

#ConversacionesHumanitarias
generadoras de Talento 2025

Bienestar Emocional y Vulnerabilidad

RESUMEN EJECUTIVO





#ConversacionesHumanitarias generadoras de Talento

El ciclo #ConversacionesHumanitarias generadoras de Talento de la Fundación Cruz Roja Española nació con la vocación de acercar conocimiento riguroso a la ciudadanía y promover el pensamiento humanitario frente a los grandes desafíos sociales de nuestro tiempo. A lo largo de 2025, este espacio se ha consolidado como un lugar seguro para reflexionar colectivamente sobre **el bienestar emocional y la vulnerabilidad**, un eje que atraviesa silenciosa pero profundamente la vida de millones de personas en nuestro país.

Uno de los objetivos de esta edición fue **acercar estas conversaciones a públicos más jóvenes** a través de formatos ágiles y directos, reforzados por la presencia de dos moderadores clave: **Molo Cebrián y Meri Gómez**, referentes en comunicación emocional, capaces de trasladar temas complejos a un lenguaje cercano, respetuoso y accesible.

Su participación permitió abrir el diálogo, generar confianza y atraer nuevas voces a una conversación profundamente necesaria.

El impacto del ciclo confirma su relevancia social: las conversaciones superaron las **43.000 visualizaciones**, generaron más de **500 interacciones directas** y obtuvieron más de **50 impactos en medios**, situando a la Fundación Cruz Roja Española como un actor de referencia en el ámbito del bienestar emocional. Estos resultados reflejan un interés creciente por comprender qué nos pasa y cómo podemos acompañarnos mejor en un contexto de incertidumbre, presión digital y transformación social.



#ConversacionesHumanitarias generadoras de Talento

Las **siete conversaciones** celebradas este año abordaron desde perspectivas complementarias cuestiones que determinan nuestro equilibrio emocional: **la soledad no deseada, la hiperconectividad, la salud física y mental, la geopolítica emocional, la prevención del suicidio, la resiliencia comunitaria y los procesos migratorios**.

Cada encuentro reunió voces expertas del ámbito científico, sanitario, social y humanitario, junto a testimonios que aportaron profundidad, sensibilidad y una mirada ética sobre cómo acompañarnos mejor como sociedad.

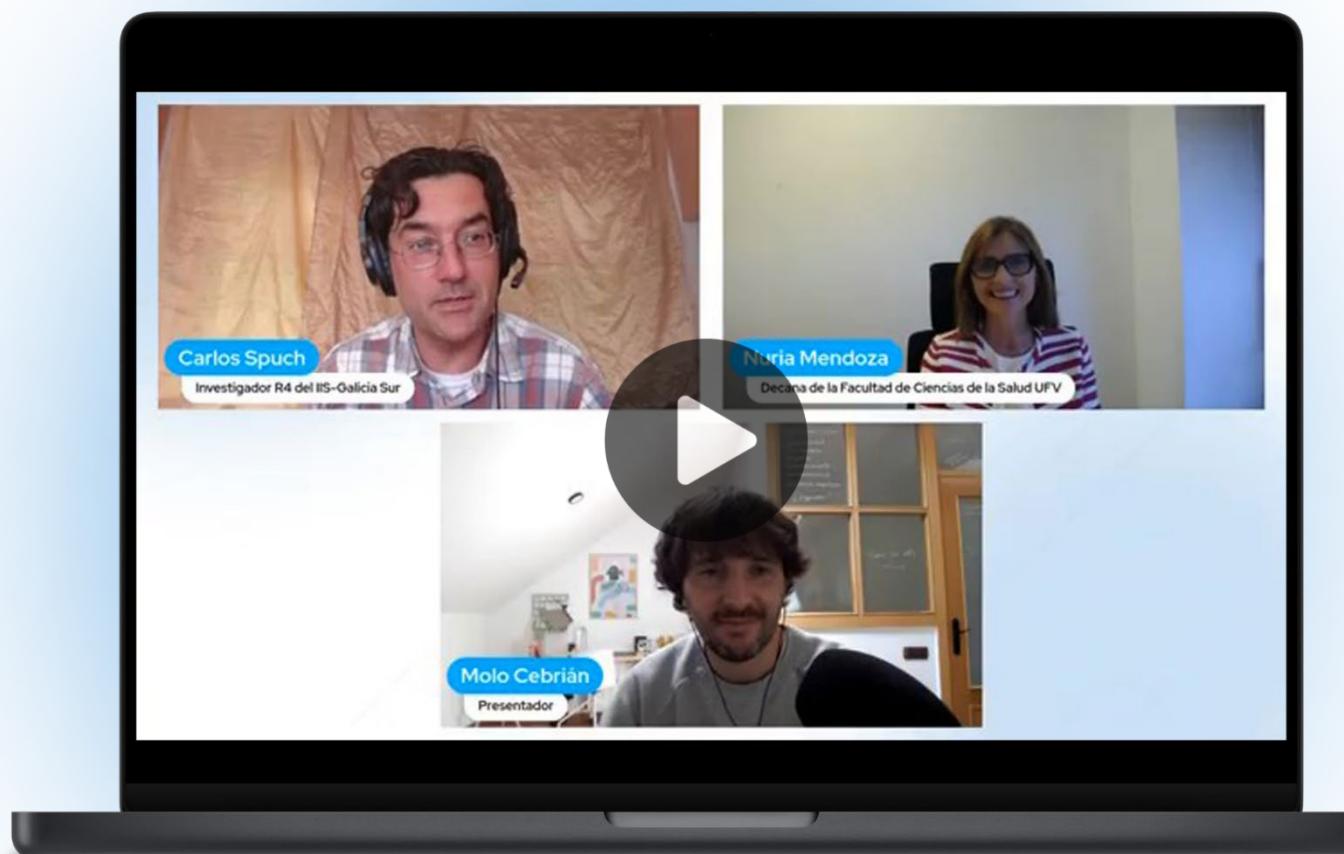
Las cifras alcanzadas evidencian un creciente interés social —también entre la población más joven— por comprender qué nos pasa y cómo podemos responder colectivamente ante los desafíos emocionales contemporáneos.

Este documento reúne los aprendizajes principales del ciclo, ofreciendo una visión estructurada y accesible de cada conversación, con sus participantes, conclusiones clave y citas destacadas, y consolidando el propósito de Fundación Cruz Roja Española: **impulsar pensamiento crítico y humanitario para construir una sociedad más empática, informada y resiliente**.



Conversación 1:

“Impacto de la salud física y cognitiva en el bienestar emocional: un enfoque comunitario”



LEER CRÓNICA

Resumen

La conversación exploró la relación profunda entre bienestar físico, cognición y salud emocional. Se analizó el impacto del estrés crónico y la importancia de hábitos sostenibles, así como el papel protector de la comunidad.

Participantes

Carlos Spuch

Neurocientífico en el Instituto de Investigación Sanitaria Galicia Sur.

Nuria Mendoza

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud (Universidad Francisco de Vitoria).

Moderación: Molo Cebrián

Licenciado en psicología, comunicador y creador del podcast Entiende Tu Mente.



Conversación 1:

Conclusiones

- **La salud mental es indivisible de la salud física.**
El ejercicio, el descanso, la nutrición y la regulación del estrés tienen efectos directos y medibles sobre funciones cognitivas clave, como la memoria, la toma de decisiones y la adaptación emocional.
- **El estrés crónico es uno de los principales riesgos para el bienestar emocional.**
Su impacto afecta al sistema inmunológico, al rendimiento cognitivo y a la percepción de seguridad, convirtiéndose en un reto sanitario de primer orden.
- **La adherencia a hábitos sostenibles es esencial.**
No se trata de intensidad o perfección, sino de constancia realista y hábitos que puedan mantenerse en el tiempo.
- **La comunidad es un amplificador del cuidado.**
Las relaciones sociales y los entornos de apoyo no solo sostienen emocionalmente, sino que motivan la continuidad de las prácticas saludables.

“

Citas

“Al hacer ejercicio físico liberamos una molécula que viaja al cerebro y mejora su funcionamiento.”

Carlos Spuch

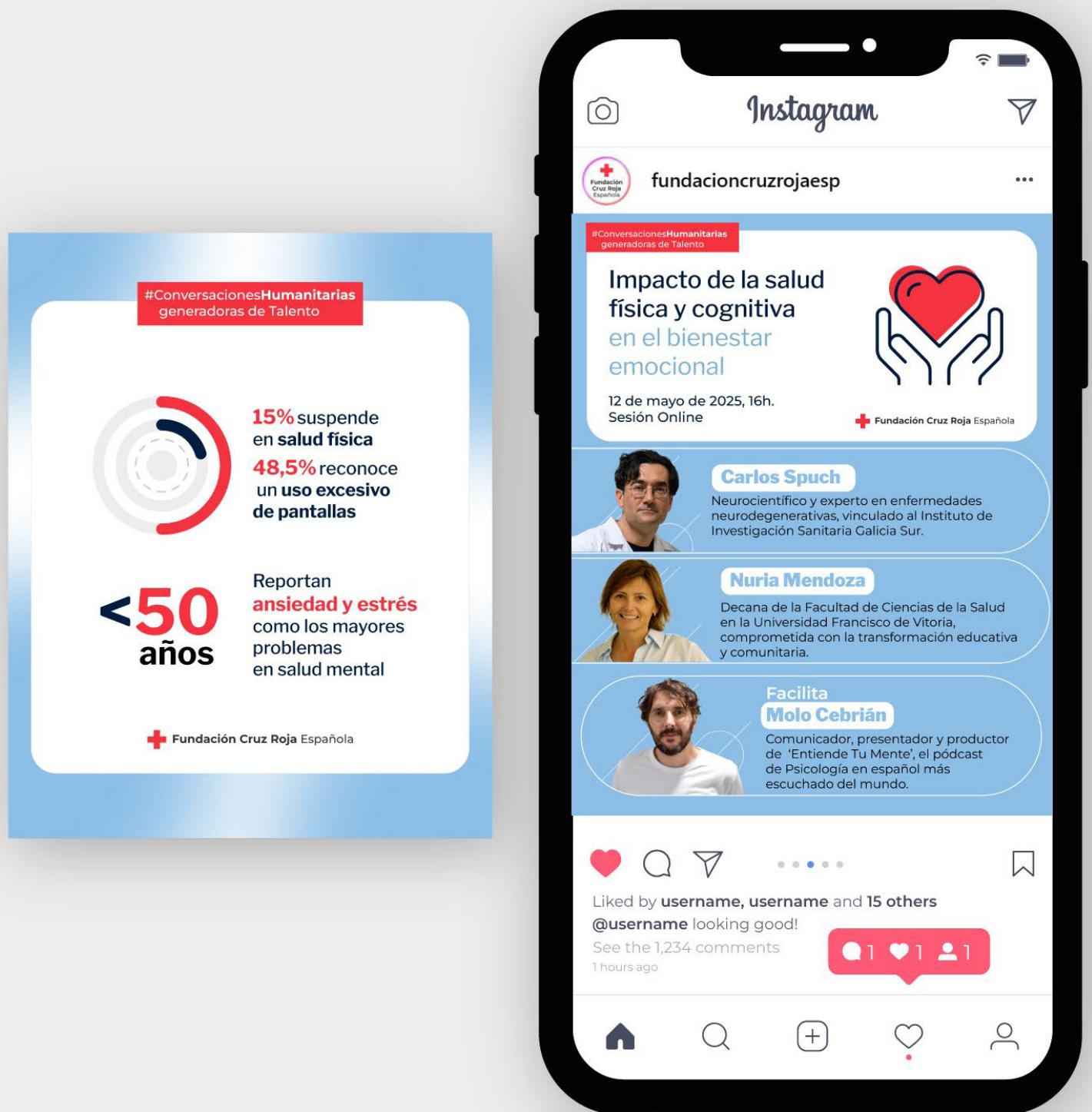
“Mejor dos días a la semana todo el año que grandes promesas que duran un mes.”

Nuria Mendoza

“Estos encuentros nos ayudan a romper el individualismo y redescubrir lo esencial.”

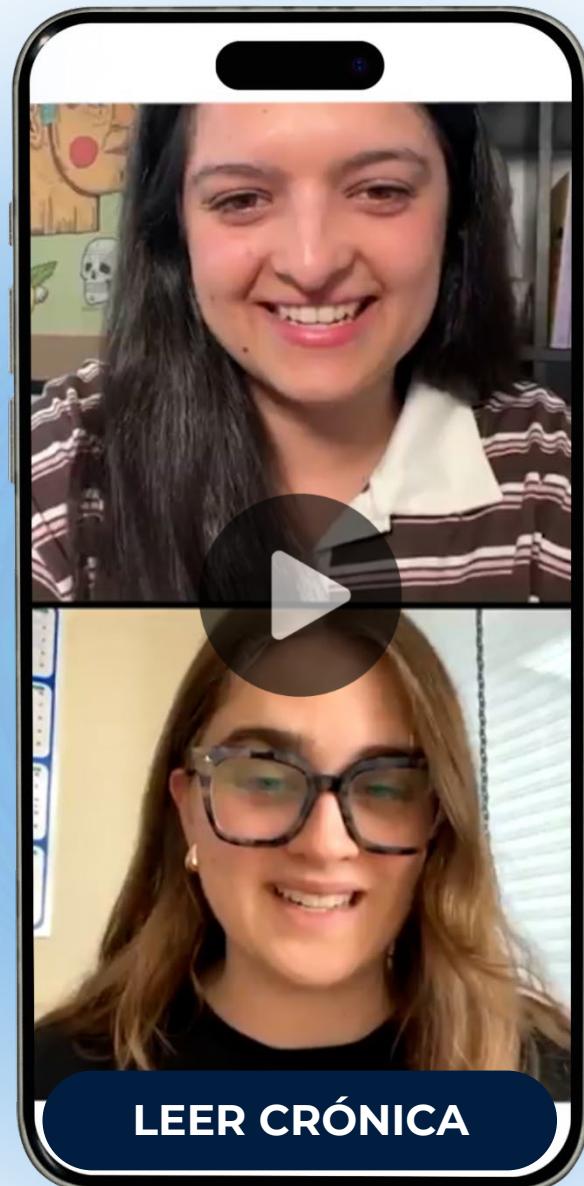
Molo Cebrián

La conversación en RRSS





Conversación 2: “Mitos virales y desinformación emocional: cómo protegernos”



Resumen

Se abordó cómo las redes sociales difuminan la frontera entre emociones naturales y trastornos clínicos, generando ansiedad y confusión en jóvenes. Se insistió en la necesidad de alfabetización emocional y mediática.

Participantes

Andrea González Henry

Presidenta del Consejo de la Juventud de España.

Meri Gómez

Psicóloga y divulgadora.
Moderadora.



Conversación 2:

Conclusiones

- **El ecosistema digital condiciona la forma en que interpretamos nuestras emociones.**
La abundancia de contenido emocional simplificado favorece la confusión entre experiencias normales y patología.
- **El autodiagnóstico es una respuesta al malestar, pero no una solución.**
Puede aumentar la ansiedad, reforzar etiquetas y alejarnos de la ayuda profesional adecuada
- **La alfabetización digital y emocional debe ser una prioridad social.**
La juventud necesita herramientas para diferenciar información rigurosa de contenido superficial o sensacionalista.
- **Los espacios seguros online son esenciales.**
Redes, instituciones y creadores de contenido tienen la responsabilidad de construir entornos que acompañen sin juzgar y orienten hacia recursos fiables.

“

Citas

“Sin pensamiento crítico podemos acabar consumiendo justo lo contrario a lo que necesitamos.”

Andrea González Henry

“Un vídeo de un minuto no puede sustituir una valoración profesional.”

Meri Gómez

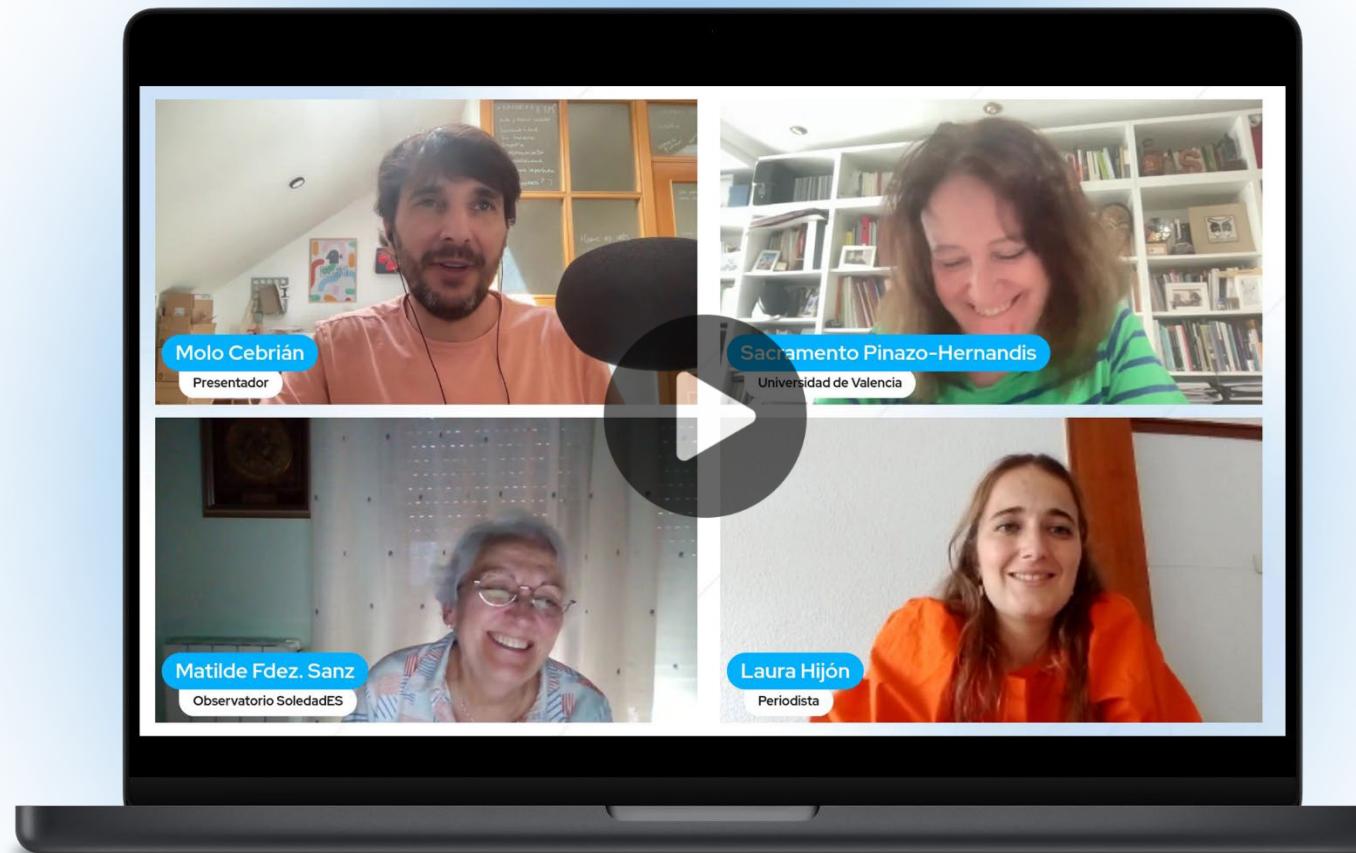


La conversación en RRSS





Conversación 3: “La cara emocional de la soledad: cuidar vínculos, cuidar salud”



LEER CRÓNICA

Resumen

La sesión visibilizó la soledad como reto estructural, no individual. Afecta a jóvenes, mayores, personas con discapacidad y población migrante. Se destacaron políticas públicas, redes comunitarias y escucha activa.

Participantes

Moderación: Molo Cebrián

Matilde Fernández

Presidenta del Observatorio de Soledad No Deseada (SoledadES), exministra de Asuntos Sociales y activista en políticas inclusivas.

Sacramento Pinazo Hernandis

Doctora Psicología Social, directora del Grupo de Investigación BestAGING. U. Valencia y presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología

Laura Hijón

Periodista y autora del programa “Hablemos de salud mental” de Radio 5, Premio Don Quijote 2023 por su labor de divulgación.



Conversación 3:

Conclusiones

- **La soledad no deseada es un problema estructural, no sólo individual.**
Afecta a todas las generaciones y está vinculada a desigualdades, precariedad emocional, discapacidad y trayectorias de vida vulnerables.
- **La participación social es un factor protector probado.**
Actividades comunitarias, voluntariado y redes de proximidad reducen el riesgo de aislamiento.
- **El estigma sigue presente.**
Hablar de soledad es todavía difícil, por lo que generar espacios de confianza y escucha es un paso necesario para combatirla.
- **La respuesta debe ser comunitaria e intersectorial.**
Educación, salud, servicios sociales y organizaciones comunitarias deben coordinar esfuerzos de prevención y acompañamiento.

”

Citas

“La soledad no deseada no es un malestar individual, sino un reto colectivo.”

Matilde Fernández

“Todos hemos sentido soledad. Romper sus mitos es urgente.”

Sacramento Pinazo

“Necesitamos espacios donde decir ‘me siento solo’ no dé vergüenza.”

Laura Hijón

“Hay malestares que no se curan en soledad.”

Molo Cebrián

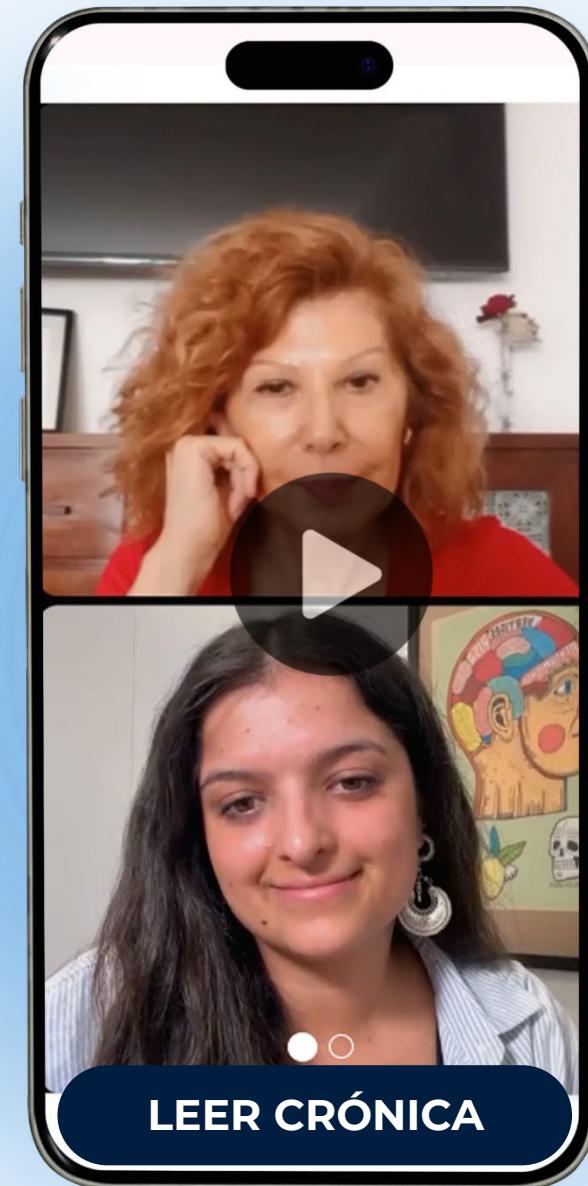


La conversación en RRSS





Conversación 4: “Vivir para contar: una conversación para seguir adelante”



Resumen

La conversación insistió en hablar del suicidio desde la verdad, sin tabúes ni sensacionalismo. Se abordaron señales de alerta, acompañamiento emocional y la importancia de romper el silencio.

Participantes

Dolores López

Formadora en prevención del suicidio; autora de *Te Nombro*.

Meri Gómez

Psicóloga y divulgadora. Moderadora.



Conversación 4:

Conclusiones

- **Hablar del suicidio de manera segura previene.**
La conversación informada reduce el estigma, abre la puerta a pedir ayuda y facilita la detección temprana.
- **La comunidad es clave en la prevención.**
Familia, escuela, trabajo y redes de apoyo pueden identificar señales que a veces pasan desapercibidas en el entorno clínico.
- **La presencia afectiva salva vidas.**
No es necesario tener respuestas perfectas: acompañar, escuchar y sostener el malestar es, en sí mismo, una forma de intervención.
- **La prevención exige un enfoque integral.**
Incluye educación emocional, recursos accesibles, formación de agentes clave y políticas públicas que prioricen la salud mental.

”

Citas

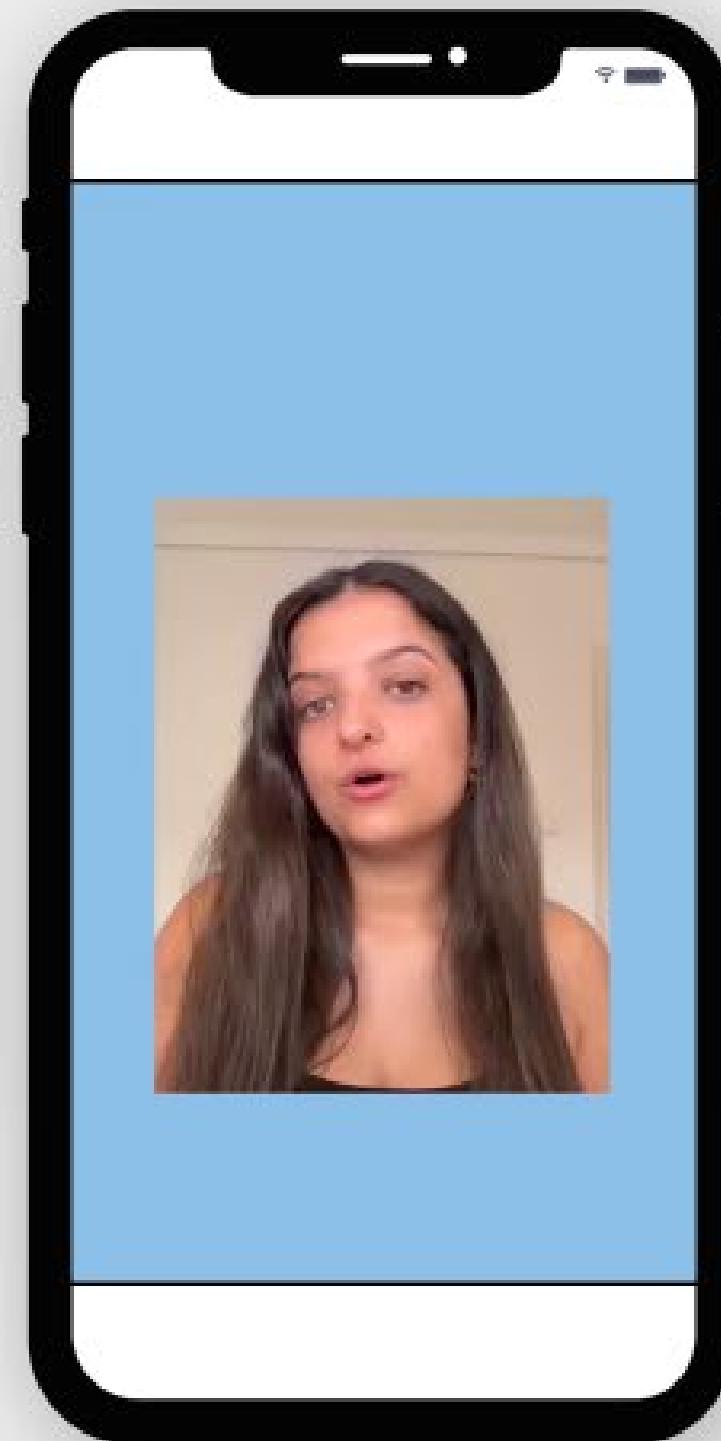
No tenemos que tener todas las respuestas, pero sí estar presentes.”

Dolors López

“El silencio y el estigma empeoran el sufrimiento.”

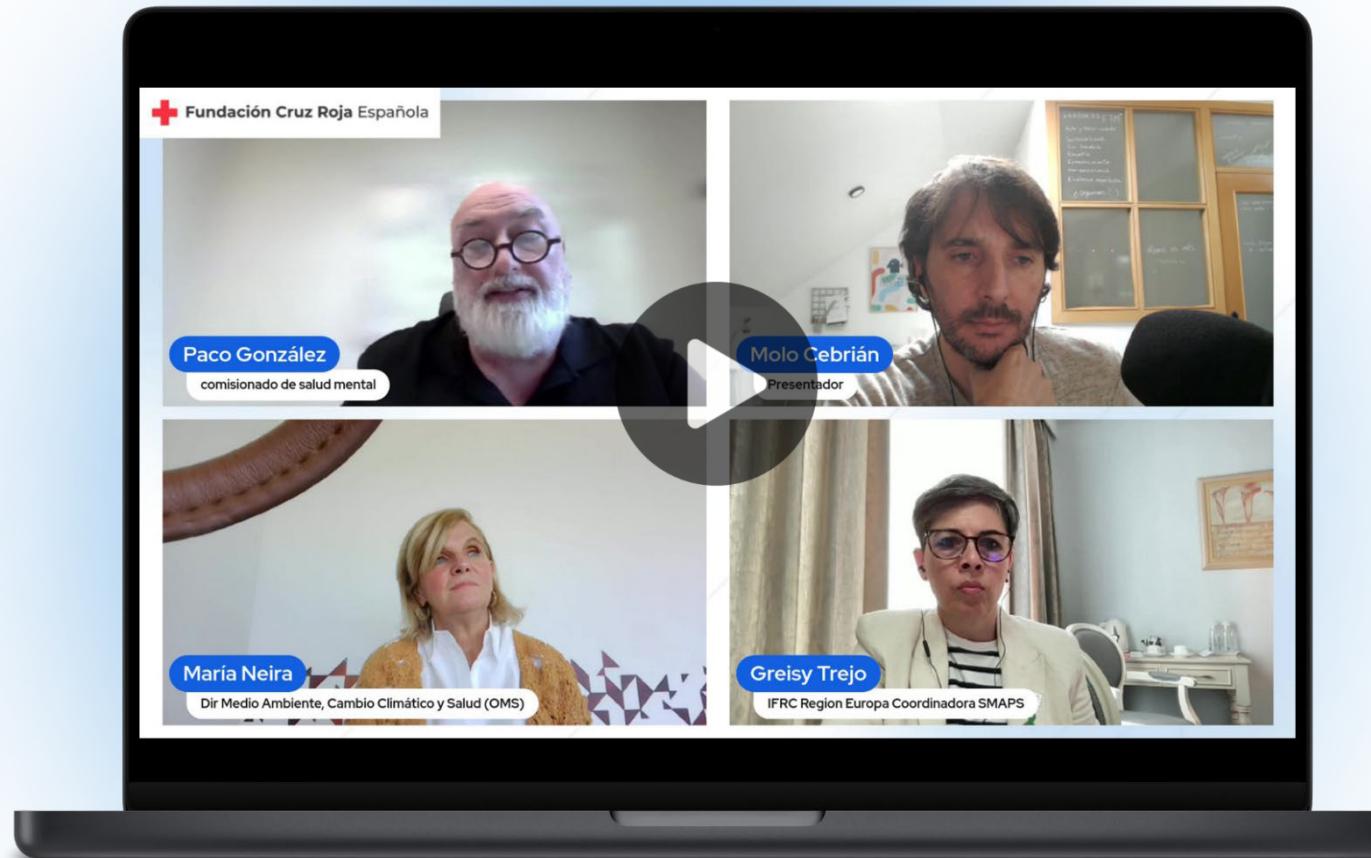
Meri Gómez

La conversación en RRSS





Conversación 5: “Resiliencia comunitaria: la base del bienestar emocional”



[LEER CRÓNICA](#)

Resumen

Se reflexionó sobre cómo la resiliencia surge de la organización colectiva, la cercanía, la comunidad y el derecho universal a la salud mental.

Participantes

María Neira

Directora del Departamento de Medio Ambiente, Cambio Climático y Salud de la Organización Mundial de la Salud.

Francisco González Aguado

Subdirector del Comisionado de Salud Mental en el Ministerio de Sanidad.

Greisy Trejo

Coordinadora Regional de Salud Mental y Apoyo Psicosocial. Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja – Europa y Asia Central.

Moderación: Molo Cebrián



Conversación 5:

Conclusiones

- **La resiliencia no es un atributo individual, sino colectivo.**
Se construye en relación con otros, a través de participación, cohesión social y organización comunitaria.
- **La salud mental como derecho implica políticas públicas sostenidas.**
Es necesario reforzar servicios, accesibilidad y entornos saludables para todas las personas.
- **La soledad estructural requiere intervenciones sistémicas.**
Las comunidades deben disponer de espacios de encuentro, redes de apoyo y dispositivos que faciliten la pertenencia.
- **La comunidad es el primer nivel de protección emocional.**
Cuidados informales, redes de barrio y organizaciones locales reducen la vulnerabilidad y fortalecen la resiliencia.

”

Citas

“El bienestar emocional empieza por un entorno saludable y seguro.”

María Neira

“Las comunidades más resilientes son las que saben organizarse.”

Greisy Trejo

“La salud mental no puede ser un privilegio.”

Francisco González

“La salud emocional se sostiene en red.”

Molo Cebrián

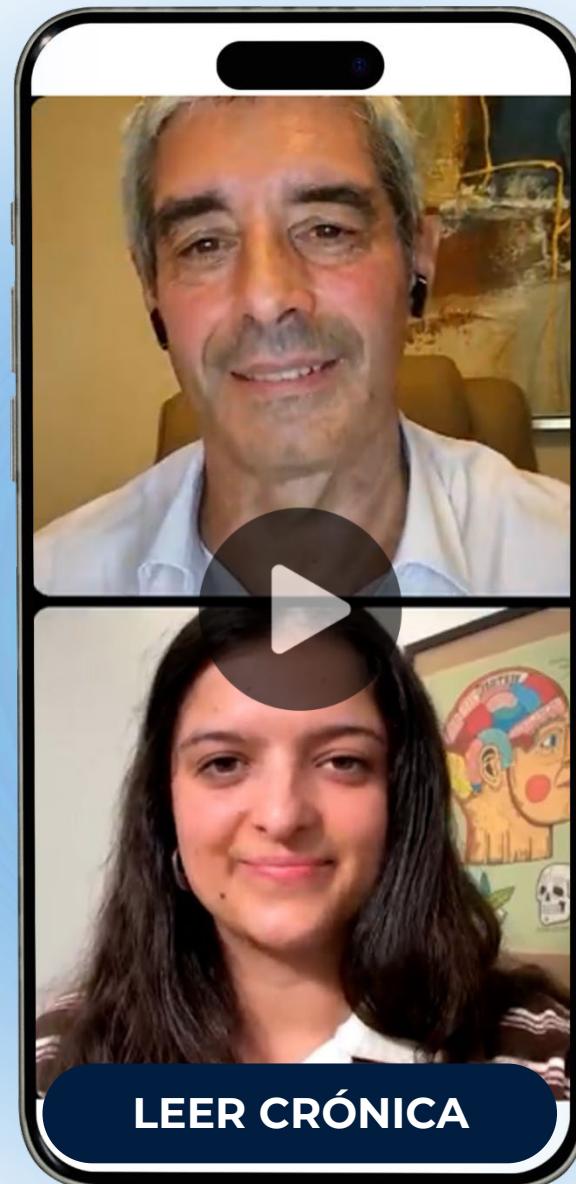
La conversación en RRSS





Conversación 6:

“Impacto emocional del contexto geopolítico en un mundo hiperconectado”



Resumen

La conversación analizó cómo la sobreinformación, la polarización y la velocidad informativa afectan al bienestar emocional colectivo.

Participantes

Ángel Gómez de Ágreda

Analista geopolítico y autor de “El mundo Orwell: manual de supervivencia para un mundo hiperconectado”.

Meri Gómez

Psicóloga y divulgadora.
Moderadora.



Conversación 6:

Conclusiones

- **La sobreexposición informativa genera malestar emocional.**
La necesidad de estar constantemente actualizados produce ansiedad, fatiga y sensación de amenaza permanente.
- **La velocidad de la información supera nuestra capacidad de procesarla.**
Esto alimenta la urgencia emocional, la polarización y la pérdida de contexto.
- **Las emociones colectivas están condicionadas por la geopolítica.**
Conflictos, crisis y tensiones globales influyen en nuestra percepción de seguridad y en nuestras relaciones.
- **La higiene informativa es una herramienta de autocuidado.**
Selección consciente de fuentes, limitación de consumo y pensamiento crítico reducen el impacto emocional negativo.

”

Citas

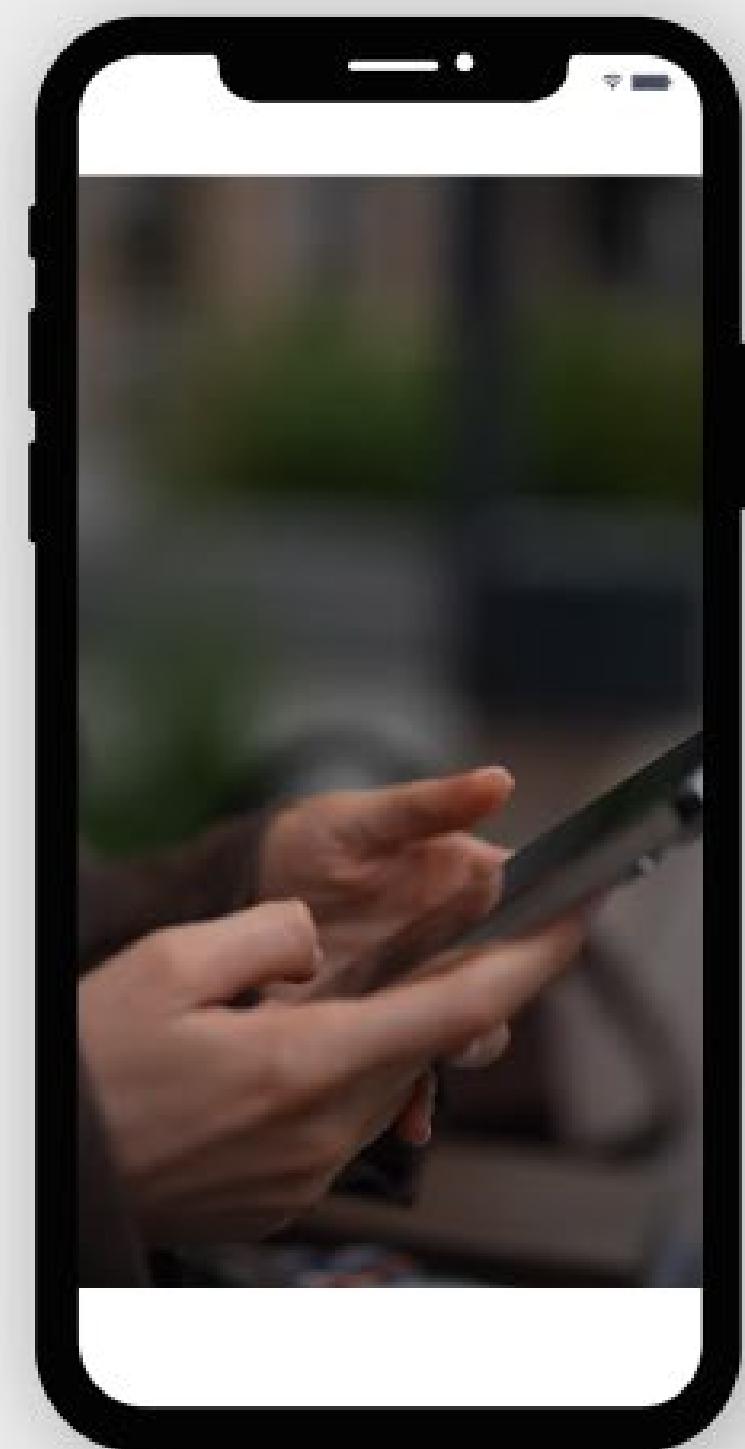
“Queremos estar al día en todo momento y lugar.
Eso genera ansiedad.”

Ángel Gómez de Ágreda

“Pensamiento crítico no es desconectarse, sino
mirar la realidad sin que duela tanto.”

Meri Gómez

La conversación en RRSS

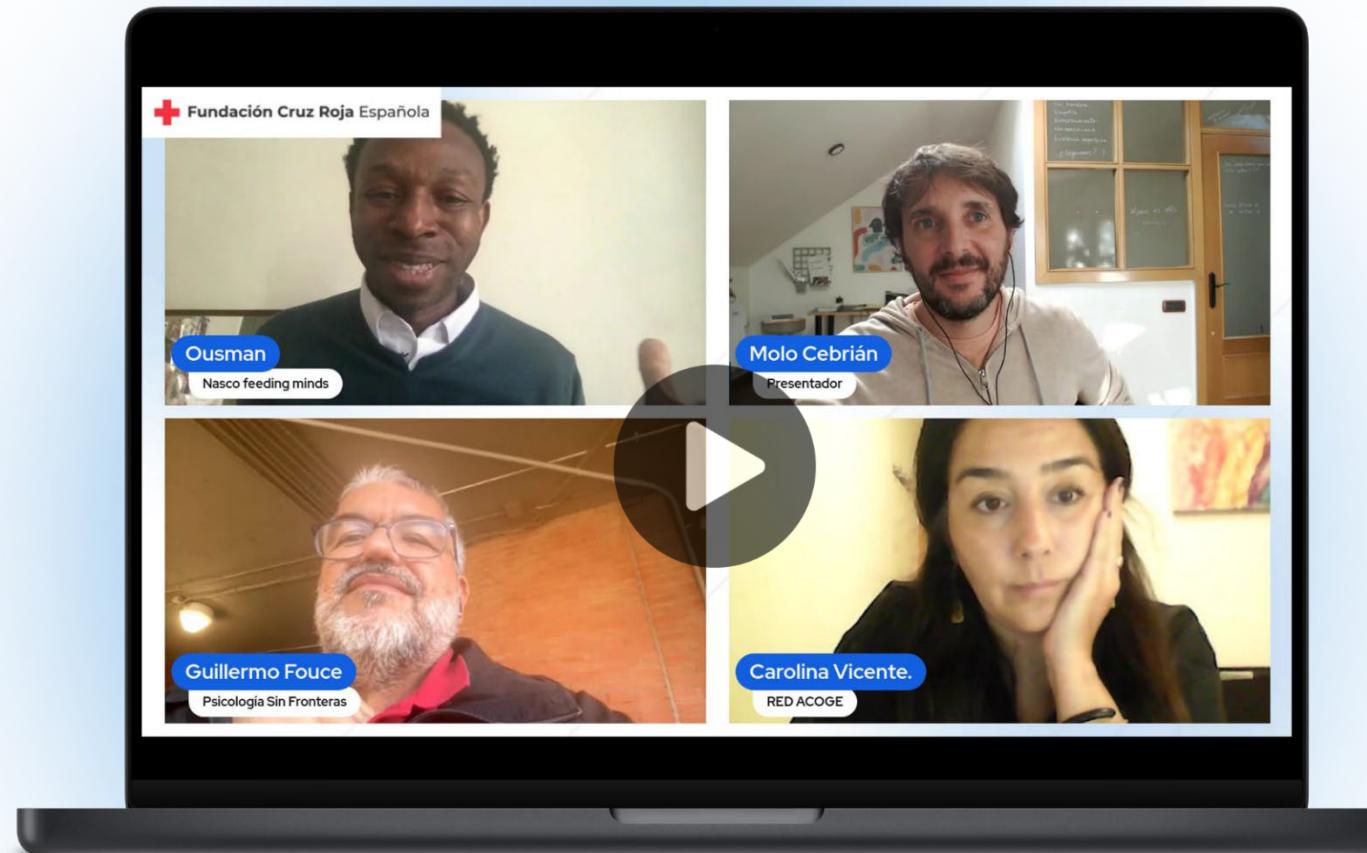


#ConversacionesHumanitarias
generadoras de Talento





Conversación 7: “Migrar y reconstruirse. Bienestar emocional en contextos de movilidad”



LEER CRÓNICA

Resumen

Un diálogo profundo sobre los duelos, la identidad y la reconstrucción emocional en los procesos migratorios.

Participantes

Carolina Vicente

Responsable del Área de Protección Internacional de **Red Acoge**, especializada en refugio y migración.

Guillermo Fouce Fernández

Presidente de **Psicología Sin Fronteras** y profesor de la Universidad Complutense de Madrid.

Moderación: Molo Cebrián

Ousman Umar

Emprendedor social, fundador de Nasco Feeding Minds y autor de “Viaje al país de los blancos”.



Conversación 7:

Conclusiones

- **Migrar implica un proceso emocional profundo y transversal.**
Supone duelo, ruptura de identidades y reconstrucción constante en entornos desconocidos.
- **La empatía devuelve la dignidad.**
Ser visto, escuchado y reconocido reduce el sufrimiento emocional y facilita la integración.
- **La comunidad es clave para la pertenencia.**
Entornos seguros, redes de apoyo y vínculos sociales permiten que las personas migrantes recuperen estabilidad emocional.
- **La acogida debe ser integral.**
Políticas, servicios y sociedad civil deben coordinarse para garantizar derechos, bienestar emocional y oportunidades reales de reconstrucción.

”

Citas

“El día que alguien me vio, se me derrumbó el mundo.”

Ousman Umar

“Somos parte del mismo equipo: el equipo de la humanidad.”

Molo Cebrián

“La primera pérdida al migrar es la identidad.”

Carolina Vicente

“Lo social es la esencia de la respuesta al malestar.”

Guillermo Fouce



La conversación en RRSS



Las **#ConversacionesHumanitarias** han mostrado que el bienestar emocional es un proyecto colectivo.

7
conversaciones

14
participantes

2
moderadores

1

idea común:

**acompañarnos
es transformarnos**

+43.000
visualizaciones

+500
interacciones

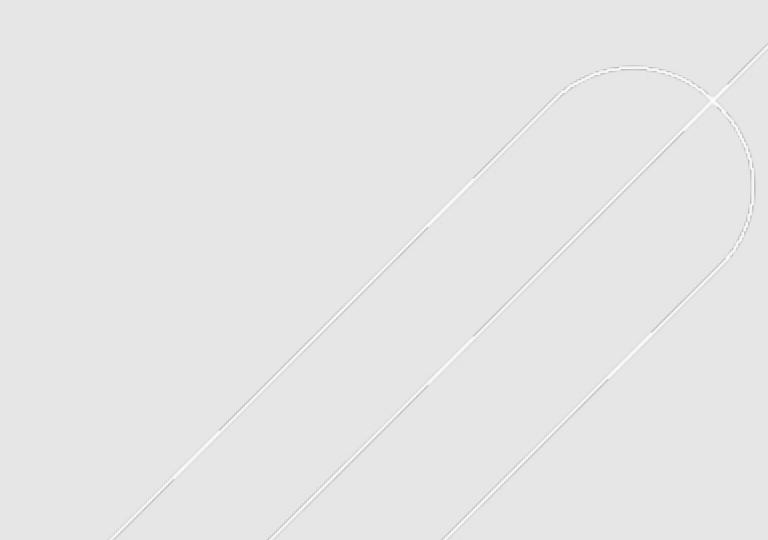
+50
impactos en prensa

Nota

La información recogida en este documento, salvo que se indique expresamente, no refleja la opinión individual de las personas que han participado en las distintas actividades ni de la Fundación Cruz Roja Española, sino las ideas y conclusiones destacadas que se han desarrollado y se presentan como resultado de las mismas.



**Impulsamos
Pensamiento Humanitario**



#ConversacionesHumanitarias



Fundación Cruz Roja Española

www.fundacioncruzroja.es

