

Informe de Hallazgos

Bienestar Emocional y Vulnerabilidad

RESUMEN EJECUTIVO

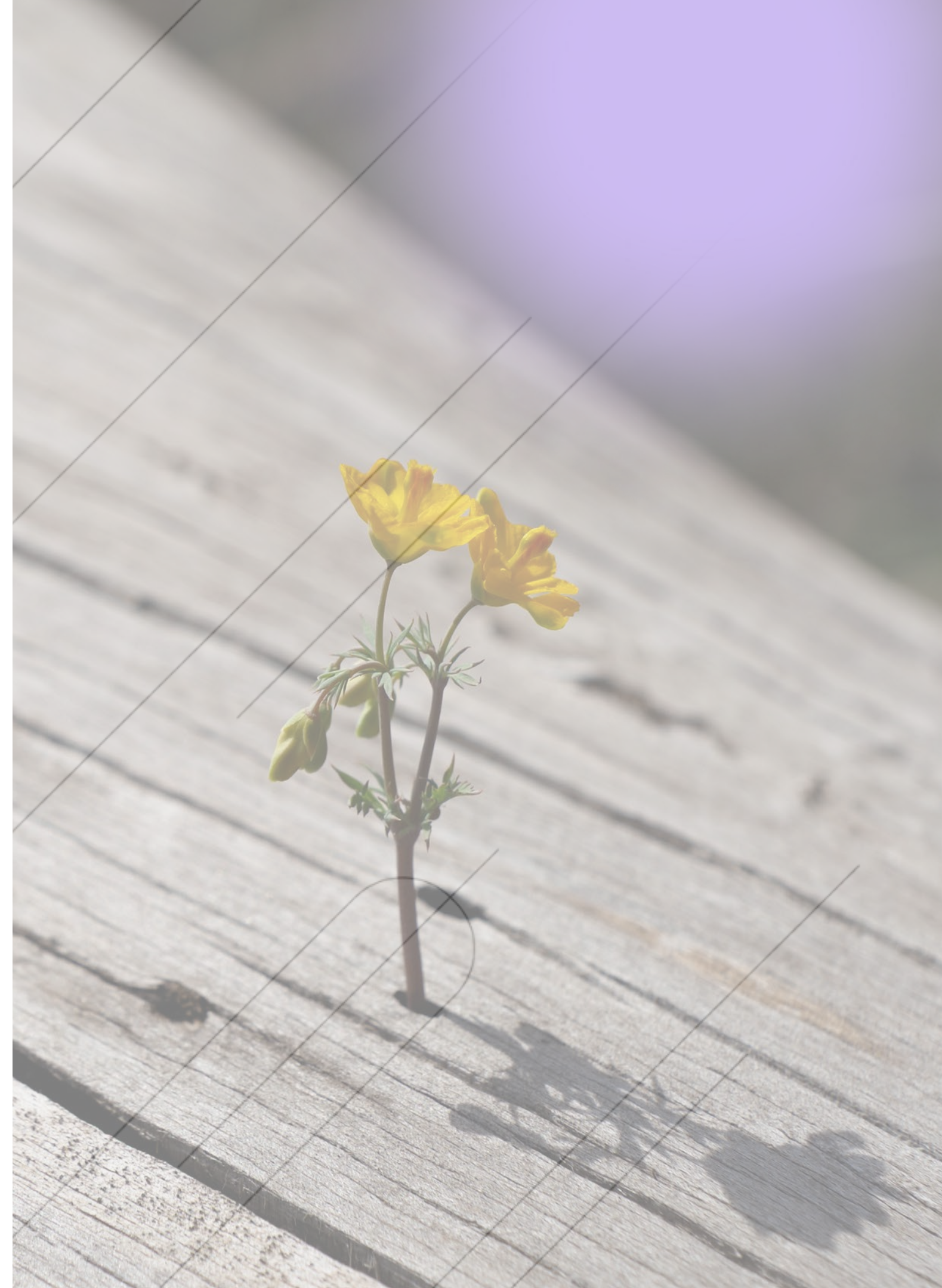


#ConversacionesHumanitarias

Investigación sobre Bienestar emocional y Vulnerabilidad

Una investigación desde un **enfoque sistémico, interseccional y participativo** en el que se han recogido las voces de personas en diferentes situaciones de vulnerabilidad, personas expertas y población general a través de un diseño mixto en el que...

- Se ha realizado un **análisis de tendencias** vinculadas al Bienestar emocional y la Vulnerabilidad a través de la consulta de diversas fuentes.
- 1.000 **entrevistas** a una muestra representativa por sexo, edad y CCAA.
- Sesiones de **Observación participante** con personas con experiencia en Soledad No Deseada (SND), dificultades en el empleo, migración y salud mental.
- **Células de conversación** con personas expertas en SND, empleo, migración y salud mental.



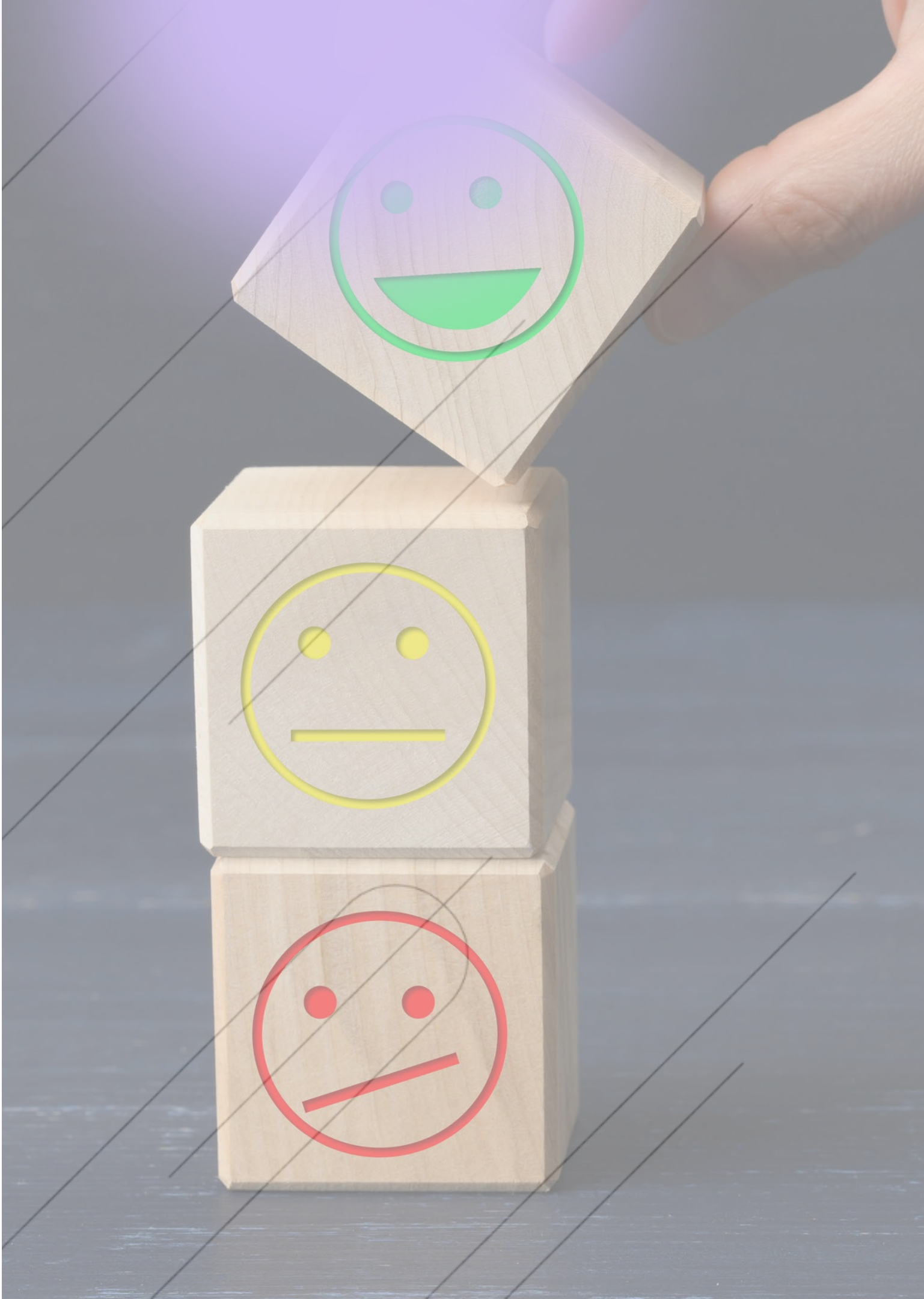
Panorama general del Bienestar emocional

- El **30%** de la población entrevistada declara experimentar un Bienestar emocional negativo.
- Emociones como el **miedo**, la **tristeza** o la **ansiedad** predominan en personas jóvenes.
- A **mayor número de factores o situaciones de vulnerabilidad** (≥ 3), el Bienestar emocional cae bruscamente (con tres o más situaciones concurrentes, la probabilidad de presentar un Bienestar emocional negativo se duplica).
- La variable edad actúa como amortiguador: el bienestar crece a medida que se avanza en el ciclo vital y la generación de “**Baby boomers**” (la generación que nació entre 1957 y 1977) exhibe los mejores índices de satisfacción. La Generación Z (personas nacidas entre 1997 y 2012) y Millennials (personas nacidas entre 1981 y 1996) comunican tasas mucho más elevadas de miedo, tristeza o apatía.



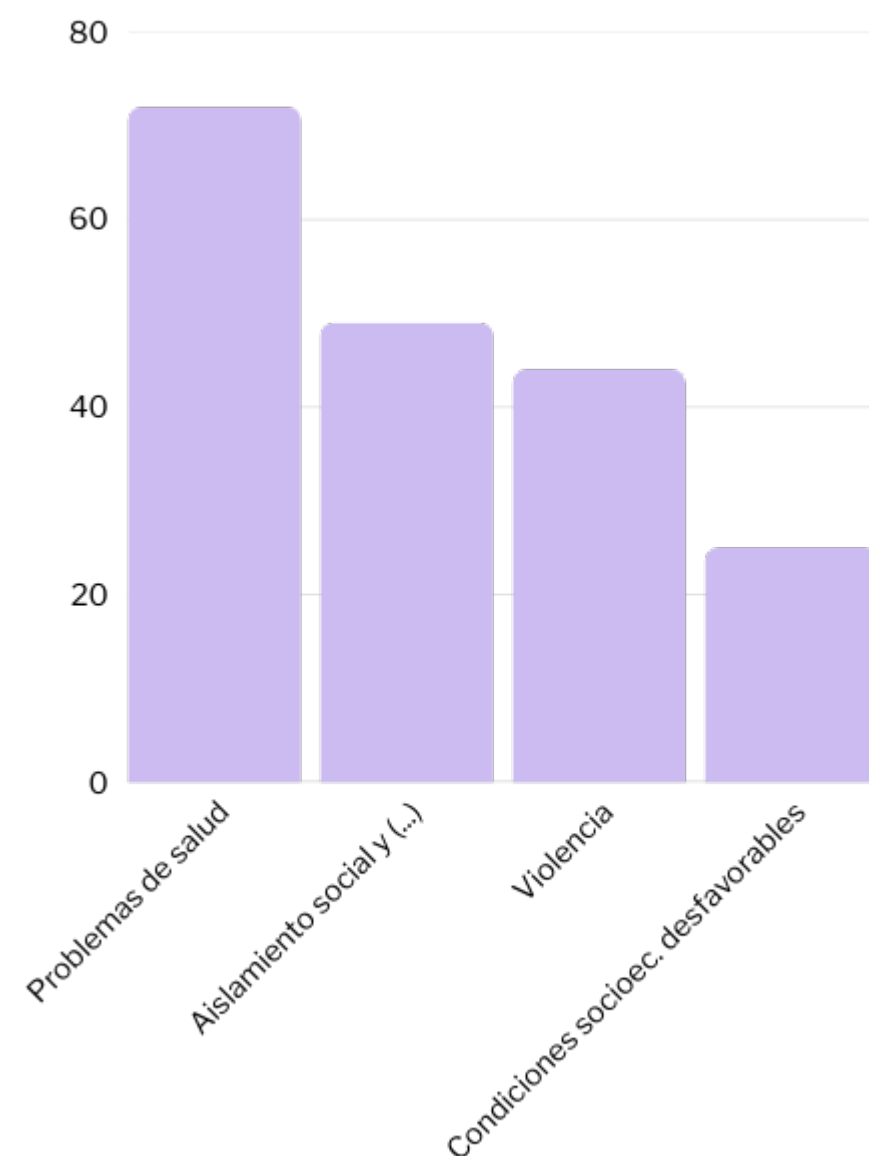
Situaciones de vulnerabilidad con mayor incidencia en el Bienestar emocional

Factor o situación de vulnerabilidad	Impacto en la población	Contribución a un Bienestar emocional negativo
Aislamiento social y dificultades en las relaciones sociales	49%	29%
Violencia	44%	20%
Condiciones socioeconómicas desfavorables	25%	17%
Problemas en el desarrollo educativo	39%	8%
Problemas de salud	72%	7%

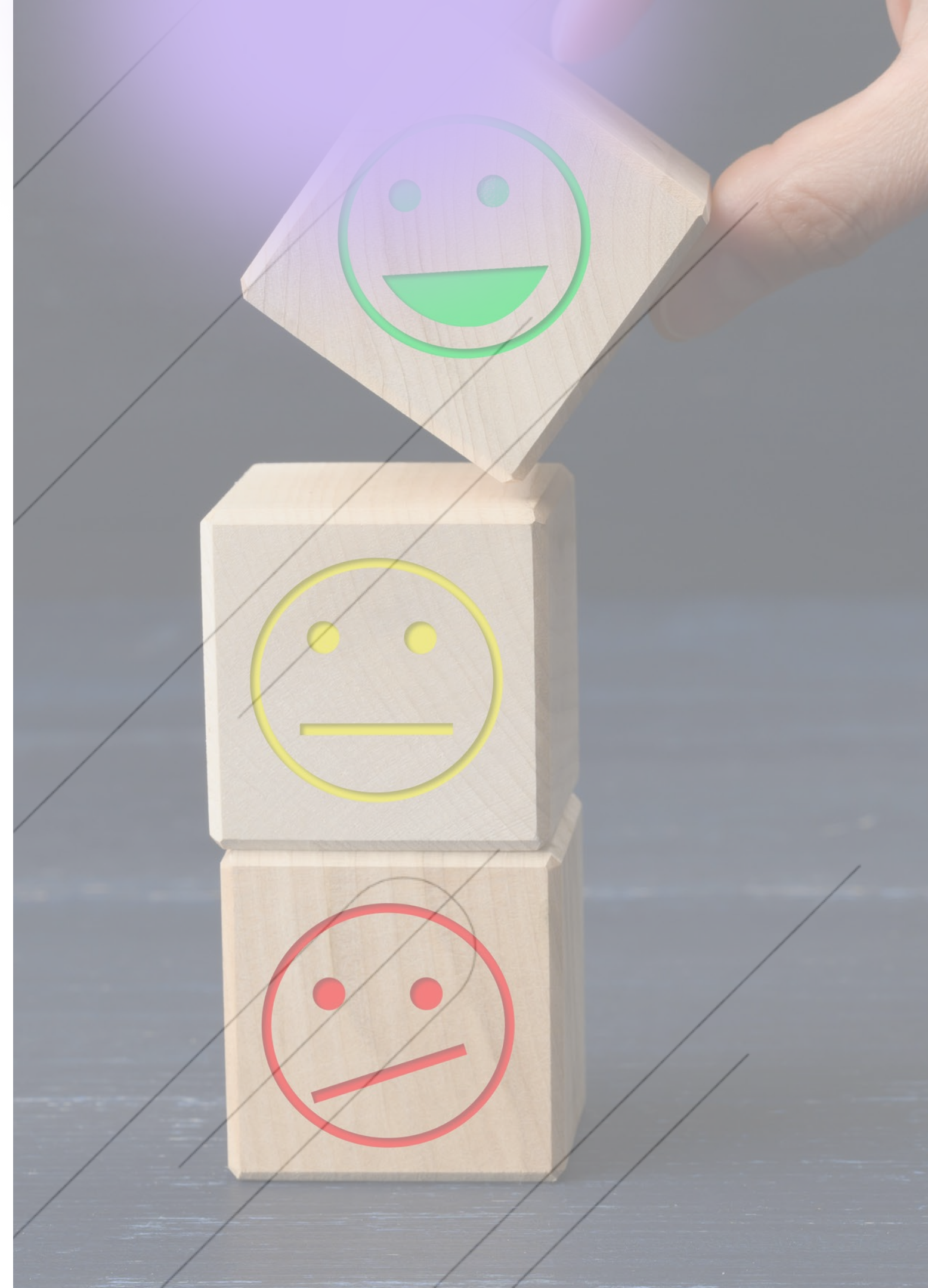
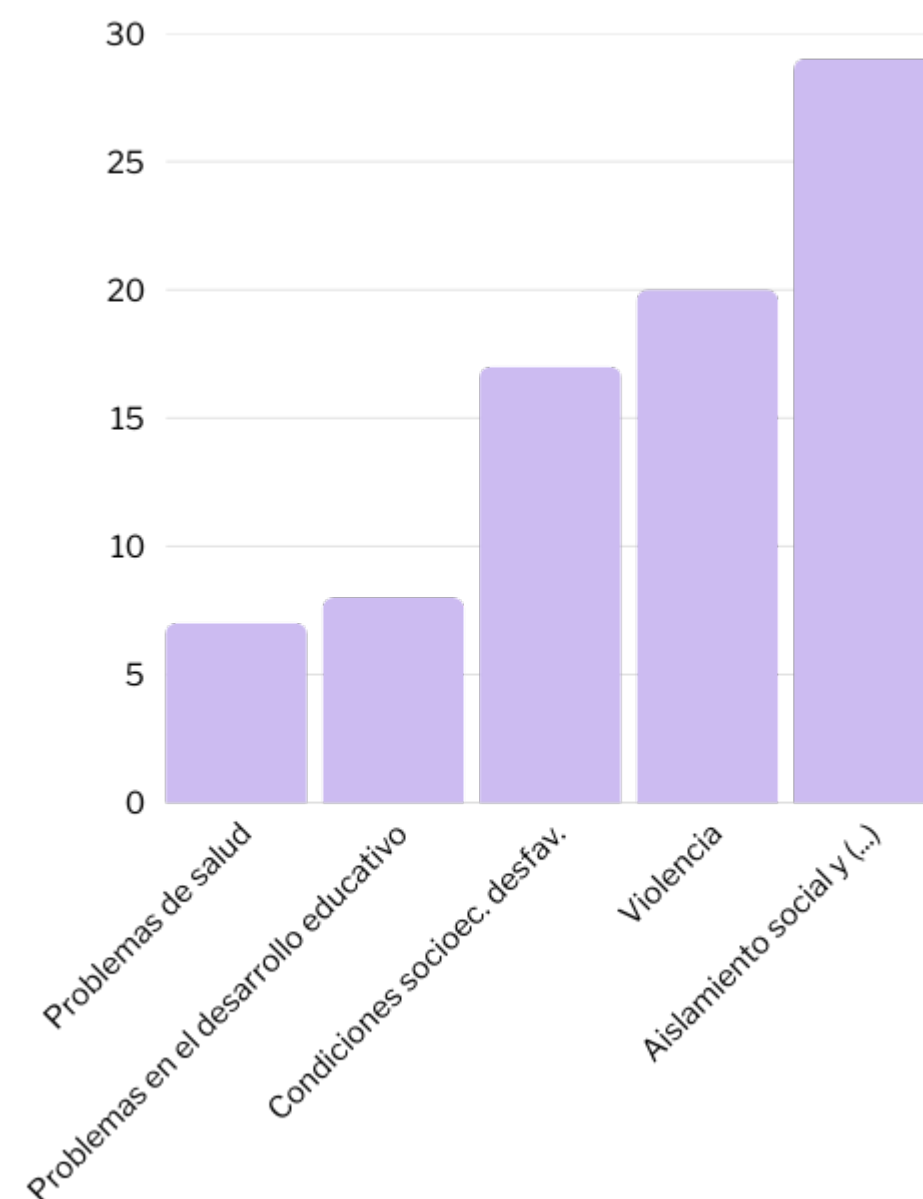


Situaciones de vulnerabilidad con mayor incidencia en el Bienestar emocional

Impacto en la población

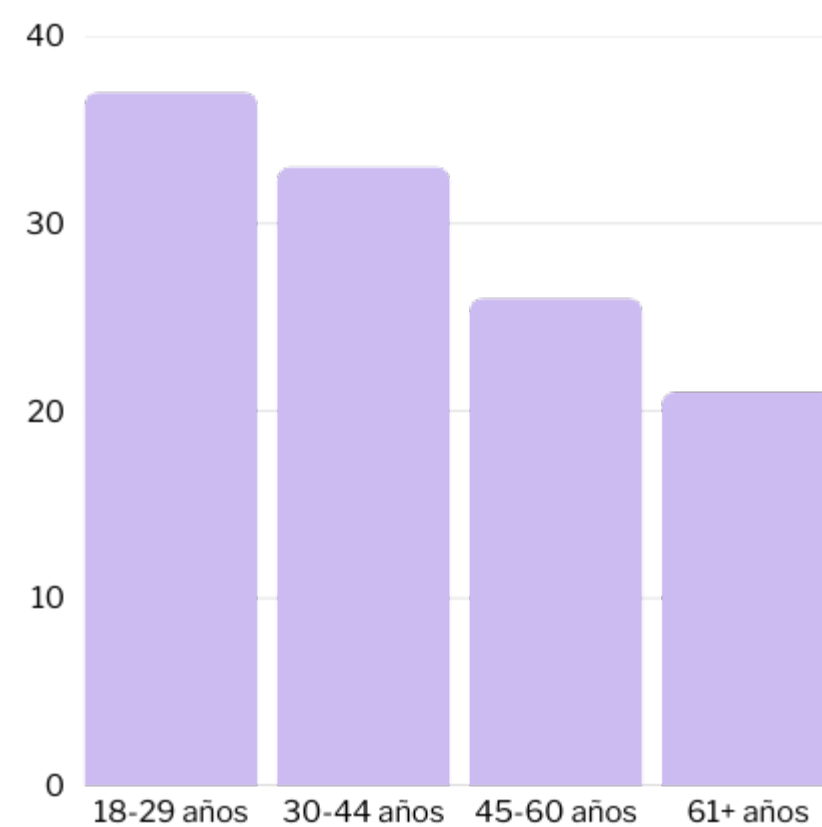


Contribución a un Bienestar emocional negativo

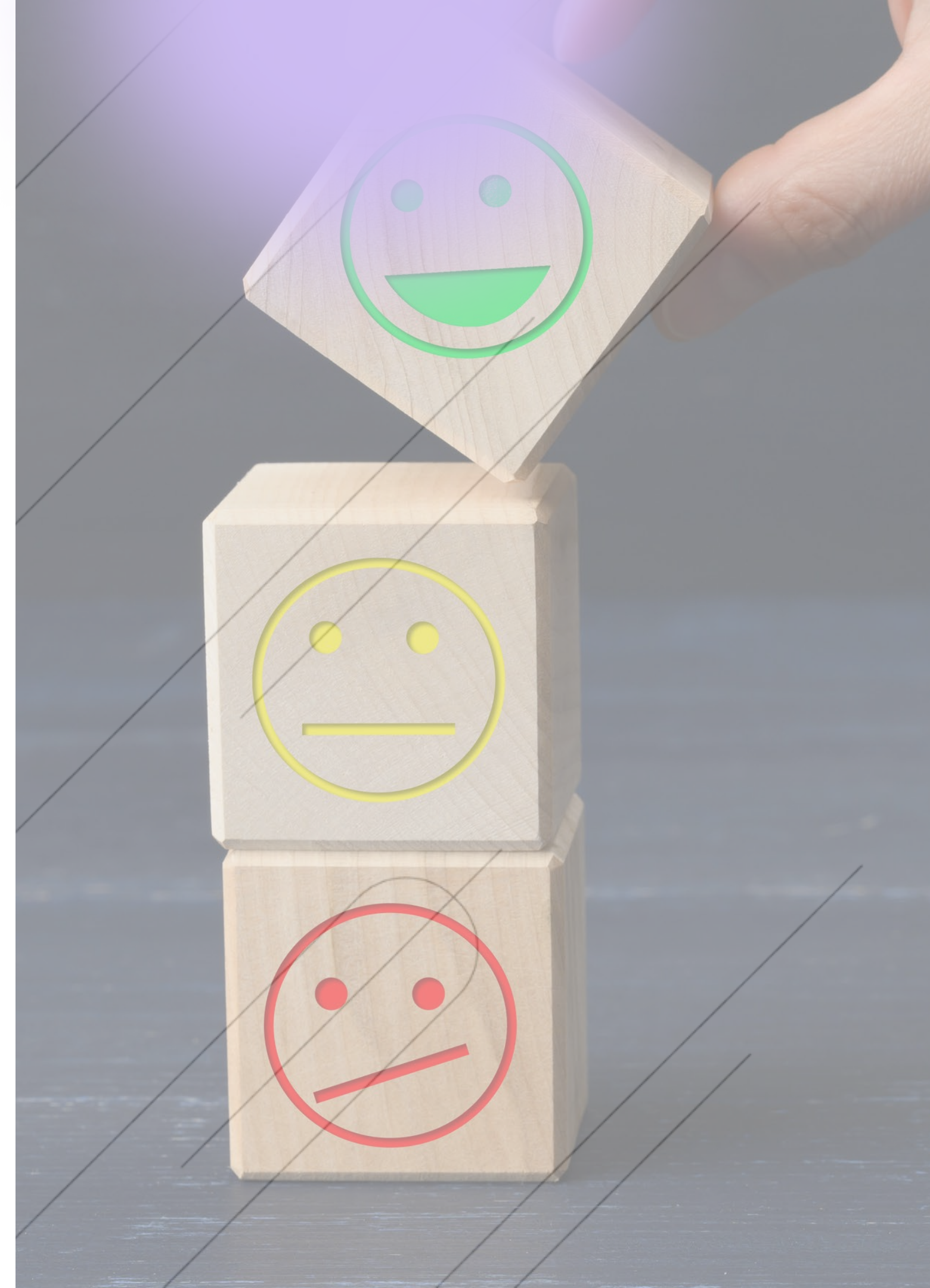
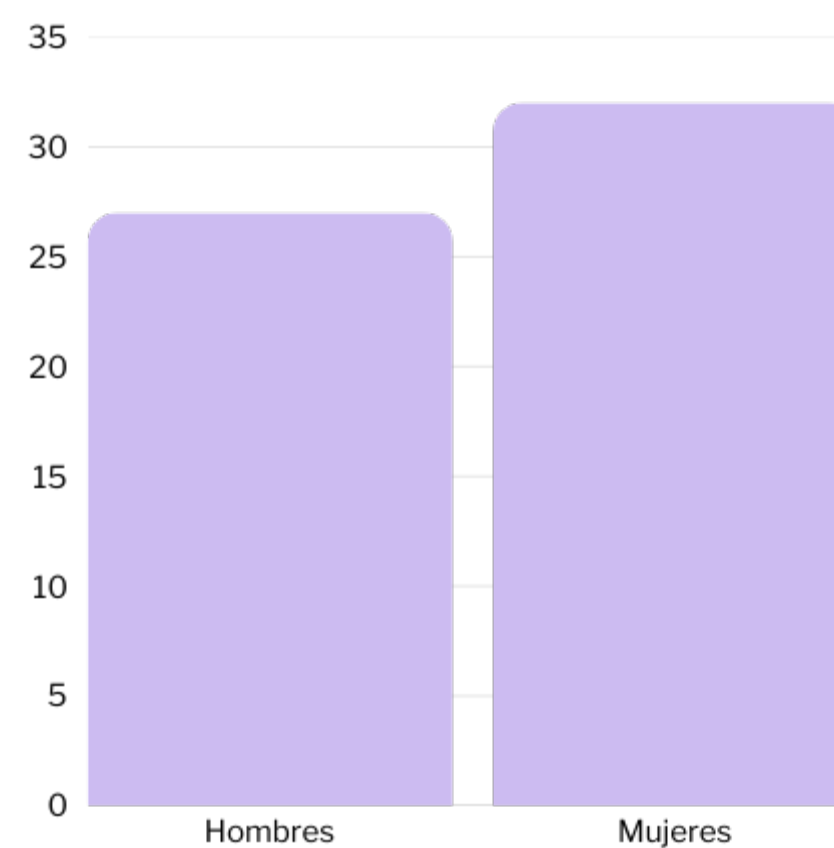


Situaciones de vulnerabilidad con mayor incidencia en el Bienestar emocional

BE negativo por edad



BE negativo por género



Bienestar emocional: señales de alerta

- En 2022, según la OMS, el **34%** de la población experimentaba alguna **dificultad de salud mental**.
- La **ansiedad** y la **depresión** son las manifestaciones más frecuentes.
- **8 de cada 10** consultas de psiquiatría se atienden en la sanidad privada (déficit sector público).
- Existe una tendencia a la **medicalización de la pobreza**: se recetan fármacos para problemas con raíz social.
- Se registra un uso elevado de **psicofármacos** en mayores de 65 años (12,9 %).



Soledad No Deseada

- Afecta al **20%** de la población; asciende a 35% en **jóvenes** y 22% en **mujeres**.
- La SND **incrementa el riesgo** de malestar psicológico y deterioro físico.
- La SND **se cruza con otras formas de vulnerabilidad**, como la discapacidad, la migración, la precariedad económica y los hogares unipersonales.
- Las **redes comunitarias** y participación vecinal actúan como factores protectores.

“Puedes estar rodeado de gente y seguir sintiéndote invisible.”

“Pensaba que si contaba lo que me pasaba, iban a pensar que exagero.”

“La soledad no llega de repente, se va construyendo poco a poco.”



Desempleo y precariedad laboral

- El **11%** de las personas entrevistadas se encuentran en **desempleo o empleo informal**; 20% de ellas con graves dificultades para llegar a fin de mes.
- La **inseguridad laboral** y los **salarios bajos** duplican la probabilidad de un Bienestar emocional negativo.
- Se observa un **impacto más severo en mujeres** (brecha salarial 14%), **jóvenes** y personas **migrantes**.

"Sobrevivir también es un trabajo . Vivo bajo una presión constante , una especie de burnout no laboral , pero sí existencial ."

"Aquí te dicen : es que con tu edad ... Y también es el género , también es la salud . Todo suma ."

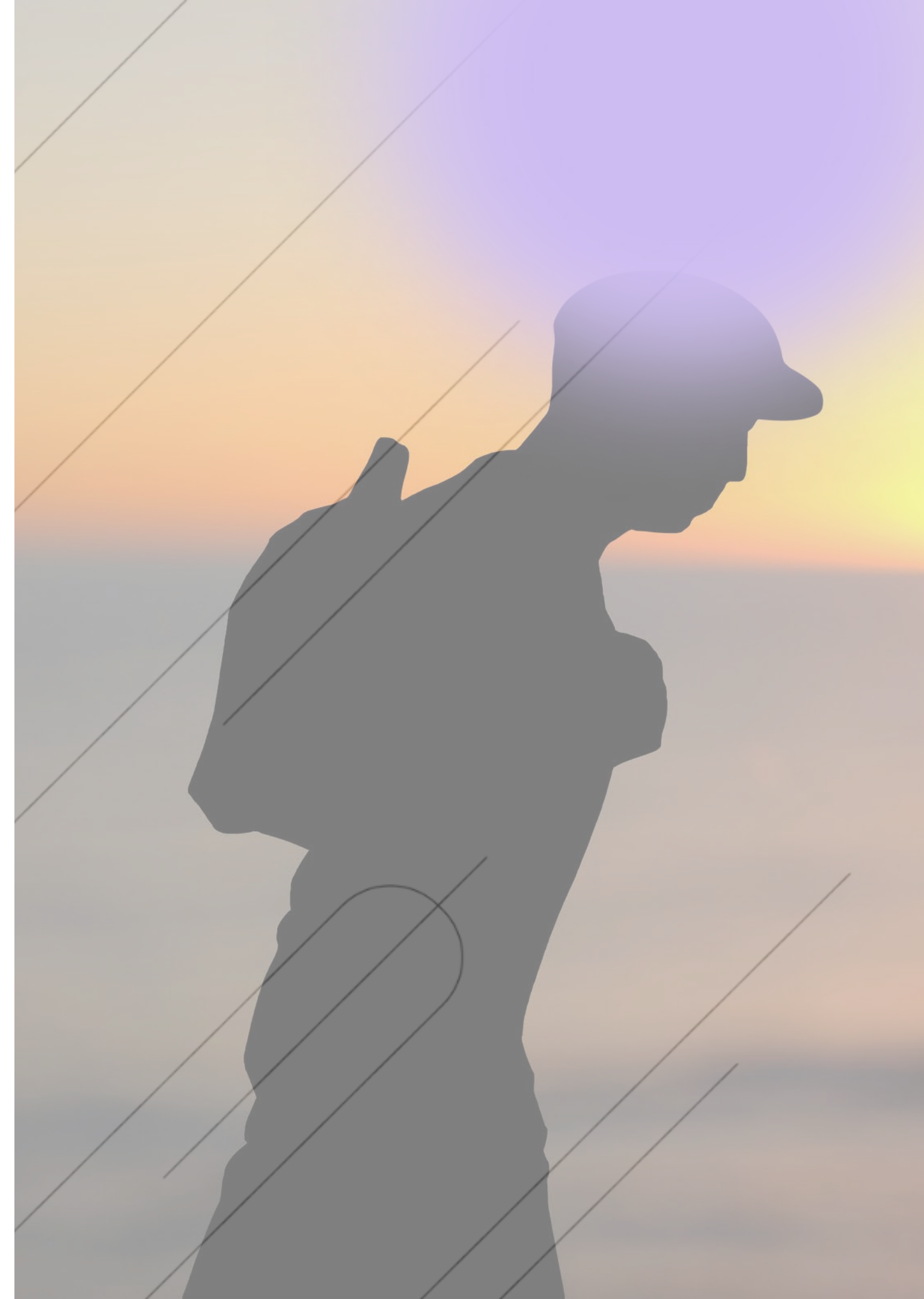


Migración y discriminación

- Las personas migrantes reportan **niveles superiores de ansiedad, estrés y soledad.**
- **Barreras** principales: idioma, reconocimiento de cualificaciones, empleo informal y trámites de extranjería.
- Las **mujeres migrantes**, especialmente si son madres solas, sufren una triple carga: discriminación por género, origen y situación socioeconómica.
- El **discurso social estigmatizante** genera inseguridad y sensación de invisibilidad.

“La soledad es algo que pega muy duro acá.”

“Si a una persona normal le pagan 10 euros la hora, a ti te ofrecen 5.”



Mirada interseccional

Factores con mayor impacto en el Bienestar emocional y las situaciones de vulnerabilidad:

- **Género:** Sobrecarga de cuidados en mujeres y hogares monomarentales → mayor estrés y SND.
- **Edad:**
 - Jóvenes (15-29 años): con dificultades de salud mental (ansiedad, depresión, SND).
 - Mayores de 65 años: mayor consumo de benzodiacepinas, SND.
- **Clase social:** Las clases media-baja y baja presentan mayor insatisfacción con la vida (32,7 %).
- **Origen:** Migrantes y minorías étnicas sufren discriminación institucional y social.



Claves transversales y retos emergentes

- La **incertidumbre socioeconómica** (vivienda, pensiones, inflación) tensiona el Bienestar emocional.
- El uso de la **tecnología** también está asociado a situaciones de aislamiento, desinformación y polarización en redes.
- El **estigma** que sigue existiendo alrededor de la salud mental y la vulnerabilidad dificulta la búsqueda y la recepción de ayuda y acompañamiento.
- El **“capital relacional”** (vínculos comunitarios) y el autocuidado son elementos protectores clave.



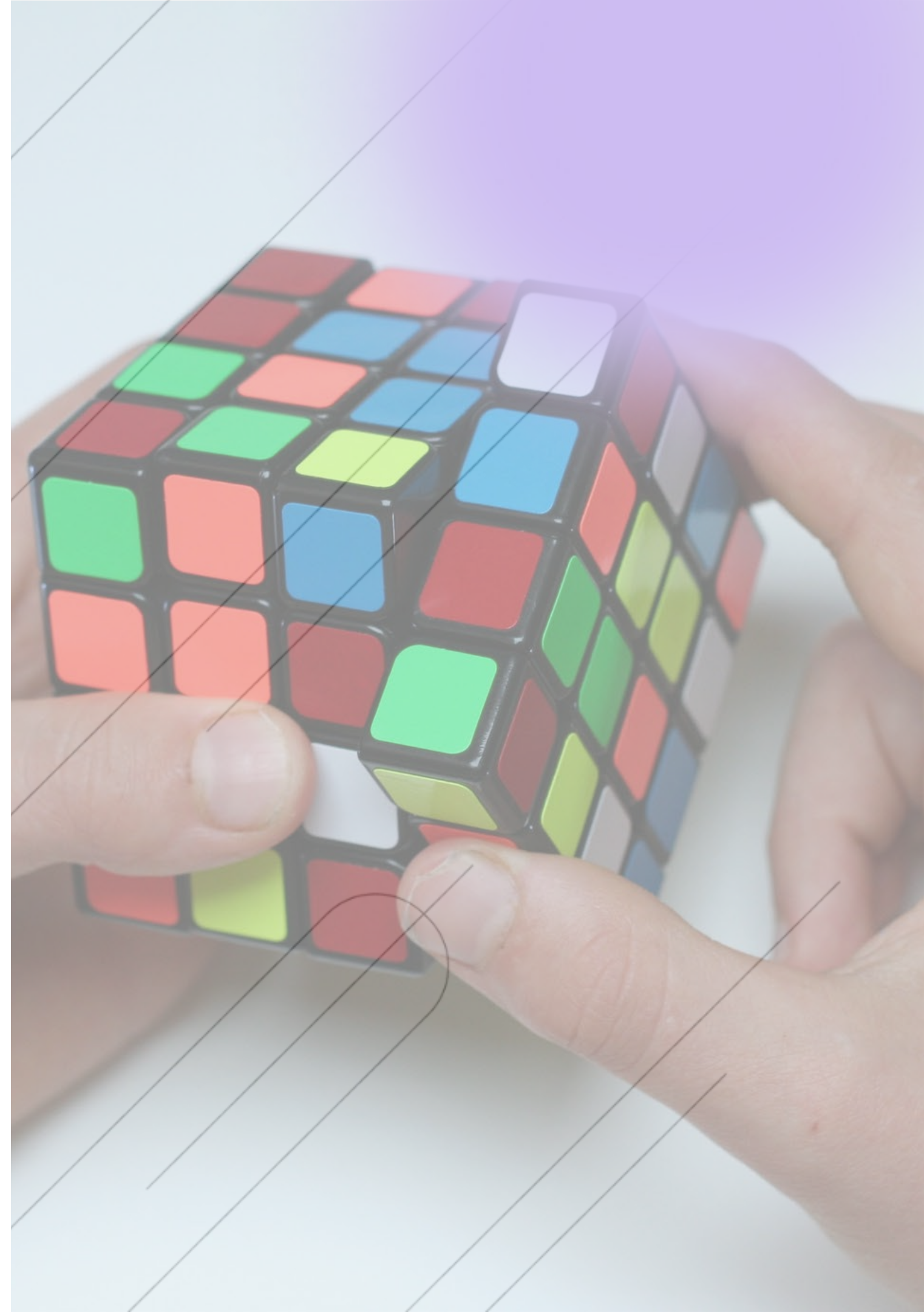
Claves transversales y retos emergentes

- La **psiquiatrización** produce alivio inmediato, pero oculta causas estructurales y genera dependencia farmacológica. Se necesitan más “recetas sociales”.
- Los relatos confirman la **paradoja**: trabajar evita que la identidad se resienta, pero el estrés de la precariedad enferma.
- La **hiperconexión digital** sobre todo en generaciones jóvenes genera situaciones de “soledad no percibida”.
- Las **narrativas mediáticas extremistas** y ciertos **discursos de odio** que han proliferado focalizan la amenaza en personas y colectivos vulnerables y desvían la atención de la precariedad estructural.



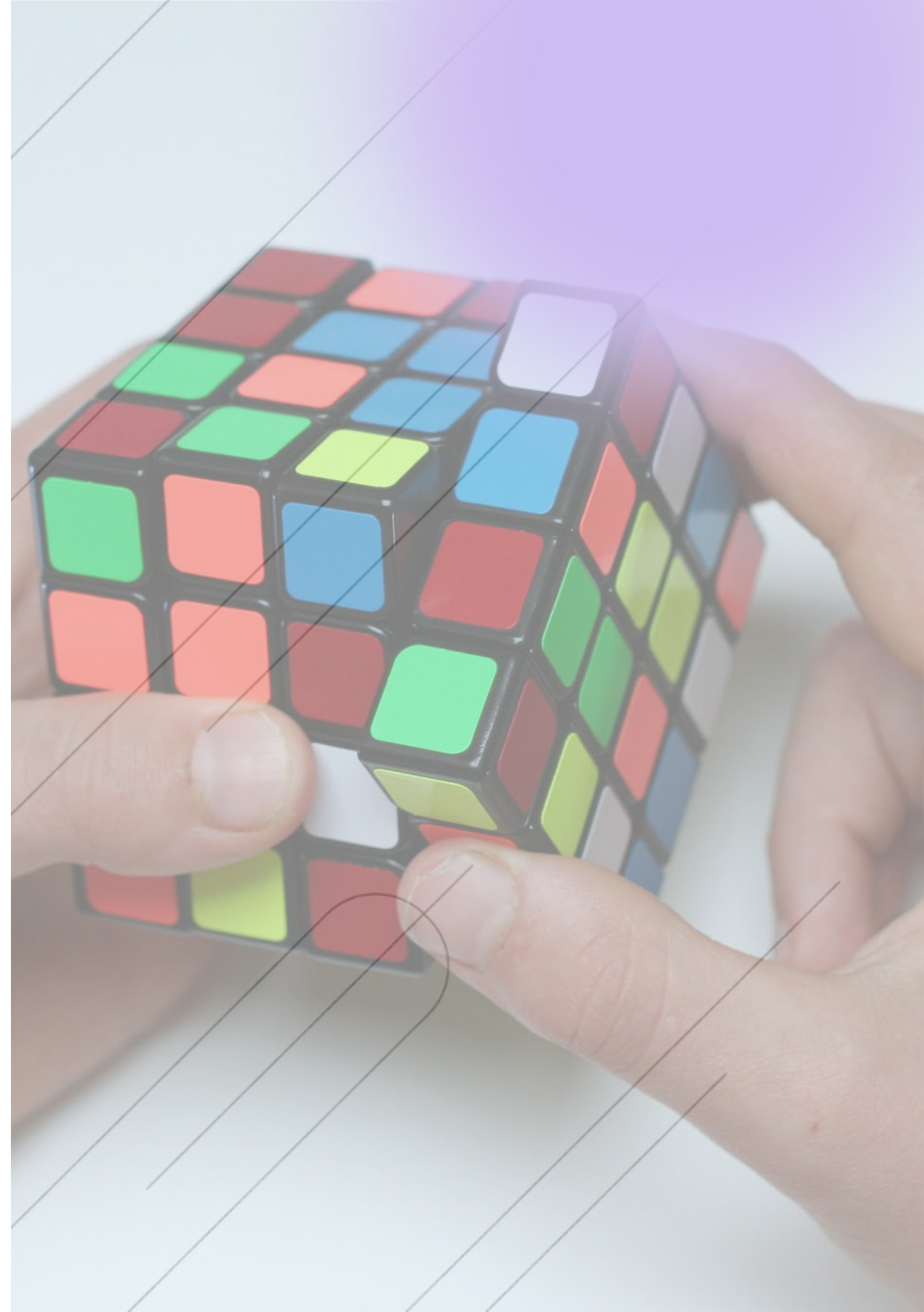
Claves transversales y retos emergentes

- La **transmisión intergeneracional de la pobreza** es un fenómeno que se sigue constatando y cuyo impacto en el bienestar emocional está contrastado: la adversidad temprana modifica la arquitectura cerebral y perpetúa ciclos de vulnerabilidad.
- La **disolución de vínculos estables** hace que la identidad, en cierta medida construida en la interacción con el otro, se desdibuje y aparezca la angustia cuando no existe el reconocimiento social
- El ocio actúa como variable protectora de la salud mental en **familias monomarentales**, pero solo cuando existen redes formales o informales que facilitan el relevo en los cuidados.



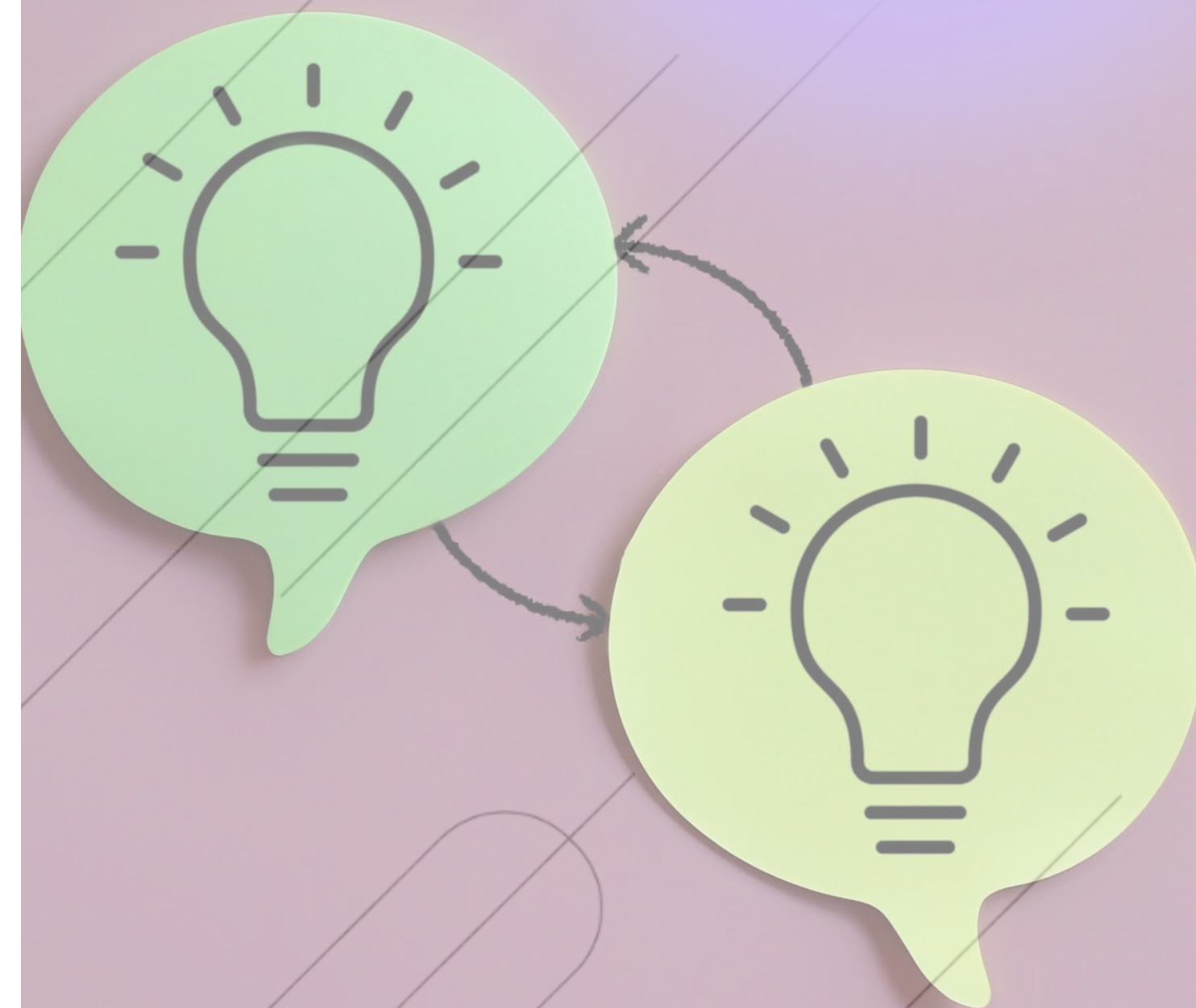
Claves transversales y retos emergentes

- La sobrecarga de tareas y la cultura de la inmediatez generan la sensación de “no poder darme tiempo a mí, menos a ti”. Vivimos en una **sociedad sobreestimulada y con déficit de tiempo relacional**.
- Se subraya la necesidad de **políticas e iniciativas** que no solo protejan a las personas en su esfera privada y atiendan las necesidades específicas que presenta cada una, sino **que inviertan en infraestructuras relacionales** capaces de sostener el reconocimiento mutuo y la participación social a lo largo de toda la vida.



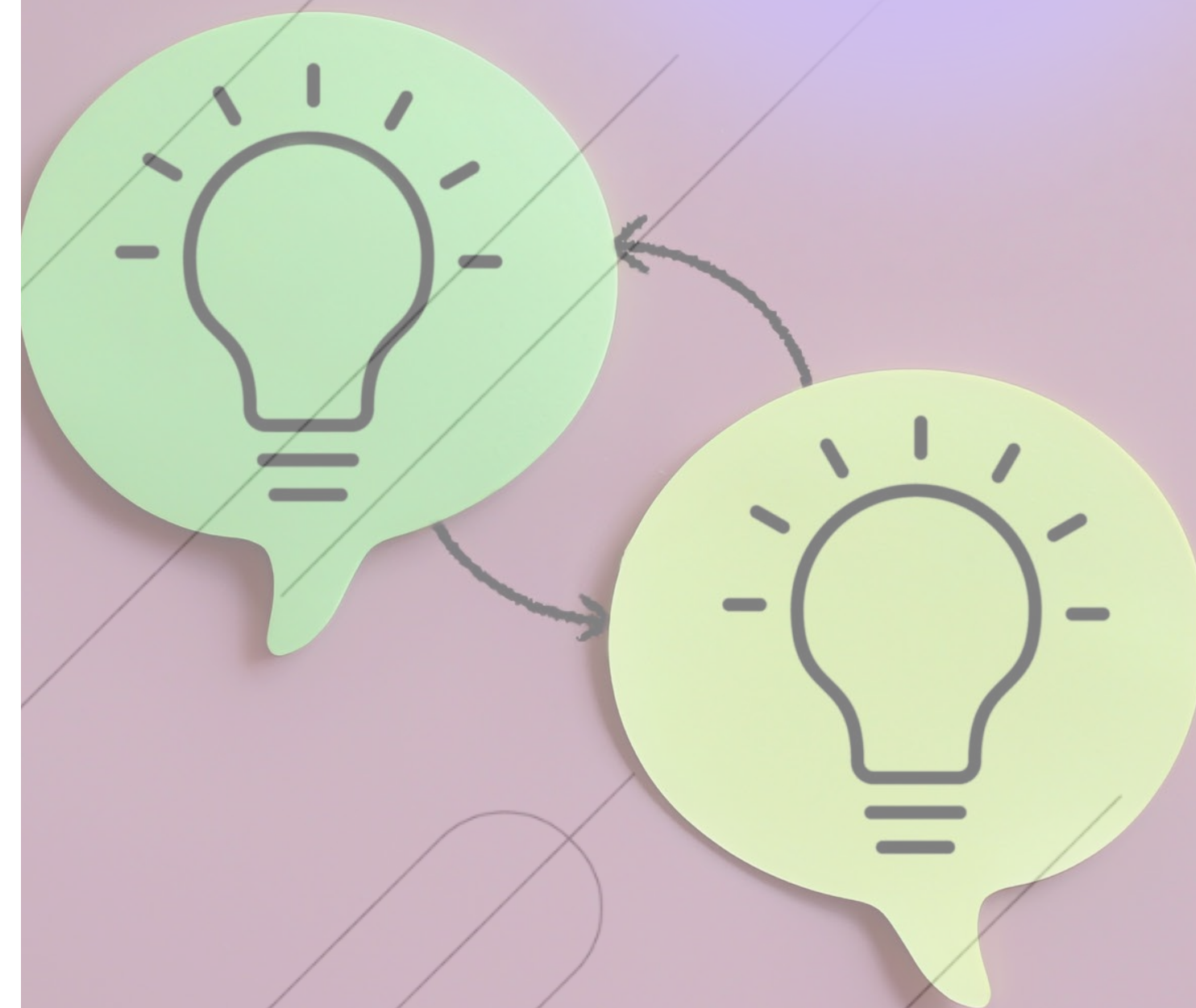
Algunas recomendaciones identificadas:

- Integrar el **apoyo emocional** en programas de empleo, migración y juventud.
- Reforzar **redes comunitarias** de apoyo mutuo.
- Simplificar trámites y **mejorar el acceso** a servicios psicológicos y jurídicos (multilingües).
- Impulsar **campañas de sensibilización** basadas en datos y testimonios para luchar contra diversos estigmas.



Algunas recomendaciones identificadas:

- Favorecer la **educación emocional** a lo largo de todo el ciclo vital.
- Considerar la **protección socioeconómica** como prevención sanitaria.
- Implementar **servicios de respiro, horarios flexibles y prestaciones para cuidadores** principales de menores y personas mayores, como forma de promoción de su salud.
- Promover la **formación ética** para un liderazgo empresarial sensible e integrador.





 **Fundación Cruz Roja Española**

www.fundacioncruzroja.es

