Millennials, la generación de la ansiedad. Análisis de la literatura y reflexión en la práctica clínica

Maria Torrecillas Caballero, Ana Revilla Morato, Irene Canosa Garcia
Instituto de Neuropsiquiatría y Adicciones (INAD). Parc de Salut Mar. Barcelona. España
XXXVI Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

Introducción

La ansiedad en la "Generación Y" (nacidos entre 1980 y 1999), también conocida como la generación de los *Millennials*, ha alcanzado su máximo exponente, provocando efectos negativos en la salud mental de los jóvenes con una prevalencia del 50,7%(1). Algunos factores de riesgo como la hiperprotección familiar, los numerosos avances tecnológicos y una vida académica y laboral marcada por la recesión económica, se han relacionado con elevadas tasas de ansiedad en estos jóvenes(2). Todo ello ha contribuido a un aumento de la competitividad creando una generación frustrada(3, 4). El estrés tiene repercusión en el bienestar psicológico, siendo la generación con mayor estrés en comparación a otras generaciones ("Generación X", "Baby boomers")(5). Es importante aumentar conocimientos en este tema de creciente interés en la investigación y que repercute en la práctica enfermera de salud mental especializada.

Objetivos

- Describir los factores de riesgo relacionados con el bienestar psicológico del usuario *millennial*.
- Ampliar conocimiento en la relación ansiedad–*millennials* y reflexionar en los cuidados de salud mental que se les proporciona.

Metodología

Revisión bibliográfica. Se consultaron las bases de datos Cochrane y Pubmed, con los descriptores "Millennials", "Generación Y", "Anxiety", "Affective disorders", "Depression", "Stress". Se obtuvieron 20 resultados, tras lectura crítica, se escogieron 6 artículos de interés. Uso de operadores booleanos: AND, OR y truncación según base de datos. Por otro lado, se realizó una búsqueda en fuentes de información de literatura gris: diferentes webs de asociaciones de psiquiatría, artículos y trabajos divulgativos en buscadores tipo Google. Numerosas publicaciones y "reports" fueron revisadas.

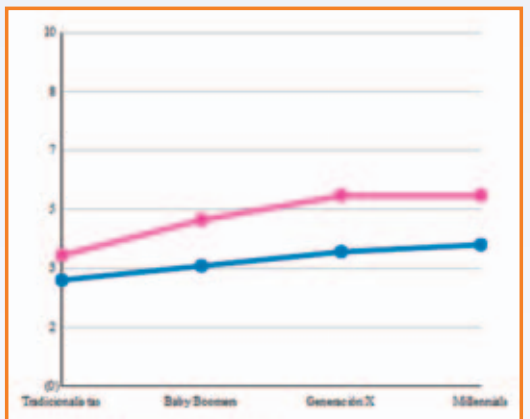
Desarrollo

Se analizaron una revisión sistemática, dos narrativas, un ECA y dos estudios descriptivos. Los resultados relacionan el estrés y la ansiedad con la tecnología, la vida laboral y los problemas económicos. La mitad de artículos han sido publicados en 2018. No se ha encontrado ninguna revisión en Cochrane. La información obtenida en internet proviene principalmente de Estados Unidos, ej: American Psychological Association, existiendo escasa literatura europea. Sin embargo, abunda la literatura científica y no científica sobre jóvenes, estudios de ansiedad y estrés en estudiantes, etc. En este caso, interesaba conocer la ansiedad en "millennials" desde un punto de vista más "clínico" por lo tanto, no se han revisado otros artículos.
Como se puede observar en la tabla nº1, existen diferencias entre las distintas generaciones en cuanto a las cualidades individuales y los valores. El estrés es una experiencia universal; sin embargo, es posible que las características de cada generación determinen los diferentes factores que desencadenan el estrés y los mecanismos de afrontamiento elegidos por cada grupo. Como se refleja en la gráfica nº2, la capacidad para manejar el estrés y lograr estilos de vida saludables varía según la edad. Los jóvenes experimentan niveles de estrés más altos que las generaciones anteriores.
En una escala de 10 puntos donde 1 es "poco o nada de estrés" y 10 es "una gran cantidad de estrés", tanto los Millennials como la Generación X obtienen un nivel de estrés promedio de 5.4, en comparación con otras como Baby Boomers de 4,7 y la generación tradicional con un valor de 3,7.
Todas las generaciones experimentan estrés en niveles superiores de lo que creen que es saludable, pero la generación tradicional está más cerca de alinear sus niveles de estrés con su definición de un nivel de estrés más saludable.

TABLA 1: DIFERENCIAS GENERACIONALES

Atributos	Tradicionalistas/veteranos (1922-1945)	Baby Boomers (1946-1964)	Generation X (1965-1979)	Generation Y/Millennials (1980-2000)
Estilo de comunicación Valores	Formal Dedicación, conformidad, Trabajo duro, esfuerzo	Asesoramiento Optimismo, juventud, gratificación personal	Informal Diversidad, equilibrio, independencia	Rápido, tecnológico Diversidad, moralidad, éxito
Satisfacción	Foco familiar, seguridad, condiciones de trabajo	Estabilidad, crecimiento personal, derechos individuales	Familia y tiempo libre	Aprendizaje permanente, rápido feedback
Preferencias profesionales	Rutina, eficiencia, previsibilidad	Implicación, trabajo en equipo	Flexibilidad, autorealización	Aprendizaje continuo, flexibilidad

Diferencias generacionales: Calhoum (2005) and Hart (2006)



2. Nivel saludable de estrés

Conclusiones

Hay un elevado número de factores de riesgo asociados a la ansiedad y la depresión en la población *millennial*, una población atendida cada vez más en la consulta de salud mental. Estos factores que repercuten en el bienestar psicológico son modificables (gestión de la frustración, del estrés...). La enfermera especialista puede ser clave en la prevención y promoción de la salud mental de estos jóvenes. Este estudio contribuirá a aumentar el conocimiento sobre los factores personales, culturales y generacionales que influyen en la salud mental de nuestros jóvenes. Es necesaria más investigación para analizar en profundidad el fenómeno *millennial* y su relación con la salud mental.

Bibliografía

1. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés (SEAS). Percepción y hábitos de la población española en torno al estrés. [Internet] 2017.http://www.ansiedadyestres.org
2. Díaz S., López M. y Roncallo L. Entendiendo las generaciones: una revisión del concepto, clasificación y características distintivas de los Baby Boomers, X y Millennials. Clío América,2017:11(22), 188-204.
3. Gutierrez-Rubi A. Soy Millennial. [Internet]. Colombia:Asociación Latinoamericana de consultores políticos; 2017. [revised2017,cited 2018]https://www.gutierrez-rubi.es
4. Brown RL, Richman JA, Rospenda KM. Economic Stressors and Psychological Distress: Exploring Age Cohort Variation in the Wake of the Great Recession. Stress Health. 2017 Aug;33(3):267-277.
5. American Psychological Association.Stress by generation.[Internet] 2012:19-21https://www.apa.org

INAD Institut de Neuropsiquiatria i Adiccions
Parc de Salut MAR Barcelona