Fundación Pfizer fad Juventud

*NOTA DE PRENSA*

# El trabajo y los estudios pasan factura a la juventud: el 29% padece estrés continuo y el 25% ansiedad

- **A esto se suman los problemas físicos: la mitad (48,3%) de la juventud sufre dolores musculares recurrentes y el 40,2% padece fatiga o falta de descanso, especialmente quienes trabajan y estudian a la vez.**
- **La salud (50,9%), la estabilidad laboral (44,4%) y disponer de tiempo libre (32,4%) son las prioridades más citadas, muy por encima del desarrollo profesional o el éxito en el trabajo.**
- **Los principales retos que enfrenta la juventud con respecto al mercado laboral son los salarios bajos (41,9%), la falta de oportunidades para adquirir experiencia (35,5%) y la dificultad para emanciparse (32,6%).**
- **Las chicas participan más en el mercado laboral que los chicos (64,1% frente a 51%), pero en peores condiciones: un 32,2% cobra menos de 1.100 euros al mes frente al 20,7% de ellos. Además, el 39,5% declara sufrir estrés continuo por motivos laborales o académicos, más del doble que los chicos (17,8%).**
- **El estudio *Inserción laboral juvenil: aspiraciones, preocupaciones y desafíos*, elaborado por Fundación Pfizer y Fad Juventud, busca profundizar en la relación entre empleo, expectativas y salud de la juventud en España.**

***Madrid, 23 de septiembre de 2025.-*** El trabajo y los estudios están teniendo impacto en la salud de la juventud española. El estrés, la ansiedad y los problemas físicos afectan ya a una parte significativa de esta generación.

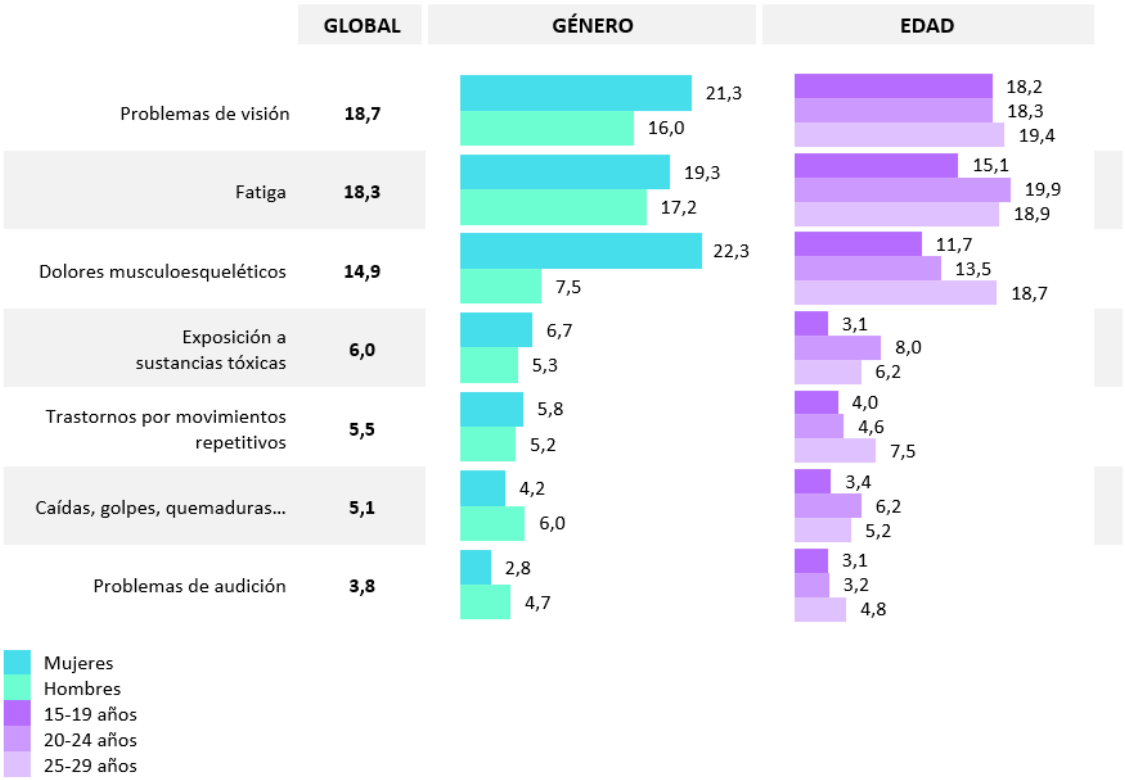
**Tres de cada diez jóvenes declaran sufrir estrés de manera continua y dos de cada diez, ansiedad**, cifras que se disparan entre las chicas: el **39,5% afirma vivir con estrés permanente por motivos laborales**, frente al 17,8% de los chicos.

**MÁS INFORMACIÓN:**
*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud
91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com

A estos malestares emocionales y de salud mental se suman los físicos: **casi la mitad de las personas jóvenes (48,3%) sufre dolores musculoesqueléticos de vez en cuando**, junto con **fatiga y falta de descanso** (40,2%). Las consecuencias son especialmente notables en quienes compaginan trabajo y estudios, así como en el grupo de 25 a 29 años, y especialmente persistente en mujeres (el 22,3% de ellas sufren "continuamente" estas dolencias, mientras que sólo las sufren "continuamente" el 7,5% de los chicos).

*Gráfico 1. Problemas de salud física derivados de la situación actual de empleo, búsqueda de empleo o estudios experimentados "continuamente". Según género y edad. (%)*




*P33. ¿Con que frecuencia has sufrido los siguientes problemas de salud física derivados de tu situación actual de empleo o búsqueda de empleo o estudios...? // Base: N = 1.200 personas 15-29 años.*

La juventud española sitúa la **salud y la estabilidad económica** como prioridades vitales. El 50,9% considera que lo más importante en su vida es *tener buena salud*, seguido de la estabilidad laboral (44,4%). Muy por detrás quedan el desarrollo profesional (17,2%) y el éxito en el trabajo (14,8%).

El informe también refleja la importancia de la conciliación. **Más de un tercio de la juventud (34,8%) señala que lo más relevante al elegir un empleo es que les**

**MÁS INFORMACIÓN:**
*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud
91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com

**permita compatibilizar su vida laboral con la personal**, por encima de tener ingresos elevados o prestigio profesional.

En términos económicos, la realidad continúa marcada por la precariedad. Más de **uno de cada cuatro jóvenes asegura cobrar menos de 1.100 € al mes**, con la brecha de género presente: el 32,2% de chicas frente al 20,7% de chicos se encuentra en esta franja salarial.

Estas son algunas de las principales conclusiones del estudio *Inserción laboral juvenil: aspiraciones, preocupaciones y desafíos* que, elaborado por la **Fundación Pfizer** y la **Fad Juventud**, se ha presentado esta mañana en rueda de prensa. El objetivo de la investigación ha sido **explorar la realidad laboral de las personas jóvenes en España, indagando en sus intereses, expectativas, obstáculos y en el impacto de su situación laboral y académica en la salud**.

Las conclusiones están basadas en una encuesta a **1.200 jóvenes de 15 a 29 años**, realizada entre el **15 y el 28 de abril de 2025**.

En la presentación han intervenido **Sergio Rodríguez**, presidente de la Fundación Pfizer; **Beatriz Martín Padura**, directora general de Fad Juventud; y **Anna Sanmartín**, directora de investigación de Fad Juventud.

Para **Sergio Rodríguez**, "*Los resultados de este estudio no dan lugar a dudas, la juventud española antepone la salud y la calidad de vida al trabajo. Sin embargo, un porcentaje alto asegura padecer malestares físicos y emocionales por su situación laboral o estudios. Como sociedad hay que seguir trabajando para que los jóvenes puedan contar con condiciones laborales, de educación y sanidad adecuadas para ayudar a dar respuesta a sus necesidades. Es positivo que los jóvenes tomen conciencia de la importancia de la salud en sus vidas, que la prioricen o soliciten apoyo cuando lo necesiten*".

Por su parte, **Beatriz Martín Padura** destacó: "*Las y los jóvenes nos están diciendo con claridad que su bienestar no es negociable. La sociedad tiene la responsabilidad de ofrecerles oportunidades laborales que les permitan crecer profesionalmente sin renunciar a su salud ni a su vida personal*".

## Efectos de la precariedad laboral y académica

La salud se ha convertido en un factor determinante de la empleabilidad juvenil. Más allá de los problemas físicos y emocionales, el informe señala cómo estos

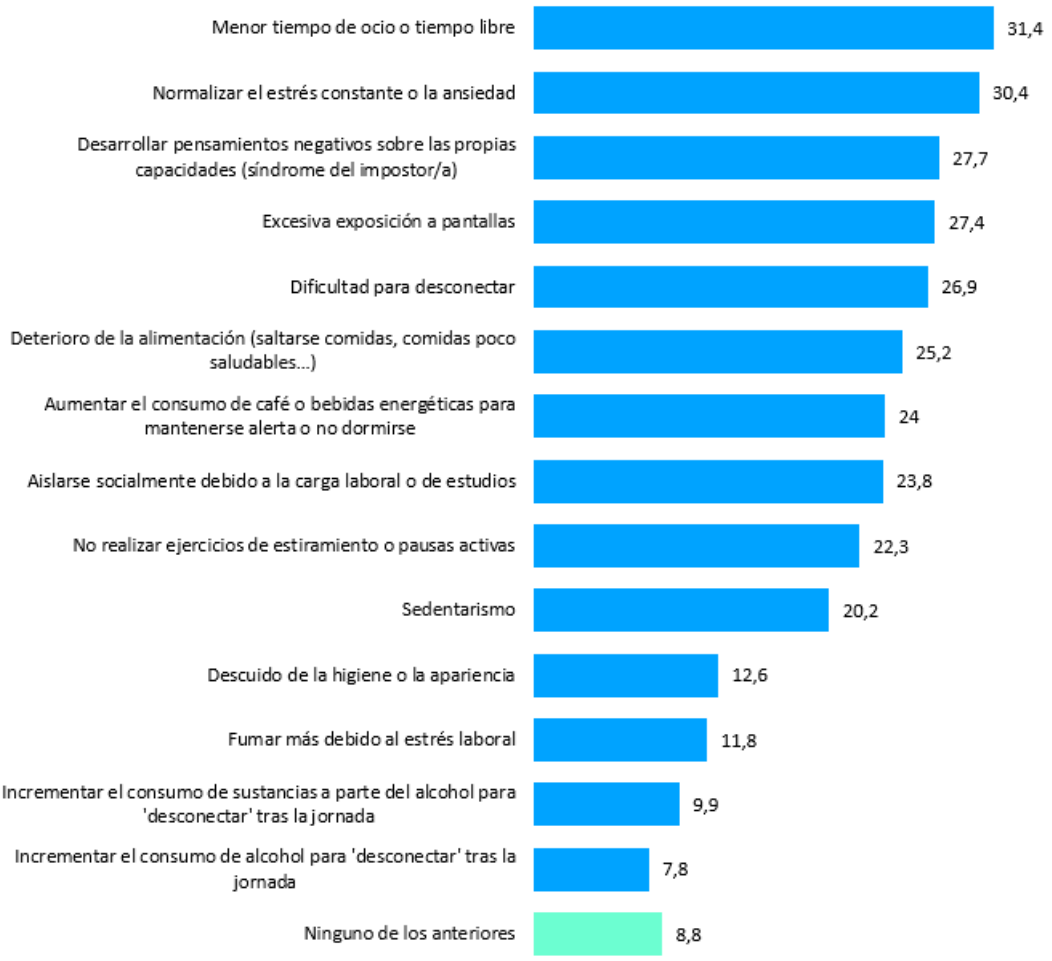
**MÁS INFORMACIÓN:**
*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud
91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com

condicionan la forma en que las personas jóvenes se relacionan con su trabajo o sus estudios.

**Casi un tercio reconoce que su situación actual les ha reducido el tiempo de ocio (31,4%)** y **normalizado el estrés (30,4%)**, mientras que **un 27,7% asegura haber experimentado síndrome del impostor/a**.

*Gráfico 2. Cambios de hábitos que ha supuesto su situación actual (laboral, búsqueda de empleo o estudios). (%)*




*P35. ¿Tu situación actual (laboral, búsqueda de empleo o estudios) te ha supuesto alguno de los siguientes cambios de hábitos? (pregunta de respuesta múltiple) // Base: N = 1.200 personas 15-29 años.*

La incidencia de estos problemas varía según la edad y la actividad. El grupo de 25 a 29 años es el que más estrés padece, mientras que quienes compaginan empleo y estudios son los que más sufren fatiga y falta de descanso. Estas condiciones no

**MÁS INFORMACIÓN:**
*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud
91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com

solo afectan al bienestar inmediato, sino que también condicionan sus expectativas laborales a medio plazo.

Como respuesta, la juventud desarrolla estrategias para proteger su salud. Entre quienes trabajan, **más de un tercio identifica la sobrecarga y la falta de descansos como principal problema**, y recurre sobre todo a **hablar con sus compañeros y compañeras para proponer cambios o a la búsqueda de un nuevo empleo**. Quienes estudian, por su parte, señalan el exceso de carga académica y la incertidumbre sobre su futuro como factores que minan su bienestar.

## Expectativas y futuro laboral: estabilidad y conciliación

La fotografía actual revela diversidad de situaciones, según el informe: el **39,3% de la juventud trabaja exclusivamente**, un **25,1% compagina empleo y estudios** y solo un **5,6% se encuentra en desempleo**. Las chicas participan más en el mercado laboral que los chicos (**64,1% frente al 51%**), aunque esta mayor presencia no se traduce en mejores condiciones. Al contrario: sufren más temporalidad y peores salarios, con un **32,2% de ellas percibiendo menos de 1.100 € al mes**, frente al 20,7% de los chicos.

El futuro laboral que dibuja la juventud española está marcado por la demanda de seguridad y equilibrio. El **38,1% aspira a un empleo estable** y el **34,8% a un trabajo que permita conciliar con la vida personal**. Las chicas destacan más que los chicos la importancia del tiempo personal (39,7% frente a 30%) y del buen ambiente laboral (29% frente a 20%).

Sin embargo, las barreras para alcanzar esas metas son significativas. Los **salarios bajos (41,9%)**, la **dificultad para adquirir experiencia (35,5%)** y la **imposibilidad de emanciparse (33,6%)** encabezan la lista de retos. Estos problemas se agudizan en las chicas, que mencionan más que los chicos tanto los salarios bajos (49,2% vs. 34,7%) como la dificultad de emanciparse (40,5% vs. 30,5%).

## SOBRE FAD JUVENTUD

Fad Juventud (www.fad.es) es una fundación privada e independiente cuyo propósito es mejorar el bienestar y la calidad de vida de la juventud.

Para conseguirlo, Fad Juventud **ANALIZA, ACTÚA E INFLUYE** en todo lo que afecta al desarrollo de la juventud:

**MÁS INFORMACIÓN:**

*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud

91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com

- ANALIZA el universo de la juventud, lo monitoriza, detecta riesgos y oportunidades, y anticipa tendencias.
- ACTÚA en España y Latinoamérica a través de proyectos educativos y programas de formación; de campañas de sensibilización; y de servicios de información y orientación.
- INFLUYE directamente en la juventud o indirectamente a través de sus familias, su entorno escolar y su comunidad; de la opinión pública y las políticas públicas

Pone el foco en su salud y bienestar; el empleo y la emancipación; la educación y la ciudadanía digital; y el género y los valores.

Genera impacto social y oportunidades para la juventud por medio de alianzas y proyectos con empresas, organizaciones no gubernamentales y el sector público.

## SOBRE FUNDACIÓN PFIZER

La Fundación Pfizer lleva más de 25 años comprometida con impulsar la ciencia, la tecnología y la innovación y acercarlas a la sociedad. Para ello, cada año refuerza su apuesta estratégica por la innovación científica, tecnológica y social a través de la búsqueda de puentes entre la actividad investigadora y la sociedad, con el objetivo de que los avances científicos se traduzcan en una aplicación práctica en beneficio de las personas.

Para más información: www.fundacionpfizer.org

**MÁS INFORMACIÓN:**

*Beatriz Pestaña / Elena Usunáriz / Hugo Huerta* - Comunicación Fad Juventud
91 383 80 00 / 639670468 / 699223592 / bpestana@fad.es / eusunariz@fad.es / hhuerta@fad.es

-Comunicación Fundación Pfizer: Maite Hernández 91 490 98 99 maite.hernandez@pfizer.com / IPG PR Ana Gómez – 699 119 888 agomezpalomo@ipg-pr.com / IPG PR Mario Corcho – 662256018 mcorcho@ipg-pr.com