



# Nota de prensa

Madrid, 18 de marzo de 2022

DÍA 20 DE MARZO DÍA DE LA FELICIDAD

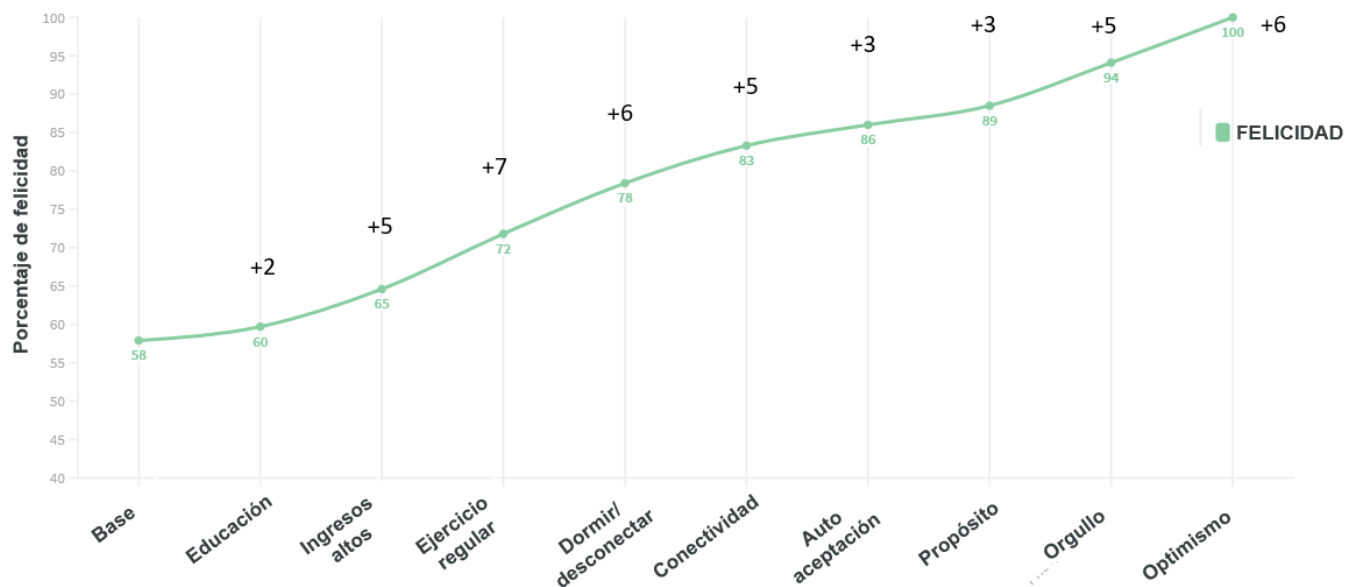
## Practicar ejercicio con regularidad es el factor que más suma a la felicidad

- **Dormir y desconectar, así como tener una actitud optimista, ocupan la segunda y tercera posición en la serie de las diez actividades que más nos ayudan a alcanzar la felicidad plena.**

¿Cuál es la fórmula de la felicidad? Según los datos extraídos del Estudio Internacional de AXA sobre Salud Mental, abordado en ocho países (España, Francia, Bélgica, Italia, Alemania, Reino Unido, Irlanda y Suiza) se concluye que la felicidad plena se consigue mediante la suma de 10 elementos o ingredientes, que se corresponden con prácticas saludables y aptitudes positivas del ser humano. Practicar ejercicio, dormir y el optimismo marcan la diferencia en las personas para conseguir sentirse felices.

Según el estudio, partiendo de un grado básico de felicidad básico (cifrado en el 58%) podemos sumar elementos que nos lleven a la felicidad plena (situada en el 100%) incluso en situaciones de depresión, ansiedad o estrés. La práctica regular de ejercicio físico es la actividad que más suma a esta base (+ 7 puntos), seguida de una buena rutina de sueño y una mentalidad optimista ante el día a día (+6 puntos).

La conectividad, el orgullo y la garantía de poseer estabilidad económica que aporta tener unos ingresos altos, suman cinco puntos a la fórmula o receta, lo que quiere decir que, sumando únicamente estos tres aspectos a nuestra base, contaríamos con un nivel de felicidad del 73% .



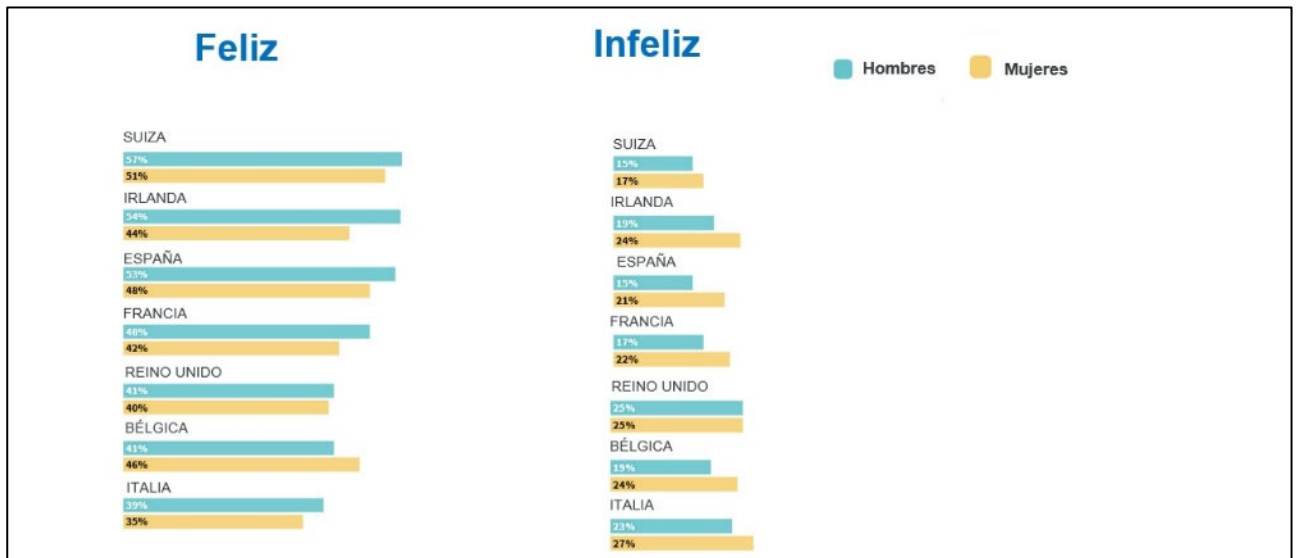
La importancia de aceptarnos a nosotros mismos y de vivir con un propósito también queda reflejada en el decálogo de la felicidad (+3 puntos), probando la importancia que tiene nuestro autoconcepto en nuestra salud mental, así como el nivel de conciencia que invirtamos para ponernos metas y orientarnos a conseguirlas. Asimismo, en los resultados del estudio en cuestión se muestra que la educación que recibimos también incide en nuestra felicidad, sumando o restando 2 puntos.

### Felicidad por edades, género y país

Los resultados han revelado que, en la actualidad, existe una brecha entre los porcentajes de felicidad que presentan los hombres y las mujeres de los países de la muestra (España, Francia, Bélgica, Italia, Alemania, Reino Unido, Irlanda y Suiza), siendo ellos los más felices.

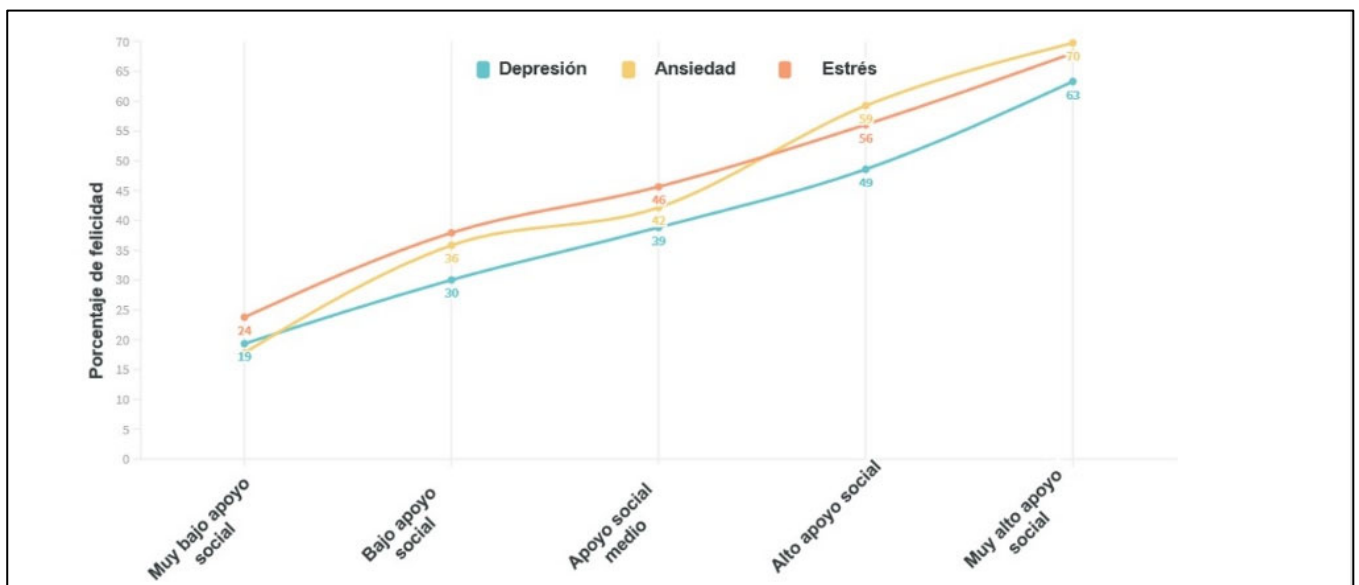
En concreto, Suiza es el país con mayor índice de felicidad del estudio, ya que un 57% de hombres y un 51% de mujeres afirman encontrarse próximos a este estado emocional. Le sigue Irlanda, con un 54% de hombres y un 44% de mujeres, y España, en tercer lugar, con un 53% de la población masculina y un 48% de las habitantes que reconocen haber alcanzado lo que comúnmente llamamos “el propósito de la vida”.

Por el contrario, Bélgica (41% hombres – 46% mujeres) y por último Italia (39% hombres – 35% mujeres), presentan los niveles más bajos de bienestar de la zona europea.



### El apoyo social, un factor determinante

Existe el mito de que no se pueden alcanzar momentos de felices padeciendo ansiedad, síntomas de estrés o un cuadro depresivo. Sin embargo, pese al impacto que afecciones como estas generan en nuestra paz y realización personal, contar con el apoyo de las personas de nuestro alrededor nos ayuda a trascender estas dificultades y obtener niveles normales de felicidad.





Como podemos ver en la gráfica anterior, si una persona con depresión recibe un nivel muy alto de apoyo social, puede lograr hasta un 63% de felicidad, cuando su máxima estaría en un 19% si no contara con esa ayuda. Lo mismo ocurre con la ansiedad y el estrés, que no impiden conseguir el 70% de felicidad a quien reciba el apoyo necesario de los demás.

---

#### SOBRE AXA

El Grupo AXA es uno de los grandes grupos aseguradores de España, con un volumen de negocio total de más 2.500 millones en 2020, más de 3,2 millones de clientes y 5,6 millones de contratos. La compañía, multirrama y omnicanal, dispone de más de 7.000 puntos de venta repartidos por todo el territorio nacional.

ESTA NOTA DE PRENSA ESTÁ DISPONIBLE en [www.axa.es/sala-prensa](http://www.axa.es/sala-prensa)



[www.axa.es/acerca-axa/enlaces-redes-sociales](http://www.axa.es/acerca-axa/enlaces-redes-sociales)

#### MÁS INFORMACIÓN:

##### Relaciones con los Medios:

Gema Rabaneda: 91 538 8603/ 669465054

[gema.rabaneda@axa.es](mailto:gema.rabaneda@axa.es)

Juan Jiménez: 91 538 8736 / 625042118

[juan.jimenez@axa.es](mailto:juan.jimenez@axa.es)

Patricia García: 91 349 0169/ 652812527

[patricia.garcia@axa.es](mailto:patricia.garcia@axa.es)

##### Estrategia de Responsabilidad Corporativa

[www.axa.es/responsabilidad-corporativa/informes](http://www.axa.es/responsabilidad-corporativa/informes)

##### SRI ratings:

[www.axa.com/en/investor/sri-ratings-ethical-indexes](http://www.axa.com/en/investor/sri-ratings-ethical-indexes)