

# Cómo cambia la percepción del bienestar en las diferentes etapas de la vida

A lo largo de la vida, las prioridades en relación con el bienestar cambian. En la juventud, nos centramos en la creación de la identidad individual y, con el paso del tiempo, toman importancia la seguridad socioeconómica y la conexión con los demás.



Elementos para construir el bienestar

Definir el propósito y cuidar aspectos mentales y sociales

Equilibrio entre vida privada-profesional y estabilidad financiera

Tener un cuerpo sano, sin molestias y seguridad financiera

Estar libre de dolor y malestar y no sentirse solo



Vida activa



Amor propio y aceptación



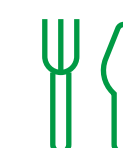
Vida activa



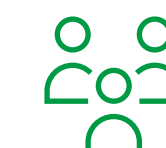
Dieta sana



Vida activa



Dieta sana



Relación con amigos y familia



Tener seguridad financiera

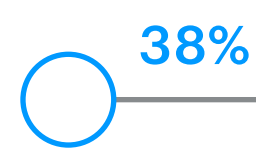


Relación con amigos y familia

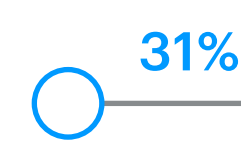
Barreras para el bienestar



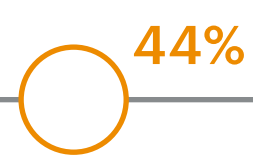
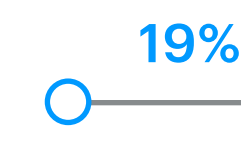
Tener enfermedades, dolor o malestar



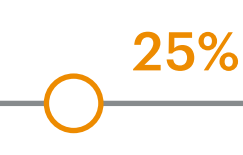
Sentirse solo



Falta de recursos para acceder al sistema de salud



44%



25%



20%



No contar con personas o instituciones que me puedan cuidar



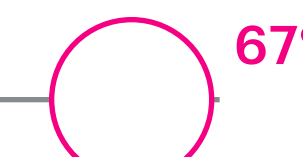
58%



19%



31%



67%



18%



25%

\* Los datos están extraídos de la Encuesta Global de Higiene y Salud realizada en 2022 por Essity en España