GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Solo el 44% de los españoles valora positivamente su salud mental

Comunicados | 09/10/2026 | 00:00

El ritmo de vida, la presión social o la exposición constante a estímulos digitales pueden afectar al bienestar emocional, pero algunos hábitos pueden ayudar a gestionar mejor sus efectos, según Cigna Healthcare España

El ritmo de vida, la presión social o la exposición constante a estímulos digitales pueden afectar al bienestar emocional, pero algunos hábitos pueden ayudar a gestionar mejor sus efectos, según Cigna Healthcare España

La salud mental no solo depende de cómo se afronta el día a día, sino también de las circunstancias y hábitos que rodean a cada persona. El ritmo de trabajo, la exposición a estímulos digitales, las relaciones personales o la falta de descanso pueden afectar al bienestar emocional. Sin embargo, aunque no siempre es posible controlar estas circunstancias, pequeños hábitos cotidianos pueden ayudar a reducir sus efectos y cuidar la salud mental.

En este contexto, los datos del Cigna Healthcare International Health Study reflejan la importancia de seguir prestando atención al cuidado de la salud mental. Según el informe, solo el 44% de los españoles valora positivamente su bienestar mental y, al analizar cómo el estado de salud condiciona la vida cotidiana, el estudio muestra que el 32% ha tenido dificultades para realizar sus actividades personales, mientras que un 29% ha reducido el tiempo dedicado a ellas y otro 29% ha limitado sus actividades habituales con familiares y amigos.

El malestar puede estar relacionado con factores externos del día a día, como la presión social, el ritmo de vida, las dificultades para conciliar, la incertidumbre económica, las relaciones personales, la sobrecarga de responsabilidades, la falta de descanso o la exposición constante a las pantallas. En el caso de los jóvenes, las redes sociales pueden afectar al bienestar emocional por factores como la comparación constante o la exposición a determinados contenidos. En este sentido, casi uno de cada tres adolescentes afirma haberse sentido estresado, triste o socialmente excluido por su uso, mientras que un 45% reconoce que tiende a compararse con otras personas, según datos de la Comisión Europea.

"Hemos normalizado un ritmo de vida en el que parece que siempre tenemos que estar ocupados, disponibles y conectados, hasta el punto de sentir culpa por descansar o no hacer nada. Lo preocupante es que hemos terminado por asumir esa exigencia constante como algo natural, sin plantearnos cómo puede estar afectando a nuestra salud mental, cuando la realidad

es que, si apenas dejamos espacio para desconectar y recuperarnos del estrés cotidiano, resulta más difícil gestionar las emociones y afrontar las dificultades. Por eso, adoptar una mirada preventiva, reconocer los propios límites e introducir pequeños cambios en la rutina también es una forma de cuidar la salud mental y evitar que el estrés se acumule", explica la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

En este contexto, y con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, los expertos de Cigna Healthcare proponen seis medidas cotidianas y fáciles de incorporar a la rutina para cuidar el bienestar emocional:

Desconectar de las pantallas y priorizar las relaciones presenciales. La exposición constante a notificaciones, mensajes y contenidos digitales puede dificultar la desconexión y favorecer una sensación de saturación mental, especialmente cuando el uso de los dispositivos se prolonga durante buena parte del día. Además, las redes sociales pueden fomentar la comparación o generar la necesidad de estar permanentemente disponible. Frente a ello, establecer momentos sin móvil, evitar consultar las redes de forma automática o dedicar tiempo a actividades compartidas puede ayudar a reducir esta sobrecarga de estímulos y fortalecer las relaciones personales.

Buscar la luz natural incluso en los días más ocupados. Recibir luz natural interviene directamente en la regulación del sistema nervioso y del estado de ánimo, ya que reduce la producción de melatonina, activa el cortisol y estimula la liberación de serotonina, contribuyendo a mantener sincronizados los ritmos del organismo. Aunque el ritmo diario pueda hacer difícil encontrar tiempo para estar al aire libre, salir durante la pausa del almuerzo, tomar un café en una terraza o hacer a pie un trayecto corto son formas sencillas de incorporarla al día a día.

Utilizar el ejercicio para regular el estrés y la rumiación. La actividad física puede ayudar a reducir la tensión acumulada, mejorar el estado de ánimo y favorecer el descanso. Además, concentrarse en el movimiento permite dirigir temporalmente la atención hacia el presente y alejarla de pensamientos repetitivos o preocupaciones. Para conseguir estos efectos no hace falta convertir el ejercicio en una obligación más: caminar a buen ritmo, subir escaleras, desplazarse a pie o reservar unos minutos al día para moverse son formas sencillas de incorporarlo a la rutina.

Mantener una alimentación saludable sin caer en la rigidez. Comer de forma equilibrada es importante, pero cuidar la salud mental también implica evitar que la alimentación se convierta en una fuente de preocupación constante. Cuando unas pautas muy estrictas generan culpa, necesidad excesiva de control o rechazo de planes sociales, pueden afectar al bienestar emocional. Por eso, compartir una comida, comer fuera de casa o disfrutar ocasionalmente de un alimento menos habitual permite mantener una relación más flexible con la alimentación y evitar que las decisiones sobre qué comer condicionen la vida cotidiana.

Crear las condiciones para un descanso reparador. El sueño desempeña un papel importante en la regulación emocional y la recuperación física y mental, ya que dormir poco o mal puede dificultar la concentración, aumentar la irritabilidad y reducir la capacidad para afrontar el estrés. Cuidar el entorno de descanso, especialmente la temperatura, puede ayudar a mejorar su calidad: mantener el dormitorio fresco, ventilarlo antes de acostarse o utilizar ropa de cama ligera son pequeños ajustes que favorecen el descanso y el bienestar mental.

Dejar algunos momentos del día sin nada previsto. Mantener una rutina que combine las obligaciones con el deporte, las aficiones o los planes con otras personas favorece un buen equilibrio diario, pero no todo el tiempo libre tiene que estar ocupado. Junto a cierta regularidad en aspectos como la hora de levantarse, las comidas o el cierre de la jornada laboral, conviene dejar algunos momentos sin una actividad prevista, simplemente para descansar o hacer lo que apetezca en ese momento. Estos espacios permiten al cerebro alejarse de la necesidad constante de cumplir objetivos y procesar con mayor calma las experiencias acumuladas durante el día. Así, la rutina puede aportar estructura y, al mismo tiempo, dejar margen para la espontaneidad y el descanso.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/306007-solo-el-44-de-los-espanoles-valora-positivamente-su-salud-mental.htm