

# **La Listilla determina que la cultura es una herramienta clave para la prevención de enfermedades mentales y el estrés**

**Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), los trastornos mentales afectan a una de cada cuatro personas en algún momento de su vida, con la depresión y la ansiedad, liderando la lista de enfermedades comunes. Frente a este panorama, la cultura se presenta no solo como un vehículo de expresión y creatividad, sino también como una herramienta esencial para la promoción del bienestar emocional y la prevención de trastornos mentales**

Cultura y salud mental: una relación ineludible

Diversos estudios han demostrado que la participación en actividades culturales puede desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés y en la mejora de la salud mental. Asistir a conciertos, obras de teatro, exposiciones de arte, o incluso la simple práctica de la lectura, son actividades que estimulan el cerebro, fomentan la empatía y proporcionan un espacio para la reflexión y el crecimiento personal.

El consumo de cultura activa diferentes áreas del cerebro, favoreciendo la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro para adaptarse y reorganizarse. Esta plasticidad cerebral es fundamental para enfrentar situaciones de estrés y para la recuperación de eventos traumáticos, ya que permite desarrollar nuevas formas de pensar y de procesar las emociones. En este sentido, la cultura no solo actúa como un refugio temporal de las tensiones diarias, sino que también ofrece herramientas cognitivas para enfrentar desafíos más grandes.

Además, la inmersión en actividades culturales puede ser un factor determinante en la prevención de enfermedades mentales. Por ejemplo, el acto de leer, al fomentar la concentración y la imaginación, contribuye a la reducción de los niveles de cortisol, la hormona del estrés. De manera similar, la participación en actividades artísticas, como la pintura o la música, ha mostrado ser eficaz en el tratamiento de la depresión y la ansiedad, promoviendo un estado de calma y satisfacción personal.

El papel de la cultura en la prevención del estrés

El estrés es uno de los problemas de salud más comunes en la sociedad moderna, y sus efectos negativos pueden manifestarse tanto en el ámbito físico como mental. La cultura, al ofrecer un escape y una forma de canalizar las emociones, juega un papel fundamental en la mitigación del estrés. La música, por ejemplo, ha sido utilizada en terapias de relajación debido a su capacidad para reducir la presión arterial y disminuir la ansiedad.

La asistencia a eventos culturales no solo proporciona distracción, sino que también permite la creación de una comunidad en torno a intereses comunes, lo cual es esencial para la construcción de redes de apoyo emocional. La conexión con otras personas que comparten los mismos intereses culturales puede proporcionar un sentido de pertenencia y seguridad, factores que son fundamentales para la salud mental.

Facilitar el acceso a la cultura

Facilitar el acceso a un bien o servicio tiene un impacto directo en el aumento de su consumo. Esta relación se basa en la premisa de que cuando algo es más fácil de obtener, las personas están más dispuestas a utilizarlo o adquirirlo. La reducción de barreras, ya sean económicas, geográficas, o de complejidad en el uso, disminuye el esfuerzo requerido por los consumidores, lo que incrementa la demanda.

Un ejemplo claro se observa en el ámbito de la tecnología. La masificación de los teléfonos inteligentes fue posible en gran parte debido a la disminución de sus costos y la simplificación de su uso. A medida que estos dispositivos se hicieron más accesibles, no solo en términos de precio sino también en facilidad de adquisición y manejo, el consumo de aplicaciones móviles y servicios digitales asociados creció exponencialmente.

De igual manera, en el sector de servicios financieros, la digitalización ha permitido un acceso más amplio y sencillo a productos como cuentas bancarias y créditos. La posibilidad de realizar transacciones desde un dispositivo móvil ha facilitado el uso de estos servicios, incrementando su adopción, especialmente entre personas que antes estaban desatendidas.

Este fenómeno no se limita a productos tecnológicos o financieros. En sectores como la educación o la salud, la mejora en el acceso puede llevar a un mayor aprovechamiento de los servicios disponibles. Por ejemplo, la educación a distancia ha permitido que más personas accedan a formación superior, lo que ha incrementado las tasas de matrícula.

La Listilla desde 2019 desarrolla herramientas para facilitar el acceso a la oferta cultural. Desde entonces son ya más de 30.000 usuarios al mes de alcance quienes eligen a La Listilla para enterarse y consultar de forma fácil y rápida la programación. Además, La Listilla se ha convertido en un referente en los principales buscadores donde los usuarios buscan 'que hacer hoy en Logroño'; o 'agenda logroño'; o incluso 'eventos en logroño este fin de semana'. Usuarios que a través de estas búsquedas llegan a La Listilla convirtiéndose en usuarios frecuentes del servicio.

La programación del Teatro Bretón Logroño, del Riojaforum, de la Biblioteca Rafael Azcona o de salas privadas como la sala Stereo o la Sala Negra, son uno de los servicios más consultados por los usuarios.

La Listilla, además, desarrolla herramientas para facilitar la difusión también a los creadores de las actividades culturales y de ocio en Logroño y La Rioja.

Próximamente, La Listilla, prevé continuar el crecimiento apoyándose en una sección que en la región siempre tiene una gran respuesta, la gastronomía, uniendo de esta forma la oferta gastronómica, cultura y de ocio local en la región.

**Datos de contacto:**

Sergio  
La Listilla

682502658

Nota de prensa publicada en: [La Rioja](#)

Categorías: [Nacional Educación La Rioja Entretenimiento Psicología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>