

El 30% de la población en España presenta bajos niveles de bienestar emocional, según el informe 2025 de la Fundación Cruz Roja Española

- **El aislamiento social, la violencia y las condiciones socioeconómicas desfavorables son los factores más críticos en el bienestar emocional, junto a la salud mental, que se revela como factor transversal.**
- **El 16% de la población se siente sola o poco acompañada y la Soledad No Deseada aparece como uno de los condicionantes destacados del bienestar emocional.**
- **El informe “*Bienestar Emocional y Vulnerabilidad*” de la Fundación Cruz Roja Española se ha realizado combinando una encuesta representativa a 1.000 personas y una fase cualitativa con discusiones con personas expertas y participantes en programas de Cruz Roja.**

Madrid, 23 de octubre de 2025. Tres de cada diez personas (30%) en España afirma tener un estado de “bienestar emocional negativo”. Este indicador mejora con la edad —la generación del ‘Baby Boom’ es la que muestra mayor satisfacción— y empeora en los niveles socioeconómicos medio-bajo y bajo, donde la falta de ingresos y seguridad material generan un mayor malestar.

Este es uno de los hallazgos del informe ‘*Bienestar Emocional y Vulnerabilidad*’, que la Fundación Cruz Roja Española ha dado a conocer este jueves, y que identifica tres tendencias sobre este asunto: el bienestar emocional como un desafío estructural del siglo XXI, la tecnología como elemento de doble filo, y la importancia de la cohesión social y la convivencia en una sociedad diversa.

“El bienestar emocional es uno de los grandes retos de nuestro tiempo y es un indicador clave del progreso de una sociedad. Hoy ese bienestar se ve condicionado por factores como la soledad no deseada, las brechas tecnológicas o la situación de precariedad. El bienestar no es un asunto individual, sino que se trata de una cuestión profundamente social que requiere de miradas integrales y un compromiso compartido por toda la sociedad”, afirma María del Mar Pageo Giménez, presidenta de la Fundación Cruz Roja Española y de Cruz Roja Española.

Bienestar emocional: un reto urgente

El informe de la Fundación Cruz Roja Española muestra que el bienestar emocional **disminuye** sensiblemente **cuando coinciden tres o más factores de vulnerabilidad**. Los más críticos son el **aislamiento social**, la **violencia** y las **condiciones socioeconómicas desfavorables**.

La **salud mental**, por su parte, aparece como un **factor transversal** al resto de situaciones, sobre todo entre menores de 50 años. En España, el 34% de la población experimenta algún problema de salud mental: la ansiedad, los trastornos de sueño y la depresión son los principales motivos de consulta.

En algunos casos, las largas listas de espera provocan la ‘medicalización de la pobreza’: para aliviar la espera, se recurre a una solución rápida, los fármacos, que producen alivio inmediato, pero no atajan las causas estructurales.

Además, se da la llamada ‘transmisión intergeneracional de la pobreza’, dada la fuerte asociación entre las condiciones de vida de los progenitores con la de sus hijos e hijas. El malestar se agrava, también, por género, edad, origen o discapacidad: las mujeres jóvenes, por ejemplo, duplican la probabilidad de padecer ansiedad, o las personas migrantes de enfrentar aislamiento social o discriminación.

El empleo, señalado habitualmente como una de las palancas de transformación, puede ser también una causa de pérdida de bienestar emocional: el estrés, la temporalidad y los bajos salarios afectan a toda la unidad familiar y condicionan las trayectorias futuras.

El impacto de la soledad no deseada en el bienestar emocional

La soledad no deseada es uno de los factores, también, que influyen negativamente en el bienestar emocional: en España, el 16% de la población se siente sola o poco acompañada y el 17% está “poco o nada integrado” en la comunidad, en un país cuya demografía es cada vez más plural y diversa.

La soledad no deseada afecta especialmente a personas que viven solas (36-65 años), hogares monoparentales y personas jóvenes que comparten piso. Además, se agrava al experimentar dificultades de salud mental y se produce una retroalimentación entre aislamiento y malestar emocional.

Las crisis vitales como las rupturas de pareja, pérdida de familiares, aparición de enfermedades o pérdida del empleo, entre otras, también disparan el sentimiento de soledad no deseada, a lo que se suma el estigma y la vergüenza como principales barreras a la hora de pedir ayuda.

Las redes comunitarias y los espacios grupales, así como el acompañamiento profesional, se revelan cruciales frente a la soledad no deseada. Desde iniciativas micro, como huertos urbanos o radios locales, que muestran reducciones significativas de este sentimiento, hasta espacios de encuentro que generan un “efecto espejo”: al ver a otras personas en la misma situación, las personas se sienten comprendidas y aliviadas.

Otras vulnerabilidades emergentes

Además del estado del bienestar emocional y el impacto de la soledad no deseada, el estudio de la Fundación Cruz Roja Española señala otras cuestiones, como la exclusión que sufren las personas migrantes, que agravan su situación de vulnerabilidad: dificultades para encontrar un alojamiento estable, sin posibilidad de trabajar por encontrarse en situación irregular, tener que recurrir a empleos precarios y sin derechos laborales garantizados, la complejidad de los trámites administrativos o el aislamiento por no conocer el idioma y las situaciones de discriminación que enfrentan.

Además, el informe señala a las “narrativas mediáticas extremistas y ciertos discursos de odio” que sitúan el problema en personas y colectivos especialmente vulnerables, desviando así el foco de la precariedad estructural que puede afectar a cualquier persona.

Por otro lado, las personas jóvenes atraviesan situaciones de ‘soledad no percibida’, debido a la hiperconexión, que genera ilusión de control, pero acentúa la ansiedad cuando la red falla.

Además, la ansiedad afecta especialmente a menores de 30 años. Sin embargo, son las personas jóvenes quienes menos dificultades tienen a la hora de pedir ayuda. Esta situación puede deberse a la mayor conciencia y menor estigma sobre esta cuestión.

Una hoja de ruta para la mejora del bienestar emocional

El estudio de la Fundación Cruz Roja Española concluye con una serie de recomendaciones que, de aplicarse, permitirían mejorar sustancialmente la situación de bienestar emocional y la crisis de salud mental.

Entre otras, la creación de currículos obligatorias de “alfabetización emocional” a lo largo de todo el ciclo vital; reforzar urgentemente la atención a la salud mental en el sistema público de salud, apostar por el deporte, la cultura o el voluntariado como ‘recetas sociales’, entender las políticas de protección económica como intervenciones de salud pública; mejorar el acceso universal a la Sanidad; o realizar campañas contra la aporofobia y los discursos de odio.

Estos resultados, del *‘Informe de Hallazgos: Bienestar Emocional y Vulnerabilidad’* de la Fundación Cruz Roja Española, se han conseguido tras combinar una fase cuantitativa basada en 1.000 entrevistas representativas a población de todo el territorio nacional de 18 a 75 años, con una fase cualitativa que incorpora sesiones de observación participante y células de conversación con personas expertas y participantes de programas de Cruz Roja. Una triangulación que permite contrastar datos, testimonios y enfoques profesionales, aportando una visión estructural y humana del bienestar emocional en España.

Más información:

- [Informe completo](#)

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; 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.