

El 28,8% de la población siente malestar emocional por los conflictos internacionales: Fundación Cruz Roja Española reflexiona sobre su impacto en la era digital

‘Impacto emocional del contexto geopolítico en un mundo hiperconectado’ es el título de la sexta entrega del ciclo #ConversacionesHumanitarias, impulsado por la Fundación Cruz Roja Española, que se celebrará el lunes 13 de octubre, de 16:00 a 17:00 h, en formato online a través de Instagram Live ([@fundacioncruzrojaesp](https://www.instagram.com/fundacioncruzrojaesp))

Casi 3 de cada 10 personas identifican los conflictos internacionales como causa de malestar emocional y el 40,5% siente estrés y preocupación debido a la situación política y la sobreexposición informativa

Madrid, 10 de octubre de 2025. El 28,8% de la ciudadanía en España identifica los conflictos internacionales como uno de los principales factores de malestar emocional, según el estudio sobre “Bienestar Emocional y Vulnerabilidad” realizado por la Fundación Cruz Roja Española y que será presentado en este mes. Además, el 40,5% de la población señala la situación política y la sobreexposición informativa como fuente de estrés y preocupación.

En este contexto, marcado por la incertidumbre, la sobreinformación y la polarización, la Fundación Cruz Roja Española organiza una nueva edición de sus #ConversacionesHumanitarias para reflexionar sobre cómo los conflictos geopolíticos influyen en nuestro bienestar emocional, en una era de hiperconexión digital.

El encuentro reunirá a dos voces expertas que aportarán miradas complementarias:

- **Ángel Gómez de Ágreda, analista geopolítico y autor de ‘El mundo Orwell: manual de supervivencia para un mundo hiperconectado’**, que explorará cómo los conflictos, la desinformación y el poder tecnológico inciden en la estabilidad emocional y social
- Como facilitadora, **Meri Gómez, psicóloga y divulgadora especializada en bienestar emocional y redes sociales**, quien ofrecerá claves prácticas para gestionar la sobreexposición informativa y promover un uso más consciente de la tecnología

Esta conversación se podrá seguir por [Instagram](https://www.instagram.com/fundacioncruzrojaesp) el **lunes 13 de octubre, de 16 a 17 horas**, y buscará acercarse, sobre todo, a las personas jóvenes y a los colectivos más digitalizados, ya que estos presentan un mayor riesgo de fatiga emocional y desconfianza social, según el estudio de la Fundación Cruz Roja Española. Estos datos evidencian la necesidad de impulsar una alfabetización mediática y emocional que refuerce el pensamiento crítico y el autocuidado digital.

Vivir conectados sin perder el equilibrio emocional

La conversación abordará cómo la sobreexposición digital, la incertidumbre global y los discursos de odio generan nuevas formas de ansiedad y fatiga emocional. Se presentarán estrategias para fortalecer la resiliencia individual y colectiva, así como para promover una ciudadanía emocionalmente más crítica y empática.

Pensamiento humanitario para un mundo hiperconectado

Con un enfoque positivo y pedagógico, esta nueva edición de #ConversacionesHumanitarias invita a repensar la relación entre tecnología, emociones y comunidad, destacando la importancia de la empatía, la conexión consciente y la cooperación social como ejes de resiliencia ante el estrés global.

El ciclo de Conversaciones Humanitarias es una iniciativa de la Fundación Cruz Roja Española que busca acercar el conocimiento a la ciudadanía, especialmente sobre los desafíos que afectan a personas en situación de vulnerabilidad, desde una mirada humana, transformadora y divulgativa.

Puedes conocer más sobre las #ConversacionesHumanitarias de la Fundación Cruz Roja Española a través de sus redes sociales en [LinkedIn](#) e [Instagram](#), en su [playlist](#) y en el [blog #ConversacionesHumanitarias](#).

Sobre Fundación Cruz Roja Española

La Fundación Cruz Roja Española se constituyó en 1993 con el fin de ayudar a Cruz Roja Española a realizar su misión. En 2023 ha comenzado una nueva etapa con el propósito de impulsar en la sociedad Pensamiento Humanitario que contribuya a cambiar mentalidades. A través de su ciclo "Conversaciones Humanitarias" crea espacios de conocimiento y profundización sobre las distintas tendencias centrando la reflexión y el análisis en cómo afectan a las personas y a las comunidades, especialmente a aquellas que están en situación de vulnerabilidad o en riesgo de caer en ella.

La Presidencia de Honor de la Fundación la ostentan SS.MM los Reyes de España. Y actualmente, el patronato lo conforman la presidenta de Cruz Roja Española, María del Mar Pageo como presidenta de la Fundación; Therese Jamaa como vicepresidenta de la Fundación; el Banco de España; la Organización Nacional de Ciegos Españoles; el Banco Santander; la Fundación Iberdrola España; el BBVA; la Fundación Vodafone España y Emilio Butragueño.

Sobre Cruz Roja Española

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con

el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que se pretende llegar a unas 100.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.