



# Resumen Ejecutivo

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



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 los españoles** y el **74,7%** de la población nacional considera que la **salud mental de la sociedad ha empeorado**, según la encuesta de la Confederación de Salud Mental de España.

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**.

En este informe, basándonos en definiciones de salud emocional y salud mental que han realizado la Organización Mundial de la Salud, la Asociación Americana de Psicología, el Servicio de Salud de la Comunidad de Madrid y el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad, se ha definido 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>>*

## Salud emocional

Bienestar emocional

Malestar emocional

Problemas mentales



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

La **salud emocional difiere** considerablemente en función de las circunstancias en las que nacemos, crecemos y vivimos nuestras vidas. Ello se debe a que **está condicionada por una compleja interacción de factores** individuales, familiares, comunitarios y estructurales que varían con el tiempo y el espacio, y que tienen un impacto diferente en las personas a lo largo de su ciclo vital.

**Las diferencias entre hombres y mujeres** en factores, entre otros, biológicos y sociales, están relacionadas con **estados diferentes de salud emocional** en ambos grupos de la población, generando una brecha de género.

El presente informe analiza las **brechas de género** en la **salud emocional**, en términos de **estado de ánimo, entorno laboral, autocuidado** y hace un especial énfasis en el estudio 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:** la brecha de género en el entorno laboral condiciona la salud emocional de las mujeres y, por tanto, su desarrollo profesional.

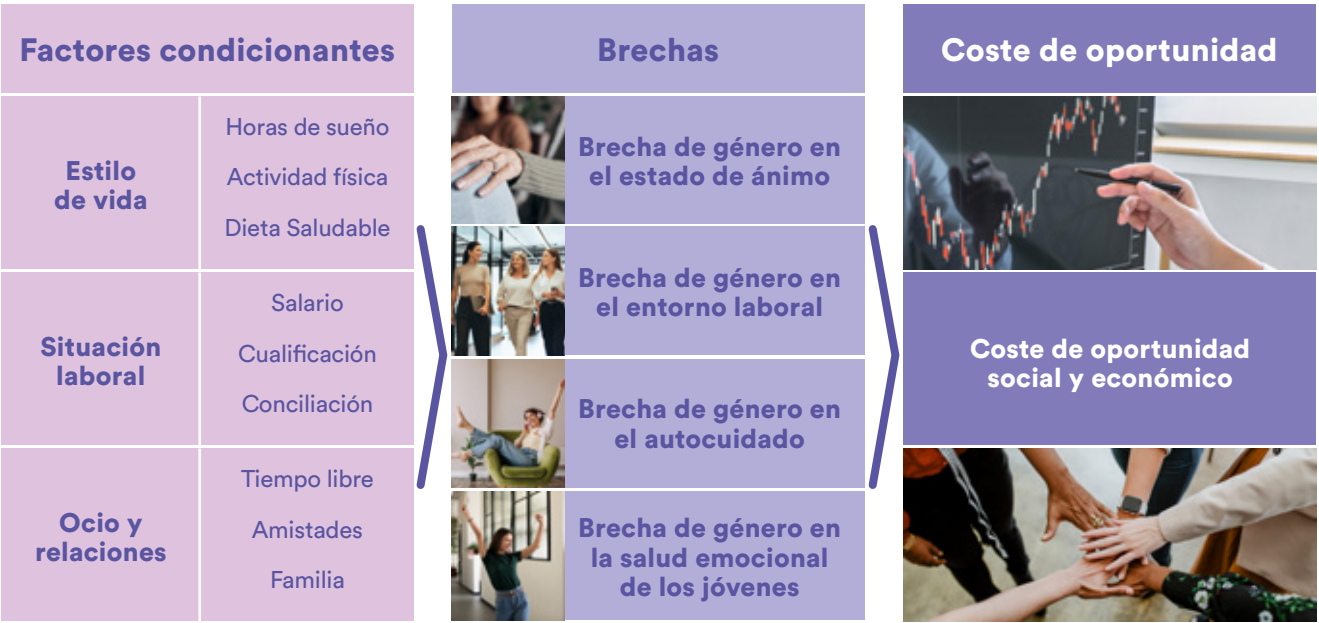
- **Brecha en el autocuidado:** a pesar de disponer de menos tiempo para ellas mismas (como reflejó en 2019 el informe de Closingap “Coste de oportunidad de la brecha de género en ocio”), las mujeres toman acciones para mejorarlo en mayor medida que los hombres, convirtiéndose en motores de cambio para 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, pero la mayor conciencia emocional de las mujeres puede ser un activo de gran valor para cambiar esta situación en el futuro.

En este sentido, el informe “Coste de oportunidad de la brecha de género en la salud emocional” describe y **cuantifica las consecuencias económicas y sociales que estas brechas implican para la sociedad en su conjunto**. En concreto, se realiza un **análisis de coste de oportunidad** que expone cómo las diferencias de género en el ámbito de la salud emocional conllevan **efectos negativos en términos económicos y sociales**, como la pérdida de años de vida saludables y la pérdida de productividad asociada, pero también positivos como la **mayor autopercepción del estado emocional** y la **economía del bienestar** como herramienta sólida para **abordar las consecuencias de los desafíos que plantea la brecha en salud emocional**. En este sentido, tanto el sector público como el sector privado pueden llevar a cabo medidas que permitan mejorar la situación.



## La salud emocional





## Brecha 1

### La brecha de género en el estado de ánimo

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



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

Mediante la encuesta “Estudio piloto sobre bienestar emocional”, elaborada por el Centro de Investigaciones Sociológicas en 2020 se han construido dos **índices** de cinco variables que **miden el estado del bienestar<sup>1</sup> y malestar emocional<sup>2</sup> en hombres y mujeres.** Se observa que 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), poniendo en manifiesto un **peor estado de salud emocional.**

Una mala salud emocional puede evolucionar a lo largo de la vida a **trastornos de somatización y problemas mentales** como la depresión o la ansiedad, por lo que las mujeres presentan un **mayor riesgo de padecerlas.**

En este sentido, el informe “Salud mental en datos” elaborado por Base de Datos Clínicos de Atención Primaria del Ministerio de Sanidad y el Gobierno de España en 2020 muestra que los **trastornos de somatización, la depresión y la ansiedad** tienen una **mayor prevalencia en mujeres:**

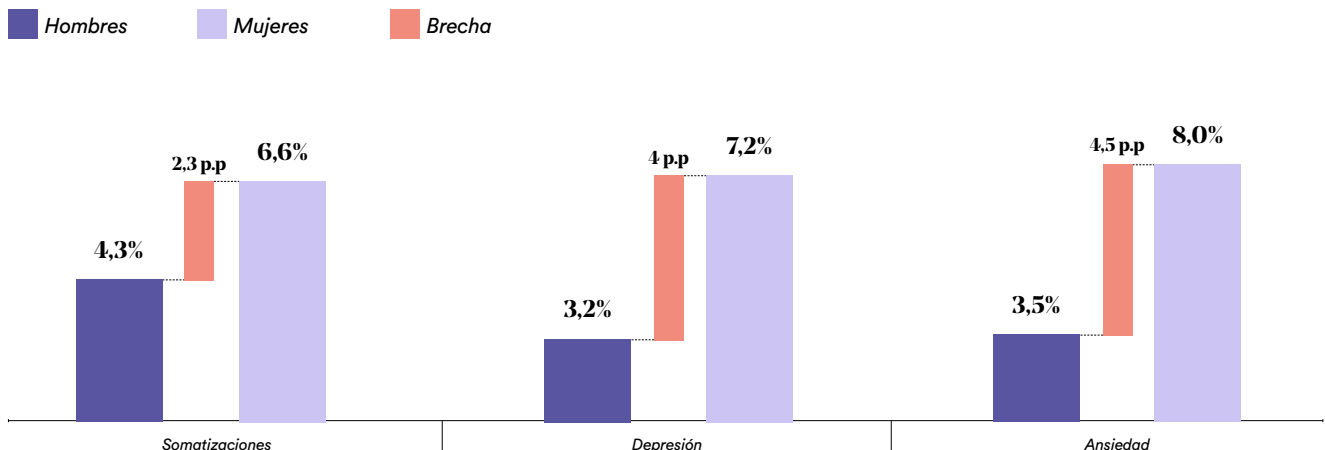
Este tipo de dolencias afectan de forma considerable a la calidad de vida e implican múltiples costes sociales y económicos.

Concretamente, se estima en este informe que la depresión y la ansiedad comportan la **pérdida de 18.590,4 millones de euros** a la economía española, debiéndose el **37%** (6.872,4 millones de euros) a la **brecha de género** presente en la prevalencia de dichas patologías.



1 Incluye como variables: Sentirse descansado/a, disfrutando de la vida, vital o con energía, tranquilo/a y feliz.  
2 Incluye como variables: Sentirse solo/a, deprimido/a, triste, ansioso/a o tenso/a y preocupado.

Figura 1



## Brecha 2

### La brecha de género en el entorno laboral

---

La brecha de género en el entorno laboral condiciona la salud emocional de las mujeres y, por tanto, su desarrollo profesional

---



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** que derive en **bajas laborales** por depresión o ansiedad.

En 2021, el **63,1%** de las **bajas laborales debidas a trastornos mentales y del comportamiento (TMC)** se produjeron en **mujeres**. Estas bajas no sólo son más numerosas, sino

que además son de **mayor duración**. Teniendo en cuenta ambos elementos se obtiene una estimación del **número de días totales de baja por TMC** de ambos géneros, **24,4 millones de días en el caso de las mujeres y 13,6 millones de días para los hombres**.

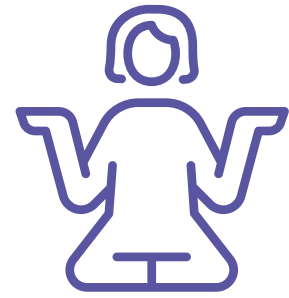
Esto tiene un coste muy relevante para la economía en términos de pérdida de productividad. Concretamente, **el impacto de la brecha de género en las bajas por trastornos mentales y del comportamiento se tradujo en 1.642,6 millones de euros en 2021**.



## 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 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.

La mayor implicación 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.**

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 (realizan ejercicios de meditación, acuden al psicólogo, etc.), frente al 43,1% de los hombres.

Por ello, pueden desempeñar un **papel crucial como impulsoras de una sociedad en la que se aborden los desafíos emocionales.** 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 la ciudadanía 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** y con una proyección de crecimiento a nivel mundial del **9,9% (tasa promedio anual) entre 2020 y 2025.**

Además de este impacto, 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** y nos conducen a darle prioridad en los ámbitos de actuación privados y públicos.



## Brecha 4

### La brecha de género 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, pero la mayor conciencia emocional de las mujeres puede ser un activo de gran valor para cambiar esta situación en el futuro

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. Esta expone que 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 de entre 15 y 29 años son los que, en términos relativos, pierden 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).**

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 alcanzar a cualquier persona una vida plena sin que su género sea un condicionante para su estado de salud emocional.



Figura 2: 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)

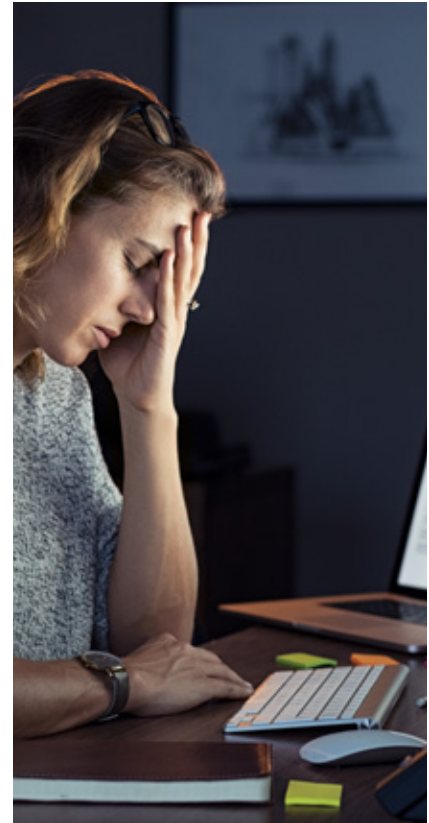
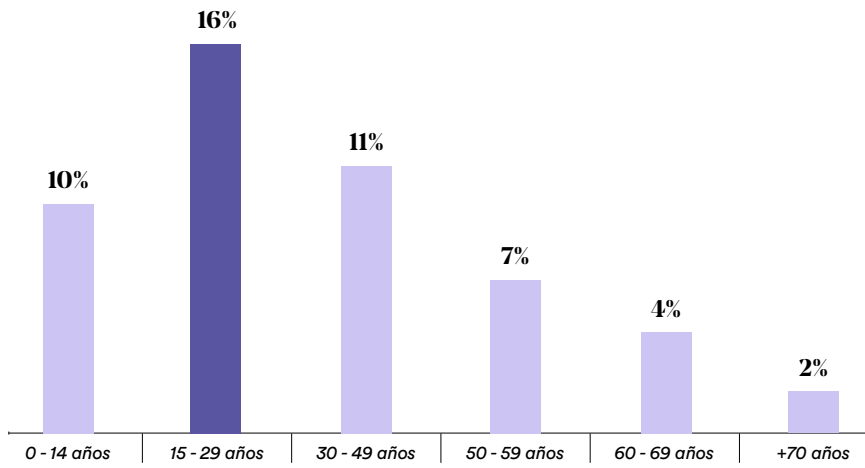
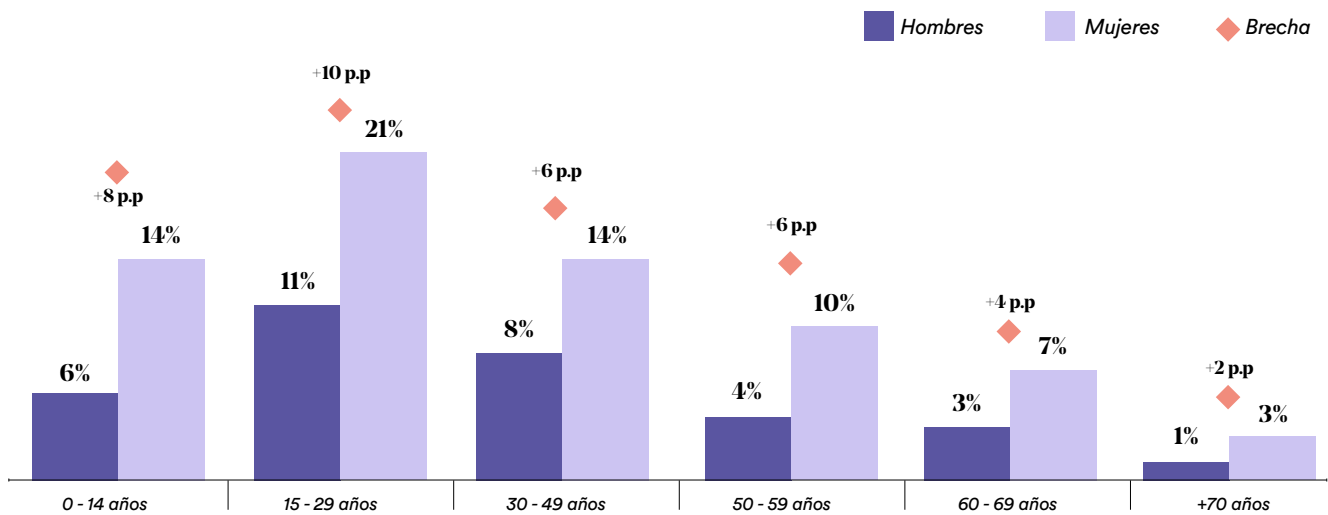


Figura 3: Años de vida saludable perdidos a causa de la depresión y la ansiedad, por rangos de edad y sexo (% AVAD depresión y ansiedad / AVAD totales de cada intervalo de edad y sexo)





# 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](http://www.closinggap.com) o en nuestros perfiles de Twitter (@ClosinGap) y LinkedIn.





---

Más información entrando en  
**[www.closingap.com](http://www.closingap.com)**  
o en nuestros perfiles de Twitter  
(@ClosinGap) y LinkedIn.