mujeres en edad fértil. “El número de féminas de 25 a 40 años (que concentran el 83,8% de los nacimientos) se redujo un 1,5% en 2020. Las generaciones de nacidas en los 80 y 90 que ahora están llegando a la edad fértil son muy cortas y además tienen menos hijos. Eso explicaría la tendencia a la baja iniciada en 2009”<sup>38</sup>. Además, las madres retrasan cada vez más la edad para tener su primer hijo. En 2020 la media se situó en los 32,3 años, una décima más que el año anterior. Sin embargo, el número de nacimientos de madres de 40 o más años es el que más ha crecido en los últimos diez años: nada menos que un 41,1%. En términos relativos, mientras que en 2010 el cinco por ciento de los nacimientos fueron de madres de 40 años o más, en 2020 ese porcentaje se duplicó (10,2%). Según el INE los efectos negativos de la pandemia sobre la natalidad se notan aún más a partir de 2021 ya que se produjo un desplome entre el 15 y el 10%. La mayoría de los nacimientos se están concentrando en mujeres en edades finales de la edad reproductiva, lo que disminuye las probabilidades de tener un hijo. A lo que hay que sumar que la crisis económica y social generada por la pandemia va a desincentivar tener hijos.

Con ser acusada la merma vegetativa en el conjunto de España por lo que respecta a Extremadura la situación parece aún más complicada, ya que la pandemia acentuó el problema demográfico de nuestra región, dejando en

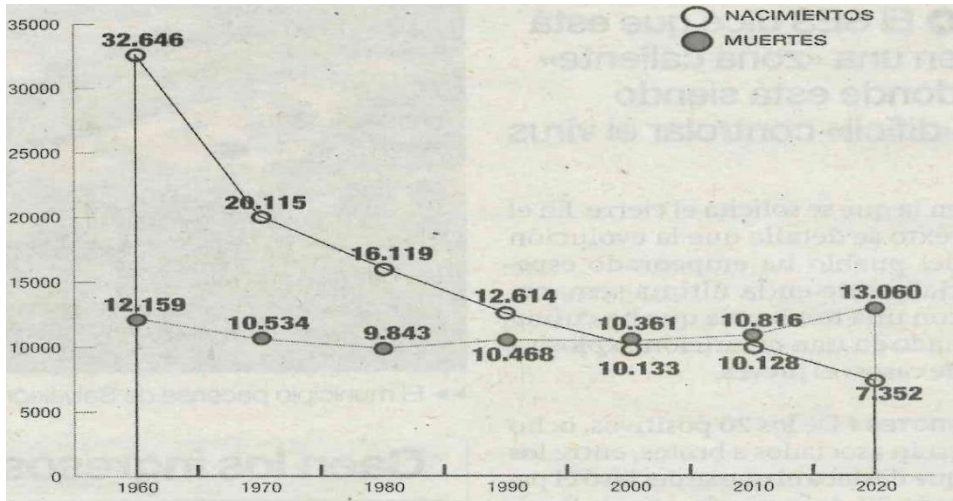
---

<sup>37</sup> ABC, 18/06/2021.

<sup>38</sup> Diego Ramiro, demógrafo del CSIC, a ABC, 18/06/2021.

2020 el saldo vegetativo más bajo en décadas, y es que en el año COVID-19 tuvimos casi el doble de defunciones (13.060) que de nacimientos (7.352).

Fig. 9. Evolución de Nacimientos y Muertes en Extremadura, 1980-2020.  
Fuente El Periódico Extremadura.

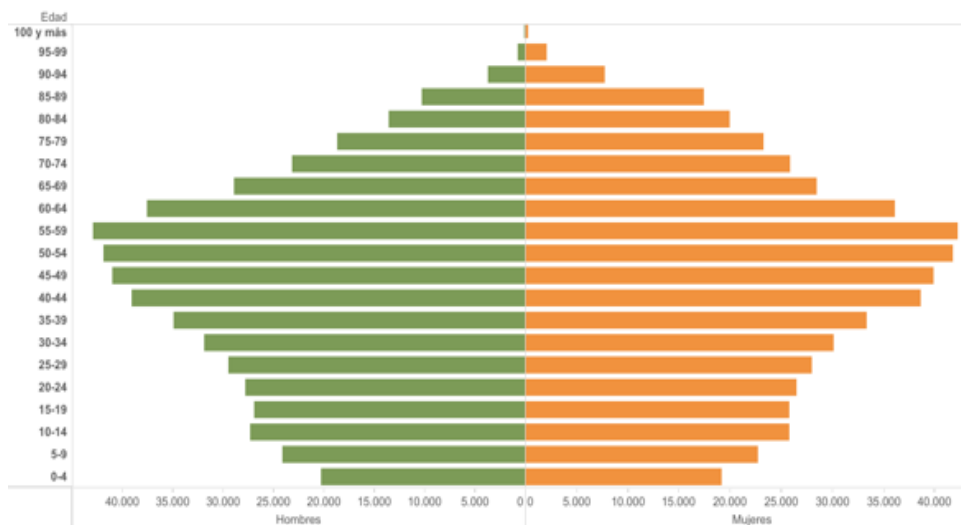


Extremadura perdió un total de 5.224 habitantes durante 2020, un 0,5%, de tal forma que el total de residentes en la región a 1 de enero de 2021 se situaba en 1.058.763<sup>39</sup>. De nuevo la pandemia viene a agravar la sangría demográfica que nuestra tierra lleva arrastrando durante la última década, en la que hemos perdido más de 50.000 habitantes<sup>40</sup>. El despoblamiento se ha convertido hace ya tiempo en un serio problema para Extremadura, agravado por el hecho de que buena parte de esa población que merma son jóvenes. El último informe del INE prevé para la región una caída de población del 6,12% en los próximos quince años, destacando además el envejecimiento de quienes se quedan, ya que en 2031 prácticamente la tercera parte de los extremeños tendrán más de 60 años.

<sup>39</sup> INE. Padrón de Habitantes a 1 de enero de 2021.

<sup>40</sup> Según datos del padrón pasamos de 1.109.367 habitantes en 2011 a 1.058.763 a fecha 1 de enero de 2021.

Fig. 10. Pirámide de población de Extremadura. Fuente: Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX).



Hemos de ser conscientes de que el proceso de despoblamiento va más allá de una cuestión de pueblos vacíos o de envejecimiento de la población rural representando en cierta medida una “desafección de nuestra generación con un medio al que pertenecemos”<sup>41</sup>, al tiempo que “debemos denunciar que el despoblamiento rural es igualmente una consecuencia de las políticas (...) que priorizan el desarrollo urbano aun sabiendo que el desarrollo humano será imposible sin el medio rural”<sup>42</sup>.

### Propuestas de futuro para la juventud post-pandemia.

A tenor de lo hasta aquí expuesto, nos encontramos que en líneas generales, resumiendo mucho, la pandemia ocasionada por la covid-19 ha supuesto un agravamiento de las condiciones de provisionalidad en las que parece vivir nuestra juventud. Agudizando la dificultad para encontrar empleo entre quienes están desempleados, empeorando la temporalidad y la

<sup>41</sup> “Declaración de Montánchez”. Congreso Despoblamiento en Zonas Rurales. Montánchez 20 y 21/10/2016.

<sup>42</sup> *Ibíd.*



precariedad de aquellos jóvenes que tienen un puesto de trabajo y, en su conjunto, afectando seriamente la salud mental de nuestra juventud. Es necesario, por tanto buscar alternativas que garanticen unas condiciones de vida óptima éste grupo de edad, asentadas en el triángulo equilátero de salud, esto es un adecuado equilibrio entre la salud física, mental y social de nuestros jóvenes.

Para ello es necesario que tanto las instituciones, los organismos públicos y la sociedad civil en su conjunto tomen conciencia y emprendan medidas conducentes a, como hemos dicho en el párrafo anterior, garantizar unas condiciones de vida digna para los jóvenes.

En el caso concreto de Extremadura, es prioritario caminar todos juntos, construyendo Extremadura, haciéndola atractiva no sólo para quienes en ella habitamos, sino para quienes desean venir y fundamentalmente para que nuestros jóvenes no vean la necesidad de emigrar y permanezcan en nuestra tierra generando capital social y humano. Es evidente que aún podemos dar cobijo a muchos miles de ciudadanos más, algo que sin duda nos enriquecería, aunque solo fuese por aquello del efecto multiplicador de las ideas. En este caminar juntos, los jóvenes deben desempeñar un papel destacado, ya que ellos, como bien dice el Consejo de la Juventud de Extremadura, son las respuestas a la despoblación de las zonas rurales, los sistemas de educación y formación (el grado de formación de la población extremeña ha mejorado a un ritmo superior a la media nacional, sobre todo entre los más jóvenes), el empleo y la economía. Hay que seguir luchando contra el descalabro que supone la marcha de una gran parte de nuestra juventud, la falta de oportunidades de un futuro para ellos, un compromiso que por desgracia no se ve muy claro entre todos los agentes sean políticos, sociales o económicos, para que dicha sangría no se siga produciendo.

Aún nos queda mucho por hacer en nuestra región y atendiendo a algunos detalles que hemos presentado a lo largo de la presente exposición, podemos sacar un gran partido al potencial que tiene nuestra tierra y a los conocimientos que posee nuestra gente joven.

Lógicamente dichas propuestas de futuro han de ser multidisciplinarias, e implicar, como decimos a instituciones y organismos públicos a nivel no sólo autonómico, también nacional e incluso internacional, y por supuesto a la ciudadanía. Algunas medidas serían, por ejemplo...

- Una reforma fiscal que recaude de forma más progresiva y medidas que regulen la temporalidad, parcialidad, subcontratación o falsos autónomos y que protejan a los colectivos más vulnerables.<sup>43</sup>
- Así mismo resulta imprescindible emprender políticas que mejoren la situación de los jóvenes, tanto en el mercado laboral –reduciendo la precariedad y contribuyendo al alza de los salarios, para lo cual juega un papel central el sistema educativo, de cuya calidad dependen en buena medida el éxito profesional – como en el acceso a la vivienda.<sup>44</sup>
- La prevención es el punto de partida en la lucha contra los trastornos afectivos y mentales. Intentar que los citados trastornos no aparezcan puede lograrse por ejemplo dotando a los centros educativos de las herramientas y los conocimientos necesarios para que procuren velar por la buena salud mental de los estudiantes. En caso de que los síntomas de la ansiedad o la depresión se manifesten, es crucial comunicarlo al entorno. A la familia o a los amigos. Buscar una red de apoyo y dar el paso de acudir a la Atención Primaria, o a otros especialistas que indiquen el procedimiento a seguir. Procurar que niños, adolescentes y jóvenes lleven una vida saludable, mantener patrones de horario con el sueño, no abusar de las pantallas y dispositivos digitales. Por supuesto dieta equilibrada, lejos de comidas rápidas y alimentos ultraprocesados, puede ser un buen instrumento contra cuadros de ansiedad y depresión. Igualmente lo es el ejercicio regular. También mantener las actividades de ocio y de entretenimiento, así como las sociales, sin olvidar el tratar de bajar el nivel de autoexigencia que puede desembocar en problemas emocionales.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Propuestas del Informe anual de desigualdad 2021 de Oxfam Intermón, recogidas en la noticia “El coronavirus llevará a España a niveles de pobreza inéditos, alerta Oxfam”. EFE, 25/01/2021.

<sup>44</sup> Informe “Demografía y mercado laboral en España”, Observatorio Demográfico CEU. 22/07/2021.

<sup>45</sup> “Los ingresos de menores por trastorno mental se duplicaron entre 2018 y 2024”. El Periódico Extremadura, 6/04/2025.

- Diversificación económica y ocupacional. Ya que está demostrado que las zonas rurales más dinámicas son aquellas que saben aprovechar los recursos endógenos y traducirlos en una amplia gama de empleos: la construcción, la pequeña industria, como salida a antiguos trabajos de carácter artesanal, o para atender las nuevas demandas rurales, la industria agroalimentaria, y la creación de servicios, entre los que ocupa un lugar destacado el turismo rural.
- Formación y capacitación. Para que pueda llevarse a efecto la diversificación económica y ocupacional es necesario apostar por la formación y capacitación de las mujeres y hombres del medio rural, con especial incidencia en los jóvenes.
- Emprendimiento, Formación para el Autoempleo. Tras un análisis e investigación en profundidad y con criterio de los nuevos yacimientos de empleo existentes.
- Emprendimiento agrario. Facilitar la incorporación de jóvenes al campo. Teniendo, como mínimo, en cuenta la necesidad de facilitar el acceso a la tierra (en venta o arrendamiento) para jóvenes agricultores, así como el establecimiento de beneficios fiscales y de cotización a esos jóvenes que se incorporan a la actividad agraria.

Es necesario poner en marcha las medidas expuestas anteriormente y todas aquellas que sean conducentes a garantizar, como hemos dicho unas mejores condiciones de vida de nuestros jóvenes. Ya que, sin perspectivas, ni fórmulas de solución de los problemas de los jóvenes, nuestra sociedad no puede tener futuro.

*“La juventud siempre empuja,  
la juventud siempre vence,  
y la salvación de España  
de su juventud depende”.*

Miguel Hernández, Llamó a la juventud (1937)

## Bibliografía

- Cañada, M. 2020. Otra Extremadura. Materiales para una historia alternativa de Extremadura. Editorial Jarramplas. Madrid.
- Del Molino, S. 2016. La España vacía. Viaje por un país que nunca fue. Turner. Madrid.
- Del Molino, S. 2021. Contra la España vacía. Alfaguara. Barcelona.
- Gutiérrez Gallego, J.A.; Pérez Pintor, J.M. 2017. Desarrollo socioeconómico en territorios de alta intensidad agraria. El caso de las Vegas Altas. Diputación de Badajoz y UEX.
- Hernández Diez, E. (coord.) 2019. Extremadura un futuro sin jóvenes sin futuro. ¿Qué le depara a la juventud extremeña? Club Sénior de Extremadura.
- VV.AA. 2021. ESPACOV II. Estudio Social sobre la Pandemia Covid-19. Instituto de Estudios Sociales Avanzados (IESA) CSIC.
- VV.AA. 2021. Encuesta sobre la salud mental de los españoles durante la pandemia de la Covid-19. C.I.S. (Centro de Investigaciones Sociológicas).
- VV.AA. 2021. Encuesta de Población Activa (E.P.A.). Primer Trimestre 2021. Instituto Nacional de Estadística.
- VV.AA. 2021. Encuesta de Condiciones de Vida (ECV). Año 2020. Instituto Nacional de Estadística.
- VV.AA. 2021. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo (SOFI). FAO, FIDA, PMA, UNCIEF y OMS.
- VV.AA. 2020. Distancia Social y derecho al cuidado. Fundación FOESSA.
- VV.AA. 2020. Mil propuestas para la Extremadura del futuro. Encuesta del Club Sénior de Extremadura sobre las perspectivas de la Comunidad. Club Sénior de Extremadura.
- VV.AA. 2018. Enfoques en la planificación territorial y urbanística. Aranzadi, Thomson Reuters.
- VV.AA. 2016 Estudio y análisis de la pobreza juvenil en Extremadura. Consejo de la Juventud de Extremadura. Mérida.
- VV.AA. Congreso Despoblamiento en Zonas Rurales. Montánchez 20 y 21 de octubre de 2016. (en línea) <http://www.congresodespoblamientorural.com/>.