



ESTUDIO DE OPINIÓN OUIGO: RESULTADOS DETALLADOS

1. Ámbito nacional

- Tres de cada cuatro personas tienen previsto volver a casa por Navidad.
- La mitad de los encuestados vuelve cada año y un 7% nunca regresa.
- Entre quienes no viajan, predominan los compromisos laborales/académicos (35%) y la preferencia por quedarse en su ciudad actual (25%).
- Incluso sin obligaciones familiares, el 74% volvería igualmente por Navidad.
- Las emociones dominantes al pensar en volver son alegría (56%) e ilusión (46%), aunque también nostalgia (44%), estrés (11%) y agobio (8%).
- El 64% minimiza el estrés navideño; un 17% reconoce ansiedad.
- Los principales estresores son las ausencias (39%), los gastos del viaje (37%) y la falta de descanso (24%).
- El 67% necesita prepararse mentalmente antes de las reuniones familiares.
- La Navidad se vive entre disfrute (46%) y cansancio (25%).
- La familia es el eje central de la experiencia navideña (64%), seguida de la pareja (13%).
- El 74% desea volver a casa por Navidad, pero el 37% termina las vacaciones cansado y con ganas de volver a la rutina.
- El 56% siente alegría, pero, simultáneamente, el 44% experimenta nostalgia, el 11% estrés y el 8% agobio.
- El 46% lo considera una época para disfrutar, pero el 24%, aunque reconoce que es un reencuentro bonito, también lo siente agotado y para un 8% es "una obligación más que ilusión".
- El agobio por estas fiestas aumenta progresivamente con la edad.
- El 67% necesita preparación mental (25% siempre, 42% a veces) antes de las reuniones.
- El 32% probaría "sin dudarlo" un servicio psicológico durante el viaje y el 42% "puede que sí".
- El 29% habla en terapia sobre lo que supone emocionalmente la Navidad, o estaría dispuesto a hacerlo.
- Los encuestados señalan que lo que más les genera estrés son las ausencias o pérdidas, la gestión económica y logística del viaje, y la falta de descanso acompañada de planes obligatorios.
- El estrés durante estas fechas se explica sobre todo por factores emocionales, económicos y de organización.
- Las comparaciones sociales y la convivencia prolongada con familiares se han convertido en detonantes clave del malestar.
- Las ausencias, los gastos y la presión por cumplir expectativas son los principales focos de tensión.
- El 42% utiliza el viaje para descansar y el 36% para mentalizarse y gestionar emociones.
- El 23% no vive el viaje de forma especial.
- Además, 3 de cada 4 españoles utilizarían apoyo psicológico durante el viaje navideño si estuviera disponible (32% sin dudarlo, 42% probablemente).
- El 54% solo comparte emociones con personas cercanas; un 29% buscaría apoyo profesional.
- Los motivos del viaje se reparten entre descansar (42%), gestionar emociones (36%) y no vivir nada especial (23%).
- El 30% siente tristeza al terminar las fiestas; un 37% llega cansado.
- El 74% estaría abierto a recibir apoyo psicológico durante el viaje navideño.



- Las conversaciones más comunes con un psicólogo serían sobre bienestar emocional, situación familiar y presiones económicas/sociales.

2. **Resultados Madrid**

- Los madrileños son los que más agradecen volver a la rutina.
- En Madrid, el sentimiento de ausencia o pérdida es especialmente intenso como fuente de estrés.
- Los madrileños destacan más que otras provincias el impacto emocional de las ausencias en estas fechas.
- También lidera en ilusión (51%).
- Mayor peso de la familia (67%).
- Es la ciudad más resistente al estrés navideño.
- Madrid muestra mayor rechazo al apoyo psicológico (33% admite que no lo necesita).
- Prioriza hablar sobre bienestar personal en caso de acudir a terapia.

3. **Resultados Barcelona**

- Los de Barcelona son los que más cansados llegan al final de este período.
- Es la ciudad con menor intención de volver (70%).
- Alta fidelidad anual (52%), pero también alto porcentaje que preferiría otros planes si no hubiera obligación.
- Emoción dominante: ilusión (51%), pero también lidera el agotamiento final (22%).
- Nota más el estrés económico.
- Es la ciudad más reservada para hablar de emociones (49% solo comparte con cercanos, mínimo nacional).
- Prefieren prepararse mentalmente durante el viaje.

4. **Resultados Málaga**

- Tiene el mayor porcentaje de personas que nunca regresan (10%).
- Los malagueños sienten más indiferencia que el resto.
- Los malagueños son los que más descansan y los que menos gestión emocional necesitan.
- Málaga, junto a Valencia, muestra mayor apertura a apoyo psicológico (34% sin dudarlo).
- Es la ciudad más vulnerable al estrés (1 de cada 5).
- La Navidad se percibe más como obligación que en el resto.
- Durante el viaje priorizan el descanso.
- Ciudad más receptiva al apoyo psicológico (junto a Valencia).

5. **Resultados Sevilla**

- Es la ciudad con mayor intención de regreso a casa por Navidad (82%).
- Lidera la fidelidad anual al regreso (63%).
- En general, todos sienten alegría, pero destaca especialmente entre los sevillanos.
- Los sevillanos son los que peor llevan las comparaciones sociales, convirtiéndolas en un fuerte detonante de incomodidad.



- Emoción dominante: alegría (60%) y también nostalgia (48%).
- Vivencia navideña más positiva.
- Mayor apertura emocional frente a otras ciudades.

6. Resultados Valencia

- Los valencianos reportan un mayor estrés relacionado con sentir ausencias o pérdidas
- En Valencia, la carga emocional pesa más que los aspectos logísticos del viaje.
- Valencia lidera la preparación mental durante el trayecto (42%).
- Una de las ciudades más afectadas por ausencias.
- Mayor apertura al apoyo psicológico (34% sin dudarlo).
- Obligaciones laborales son una razón importante para no viajar.

7. Resultados por edades

18-24 AÑOS

- Son los que menos intención muestran de regresar (70%) y los que menos vuelven cada año (9% nunca lo hace).
- Las comparaciones sociales son el principal factor de estrés.
- Las comparaciones afectan casi cuatro veces más que a los adultos mayores.
- Las comparaciones sociales les afectan más.
- Experimentan con mayor intensidad la nostalgia y la tristeza al terminar las fiestas (39%).
- Tienen más obligaciones laborales/estudiantiles que les impiden viajar.
- Querrían hablar con un psicólogo sobre autoestima y futuro laboral.
- Son los que más aprovechan el viaje para descansar y procesar emociones.

25-30 AÑOS

- Son los que más intención tienen de volver a casa (79%).
- Necesitan más preparación mental para reuniones familiares (30% siempre).
- El 44% de los 25-30 años probaría "sin dudarlo" un servicio psicológico durante el viaje
- Los jóvenes de 25-30 años son los más receptivos al apoyo psicológico en el trayecto (44% sin dudarlo vs 21% en 41-50).
- Tienden a apoyarse más en sí mismos emocionalmente durante las fiestas.

31-35 AÑOS

- A los que mejor hace sentir (alegría e ilusión) la Navidad.
- Convivir en casa de familiares es lo que más les angustia.
- Es el grupo que más usa excusas para evitar regresar.
- Combinan descanso y gestión emocional durante el viaje.
- Aún muestran apertura moderada al apoyo profesional.

36-40 AÑOS



- Las personas mayores de 36 años sienten más tensión al tener que compartir espacios familiares por varios días.
- La convivencia en casa de familiares es su principal estresor.
- Disfrutan menos la Navidad y la viven con mayor cansancio.
- Son más independientes y proclives a buscar planes alternativos.
- Tras las fiestas, incrementa el alivio y el cansancio.
- En terapia hablarían más de presiones económicas.

+40 AÑOS

- Viven la Navidad con más estrés y menos ilusión.
- Los que más se estresan son los de la franja de 41-50. También son los que más se cansan y más agradecen volver a la rutina.
- Prefieren tener planes alternativos antes que volver obligados.
- Rechazo más alto al apoyo psicológico (solo 21% lo aceptaría sin dudas).
- Se abren menos emocionalmente (19% no hablaría con nadie).
- Solo el 21% de los mayores de 40 lo haría probaría un servicio psicológico durante el trayecto.