



closingap

Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional

Women for a Healthy Economy | Informe 15

Octubre 2023



Saludo de Marieta Jiménez



La **Asociación ClosinGap** tiene como misión cuantificar el coste de oportunidad de las distintas brechas de género en nuestro país, como paso necesario para impulsar la transformación. Esa fue la palanca que nos llevó hace cinco años a crear ClosinGap y que nos sigue estimulando diariamente en nuestro objetivo de trabajar por el crecimiento económico de España desde la igualdad de género.

Desde entonces, hemos desarrollado catorce estudios monográficos impulsados por las empresas asociadas que ponen de manifiesto, desde diferentes ámbitos estratégicos, cuánto podría crecer nuestra economía si se aprovechara todo el caudal de talento femenino.

El primer informe, publicado en septiembre de 2018, analizaba la brecha de género en salud y fue liderado por Merck, compañía líder en ciencia y tecnología con más de 350 años de historia y presencia en 66 países, que tengo el honor de liderar en Europa. En Merck creemos en el poder de la ciencia para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas de forma sostenible, a través del desarrollo de soluciones y tecnologías innovadoras.

En esta ocasión, Merck analiza la salud desde otra perspectiva, que sin duda está en el centro de la conversación social y el debate público, en el informe **“Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional”**. En el mismo, se abordan las brechas desde cuatro vectores: el estado de ánimo, la salud laboral, el autocuidado y la situación de los jóvenes, siendo esta última una categoría crítica por cómo afecta al futuro y a la prosperidad de nuestra sociedad.

Sus datos revelan que la situación de bienestar emocional en España dista de ser de las mejores de la Unión Europea, y que existen diferencias de percepción relevantes entre hombres y mujeres.

Por citar solo dos de las conclusiones: **la depresión y la ansiedad impactan negativamente sobre la economía española en 18.590M€, siendo el 37% (6.872 M€) causados por la brecha de género asociada a la prevalencia mayor de estas patologías en las mujeres.**

Sin embargo, hay un dato positivo y es que las mujeres son más conscientes de su estado emocional, especialmente las generaciones más jóvenes, y **toman medidas para mejorarlo, convirtiéndose así en potenciales motores de cambio para una sociedad menos discriminatoria con los trastornos de salud emocional.**

Por tanto, en un mundo en el que la salud emocional se ha convertido en un asunto de la máxima importancia en las agendas institucionales, poner cifras a su impacto es la mejor manera de eliminar esta brecha y la base para la construcción de una sociedad más próspera, más igualitaria y, por ende, más feliz.

Marieta Jiménez
Presidenta de ClosinGap

Saludo de Ana Polanco



Desde el nacimiento de ClosinGap como clúster hace 5 años hasta ahora, ya constituidos formalmente como Asociación sin ánimo de lucro, el objetivo de las 12 empresas y entidades que conformamos esta iniciativa (Merck, MAPFRE, Repsol, BMW Group, Mahou San Miguel - Solán de Cabras, PwC, CaixaBank, Grupo Social ONCE, KREAB, Fundación CEOE, Telefónica y Redeia) ha sido y es, el de analizar el coste de oportunidad de las brechas de género que todavía persisten en la sociedad y reflexionar sobre qué tipo de medidas son necesarias para dar pasos decididos hacia una mayor igualdad de oportunidades en nuestro país como palanca clave de crecimiento económico.

Este estudio sobre “Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional”, da continuidad al informe “El coste de oportunidad de la brecha de género en salud” liderado por Merck y publicado en noviembre de 2018, que concluía que las mujeres viven más años que los hombres, pero con un peor estado de salud, circunstancia que restaba casi un punto porcentual al PIB. También surge de los resultados del Índice ClosinGap 2022 que mostraba que el índice de paridad de género mejoraba respecto al año an-

terior en casi 1,5 puntos por una disminución de la brecha en los indicadores de empleo, educación, conciliación y digitalización y que el indicador de salud y bienestar era el único que no evolucionaba favorablemente con un 16% de brecha de género por cerrar. Con estos datos como contexto, el presente informe tiene como objetivo analizar la situación de la salud emocional de hombres y mujeres en España, con una especial mirada hacia los jóvenes. El informe cuenta además con una rigurosa metodología apoyada en datos sólidos, extraídos de fuentes internacionales y oficiales como la Organización Mundial de la Salud o el Instituto Nacional de Estadística y análisis exhaustivos como la “Encuesta Merck de salud emocional: ¿qué mueve a los jóvenes europeos?”, dirigida a 75.000 participantes de la Generación Zeta y Millennials en más de diez países europeos.

Este informe permite conocer por primera vez, de forma detallada tanto para hombres como para mujeres, la manera en la que los ciudadanos perciben y abordan su salud emocional, y la brecha de género que aún existe como consecuencia de las cargas laborales, familiares y sociales que afrontan las mujeres en mayor medida que los hombres. El estudio detalla el coste de oportunidad de esta brecha de género y cuantifica las consecuencias económicas y sociales que estas brechas implican para la sociedad en su conjunto. También pone de manifiesto el enorme potencial que tiene la mujer para jugar un papel activo en la mejora del bienestar emocional. La mayor autopercepción del estado emocional de las mujeres y la economía del bienestar son palancas sólidas para poder abordar las consecuencias derivadas de la brecha de género en la salud emocional.

Nuestro objetivo es continuar generando conocimiento con nuevos informes y, al mismo tiempo, identificar acciones que puedan ayudar a cerrar las brechas de género y a transformarnos en una sociedad más inclusiva, justa y productiva que nos permita tener una mayor calidad de vida. Por ello, el análisis y las conclusiones de este estudio son fundamentales y son una llamada a la acción para que entre todos podamos seguir dando pasos decididos en esa dirección.

Ana Polanco
Presidenta del Consejo Asesor de ClosinGap

P 06

01

La salud emocional
y sus factores
condicionantes



P 14

02

Coste de oportunidad
de la brecha de género
en la salud emocional



P 42

03

Conclusiones



P 45

04

Bibliografía





01

La salud emocional y sus factores condicionantes



El 74,7% de la población española considera que la salud mental de la sociedad ha empeorado

Contexto

En los últimos años, y más aún tras la pandemia de la COVID-19, la **salud emocional** se ha convertido en un tema que ha ido **ganando presencia** no solo en los foros académicos y profesionales, sino también en las conversaciones personales del día a día. De hecho, la salud mental es una de las **principales preocupaciones para la población española** y el **74,7%** de la población española considera que la **salud mental de la sociedad ha**

empeorado, según la encuesta de la Confederación de Salud Mental de España.¹

Aunque puede generar confusión debido a que son conceptos muy relacionados, **la salud emocional y la salud mental no tienen la misma naturaleza ni definición**. Para poder diferenciarlas, se aportan distintas definiciones de salud emocional, poniendo así en contexto los diferentes enfoques presentes en los ámbitos institucionales.

¹ Para más detalle, véase el informe: 'La situación de la salud mental en España' Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña (2023).

La American Psychological Association (APA) delimita la salud (bienestar) emocional dentro de los requisitos necesarios para poder gozar de una buena salud mental, poniendo de manifiesto su importancia en la vida de las personas:

«La salud mental es un estado mental caracterizado por el bienestar emocional, un buen ajuste conductual, una ausencia relativa de ansiedad y síntomas incapacitantes, y la capacidad de establecer relaciones constructivas y hacer frente a las demandas y tensiones ordinarias de la vida»

Otros organismos dan diferentes definiciones de lo que es la salud o bienestar emocional. La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** define el bienestar emocional como:

«[...] es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad»

Por su parte, el Servicio de Salud de la **Comunidad de Madrid** utiliza la siguiente definición de bienestar emocional:

«[...] es el estado de ánimo en el cual nos sentimos bien, tranquilos, percibimos que dominamos nuestras emociones y somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día»

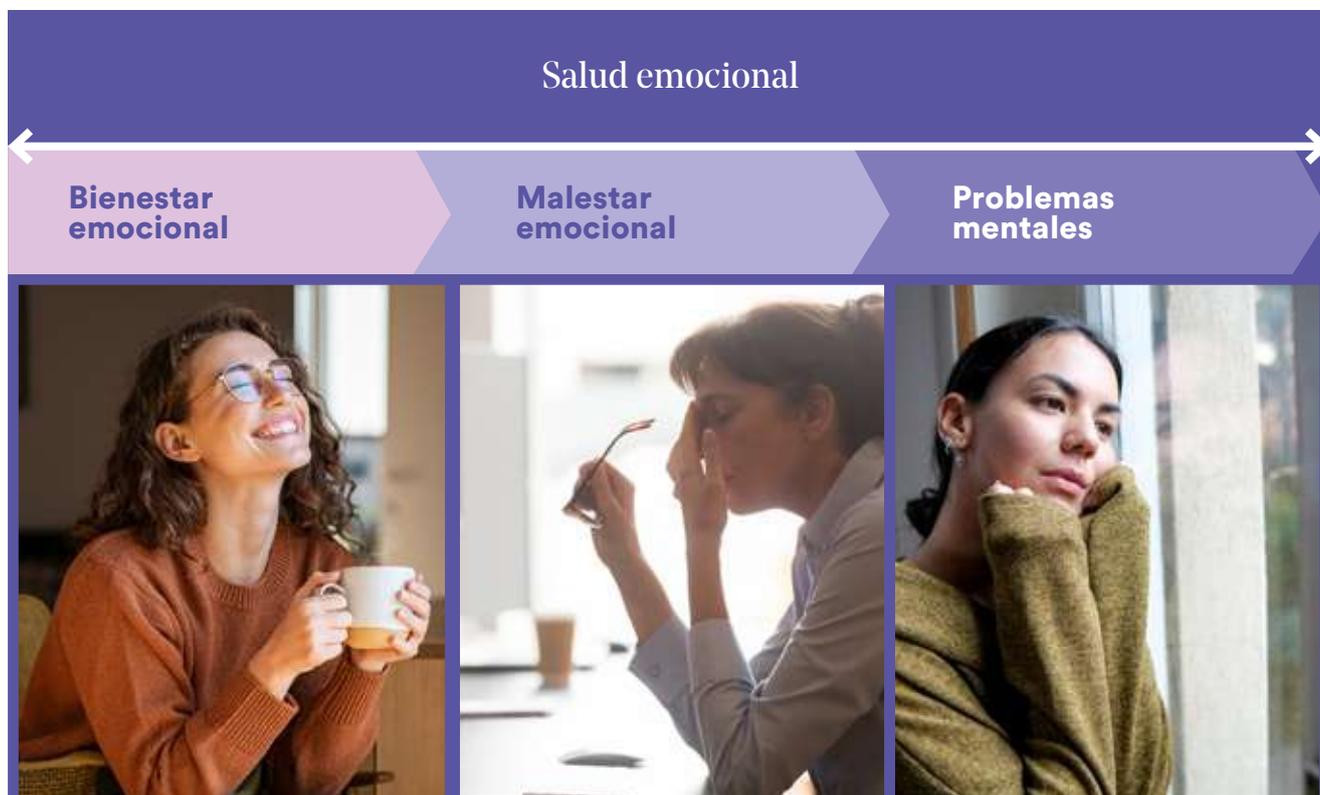
Asimismo, el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad, indica que la **salud mental** es un **concepto amplio** que está relacionado con nuestra **forma de vida**, de **alimentarnos** y **cuidarnos**, así como con nuestro **trabajo**, con la manera en que **experimentamos nuestras relaciones y afectos**, con aquello que **sentimos hacia nosotros mismos** y también con nuestros **proyectos y actividades**, nuestro **modo de disfrutar y de percibir el mundo** y de poder **afrontar los problemas y conflictos** que conlleva vivir.²

Teniendo en cuenta las definiciones previamente expuestas, el informe va a considerar la salud emocional como:

<<El estado de ánimo en el que nos sentimos bien, tranquilos, en dominio de nuestros proyectos vitales y situación personal frente a las presiones del día a día, abarcando desde el bienestar emocional hasta los problemas mentales>>

Una mala salud emocional puede generar problemas que presentan una amplia variedad de síntomas que, a su vez, condicionan la calidad de vida de las personas, o en problemas más graves de salud mental como la ansiedad o depresión.³

En este informe, se pretende abordar los diferentes perfiles de la salud emocional desde una óptica cualitativa y cuantitativa, mostrando la **importancia de una buena salud emocional no solo en el aspecto sanitario o social, sino también en el económico.**



² La Salud Mental de las Mujeres, Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad (2021).

³ En este informe se hace referencia a aquellos problemas mentales que pueden derivar de una falta de bienestar emocional y/o un exceso de malestar emocional como pueden ser la depresión o la ansiedad, sin aludir a otros problemas mentales como la esquizofrenia o la bipolaridad, que surgen predominantemente por otras causas.

La salud emocional en la población española

España siempre ha sido vista como un país con una **alta calidad de vida**, donde sus habitantes no sólo gozan de una **buena salud física**, sino también de una **autopercepción algo más optimista** que la del resto de países de Europa.

La **filosofía de vida**, el clima y la **gastronomía** españolas son considerados fuera del país como un “**elixir de felicidad**” que atrae a **millones de turistas** año tras año. Es por ello por lo que podría pensarse en **primera instancia** que la **salud emocional en España es mejor** que la de sus **vecinos europeos**. Sin embargo, los datos no confirman estas creencias generales.

Para establecer una **comparativa europea** en relación con la salud emocional, se han utilizado los datos que proporciona anualmente la consultora Gallup en sus informes “**Global Emotions**”, basados en más de 147.000 entrevistas realizadas a adultos de 142 países entre 2021 y 2022. En estos informes se elaboran **dos índices¹** (**bienestar y malestar emocional**), que miden los sentimientos y emociones positivas y negativas, con el objetivo de obtener una **instantánea en tiempo real** de las experiencias emocionales del día a día de las personas.

En este sentido, el país de la **Unión Europea²** que obtuvo un **mayor índice de bienestar emocional** fue **Dinamarca**, con un 80%, mientras que **España se encontraba en una posición intermedia** (17ª posición de 26). Por su parte, **Malta** fue el país de la Unión Europea con un **peor índice de malestar emocional**, al ocupar la primera posición, con un 40%, mientras que **España ocupaba la 6ª posición**.

Por tanto, teniendo en cuenta ambos índices se observa que la situación de **bienestar emocional en España dista de ser de las mejores de la Unión Europea**.

A nivel global, los mapas siguientes muestran que gran parte de los países con **mayor índice de bienestar (>75%)** son los países del **norte de Europa**, mientras que los países con **mayor índice de malestar (>30%)** corresponden al **sur de Europa**.

En la comparativa europea de bienestar emocional, España se sitúa en el puesto 17 de 26 estados miembro



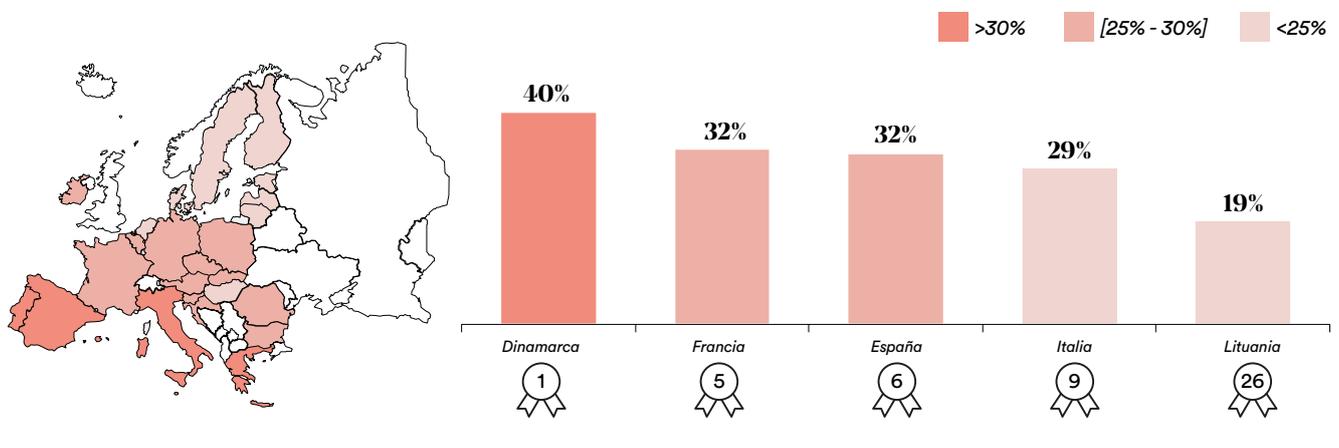
1 El índice de experiencias positivas (“Positive Experience Index”) se forma a partir de cinco preguntas: “¿Experimentaste los siguientes sentimientos durante gran parte del día de ayer?” haciendo referencia a: Sentirse descansado, sonreír o reír, aprender, disfrutar y ser tratado con respeto. El índice es el promedio de las respuestas afirmativas multiplicado por 100. El índice de experiencias negativas (“Negative Experience Index”) se forma a partir de cinco preguntas: “¿Experimentaste los siguientes sentimientos durante gran parte del día de ayer?” haciendo referencia a: Preocupación, tristeza, estrés, enfado y dolor físico. Los índices elaborados son el promedio de las respuestas afirmativas multiplicado por 100.

2 UE-27 (exceptuando Luxemburgo por falta de datos, por lo tanto, 26 países).

Figura 1: Índice Bienestar Emocional (UE, 2021)



Figura 2: Índice Malestar Emocional (UE, 2021)



Salud emocional y género

El estado de salud es muy importante para que las personas puedan contar con una vida plena, existiendo **diferencias en la percepción** de ese nivel de salud entre **hombres y mujeres**. De hecho, según la Encuesta Europea de Salud (2020), el 79,3% de los hombres valoraban su salud como buena o muy buena, en contraste con el 72% de las mujeres, poniendo de manifiesto que **las mujeres tienen una peor consideración de su estado de salud** que los hombres.

Estas **diferencias de género** se mantienen en otros **indicadores de salud**, como es el caso de la salud emocional. El informe “La hora de cuidarse y respirar” elaborado por DKV Salud en 2021 ponía en relieve que las mujeres han sido las que más han sufrido los efectos emocionales de la pandemia de la COVID-19:

<< Concretamente las mujeres han sido quienes han asumido mayor responsabilidad tanto laboral como familiar. Sobre las mujeres ha recaído la conciliación y una carga mental de consecuencias incalculables aún. Y precisamente esto es lo que ha desencadenado la actual fatiga pandémica caracterizada por la tristeza, apatía y desmotivación >>



Diversos informes han analizado la **salud emocional y la salud mental en España** en los últimos años aportando una **perspectiva de género**, "Informe Salud y Género 2022", Ministerio de Sanidad de España (2022), "La Salud Mental de las Mujeres", Instituto de Mujeres del Ministerio de Igualdad (2021), "Desigualdades de género en salud mental", Cabezas Rodríguez (2021)¹, "La Salud Mental de las Mujeres Mitos y Realidades", Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía (2020). La mayoría de estos informes se basan en datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2017 del Instituto Nacional de Estadística, la Encuesta Europea de Salud de 2014 y de 2020 del Instituto Nacional de Estadística y la Encuesta sobre la Salud Mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19 elaborada por el Centro de Investigaciones Sociológicas en 2021 y concluyen que las mujeres presentan una **mayor prevalencia de mala salud mental que los hombres**, que se ha agudizado a causa de la pandemia.

Este informe ha complementado las bases de datos previas con otras **fuentes más recientes** como son "La situación de la Salud Mental en España", Confederación de la Salud Mental de España y Fundación Mutua Madrileña (2023), "V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022) y el "Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2021", FAD (2021). Cuyas principales conclusiones y mensajes irán incorporándose a lo largo del análisis.

Las mujeres han sido las que más han sufrido los efectos emocionales de la pandemia de la COVID-19

1 Listado no exhaustivo.

<p>El 60,7% de los españoles consideran que tienen una buena o muy buena salud emocional</p> <p>"La situación de la salud mental en España", Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña (2023)</p>	<p>El 53,7% de las mujeres consideran que tienen una buena o muy buena salud emocional</p> <p>"La situación de la salud mental en España", Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña (2023)</p>	<p>El 79% de los españoles piensan que la salud física y emocional son relevantes para una vida feliz</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>El 84% de las mujeres piensan que la salud física y emocional son relevantes para una vida feliz</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>
<p>El 89,2% de los españoles han tenido algún síntoma de depresión o ansiedad</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>El 92,9% de las mujeres han tenido algún síntoma de depresión o ansiedad</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>El 22,9% de los españoles se encuentran en riesgo de sufrir depresión y el 27,9% ansiedad</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>El 28,8% de las mujeres se encuentran en riesgo de sufrir depresión y el 27,9% ansiedad</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>
<p>El 82,6% de los españoles han sufrido estrés durante el último año</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>El 88,1% de las mujeres han sufrido estrés durante el último año</p> <p>"V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022)</p>	<p>Se han realizado 183.066 llamadas al teléfono de la esperanza</p> <p>"Teléfono de la esperanza", (2021)</p>	<p>El 64% de las llamadas al teléfono de la esperanza fueron realizadas por mujeres</p> <p>"Teléfono de la esperanza", (2021)</p>

■ Población (hombres y mujeres) ■ Mujeres



“La salud emocional está condicionada por una compleja interacción de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales que varían con el tiempo y el espacio

Factores condicionantes de la salud emocional

La **salud emocional difiere** considerablemente en función de las circunstancias en las que nacemos, crecemos y vivimos nuestras vidas. Ello se debe a que la **salud emocional está condicionada por una compleja interacción de factores** individuales, familiares, comunitarios y estructurales que varían con el tiempo y el espacio, y que se experimentan de manera diferente entre una persona y otra a lo largo de la vida.

El **estado de salud emocional condiciona** la forma en la que las personas afrontan su **día a día**, dando lugar a **diferentes situaciones personales** que cuentan con repercusiones socioeconómicas que no pueden desatenderse. Es por ello por lo que la salud emocional supone un **tema de relevancia académica, social y política**, que debe ser abordado de una forma holística para poder obtener con ello soluciones globales que fortalezcan la salud emocional de la población a largo plazo.

La **vulnerabilidad de una persona** en relación con los problemas de **salud emocional** está influida en gran medida por causas biológicas y sociales¹:

- **Factores biológicos:** son factores **intrínsecos** a la persona como la **edad**, el **género**, la **genética**, la cognición o sus habilidades y hábitos interpersonales para lidiar con las emociones y establecer relaciones.
- **Factores sociales:** son aquellos debidos al entorno social y las **circunstancias** personales, influidos por factores familiares, comunitarios y estructurales del entorno. Aunque hay diversas causas sociales, se ha realizado una selección de aquellos más relevantes: el **estilo de vida** (horas de sueño, actividad física y dieta saludable), la **situación laboral** (salario, cualificación y conciliación) y el **ocio y las relaciones personales** (tiempo libre, amistades y familia).

Las **diferencias entre hombres y mujeres** en factores, entre otros, biológicos y sociales, dan lugar a la presencia de **estados diferentes de salud emocional** en ambos grupos de la población, suponiendo una brecha que será analizada en los puntos siguientes del informe.

A ello, ha de añadirse que **hombres y mujeres valoran distintamente variables** que afectan a su **salud emocional**. Un **porcentaje mayor de hombres** considera que la práctica de actividades de **ocio o deporte** y la situación **económica y laboral** son aspectos **importantes para su salud emocional**.

Por su parte, un porcentaje más elevado de **mujeres** considera como aspectos importantes para su salud emocional la **actitud ante los problemas**, la **sobrecarga de actividades** o el **apoyo de amigos y familiares**.²

1 Se han seleccionado los factores condicionantes de la salud emocional en base al análisis de diversos estudios, entre ellos: World mental health report, World Health Organization (2022), "Desigualdades de género en salud mental", Cabezas Rodríguez (2021), La Salud Mental en España, ISGlobal (2023), Drivers of Subjective Well-being in Spain: Are There Gender Differences?, Arrondo et. al. (2020), La Salud Mental de las Mujeres, Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad (2021).

2 Fuente: Elaboración propia a partir de datos del informe "V Estudio Salud y Vida", AEGON (2022).

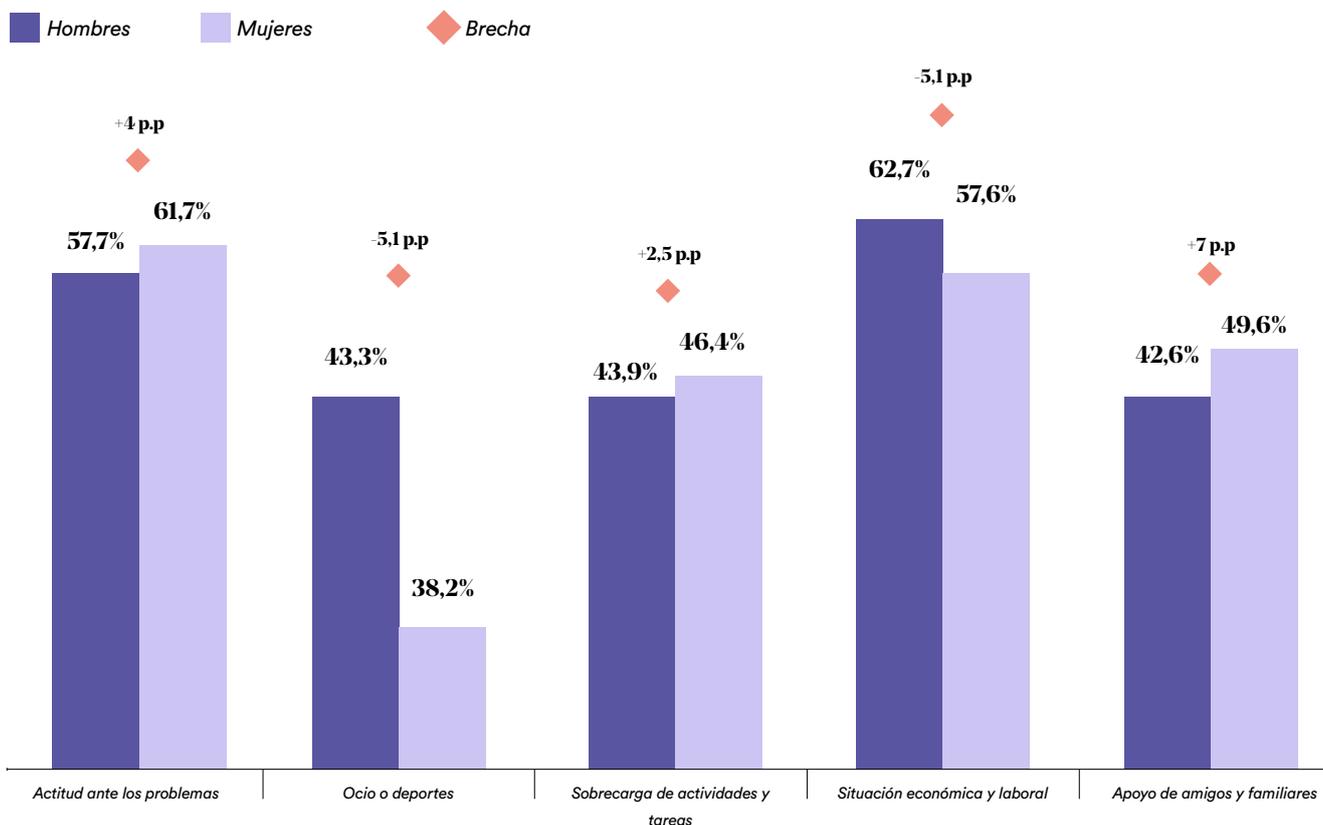


Las diferencias entre hombres y mujeres en factores, entre otros, biológicos y sociales, dan lugar a la presencia de estados diferentes de salud emocional



La vulnerabilidad de la persona en relación a los problemas de salud emocional está influida por factores biológicos (edad, género o genética) y los factores sociales (circunstancias personales, estilo de vida, situación laboral, ocio y relaciones personales)

Figura 3: Aspectos que influyen en la salud emocional



02

Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional



La **desigualdad de género** es tangible en **diferentes aspectos** de la vida de **hombres y mujeres**, pudiendo afectar a la salud emocional de las mujeres si se observa una peor calidad de vida o un mayor malestar que en el caso de los hombres.

Las brechas de género que impactan en la salud emocional están ligadas a las diferentes brechas que encontramos en la sociedad y que han sido analizadas en los informes de ClosinGap. Entre todos ellos, aquellos que cuentan con una relación más estrecha con el presente informe serían los siguientes.

Por un lado, el informe sobre la **brecha de género en salud (2018)** refleja que **las mujeres viven más años, pero con peor calidad de vida** que los hombres si se tienen en cuenta los años de buena salud efectiva.

Por otro lado, los informes sobre las **brechas de género en conciliación y ocio (2019)** pusieron de relieve que **las mujeres disponen de menos tiempo de ocio** que los hombres, en muchos casos debido a mayores responsabilidades en el ámbito familiar. A su vez, el mayor tiempo que dedican las mujeres a los cuidados de hijos y familiares y tareas del hogar tiene un **efecto negativo en el PIB** que cuantificaban en **más de 100.000 millones de euros**.

Finalmente, el informe sobre la **brecha de género en empleo (2020)** expuso que las mujeres cobran un **menor salario** que los hombres, cuentan con una **menor tasa de ocupación** y una **mayor tasa de temporalidad**. En concreto, se estima que si la tasa de ocupación de mujeres se igualara con la de los hombres **el PIB podría aumentar casi 202.000 millones de euros**.

Estas brechas, así como el resto, acaban afectando de forma negativa a la salud emocional de las mujeres, ya sea de forma directa o indirecta. Por esta razón, el presente informe analiza las **brechas de género** presentes en la **salud emocional**,

en términos de **estado de ánimo, salud laboral, autocuidado** y hace una mención especial al caso de los **jóvenes**:

- **Brecha en el estado de ánimo:** Las mujeres manifiestan un peor estado de ánimo por lo que se encuentran en una situación de mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad.
- **Brecha en el entorno laboral:** Las brechas de género en el entorno laboral condicionan la salud emocional de las mujeres, así como su desarrollo profesional.
- **Brecha en el autocuidado:** A pesar de disponer de menos tiempo para ellas mismas, las mujeres son más conscientes de su estado emocional y toman medidas para mejorarlo, convirtiéndose en potenciales motores de cambio para la sociedad e impulsoras de la economía del bienestar.
- **Brecha en la salud emocional de los jóvenes:** Los jóvenes son los que más años de vida saludable pierden en términos relativos debido a la depresión y la ansiedad, sin embargo, las mujeres jóvenes, gracias a su proactividad, pueden influir positivamente en cambiar la situación en el futuro.

Este informe descubre y **cuantifica las consecuencias económicas y sociales que estas brechas implican para la sociedad**. En concreto, se realizará un **análisis de coste de oportunidad** para exponer cómo esas diferencias de salud emocional por género cuentan con efectos negativos en **términos económicos y sociales**, como la pérdida de años de vida saludable y la pérdida de productividad asociada, pero también positivos como la **mayor auto percepción del estado emocional** y la **economía del bienestar** como herramienta para **abordar los desafíos que plantea la brecha en salud emocional**.



Las brechas de género que impactan en la salud emocional están ligadas a las diferentes brechas que inciden en la sociedad y que han sido analizadas en los informes de ClosinGap

La salud emocional



Esos factores condicionantes de la salud emocional dan lugar a las diferentes brechas de género mencionadas en la tabla anterior. A continuación, se muestra la **incidencia de estos factores en las diferentes brechas de salud emocional.**¹

¹ Fuente: Elaboración propia a partir de los informes El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SESPAS 2020, Bacigalupe, et. al. (2020), Gallup Global Emotions, Gallup (2022), The Hologic Global Women's Health Index, Hologic (2022), La Salud Mental de las Mujeres, Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad (2021).

Factores		Brechas en la salud emocional			
		Brecha 1: Estado de ánimo	Brecha 2: Entorno laboral	Brecha 3: Autocuidado	Brecha 4: Salud emocional de los jóvenes
Estilo de vida	Horas de sueño				
	Actividad física				
Situación laboral	Dieta Saludable				
	Salario				
Ocio y relaciones	Cualificación				
	Conciliación				
Ocio y relaciones	Tiempo libre				
	Amistades				
	Familia				

2.1

Brecha 1.

La brecha de género en el estado de ánimo



Las mujeres se encuentran en una posición de menor bienestar emocional, con un índice del 54,6%, que contrasta con el 67,4% de los hombres y una brecha de género de 12,8 puntos. Las variables en las que la brecha de género es mayor son la tranquilidad y la vitalidad

Las mujeres manifiestan un peor estado de salud emocional, por lo que se encuentran en mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad



El bienestar y malestar emocional

El bienestar y el malestar emocional son dos estados fundamentales que tienen diversas **consecuencias en la vida de las personas a nivel social, laboral y de salud.**

La importancia del bienestar queda patente en las investigaciones sociológicas. La encuesta “Estudio piloto sobre bienestar emocional” elaborada por el Centro de Investigaciones Sociológicas en 2020 ha servido de base para elaborar dos **índices que miden el estado del bienestar y malestar emocional en hombres y mujeres,**¹ aportando una imagen fidedigna de la salud emocional en España. En concreto, se observa que **más de la mitad de la población de ambos géneros se siente feliz, disfrutando de la vida, con vitalidad y tranquilidad.**

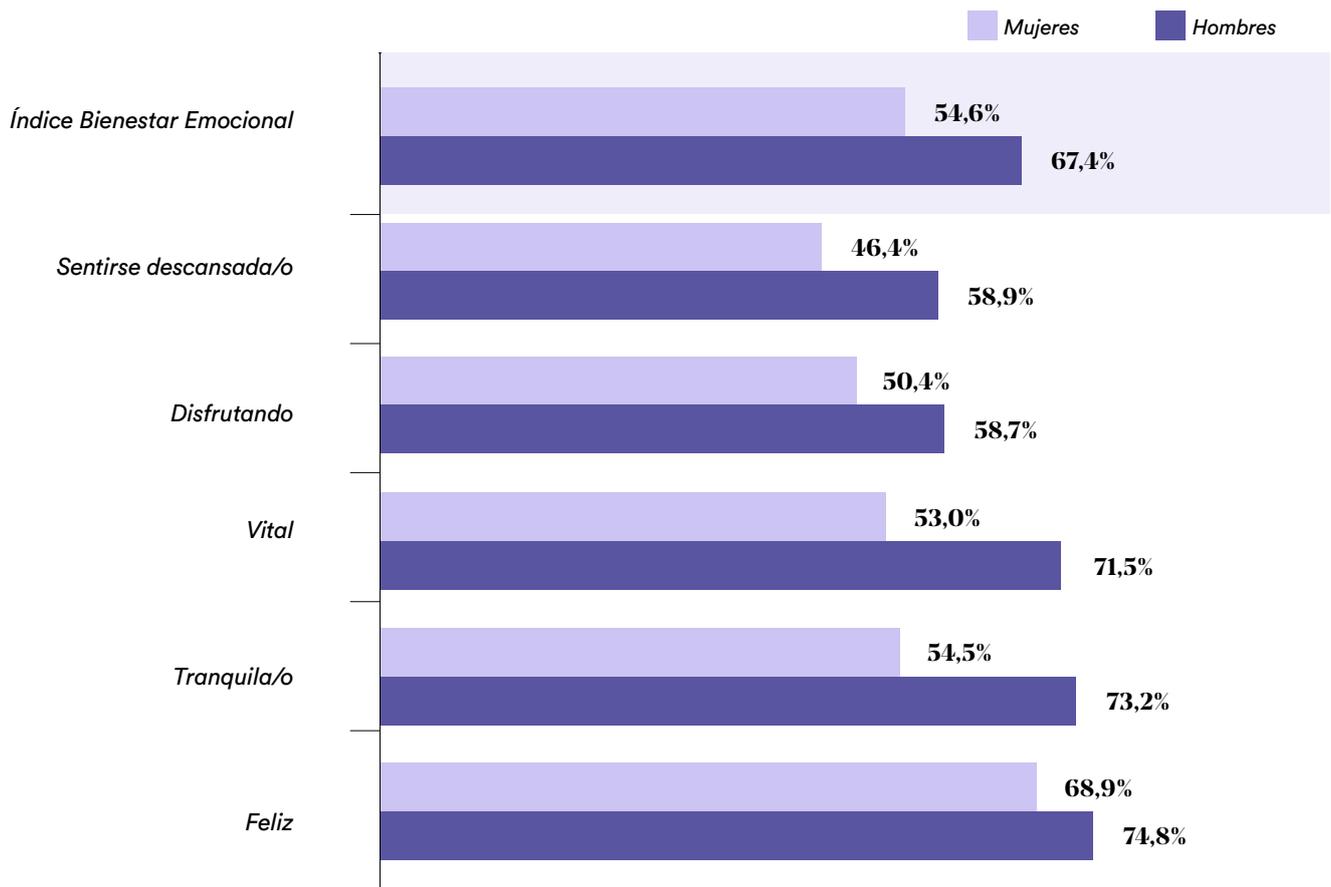
Sin embargo, se visualiza una clara diferencia entre hombres y mujeres en todas las variables analizadas. Concretamente, las **mujeres** se encuentran en una posición de **menor bienestar emocional**, con un índice del **54,6%**, que **contrasta con el 67,4% de los hombres** y una brecha de género de **12,8 puntos.**

En este sentido, las variables en las que la **brecha de género es mayor**, son la **tranquilidad y la vitalidad**, ya que únicamente el 54,5% y el 53% de las mujeres se sienten tranquilas y vitales, respectivamente, en contraste con el 73,2% y el 71,5% de los hombres.

En cuanto al malestar emocional, se observa que, en todas las variables analizadas, las **mujeres** se encuentran

¹ Se ha escogido esta fuente en lugar de otras más recientes porque era la única que engloba variables tanto de bienestar emocional como de malestar emocional, mientras que el resto de fuentes consultadas se centraban en el ámbito del malestar emocional.

Figura 4: Índice de Bienestar Emocional



en una situación de **mayor malestar** que los hombres, con un **índice de malestar emocional de un 27,4%, por un 17,5%** de los hombres, lo que supone una brecha de género **9,9 puntos**. En concreto, se encuentran más solas, deprimidas, tristes, ansiosas y preocupadas, con una brecha considerable en cada estado emocional.

Las variables en las que se halla una **brecha de género mayor son la ansiedad, la preocupación y la tristeza**.

Estos resultados van **en línea con datos aportados por otros informes** como “La situación de la salud mental en España”, elaborado por la Confederación de Salud Mental de España y la Fundación Mutua Madrileña en 2023 o “V Estudio Salud y Vida” elaborado por AEGON en 2022.

Asimismo, una **mala salud emocional puede derivar en otras dolencias** como problemas de sueño o de concentración, apatía, menor capacidad para tomar decisiones o resolver problemas, etc.

El informe “La situación de la salud mental en España”, elaborado por la Confederación de Salud Mental de España y la Fundación Mutua Madrileña en 2023, y la Encuesta Nacional de Salud elaborada por el Instituto Nacional de Estadística en 2017, aportan datos con relación a los diferentes síntomas de malestar emocional y su prevalencia en hombres y mujeres.

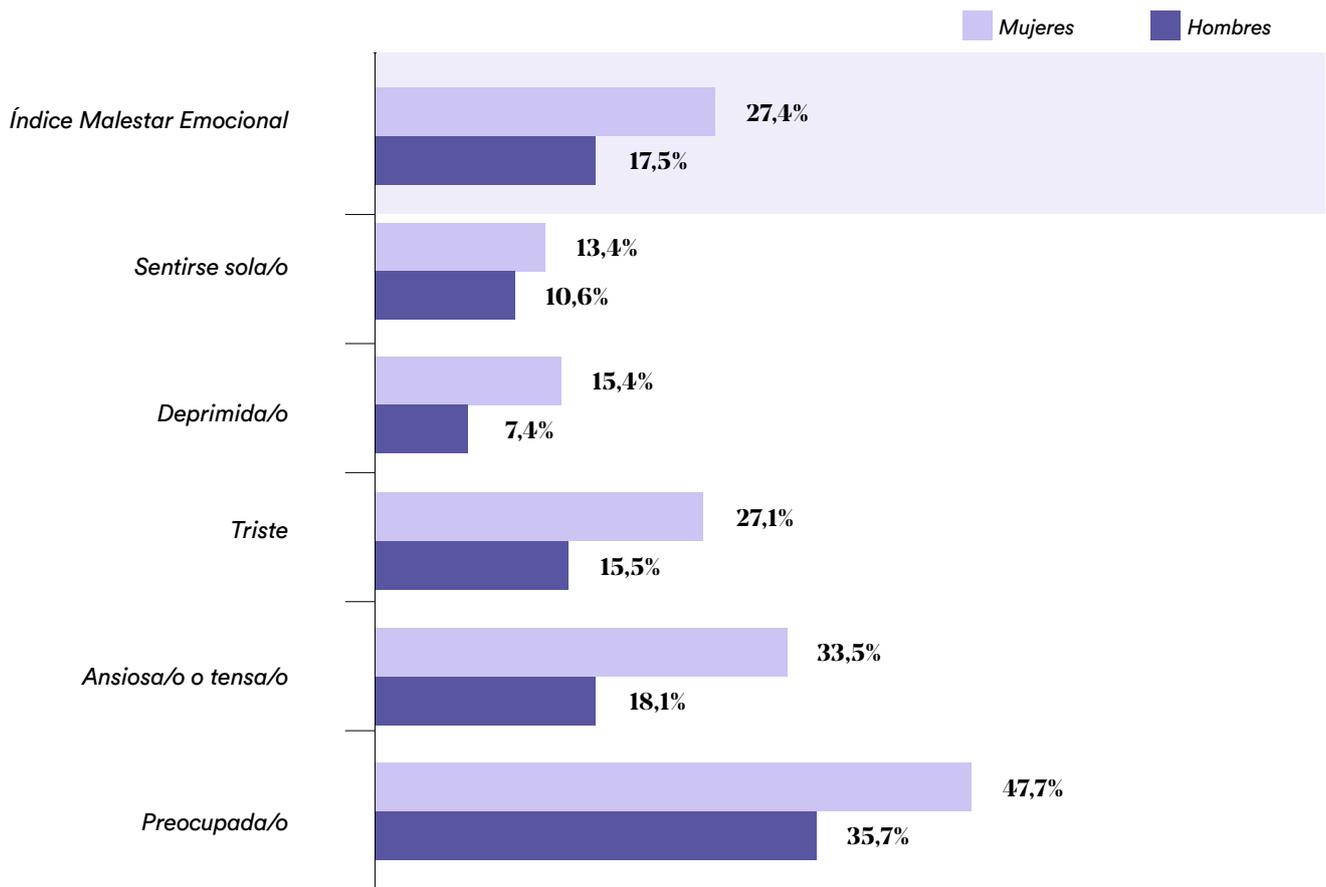
El primero muestra como **todos los síntomas físicos del malestar emocional analizados prevalecen en las mujeres de**

forma diferencial, siendo más frecuentes los **problemas de sueño (17% vs 9,5%), desinterés por hacer las cosas (13,3% vs 6,3%) y problemas de concentración (10% vs 4,3%)**.

Por su parte, la Encuesta Nacional de Salud del INE (2017) aporta datos sobre la **percepción de malestar emocional**, diferenciando entre hombres y mujeres, y muestra cómo las mujeres cuentan con **menor confianza en ellas mismas (10,5% vs 6,9%), capacidad de resolución de los problemas (9,8% vs 6,5%) y una menor capacidad de decisión (8,3% vs 5,5%)**.



Figura 5: Índice de Malestar Emocional



En España, las mujeres presentan valores inferiores en el índice de bienestar emocional (54,6% vs 67,4% en hombres) y superiores en el índice de malestar emocional (27,4% vs. 17,5% en hombres), lo que sitúa la brecha de género de estado de ánimo en 12,8 puntos

Las variables donde esta brecha es mayor son la ansiedad, la preocupación y la tristeza

Figura 6:
Síntomas físicos del malestar emocional
(La situación de la Salud Mental en España)

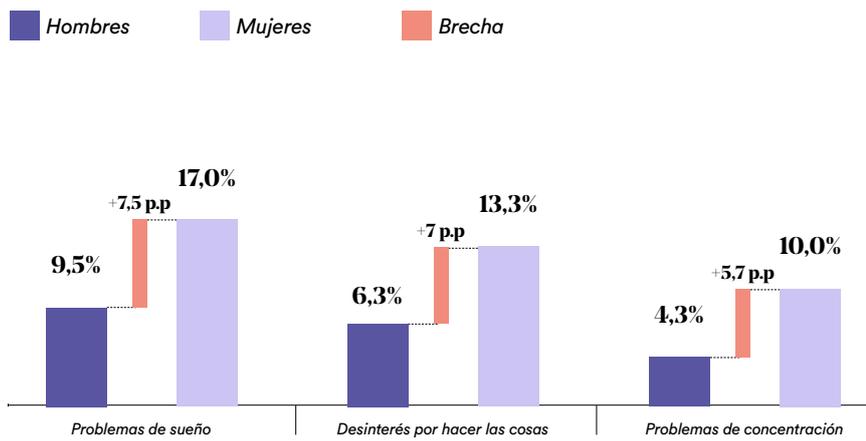
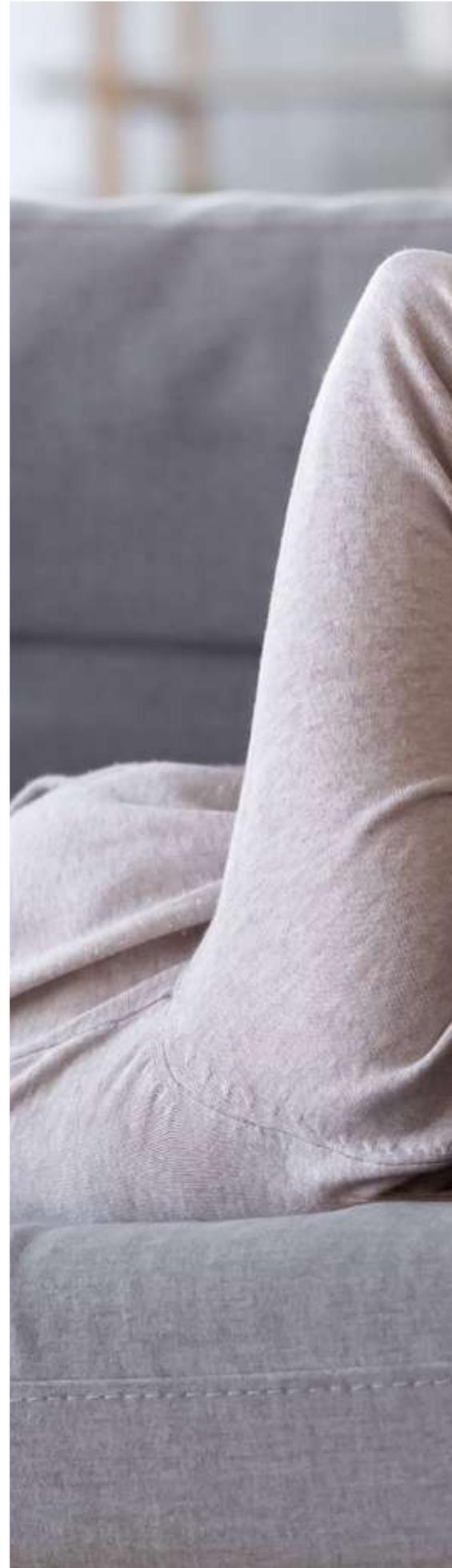
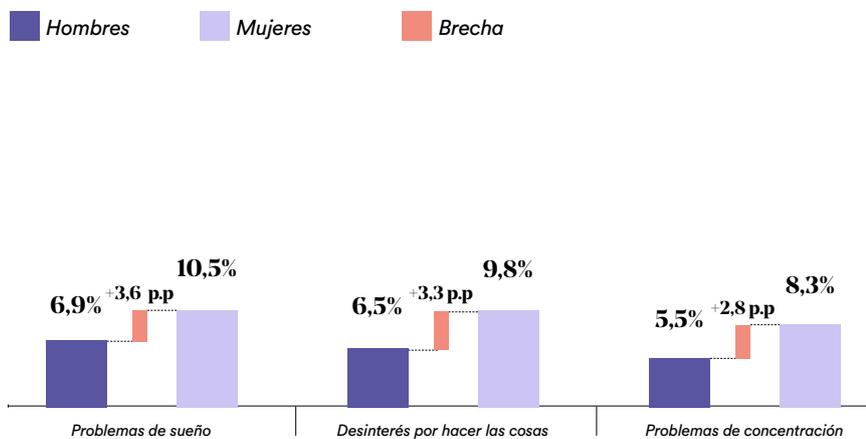


Figura 7:
Percepción de malestar emocional
(Encuesta Nacional de Salud)





Los trastornos de somatización y problemas mentales como la depresión o la ansiedad tienen una prevalencia mayor en la mujeres (del 6,6%) frente a los hombres (del 4,3%) y se acrecientan con la edad

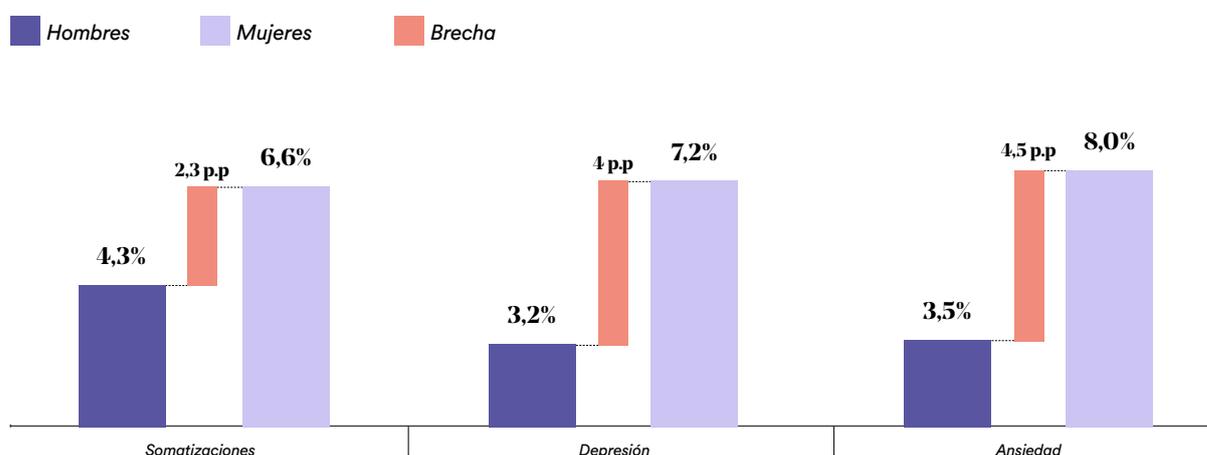
Un estado anímico negativo, así como la presencia de dolencias atribuibles a una mala salud emocional puede llegar a convertirse en trastornos de somatización y problemas mentales como la depresión o la ansiedad que afectan a lo largo de la vida y cuya incidencia predomina en las mujeres.

Se define somatización como:

<<Situación en la que el malestar psicológico se expresa a través del cuerpo, mediante síntomas recurrentes sin causas físicas que los expliquen>>

Y el informe “Salud mental en datos” elaborado por BDCAP y el Gobierno de España en 2020, muestra que es un trastorno que sufren más las mujeres que los hombres, con una prevalencia del 6,6% frente a 4,3% y una tendencia creciente directamente proporcional a la edad.

Figura 8:



El informe “Principales indicadores estadísticos de igualdad” elaborado por el Instituto de Mujeres del Ministerio de Igualdad en 2023 expone que, en los últimos 12 meses, el **7,2% de las mujeres tenían depresión diagnosticada** (1.479.700 mujeres) y el **8% ansiedad** (1.651.100 mujeres), en contraste con el 3,2% y el 3,5% de los hombres, respectivamente.¹

Se observa, además, que estos diagnósticos se ven **incrementados con la edad** en ambos géneros. Sin embargo, el incremento es mayor en las mujeres, propiciado que **la brecha de género existente se vea incrementada con la edad**.

¹ Elaboración propia a partir del informe Principales indicadores estadísticos igualdad, Instituto de la mujer (2023). Datos obtenidos de la Encuesta Europea de Salud 2020. Diagnósticos últimos 12 meses.

Figura 9: Depresión diagnosticada

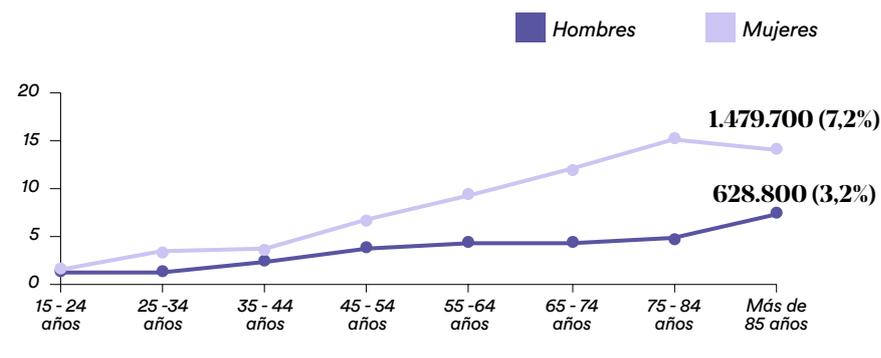
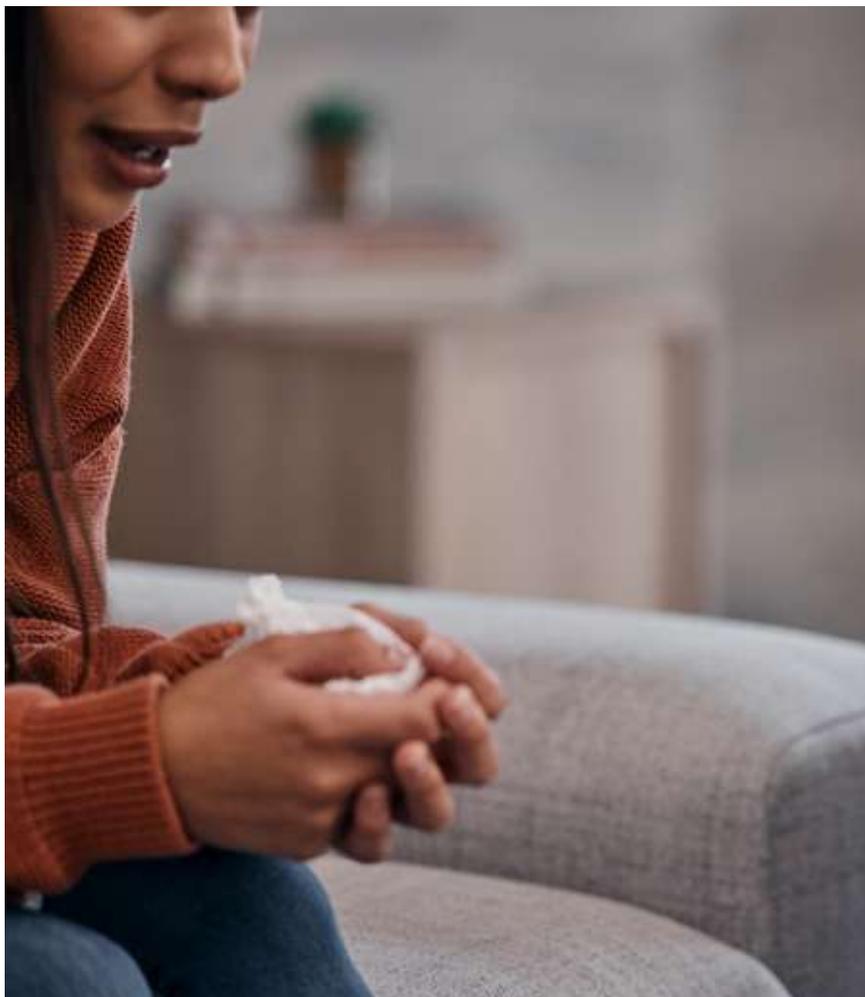
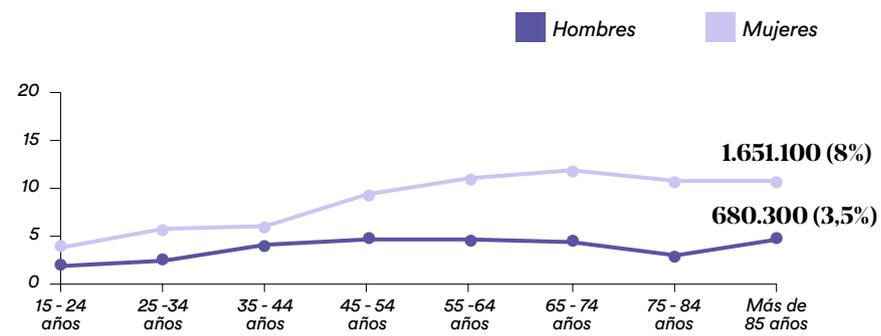


Figura 10: Ansiedad diagnosticada



Se estima que la depresión y la ansiedad comportan la pérdida de 18.590,4 M€ a la economía española, siendo el 37% (6.872,4 M€) causado por la brecha de género

Cuantificación en términos monetarios

En 2019, los **trastornos mentales** representaron el **5,1% de la carga total** de enfermedades a nivel mundial. En todos los países, **la carga de los mismos abarca toda la vida**: desde la infancia hasta la edad adulta y la vejez, etapa en la que los trastornos depresivos y de ansiedad predominan. En general, la mayor carga en términos de trastornos mentales se padece durante la adultez temprana.

Como expone la OMS en su informe “World Mental Health Report”, la **carga que comporta una enfermedad se mide mediante DALYs** (Disability-Adjusted Life Year) o **AVAD** en español (Años de Vida Ajustados por Discapacidad), donde **un AVAD representa un año de vida sana perdido**.

Los AVAD combinan en una misma medida los **años de vida perdidos debido a una muerte prematura** (YLLs, Years of Life Lost) y los **años de vida saludable perdidos debido a la discapacidad** (YLDs, Years Lived with Disability) para estimar la **carga promedio** que comporta cada enfermedad.

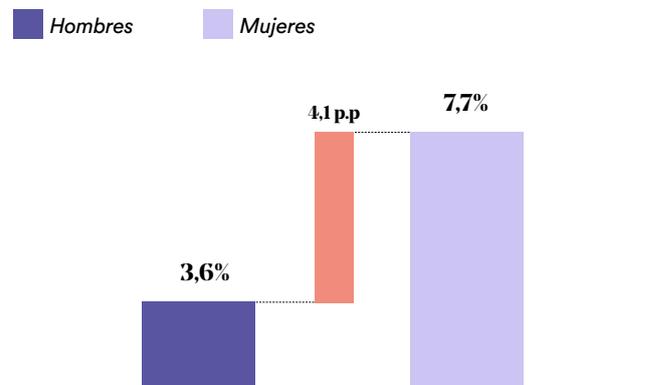
Los AVAD se estiman mediante la siguiente expresión:

$$DALY(c,s,a,t) = YLL(c,s,a,t) + YLD(c,s,a,t)$$

Donde *c* hace referencia a la causa, *s* al sexo, *a* indica la edad y *t* el año.

Esta definición permite cuantificar los años ajustados por discapacidad, suponiendo ello el cálculo de cómo afecta a la vida del individuo contar con esa enfermedad y, por ende, cómo afecta la enfermedad en el conjunto de la sociedad.

Figura 11: Años de vida saludable perdidos a causa de la depresión y la ansiedad, España 2019



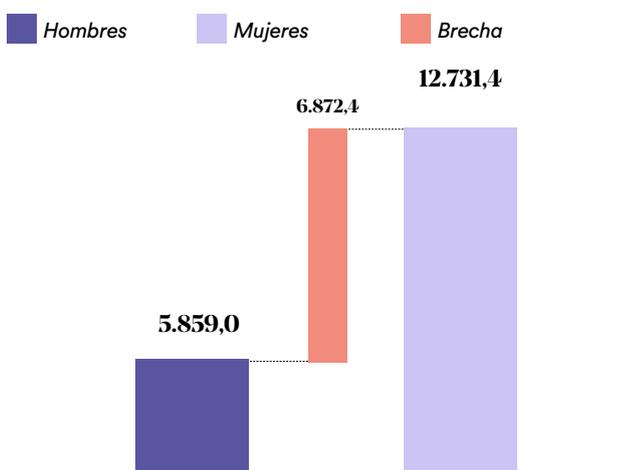
Analizando los datos de la Organización Mundial de la Salud en cuanto a AVADs por género en España, el **7,7%** de los **años de vida saludable perdidos** de las **mujeres** son a causa de la **depresión y la ansiedad**, siendo +4,1 p.p superior a los hombres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda valorar los AVAD entre una y tres veces el PIB per cápita. Siguiendo esta recomendación, de forma conservadora **se ha asumido que un AVAD se corresponde a una vez el PIB per cápita**¹ (26.441€ según datos del INE de 2019).

Teniendo en cuenta dicha asunción y los datos aportados con anterioridad, se estima que la **depresión y la ansiedad comportan la pérdida de 18.590,4 M€ a la economía española**, siendo el **37% (6.872,4 M€)** causado por la brecha de género presente en la prevalencia de dichas enfermedades.

¹ Siguiendo los pasos llevados a cabo en otros informes en la materia como el informe Estado Mundial de la Infancia 2021, UNICEF (2021).

Figura 12: Coste de oportunidad de la depresión y la ansiedad (M€)



6.872,4 M€ en PIB

se pierden cada año en España a causa de la brecha de género en salud mental (depresión y ansiedad)



Conclusiones



Un estado anímico negativo, así como la presencia de dolencias atribuibles a una mala salud emocional pueden llegar a convertirse en trastornos de somatización y problemas mentales como la depresión o la ansiedad que afectan a lo largo de la vida.



Las mujeres presentan valores inferiores en el índice de bienestar emocional (54,6% vs 67,4% en hombres) y superiores en el índice de malestar emocional (27,4% vs. 17,5% en hombres).



Asimismo, un 7,2% de las mujeres tiene depresión diagnosticada, y un 8% ansiedad, (4 y 4,5 puntos más que los hombres). Este tipo de dolencias afectan de forma considerable a la calidad de vida y comportan múltiples costes sociales y económicos.



La brecha de género existente en la pérdida de años de vida saludable (AVADs) debido a la depresión y la ansiedad comporta un coste social estimado en 6.872,4 M€.



2.2

Brecha 2.

La brecha de género en el entorno laboral



Las brechas de género en el entorno laboral condicionan la salud emocional de las mujeres, así como su desarrollo profesional

La situación laboral y sus implicaciones en la salud emocional

La **vida profesional** tiene **implicaciones** en la **salud emocional** de las personas y, por ello, las **brechas** que se generan en el ámbito laboral tienen **consecuencias sobre la salud emocional y mental** de las mujeres.

La realidad económica actual difiere de la existente a mediados del siglo pasado: **hombres y mujeres reciben formación académica y ambos sexos acceden al mercado laboral**, suponiendo un avance social en materia de igualdad de género.

No obstante, las **diferencias de género** en el acceso al **mercado laboral**, el **salario**, las **horas efectivas de trabajo** remunerado y no remunerado y las **diferencias de acceso a oportunidades de desarrollo** pueden ser un **catalizador para el malestar emocional**.

La salud emocional y el trabajo están estrechamente entrelazados, ya que aspectos como la **productividad o las relaciones** sociales en el entorno laboral están afectados en gran medida por la **estabilidad emocional y mental** de las personas en su día a día.

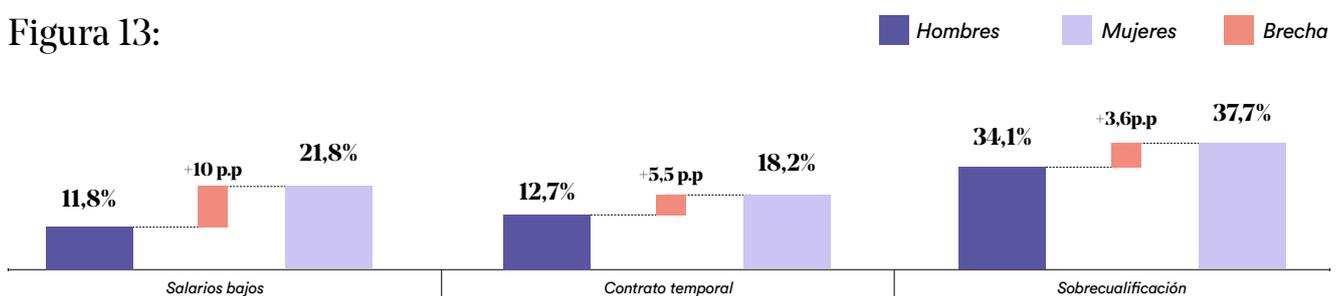
El **World Economic Forum**, cifra en un **15% el porcentaje de adultos en edad de trabajar** que sufren algún **trastorno mental**. Además, esta institución cifra en **12.000 millones de días laborables los días perdidos debido a la depresión y ansiedad a nivel mundial**, con un **coste de 1 billón de dólares al año en pérdida de productividad**.

Estas cifras tienen una relevancia considerable y, en parte, se deben a una serie de factores en el ambiente laboral que afectan de forma directa a la salud emocional de las personas. Las mujeres pueden sufrir **discriminación y desigualdad** en el trabajo en forma de **brechas salariales o falta de oportunidades de ascenso**, tal y como ya se analizaba en el informe de ClosinGap con el título “Coste de oportunidad de la brecha de género en el empleo”.

Históricamente, **las condiciones laborales de las mujeres nunca se han equiparado a las de los hombres** y esta situación es todavía así en la actualidad:

- Según datos de la “Encuesta de Estructura Salarial” publicada por el INE en el año 2020, el **21,8%** de las **mujeres asalariadas cobra salarios bajos (igual o inferior a los ⅓ de salario bruto)** mientras que, en el caso de los hombres, esta cifra se reduce al 11,8%.
- En el caso de la temporalidad de los contratos, el **18,2%** de las mujeres están contratadas de forma **temporal**, siendo un 12,7% el porcentaje de hombres con esta tipología de contratos según datos de la EPA del cuarto trimestre de 2022.
- Finalmente, el **37,7%** de las mujeres encuestadas ejercen posiciones laborales para las que están **sobrecualificadas**, en comparación con un 34,1% de los hombres según la Encuesta de Inserción Laboral de los Titulados Universitarios del INE de 2019.

Figura 13:



Asimismo, muchas mujeres soportan la **presión** de equilibrar las **responsabilidades profesionales y familiares**, resultando en **dificultades para lograr un equilibrio** adecuado entre el trabajo y la vida personal, hecho que se ponía en relevancia en el informe de ClosinGap sobre la brecha de género en la conciliación (2019). Sumado a esto, los **estereotipos de género** arraigados en la sociedad pueden influir en las expectativas laborales y crear presiones adicionales para las mujeres.

Según datos de la “Encuesta de calidad de vida” publicada por el INE en el año 2016, un **39,8% de las mujeres respondieron que cuidan o educan a sus hijos, nietos, ancianos o personas con discapacidad todos los días**, mientras que en el caso de los hombres es así en un 27,7%. Respecto a las tareas domésticas, la brecha se acentúa aún más, **84,5% de mujeres que afirmaron que cocinan y/o realizan tareas domésticas todos los días**, frente a un 41,9% de los hombres.

La clara **predominancia** de las **mujeres** en las **actividades de cuidado** tanto de la familia como del hogar hace que a menudo tengan que hacer frente a una **carga desproporcionada** de tareas, **disminuyendo su tiempo de descanso y desconexión**.



Figura 14: Cuidado o educación de hijos o dependientes

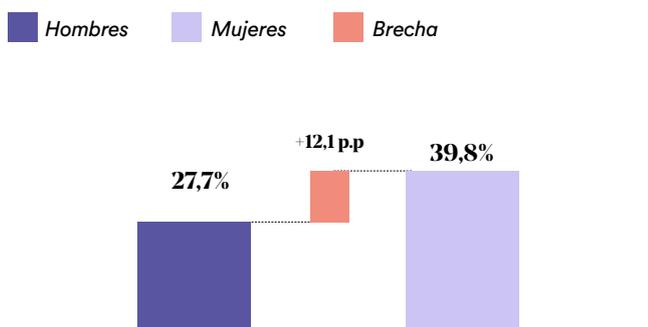
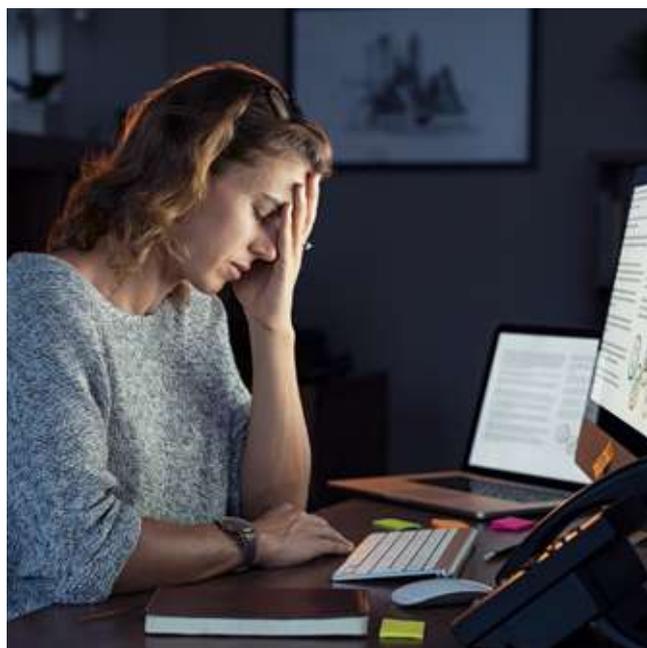
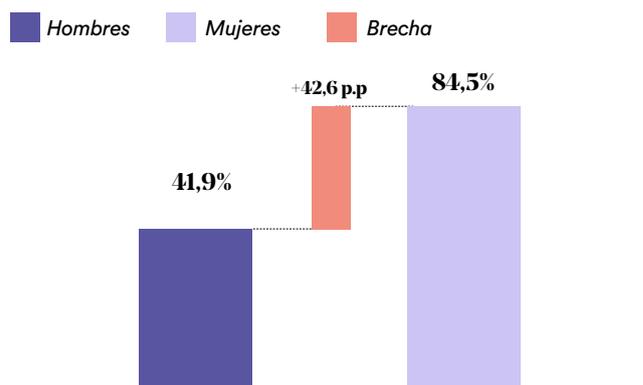


Figura 15: Tareas domésticas



La salud emocional y su efecto en la parcialidad/inactividad laboral

Todo ello genera a menudo, mayor parcialidad e inactividad laboral, además de **situaciones de estrés y ansiedad**, afectando negativamente a la salud emocional de las mujeres y derivando en bajas laborales por depresión y ansiedad.

De hecho, las mujeres declaran que optan por tomar una **jornada parcial por razones de conciliación en un 16,5% de los casos**, frente a un 3,4% de los hombres, suponiendo ello una brecha de -13,1 puntos, según datos de Eurostat.

En los casos más extremos, las mujeres **solicitan excedencias o renuncian a sus carreras profesionales temporal o permanentemente** para poder brindar el **cuidado** necesario a su familia, hecho que puede **afectar su trayectoria profesional, oportunidades de promoción y sueldos a largo plazo**.



El Ministerio de Igualdad publicó en 2023 el informe de “Principales indicadores estadísticos de igualdad” donde se especifican datos sobre excedencias por razones de conciliación. En concreto, un **87% del total de excedencias para cuidar a los hijos y un 80% de las excedencias para cuidar familiares las realizan las mujeres**, frente a un 13% y 21% por parte de los hombres, respectivamente.

Asimismo, el Instituto Nacional de Estadística (INE) a través de la “Encuesta de población activa” también reporta datos referentes a la inactividad laboral por razones de conciliación segregadas por género. Concretamente, en el cuarto trimestre de 2022, un **92% de las personas que no buscaban empleo por actividades de cuidado y un 88% de los inactivos por labores del hogar eran mujeres**.

Figura 16: Parcialidad por razones de conciliación

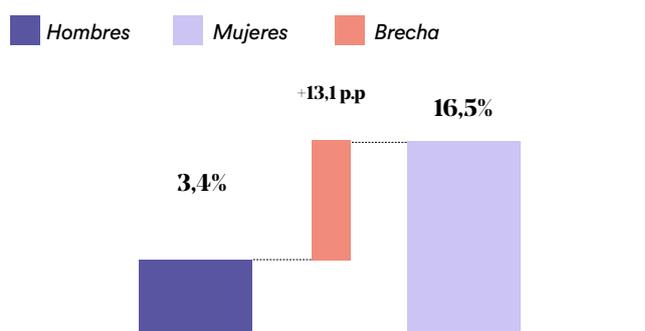
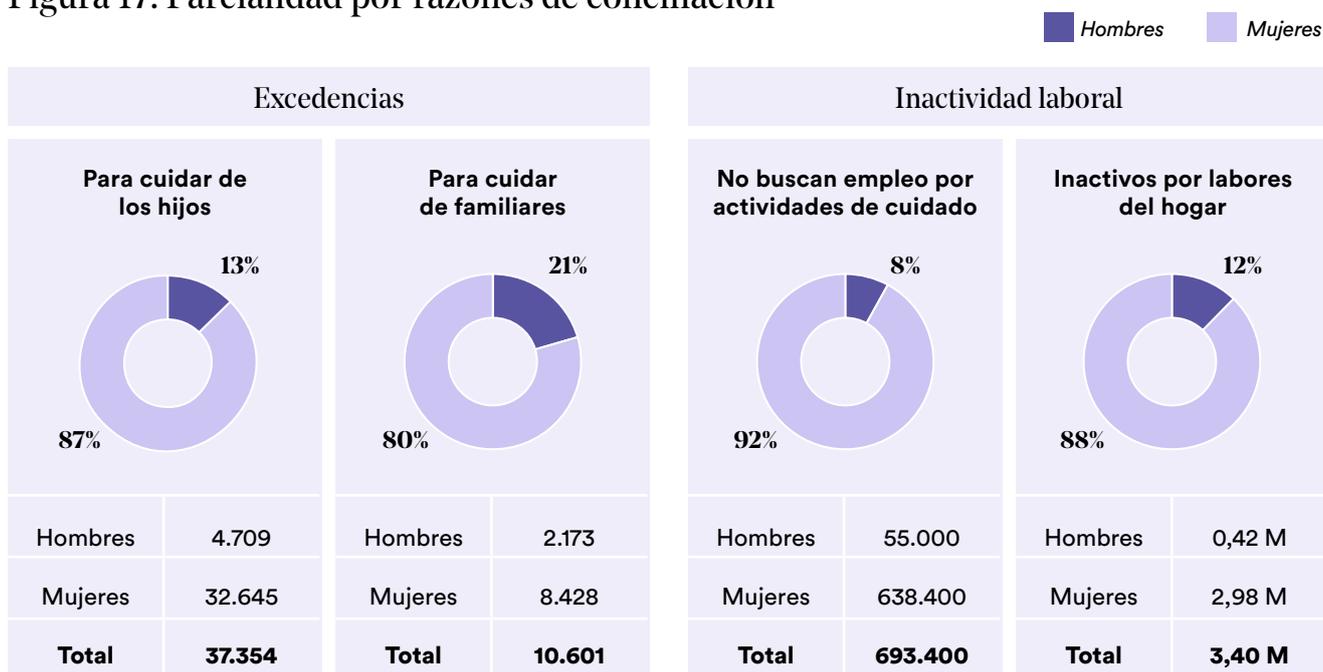


Figura 17: Parcialidad por razones de conciliación



El 63,1% de las bajas laborales debidas a trastornos mentales y del comportamiento en 2021 se produjeron en mujeres

Cuantificación en términos monetarios

Las reducciones de jornada, ya sean de manera parcial o total y la inactividad laboral, tienen un impacto en la economía y, por tanto, un coste de oportunidad.

El informe de ClosinGap sobre la brecha de género en la conciliación (2019) especifica que el **coste de oportunidad** cuando se produce una **renuncia total o parcial de las mujeres a participar en el mercado laboral asciende a 1.280 millones de euros**¹. De esos 1.280 millones de euros, 967 millones fueron debidos al total de mujeres trabajadoras que abandonaron su puesto de trabajo para dedicarse exclusivamente a las tareas del hogar, mientras que los 313 millones de euros restantes se relacionan con la reducción de jornada laboral de las mujeres para poder conciliar con su vida personal y familiar.

Como resultado de las dificultades previamente citadas, las mujeres pueden desarrollar dificultades emocionales como **estrés crónico y agotamiento** que derivan en **bajas laborales por depresión y/o ansiedad**, con su consecuente efecto en sus carreras profesionales y su realización laboral.

El informe *Evolución de los “trastornos mentales y del comportamiento” en la incapacidad temporal (2022)*, elaborado por FREMAP exponía que la incidencia media de las bajas laborales causadas por **trastornos mentales y del comportamiento (TMC)** en 2021 fue de **2,69 bajas laborales por cada 100 trabajadores en el caso de las mujeres** y 1,35 en el caso de los hombres. Esto supone aproximadamente **245.378 bajas laborales por TMC en el caso de las mujeres y 143.798 en el caso de los hombres**². Además, la **duración media de las bajas laborales por TMC fue de 99,63 días en el caso de las mujeres** (17,09% sobre el total de días de bajas laborales de las mujeres), **respecto a 94,45 días de los hombres** (12,42% sobre el total de días de baja laboral de los hombres).

De esta forma se observa una **mayor presencia de esta tipología de baja laboral en las mujeres** (un 63,1% de las bajas laborales debido a trastornos mentales y del comportamiento se producen en mujeres). Estas bajas laborales no solo son más numerosas, sino que también son de **mayor duración**. Teniendo en cuenta ambas cosas se obtiene una estimación del **número de días totales de baja laboral por TMC de ambos géneros, 24,4 millones de días las mujeres y 13,6 millones de días para los hombres**.

1 Datos del año 2017

2 Se ha estimado utilizando datos promedios de ocupación por sexo para 2021 procedentes de la encuesta de población activa del INE.

Figura 18: Bajas laborales debido a TMC por cada 100 trabajadores, 2021

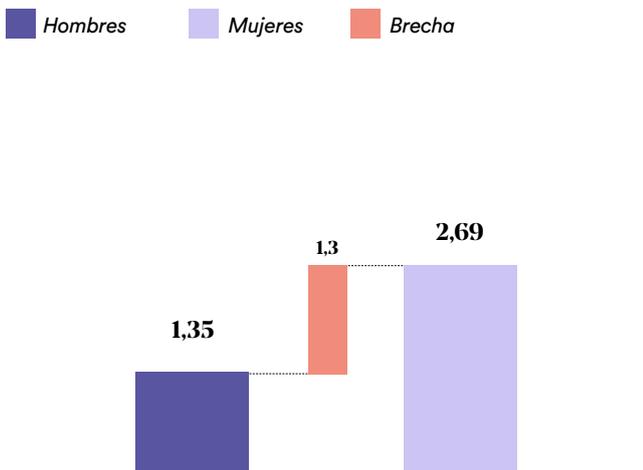
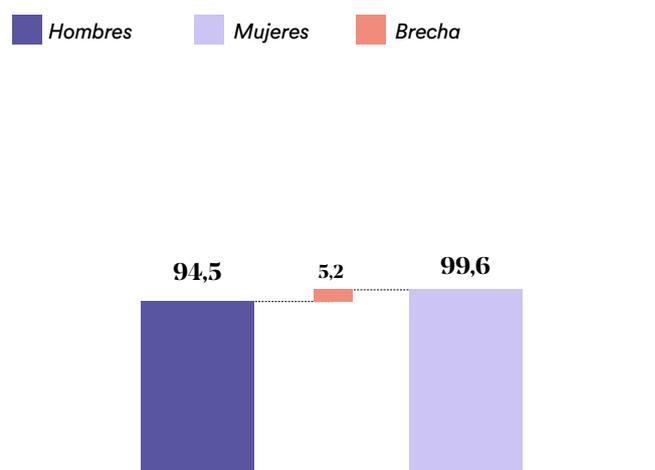
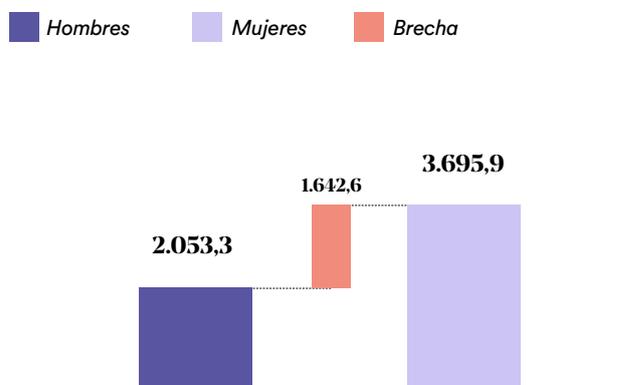


Figura 19: Duración de las bajas laborales finalizadas debido a TMC (días), 2021



Esto tiene un **coste muy relevante para la economía en términos de productividad**. Para poderlo cuantificar, en primer lugar se ha estimado la productividad diaria en España. Considerando 1.826 horas el máximo tiempo que puede trabajar una persona por contrato al año y, con datos de Valor Añadido Bruto de 2021 (INE), se ha obtenido una productividad media de 30,22 €/hora, lo que permite estimar que el **coste en productividad derivado de las bajas laborales por TMC en 5.749,3 M€**, de los cuales **1.642,6 M€ (28,6% sobre el total) son debidos a la brecha de género existente en la prevalencia de dichas enfermedades**.

Figura 20: Coste de oportunidad de la pérdida de productividad debida a las bajas laborales por TMC, 2021 (M€)



La brecha de género en las bajas laborales por trastornos mentales y del comportamiento tuvo un coste social de 1.642,6 M€ en 2021

Conclusiones



Las diferencias de género presentes en el mercado laboral como la divergencia en salarios y oportunidades de desarrollo, junto a las responsabilidades extra en el ámbito familiar que habitualmente han desarrollado las mujeres con mayor frecuencia que los hombres pueden suponer un catalizador para el malestar emocional.



En este contexto, el 63,1% de las bajas laborales debidas a trastornos mentales y del comportamiento en 2021 se produjeron en mujeres.



Los días de baja laboral debido a esta problemática fueron aproximadamente 24,4 millones de días en el caso de las mujeres, respecto a los 13,6 millones de días para los hombres.



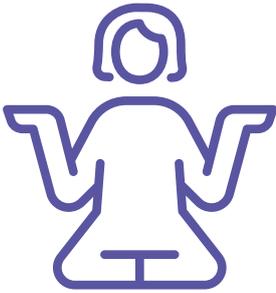
Esto tiene un coste muy relevante para la economía en términos de productividad. Concretamente, la brecha de género en las bajas laborales por trastornos mentales y del comportamiento tuvo un coste social de 1.642,6 M€ en 2021.



2.3

Brecha 3.

La brecha de género en el autocuidado



A pesar de disponer de menos tiempo para ellas mismas, las mujeres son más conscientes de su estado emocional y toman medidas para mejorarlo, convirtiéndose en potenciales motores de cambio para la sociedad e impulsoras de la economía del bienestar



El autocuidado y su relevancia

El autocuidado hace referencia a la capacidad de **captar lo que nos sucede**, lo que **pensamos** y lo que **sentimos** para poder **identificar y tomar mejores decisiones** sobre nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras y espirituales.

El estado de salud de una persona está estrechamente relacionado con los cuidados que se proporciona a sí misma. Cuando nos cuidamos, ya sea manteniendo una alimentación equilibrada, realizando ejercicio físico de forma regular, descansando lo suficiente, o desarrollando relaciones sociales, estamos fortaleciendo nuestro sistema inmunológico, mejorando nuestra resistencia física y emocional, y reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

En este sentido, el informe elaborado en 2021 por DKV Salud “La Hora De Cuidarse” expone las principales acciones que llevan a cabo las mujeres, concretamente las que son madres¹,

para cuidarse, entre las que destacan llevar una **buena alimentación (48%)**, **caminar (39%)**, **no renunciar a sus horas de sueño (35%)** y **realizar ejercicio físico (26%)**. Todas estas prácticas contribuyen positivamente a su **estado de ánimo y a su salud emocional**, haciendo que se sientan más alegres y optimistas.

Llevar a cabo estas prácticas de autocuidado supone un **reto** para muchas mujeres, ya que deben hacer frente a diversas **barreras** que se lo dificultan: las principales barreras son la **priorización de los demás (59%)** y la **falta de tiempo (50%)**².

Estas barreras reflejan **desafíos** relacionados con los **roles y las expectativas de género**, así como con las responsabilidades y las demandas cotidianas a las que se enfrentan las mujeres en su día a día.

1 El 97% de la muestra son mujeres con hijos, por lo que las respuestas se encuentran sesgadas por la percepción de las mujeres que son madres.

2 Los porcentajes del gráfico no suman 100%, ya que la encuesta permitía seleccionar más de una respuesta.

Figura 21: ¿Qué haces para cuidarte?

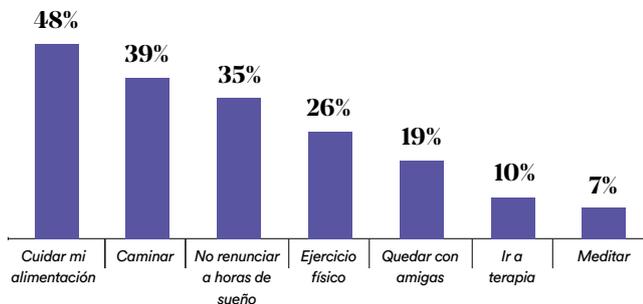
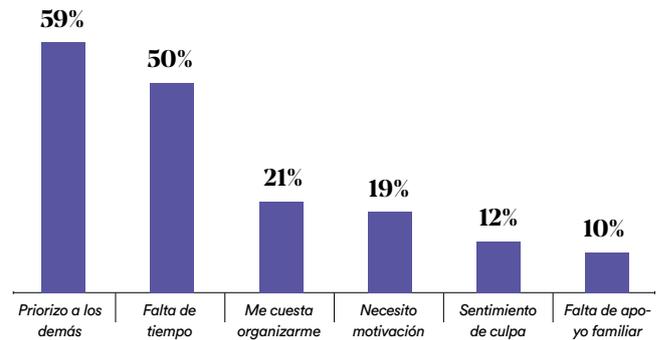


Figura 22: ¿Cuáles son las principales barreras para dedicar tiempo al autocuidado?



La brecha de género en el tiempo libre y su impacto en la salud emocional

Hoy en día el tiempo libre es una parte imprescindible de la vida de las personas, ya que es el **espacio** que podemos dedicar al **crecimiento, disfrute, placer y descanso**.

Sin embargo, no todas las personas disponen de tiempo libre en la misma medida. Concretamente, el informe “Coste de oportunidad de la brecha de género en el ocio” de Clo-sinGap, expone que **las mujeres disponen de una hora y treinta y siete minutos menos de tiempo libre al día que los hombres**.

No contar con suficiente tiempo para dedicarse a actividades placenteras y mantener relaciones sociales significativas, puede derivar en **mayores niveles de estrés, sensación de soledad y una disminución en el bienestar emocional**.¹

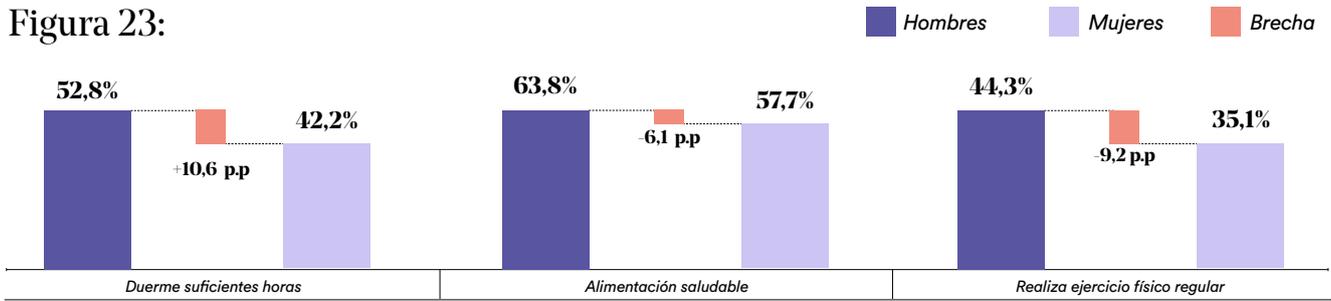
En este sentido, el informe “La situación de la salud mental en España”, elaborado en 2023 por la Confederación de la Salud Mental de España y la Fundación Mutua Madrileña muestra que **menos de la mitad de las mujeres duermen las suficientes horas, realizan ejercicio físico de forma regular o disponen de tiempo libre para el ocio**, habiendo diferencias significativas con los hombres.

Asimismo, la mayoría de ellas no se reúnen con sus **amistades frecuentemente (32,9%)**, siendo estos números inferiores a los observados en hombres (42,8%).



¹ Elaboración propia a partir de Estilo de vida saludable y su relación con la mente, Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia y Ocio y salud mental, Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (AVIFES) (2019).

Figura 23:



El 54,9% de las mujeres toman medidas para mejorar su bienestar psicológico/emocional, en contraste con el 43,1% de los hombres

Sin embargo, a pesar de ello, las mujeres cuentan con una **mayor autopercepción de su estado emocional**, son **más conscientes de sus necesidades emocionales**, y están más dispuestas a **abordar estos retos**. Por esa razón, son más **activas en la búsqueda de estrategias y soluciones** que les permitan tener y mejorar su salud emocional.

En este sentido, el informe “V Salud y Vida” publicado en 2022 por AEGON, muestra que el **54,9% de las mujeres toman medidas para mejorar su bienestar psicológico/emocional**, en contraste con el 43,1% de los hombres. Concretamente, el 19,7% de las mujeres realizan ejercicios de meditación y, en general, tienen menos reparo en pedir ayuda y tomar medicación o acudir al psicólogo si lo necesitan para poder mejorar su bienestar.



Figura 24: Dispone de tiempo libre para ocio

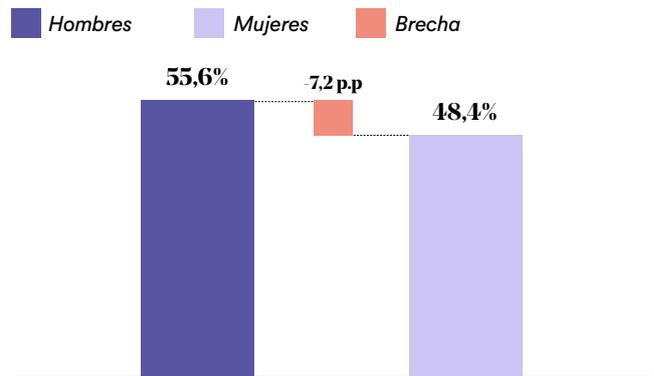


Figura 25: Se reúne con amistades todas las semanas

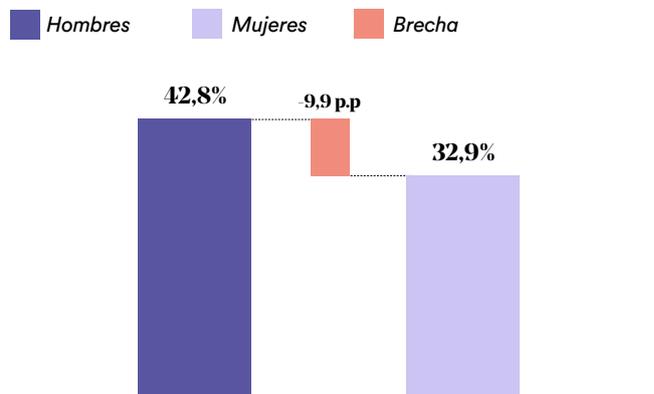
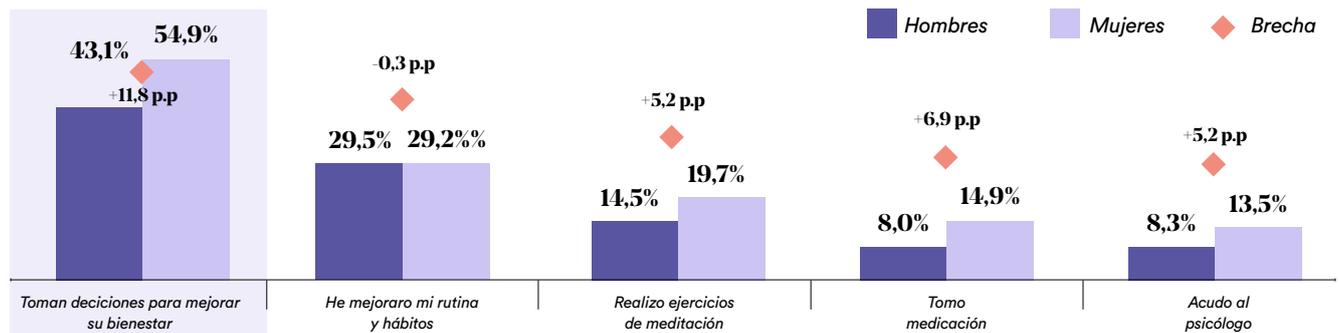


Figura 26: Medidas para mejorar su bienestar psicológico / emocional



A medida que las mujeres se convierten en **defensoras de la salud mental y el bienestar emocional**, contribuyen a romper el estigma y los tabúes asociados a los problemas emocionales. **Compartir sus experiencias, buscar ayuda y fomentar conversaciones abiertas las convierte en un motor de cambio** y ayudan a crear una sociedad en la que la **salud emocional sea valorada** de manera igualitaria.

En este contexto, hay un creciente sentimiento de apoyo y hermandad entre mujeres que puede proporcionar un **espacio seguro y de confianza** donde puedan compartir sus experiencias, sentimientos y preocupaciones, según Pablo Delgadillo Vallejo y Emma Trejo Martínez, basado en la complicidad, la empatía, la ayuda y colaboración para la resolución de problemas.

“La hermandad entre mujeres trata de la capacidad de brindarse apoyo mutuo a pesar de las diferencias que puedan existir entre ellas, percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir y, sobre todo, cambiar su realidad”

De esta manera, se reconocen las unas a las otras, se sienten **valoradas y empoderadas, fomentando su autoestima y confianza al generar una imagen más positiva de sí mismas e incrementar la confianza en sus habilidades y capacidades**. Por esa razón, el apoyo mutuo puede ayudar a las mujeres a **enfrentar los desafíos y las dificultades de la vida con mayor resiliencia y fortaleza emocional**.

Cuantificación

Las mujeres, al contar con una mayor autopercepción de su estado emocional y preocuparse por ello, pueden desempeñar un **papel crucial como impulsoras de una sociedad en la que se aborden los desafíos emocionales y se promueve la salud emocional de forma natural y empática**. Su liderazgo en este ámbito contribuye a **potenciar la economía del bienestar o *wellness economy***, que el Global Wellness Institute define como aquellas industrias que permiten a los consumidores incorporar actividades y estilos de vida saludables en su vida diaria de forma proactiva y preventiva, conduciendo a un estado de salud holístico que abarque no solo la salud física sino también la salud emocional y espiritual.

La economía del bienestar se ha convertido en una actividad económica de gran envergadura a nivel mundial, representando en Europa **1.288,6 miles de millones de euros**¹ y con una proyección de crecimiento a nivel mundial del **9,9% (tasa promedio anual) entre 2020 y 2025**².

Además de su impacto económico, el desarrollo de la economía del bienestar tiene implicaciones significativas en la salud emocional, ya que como muestra el estudio “Health, happiness, and the wellness economy: An empirical analysis”, realizado por el Global Wellness Institute en 2023, existe una **fuerte correlación entre el bienestar, la felicidad y la salud**. Así como una fuerte correlación entre el **gasto realizado en la economía del bienestar y resultados positivos en términos de felicidad y salud**. Estos hallazgos respaldan la **importancia del bienestar emocional y las acciones tomadas para lograr una vida plena y satisfactoria**.

1 Health, happiness, and the wellness economy: An empirical analysis, Global Wellness Institute (2023).
 2 The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID, Global Wellness Institute (2021).



Las mujeres se convierten en defensoras de la salud mental y el bienestar emocional, contribuyen a romper el estigma y los tabúes asociados a los problemas emocionales. Compartir sus experiencias, buscar ayuda y fomentar conversaciones abiertas las convierte en un motor de cambio y ayudan a crear una sociedad en la que la salud emocional sea valorada de manera igualitaria

Conclusiones



La mayor presencia de las mujeres en las tareas domésticas y en el cuidado de hijos y familiares hace que a menudo deban afrontar una carga desproporcionada de tareas, disminuyendo su tiempo de ocio y descanso.



Por esta razón, las encuestas muestran que menos de la mitad de las mujeres duermen las suficientes horas, realizan ejercicio físico de forma regular o disponen de tiempo libre para el ocio.



Dedicar tiempo al autocuidado o a las relaciones sociales y al ocio supone un reto adicional para muchas mujeres, especialmente las que son madres.



Sin embargo, las mujeres cuentan con una mayor autopercepción de su estado emocional y se preocupan en mayor medida por tener y mejorar su salud emocional. Concretamente, el 54,9% de las mujeres toman medidas para mejorar su bienestar psicológico/emocional, contra el 43,1% de los hombres.



Ellas lideran el cambio hacia una sociedad que aborda los desafíos emocionales y potencia la economía del bienestar, que contribuyó a Europa con 1.288,6 miles de millones de euros.



2.4

Brecha 4.

La brecha de género en la salud emocional de los jóvenes



Los jóvenes que poseen una buena salud emocional tienen más probabilidades de convertirse en adultos felices

Los jóvenes son los que más años de vida saludable pierden en términos relativos debido a la depresión y la ansiedad, pero la mayor conciencia emocional de las mujeres puede ser un activo de gran valor para cambiar esta situación en el futuro

La juventud y su salud emocional

Las **dos crisis económicas** vividas en lo que llevamos de siglo (La Gran Recesión (2008-13) y la pandemia de la COVID-19 en 2020) han **modificado profundamente el mercado laboral** y la percepción social sobre el futuro. Asimismo, la creciente **concienciación en términos de autocuidado y de disposición de tiempo libre para uno mismo** suponen un importante cambio cultural, especialmente en la **juventud**, que parece querer romper con el status-quo actual.

Las **nuevas generaciones**, como todas aquellas que las precedieron, buscan **cambiar el mundo**. En concreto, la juventud actual pone el foco en la **calidad de vida, la conciliación y la concienciación medioambiental**. Por esta razón, se considera necesario **analizar la salud emocional en los jóvenes**, y más aún **después de la pandemia por COVID-19**, que ha supuesto un **cambio de paradigma** en la forma de ver y expresar los problemas de salud mental y emocional.

La **juventud** es una **etapa de la vida determinante en lo referente a la salud emocional**, ya que es un período crucial para el **desarrollo de hábitos sociales y emocionales** fundamentales para afrontar el estrés y las elecciones diarias que se encuentran a lo largo de la vida.¹

- En la **infancia y la juventud** las estructuras cerebrales y neurosistemas maduran rápidamente, afectando el funcionamiento **cognitivo**,

la **regulación emocional**, la **motivación** y las **interacciones sociales**.

- La **transición** de la **infancia** a la **adolescencia** es un **punto de inflexión** para la **salud mental y emocional**, ya que en estos estadios vitales las personas **exploran su identidad**, aprenden a **gestionarse a sí mismas**, experimentan relaciones más íntimas y se establecen y definen como individuos autónomos.
- También es un período determinante para el desarrollo de **hábitos sociales y emocionales**, como la adopción de patrones de **sueño** saludables, la realización de **ejercicio** regularmente o el aprendizaje de **gestión de las emociones** y la **resolución de problemas**.
- La mayoría de los **problemas de salud mental** tienen su **origen** en la **juventud** (en general durante los primeros treinta años de vida) y su carga varía a lo largo de la vida, alcanzando su máximo en jóvenes de 15 a 29 años, siendo a su vez más prevalentes en las mujeres que en los hombres.
- Asimismo, los **jóvenes** que poseen una **buena salud emocional** tienen **más probabilidades** de convertirse en **adultos felices**, por lo que es importante priorizar las **intervenciones en este periodo** temprano de la vida para conseguir una **sociedad mejor** a nivel global, tal y como indica la Organización Mundial de la Salud en su informe *World Mental Health Report* (2022).

¹ Fuentes: Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale metaanalysis of 192 epidemiological studies, Solmi et. al. (2021), Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors, Choi, Anna (2018, OECD), Young people's mental and emotional health, Crenna-Jennings (2021), World mental health report, World Health Organization (2022).



Juventud
(15-29 años)



Edad adulta joven
(30-40 años)



Edad adulta media
(41-65 años)



Tercera edad
(>65 años)

Los jóvenes son cada vez **más conscientes de la importancia de una buena salud emocional**, prueba de ello son los resultados de la encuesta “Gen Zs and Millennials Emotional Health Merck Survey: What moves young Europeans?” realizada por Merck en 2023 a jóvenes de entre 19 y 36 años de 12 países europeos². Los datos revelan que el **88% de los jóvenes considera que su salud emocional es uno de los aspectos más importantes** de su vida (un 90,5% de las mujeres jóvenes y un 86,2% de los hombres jóvenes)³ y el **76% piensa siempre o de forma regular sobre su salud emocional** (78,6% de las mujeres jóvenes y 72,6% de los hombres jóvenes)⁴.

En el caso de España, los resultados reflejan una mayor concienciación y reflexión de los jóvenes sobre su salud emocional respecto a la de los países europeos incluidos en este estudio. **El 92% de los jóvenes españoles considera la salud emocional como un aspecto importante de su vida** (93,3% de las mujeres jóvenes y 90,2% de los hombres jóvenes) y el **80% piensa siempre o regularmente en su salud emocional** (85,6% de las mujeres jóvenes y 75,5% de los hombres jóvenes).

Poniendo foco en la **brecha generacional**, la encuesta “Encuesta Merck: Jóvenes, seniors y un futuro que construir juntos”, muestra que el **50,6% de las mujeres jóvenes en España (20-30 años) considera que su salud emocional es el aspecto de su desarrollo más importante**, en contraste con las mujeres senior (55-67 años), 39,7%. Sin embargo, las **mujeres jóvenes presentan una menor satisfacción de su salud emocional** respecto a las mujeres senior (55-67 años), ya que el 65,9% de las mujeres están muy o bastante satisfechas con su salud emocional, respecto el 43,2% de las mujeres junior.

En este sentido, a pesar del progreso en la concienciación, los jóvenes aún tienen **desafíos** significativos en términos de salud emocional debido a **factores externos**. La **situación económica y laboral, las perspectivas de futuro y las nuevas formas de relacionarse impactan particularmente en la salud emocional de la juventud**, con mayor efecto en las mujeres jóvenes.

Estos factores se convierten en **barreas** difíciles de superar para alcanzar una salud mental y emocional óptima.⁵

El 92% de los jóvenes españoles considera la salud emocional como un aspecto importante de su vida (93,3% de las mujeres jóvenes y 90,2% de los hombres jóvenes)

2 Alemania, Bélgica, Dinamarca, España, Francia, Grecia, Italia, Países Bajos, Polonia, Portugal, Suiza y Reino Unido.

3 % de encuestados que respondieron “mucho” o “bastante” a la pregunta: ¿Cómo de importante es la salud emocional para tu vida?

4 % de encuestados que respondieron “siempre” o “regularmente” a la pregunta ¿Con qué frecuencia piensas sobre tu salud emocional?

5 Se ha llevado a cabo un análisis por parte de PwC de las encuestas realizadas en los Barómetros sobre salud y bienestar de la FAD para el colectivo joven de entre 15-29 años y se han identificado las principales categorías que afectan a la salud emocional de los jóvenes.

Análisis de la salud emocional de los jóvenes (15-29 años)

Situación económica y laboral	El 47,4% de las mujeres jóvenes piensan que las oportunidades de trabajo actuales son peores en comparación con la de sus padres, respecto al 36,1% de los hombres jóvenes	El 42,9% de las mujeres jóvenes que viven en el hogar familiar es debido a la falta de trabajo, la inestabilidad económica y laboral, respecto al 37,1% de los hombres jóvenes	
Perspectivas de futuro	El 51,5% de las mujeres jóvenes piensan que en los próximos años estarán en paro o tendrán dificultad para encontrar trabajo (+14 p.p. que los hombres) y el 48,3% que dependerán económicamente de su familia (+16 p.p. que los hombres)	El 93,6% de los jóvenes españoles (18-30 años) creen que la crisis climática afectará mucho a su vida personal y el 82,1% han sufrido eco ansiedad al menos una vez	
Relaciones sociales	El 67% de los jóvenes pasan diariamente más de 5 horas delante de la pantalla	El 86,3% de las mujeres jóvenes piensan que el uso de las tecnologías provoca que las personas se aislen más (+11,7 p.p. que los hombres) y el 78,3% que el uso de internet hace que disminuya la comunicación con la familia (+19,1 p.p. que los hombres)	

En este contexto, las **redes sociales** se han convertido en una **parte integral de la vida cotidiana de los jóvenes**, redefiniendo la forma en que los jóvenes se comunican y se relacionan con el mundo que los rodea, **ofreciendo tanto oportunidades como desafíos en su desarrollo personal y social**.

Los efectos que tienen las redes sociales en la vida de los jóvenes pueden ser positivos o negativos. La encuesta "Gen Zs and Millennials Emotional Health Merck Survey: What moves young Europeans" revela que el **73% de los jóvenes europeos ha experimentado mayor inspiración para aprender nuevas habilidades** (73,8% de las mujeres jóvenes y 72,2% de los hombres jóvenes) y el **67% una mayor conciencia de temas sociales y ambientales** (66,6% de las mujeres jóvenes y 66,8% de los hombres jóvenes) **gracias a las redes sociales**.

Sin embargo, el **61% señala haber experimentado riesgos de exponerse a información errónea** (57,3% de las mujeres jóvenes y 64,5% de los hombres jóvenes) y el **58% menciona un aumento de la ansiedad y el estrés** (56,9% de las mujeres jóvenes y 60% de los hombres jóvenes).

Estado emocional de los jóvenes: presente y futuro

Las **mujeres jóvenes** son un **importante motor de cambio** de la sociedad. El mayor empoderamiento y concienciación social de las mujeres jóvenes con respecto a las mujeres de generaciones anteriores ha quedado patente en las últimas movilizaciones feministas y en los diferentes colectivos sociales y políticos.

Sin embargo, más de la mitad de las mujeres jóvenes ha sentido **tristeza (65,9%), falta de energía (57,7%), problemas para concentrarse (57,6%), poco interés por hacer las cosas (57,5%) y miedo al futuro o a los riesgos del presente**



Figura 27: ¿Cuáles de los siguientes efectos has experimentado a raíz de las redes sociales? (% de encuestados que contestaron mucho o bastante)



(50,1%) de forma recurrente a lo largo de los últimos 6 meses según los datos del “Barómetro sobre salud y bienestar 2021” de la FAD. Por su parte, los hombres jóvenes no superan el 50% en ninguno de los indicadores analizados.¹

Las diferencias en términos de salud emocional entre hombres y mujeres jóvenes no solo juegan un importante papel en la actualidad, sino que pueden hacerlo en un futuro. La **persistencia** de esta brecha de género a lo largo del tiempo puede suponer una **afección en términos laborales, sociales y de salud para las mujeres, suponiendo una menor calidad de vida a lo largo del ciclo vital.**

La falta de energía, los problemas de concentración o el poco interés para hacer las cosas pueden devenir en un **peor desempeño laboral, con claras repercusiones a nivel retributivo y de oportunidades laborales.**

Por su parte, el miedo al futuro y presente, así como las dificultades para conciliar el sueño pueden generar efectos adversos tanto físicos como emocionales, revelando posibles retos en términos de autocuidado, con consecuencias negativas en la vida de las mujeres.

En última instancia, la ansiedad, la tristeza, y la inquietud pueden derivar en **problemas psicosociales**, que pueden empeorar las relaciones sociales de las mujeres, siendo una fuente de **desafíos emocionales y mentales** en un futuro si la situación prevalece. Tanto es así que actualmente **los jóvenes de entre 15-29 años son los que pierden en términos relativos más años de vida saludable a causa de la depresión y la ansiedad.** Concretamente, el 16% de los años de vida saludable que pierden por enfermedad, es debido a estas causas².

1 Las preguntas hacen referencia a los últimos 6 meses y se responden en una escala de 0 a 10, donde 0 es “nunca” y 10 “casi siempre”. El gráfico muestra el porcentaje de hombres y mujeres que respondieron entre 7 y 10 (frecuencia alta).
2 Análisis de los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Figura 28: Indicadores de malestar emocional

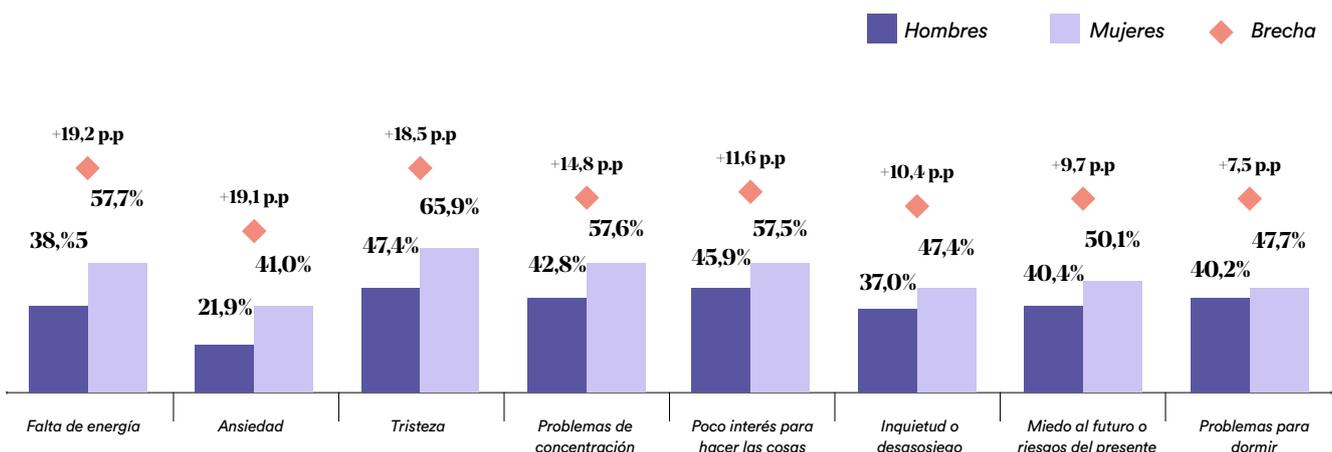
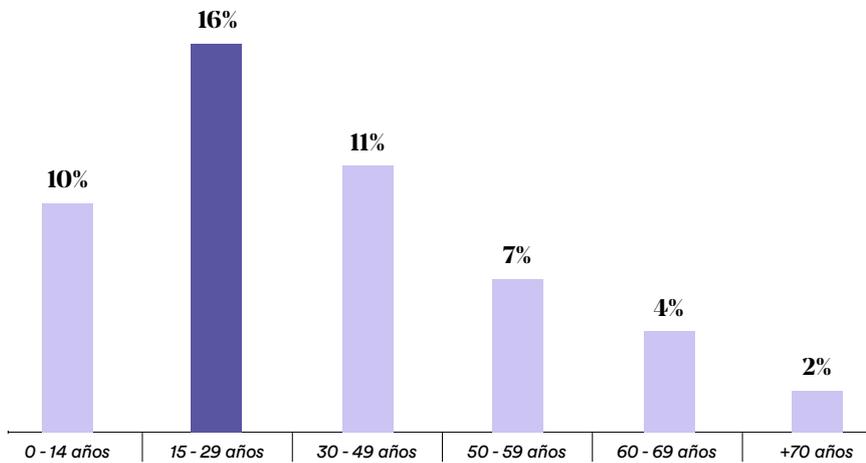


Figura 29: Años de vida saludable perdidos a causa de la depresión y la ansiedad, por rangos de edad (% AVAD depresión y ansiedad / AVAD totales de cada intervalo de edad)

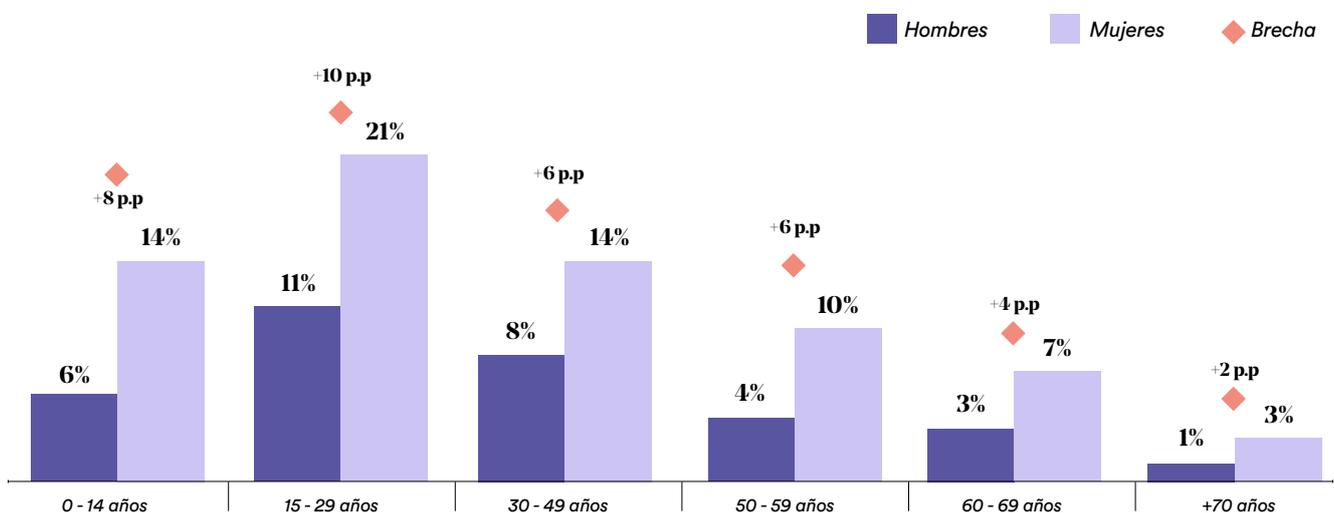


Si se desglosa el gráfico anterior por género, se observa que existe una **brecha en todos los rangos de edad**: ello muestra que a lo largo de todo su ciclo de vida las mujeres pierden en términos relativos más años de vida saludable debido a estas enfermedades. Asimismo, el intervalo de edad que va de los **15 a los 29 años** es el momento vital en que **la brecha de género alcanza su máximo (10 p.p)**, mientras que la brecha mínima se encuentra en los mayores de 70 años (2 p.p).

Por ello, es imprescindible poner el foco en corregir o suavizar las diferencias entre géneros en términos de salud emocional, especialmente en las edades más tempranas, para poder **asegurar una igualdad de oportunidades real** en todos los sentidos, permitiendo a cualquier persona poder alcanzar una vida plena sin que su género sea un condicionante para su estado de salud emocional. En este sentido, las mujeres jóvenes tienen el poder de cambiar el status de la salud emocional en el futuro.

El 92% de los jóvenes españoles valoran la salud emocional como un aspecto importante de su vida y el 80% piensa siempre o regularmente en su estado de salud emocional

Figura 30: Años de vida saludable perdidos a causa de la depresión y la ansiedad, por rangos de edad y sexo (% AVAD depresión y ansiedad / AVAD totales de cada intervalo de edad y sexo)



Conclusiones



Los jóvenes son cada vez más conscientes de la importancia de una buena salud emocional, concretamente el 92% de los jóvenes españoles valora la salud emocional como un aspecto importante de su vida y el 80% piensa siempre o regularmente en su estado de salud emocional.



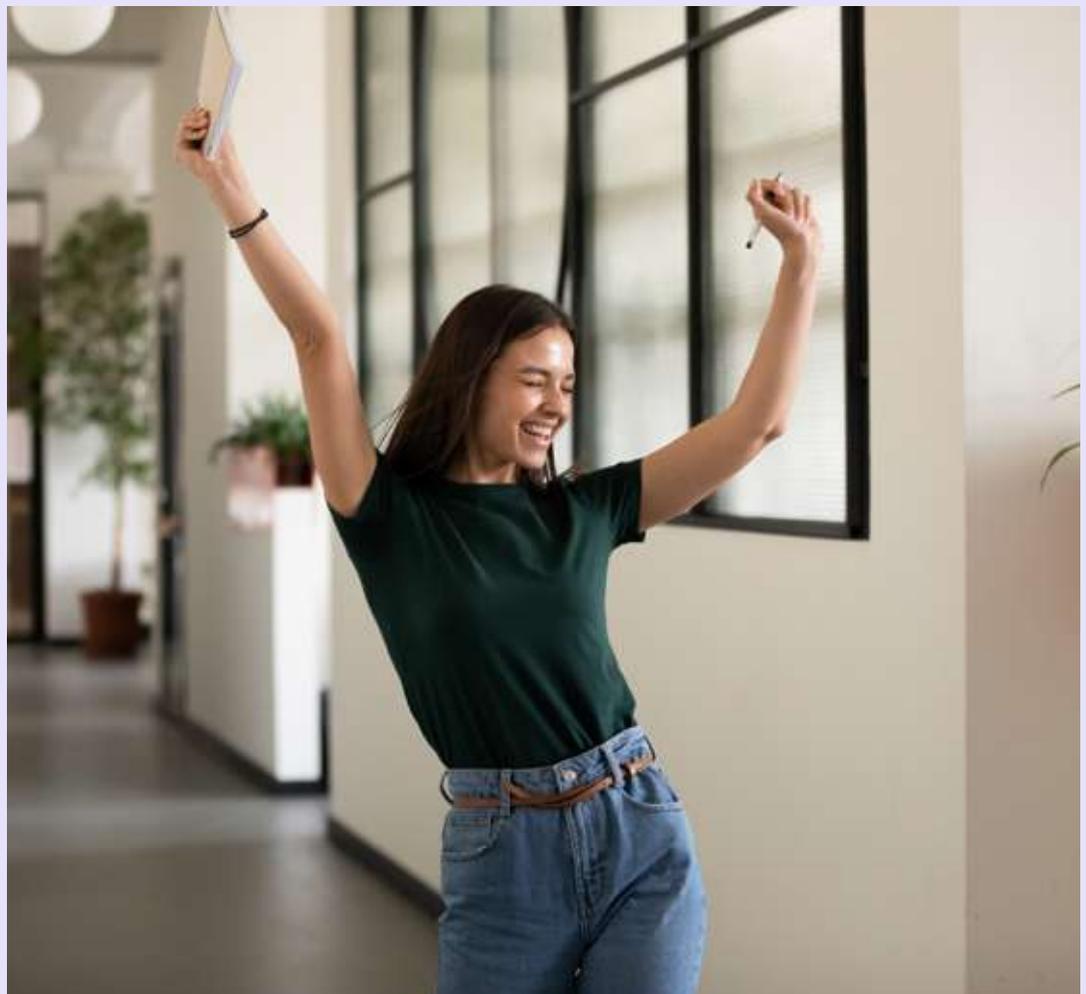
Sin embargo, más de la mitad de las mujeres jóvenes ha sentido tristeza, falta de energía, problemas para concentrarse, poco interés por hacer las cosas y miedo al futuro o a los riesgos del presente de forma recurrente.



En última instancia, la ansiedad, la tristeza y la inquietud pueden derivar en problemas de salud mental. Tanto es así, que actualmente los jóvenes entre 15-29 años son los que pierden en términos relativos más años de vida saludable a causa de la depresión y la ansiedad (16%), alcanzando la brecha de género su máximo en este rango de edad (21% las mujeres respecto al 11% de los hombres).



En este contexto, las mujeres jóvenes tienen una mayor capacidad que los hombres jóvenes de cambiar el nivel de salud emocional del futuro.



03

Conclusiones



El análisis realizado en el presente informe ha permitido identificar las brechas de género que existen en el ámbito de la salud emocional, centradas en cuatro dimensiones: el estado de ánimo, el entorno laboral, el autocuidado y la situación de los jóvenes. Todas ellas quedan íntimamente relacionadas de forma directa e indirecta, suponiendo pilares o anclas en el desarrollo personal, social y profesional de los individuos.

Un correcto desarrollo y mantenimiento de la salud emocional en todos los estratos y grupos de la sociedad puede permitir alcanzar una **sociedad más justa, inclusiva, resiliente y productiva, dando lugar a unos mayores estándares de calidad de vida para toda la sociedad. De ahí la importancia de señalar cuáles** son las deficiencias de nuestro sistema a la hora de permitir que hombres y mujeres alcancen los mismos niveles de salud mental y emocional.

Los diferentes resultados y estándares de vida entre hombres y mujeres en materia de salud emocional quedan cristalizados, como se ha visto en los diferentes puntos del informe, en las decisiones y comportamientos a nivel personal y laboral dando lugar a las diferentes brechas de género observadas.

En concreto, las diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de su estado emocional y su capacidad de autocuidado suponen una importante vía de análisis para poder comprender la problemática a la que nos enfrentamos.

A continuación, se exponen las principales conclusiones de las brechas de género en la salud emocional analizadas, para dar así una visión global pero concisa de la materia estudiada a lo largo del informe.

1

Un buen estado de salud emocional se entiende como el estado de ánimo en el que nos sentimos bien, tranquilos, en dominio de nuestros proyectos vitales y situación personal frente a las presiones del día a día, abarcando desde el bienestar emocional hasta los problemas mentales como la depresión o la ansiedad.

2

Analizando la situación de España en términos de salud emocional respecto al resto de la Unión Europea, se observa que se encuentra en una posición intermedia en relación al bienestar emocional, pero predominante en malestar emocional (6ª posición).

3

El estado de salud emocional se encuentra condicionado por una compleja interacción de factores biológicos y sociales, sin embargo, en términos generales los factores externos más influyentes son el estilo de vida, la situación laboral, así como el ocio y las relaciones personales.

4

Las mujeres manifiestan un peor estado de salud emocional, por lo que se encuentran en una situación de mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad.

5

Se estima que la depresión y la ansiedad comportan la pérdida de 18.590,4 M€ a la economía española, siendo el 37% (6.872,4 M€) causado por la brecha de género presente en la prevalencia en mujeres de la depresión y la ansiedad.

6

Las brechas de género en el entorno laboral condicionan la salud emocional de las mujeres, así como su desarrollo profesional.

7

La clara predominancia de las mujeres en las actividades de cuidado tanto de la familia como del hogar hace que a menudo tengan que hacer frente a una carga desproporcionada de tareas, disminuyendo su tiempo de descanso y desconexión.

8

En 2021, en España, se perdieron 38 millones de días debido a bajas laborales por trastornos mentales y del comportamiento, lo que derivó en una pérdida de productividad valorada en 5.749,3 M€, de los cuáles, en España, el 28,6% se debieron a la brecha de género existente en la prevalencia de dichas enfermedades.

9

A pesar de disponer de menos tiempo para ellas mismas, las mujeres son más conscientes de su estado emocional y toman medidas para mejorarlo, convirtiéndose así en potenciales motores de cambio para la sociedad.

10

La juventud es una etapa de la vida determinante en lo referente a la salud emocional, ya que es un periodo crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales fundamentales para enfrentar el estrés y las elecciones diarias que se encuentran a lo largo de la vida.

11

La situación económica y laboral, las perspectivas de futuro y las nuevas formas de relacionarse impactan en la salud emocional de los jóvenes, especialmente en las mujeres, suponiendo para la juventud una barrera difícil de bordear en términos de salud mental y emocional.

12

Los jóvenes entre 15-29 años son los que pierden en términos relativos más años de vida saludable a causa de la depresión y la ansiedad, concretamente, el 16% de los años de vida saludable que pierden por enfermedad es debido a estas (21% las mujeres respecto al 11% de los hombres).



Bibliografía

- AEGON (2022). V Estudio Salud y Vida. Disponible en: <https://fr.zone-secure.net/149562/1614830/#page=1>
- Arrondo et. al. (2020). Drivers of Subjective Well-being in Spain: Are There Gender Differences? Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-020-09862-x>
- Avance Psicólogos. Somatizar: Definición, síntomas y tratamiento psicoterapéutico. Disponible en: <https://www.avancepsicologos.com/somatizar/#:~:text=En%20resumidas%20palabras%2C%20la%20somatizaci%C3%B3n,causas%20f%C3%ADsicas%20que%20los%20expliquen>
- Bacigalupe, et. al. (2020). El género como determinante de la salud mental y su medicalización. Informe SES-PAS 2020. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-el-genero-como-determinante-salud-articulo-S0213911120301813>
- BDCAP y el Gobierno de España (2020). Salud mental en datos. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
- Cabezas Rodríguez (2021). Desigualdades de género en salud mental. Disponible en: <https://addi.ehu.es/handle/10810/54756>
- CIS (2021). Encuesta sobre la Salud Mental de los/as españoles/as durante la pandemia de la COVID-19. Disponible en: https://www.cis.es/cis/opencms/ES/Noticias-Novedades/InfoCIS/2021/Documentacion_3312.html
- CIS (2020). Estudio piloto sobre bienestar emocional. Disponible en: https://www.cis.es/cis/opencms/ES/9_Prensa/Noticias/2020/prensa0465.html
- Choi, Anna (2018, OECD). Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors. Disponible en: https://www.oecd-ilibrary.org/education/emotional-well-being-of-children-and-adolescents_41576fb2-en
- ClosinGap (2020). Coste de oportunidad de la brecha de género en el empleo. Disponible en: https://closin-gap.com/wp-content/uploads/2020/09/Informe_Empleo_compressed.pdf
- ClosinGap (2019). Coste de oportunidad de la brecha de género en la conciliación. Disponible en: https://closin-gap.com/wp-content/uploads/2020/11/Informe_Conciliacion_compressed.pdf
- Comunidad de Madrid (2023). Bienestar emocional y salud. Disponible en: <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20bienestar%20emocional,presiones%20del%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa>
- Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña (2023). La situación de la salud mental en España. Disponible en: <https://www.fundacionmutua.es/documents/informe-salud-mental-espana-2023-bajo.pdf>
- Crenna-Jennings (2021). Young people's mental and emotional health. Disponible en: https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/EPI-PT_Young-people%20E2%80%99s-wellbeing_Jan2021.pdf
- DKV Salud (2021). La hora de cuidarse y respirar. Disponible en: <https://cuidatemucho.dkvsalud.es/mujer/>
- descarga-informe-malasmadres-autocuidado
- FAD (2021). Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2021. Disponible en: https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro_salud_bienestar/?utm_campaign=boletin-no89&utm_medium=email&utm_source=acumbamail
- FAD (2021). El ocio digital de la juventud española. Disponible en: http://desarrollo13.fad.es/wp-content/uploads/2021/12/2021_Ocio-Digital-Juvenil-Informe-Metodologico.pdf
- FREMAP. Evolución de los "trastornos mentales y del comportamiento". Disponible en: <https://www.fremap.es/noticias/Paginas/NoticiaDetalle.aspx?idNot=7726>
- Gallup (2023). Gallup's 2023 Global Emotions Report. Disponible en: <https://www.gallup.com/analytics/349280/gallup-global-emotions-report.aspx>
- Gallup (2022). Gallup's 2022 Global Emotions Report. Disponible en: <https://www.gallup.com/file/analytics/349280/Gallup%202022%20Global%20Emotions%20Report.pdf>
- Global Wellness Institute (2023). Health, happiness, and the wellness economy: An empirical analysis. Disponible en: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-health-happiness-and-the-wellness-economy-an-empirical-analysis/>
- Global Wellness Institute (2021). The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID. Disponible en: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/the-global-wellness-economy-looking-beyond-covid/>
- Hologic (2022). The Hologic Global Women's Health Index. Disponible en: https://hologic.womenshealthindex.com/sites/default/files/2022-09/Hologic_2021-Global-Women%27s-Health-Index_Full-Report.pdf
- INE (2022). Encuesta de población activa: Disponible en: <https://www.ine.es/daco/daco42/daco421/epa0422.pdf>
- INE (2021). Valor Añadido Bruto. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=32450&L=0>
- INE (2020). Encuesta Europea de Salud de 2014 y 2020. Disponible en: https://www.ine.es/dyns/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176784&menu=resultados&idp=1254735573175
- INE (2020). Encuesta de Estructura Salarial. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/ees_2020.pdf
- INE (2016). Encuesta de calidad de vida. Disponible en: https://www.ine.es/prensa/ecv_2016.pdf
- Instituto Andaluz de la Mujer de la Junta de Andalucía (2020). La Salud Mental de las Mujeres Mitos y Realidades. Disponible en: https://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/files/ACCIONPORLASALUD/07_salud%20mental.pdf
- Instituto de Mujeres del Ministerio de Igualdad (2023). Principales indicadores estadísticos de igualdad. Disponible en: https://www.inmujeres.gob.es/MujerCifras/Informes/Docs/principales_indicadores_2023.pdf
- Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad (2021). La Salud Mental de las Mujeres. Disponible en: https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/Area-Salud/Publicaciones/docs/GuiasSalud/Salud_XV.pdf
- ISGlobal (2023). La Salud Mental en España. Disponible en: <https://www.isglobal.org/-/salud-mental-espana-analisis-estrategia-recomendaciones>
- Merck (2023). Gen Zs and Millennials Emotional Health Merck Survey: What moves young Europeans. Disponible en: <https://www.merckgroup.com/es-es/company/who-we-are/merck-europe/emotional-health-merck-survey.html>
- Merck (2023). Encuesta Merck: Jóvenes, seniors y un futuro que construir juntos. Disponible en: https://www.merckgroup.com/es-es/pr/2023/EncuestaMerck_J%C3%B3venes%20seniors%20y%20un%20futuro%20que%20describir%20juntos.pdf
- Ministerio de Educación y Formación Profesional (2023). Bienestar emocional en el ámbito educativo. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgetie/cooperacion-territorial/programas-cooperacion/bienestar-emocional.html#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,y%20contribuir%20a%20la%20comunidad%C2%BB>
- Ministerio de sanidad e INE (2017). Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuesta-Nacional/encuesta2017.htm>
- Ministerio de Sanidad de España (2022). Informe Salud y Género 2022. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/Equidad/InformeSaludyGenero2022/INFORME_SALUD_Y_GENERO_2022.15.09.2022.web.pdf
- OMS (2022). Trastornos mentales. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Play Ground y next (2022). El Futuro ese clima. Disponible en: <https://elfuturoesclima.org/static/Informe-El-Futuro-Es-Clima-2022.pdf>
- Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, et. al. (2019). Estilo de vida saludable y su relación con la mente. Disponible en: https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A_Ojani.pdf
- Solmi et. al. (2021). Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta analysis of 192 epidemiological studies. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7>
- "Sororidad, un pacto entre mujeres y para mujeres", Pablo Delgado Vallejo y Emma Trejo Martínez (Revista Cámara, 2022). Disponible en: <https://comunicacion-social.diputados.gob.mx/revista/index.php/a-profundidad/sororidad-un-pacto-entre-mujeres-y-para-mujeres>
- UNICEF (2021). Estado Mundial de la Infancia 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>
- World Economic Forum (2023). Así es como se podría hacer frente a los retos de salud mental en el mundo empresarial. Disponible en: <https://es.weforum.org/agenda/2023/05/como-afrontar-los-retos-de-salud-mental-en-el-mundo-empresarial/>
- World Health Organization (2022). World mental health report. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

ClosinGap

1. Qué es ClosinGap.

ClosinGap es una Asociación española sin ánimo de lucro que tiene como objetivo impulsar el **crecimiento económico desde la igualdad de género**.

Formada por 12 grandes empresas (Merck, MAPFRE, Repsol, BMW Group, Mahou San Miguel - Solán de Cabras, PwC, CaixaBank, Grupo Social ONCE, KREAB, Fundación CEOE, Telefónica y Redeia) unidas con el objetivo de acelerar la transformación en favor de la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, y dar cumplimiento a los Objetivos de Desarrollo Sostenible desde tres ejes estratégicos:

- Impulsar el conocimiento y el debate sobre la desigualdad desde una óptica económica.
- Ser fuente de innovación en materia de iniciativas vinculadas a la economía y la mujer.
- Actuar como motor de transformación social y económica a través de iniciativas que ayuden a cerrar dichas brechas.

2. Quiénes nos hemos unido a esta Asociación

Las empresas que se han unido a esta Asociación son Merck, MAPFRE, Repsol, Mahou – San Miguel y Solán de Cabras, BMW Group, PwC, CaixaBank, Grupo Social ONCE, KREAB, Fundación CEOE, Telefónica y Redeia.

Junta Directiva de ClosinGap

Presidenta: Marieta Jiménez (Merck)

Miembros: Antonio Huertas (MAPFRE), Carmen Muñoz (Repsol), Manuel Terroba (BMW Group), Eduardo Petrossi (Mahou – San Miguel), Manuel Martín (PwC), Gonzalo Gortázar (CaixaBank), Miguel Carballada (Grupo Social ONCE), Eugenio Martínez (KREAB), Fátima Báñez (Fundación CEOE), José María Álvarez-Pallete (Telefónica) y Beatriz Corredor (Redeia).

Consejo Asesor de ClosinGap

Presidenta: Ana Polanco (Merck).

Miembros: Eva Piera (MAPFRE), María Pilar Rojas (Repsol), Pilar García de la Puebla (BMW Group), Natalia González-Valdés (Mahou – San Miguel), Isabel Linares (PwC), Anna Quirós (CaixaBank), Patricia Sanz (Grupo Social ONCE), Cristina Fontgivell (KREAB), Ángel Sánchez (Fundación CEOE), Raquel Fernández León (Telefónica) y Resurrección Barrio (Redeia).

3. Cuál es el trabajo que estamos desarrollando

La Asociación publica informes detallados sobre cuál es la repercusión que tiene para el PIB español la persistencia de las distintas brechas de género en diversos ámbitos como la salud, las pensiones, la conciliación, las tecnologías de la información, el consumo, el ocio, las posiciones de poder, el empleo, la discapacidad, la movilidad o el turismo, entre otros, además de desarrollar otras acciones comunes.

4. Cuáles son nuestros objetivos

Impulsar la transformación social desde el ámbito empresarial en materia de economía y mujer, en estrecha colaboración entre los sectores público y privado. Generar, para ello, conocimiento y debate, convertirnos en fuente de innovación, así como en motor y agente de cambio.

5. Dónde puedes saber más sobre nosotros

Puedes obtener más información entrando en www.closinggap.com o en nuestros perfiles de Twitter (@ClosinGap) y LinkedIn.





Agradecimientos

El presente informe ClosinGap: Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional ha sido impulsado por Merck y elaborado por PriceWaterhouseCoopers (PwC).



Más información entrando en
www.closingap.com
o en nuestros perfiles de Twitter
(@ClosinGap) y LinkedIn.