

# LA OTRA CARA DEL BIENESTAR



Methodology\*



**SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD:**

- Certificado para el servicio de Investigación de Mercados y Opinión: A50/ 000005
- Según Norma ISO 20252
- Código ICC/ESOMAR
- Sistema I+A de Calidad de Captaciones (SACC)

The background is a dark blue field filled with a complex network of light blue lines and semi-transparent geometric shapes, primarily triangles and polygons, creating a sense of depth and connectivity.

# Ficha metodológica y caracterización de la muestra entrevistada

# Ficha metodológica



## Ámbito

España

## Trabajo de campo

Abril 2022

## Universo

Población general entre 18 y 70 años



## Tipo de cuestionario

De aplicación online, multi-dispositivo, semiestructurado, de aproximadamente 5 minutos de duración.

## Metodología

Encuestación online CAWI (Computer Assisted Web Interview), mediante invitación a miembros de Access Panel.

## Ponderación de resultados

No es necesaria la ponderación de resultados al ser una muestra representativa del objeto de estudio.



## Muestra

1.000 casos

## Error muestral

El margen de error para el total de la muestra sin segmentar es de  $\pm 3,08\%$ , con un nivel de confianza del 95% y  $p=q=0,50$ .

## Distribución muestral

Se establecen unas cuotas flexibles en función del género, de distribución geográfica (zonas Nielsen) y tramo de edad.



## Anonimato y confidencialidad

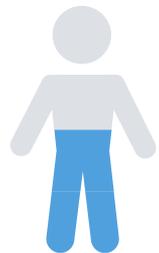
Se garantiza el absoluto anonimato de las respuestas de los entrevistados, utilizadas únicamente de forma agregada.

## Control de calidad

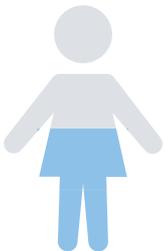
De acuerdo a la norma ISO 20252 y el Código de conducta CCI/ESOMAR

# Caracterización de la muestra entrevistada

## Género

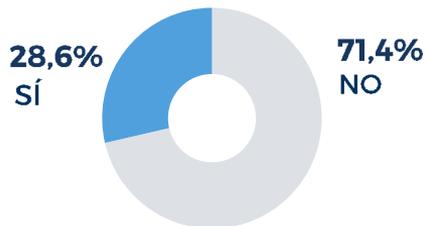


49,5%



50,5%

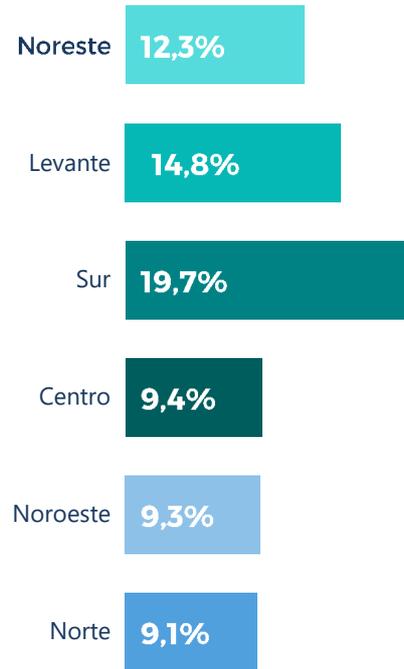
## Hijos



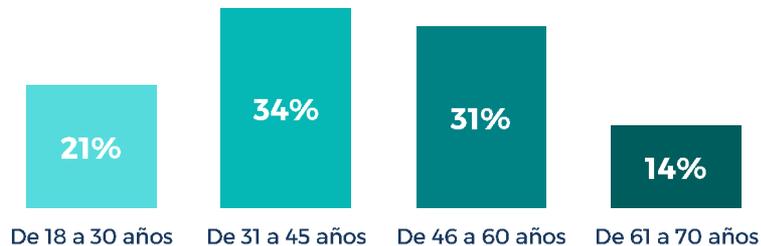
## Seguro de salud



## Región



## Edad





# Key Insights

# Key Insights

## Bienestar emocional

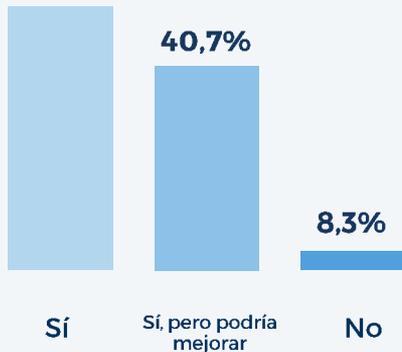


### Percepción del estado de salud emocional

La mayoría de los entrevistados considera tener un buen estado de salud mental, solo el 8% opina que este no está en una buena condición en el momento actual.

Las mujeres y menores de 45 años consideran que su salud emocional podría mejorar.

51,0%



### Impacto de la COVID-19

Para 6 de cada 10 entrevistados la situación derivada de la Covid-19 no ha supuesto ningún impacto, de forma directa, sobre su salud emocional.

Sin embargo, entre las mujeres y menores de 45 años hay mayor presencia de inestabilidad emocional, bien porque la situación pandémica ha agravado su malestar o porque ésta lo ha incrementado.

Sí, me ha provocado angustia e incertidumbre



Sí, pero antes del COVID ya presentaba problemas



No, está siendo una época difícil pero no ha impactado



### Ayuda profesional y experta

El 49% de los entrevistados asegura no haber necesitado nunca de la ayuda de un especialista de la salud mental.

Aproximadamente el 20% se muestra algo indeciso ante la idea de pedir la asistencia, porque lo han pensado pero no lo han solicitado.

Sí, hace más de dos años



Sí, en los últimos dos años



No, pero debería haberlo hecho



No, no lo he necesitado



# Key Insights

## Bienestar emocional



### Búsqueda de información sobre la salud mental

La búsqueda de información en internet para mejorar la salud mental no está muy extendida entre los entrevistados, solo el 27% de ellos hace uso de la web para obtener información.

Sin embargo, si hablamos según edad, los jóvenes menores de 30 años buscan más información (48%), esto puede estar relacionado con el hábito y uso que hacen de forma generalizada de internet como fuente de información y comunicación.

27,2%  
Sí



72,8%  
NO

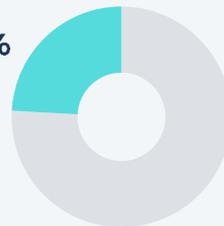


### Herramientas digitales

El 63% de los casos considera que las herramienta digitales podrían ser útiles para asegurar un mayor bienestar emocional. Pese a esto, solo el 24% asegura haber oído o conoce sobre alguna de ellas. Y de entre estos conocedores de estas apps o recursos digitales el 30% manifestó haberlas utilizado en alguna ocasión.

Sobre todo aquellas que ayudan a combatir el insomnio o contribuyen a la relajación.

24,1%  
Sí



75,9%  
NO

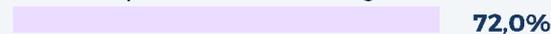


### Actividades que mejoran la salud emocional

Es importante señalar que la mayoría de entrevistados afirma que emplear tiempo en las relaciones sociales es una de las actividades que más beneficia la salud emocional, seguido de las actividades al aire libre relacionadas con caminar o pasear entre la naturaleza y la actividad física.

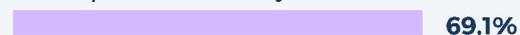
Además, muy asociado a esto último consideran que tener acceso a zonas y espacios verdes contribuye a la mejora de la salud.

Pasar tiempo con familiares, amigos...



72,0%

Paseos por zonas verdes y naturales



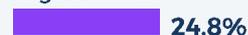
69,1%

Deporte



55,7%

Yoga o mindfulness



24,8%

App móviles que mejoren la relajación...



10,7%

Ninguna de las anteriores



4,9%

# Key Insights

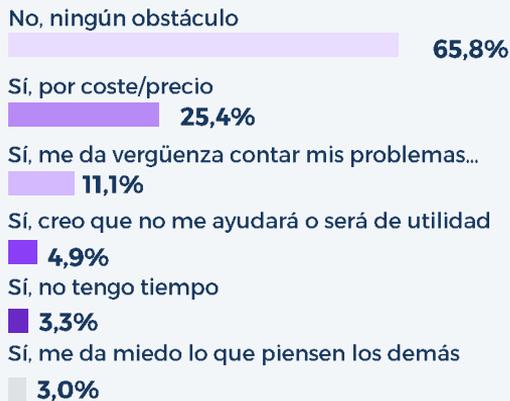
## Bienestar emocional



### Obstáculos para pedir ayuda

El 66% de los entrevistados asegura no tener ninguna barrera a la hora de pedir ayuda a un profesional de la salud mental.

Sin embargo, entre los que manifiestan encontrar algún impedimento, el freno principal es el económico (25%) sobre todo para las mujeres y menores de 30 años.



### Bienestar emocional de hijos

Alrededor de 6 de cada 10 padres o madres aseguran que la conducta de sus hijos e hijas no ha cambiado a pesar de los cambios acaecidos en los últimos años.

La irritabilidad es uno de los síntomas más frecuentes entre los menores de edad que sí han manifestado cambios conductuales.



### Aspectos que influyen en el bienestar emocional

Existen multitud de factores externos que empeoran el bienestar emocional de la población.

Los entrevistados mencionan principalmente los problemas derivados de relaciones familiares o personas importantes para ellos. Esto causa inestabilidad emocional en al menos el 74% de los casos.



# Key Insights

## Bienestar emocional



### Situaciones que generan malestar

La situación económica y laboral es la que más afecta a los entrevistados y en mayor medida a las mujeres. Seguido de la situación provocada por la pandemia.

El cambio climático afecta más a los menores de 30 años, junto con la situación política. A este último se suman la franja de edad de mayores de 61 años.



### Sentimientos asociados al malestar emocional

La tristeza es el principal síntoma y sensación que asocian los entrevistados con el malestar emocional, seguido de esta la ansiedad y la incertidumbre hacia el futuro.

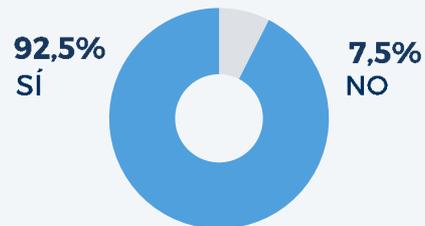
Las mujeres junto con los jóvenes menores de 30 años son más proclives que los hombres a sentir este tipo de emociones.



### Promoción de la salud mental

La mayoría considera que es necesario normalizar y concienciar a la población sobre la salud mental para promover un buen desarrollo emocional y prevenir conductas o pensamientos negativos.

Tres de cada 10 entrevistados no conoce los recursos disponibles para prevenir pensamientos negativos o conductas lesivas hacia su propia integridad física.



# Principales resultados

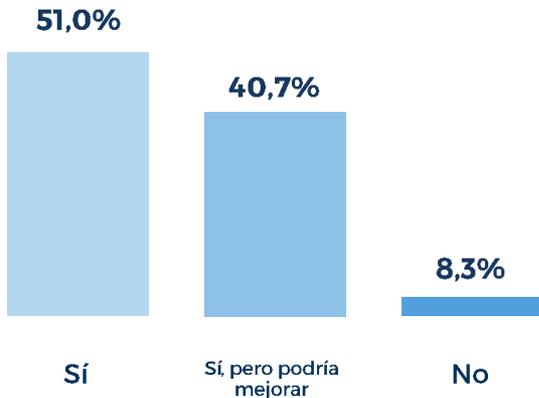
# Percepción del estado de salud emocional

Total según género y edad

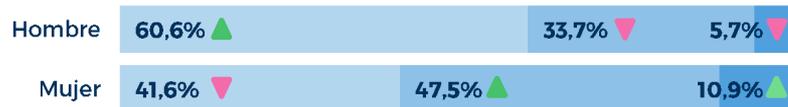
## P1. ¿Consideras que tu salud mental y emocional está en buen estado?

La gran mayoría, el 92% de los entrevistados considera tener un buen estado de salud emocional. No obstante, el 41% de ellos asegura que su salud mental podría mejorar, especialmente entre las mujeres.

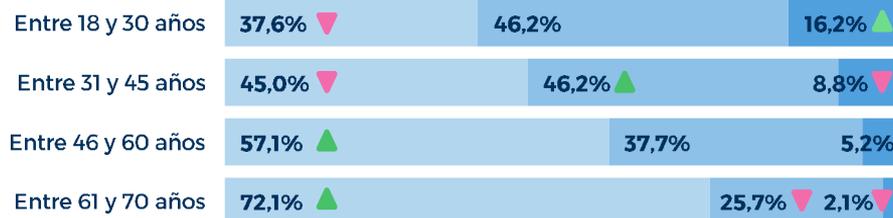
Se observa un aumento de la percepción de un buen estado de salud mental conforme aumenta la edad de los entrevistados.



## Género



## Edad



▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

# Impacto de la COVID-19 en la salud emocional

Total según género y edad

## P2. ¿Crees que ha impactado la situación generada por el COVID a tu bienestar emocional?

La pandemia generada por la COVID-19 ha provocado en el 23% de los casos malestar y angustia, empeorando el estado de salud mental. Por otro lado, el 13% considera que su estado de salud mental ya se veía afectado antes de la pandemia. Esta afección en el estado de salud emocional, ya sea antes o después de la irrupción de la Covid-19, es más acusada entre las mujeres y los menores de 45 años.

El 64% restante opina que la COVID-19 no ha impactado de forma directa en su salud mental a pesar de ser una época que presenta dificultades, sobre todo entre los mayores de 61 años.

Sí, me ha provocado angustia e incertidumbre



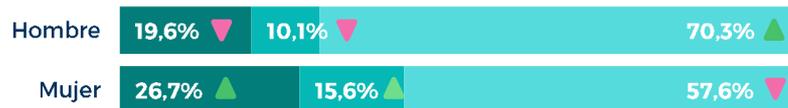
Sí, pero antes del COVID ya presentaba problemas



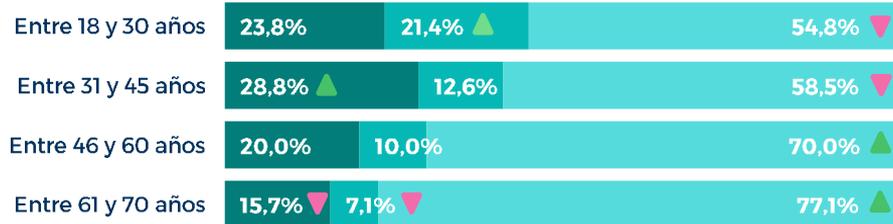
No, está siendo una época difícil pero no ha impactado



## Género



## Edad



▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

# Ayuda profesional y experta

Total según género y edad

## P3. ¿Has acudido a ayuda profesional para mejorar tu salud emocional alguna vez en tu vida?

El 69% de los casos manifiesta no haber acudido nunca a un profesional de la salud mental, y de ellos el 20% cree que, a pesar de no haber solicitado ayuda, tendría que haberlo hecho.

De entre los que sí han asistido, el 17% señala haberlo hecho hace más de dos años, especialmente entre los mayores de 31 años. Los que acudieron en los últimos dos años representan el 14%, siendo la mayoría mujeres y jóvenes menores de 30 años.

Si, hace más de dos años



Si, en los últimos dos años



No, pero debería haberlo hecho



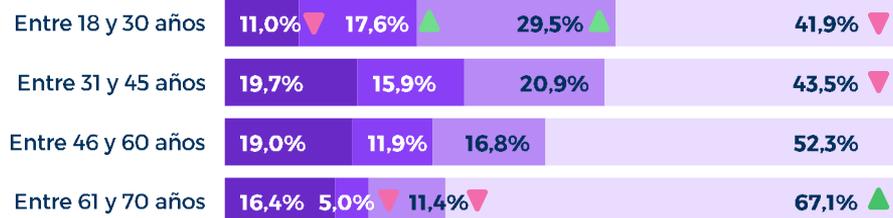
No, no lo he necesitado



## Género



## Edad



▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

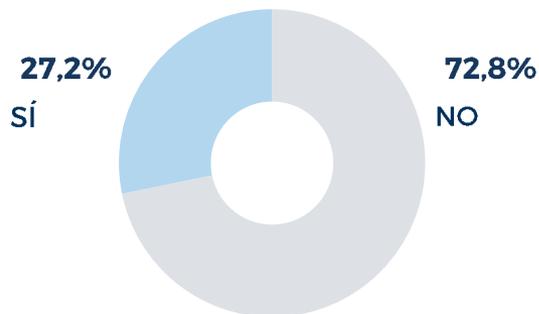
# Búsqueda de información sobre la salud mental

Total según género y edad

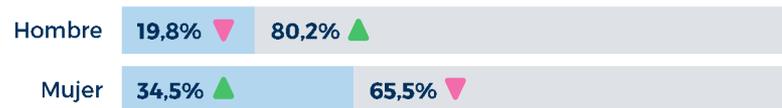
## P4. ¿Has buscado información en internet para mejorar tu salud mental?

El 27% de los entrevistados ha utilizado internet en alguna ocasión para buscar información con el fin de mejorar su salud mental, principalmente las mujeres y jóvenes menores de 30 años, y observamos que conforme se incrementa la edad se realiza un menor uso de internet como canal informativo.

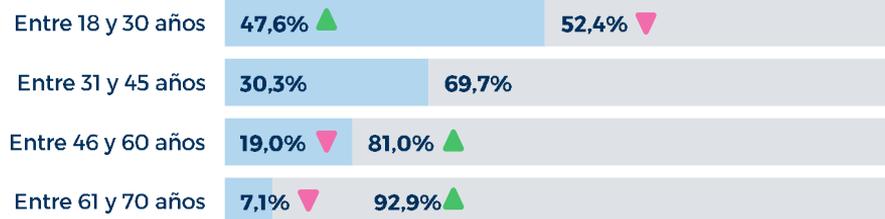
El 73% restante no ha buscado contenidos para mejorar su salud mental en internet.



## Género



## Edad



▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

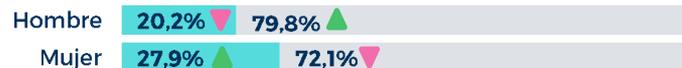
# Herramientas digitales en la salud emocional

Total según género y edad

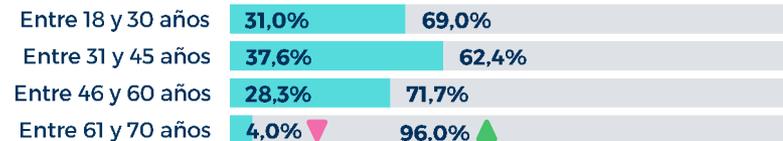
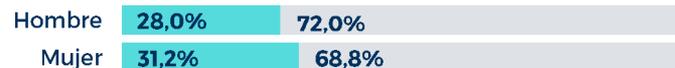
El conocimiento de herramientas y aplicaciones informáticas es limitado, solo el 24% de los casos afirma conocerlas o ha oído hablar sobre ellas, aumentando hasta el 34% entre los jóvenes de 18 a 30 años.

El 70% de éstos, a pesar de conocerlas, no ha hecho uso de ellas, especialmente entre los mayores de 61 años, donde el 96% que las conoce afirma no utilizarlas.

**P5. ¿Conoces o has oído hablar de herramientas digitales o aplicaciones móviles para mejorar el bienestar emocional?**



**P6. ¿Has utilizado en alguna ocasión herramientas digitales o aplicaciones móviles para mejorar el bienestar emocional?**



# Herramientas digitales en la salud emocional

Las herramientas más utilizadas en beneficio de la salud mental son aplicaciones que ayudan a combatir el sueño y promover la relajación, dado que el aproximadamente siete de cada diez entrevistados que han utilizado aplicaciones de este estilo hace uso de ellas. A continuación mencionan aplicaciones de mindfulness o yoga.

A pesar de no tener mucha información sobre herramientas digitales el 63% de los entrevistados considera que son útiles para promover la salud emocional.

## P7. De las siguientes herramientas digitales o aplicaciones móviles para mejorar el bienestar emocional, indícanos cuál o cuáles has utilizado en alguna ocasión

Aplicaciones que ayudan al sueño y a la relajación

69,4%

Mindfulness a través de aplicaciones móviles

48,6%

Yoga u otras actividades físicas a través de aplicaciones móviles

31,9%

Utilizo otras herramientas digitales o aplicaciones móviles para otras actividades relacionadas con el bienestar físico o emocional

29,2%

Psicoterapia a través de videoconsulta o llamadas telefónicas

12,5%

## P8. Con independencia de que las conozcas o hayas utilizado, ¿consideras útil el uso de herramientas digitales o aplicaciones móviles para mejorar el bienestar emocional?

29,9%  
SÍ



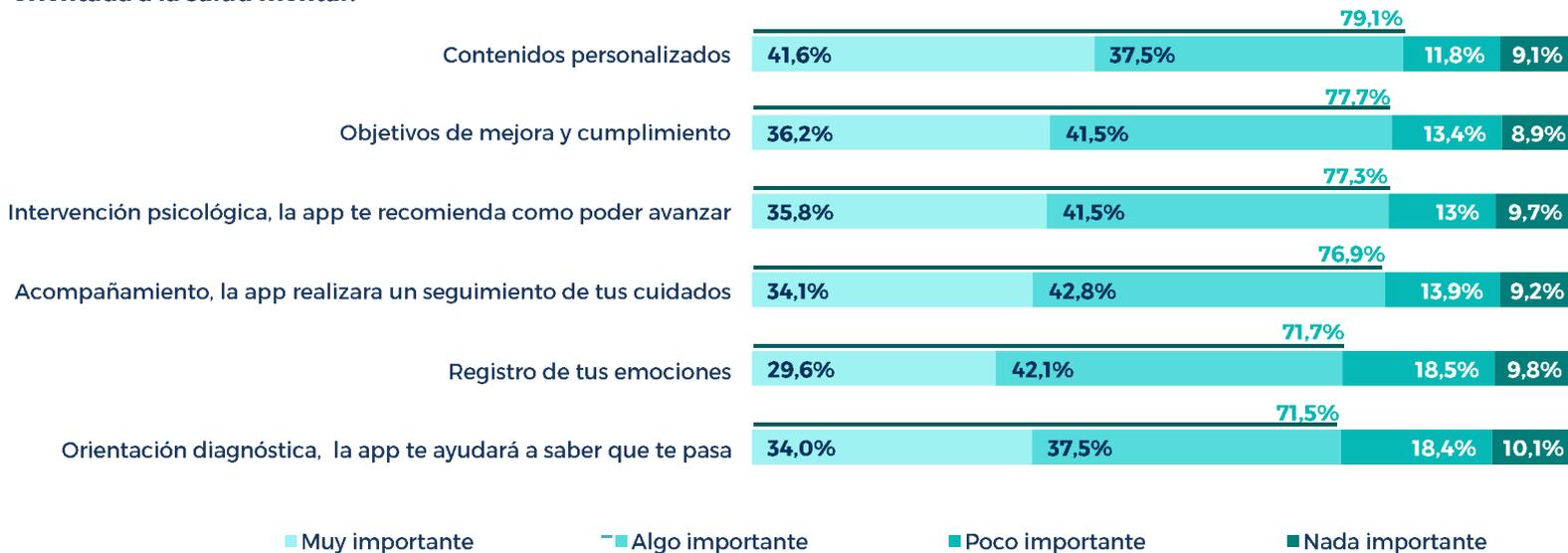
70,1%  
NO

# Herramientas digitales en la salud emocional

## Importancia de las funcionalidades de una herramienta digital

En cuanto a la importancia de las funcionalidades de las herramientas digitales, todos los aspectos medidos son importantes para los posibles usuarios que buscan entender y mejorar su salud emocional, destacando entre todas la funcionalidades los contenidos personalizados de la misma, así como que indique objetivos de mejor, que te recomiende como avanzar y haga un seguimiento de tus cuidados.

### P9. ¿Qué importancia crees que tiene cada una de las siguientes funcionalidades en una aplicación o herramienta digital orientada a la salud mental?



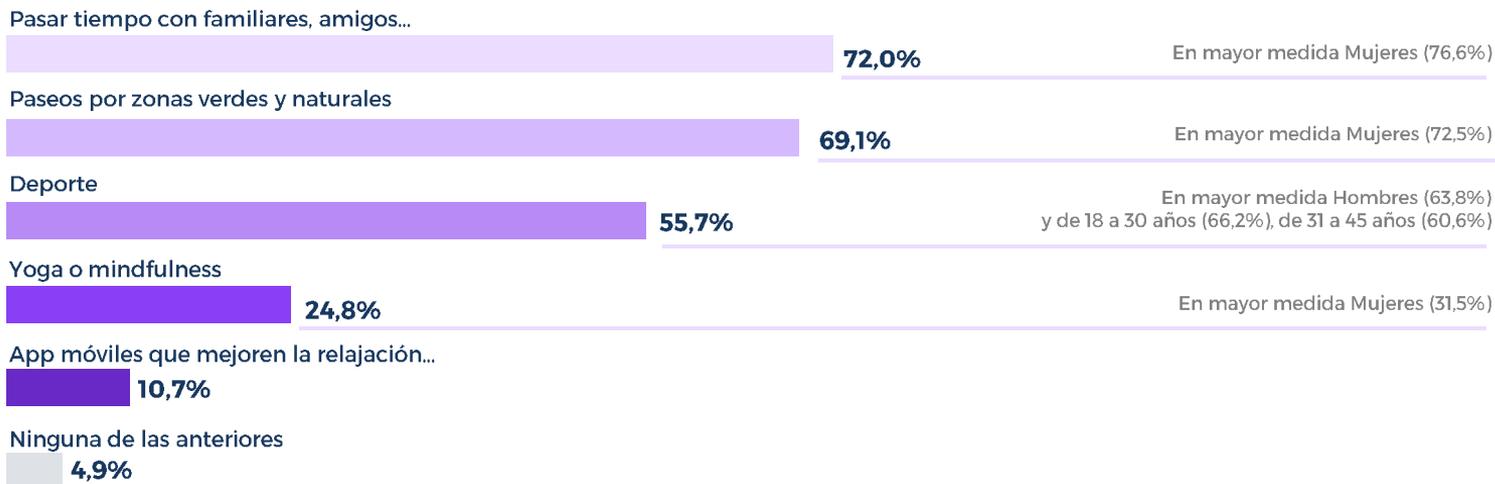
# Actividades que mejoran la salud emocional

## P16. De las siguientes, ¿qué actividades consideras beneficiosas para tu salud emocional?

En cuanto a las actividades que contribuyen a un mejor bienestar mental, el 72% de los entrevistados consideran que emplear tiempo en las relaciones sociales, ya sea con la familia o amigos, genera un impacto positivo en la salud emocional, especialmente entre las mujeres.

En segundo lugar, caminar por zonas verdes y espacios naturales también es considerado beneficioso por el 69% de los casos.

El deporte es señalado por algo más de la mitad de los entrevistados.



# Actividades que mejoran la salud emocional

Total según género y edad

**P17. ¿Crees que las personas que habitan en grandes ciudades tienen un peor bienestar emocional que las personas que viven en zonas con acceso a espacios naturales? Indícanos con cuál de las siguientes frases estás más de acuerdo.**

El 42% cree que tener acceso a zonas verdes y naturales contribuye a un buen estado de salud emocional, mientras que el 47% considera que las ciudades deberían estar dotadas de un mayor número de espacios y zonas verdes y que estos fueran un recurso disponible sin tener que hacer largos desplazamientos.

Solo un 11% de los entrevistados no ve relación entre los entornos urbanos y la salud emocional.

Sí, las zonas verdes y naturales benefician el bienestar emocional



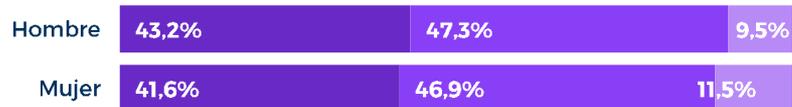
Sí, todas las ciudades deberían contar con los suficientes espacios verdes para llegar a ellos sin necesidad de un largo desplazamiento



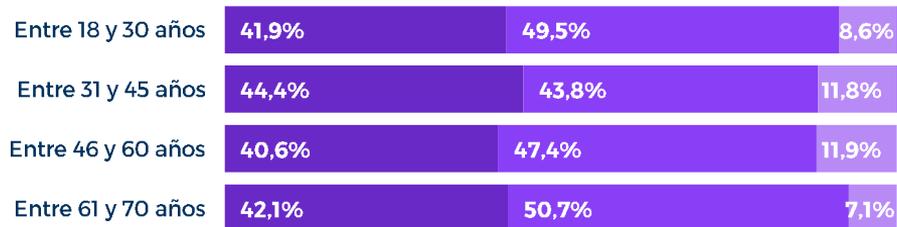
No, los entornos urbanos y grandes ciudades no afectan al bienestar emocional



## Género



## Edad



# Uso de la Inteligencia Artificial

Total según género y edad

## P11. ¿Estarías dispuesto a hablar con una inteligencia artificial desarrollada por psicólogos para trabajar todo lo referente a tu salud mental?

La implementación de la inteligencia artificial para contribuir a un mejor estado de salud es aceptada por la mayoría de los entrevistados, por el 69%.

No obstante, el 52% de ellos considera que debe ir acompañado de un soporte profesional. Los jóvenes de entre 18 y 30 años son los que muestran mayor preferencia al uso de la inteligencia emocional para este fin.

Sí



Sí, pero con un soporte profesional detrás



No, de ninguna manera



# Obstáculos para pedir ayuda

**P10. ¿Consideras que tienes algún tipo de obstáculo a la hora de, en caso de que lo considerases necesario, pedir ayuda a un profesional de salud mental? En caso afirmativo, puedes marcar varias respuestas.**

En cuanto a las actividades que contribuyen a un mejor bienestar mental, el 72% de los entrevistados consideran que emplear tiempo en las relaciones sociales, ya sea con la familia o amigos, genera un impacto positivo en la salud emocional, especialmente entre las mujeres.

En segundo lugar, caminar por zonas verdes y espacios naturales también es considerado beneficioso por el 69% de los casos.

El deporte es señalado por algo más de la mitad de los entrevistados.

No, ningún obstáculo



En mayor medida Hombres (70,1%) y de 46 a 60 años (75,5%), 61 a 70 años (85%)

Sí, por coste/precio



En mayor medida Mujeres (29,7%) y jóvenes de 18 a 30 años (41,9%)

Sí, me da vergüenza contar mis problemas...



En mayor medida Jóvenes de 18 a 30 años (18,6%)

Sí, creo que no me ayudará o será de utilidad



Sí, no tengo tiempo



En mayor medida Mujeres (5,1%)

Sí, me da miedo lo que piensen los demás



# Bienestar emocional

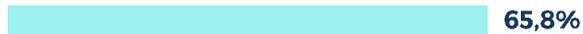
## Bienestar emocional de hijos

**P12. Respecto al bienestar emocional de tu/s hijo/s, ¿qué efecto crees que ha tenido en ellos las situaciones de los dos últimos años? Si crees que ha tenido efecto, puedes marcar varias respuestas.**

La mayoría de padres y madres entrevistadas no ha notado cambios en sus hijos, dado que así lo comenta el 62%.

Para los que sí, estos los perciben más irritables (22%) y más revoltosos (11%).

No, no he notado cambios en ellos



Sí, le/s noto más irritable/s



Sí, le/s noto más revoltoso/s



Sí, le/s noto más apático/s



Sí, le/s noto más triste/s



## Bienestar emocional de niños y jóvenes

**P13. En tu opinión, ¿cómo debemos educar a los niños y jóvenes en una mayor conciencia de la importancia del bienestar emocional?**

Tomar conciencia y sensibilizar a los niños y jóvenes es importante para todas las personas entrevistadas.

El 81% piensa que el diálogo, hablar sobre la importancia de los sentimientos, es un buen ejercicio para adquirir mayor bienestar emocional.

Un 51% considera que mantener un estilo de vida saludable, basado en la actividad física beneficia la salud mental y física.

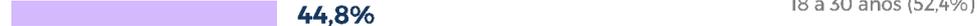
A través de la importancia de hablar de los sentimientos y de cómo se sienten abiertamente



Hablando de los beneficios de la práctica de actividad física para la salud física y mental



Hablando de lo importante que es mantener una buena alimentación para el cuidado de la salud física y mental



A través de los beneficios del contacto con la naturaleza



No creo que sea necesario educar en bienestar emocional en edades tempranas



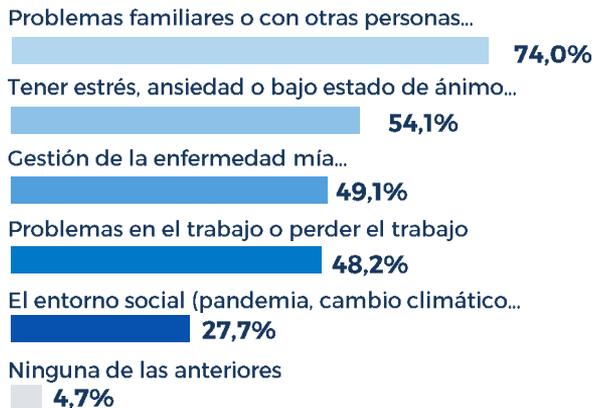
# Aspectos que influyen en el bienestar emocional

Total según género y edad

## P14. ¿Qué aspectos de tu vida crees que te podrían influir más y empeorar tu bienestar emocional?

Tener problemas familiares es el aspecto que más influye en el bienestar emocional, así lo considera el 74% de los entrevistados. El 54% asocian el empeoramiento de su salud mental al estrés o ansiedad derivado del ritmo de vida que llevan.

Destaca que, analizando en conjunto todos los problemas planteados, las mujeres son las que más afectación presentan ante los problemas relacionados con la salud mental.



	Hombre	Mujer	Edad
Problemas familiares o con otras personas significativas...	70,5% ▼	77,4% ▲	No hay diferencias según edad
Tener estrés, ansiedad o bajo estado de ánimo por el ritmo...	46,9% ▼	61,2% ▲	Mayoritariamente de 18 a 45 años
Gestión de la enfermedad mía o de una persona cercana	45,3% ▼	52,9% ▲	No hay diferencias según edad
Problemas en el trabajo o perder el trabajo	43,4% ▼	52,9% ▲	Mayoritariamente de 18 a 45 años
El entorno social (pandemia, cambio climático, sit...)	23,4% ▼	31,9% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Ninguna de las anteriores	6,7% ▲	2,8% ▼	No hay diferencias según edad

▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

# Situaciones que generan malestar emocional

Total según género y edad

## P15. ¿Cuál o cuáles de las siguientes problemáticas sociales te generan angustia o malestar emocional?

Dos de cada tres entrevistados considera que la situación económica y laboral es un factor estresor que genera malestar emocional en su vida, esto se acentúa más entre las mujeres. En segundo lugar, uno de cada tres relaciona el ese malestar al periodo generado por la pandemia.

Continuando con las dificultades que favorecen el desarrollo del malestar emocional se posicionan por debajo del 30% la situación política y el cambio climático. La situación política afecta sobre todo a hombres y entre las edades más opuestas; menores de 30 y mayores de 61 años. El cambio climático afecta en mayor medida a mujeres y jóvenes menores de 30 años.

Situación económica/laboral



Situación provocada por la pandemia



Situación política



Cambio climático



Ninguna de las anteriores



	Hombre	Mujer	Edad
Situación económica/laboral	60,0% ▼	74,3% ▲	No hay diferencias según edad
Situación provocada por la pandemia	26,3% ▼	39,0% ▲	Mayoritariamente de 31 a 45 años
Situación política	32,9% ▲	26,3% ▼	Mayoritariamente de 18 a 30 años y de 61 a 70 años
Cambio climático	17,4% ▼	22,8% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Ninguna de las anteriores	16,8% ▲	10,3% ▼	No hay diferencias según edad

▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

# Sentimientos asociados al malestar emocional

Total según género y edad

## P18 ¿En momentos de inestabilidad emocional que hayas podido experimentar, has sentido algunos de estos sentimientos?

El sentimiento de tristeza es la principal emoción (61%) que se manifiesta entre los entrevistados en periodos de inestabilidad emocional. A continuación se encuentra la ansiedad con un 52% y el sentimiento de desesperanza e incertidumbre hacia el futuro (46%).

Estos síntomas o emociones que han podido experimentar los entrevistados se acusan más entre mujeres y jóvenes menores de 30 años.



	Hombre	Mujer	Edad
Tristeza	51,1% ▼	70,3% ▲	No hay diferencias según edad
Ansiedad	42,2% ▼	61,0% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Desesperanza e incertidumbre hacia el futuro	42,0% ▼	50,1% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Apatía	30,5% ▼	42,0% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Deseo de muerte	9,9% ▼	16,8% ▲	Mayoritariamente de 18 a 30 años
Ninguna de las anteriores	10,5% ▲	6,3% ▼	No hay diferencias según edad
Nunca he sentido inestabilidad emocional	11,3% ▲	5,1% ▼	Mayoritariamente de 46 a 70 años

▲ ▼ Se marcan diferencias estadísticamente significativas superiores (verde) e inferiores (rosa).

# Promoción de la salud mental

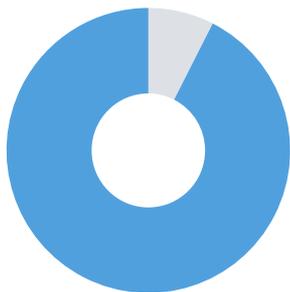
Total según género y edad

Más de 9 de cada 10 entrevistados cree que normalizar y promover la petición de ayuda profesional previene ante conductas que atenten contra la propia vida.

En cuanto al acceso a recursos necesarios para conocer y comprender las conductas o pensamientos negativos, la mayoría considera que tiene acceso a ellos. De entre estos, el 33% considera que son insuficientes y el 8% a pesar de conocerlos, no muestran interés en ellos.

**P19. En tu opinión, ¿normalizar el malestar emocional y la petición de ayuda psicológica o psiquiátrica podría favorecer que hubiese menos casos graves o de suicidio?**

**92,5%**  
SÍ



**7,5%**  
NO

**P20. ¿Consideras que tienes acceso a los recursos necesarios para comprender mejor la conducta y los pensamientos negativos o de deseo de muerte?**

Sí, pero no son suficientes



En mayor medida Mujeres (37,2%) y de 18 a 30 años (37%)

Sí, puedo acceder siempre que lo necesite de forma clara y directa



Sí, pero no me interesa



En mayor medida Hombres (10,5%)

No, no conozco ningún recurso



# LA OTRA CARA DEL BIENESTAR

 **Sanitas**

