



línea directa

Seguro de Salud

Comprender o rumiar nuestras emociones

Análisis de las estrategias silenciosas
que nos acercan o apartan del
bienestar emocional

Línea Directa Aseguradora

28 de noviembre de 2023



línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

ÍNDICE

1. **¿Por qué este estudio?**
2. **Colaboradores**
3. **Metodología**
4. **Principales conclusiones**
5. **Contexto**
6. **Los problemas de salud mental y sus causas**
7. **Regulación emocional y salud mental**
8. **Cómo se enfrentan los ciudadanos a los problemas de salud mental**
9. **Conclusiones**



1. ¿Por qué este estudio?



- Porque los problemas de **salud mental** han crecido, de manera considerable, en los últimos años. Según la OMS, 450 millones de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida.
- Porque queremos conocer **qué ocurre en la mente de las personas, para desarrollar problemas emocionales**, cómo los ciudadanos se enfrentan a los problemas en su día a día y cómo se relaciona su salud mental con variables sociodemográficas.
- Porque queremos medir, a través de metodologías científico-médicas, **cómo los ciudadanos manejan y regulan sus emociones**, detectar cuáles son los **síntomas de ansiedad y depresión** en la población y proponer estrategias de prevención saludables.
- Porque queremos aportar **consejos de prevención** que cuiden la salud mental de las personas a través de recomendaciones en el ámbito del cuidado emocional desde la infancia.



2. Colaboradores

Con la colaboración de expertos en salud mental:



RUTH CASTILLO GUALDA

Doctora en Psicología por la Universidad de Málaga y Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada. Formación postdoctoral en el Departamento de Psicología Biológica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid.

Directora de Diseño Académico en el Rectorado de la Universidad Camilo José Cela y profesora de la Facultad de Salud. Además es consultora del *Yale Center for Emotional Intelligence*.

Amplia experiencia Investigadora y producción científica. Cuenta con importantes colaboraciones y acuerdos a nivel nacional. Además, es co-autora de numerosas publicaciones científicas en revistas de reconocido prestigio a nivel internacional.

Ha realizado varias estancias de investigación en la Universidad de Yale (EEUU) y desde 2010 colabora con este centro de referencia internacional como miembro de proyectos internacionales.

Experta en Inteligencia Emocional.

Consultora del *Yale Center for Emotional Intelligence*.

Profesora en la Facultad de Salud de la UCJC.



línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

2. Colaboradores

Y con la colaboración de expertos en salud mental:



Especialista en Intervención en la Ansiedad y el Estrés.

Visiting Scholar en Stanford University (California).

Profesor en la Facultad de Salud de la UCJC.

JUAN RAMOS-CEJUDO

Doctor en Psicología (cum laude) por la Universidad Complutense de Madrid en la especialidad de Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés.

Actualmente ejerce como profesor asociado de la Universidad Camilo José Cela y Director del Laboratorio de Psicología de esta misma universidad.

Presenta una amplia experiencia investigadora, participando y dirigiendo proyectos de investigación competitivos, además de ser autor de más de 30 publicaciones en revistas de impacto internacional y co-director del Grupo de Investigación consolidado Diferencias Individuales en Cognición, Emoción y Regulación Emocional (MindLab). En el ámbito clínico, es CEO de la Clínica Mind Group, en Madrid.

Asimismo, cuenta con una amplia trayectoria internacional, siendo desde el 2014 *Visiting Scholar* de la *Stanford University* (California) y en 2015 de la *Nagoya University* (Japón).

2. Metodología

1.700 encuestas realizadas



FECHAS TRABAJO DE CAMPO

Del 4 al 8 de septiembre de 2023.



MUESTRA

- 1.700 entrevistas.
- Distribución proporcional con cuotas por género, edad y Comunidad Autónoma.
- Resultados globales ponderados según muestra proporcional de la población española de 18 a 75 años por CC.AA, así como por género y edad para dar resultados globales que reflejen la realidad del perfil objeto de estudio.
- Error muestral: +/- 2,38% con un nivel de confianza del 95%.



PERFIL ENTREVISTADO

- Hombres y mujeres de 18 a 75 años.
- Población nacional por Comunidades Autónomas, excepto Ceuta y Melilla.



3. Metodología

Con instrumentos psicométricos validados y utilizados a nivel mundial en el ámbito de la psicología y salud mental.



ERQ – Cuestionario de Regulación Emocional: cómo se controlan y regulan las emociones.



COMPETENCIA EMOCIONAL – Cuestionarios de Comprensión e Identificación Emocional: cuánto se conocen las emociones.



RRQ – Cuestionario de Rumiación Emocional: cómo se rumian las emociones.



NEUROTICISMO – Cuestionario de Inestabilidad Emocional: cómo se detecta la inestabilidad.



SWLS – Cuestionario de Satisfacción Vital.



PROMIS – Evaluación de los síntomas clínicos de la depresión y la ansiedad.

4. Principales conclusiones

La rumiación, la mala práctica silenciosa

La rumiación explica el 40% de los problemas de ansiedad y el 30% de los de depresión.

40%
españoles

Afirma haber atravesado problemas de salud mental. Es más común en las mujeres y los jóvenes (18-29 años).

Los más comunes

Ansiedad (68%), depresión (51%) y trastorno del estado de ánimo (29%).

46%
españoles

Ha pedido alguna vez ayuda a un profesional por problemas de salud mental.

Casi 15
millones de españoles
(41%)

Han tomado antidepresivos alguna vez. De estos, 1 de cada 4 los consume casi a diario.

La salud mental tiene género

Mujeres: Ansiedad, pensamientos suicidas y TCA.
Hombres: Adicciones, trastornos del comportamiento y bipolaridad.

Un tabú en la sociedad

El 70% de la sociedad española piensa que la salud mental sigue siendo un tabú.

Motivos

La soledad (31%), los ritmos de vida (30%) y la adicción a las tecnologías (22%) son las principales causas por las que los españoles creen que han aumentado los problemas de salud mental.



SALUD MENTAL

5. Contexto



línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

5.1. Los problemas de salud mental crecen en España

Centros de salud avisan de un aumento de pacientes con problemas de salud mental

Aumentan un 47% los trastornos de salud mental en los menores

La Plataforma de Infancia pide más psicólogos, pediatras y más recursos especializados para atender este problema

IGUALDAD >

La brecha de género afecta a la salud emocional

ESPAÑA >

Las carencias de la salud mental en España: abuso de ansiolíticos, falta de psicólogos en la sanidad pública y aumento de los suicidios

La reina Letizia denuncia la falta de psicólogos y psiquiatras en España: "Hay 3 veces menos que la media europea"

En la inauguración del XXII Congreso de Salud Mental España, doña Letizia ha denunciado la falta de especialistas en este ámbito.

5.2. Pero... ¿a qué nos referimos con salud mental?



Un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.



Organización
Mundial de la Salud



línea directa
Seguro de Salud

Fuentes:
Definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

X #StopRumiación

5.3. Y...¿qué nos aleja o nos acerca del bienestar?

Determinantes de la salud mental



ESTIGMA SOCIAL: El 70% de la población española considera que la salud mental sigue siendo un tabú. El rechazo y la discriminación sociales a quien sufre enfermedades mentales son peores que la propia dolencia.



5.4. La clave: Las estrategias de regulación emocional

Estrategias que nos **alejan** del bienestar

Atajos mentales que utilizamos a la hora de enfrentarse a un problema.



SUPRESIÓN

Negar o rechazar emociones que nos resultan desagradables.



RUMIACIÓN

Centrar la atención en los aspectos que generan malestar, anclándose en el problema.

Estrategias que nos **acercan** al bienestar

Entrenamientos y esfuerzos que hacemos a la hora de enfrentarnos a un problema.



IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL

Reconocer señales emocionales en el cuerpo y la mente.



COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Entender qué causa lo que sentimos.



REEVALUACIÓN EMOCIONAL

Saber reinterpretar las situaciones emocionalmente intensas para sentirnos mejor.



Las estrategias que seguimos para regular las emociones nos alejan o nos acercan al bienestar emocional. Aquellas que nos acercan, nos ayudan a prevenir los síntomas clínicos de trastornos de salud mental.



5.5. La gravedad de no saber gestionar las emociones

No contar con estrategias adecuadas para manejar lo que sentimos puede derivar en un problema de salud mental

40%

Subida de la venta de ansiolíticos y antidepresivos en las farmacias españolas en la última década. España a la cabeza de Europa.

En España:

Más de la mitad

de las personas con trastorno mental que necesita tratamiento NO lo recibe.

2ª causa de baja laboral

Los trastornos mentales son la segunda causa más habitual (15%) de baja laboral grave.



LA BUENA NOTICIA: Las estrategias de regulación emocional más efectivas se pueden entrenar.



línea directa
Seguro de Salud

Encuesta Nacional de Salud de España de 2017, INE.
Ministerio de Salud: Estudio de Salud Mental, en 2017 a partir de datos clínicos de primaria
Fuente: Consejo General de Farmacéuticos – Dispensación de medicamentos en farmacia en 2020-2021

#StopRumiación

6. Los problemas de salud mental y sus causas



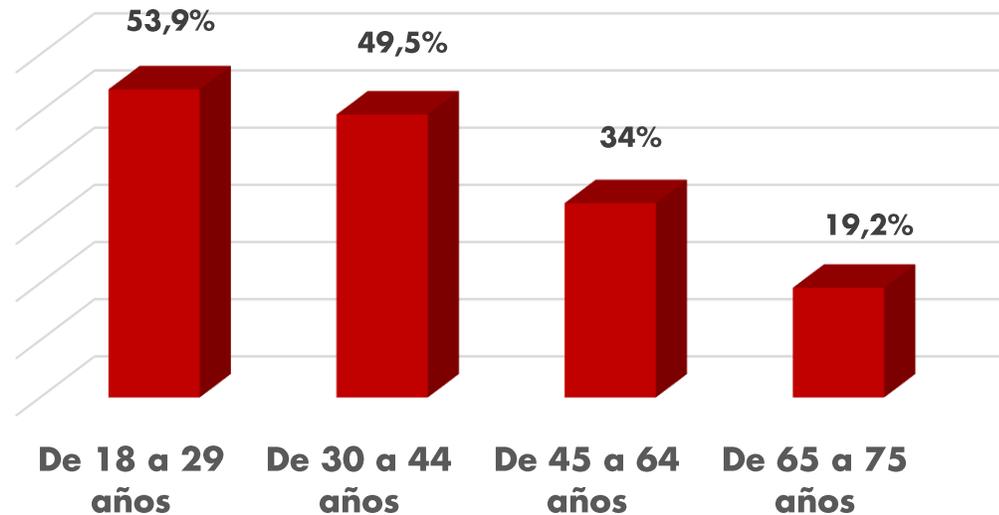
línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

6.1. Los problemas de salud mental de los españoles

El **40%** de los españoles afirma haber atravesado problemas de **salud mental**.

Alarma en los jóvenes



Pregunta: ¿Has atravesado, en alguna etapa de tu vida, problemas de salud mental?



Según la OMS, el **50%** de los trastornos mentales comienzan **a los 14 años o antes**, y el **75%** antes de los **18 años**.



2/3 de los problemas de salud mental manifiestan sus primeras señales durante la **infancia tardía o adolescencia**.



El **54%** de los jóvenes de **18 a 29 años** afirma haber atravesado problemas de salud mental, muy por encima de la media.



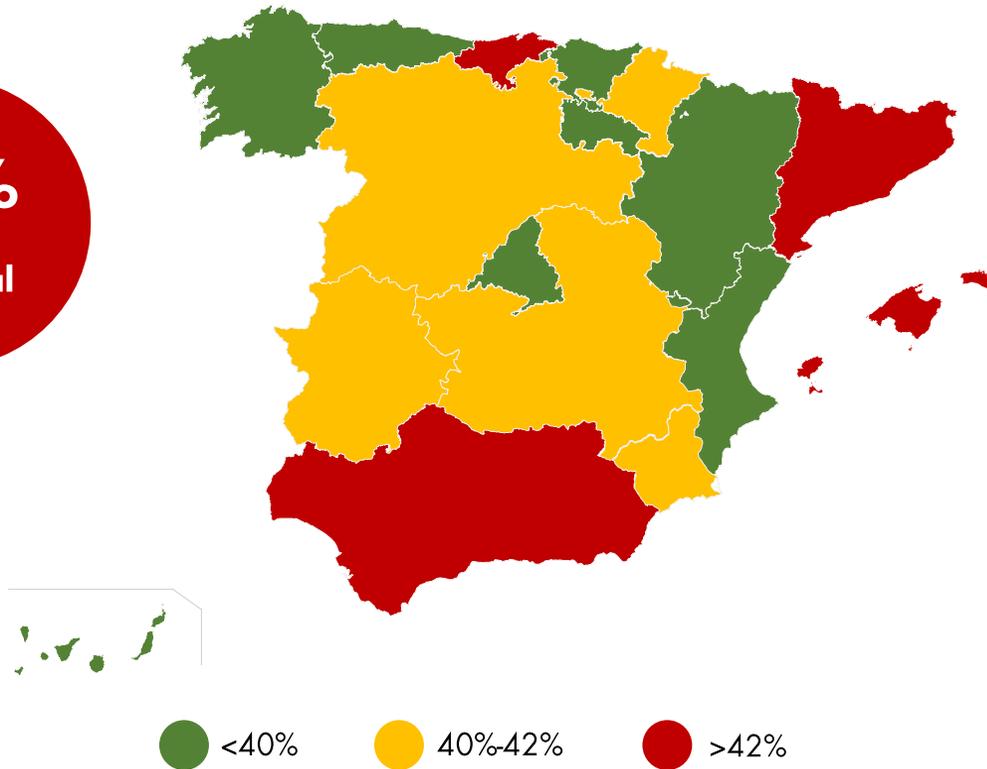
línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

6.1. Los problemas de salud mental de los españoles

Porcentaje de españoles que han atravesado problemas de salud mental

40%
Media nacional



Más problemas de salud mental

**Islas Baleares,
Cataluña y
Cantabria**

Menos problemas de salud mental

**La Rioja, País
Vasco y Asturias**

6.2. Diferencias de género en la salud mental

Existen diferencias de género en los problemas de salud que los españoles dicen padecer



Hombres

Los problemas de salud mental más predominantes en hombres respecto a las mujeres:

- **Adicciones (+7pp)**
- **Trastornos del comportamiento (+6pp)**
- **Trastorno bipolar (+4pp)**

Mujeres

Los problemas de salud mental más predominantes en mujeres respecto a los hombres:

- **Ansiedad (+7pp)**
- **Pensamientos suicidas (+5pp)**
- **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) (+5pp)**

6.2. Diferencias de género en la salud mental

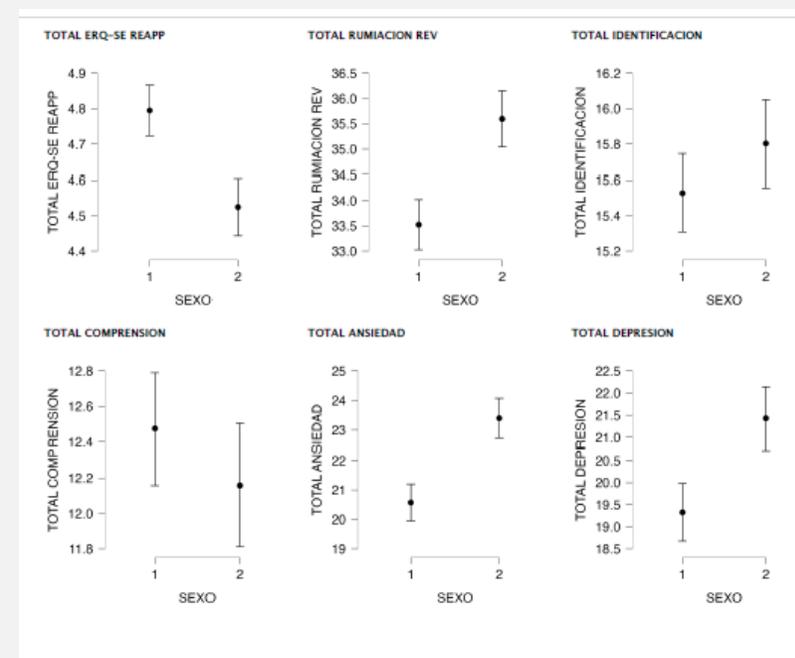
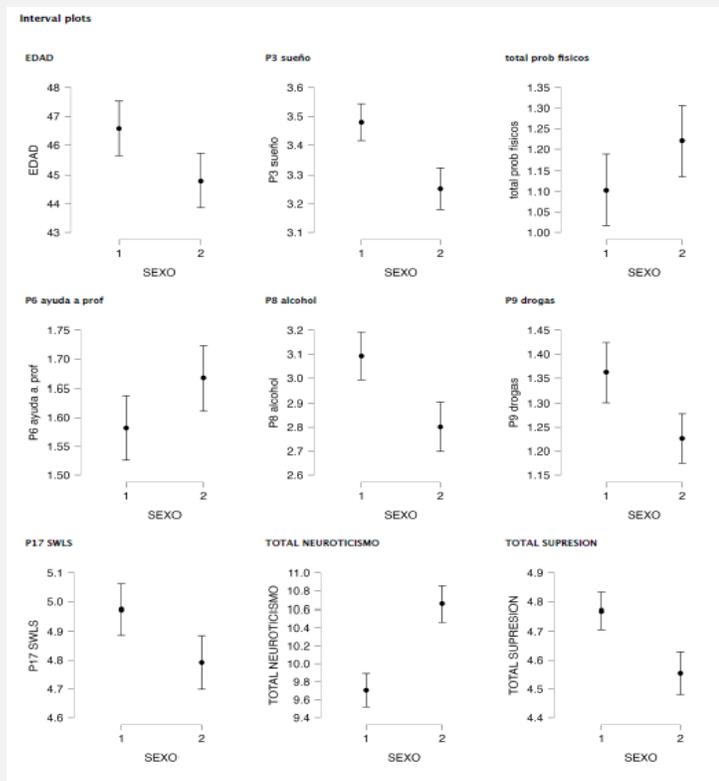
Y en cómo lo gestionan:

Hombres

- Reprimen más sus emociones.
- Tienen mayor consumo de alcohol/drogas.
- Piden menos ayuda a los profesionales.

Mujeres

- Menor satisfacción vital.
- Mayor disposición a la inestabilidad emocional.
- Peor calidad del sueño.
- Mayores problemas psicossomáticos.
- Mayor uso de la rumiación ante los problemas.



6.3. Causas del incremento de los problemas de salud mental



Principales causas del incremento de los problemas de salud mental en España según los españoles

La soledad

31%

Los ritmos de vida en las grandes ciudades

30%

La adicción a las tecnologías

22%

7. Regulación emocional y salud mental

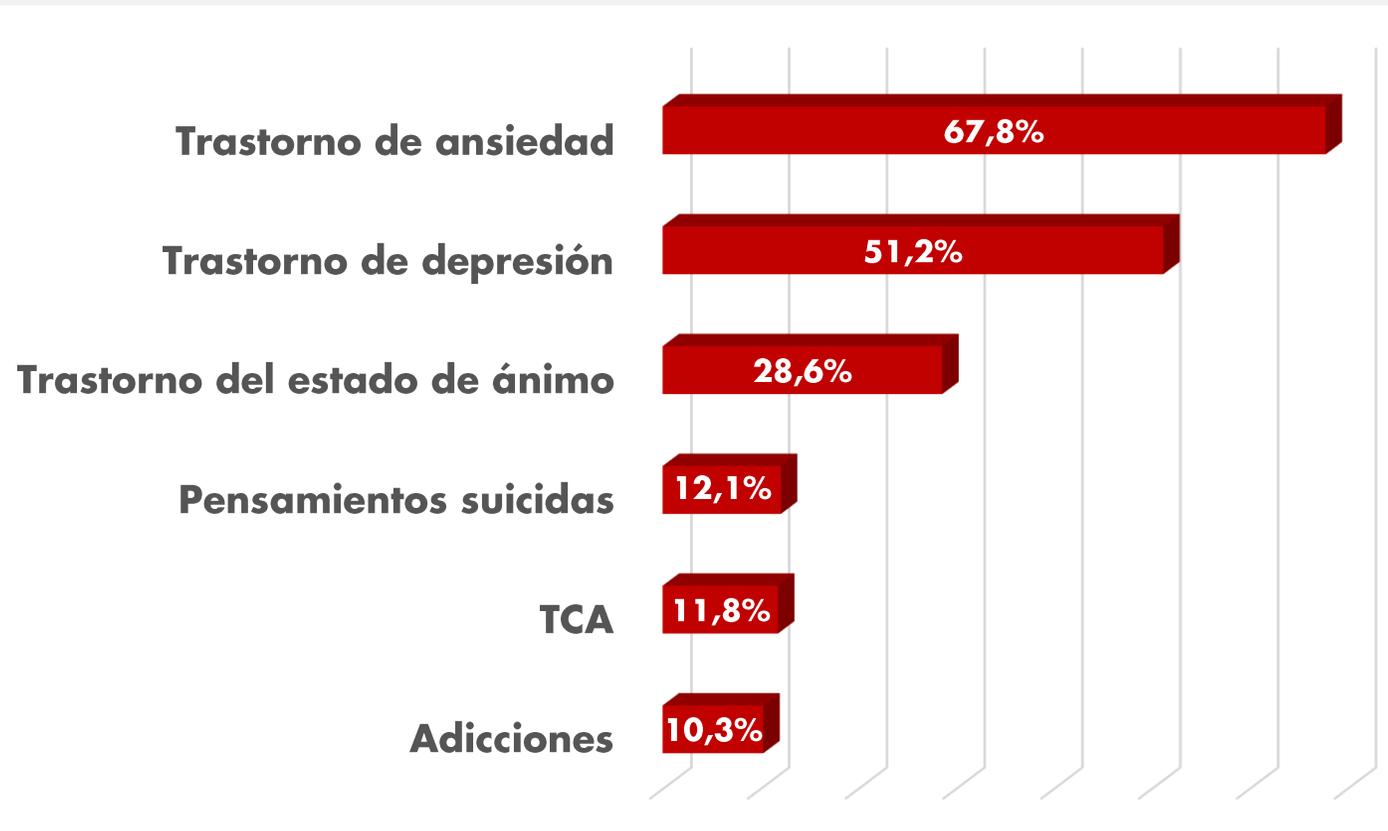


línea directa
Seguro de Salud

X #StopRumiación

7.1. Poniendo el foco en la ansiedad y la depresión

La ansiedad y la depresión son los problemas de salud mental más prevalentes en la sociedad.



Pregunta: Si es que sí, indica cual (respuesta múltiple)



Pero ¿de dónde provienen estos problemas? ¿Qué variables predicen síntomas clínicos de ansiedad y depresión?

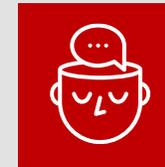
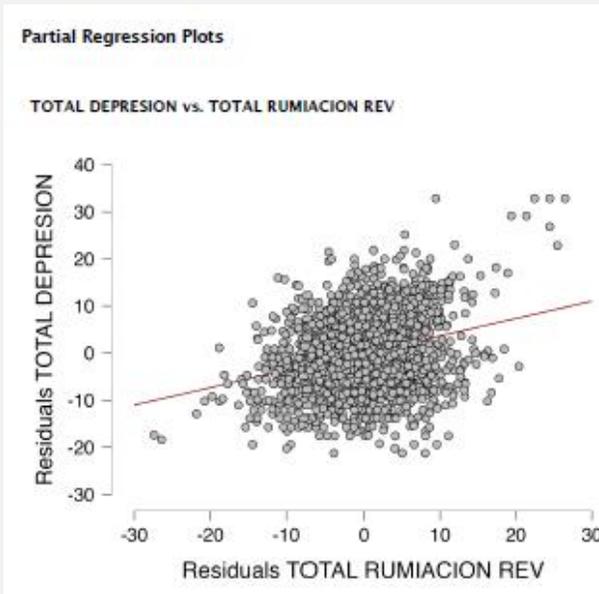
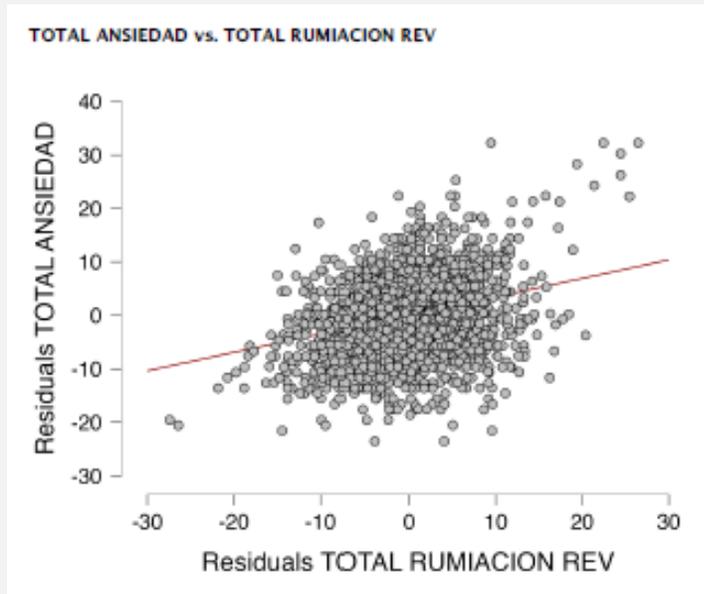
La predisposición biológica explica parte de la varianza, pero las estrategias que usamos para regular nuestros estados emocionales explican aún más los problemas en salud mental.

7.2. La rumiación, la mala práctica silenciosa

Cómo se gestionan los sentimientos y emociones es **clave**



La rumiación explica el **40%** de los problemas de ansiedad y el **30%** de los de depresión en la población española.



La rumiación es la variable que predice mayores problemas de ansiedad y depresión.

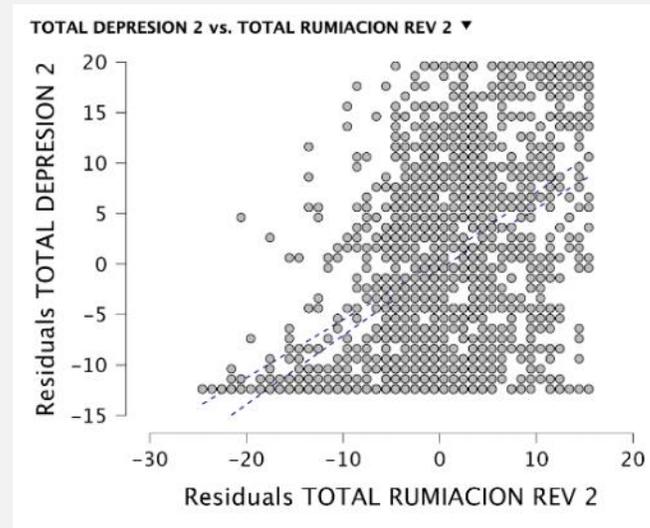
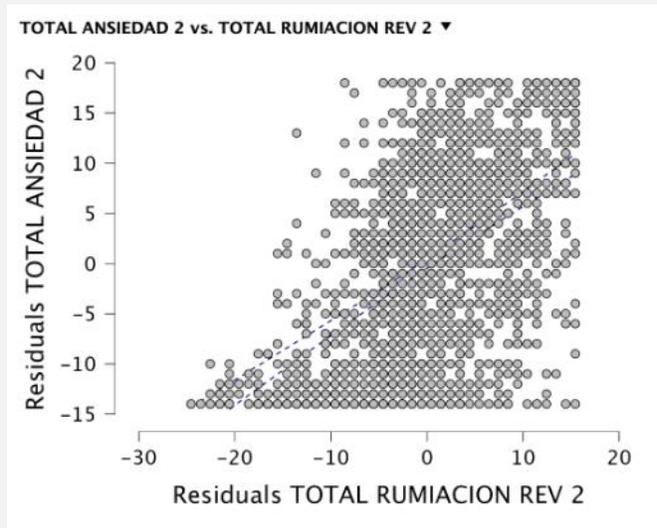


7.3. La rumiación, una mala práctica, sobre todo en mujeres

Cómo se gestionan los sentimientos y emociones es **clave**



La rumiación explica el **30%** de los problemas de ansiedad y el **23%** de los de depresión en mujeres. En hombres es del **20%**.



La rumiación es la variable que predice mayores problemas de ansiedad y depresión.



7.4. Factores que nos **alejan** del bienestar

No comprender nos lleva a rumiar o a reprimir aquello que sentimos, lo que nos aleja del bienestar y causa la aparición de los problemas de salud mental.



Hay ciertas estrategias que pueden facilitar desarrollar ansiedad y depresión. Y es que la manera de reaccionar antes las emociones cuando no se controlan agudiza la tendencia que tienen las personas a experimentar inestabilidad emocional.

Tres reacciones poco útiles que nos llevan a la ansiedad y la depresión:



7.5. Factores que nos **acercan** al bienestar

Reconocer, comprender y reevaluar adecuadamente aquello que sentimos, protege la salud mental adulta y nos acerca al bienestar.



Hay factores de protección frente a la ansiedad y la depresión. Y son las habilidades emocionales que amortiguan la tendencia que tienen las personas a experimentar inestabilidad emocional. Estas habilidades se pueden entrenar y mejorar, tanto en contexto clínico, como en el contexto educativo.

Tres estrategias saludables que previenen la ansiedad y la depresión:



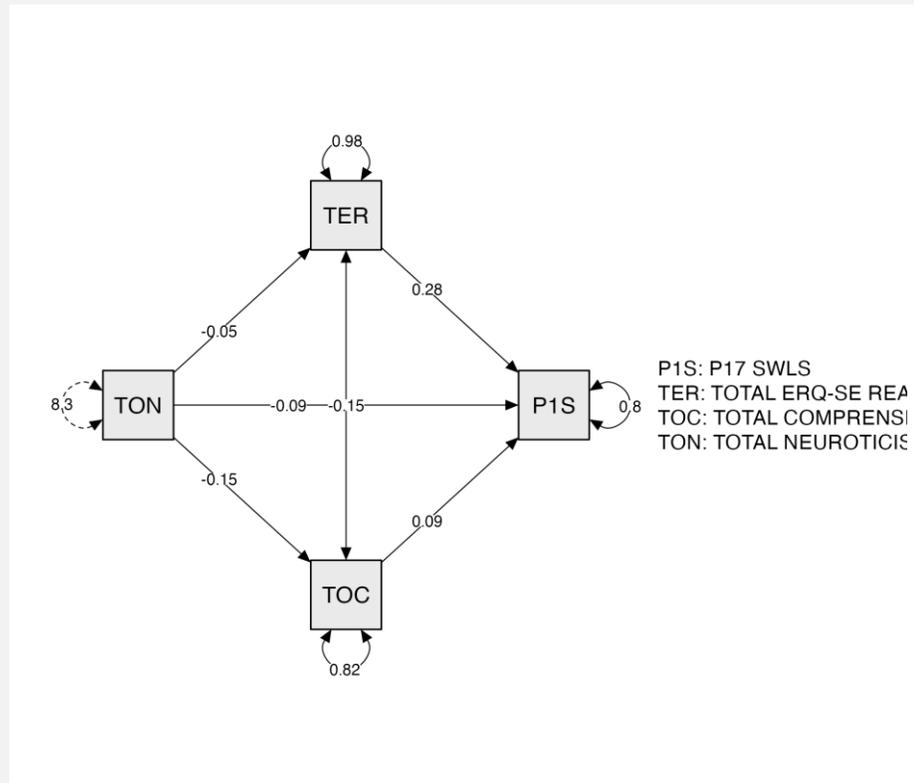
7.6. Las estrategias saludables y la satisfacción vital

Las personas que gozan de mayores niveles de satisfacción con su vida cuentan con mejores habilidades emocionales, como la **Reevaluación cognitiva** y la **Comprensión emocional**.

En este sentido, es importante el uso de estrategias como:

- Tomar distancia de los problemas.
- Analizarlos desde una perspectiva diferente.
- Cambiar nuestro foco atencional.
- Saber por qué nos sentimos tristes o estresados.
- Tomar consciencia de las mismas.

Estas estrategias se pueden aprender o mejorar desde la infancia y durante toda la vida, mejorando nuestro bienestar.



7.7. Consejos para prevenir problemas de salud mental

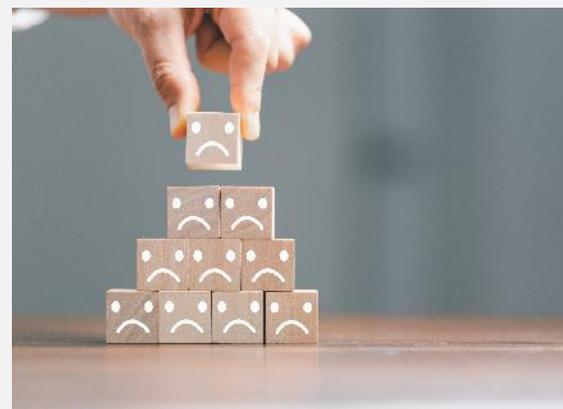
Rumiar (o darle vueltas a un mismo pensamiento) nos alejará del bienestar, aumentando nuestra ansiedad y malestar general.



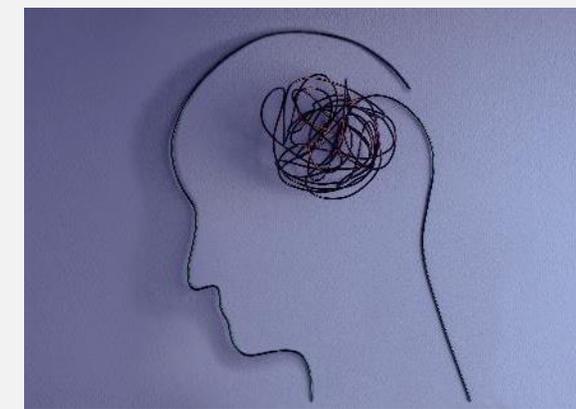
En ocasiones nos enfrentamos a situaciones adversas que nos hacen sentir mal. En este sentido debemos intentar que **nuestra mente no se quede anclada en un mismo pensamiento de forma repetitiva.**



Intentar buscar las causas, **no juzgarnos ni culparnos** ni anticiparnos a los problemas porque sólo nos mantendrá en ese malestar, intensificándolo y bloqueándonos.



No dejarnos arrastrar por los mitos o creencias de que este estilo de pensamiento negativo repetitivo es bueno tenerlo.



Atender y afrontar aquello que sí es importante. En términos generales, si nuestra mente está ocupada en este tipo de contenido se aleja de otras preocupaciones.

7.7. Consejos para prevenir problemas de salud mental

Para estar sano emocionalmente y mejorar los niveles de satisfacción vital:

La forma en la que manejamos nuestros estados emocionales nos va a acercar o alejar del bienestar. Comprender y reinterpretar lo que sentimos (por ejemplo, tomar distancia), nos acercará a ese bienestar.



Para comprender nuestras emociones, debemos **estar abiertos a la experiencia**, a veces desagradable, que nos proporcionan.



Identificar las causas del malestar nos va a ayudar a percibir control y prepararnos para dar una respuesta inteligente.



Reinterpretar aquello que nos está ocurriendo en términos más objetivos.



Haber hecho esto, nos permitirá **comunicar nuestras necesidades** de forma entendible.

8. Cómo se enfrentan los ciudadanos a los problemas de salud mental



8.1. Cómo se enfrentan los ciudadanos a los problemas de salud mental



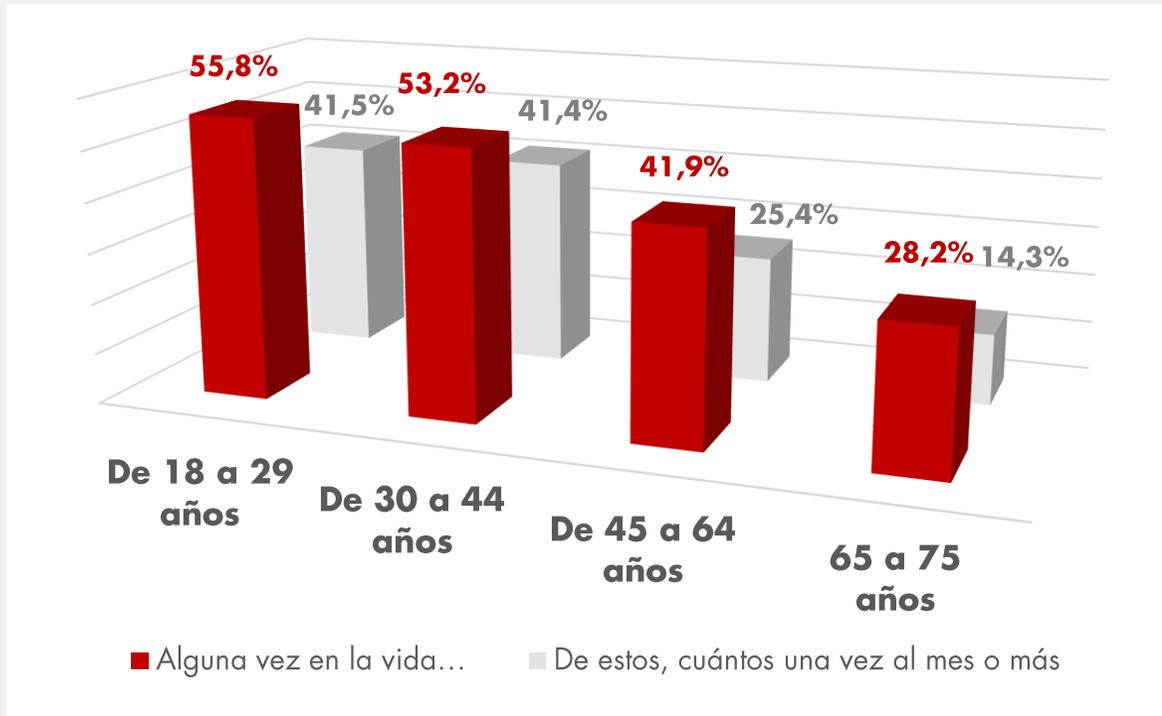
Pidiendo ayuda a profesionales sanitarios.



Tomando medicación.

8.2. Pidiendo ayuda a profesionales sanitarios

El **46% de los españoles** ha pedido alguna vez ayuda a un profesional por problemas de salud mental.



Pregunta: ¿Has pedido ayuda alguna vez por problemas de salud mental?



De estos, el **33% acude una vez al mes o más** a un profesional en la actualidad.



Los **jóvenes** son los que han pedido ayuda alguna vez en su vida en mayor medida y también los que acuden una vez o más a un especialista en la actualidad.

8.3. Tomando medicamentos



60%

de los españoles ha tomado medicamentos para dormir alguna vez.

De estos, **1 de cada 4 los toma ansiolíticos prácticamente a diario.** Mayor consumo entre mujeres.



41%

de los españoles ha tomado medicamentos para dejar de estar triste alguna vez.

De estos, **1 de cada 4 toma antidepresivos prácticamente a diario.** Mayor porcentaje de mujeres entre aquellos que las toman todos o casi todos los días.



9. Conclusiones



9.1. En resumen



- La **rumiación** es la mala práctica silenciosa que **explica el 40% de los problemas de ansiedad y el 30% de los de depresión**.
- El **40% de los españoles** afirma haber atravesado **problemas de salud mental**, que se dan más en los más jóvenes (18-29 años) y las mujeres, siendo la **ansiedad** (68%) **y la depresión** (51%) los problemas más acentuados. A pesar de la magnitud del problema, el **70%** de la sociedad española sigue considerando un **tabú** hablar de salud mental.
- En este contexto, el **46% de los ciudadanos** se ha visto en la necesidad de **acudir a un profesional** en busca de ayuda. De estos, el 33% acude una vez al mes o más a un profesional en la actualidad.
- Otra forma de enfrentarse a los problemas de salud mental es la medicación. Casi **15 millones de españoles** (el 41%) han tomado **antidepresivos** alguna vez y **el 60%** ha acudido a **medicamentos para poder dormir** en alguna ocasión.
- Existen **medidas de prevención que protegen a los ciudadanos frente a la ansiedad y la depresión** como la **identificación, la comprensión emocional y la reevaluación**. Comprender nuestras emociones y evitar darle vueltas a un mismo pensamiento son los mejores aliados para cuidar de la salud mental y tener mejores niveles de satisfacción vital.



linea directa

Seguro de Salud

Para más información:

Santiago Velázquez

santiago.velazquez@lineadirecta.es
682 19 69 53

Leticia Poveda

leticia.poveda@lineadirecta.es
659 639 022

Síguenos en:

[Facebook.com/LineaDirectaAseguradora](https://www.facebook.com/LineaDirectaAseguradora)

[Twitter.com/lineadirecta_es](https://twitter.com/lineadirecta_es)

[Youtube.com/LineaDirectaSeguros](https://www.youtube.com/LineaDirectaSeguros)

[Instagram.com/lineadirectaaseguradora](https://www.instagram.com/lineadirectaaseguradora)

[tiktok.com/@lineadirectaaseguradora](https://www.tiktok.com/@lineadirectaaseguradora)

[Lineadirectaaseguradora.com/blog](https://lineadirectaaseguradora.com/blog)



recta
línea directa

Muchas gracias



línea directa

Seguro de Salud