

Un estudio revela que el 68% de los adultos españoles sufre de ansiedad, pero ¿sabemos cómo controlarla?

Un reciente estudio realizado por la marca de Snacks Adultos MIOS! de Risi a hombres y mujeres desde los 25 hasta más de 45 años, ha revelado datos interesantes acerca del estado de ánimo de la población española tras estos últimos dos años. El informe ha servido para arrojar luz al modo en que los españoles están afrontando la situación de post-pandemia.

Bienestar físico y mental

La primera conclusión que se extrae de la encuesta es que la crisis generada por la COVID-19 nos ha hecho tomar conciencia más que nunca de la importancia del bienestar físico y mental para gozar de una buena salud. No resulta extraño, en consecuencia, que más del 70% de las personas encuestadas afirme preocuparse mucho por su bienestar e intente mejorarlo por diferentes vías. Las más habituales para conseguirlo son una alimentación saludable, disfrutando de más horas de sueño y la práctica de ejercicio.

¿Cómo se sienten los españoles?

El sentimiento más extendido en los encuestados en el último año es la preocupación en un 72%, seguidos de la ansiedad, la frustración y el miedo. Estas sensaciones y pensamientos están motivados, en su mayoría, por factores como la pandemia, la situación econó-

mica, la familia y el miedo e incertidumbre generada por el futuro.

Preguntados acerca de las claves para afrontar positivamente estas situaciones, los resultados dejan entrever claramente que el ser humano no se rinde ante estas situaciones de ansiedad o preocupación y busca pequeñas vías de escape en aquello que le hace más feliz. En el caso de la franja de población que ha participado en el estudio, los refugios más frecuentes son los familiares y amigos (68%), las películas y series (40%), los libros (30%) y las redes sociales (23%).



Risi
MIOS!
ADULT SNACK

DESCUBRE LA
#PLACEROSOFÍA

EN LO QUE DURA
UNA BOLSA DE MIOS!



#PLACEROSOFÍA

ES ENTENDER QUE *DECIR NO...*
AYUDA A SER MÁS YO

Placerosofía de Mios!

Risi, la empresa impulsora de la encuesta, quiere aportar su grano de arena a través de la filosofía de MÍOS!. "Lo llamamos #Placerosofía, fomentando así entre la sociedad la importancia de vivir los pequeños instantes de placer y felicidad presentes en cada día de nuestra vida y que nos ayudan a sentirnos mejor y cargar las pilas", explican desde Risi.

Así, desde los canales digitales y desde el blog de Mios! se publicarán diferentes contenidos destinados a mejorar el bienestar diariamente con pequeños gestos como: tips de bienestar físico y mental, recetas de picoteo saludables y originales para compartir con amigos y propuestas inspiradoras para que el día a día sea todo un placer y una bonita aventura. ¡No te lo pierdas!

Para conocer
más sobre la
#Placerosofía,
entra aquí:

