

1 de cada 2 españoles no es capaz de declarar un estado emocional sano, según TherapyChat

[Multimedia](#)

En general, son las mujeres y los grupos de edad más jóvenes los que protagonizan un peor estado anímico y sufren en mayor medida emociones como la tristeza, el desánimo o la ansiedad. El 52,7% de la población ya se plantea acudir a terapia, mientras que un 17,8% admite no saber si la necesita o no y un 9,9% no acude a ella por la falta de recursos económicos. En el terreno laboral, el 30% de los trabajadores reconoce que su situación laboral afecta mucho a su bienestar emocional.

[TherapyChat](#), plataforma líder de psicología online en España, presenta junto a Sigma Dos un nuevo estudio que analiza el bienestar emocional de la población española. El informe, que ha contado con una muestra de más de 1.000 personas de diferentes sexos, edades y repartidas geográficamente, desvela que 1 de cada 2 personas residentes en España posee un estado emocional mínimo o regular.

De todas ellas, son las mujeres las que registran peores datos que los hombres, con un importante 44,2% de las encuestadas que afirma situarse en las categorías más desfavorecedoras de su estado anímico – regular, malo o muy malo - frente al 34,9% de los encuestados.

Por grupos de edad, son los y las más jóvenes [18-24 años] quienes protagonizan los índices negativos: estado emocional malo (10%) y muy malo (3,9%), mientras que los mayores de 65 años se sitúan mayoritariamente en un estado emocional bueno.

Preguntados por la valoración que hacen de su estado actual en comparación con hace un año, el 43,3% de los entrevistados declara sentirse igual que entonces, aunque un relevante 20,6% afirma que este ha empeorado.

Asimismo, en lo que respecta a los sentimientos que más ha experimentado durante este periodo, la población española coincide en que fueron la preocupación y el cansancio. Emociones especialmente frecuentes en las mujeres y los grupos de edad jóvenes junto a la tristeza, el desánimo, el nerviosismo y la ansiedad.

Aumenta la demanda de servicios psicológicos

Según los datos obtenidos, más del 50% de los españoles declara haberse planteado acudir a algún profesional de la psicología recientemente, principalmente empujados por su estado emocional general – entendiendo este

dentro de aspectos como la ansiedad o la depresión -.

Entre el resto de motivos que les hacen plantearse la búsqueda de terapia, se encuentran otros problemas de salud personal, problemas familiares o sociales, laborales, de pareja, económicos o una situación de desempleo o ERTE, por este orden.

Por grupos de edad, son aquellos que se encuentran en el rango de 18 a 34 años los más afectados por los problemas laborales o problemas de salud personal - como podría ser la adicción a las redes sociales o a dispositivos móviles -, mientras que por encima de esa edad, las preocupaciones están más enfocadas a problemas de pareja o familiares.

Del porcentaje de la población que reconoce no haberse planteado acudir nunca a terapia (47,3%), llama la atención que un 17,8% admita no saber si lo necesita o no y un 9,9% declare no hacerlo por la falta de recursos económicos.

El bienestar emocional, fundamental para los trabajadores españoles
Atendiendo al entorno laboral, el 30% de la población española externaliza que su situación laboral afecta bastante o mucho a su bienestar psicológico.

De hecho, el surgimiento de emociones que impactan de manera negativa en este o que puedan influirle, se sitúa en un nivel medio alto de frecuencia, siendo la más habitual – con una valoración de 3 sobre 5 – la presión o estrés por sobrecarga laboral, seguida de la incertidumbre sobre las condiciones laborales (2,9), los problemas de conciliación (2,7) o las preocupaciones personales que afectan a la productividad (2,6).

Segmentando por sexo y edad, son de nuevo las mujeres junto a las personas por debajo de los 45 años las situadas a la cabecera de los más afectados. En concreto, el grupo de 25-34 años lidera todas las emociones.

En términos globales, el 17,5% de la población ha considerado solicitar la baja laboral en el último año por temas relacionados con su bienestar emocional. Una posición que si bien se mantiene firme en casi todos los grupos de edad, vuelve a acentuarse en los grupos de edad más jóvenes – entre 18 y 45 años -, evidenciando que es esta parte de la población la más sensibilizada con el terreno psicológico.

En este sentido y consultados sobre cómo valorarían la incorporación de servicios de apoyo o ayuda emocional en su empresa, el 65% de los trabajadores españoles declaran que la recibirían con una opinión muy favorable, siendo esta una tendencia más arraigada en el sector femenino de la población (70,1%).

Sin embargo, en contraste con estos datos, solamente el 17,3% de los encuestados afirma contar con un apoyo de este tipo en su lugar de trabajo frente a un elevado 70,1% que aún no lo tiene: cifras que ponen de manifiesto el

camino por recorrer en la implementación de los servicios psicológicos en las compañías para mejorar el bienestar de los empleados y, consecuentemente, su productividad.

Para Alessandro de Sario, Co-Fundador y CEO de TherapyChat, "las conclusiones que se desprenden de este estudio evidencian lo que desde el inicio de la pandemia era un secreto a voces: el bienestar emocional de los ciudadanos españoles ha empeorado en los últimos años provocando que más de la mitad de ellos ya se haya planteado acudir a terapia en alguna ocasión. Pero, además, los datos obtenidos dejan otro aspecto que es aún más destacable y que sitúa a los trabajadores de este país al borde de la pobreza emocional. Con porcentajes muy altos de empleados que se encuentran sobrepasados o que experimentan emociones negativas en su entorno laboral, el informe hace saltar las alarmas en este terreno demostrando que las empresas deben empezar a dirigir una buena parte de todos sus esfuerzos a ofrecerles una solución".
