

## **Sólo uno de cada tres españoles está satisfecho con el tiempo que dedica a sus amigos, según Cigna**

**Los resultados del estudio internacional 'Cigna 360° Wellbeing Survey' 2018 reflejan que el 45% de los encuestados nacionales reconoce que hablar con sus amigos de manera asidua les ayuda a sobrellevar el estrés diario**

Mantener relaciones interpersonales satisfactorias ejerce múltiples beneficios sobre el nivel de bienestar de una persona. Desde reducir el riesgo de muerte por ataques al corazón hasta mejorar la agudeza mental, los expertos coinciden que el contacto frecuente con amigos – lo que se conoce como 'salud social' - repercute positivamente en la salud. Sin embargo, sólo el 33% de los españoles está satisfecho con el tiempo que dedica a sus amigos, según concluye el estudio Cigna 360° Wellbeing Survey 2018. Esto supone un descenso de 11 puntos respecto a los datos obtenidos en el estudio en 2017 (44%).

Pese a la falta de tiempo, el 45% reconoce que hablar con sus amigos de manera asidua les ayuda a sobrellevar el estrés diario. Y es que hay numerosos estudios que determinan que tratar los problemas y la ansiedad del día a día con algún amigo generan como respuesta neurológica la segregación de endorfinas, lo que produce un efecto inmediato de relajación.

No obstante, en comparación con otros países, como Reino Unido, Alemania y Francia, España es donde más se aprovechan de los beneficios de la amistad. Según este informe, solo el 27%, el 28% y el 26% de encuestados en cada una de estas ubicaciones, respectivamente, está contento con la dedicación destinada a fortalecer sus relaciones sociales.

¿Y qué pasa con la realización de actividades de ocio?

Salud social no es simplemente tener amigos y pasar tiempo con ellos, también poder disfrutar de actividades de ocio que llenen o hagan felices. Este aspecto también está perdiendo fuerza en la población española. Según la encuesta realizada por Cigna en España, la práctica habitual de aficiones o planes de ocio ha disminuido un 12% en 2018, ya que únicamente el 33% afirma tener tiempo para sus hobbies, frente al 45% de 2017.

El uso saludable de las nuevas tecnologías continúa siendo un hándicap

Aunque las nuevas tecnologías han revolucionado el modo de relacionarnos con otras personas y amigos ayudando a tener un contacto continuo, también pueden producir efectos negativos en la salud si se abusa de su utilización ya que pueden generar respuestas adversas en la vida social como el aislamiento o ansiedad.

A este respecto, tal y como destaca el estudio, únicamente el 25% de la población reconoce hacer un uso razonable de su smartphone, muy por debajo de Alemania (41%), Francia (31%) e, incluso, Reino Unido (29%). Este porcentaje en España ha disminuido un punto respecto a 2017.

**Datos de contacto:**

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>