



Informe "Comprender o rumiar nuestras emociones. Análisis de las estrategias silenciosas que nos acercan o apartan del bienestar emocional"

LA RUMIACIÓN EXPLICA EL 40% DE LOS PROBLEMAS DE ANSIEDAD Y EL 30% DE LOS DE DEPRESIÓN EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

- La rumiación, darle vueltas a los problemas de manera continuada o el enganche mental a una situación negativa, es una de las reacciones típicas ante situaciones adversas que aleja a la población del bienestar emocional. Es la variable que explica mayores problemas de ansiedad y depresión en la población española, estando detrás del 40% de los síntomas clínicos de ansiedad y del 30% de los de depresión.
- En España, rumiar las emociones es el principal indicativo de estos síntomas clínicos. En este sentido, el 40% de las personas afirma haber sufrido problemas de salud mental; muy común entre los jóvenes, con un preocupante 54% de chicos y chicas de 18 a 29 años que admite haber atravesado este tipo de problemas.
- Sin embargo, existen estrategias de regulación emocional que acercan a las personas al bienestar y que previenen la ansiedad y la depresión. Estas se basan en identificar las emociones, comprenderlas y reevaluarlas. Estas habilidades se pueden entrenar y mejorar, tanto en contexto clínico como en el educativo.
- Las dolencias de salud mental más prevalentes en España son la ansiedad (68%) y la depresión (51%), los trastornos del estado de ánimo (29%), los pensamientos suicidas (12%), los trastornos de la conducta alimentaria (12%) y las adicciones (10%).
- El consumo de medicamentos es la forma en que los españoles se enfrentan a sus problemas de salud mental. Tanto es así que más de 14 millones de españoles (41%) han tomado antidepresivos alguna vez y, de ellos, 1 de cada 4 los consume casi a diario, con un mayor porcentaje de mujeres.
- Por Comunidades Autónomas, Islas Baleares, Cataluña y Cantabria tienen el mayor porcentaje de habitantes que han atravesado problemas de salud mental, mientras que La Rioja, País Vasco y Asturias las que menos.

Madrid, 28 de noviembre de 2023. Todo el mundo ha dado vueltas en la cama sin poder conciliar el sueño porque no se quita de la cabeza un informe del trabajo o un problema familiar. Los pensamientos acuden una y otra vez a la mente de manera repetitiva y sin encontrar solución. Ese darle vueltas a las cosas se llama en el ámbito de la psicología **rumiación** y **está detrás del 40% de los problemas de ansiedad de la población española y del 30% de los de depresión.**

La predisposición biológica y las experiencias vividas explican, en cierta medida, la aparición de los problemas de salud mental, pero lo que verdaderamente explica el



mantenimiento o empeoramiento de las dolencias mentales son las estrategias que se utilizan para regular lo que se siente. En este sentido, la rumiación es la principal estrategia silenciosa que aleja a la población española del bienestar.

Esta es una de las principales **conclusiones** del estudio **“Comprender o rumiar nuestras emociones. Análisis de las estrategias silenciosas que nos acercan o apartan del bienestar emocional”**, elaborado por el seguro de salud de **Línea Directa** a partir de los resultados de **1.700 encuestas** realizadas en toda España en las que se han incluido instrumentos psicométricos validados y utilizados a nivel mundial en el ámbito de la psicología y salud mental. Este informe se ha elaborado conjuntamente con la **experta en Inteligencia Emocional, Ruth Castillo-Gualda**, y el **especialista en Intervención de la Ansiedad y el Estrés, Juan Ramos-Cejudo**, ambos **profesores de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela (UCJC)** con el objetivo de conocer qué ocurre en la mente de las personas para desarrollar problemas emocionales, detectar sus principales indicadores de sintomatología clínica de trastornos y proponer estrategias de prevención o protección que ayuden a la población a gozar de salud emocional.

Estrategias que alejan o acercan al bienestar emocional

Lo que las personas hacen con sus sentimientos les pueden alejar o acercar al bienestar emocional. En este sentido, se identifican **tres respuestas poco útiles** que conducen a la ansiedad y la depresión y por tanto **alejan a los ciudadanos del bienestar: reprimir lo que se siente, rumiar la situación** o el problema y **desconocer las causas** del malestar emocional. Dos ejemplos de estrategias poco útiles ante un problema de pareja pueden ser: darle vueltas a la forma en que se reaccionó en una discusión pasada, de manera obsesiva y en bucle (rumiar) o anticiparse a consecuencias negativas como la ruptura, sin que hayan llegado a suceder.

La buena noticia es que existen estrategias que **acercan a las personas al bienestar** y que previenen la ansiedad y la depresión y, por tanto, ayudan a tener una mejor salud mental. Estas se basan en **identificar las emociones, comprenderlas y reevaluarlas** y son habilidades se pueden entrenar y mejorar, tanto en contexto clínico como en el educativo. Un ejemplo de reevaluación de emociones es el de reinterpretar la frustración: “No conseguir algo que quiero no implica que no sea capaz, que no sea lo suficientemente válido”.

Los problemas de salud mental en España

Los problemas de salud mental han crecido en los últimos años. La OMS estima que **450 millones de personas en todo el mundo sufre un trastorno de este tipo** que dificulta gravemente su vida.

En España, **rumiar las emociones es el principal indicativo de síntomas clínicos**. En este sentido, el **40% de las personas** afirma haber sufrido **trastornos psicológicos**; un problema más común entre los jóvenes, con un preocupante 54% de chicos y chicas de 18 a 29 años que admite haber atravesado este tipo de problemas. De hecho, según la OMS, la mitad de los trastornos de salud mental comienza a los 14 años o antes y **dos tercios de los problemas de salud mental dan sus primeras señales en la infancia tardía o la adolescencia**.

Las dolencias en salud mental más prevalentes en nuestro país son: la **ansiedad** (68%) y la **depresión** (51%), seguidas del **trastorno del estado de ánimo** (29%),



los **pensamientos suicidas** (12%), los **trastornos de la conducta alimentaria** (12%) y las **adicciones** (10%).

Existen diferencias de género en la prevalencia de problemas de salud mental que padecen hombres y mujeres. Mientras las **dolencias predominantes en los hombres** son las **adicciones** (+7pp), los **trastornos del comportamiento** (+6pp) y el **trastorno bipolar** (+4pp); en las **mujeres** son la **ansiedad** (+7pp), los **pensamientos suicidas** (+5pp) y los **trastornos de la conducta alimentaria** (+5pp).



En las diferencias por Comunidades Autónomas, **Islas Baleares (51%), Cataluña (47%) y Cantabria (45%)** son las comunidades con el **mayor porcentaje de habitantes que dicen haber atravesado problemas de salud mental**.

Por el contrario, **País Vasco, Asturias (33%) y La Rioja (30%)** son las regiones con un

menor porcentaje.

Los antidepresivos, la forma inmediata de afrontar problemas de salud mental

Cuando la rumiación no se trata de forma adecuada o no se saben gestionar las emociones de forma eficaz, pueden aparecer problemas más graves de salud mental. Y en este sentido, las cifras confirman que hay una consecuencia directa con el consumo de ansiolíticos o antidepresivos. Tanto es así que **más de 14 millones de españoles (41%) han tomado antidepresivos alguna vez** y, de ellos, **1 de cada 4 los consume casi a diario**, con un mayor porcentaje de mujeres. La **venta de ansiolíticos y antidepresivos** en las farmacias de España **ha subido un 40%** en la última década siendo además España el país que está a la cabeza de Europa en el consumo de psicofármacos.

Otra de las conclusiones de este estudio es que el **60% de los españoles ha tomado alguna vez medicamentos para dormir** y **1 de cada 4 los consume prácticamente a diario** dándose un mayor consumo entre las mujeres.

A la vista de estos datos, no es de extrañar que el **46% de los españoles haya pedido alguna vez ayuda a un profesional** por problemas de salud mental, y, de ellos, **1 de cada 3 acuda una vez al mes o más a consulta**. Los jóvenes de 18 a 29 años son los que más acuden a los profesionales. Sin embargo, más de la mitad de las personas con trastorno mental que necesita tratamiento no lo recibe. Un hecho en el que seguramente influya que el **70% de la población española piense que la salud mental sigue siendo un tabú**.

Ficha metodológica

Encuesta realizada por Línea Directa Aseguradora en colaboración con la consultora MDK a 1.700 ciudadanos con distribución aporportional con cuotas por sexo, edad y CCAA. Error muestral del +/- 2,38% con un nivel de confianza del 95%. Trabajo de campo realizado entre el 4 y el 8 de septiembre de 2023. El estudio se ha realizado con la colaboración de los expertos en salud mental, Ruth Castillo-Gualda, experta



línea directa

Seguro de Salud

NOTA DE PRENSA

X #StopRumiación

en inteligencia emocional, y Juan Ramos-Cejudo, especialista en intervención en la ansiedad y el estrés ambos profesores de la Facultad de Salud de la Universidad Camilo José Cela (UCJC).

Sobre Línea Directa

Línea Directa Aseguradora es en la actualidad la 5ª aseguradora de automóviles de España, y está especializada en la venta directa de seguros de coches, motos, empresas y autónomos, hogar y salud. Línea Directa está entre las 100 empresas españolas con mejor reputación, según el ránking MERCO Empresas.

Esta iniciativa aplica a los siguientes **Objetivos de Desarrollo Sostenible**:



Para **más información**: <https://lineadirectaaseguradora.com>

Línea Directa Aseguradora

Santiago Velázquez
santiago.velazquez@lineadirecta.es
682196953

Leticia Poveda
leticia.poveda@lineadirecta.es
659639022

TresCom Comunicación

Elena Vélez 660 176 951
elena.velez@trescom.es
Pablo Gómez 634 955 019

pablo.gomez@trescom.es
Florita Vallcaneras 627 811 799
Florita.vallcaneras@trescom.es

Síguenos en:

