



JOVEN, TU SUSCRIPCIÓN NO INCLUYE FUTURO



Estudio sobre la juventud 2026



Las historias que
ninguna persona
joven eligió
protagonizar



1
NI CON CONTRATO
FIJO HAY PARAISO



2
EN BUSCA DE LA
VIVIENDA PERDIDA



3
SPAIN HORROR STORY:
Juventud sin derechos



4
LA ODISEA:
EMANCIPARSE



SUMARIO

JUVENTUD ECLIPSADA LITERAL	3
JUVENTUD SIN FECHA DE CADUCIDAD	6
TÍTULOS BRILLANTES PARA FUTUROS INVISIBLES	9
NACER SIN VENTAJAS PREMIUM	13
VIDA ADULTA: MODO SUPERVIVENCIA	20
TU PERIODO DE PRUEBA HA FINALIZADO	22
NÓMINA EN PLAN BÁSICO	29
ANSIEDAD NIVEL PREMIUM	32
TRABAJAR PARA PAGAR LA RENTA NO ES VIVIR	38
NI <i>SIX SEVEN</i> , NI DE <i>CHILL</i> : ES UNA CRISIS ESTRUCTURAL	45
BIBLIOGRAFÍA	50

1

Juventud eclipsada literal



La juventud atraviesa hoy mucho más que las dificultades propias de una etapa vital. Sobre ese proceso natural de transición hacia la vida adulta se proyecta un contexto que eclipsa las oportunidades de toda una generación. No porque las personas jóvenes hayan dejado de esforzarse o de prepararse, sino porque el acceso a derechos básicos que durante décadas marcaron el inicio de la vida adulta —un empleo estable, un salario suficiente, una vivienda asequible o la posibilidad de desarrollar un proyecto de vida propio— resulta hoy considerablemente más incierto.

Como sucede durante un eclipse, la luz no desaparece; simplemente queda oculta por factores que escapan a quien la proyecta. Del mismo modo, el talento, la formación o el esfuerzo de la juventud no han dejado de existir. Lo que se ha oscurecido son las condiciones que permiten transformar ese potencial en autonomía, estabilidad y bienestar.

No se trata de problemas aislados. Las dificultades para acceder a un empleo de calidad, la precariedad laboral, los bajos salarios, el elevado coste de la vivienda, el riesgo de pobreza y/o exclusión social, en conjunto con el impacto en la salud mental forman parte de una misma realidad que alimenta un círculo de desigualdad. Las condiciones económicas y sociales del hogar de origen continúan condicionando las oportunidades educativas, la inserción laboral, la capacidad de emancipación e, incluso, las expectativas vitales de muchas personas jóvenes. Cuando estas desigualdades no se corrigen, la precariedad deja de ser una circunstancia temporal para convertirse en una herencia que se transmite entre generaciones y, por tanto, se perpetúa.

La idea central que recorre este informe es sencilla, pero profundamente reveladora: el problema no es una generación que no estudie lo suficiente, que

no quiera trabajar o que carezca de esfuerzo. Los datos muestran exactamente lo contrario. Nunca la juventud había alcanzado niveles educativos tan elevados ni había participado de forma tan intensa en los procesos de formación y empleo. Lo que ha cambiado son las condiciones de acceso a los derechos. Cuando el empleo no garantiza salir de la pobreza, la formación no asegura una inserción laboral acorde con la cualificación y la emancipación depende cada vez más de la capacidad económica del hogar de origen, el problema tiene una configuración estructural.

En este contexto, la incertidumbre deja de ser una situación excepcional para convertirse en el entorno habitual desde el que muchas personas jóvenes construyen su vida. La planificación a largo plazo se sustituye por decisiones inmediatas condicionadas por la inestabilidad económica, la temporalidad laboral y el elevado coste de la vivienda. La emancipación se retrasa; la maternidad y la paternidad —cuando forman parte del proyecto vital— se posponen o, en ocasiones, se renuncian; y la posibilidad de elegir libremente cómo vivir depende cada vez más de factores económicos vinculados, en gran medida, a la capacidad económica del hogar de origen.

Hablar hoy de juventud exige, por tanto, un análisis integral de las condiciones materiales de vida. No basta con observar indicadores aislados de empleo, educación o vivienda, porque todos ellos forman parte de un mismo entramado de desigualdades. Además, resulta imprescindible incorporar una perspectiva interseccional que reconozca que la juventud no constituye un colectivo homogéneo. El sexo, la nacionalidad, el origen social, la discapacidad, la situación administrativa o el territorio de residencia condicionan de manera diferente el acceso a derechos y multiplican, en muchos casos, las situaciones de discriminación. Comprender la realidad de las juventudes implica analizar cómo estos factores interactúan y se refuerzan mutuamente a lo largo del ciclo vital.

Este informe reúne los principales indicadores disponibles para ofrecer una fotografía rigurosa de esa realidad. A partir de fuentes oficiales y de organismos especializados, analiza cómo las condiciones materiales de vida están redefiniendo el significado de ser joven en España. Los datos muestran avances en algunos ámbitos, pero también evidencian que muchas de esas mejoras

conviven con obstáculos estructurales que continúan retrasando el acceso efectivo a derechos fundamentales.

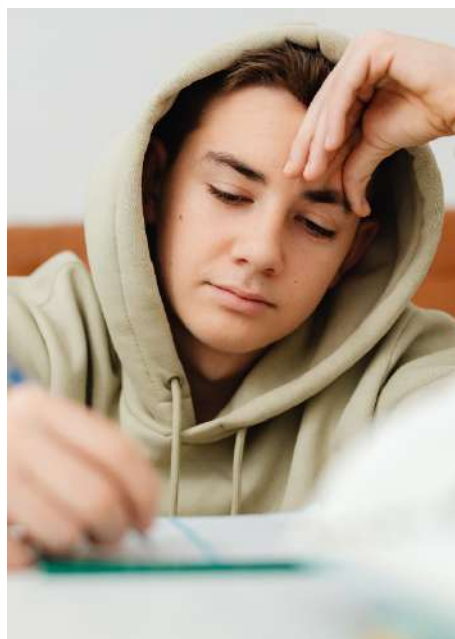
No se trata de describir una generación perdida ni de alimentar discursos pesimistas sobre la juventud. Los datos muestran exactamente lo contrario: una generación con los mayores niveles educativos de nuestra historia, que estudia, trabaja, se forma y sigue realizando enormes esfuerzos para construir su futuro. Este informe no cuestiona el compromiso de la juventud; cuestiona un modelo que exige cada vez más para garantizar cada vez menos.



Porque la juventud no está eclipsada por falta de talento, de compromiso o de capacidad. Está eclipsada por un contexto que retrasa derechos, limita oportunidades y convierte la incertidumbre en una forma de vida. El problema no es la juventud; el problema es que las condiciones estructurales siguen impidiendo que pueda desarrollar plenamente el futuro que ya ha demostrado estar preparada para construir.

2

Juventud sin fecha de caducidad



Tradicionalmente, la juventud se ha entendido como una etapa de transición hacia la vida adulta. Un periodo limitado en el tiempo que concluía con la incorporación al mercado laboral, la independencia económica, la emancipación y el desarrollo de un proyecto de vida propio. Sin embargo, esa transición ya no responde a la realidad que vive una parte importante de las personas jóvenes en España.

El problema no es que la juventud se haya extendido en el tiempo, el problema es que los derechos que históricamente se identificaban con el inicio de la vida adulta llegan cada vez más tarde o, en ocasiones, nunca llegan. La emancipación, la estabilidad laboral o la

autonomía económica se han convertido en objetivos cada vez más difíciles de alcanzar, prolongando una etapa vital que ya no puede definirse únicamente por la edad, sino por las oportunidades reales de ejercer una ciudadanía plena.

A 1 de abril de 2026, la población residente en España ascendía a 49.687.120 personas, de las cuales 24.400.285 (49,11%) eran hombres y 25.286.835 (50,89%) mujeres. Del total de la población, 7.246.414 personas (14,79%) eran de origen extranjero (Encuesta Continua de Población, INE. Datos provisionales a 1 de abril de 2026).

La población menor de 30 años alcanzaba las 14.541.585 personas, representando el 29,27% de la población residente. De ellas, 7.508.168 (51,63%) eran hombres y 7.033.417 (48,37%) mujeres.

Si centramos el análisis en la población joven de entre 15 y 29 años, encontramos 8.340.647 personas, que representan el 16,79% del total de la población española al 1 de abril de 2026. De este grupo, 4.020.846 eran mujeres (48,21%) y 4.319.801 hombres (51,79%).

Asimismo, el 80,39% de la población joven tiene nacionalidad española, lo que equivale a 6.704.855 personas (3.269.309 mujeres y 3.435.546 hombres). El

19,61% restante corresponde a población extranjera residente, es decir, 1.635.792 personas (751.537 mujeres y 884.255 hombres).

Estos datos reflejan dos tendencias demográficas relevantes. Por un lado, el progresivo envejecimiento de la población española, donde las personas jóvenes representan únicamente el 16,79% del total. Por otra parte, el importante papel de la población joven de origen extranjero en el mantenimiento de la estructura demográfica del país. Mientras que la población extranjera supone el 14,79% del conjunto de residentes, entre la juventud alcanza el 19,61%, casi cinco puntos porcentuales más.

Sin embargo, comprender la realidad de la juventud exige ir más allá de la imagen demográfica. La cuestión no es únicamente cuántas personas jóvenes hay, sino en qué condiciones pueden desarrollar su proyecto de vida.

Las personas jóvenes afrontan obstáculos estructurales que limitan el ejercicio efectivo de sus derechos y condicionan sus posibilidades de autonomía. Las dificultades para acceder a un empleo estable, emanciparse o escapar del riesgo de pobreza y exclusión social han alterado profundamente el significado de la juventud. Ya no basta con cumplir una determinada edad para acceder a la vida adulta; es necesario poder ejercer los derechos que la hacen posible.

Esta transformación se refleja claramente en la edad media de emancipación. Según el Consejo de la Juventud de España, la emancipación se sitúa en los 30,4 años. Es decir, la independencia residencial llega, de media, cuando las personas ya han superado la edad que tradicionalmente se considera juventud. La transición hacia la vida adulta deja así de estar determinada por la edad y pasa a depender, cada vez más, de las condiciones materiales y de las oportunidades disponibles.

A ello se suma el riesgo de pobreza y exclusión social. El indicador AROPE muestra que, en 2025, el 29,3% de la población de entre 16 y 29 años se encontraba en riesgo de pobreza y/o exclusión social, situación que se agrava en el caso de ser mujer, ya que esta tasa se eleva a 29,6% y en el caso de los hombres desciende al 28,9% (Instituto Nacional de Estadística).

Se trata de una realidad que limita la capacidad de planificar un proyecto de vida autónomo y que condiciona el acceso a derechos tan básicos como la vivienda, el empleo de calidad o la independencia económica. Además, apreciamos que las mujeres jóvenes continúan enfrentando obstáculos específicos derivados de las desigualdades de género, que condicionan su acceso al empleo, la estabilidad económica, la conciliación o la autonomía.

En consecuencia, la concepción tradicional de la juventud resulta insuficiente para explicar la realidad actual. No estamos asistiendo simplemente a una ampliación de esta etapa vital; estamos viendo cómo se retrasa el acceso a los derechos que permiten dejarla atrás. La cronificación de la pobreza, la precariedad laboral y las condiciones económicas de muchas familias prolongan la dependencia y reducen las oportunidades de emancipación.

La juventud, por tanto, no tiene hoy una fecha de caducidad porque la transición hacia la vida adulta ya no depende únicamente de la edad, sino del acceso efectivo a derechos. Dicho acceso se ve diferenciado por cuestiones individuales y colectivas, por lo que las barreras que enfrenta la juventud se intensifican o atenúan dependiendo de diversos factores como su sexo, nacionalidad, origen, situación migratoria, pertenencia a colectivos en situación de vulnerabilidad, estatus social, tener alguna discapacidad, entre muchos otros factores que permiten una mayor o menor autonomía, por tanto, es indispensable abordar las políticas de juventud de una manera interseccional que aborden las situaciones de discriminación que actúan sobre las y los jóvenes.

Mientras el acceso pleno a derechos siga llegando tarde —o no lleguen—, la juventud continuará viviendo en una larga sala de espera hacia la autonomía y las opciones reales de desarrollar el proyecto de vida elegido por ellas y ellos.

La juventud no necesita que se amplíe su rango de edad. Necesita que se amplíen sus derechos.

3

Títulos brillantes para futuros invisibles

La juventud española estudia más que nunca. La mayoría de las personas jóvenes cuenta con estudios acordes a su edad y una parte importante continúa formándose. Sin embargo, el acceso a la educación no garantiza por sí mismo un horizonte de estabilidad, emancipación y autonomía. Los títulos son cada vez más brillantes; el futuro, para demasiadas personas jóvenes, sigue siendo difícil de visibilizar.

En 2025, el abandono educativo temprano se situó en el 12,8% de la población joven. La diferencia por sexo continúa siendo significativa: la tasa alcanzó el 15,9% entre los hombres y el 9,5% entre las mujeres (INJUVE, 2026).



La evolución de este indicador en los últimos años ha sido positiva. España registró en 2025 la mejor cifra de abandono educativo temprano de su serie reciente, con una reducción de 0,2 puntos porcentuales respecto al año anterior. No obstante, el dato sigue alejado del objetivo del 9% fijado por la Comisión Europea para 2030. En menos de cinco años sería necesario reducir la tasa en 3,8 puntos porcentuales para cumplir con dicha meta. Entre 2020 y 2025, un periodo de duración similar al que resta para cumplir la meta europea, el abandono educativo temprano descendió de un 16% a un 12,8%, es decir, 3,2 puntos porcentuales (Jóvenes y mercado de trabajo, 2026T1). La tendencia actual, por tanto, indica que las políticas de prevención y apoyo educativo deben reforzarse si se pretende alcanzar el objetivo europeo.

El abandono educativo temprano tampoco se distribuye de manera homogénea. La nacionalidad, el sexo y el lugar de residencia condicionan de forma clara el riesgo de abandono (INJUVE, 2026).

Abandono educativo temprano	Total	Mujeres	Hombres
Nacionalidad española	9,8%	6,7%	12,7%
Nacionalidad extranjera	30,7%	26,4%	34,5%
Áreas densamente pobladas	11,3%	9,3%	13,1%
Áreas intermedias	15,1%	10,7%	19,1%
Áreas escasamente pobladas	14,6%	11,6%	17,6%
Alumnado con necesidades educativas especiales	3,6%	2,3%	4,9%

Los datos muestran que el abandono educativo afecta en mayor medida a los hombres jóvenes y que el principal factor de riesgo es la nacionalidad extranjera. También evidencian que residir en áreas densamente pobladas se asocia con menores tasas de abandono que vivir en áreas intermedias o escasamente pobladas.

Pese a estas desigualdades, el nivel educativo de la juventud española es elevado. El informe *Jóvenes y mercado de trabajo* señala que, en el primer trimestre de 2026, el 80,3% de las personas jóvenes de 20 a 24 años contaba con al menos educación secundaria de segunda etapa. Al mismo tiempo, el 21,3% de las personas jóvenes de 20 a 29 años presentaba un bajo nivel educativo. Esta coexistencia de una mayoría con niveles educativos medios o altos y de un grupo todavía importante con baja cualificación refleja una asimetría persistente en el acceso y permanencia en el sistema educativo.

La participación en los estudios sigue siendo mayoritaria, aunque se observa un retroceso respecto al año anterior. En el primer trimestre de 2026, el 73,6% de las personas jóvenes de 16 a 24 años se encontraba cursando estudios, frente al 75,3% registrado en el mismo periodo de 2025. Entre las personas de 16 a 29 años, el porcentaje pasó del 60,6% en el primer trimestre de 2025 al 58,5% en 2026.

Esta disminución resulta especialmente preocupante porque los perfiles que abandonan antes o quedan fuera de los itinerarios educativos de mayor nivel suelen concentrar situaciones de vulnerabilidad social, económica y territorial. La desigualdad educativa no es solo una cuestión de rendimiento académico; es también una cuestión de oportunidades vitales.

Además, una parte significativa de quienes estudian lo hace simultáneamente mientras trabaja. En el primer trimestre de 2026, el 15,8% de las personas de 16 a 24 años estudiaba y trabajaba al mismo tiempo; entre las personas de 16 a 29 años, el porcentaje alcanzó el 24,7% (*Jóvenes y mercado de trabajo*). Para una parte importante de la juventud, la formación ya no es una actividad exclusiva, sino una tarea que debe compatibilizarse con la obtención de ingresos.

La distribución de la matrícula por niveles educativos, según INJUVE (2026), es la siguiente:

Nivel educativo	Total	Mujeres	Hombres
Enseñanzas del Régimen General	3.737.213	1.923.056 (51,5%)	1.814.157(48,5%)
Secundaria	2.261.759	1.075.432 (47,5%)	1.186.327 (52,5%)
ESO	654.971	131.479 (47,9%)	341.492 (52,1%)
Bachillerato	685.978	368.661 (53,7%)	317.316 (46,3%)
FP	920.810	393.291 (42,7%)	527.519(57,3%)
Universidad	1.475.454	847.624 (57,4%)	687.830 (42,6%)

La matrícula presenta una distribución relativamente equilibrada por sexo en la mayoría de los niveles educativos, aunque persisten diferencias significativas en la Formación Profesional, donde los hombres representan el 57,3% del alumnado, y en la universidad, donde las mujeres alcanzan el 57,4% de las personas matriculadas.

En conjunto, los datos muestran una juventud ampliamente implicada en la formación y en el empleo. En 2025, el porcentaje de personas jóvenes que no estudiaban ni trabajaban se situó en el 12,3%, lo que implica que el 87,3% se encontraba estudiando, trabajando o combinando ambas actividades. Reducir esta realidad a la idea de que las personas jóvenes “no hacen nada” invisibiliza que, en muchos casos, la ausencia de estudio o empleo responde a barreras estructurales y no a una decisión voluntaria.

Las personas jóvenes están haciendo su parte: estudian, trabajan y, cada vez con mayor frecuencia, hacen ambas cosas al mismo tiempo. El problema es que el sistema no garantiza que ese esfuerzo se traduzca en estabilidad, emancipación y un proyecto de vida digno. Los títulos son brillantes; lo que sigue sin estar asegurado es el futuro que debería acompañarlos.

4

Nacer sin ventajas Premium



Nadie elige la familia en la que nace. Sin embargo, el patrimonio familiar, el nivel de ingresos del hogar, el acceso a una vivienda digna o las oportunidades educativas continúan determinando, en gran medida, las posibilidades de desarrollo de las personas desde la infancia. Mientras algunas comienzan la vida con una red de apoyo que facilita su autonomía, otras heredan pobreza, inseguridad y privaciones materiales que condicionarán su futuro durante años.

No todas las personas nacen con las mismas oportunidades. Algunas heredan patrimonio, estabilidad o una vivienda; otras heredan incertidumbre, exclusión, pobreza o la imposibilidad de cubrir necesidades básicas. En otras palabras, no todas las personas nacen con las mismas condiciones: la desigualdad comienza desde la cuna.

Esta realidad queda reflejada en el XVI Informe *El Estado de la Pobreza en España 2026*, elaborado por la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en España (EAPN-ES). Según este informe, España continúa lejos de cumplir los compromisos adquiridos en la Agenda 2030. La tasa AROPE (*At Risk Of Poverty or Social Exclusion*) debería haberse situado en el 19,1% en 2025; sin embargo, alcanza el 25,7%, lo que supone que 12,6 millones de personas viven en riesgo de pobreza y/o exclusión social.

Este indicador integra tres dimensiones de la exclusión: la pobreza monetaria, la carencia material y social severa y la baja intensidad en el empleo. Analizadas conjuntamente, permiten comprender que la pobreza no consiste únicamente en tener bajos ingresos, sino también en la imposibilidad de acceder a unas condiciones de vida dignas y ejercer plenamente los derechos sociales.

En 2025, la tasa de pobreza se sitúa en el 19,5%, lo que equivale a 9,6 millones de personas con ingresos inferiores a 12.220 euros anuales. Además, cerca de cuatro millones de personas (8,1% de la población) viven en situación de carencia material y social severa.

Las consecuencias de esta realidad se reflejan en las condiciones de vida cotidianas de millones de hogares. El 36,4% de la población no puede hacer frente a gastos imprevistos; el 15,9% no puede mantener una temperatura adecuada en su vivienda y el 46% manifiesta llegar con dificultad a fin de mes. Aunque la baja intensidad en el empleo es el único de los indicadores que evoluciona de manera compatible con los objetivos de la Agenda 2030, pero continúa afectando al 8% de las personas de entre 0 y 64 años.

Sin embargo, existe una realidad especialmente preocupante porque condiciona todas las etapas posteriores de la vida: la pobreza infantil.

España continúa liderando la pobreza infantil en la Unión Europea. Según la EAPN, el 33,8% de los niños, niñas y adolescentes se encuentra en riesgo de pobreza y/o exclusión social. Este dato no solo refleja una vulneración de derechos durante la infancia; representa también un importante condicionante para el futuro de toda una generación.

Crece en un hogar con dificultades económicas limita las oportunidades educativas, reduce el acceso a actividades culturales y de ocio, condiciona el bienestar físico y emocional y dificulta posteriormente la emancipación y la inserción laboral. Cuando estas desigualdades no se corrigen, la pobreza deja de ser una situación temporal para convertirse en un fenómeno que se transmite entre generaciones.



▪ La pobreza también se hereda

No todas las personas heredan una vivienda. No todas heredan una red familiar que pueda sostener económicamente los estudios, facilitar una entrada para comprar una casa o asumir un alquiler durante los primeros años de emancipación. Muchas personas jóvenes heredan justamente lo contrario: hogares con dificultades para llegar a fin de mes, empleos inestables, privaciones materiales o una situación de vulnerabilidad que condiciona todas las decisiones posteriores.

Por ello, la pobreza infantil constituye uno de los principales mecanismos de reproducción de la desigualdad. Si no se actúa sobre sus causas estructurales, las dificultades que comienzan durante la infancia terminan acompañando a muchas personas durante la juventud e incluso durante toda su vida adulta.



▪ La pobreza tiene un claro componente de género



Las desigualdades que experimentan las mujeres no son consecuencia únicamente de sus ingresos, sino del modo en que se distribuyen las oportunidades, el empleo y los cuidados a lo largo de la vida. La desigual distribución de las responsabilidades de cuidado, las interrupciones de las carreras profesionales, la mayor presencia en empleos a tiempo parcial, la infravaloración del trabajo femenino, la precarización y las brechas salariales, incrementan su exposición al riesgo de pobreza y exclusión social. Según la EAPN, en 2025 el 26,8% de las mujeres se encontraba en riesgo de pobreza y/o exclusión social, lo que equivale a más de 6,7 millones de mujeres, frente al 24,5% de

los hombres, es decir, 5,9 millones. La pobreza, por tanto, no solo se distribuye

de manera desigual, sino que también reproduce y amplifica las desigualdades de género existentes en la sociedad.

Además, la pobreza femenina presenta una mayor rigidez estructural que la masculina. Tanto la tasa AROPE como sus distintos componentes y otros indicadores del mercado laboral responden con menor intensidad a las mejoras del contexto económico. Esto significa que, cuando la brecha de género disminuye, generalmente no es porque mejoren las condiciones de vida de las mujeres, sino porque empeoran las de los hombres; y cuando la economía inicia una fase de recuperación, los hombres experimentan una mejora más rápida, ampliándose nuevamente la distancia entre ambos. Así lo evidencia la EAPN en su informe.

Las desigualdades de género comienzan a construirse desde edades tempranas y se intensifican cuando la pobreza infantil se combina con la desigual distribución de los cuidados y otras discriminaciones de género. Esta realidad ayuda a comprender por qué los hogares monomarentales, continúan enfrentando algunas de las situaciones de mayor vulnerabilidad económica, evidenciando que la pobreza no solo se hereda entre generaciones, sino que también se perpetúa a través de las desigualdades estructurales entre mujeres y hombres.

Aunado a lo anterior, debemos puntualizar que la igualdad de oportunidades no puede entenderse únicamente como igualdad ante la ley cuando las condiciones de partida son profundamente desiguales. Es por ello, que debemos analizar las situaciones de discriminación estructural que influyen no solo en el riesgo de pobreza y exclusión social, sino también en la cronificación de la pobreza.

▪ Pobreza y nivel educativo



La EAPN identifica diversos factores que incrementan significativamente el riesgo de pobreza y exclusión social. El nivel educativo continúa siendo uno de ellos. En 2025, la tasa AROPE alcanzó al 35,3% de las personas con educación primaria o inferior, al 31,5% de quienes habían completado la primera etapa de educación secundaria, al 24,6% de las personas con estudios secundarios de segunda etapa y descendía hasta el 13,9% entre quienes contaban con educación superior. La educación sigue siendo un importante factor de protección frente a la pobreza, aunque por sí sola ya no garantiza un proyecto de vida digno.

▪ La nacionalidad y pobreza

La nacionalidad constituye otro importante eje de desigualdad. Según la EAPN, el 53,5% de la población extranjera residente en España se encuentra en riesgo de pobreza y/o exclusión social, poniendo de manifiesto cómo distintos factores de vulnerabilidad se acumulan y multiplican sus efectos.



▪ La pobreza laboral

La pobreza también tiene una expresión cada vez más visible en el mercado laboral. Tener un empleo ya no garantiza salir de la pobreza. La expansión de los salarios insuficientes, la temporalidad y otras formas de precariedad han consolidado la pobreza laboral como una realidad estructural. Trabajar ha dejado de ser, para muchas personas, una garantía de autonomía económica.

Esta realidad adquiere una especial relevancia entre la población joven, que concentra mayores niveles de temporalidad, salarios más bajos y trayectorias laborales marcadas por la inestabilidad. Cuando el empleo no permite abandonar la pobreza, también deja de cumplir su principal función como herramienta de integración social y de construcción de un proyecto de vida independiente. La pobreza laboral rompe una de las promesas fundamentales del Estado social: que el trabajo constituye la principal vía para salir de la pobreza. Para una parte importante de la juventud, trabajar ya no garantiza emanciparse, acceder a una vivienda o desarrollar un proyecto de vida autónomo.



▪ La vivienda como factor empobrecedor

La vivienda constituye otro de los principales factores de empobrecimiento. Según la EAPN, los hogares en situación de pobreza que viven de alquiler destinan el 51,4% de sus ingresos al pago de la renta. Cuando más de la mitad de los ingresos familiares se destinan únicamente a mantener un techo, la emancipación deja de depender del esfuerzo personal para depender, cada vez más, del patrimonio familiar.



▪ Pobreza energética

A ello se suma la pobreza energética. Dos de cada cinco personas sufren retrasos en el pago de suministros básicos y una de cada cuatro no puede mantener una temperatura adecuada en su vivienda durante el invierno. Son situaciones que afectan directamente a la salud, al bienestar y a la calidad de vida de millones de personas.

Todo ello ocurre en un contexto marcado por una fuerte concentración de la riqueza. En 2025, el 10% de los hogares más ricos concentraba el 53,4 % de la riqueza del país. Los datos evidencian que el crecimiento económico, por sí solo, no garantiza una distribución más equitativa ni mejores condiciones de vida para el conjunto de la población.

La pobreza no es únicamente una cuestión de ingresos. Es una limitación permanente del acceso a derechos. Cuando comienza durante la infancia y se prolonga durante la juventud mediante empleos precarios, salarios insuficientes y enormes dificultades para acceder a una vivienda, deja de ser una situación coyuntural para convertirse en una herencia social.

Porque hay quien hereda patrimonio y hay quien hereda pobreza. Mientras el origen siga determinando el acceso a los derechos, la igualdad de oportunidades seguirá siendo una promesa incumplida.



5

Vida adulta: modo supervivencia activado

Llegar a la vida adulta siempre ha supuesto asumir nuevas responsabilidades, construir un proyecto de vida propio y ejercer plenamente derechos como el acceso al empleo, la vivienda o la autonomía económica. Sin embargo, para una parte importante de la juventud en España, ese tránsito ya no representa el comienzo de una etapa de estabilidad, sino el inicio de una carrera permanente por sostener unas condiciones de vida mínimas.

Los capítulos anteriores han puesto de manifiesto que la juventud actual no parte de las mismas condiciones.

El origen social continúa condicionando las oportunidades de desarrollo; la pobreza se transmite entre generaciones; la educación, aunque sigue siendo determinante para el acceso a mejores condiciones de vida, ya no garantiza por sí sola un empleo de calidad; y la emancipación se retrasa porque el acceso efectivo a los derechos llega cada vez más tarde.

En este contexto, acceder a la vida adulta no implica necesariamente conquistar la autonomía. Para muchas personas jóvenes significa, simplemente, cambiar unas incertidumbres por otras. La preocupación por encontrar un empleo estable da paso al gran reto de conservarlo; el salario deja de ser una herramienta para construir un proyecto de vida y pasa a destinarse, en gran medida, a cubrir gastos básicos, como la vivienda; y la emancipación se convierte, con frecuencia, en un objetivo que depende más de la capacidad económica heredada, que del propio esfuerzo.

Esta realidad ha dado lugar a una generación que vive instalada en un modo supervivencia. Una generación que estudia, trabaja, busca empleo, acepta contratos temporales, comparte vivienda, retrasa decisiones personales y adapta constantemente sus expectativas para hacer frente a unas condiciones materiales que limitan el ejercicio efectivo de sus derechos. No se trata de una

elección individual ni de una falta de compromiso; es la respuesta a un contexto marcado por la precariedad, el encarecimiento del coste de la vida y la creciente dificultad para acceder a bienes y servicios esenciales.

Las personas jóvenes no permanecen más tiempo en la juventud porque rechacen asumir responsabilidades. Permanecen en ella porque el acceso a los derechos que tradicionalmente marcaban el inicio de la vida adulta se ha convertido en un recorrido cada vez más largo, incierto y desigual. La estabilidad laboral, unos ingresos suficientes, la posibilidad de emanciparse o de planificar un proyecto de vida han dejado de ser hitos previsibles para convertirse en metas difíciles de alcanzar.



Los siguientes apartados analizan algunas de las principales manifestaciones de esta realidad. La parcialidad involuntaria, la pobreza laboral, el deterioro de la salud mental y las enormes dificultades de acceso a la vivienda no son problemas aislados. Forman parte de un mismo fenómeno: una crisis estructural que obliga a buena parte de la juventud a dedicar la mayor parte de sus esfuerzos no a desarrollar libremente su proyecto de vida, sino simplemente a sostenerlo.

La vida adulta no debería comenzar en modo supervivencia. Sin embargo, para una parte importante de la juventud, el mayor reto ya no consiste en construir un futuro mejor, sino en evitar que el presente se derrumbe.

6

Tu periodo de prueba ha finalizado

Conseguir un empleo ya no significa haber superado la etapa de incertidumbre. Durante los últimos años, los principales indicadores del mercado de trabajo juvenil muestran una evolución positiva. En 2025 aumentó la población joven ocupada, crecieron las afiliaciones a la Seguridad Social y se incrementó tanto el número de personas contratadas como el volumen total de contratos formalizados. De acuerdo con el Informe del Mercado de Trabajo de los Jóvenes menores de 30 años (SEPE, 2026), la población ocupada menor de 30 años alcanzó las 3.391.800 personas, 188.000 más que el año anterior, mientras que las afiliaciones aumentaron un 6,37% y la contratación juvenil creció un 4,93% respecto a 2024.



Son datos positivos y es necesario reconocerlos. Sin embargo, una lectura exclusivamente cuantitativa ofrece una imagen incompleta de la realidad. El verdadero reto ya no consiste únicamente en crear empleo para las personas jóvenes, sino en garantizar que ese empleo permita construir un proyecto de vida digno. Porque trabajar no siempre significa dejar atrás la precariedad.

▪ La falsa estabilidad

La reforma laboral de 2022 modificó profundamente la estructura de la contratación en España y consiguió reducir la temporalidad histórica que ha caracterizado el empleo juvenil. Sin embargo, podemos apreciar que muchas dinámicas de precariedad siguen presentes bajo nuevas formas.

El 59,26% de todos los contratos firmados por personas menores de 30 años en 2025 continuaron siendo temporales, mientras que únicamente el 40,74% fueron indefinidos (SEPE, 2026).

Además, la contratación temporal volvió a crecer en 2025 en un 6,42% por encima de la contratación indefinida, la cual se incrementó en un 2,83%. Es necesario puntualizar que la temporalidad afecta más a mujeres que a hombres, en 2025 la tasa de temporalidad femenina fue del 61,44% mientras que al masculina se ubicó en 57,40%,

La contratación temporal por causas de la producción sigue ganando importancia en la contratación de personas jóvenes, este tipo de contratación por sí sola representó más del 45% de toda la contratación juvenil y registró un incremento del 6,87% respecto al año anterior. Los contratos de sustitución constituyeron la segunda modalidad temporal más frecuente, con un 8,94 % del total.

La contratación indefinida ha aumentado un 3,15% respecto de 2024, lo cual es un avance innegable, ya que la contratación indefinida. Sin embargo, la estabilidad contractual no siempre coincide con una estabilidad real. Buena parte del empleo indefinido juvenil continúa desarrollándose mediante jornadas parciales, relaciones laborales discontinuas o trayectorias laborales marcadas por frecuentes cambios de empresa y periodos de inactividad.

Uno de los cambios más visibles del mercado laboral tras la reforma laboral ha sido el incremento del peso de los contratos fijos discontinuos. Aunque jurídicamente son contratos indefinidos, su funcionamiento implica alternar periodos de actividad con otros de inactividad, circunstancia que dificulta la estabilidad de ingresos y la planificación de un proyecto de vida.

Entre las personas jóvenes afiliadas al Régimen General de la Seguridad Social, el 8,88% trabaja en modalidad fija discontinua. Si se analizan los contratos registrados durante 2025, los fijos discontinuos representaron el 15,07% del total de la contratación juvenil y constituyeron el 36,95% de todos los contratos indefinidos suscritos por menores de 30 años (SEPE, 2026).



Esta modalidad afecta especialmente a sectores con fuerte estacionalidad, como la hostelería, el comercio o determinadas actividades vinculadas al turismo, precisamente aquellos donde se concentra buena parte del empleo juvenil. Así, una parte importante de la estabilidad estadística descansa sobre relaciones laborales caracterizadas por la discontinuidad de la actividad y la incertidumbre sobre los ingresos futuros.

▪ La parcialidad sigue teniendo rostro de mujer



La parcialidad continúa siendo uno de los principales mecanismos de desigualdad dentro del mercado laboral juvenil y mantiene un marcado sesgo de género.

Entre las personas jóvenes afiliadas al Régimen General, el 29,27% trabaja a jornada parcial. Sin embargo, cuando se analiza quién ocupa estos empleos aparecen importantes diferencias: el 58,37% de las personas jóvenes afiliadas con jornada parcial son mujeres, frente al 41,63% de hombres (SEPE, 2026).

La brecha se hace todavía más evidente al observar la tasa de parcialidad. En 2025 alcanzó

el 44,46% entre las mujeres jóvenes, mientras que entre los hombres se situó en el 28,33%, una diferencia cercana a 16 puntos que está prácticamente estancada desde hace varios años.

En sentido contrario, la jornada completa continúa siendo mayoritariamente masculina. Del conjunto de personas jóvenes afiliadas con jornada completa, el 58,45% son hombres y únicamente el 41,55% mujeres.

Estos datos muestran que la desigual distribución del tiempo de trabajo continúa reproduciendo desigualdades económicas entre mujeres y hombres desde el inicio de sus trayectorias laborales. Trabajar menos horas implica, con

frecuencia, menores salarios, menor capacidad de ahorro, menores cotizaciones y peores condiciones laborales de forma casi generalizada.

La tasa de parcialidad involuntaria en España se ubica en el 42,5% de la población de 15 a 29 años, cifra que se mantiene por encima de la media europea que se sitúa en el 18,2%. La parcialidad involuntaria significa que las personas jóvenes trabajan a tiempo parcial porque no encuentran trabajos a jornada completa (Jóvenes y mercado de trabajo, 2026).

- **Cuanto más estudias, más difícil es entender algunas desigualdades**

Uno de los elementos más llamativos del mercado laboral juvenil es la relación entre formación y contratación. El perfil mayoritario de la persona joven contratada continúa siendo el de un hombre de entre 20 y 29 años, con formación básica, contratado en el sector servicios mediante un contrato temporal eventual por circunstancias de la producción y a jornada completa (SEPE, 2026).

Sin embargo, cuando aumenta el nivel educativo, las personas jóvenes con titulación universitaria representaron el 9,21% de la contratación y el perfil cambia radicalmente. Entre las personas jóvenes con titulación universitaria, el 64,75% de los contratos corresponden a mujeres. También predominan entre quienes poseen Formación Profesional de Grado Superior, mientras que en los niveles educativos inferiores siguen siendo mayoría los hombres.

Paradójicamente, esta mayor cualificación femenina no se traduce automáticamente en mejores condiciones laborales. Como ya se ha señalado en el apartado anterior, las mujeres jóvenes presentan mayores niveles educativos, pero continúan soportando mayores tasas de parcialidad, mayor presencia en modalidades temporales y peores condiciones de inserción laboral.



La educación continúa siendo un importante factor de protección frente al desempleo, pero deja de ser una garantía suficiente para acceder a empleos de calidad.

▪ El empleo joven y sectores económicos



El mercado laboral juvenil continúa concentrándose en un número reducido de sectores económicos.

El 78,76% de todos los contratos firmados por personas menores de 30 años durante 2025 correspondieron al sector servicios. Muy por detrás se situaron la industria (10,61%), la agricultura (7,39%) y la construcción (3,25%) (SEPE, 2026).

Dentro del sector servicios, la hostelería continúa ocupando una posición claramente predominante, con 1.265.009 contratos, cerca del 20% de toda la contratación juvenil.

Esta especialización también presenta una clara segregación por sexo. Las mujeres solo son mayoría en el sector servicios, mientras permanecen claramente infrarrepresentadas en la industria, la construcción y la agricultura.

En términos ocupacionales, tanto la contratación como las solicitudes de empleo se concentran en el Gran Grupo 5 de la Clasificación Nacional de Ocupaciones, correspondiente a trabajadores de restauración, servicios personales y vendedores, así como en el Gran Grupo 9, relativo a ocupaciones elementales.

Las ocupaciones con mayor contratación continúan siendo las de camareros asalariados para ambos sexos. Entre las mujeres también destacan las vendedoras en tiendas y almacenes, mientras que entre los hombres predominan los peones de industrias manufactureras y los peones agrícolas.

▪ El paro disminuye, pero no desaparecen las desigualdades

El desempleo juvenil continúa descendiendo y 2025 registra los mejores datos de la última década. El número de personas jóvenes paradas inscritas en los servicios públicos de empleo se situó en 353.741, un 5,04% menos que el año anterior y un 43,47% menos que hace diez años (SEPE, 2026).

También disminuye el paro de larga duración, cuya incidencia desciende hasta el 16,21% del total de personas jóvenes desempleadas. Sin embargo, las desigualdades persisten.

El perfil predominante de la persona joven menor de 30 años en paro continúa siendo el de una mujer de entre 25 y 29 años, con estudios primarios o sin acreditación académica, que procede del sector servicios o carece de experiencia laboral previa.

Precisamente el grupo de 25 a 29 años concentra la mitad del desempleo juvenil, poniendo de manifiesto que las dificultades de inserción no desaparecen al finalizar los estudios, sino que continúan durante los primeros años de vida laboral.

La dimensión de género vuelve a hacerse especialmente visible entre quienes poseen formación universitaria. Por cada hombre menor de 30 años en paro con estudios universitarios existen 1,8 mujeres en la misma situación. La mayor cualificación femenina vuelve a no traducirse en una mejor inserción laboral.



▪ Trabajar ya no significa haber llegado

Las cifras del mercado laboral juvenil muestran una evolución positiva y evidencian avances importantes respecto a años anteriores. Sin embargo, también ponen de manifiesto que buena parte de la juventud continúa accediendo al empleo mediante contratos temporales, jornadas parciales, relaciones laborales discontinuas y sectores caracterizados por bajos salarios y elevada rotación.



El periodo de prueba, en realidad, no termina cuando se firma un contrato. Para muchas personas jóvenes simplemente cambia de nombre. Porque el verdadero problema ya no es únicamente acceder al empleo, sino que ese empleo permita dejar atrás la precariedad, planificar el futuro y ejercer plenamente derechos como la emancipación, la autonomía económica o el acceso a una vivienda.

Y esa promesa sigue sin cumplirse. De ahí que el siguiente reto ya no sea únicamente tener trabajo, sino preguntarse qué salario permite ese trabajo y qué vida puede sostener.

7

Nómina en Plan Básico

Durante décadas, acceder a un empleo se entendía como el paso definitivo hacia la autonomía. Un salario permitía emanciparse, construir un proyecto de vida y planificar el futuro con cierta estabilidad. Hoy, para una parte importante de la juventud, esa relación se ha debilitado profundamente. Tener una nómina ya no garantiza poder vivir con independencia, ni siquiera escapar de la pobreza.

Esta realidad pone de manifiesto una transformación del mercado de trabajo: el problema ya no es únicamente conseguir empleo, sino que ese empleo proporcione ingresos suficientes para desarrollar un proyecto de vida digno y elegido. La expansión de la parcialidad, los salarios reducidos en las primeras etapas de la carrera profesional, la sobrecualificación y el elevado coste de la vivienda han reducido la capacidad protectora del trabajo frente a la pobreza.



Los datos salariales reflejan claramente esta situación. Según el Informe de Emancipación del Consejo de la Juventud de España (2026), el salario mediano de la población joven en 2025 se situó en 14.292,22 euros anuales, con importantes diferencias por sexo. Mientras los hombres jóvenes percibieron una mediana salarial de 15.301,84 euros, las mujeres alcanzaron 13.500,48 euros, una diferencia anual de 1.801,36 euros, equivalente a más de una mensualidad completa.

Esta brecha salarial no solo implica menores ingresos presentes para las mujeres jóvenes. También limita su capacidad de ahorro, retrasa la emancipación, dificulta el acceso a la vivienda y condiciona la acumulación de patrimonio a lo largo de la vida. La desigualdad económica comienza desde las

primeras experiencias laborales y termina proyectándose sobre el conjunto de la trayectoria vital.

A esta realidad se añade otro fenómeno cada vez más frecuente: la sobrecualificación. El XVI Informe El Estado de la Pobreza de EAPN-ES señala que el 26,4% de la población joven ocupada desempeña un trabajo por debajo de su nivel formativo. Es decir, más de una de cada cuatro personas jóvenes trabaja en ocupaciones que no aprovechan la formación adquirida.



La consecuencia es doble. Por un lado, supone una pérdida de talento y productividad para el conjunto de la economía. Por otro, implica salarios inferiores, menores posibilidades de promoción profesional y trayectorias laborales marcadas por una mayor inestabilidad. Después de años de formación, muchas personas jóvenes descubren que el mercado laboral no recompensa la cualificación alcanzada.

Todo ello ayuda a explicar por qué tener empleo ya no constituye una garantía frente a la pobreza. Según el Informe de Emancipación del Consejo de la Juventud de España (2026), el 19,9% de las personas jóvenes ocupadas se encontraba en riesgo de pobreza o exclusión social. Dicho de otro modo, prácticamente una de cada cinco personas jóvenes con empleo continúa viviendo en una situación de vulnerabilidad económica.

La situación resulta todavía más preocupante entre quienes no logran acceder al empleo. El mismo informe muestra que el 47,8% de la población joven desempleada se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión social, porcentaje que asciende hasta el 54,7% entre las personas de 16 a 24 años desempleadas. La falta de empleo continúa siendo un importante factor de exclusión, pero disponer de uno tampoco garantiza ya unas condiciones de vida dignas.

En este contexto, las transferencias sociales desempeñan un papel fundamental como mecanismo de protección frente a la pobreza, aunque su alcance sobre la juventud continúa siendo limitado. El XVI Informe El Estado de la Pobreza



muestra que la tasa de pobreza entre la población de 16 a 29 años se sitúa en el 20,9%, pero ascendería hasta el 27,7% si únicamente existieran las prestaciones de jubilación y supervivencia, y alcanzaría el 32,3% en ausencia de cualquier tipo de transferencia social. En otras palabras, las prestaciones sociales evitan que el 11,4% de las personas jóvenes caigan en situación de pobreza.

Sin embargo, el acceso efectivo a estas prestaciones continúa siendo reducido. El Informe de Emancipación del Consejo de la Juventud de España señala que solo el 21,48% de la población joven recibió algún tipo de prestación social durante 2025. Aunque su cobertura es limitada, allí donde existen consiguen reducir la tasa de pobreza entre cuatro y siete puntos porcentuales, lo que evidencia la importancia del sistema de protección social para contener la vulnerabilidad económica de la juventud.

La insuficiencia de ingresos tiene además consecuencias directas sobre la emancipación, quienes consiguen emanciparse parten, por lo general, de una mejor situación económica. Sin embargo, las personas jóvenes que logran la emancipación, en reiteradas ocasiones presentan mayores niveles de desigualdad que la población joven no emancipada, ya que asumen un esfuerzo económico que limita el ahorro, dificulta la estabilidad y reduce las posibilidades de desarrollar un proyecto de vida autónomo.

La evolución reciente de los ingresos tampoco permite ser optimistas. Aunque el salario mediano de la juventud aumentó un 1,7% durante 2025, este incremento quedó por debajo de la inflación anual situada en 2,9%. En términos reales, ello supone una pérdida del 1,1% de poder adquisitivo para las personas jóvenes asalariadas, (Consejo de la Juventud de España, 2026).

La consecuencia es evidente. La nómina llega cada mes, pero cada vez alcanza para menos. El empleo sigue siendo una condición necesaria para construir un proyecto de vida, pero ha dejado de ser una condición suficiente. Cuando trabajar no permite ahorrar, emanciparse o salir de la pobreza, el problema ya no es únicamente laboral: es un problema de distribución de la riqueza, de acceso efectivo a derechos y de igualdad de oportunidades.

8

Ansiedad nivel Premium

Durante años se ha extendido la idea de que las nuevas generaciones tienen más problemas de salud mental porque son frágiles, menos resilientes o porque han perdido capacidad para afrontar las dificultades. Sin embargo, los datos muestran una realidad mucho más compleja: el malestar emocional juvenil no puede analizarse al margen de las condiciones materiales en las que se construyen, o adaptan, sus proyectos de vida.

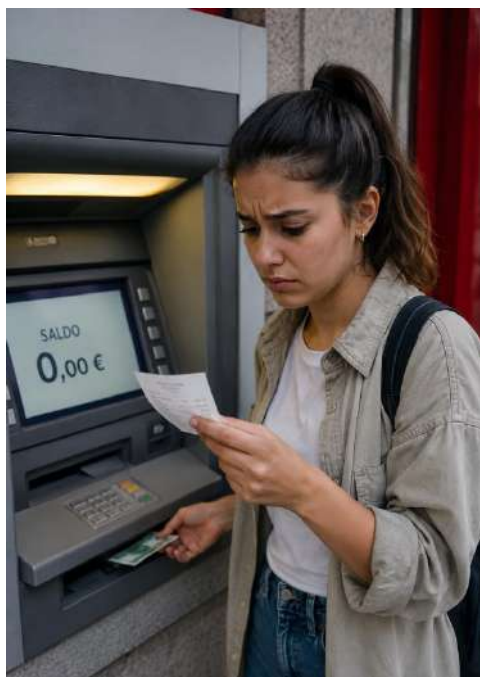
La generación más formada de la historia se enfrenta a una paradoja: acumula más años de formación que las anteriores, pero encuentra mayores dificultades para transformar esa preparación en estabilidad, autonomía y seguridad. La precariedad laboral, la dificultad de acceso a la vivienda, la imposibilidad de ahorrar y la incertidumbre permanente sobre el futuro configuran un escenario donde la estabilidad formal no garantiza una estabilidad vital.

Como señala el informe “Equilibristas 2.0. Habitar la incertidumbre: vivienda, juventud y malestar estructural”, elaborado por Oxfam, Fad Juventud y el Consejo de la Juventud de España (CJE) en 2025, la estabilidad contractual no siempre se traduce en una vida estable. Tener un empleo o un contrato formal no elimina necesariamente la inseguridad cuando los ingresos no permiten construir un proyecto autónomo, acceder a una vivienda o afrontar imprevistos.

▪ Cuando sobrevivir se convierte en el proyecto de vida

La precariedad económica limita las posibilidades materiales de la juventud e impacta necesariamente su bienestar emocional. La incertidumbre constante sobre si será posible pagar el alquiler, mantener una vivienda o afrontar un gasto inesperado genera una presión permanente que termina afectando a la salud mental.





Los datos de la II edición de la encuesta “Vivir la desigualdad” (2025), recogidos en el informe Equilibristas 2.0, muestran que el malestar emocional está estrechamente relacionado con las condiciones económicas y residenciales. El 48,8% de las personas de entre 16 y 24 años y el 38,2% de quienes tienen entre 25 y 34 años declaran una salud mental autopercebida mala o regular.

Esta autopercepción da cuenta del desgaste emocional, estrés, agotamiento o desesperanza vinculadas a las condiciones de vida de la juventud. La salud mental juvenil no puede entenderse únicamente

desde una perspectiva individual, sino que debe ser abordada también en su dimensión social, en la que la incertidumbre y la desigualdad son constantes.

La relación entre dificultades económicas y malestar emocional resulta especialmente evidente entre quienes tienen mayores problemas para llegar a final de mes. Según el mismo informe, entre las personas jóvenes de 16 a 24 años que llegan justas a fin de mes, el 59,7% percibe su salud mental como mala o regular. Entre quienes tienen entre 25 y 34 años y se han visto obligadas a endeudarse, esta percepción alcanza al 53,7%.

La ansiedad no aparece de la nada, aparece cuando cada decisión cotidiana está condicionada por factores económicos y sociales, estando en muchas ocasiones en un permanente riesgo de pobreza y/o exclusión social. En este contexto, podemos entender que un imprevisto económico puede poner en riesgo la vivienda, ahorrar parece imposible o cuando el futuro depende permanentemente de factores externos.

▪ Una generación en equilibrio permanente

La crisis de vivienda ocupa un papel central en este malestar. El acceso a un hogar estable se ha convertido en uno de los principales obstáculos para la

autonomía juvenil, y el coste residencial actúa como un factor de empobrecimiento que aumenta la vulnerabilidad económica.

El informe Equilibristas 2.0 señala que la relación entre vivienda y salud mental es especialmente visible cuando existe incertidumbre sobre la capacidad de mantener el hogar. La preocupación por no poder hacer frente a los pagos de vivienda, la acumulación de deudas o la falta de certeza sobre el mes siguiente generan una situación de estrés permanente.

Esta inseguridad afecta también a las expectativas de futuro. Entre las personas jóvenes 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 autopercebida.



La emancipación deja así de ser únicamente una transición hacia la vida adulta para convertirse en un indicador de desigualdad. No todas las personas jóvenes parten del mismo punto: mientras algunas cuentan con redes familiares capaces de sostener económicamente sus proyectos, otras deben afrontar en solitario los costes de una independencia cada vez más difícil.

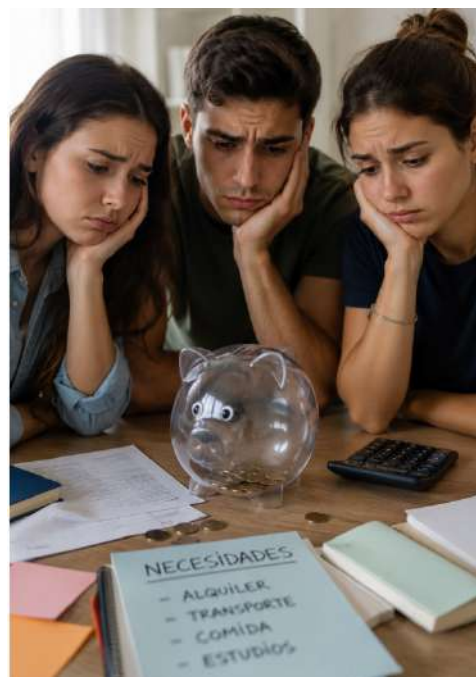
El malestar emocional juvenil impacta en una parte significativa de la población joven, según el Barómetro de Salud y Bienestar 2025 de Fad Juventud, recogido en el informe Equilibristas 2.0, solo el 43,5% de la juventud española afirma no haber experimentado ningún problema psicológico, psiquiátrico o de salud mental durante el último año. Por otra parte, el porcentaje de quienes afirman haber experimentado este tipo de problemas con mucha frecuencia o continuamente es del 15,8%.

Además, podemos identificar una diferencia en la autopercepción de la salud mental entre hombres y mujeres, mientras el 38,2% de las mujeres jóvenes afirma no haber tenido problemas psicológicos o de salud mental, el porcentaje de hombres jóvenes en esta situación autopercebida es del 48,6%.

▪ Sin ahorro no hay tranquilidad

La capacidad de ahorro aparece como uno de los factores que mejor explica la diferencia entre seguridad e incertidumbre. No poder ahorrar significa no disponer de una red económica propia ante una emergencia, pero también vivir con la sensación permanente de que cualquier problema puede desestabilizar la vida cotidiana.

Según Equilibristas 2.0, el porcentaje de jóvenes que no experimenta problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental es mayor entre quienes viven con comodidad y pueden ahorrar (46,8%) frente al resto de jóvenes.



La diferencia es especialmente significativa entre quienes viven con dificultades económicas y no pueden ahorrar: el 28,1% afirma haber experimentado problemas psicológicos, psiquiátricos o de salud mental con mucha frecuencia o continuamente, frente al 11,5% de quienes viven cómodamente.

Los malestares más frecuentes entre la juventud —cansancio, falta de energía, apatía, problemas de concentración, tristeza o desesperanza, miedo ante el futuro y problemas para dormir— también presentan una relación clara con la vulnerabilidad económica. Según el informe, estos problemas afectan entre el 52,6% y el 64,9% de las personas jóvenes con carencia material severa, en contraste con las y los jóvenes que no sufren carencias o presentan carencias leves, porcentaje que se ubica entre el 39% y 51,3%.

En el caso de la ansiedad o los ataques de ansiedad, la diferencia es igualmente significativa: afecta al 33,5% de quienes no tienen carencia material, al 42,2% de quienes presentan carencia material leve y al 51,2% de quienes sufren carencia material severa.

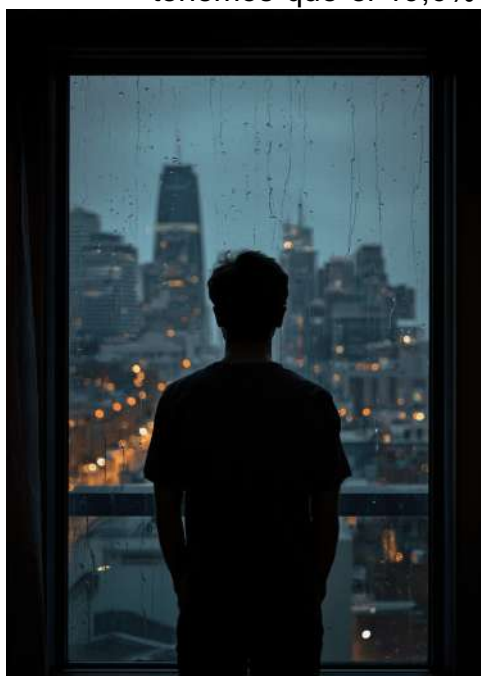
La ansiedad se convierte así en una especie de suscripción obligatoria para quienes viven en un modelo donde la incertidumbre forma parte del día a día.

▪ Soledad no deseada y capacidad económica

La precariedad económica también tiene consecuencias sobre los vínculos sociales. La falta de recursos limita las oportunidades de ocio, participación y creación de redes de apoyo, incrementando situaciones de aislamiento.

El informe Equilibristas 2.0 señala que únicamente el 11,7% de las personas jóvenes afirma no haber experimentado nunca soledad no deseada durante el último año. Además, el 26,5% declara haberla sentido con mucha frecuencia o continuamente.

Esta realidad está atravesada por la desigualdad económica. En ese sentido, tenemos que el 19,6% de quienes no tienen ninguna carencia material sienten



soledad no deseada con frecuencia o continuamente, en contraste, las personas jóvenes que sufren carencia material severa experimentan soledad no deseada en el 39,8% de los casos.

La capacidad económica también marca diferencias: la soledad no deseada frecuente afecta al 19,2% de quienes viven con comodidad, pero alcanza al 56,9 % de quienes viven con dificultades económicas.

Cuando la precariedad limita la posibilidad de participar, relacionarse o construir redes, la desigualdad deja de ser únicamente económica y pasa a afectar también a la salud emocional y al sentimiento de pertenencia.

▪ Una generación agotada antes de empezar

La ideación suicida constituye una de las expresiones más graves del malestar psicológico juvenil y también muestra una relación clara con las condiciones socioeconómicas.

Según los datos recogidos en Equilibristas 2.0, el 43% de la juventud afirma haber experimentado alguna vez ideas suicidas y un 7,6% señala haberlas experimentado con frecuencia o continuamente.

Las diferencias según la situación económica son significativas. Entre quienes no sufren ninguna carencia material, el 65,5% afirma no haber tenido nunca ideaciones suicidas, mientras que este porcentaje desciende al 49,6% de jóvenes que enfrentan carencias materiales leves y llega a un 41,9% entre quienes sufren carencia material severa.

En este contexto, la atención psicológica y/o psiquiátrica constituye un privilegio para la población joven, el 34,3% de las personas de 16 a 24 años con una mala salud mental autopercibida han tenido que renunciar a este tipo de atención debido a motivos económicos, además es necesario apuntar que el 62,5% de las personas en esta situación son mujeres. Por su parte las personas entre 25 y 34 años que han tenido que renunciar a atención psiquiátrica y/o psicológica y que manifiestan malestares emocionales se ubican en el 19,7% de los casos.

Como hemos podido analizar, las condiciones económicas inciden negativamente en la salud mental de la juventud, siendo una generación que vive permanentemente al límite. En este contexto, la ansiedad deja de ser una excepción individual y se convierte en la consecuencia de un modelo que normaliza la precariedad. Una suscripción Premium que nadie eligió contratar, pero que muchas personas jóvenes pagan cada día con su tiempo, su salud y sus expectativas de futuro.



9

Trabajar para pagar la renta no es vivir



La emancipación juvenil se ha convertido en una de las principales expresiones de la crisis social que atraviesa la juventud. Tener un empleo ya no garantiza la posibilidad de iniciar un proyecto de vida independiente. La distancia entre incorporarse al mercado laboral y poder acceder a una vivienda propia evidencia una realidad cada vez más consolidada: para una parte importante de la población joven, trabajar no significa poder emanciparse, sino sobrevivir en un mercado donde el coste de la vivienda absorbe una parte inasumible de los ingresos.

Durante décadas, la emancipación se ha presentado como uno de los principales hitos del tránsito a la vida

adulta. Abandonar el hogar familiar, acceder a una vivienda y construir un proyecto propio formaban parte de un itinerario socialmente esperado. Sin embargo, este recorrido se encuentra actualmente bloqueado para miles de jóvenes, no por una falta de voluntad o de esfuerzo individual, sino por unas condiciones económicas que dificultan enormemente el acceso a la vivienda.

Los datos del Consejo de la Juventud de España (CJE) muestran una realidad especialmente preocupante. Según el Observatorio de Emancipación. Balance general 2025, durante el segundo semestre de 2025 la tasa de emancipación juvenil se situó en el 14,5%, el peor dato registrado desde que existen registros. Esta cifra supone que había 48.513 personas jóvenes menos viviendo fuera del hogar familiar que en 2024. (Consejo de la Juventud de España, 2026).

La emancipación juvenil no solo se encuentra estancada, sino que retrocede. La imposibilidad de acceder a una vivienda independiente está prolongando una etapa de dependencia familiar que afecta directamente a la autonomía personal,

a la capacidad de construir proyectos vitales propios y a las oportunidades de futuro de toda una generación.

La vivienda, lejos de ser un derecho garantizado, se ha convertido en uno de los principales obstáculos para la juventud. El problema no es únicamente el precio de los inmuebles, sino la relación entre los costes habitacionales y unos ingresos que, incluso cuando proceden de un empleo, no permiten asumir el gasto de una vivienda sin comprometer el resto de necesidades básicas.

▪ **Un salario entero para pagar un alquiler**

El alquiler se ha convertido en la principal vía de acceso a la vivienda para la juventud emancipada, pero también en una de las mayores barreras para quienes intentan iniciar una vida independiente. Según el CJE, a finales de 2025 alquilar una vivienda libre tenía un coste medio de 1.176 euros mensuales, el precio más elevado desde que existen registros. Este importe suponía un incremento interanual del 8,9%, agravando todavía más la dificultad de acceso a la vivienda para la población joven (Consejo de la Juventud de España, 2026).



La consecuencia más evidente de este encarecimiento es el esfuerzo económico que exige asumir una vivienda en solitario. Una persona joven asalariada debía destinar de media el 98,7% de su salario neto mensual al alquiler de una vivienda libre, una cifra que evidencia la imposibilidad práctica de emanciparse individualmente (Consejo de la Juventud de España, 2026).

Dicho de otra manera: para una persona joven trabajadora, prácticamente todo el salario estaría destinado exclusivamente a pagar el alquiler, sin margen suficiente para afrontar otros gastos esenciales como alimentación, transporte, suministros, formación, ocio o ahorro. La vivienda deja así de ser una base para desarrollar un proyecto de vida y se convierte en un factor de empobrecimiento.

El problema tampoco desaparece cuando se comparte la vivienda. Incluso considerando la capacidad económica conjunta de un hogar, el esfuerzo necesario para asumir el alquiler alcanzaba el 45,3% de los ingresos, un porcentaje que supera por mucho el umbral recomendado por organismos internacionales que fija como referencia el 30% de los ingresos para acceder a una vivienda asequible (Consejo de la Juventud de España, 2026).

La situación muestra que no estamos ante una dificultad puntual de acceso, sino ante una cuestión estructural: los precios de la vivienda han evolucionado a un ritmo muy superior al de la capacidad económica de la juventud. El resultado es una generación obligada a destinar una parte desproporcionada de sus ingresos a garantizar algo tan básico como disponer de un hogar.

Incluso las alternativas habitacionales que tradicionalmente han servido como vía de transición tampoco resuelven el problema. El alquiler de una habitación alcanzó un precio mediano de 400 euros mensuales, una cantidad que también superaba el umbral de esfuerzo recomendado (Consejo de la Juventud de España, 2026). Compartir piso, que durante años podía entenderse como una opción temporal o elegida, se convierte cada vez más en una imposición económica ante la imposibilidad de acceder a una vivienda completa.

▪ **La vivienda en propiedad: una opción cada vez más alejada**

Si el alquiler supone una barrera difícilmente asumible, la compra de una vivienda se presenta como una alternativa todavía más inaccesible para la mayoría de jóvenes. A finales de 2025, el precio medio de una vivienda libre alcanzó los 223.000 euros, un 13,1% más que el año anterior (Consejo de la Juventud de España, 2026).

El acceso a la propiedad requiere no solo afrontar una cuota hipotecaria, sino disponer previamente de unos ahorros iniciales elevados. Según los datos del CJE, la entrada necesaria para acceder a una vivienda se situaba en torno a los 66.900 euros. Para una persona joven asalariada, reunir esa cantidad supondría destinar íntegramente su salario por aproximadamente cinco años, (Consejo de la Juventud de España, 2026).



Además, considerando el coste total de la vivienda, una persona joven tendría que dedicar íntegramente su salario durante 15,6 años para poder acceder a una propiedad (Consejo de la Juventud de España, 2026). Una realidad que evidencia hasta qué punto el mercado inmobiliario se ha desconectado de las condiciones laborales y salariales de la juventud. Por otra parte, esta situación nos permite apreciar que acceder a una vivienda en propiedad depende necesariamente de contar con un apoyo externo, debido a que con las condiciones actuales en el mercado laboral español es inviable que una persona joven

pueda acceder a una vivienda por sí misma. Por ello, la propiedad, que durante generaciones fue una forma habitual de garantizar estabilidad económica, se aleja progresivamente de quienes comienzan su trayectoria laboral.

▪ Emanciparse ya no significa vivir solo/sola

Las dificultades de acceso a la vivienda también están transformando la forma en la que la juventud se emancipa. La idea tradicional de abandonar el hogar familiar para iniciar una vida independiente en una vivienda propia o compartida libremente elegida está siendo sustituida por estrategias de supervivencia económica.

Según el Observatorio de Emancipación del CJE, a finales de 2025 el régimen de tenencia más habitual entre las personas jóvenes emancipadas seguía siendo el alquiler, con un 55% del total (Consejo de la Juventud de España, 2026). Sin embargo, dentro de las formas de emancipación también se observa una reducción del modelo individual. Solo el 19,7% de las personas jóvenes emancipadas vivía sola, mientras que aumentó el porcentaje de quienes compartían piso, alcanzando el 33% (Consejo de la Juventud de España, 2026).

Compartir vivienda puede ser una elección personal cuando responde a una preferencia o una etapa concreta de la vida, pero cuando se convierte en la única posibilidad para poder abandonar el hogar familiar refleja las limitaciones del sistema de acceso a la vivienda. La juventud no está retrasando su emancipación porque no quiera independizarse, sino porque las condiciones económicas hacen cada vez más difícil hacerlo.



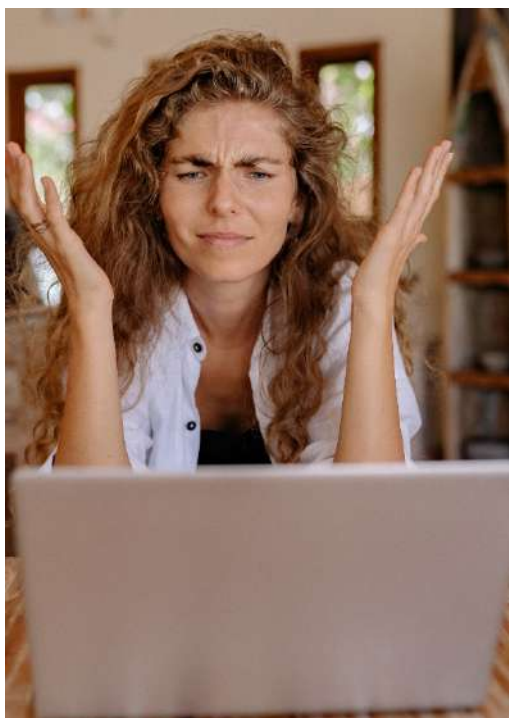
La vivienda compartida, las largas permanencias en el hogar familiar o la imposibilidad de formar un hogar propio son síntomas de una misma realidad: la precarización de la vida adulta. La juventud no solo enfrenta dificultades para acceder a un empleo estable, sino también para que ese empleo permita desarrollar un proyecto vital autónomo.

▪ **Tener trabajo no garantiza emanciparse**

Uno de los elementos más significativos del actual escenario es que la incorporación al mercado laboral tampoco asegura la independencia económica. La relación entre empleo y emancipación se ha debilitado hasta el punto de que trabajar ya no implica necesariamente poder abandonar el hogar familiar.

En 2025, a pesar de ciertos avances en el ámbito laboral y de un aumento real del 1,7% en los salarios de las personas jóvenes, solo el 25,2% de las personas jóvenes con empleo estaban emancipadas. Esto significa que aproximadamente siete de cada diez personas jóvenes ocupadas seguían viviendo en el hogar familiar (Consejo de la Juventud de España, 2026).

Los datos reflejan una contradicción evidente: una generación que trabaja, se forma y contribuye al funcionamiento económico y social no puede acceder a una vivienda independiente porque sus ingresos no son suficientes para afrontar los costes habitacionales.



La precariedad laboral y la crisis de vivienda no son problemas separados. Se retroalimentan. La temporalidad, la inestabilidad y los salarios insuficientes dificultan la planificación a largo plazo, mientras que el elevado coste de la vivienda condiciona las decisiones personales y profesionales de la juventud.

El resultado es una juventud atrapada entre dos realidades: necesita un empleo para emanciparse, pero el empleo que encuentra no siempre le permite hacerlo. Trabajar se convierte así en una condición necesaria, pero no suficiente, para alcanzar una vida autónoma y un

proyecto de vida acorde a sus expectativas.

▪ **La vivienda no puede seguir siendo un privilegio**

Los datos del Consejo de la Juventud de España muestran que la dificultad de emancipación juvenil no responde a una falta de esfuerzo individual, sino a un problema estructural vinculado al acceso a un derecho básico. Una juventud que no puede acceder a una vivienda tampoco puede desarrollar plenamente su autonomía, participar en igualdad de condiciones en la sociedad ni construir proyectos personales y familiares propios.

La vivienda no puede entenderse como un bien de mercado, se trata de un derecho básico cuyo acceso debe ser garantizado a toda la población.

Cuando una persona joven debe dedicar casi la totalidad de su salario a pagar un alquiler, cuando compartir vivienda deja de ser una elección y se convierte en una obligación económica, o cuando tener empleo no permite abandonar el hogar familiar, estamos ante una situación que exige respuestas colectivas.

La juventud no necesita discursos que apelen al esfuerzo individual mientras las condiciones materiales impiden avanzar. Necesita políticas que garanticen el

derecho a una vivienda accesible, salarios dignos y unas condiciones laborales que permitan construir un futuro.

Porque trabajar para pagar la renta no es vivir. Es sobrevivir. Y una sociedad que condena a una generación entera a retrasar su emancipación está comprometiendo su propio futuro.



10

Ni Six Seven, ni de chill: es una crisis estructural

A lo largo de este informe hemos recorrido distintas dimensiones de la realidad juvenil: la educación, la pobreza, el empleo, los salarios y la salud mental. Analizadas de forma aislada podrían parecer problemas diferentes. Sin embargo, cuando se observan conjuntamente muestran un patrón común: la dificultad creciente de las personas jóvenes para acceder a derechos que deberían constituir la base de cualquier proyecto de vida.

Los datos muestran una generación que estudia más que nunca, que retrasa su incorporación definitiva al mercado laboral para mejorar su formación y que participa activamente en el empleo. Los principales indicadores laborales reflejan una evolución positiva:

aumenta la ocupación, crece la afiliación a la Seguridad Social y el abandono educativo temprano continúa descendiendo. Sin embargo, estos avances conviven con una realidad profundamente contradictoria: el esfuerzo ya no garantiza la estabilidad, ni termina con la parcialidad involuntaria, ni con la precariedad, ni con los obstáculos para alcanzar la emancipación.

La desigualdad comienza mucho antes de acceder al mercado laboral. España mantiene una tasa AROPE del 25,7%, muy alejada del 19,1% comprometido para 2025 en la Agenda 2030, lo que supone que 12,6 millones de personas viven en riesgo de pobreza o exclusión social. Entre ellas, la pobreza infantil continúa siendo una de las más elevadas de la Unión Europea, con un 33,8% de niños, niñas y adolescentes en riesgo de pobreza o exclusión social. La evidencia presentada a lo largo del informe muestra que las oportunidades educativas, laborales y residenciales siguen estando profundamente condicionadas por el origen social y económico.

Quien nace en un hogar con menos recursos continúa teniendo menos posibilidades de acceder a una vivienda, completar estudios superiores, conseguir un empleo de calidad o emanciparse en condiciones de autonomía.

La inserción laboral tampoco consigue romper este círculo. Aunque en 2025 aumentó la contratación y el empleo juvenil, el 59,26% de los contratos formalizados con menores de 30 años continuaron siendo temporales, la contratación a tiempo parcial siguió concentrándose mayoritariamente en las mujeres jóvenes. Además, el 26,4% de la población joven ocupada desempeña trabajos por debajo de su nivel formativo, reflejando que el incremento del nivel educativo no siempre encuentra una correspondencia en el mercado laboral.



La mejora de los indicadores de empleo tampoco ha eliminado la pobreza laboral. Como refleja este informe, una de cada cinco personas jóvenes ocupadas (19,9%) continúa en riesgo de pobreza o exclusión social, mientras que la tasa asciende hasta el 47,8% entre quienes están desempleados. Incluso entre quienes consiguen emanciparse se enfrentan al factor empobrecedor del acceso a la vivienda y si desean vivir en solitario, deben dedicar el 98,7% de su salario. La evidencia demuestra que trabajar ya no garantiza abandonar la pobreza ni acceder a un proyecto de vida independiente.

Las desigualdades tampoco afectan por igual a toda la juventud. Las mujeres jóvenes continúan soportando mayores tasas de parcialidad, salarios inferiores, mayores niveles de pobreza y trayectorias laborales más condicionadas por la desigual distribución de los cuidados. Asimismo, las personas jóvenes extranjeras y quienes proceden de hogares con menores recursos económicos acumulan mayores factores de vulnerabilidad desde las primeras etapas de su vida, lo que incrementa el riesgo de que la pobreza se cronifique y se transmita entre generaciones.



Todas estas condiciones materiales terminan proyectándose sobre el bienestar emocional. Como se ha expuesto en este informe, la incertidumbre permanente, la imposibilidad de planificar el futuro, el retraso de la emancipación, la inseguridad residencial y la precariedad laboral generan una carga emocional que trasciende el ámbito individual. La salud mental no puede entenderse únicamente desde una perspectiva sanitaria cuando buena parte del malestar tiene un origen estructural.

Por eso, la principal conclusión de este informe es clara: ni *six-seven*, ni *de chill*. Frente a los discursos que atribuyen las dificultades de la juventud a una cuestión de actitud, de falta de esfuerzo o de

expectativas irreales, los datos muestran exactamente lo contrario. La juventud en España estudia más, trabaja más y retrasa decisiones fundamentales intentando construir un futuro mejor. Lo que ocurre es que cada vez necesita superar más obstáculos para acceder a derechos que deberían estar garantizados. No estamos ante una crisis de esfuerzo; estamos ante una crisis estructural de oportunidades.

- **Si las causas son estructurales, también deben serlo las respuestas**

En primer lugar, resulta imprescindible romper la transmisión intergeneracional de la pobreza. Mientras una de cada tres personas menores de edad continúe creciendo en riesgo de pobreza o exclusión social, la igualdad de oportunidades seguirá siendo una aspiración más que una realidad. Reforzar las políticas de protección a la infancia, garantizar ingresos suficientes durante las primeras etapas de la vida y mejorar el acceso efectivo a las prestaciones sociales constituye una condición indispensable para evitar que el lugar de nacimiento siga determinando el futuro de las nuevas generaciones.

En materia de empleo, el reto ya no consiste únicamente en crear puestos de trabajo, sino en mejorar su calidad. Resulta prioritario reducir la temporalidad y la parcialidad involuntaria, especialmente la que afecta a las mujeres jóvenes; reforzar la vigilancia frente al uso inadecuado de las distintas modalidades contractuales; favorecer trayectorias laborales estables y fortalecer las políticas activas de empleo que faciliten una transición efectiva entre la formación y el empleo de calidad. Del mismo modo, resulta necesario reforzar la conexión entre el sistema educativo y el tejido productivo para reducir la sobre cualificación y aprovechar el elevado capital formativo de la juventud.

Garantizar salarios suficientes constituye igualmente un elemento esencial. El empleo debe volver a ser una herramienta de emancipación y no únicamente un mecanismo de supervivencia. La mejora del salario mínimo ha supuesto un avance importante, pero el informe pone de manifiesto que buena parte de los salarios continúan perdiendo capacidad adquisitiva y que el acceso al empleo no evita necesariamente la pobreza. Reforzar la negociación colectiva, impulsar incrementos salariales acordes con el coste de la vida y mejorar las condiciones laborales de los sectores con mayor presencia juvenil resulta imprescindible para que el trabajo vuelva a garantizar autonomía económica.



El acceso a una vivienda digna constituye otro de los grandes desafíos estructurales. La evidencia presentada demuestra que el elevado coste del alquiler y de la compra condiciona la emancipación y convierte el patrimonio familiar en un factor decisivo para iniciar un proyecto de vida independiente. Es necesario ampliar el parque público de vivienda, incrementar la oferta de alquiler asequible, contener el incremento de los precios y desarrollar políticas específicas que faciliten la emancipación de las personas jóvenes sin que esta dependa de la capacidad económica del hogar de origen.

Además, es necesario incorporar la salud mental como una política transversal, es indignante que acceder a un tratamiento psicológico o psiquiátrico en España sea un privilegio, es esencial garantizar que el sistema público de salud

introduzca como un eje fundamental la atención a la salud mental. No basta con ampliar los recursos asistenciales si no se actúa sobre las causas que generan el malestar. Combatir la precariedad laboral, garantizar ingresos suficientes, facilitar la emancipación o reducir la incertidumbre vital es esencial para mejorar la salud mental de las juventudes y de la población en general.

Por último, todas estas medidas deben desarrollarse incorporando una perspectiva de género e interseccional, corrigiendo las desigualdades que afectan de forma específica a las mujeres jóvenes, a las personas migrantes, a quienes viven en hogares con menores recursos y a otros colectivos en situación de vulnerabilidad. Cada eje de acción de las políticas de juventud debe incorporar un enfoque interseccional que considere la pluralidad de jóvenes y los factores de discriminación múltiple que actúan ellas y ellos.

Porque, en definitiva, la juventud española no está "ni *six-seven*, ni de *chill*". Está estudiando más, trabajando más y esforzándose más que nunca en un contexto donde las oportunidades son cada vez más escasas. No necesita discursos sobre sacrificio ni recetas de resiliencia; necesita derechos efectivos.

Desde USO seguiremos defendiendo empleo digno, salarios suficientes, vivienda accesible, protección social e igualdad real de oportunidades para que ninguna persona joven tenga que vivir permanentemente en modo supervivencia, cobrar una nómina en plan básico o asumir que nació sin ventajas premium. Porque el futuro no puede seguir siendo un privilegio reservado para quienes parten con ventaja: debe volver a ser un derecho al alcance de toda una generación.



11

Bibliografía

- Instituto de la Juventud (INJUVE). (2026). *Juventud(es) en un vistazo: 2025*. Observatorio de la Juventud. <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/juventudes-en-un-vistazo-2025>
- Secretaría de Estado de Trabajo. (2026). *Informe trimestral Jóvenes y Mercado de Trabajo. Primer trimestre de 2026*. Ministerio de Trabajo y Economía Social. https://www.mites.gob.es/ficheros/ministerio/sec_trabajo/analisis_mercado_trabajo/jovenes/2026/Informe_Jovenes_Num49_mayo_2026.pdf
- Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN-ES). (2026). *El Estado de la pobreza. Seguimiento del indicador de pobreza y exclusión social en España*. <https://www.eapn.es/estadopobreza/ARCHIVO/documentos/Informe%20XVI%20EL%20ESTADO%20DE%20LA%20POBREZA%202026.pdf>
- 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>
- Consejo de la Juventud de España (CJE). (2026). *Observatorio de Emancipación. Balance general 2025*. Consejo de la Juventud de España. <https://www.cje.org/investigacion/>
- Oxfam Intermón, Fad Juventud, & Consejo de la Juventud de España (CJE). (2025). *Equilibristas 2.0. Habitar la incertidumbre: vivienda, juventud y malestar estructural*. <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/equilibristas-2-0-habitar-la-incertidumbre-vivienda-juventud-y-malestar-estructural/>



www.uso.es

12 DE AGOSTO 2026

DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD

**JOVEN,
TU SUSCRIPCIÓN
NO INCLUYE
FUTURO**