**Meetic advierte de la presión que ejerce el estado de soltería en la salud mental de los españoles**

**El 40% de los solteros españoles ha abandonado una relación para dedicarse a trabajar su salud mental**

**El 41% de los solteros de nuestro país admite presionarse a sí mismo por su estado de soltería; y más del 20% ha buscado ayuda profesional, preocupados por su salud mental**

**El 56% de las personas que está buscando pareja considera que hay que quererse a uno mismo antes que querer a otra persona**



¿Sentirse bien con uno mismo es la clave para tener una relación exitosa?, ¿está el dating afectando a nuestra salud mental?, ¿es sana la presión para encontrar el amor o está pesando sobre el estado de ánimo de las personas que están solteras?

Para responder a estas y otras cuestiones, Meetic, -como experto en relaciones desde hace más de 20 años- ha llevado a cabo una investigación\* sobre el dating y la salud mental entre los solteros de nuestro país; y ofrece una serie de consejos para aprender a cuidarnos a nosotros mismos. Y es que el amor empieza por uno mismo.

**La presión social puede afectar a la salud mental de los solteros**

En España hay más de 14 millones de solteros\*\*. Algunos por elección, otros no exactamente. Si bien **el 76% de los solteros encuestados afirman sentirse realizados**, el 51% admite que lo estarían aún más si encontraran a esa persona especial con quien compartir su vida.

Un sentimiento que puede verse reforzado por la presión que muchas personas sin pareja reciben por parte de su familia, amigos y compañeros. De hecho, **casi la mitad de los solteros (44%) se siente presionado por su entorno más cercano.**

Pero, llama la atención que **somos nosotros mismos los que nos autoflagelamos**. **El 41% de los encuestados admite presionarse a sí mismo por su estado de soltería**, y va incluso más allá:6 de cada 10 se fuerzan a prestar más atención a su imagen (estilo de vida, deporte o aspecto) para poder conocer a alguien.

**“Ámate a ti mismo para amar a los demás”**

Esta presión para encontrar el amor no es sana y puede pesar sobre el estado de ánimo de las personas que están solteras. E**l 40% ya ha puesto fin a una relación para dedicarse a trabajar en su salud mental**. Además -preocupados por su bienestar- el 22% ya ha consultado a un psicólogo o terapeuta, y un 25% sigue cuentas dedicadas a este tema en las redes sociales.

¿Hay que quererse a uno mismo antes de poder querer a otra persona? **La respuesta es sí para el 56%** de los solteros encuestados**.** Por último, casi la mitad de los españoles que están buscando el amor coincide en la importancia que tiene para ellos la salud mental de su pareja (49%), y el 36% afirma estar atento a las expectativas de los demás.

**La importancia del autocuidado: cómo aprender a cuidar de ti**

Al abordar una cita es importante sentirse bien con uno mismo, para poder expresar nuestros deseos y expectativas de la mejor manera posible. “*El amor empieza por uno mismo y por lo que nos damos a nosotros*”, declara María Pasión, Dating Coach de Meetic. *“Y de ahí que sea tan importante el autocuidado. Se trata de hacer una gestión de nosotros mismos de forma integral y positiva. De esta manera, si nos cuidamos e invertimos en nuestros bienestar, será mucho más fácil que encontrarnos sanos, con ilusiones y con deseos de compartir lo que somos”.*

En este contexto, reconoce tres formas de autocuidado y ofrece los mejores consejos para ponerlas en práctica:

* **Autocuidado emocional**: tiene relación con nuestros sentimientos. Es importante aprender a observar y reconocer nuestras emociones para poder compartirlas con nuestros seres queridos de una forma sana. En esta línea, María Pasión recomienda buscar estímulos positivos, es decir, actividades que nos gusten y nos permitan sentirnos bien: *“Encuentra lo que te hace sentir mejor y aquello que te hace sentir peor en tus actividades diarias para que puedas optar por aquello que te hace feliz”.*
* **Autocuidado físico**: es importante dedicarle tiempo a nuestro cuerpo. No hace falta que seamos atletas de élite, simplemente con cuidar nuestros hábitos estaremos por buen camino. Esto lo podemos conseguir practicando deporte, comiendo de forma equilibrada y durmiendo lo suficiente para recuperar energía. Y todo, sin compararnos con nadie, solo con nosotros mismos.
* **Autocuidado mental**: nuestros pensamientos afectan directamente a nuestra salud mental, por eso es importante pasar tiempo con personas optimistas, que nos llenen de ilusión y nos carguen las pilas. Hay que evitar a aquellas personas que buscan la confrontación y las discusiones. También es importante ser positivo con uno mismo; cuando nos equivoquemos debemos evitar pensamientos hirientes como ‘soy un desastre’ e intentar sustituirlos por frases como ‘estoy aprendiendo a hacerlo mejor’. También podemos alimentar nuestros pensamientos positivos con técnicas de relajación como la meditación, o realizando actividades que nos gusten como la lectura o el yoga.

*\* Estudio Cint realizado para Meetic entre 810 solteros españoles de 18 a 64 años en diciembre de 2022.*

*\*\*Según datos del INE, primer trimestre de 2023*

**¿QUÉ ES MEETIC?**

Fundada en 2001, Meetic es una de las principales compañías de citas online en España que ofrece una amplia gama de funcionalidades y servicios. A través de la aplicación de Meetic, las funciones de Live y Audio o los eventos que se organizan en la vida real, los usuarios tienen a su disposición todos los medios para conocer a otros solteros que están preparados para vivir una verdadera historia de amor.

Combinando innovación tecnológica, eficacia, asesoramiento (durante las sesiones de Live Coaching) y Atención al Cliente, Meetic ofrece siempre nuevos servicios para propiciar las conexiones de amor. Meetic forma parte de Match Group, proveedor líder de tecnologías digitales diseñadas para ayudar a las personas a establecer conexiones significativas. Para más información, visite www.meetic.es.

**Contactos de prensa**

ATREVIA

Lores Serrano – lserrano@atrevia.com –  672447060

María González– mggarcia@atrevia.com – 629535435

Valentina Sotta – vsotta@atrevia.com - 606791312