

# Más felices y con mayor seguridad financiera, pero con un coste: el impacto oculto de vivir en el extranjero para los españoles

- El bunq Global Living Report 2026 revela que España se sitúa entre los países con mayor bienestar a nivel global: el 63% afirma ser más feliz y el 64% sentirse más seguro financieramente
- Sin embargo, también es el país donde el impacto emocional es mayor: el 51% declara haber sufrido dificultades relacionadas con la salud mental y muchos retrasan decisiones vitales como comprar una vivienda o tener hijos

**Madrid, 26 de mayo de 2026** — bunq, el segundo mayor neobanco de Europa, ha presentado los resultados de su Global Living Report 2026, que revela una realidad con dos caras: los españoles que adoptan un estilo de vida internacional son más felices y se sienten más seguros económicamente que la media global, pero vivir en el extranjero tiene un importante impacto emocional en ellos. De hecho, más de la mitad (51%) afirma haber sufrido dificultades relacionadas con la salud mental, y el 43% asegura haberse perdido momentos importantes con familiares o amigos.

## España supera la media global en felicidad y estabilidad

En España, el impacto positivo de este estilo de vida es especialmente notable. El 63% de los españoles que llevan una vida internacional afirman ser más felices, por encima de la media global (61%), mientras que el 64% se siente más seguro económicamente, frente al 56% a nivel global. Además, el 57% declara haber mejorado su equilibrio entre vida laboral y personal, también por encima de la media global (53%).

En comparación con otros mercados europeos, España también obtiene buenos resultados: supera a Francia (50%) y Alemania (55%) en seguridad financiera, reforzando su posición como uno de los países donde vivir de forma internacional tiene un mayor impacto positivo.

## **La mayoría de los españoles se mudan al extranjero por motivos personales, no económicos**

El 47% se siente motivado por el deseo de conocer nuevas culturas, mientras que el 34% lo hace por una relación de pareja internacional y el 32% por una oportunidad profesional concreta. Factores como el clima (32%) pesan más que aspectos económicos como el coste de vida (28%) o la posibilidad de ahorrar dinero (22%).

## **El coste oculto: impacto emocional y salud mental**

Aunque vivir en el extranjero mejora muchos aspectos de la vida, también tiene un coste. En España, el 51% de las personas con un estilo de vida internacional declara haber afrontado retos relacionados con la salud mental, una cifra significativamente superior a la media global (41%) y muy por encima de países como Reino Unido (32%) y Países Bajos (36%). Además, se ha registrado un ligero aumento respecto al informe del año pasado, cuando el 47% afirmaba estar atravesando dificultades. Por otro lado, el 43% asegura haberse perdido momentos importantes con familiares o amigos, casi diez puntos por encima de la media global (34%).

## **Una experiencia distinta según la edad**

El estilo de vida internacional varía según la edad. La Generación Z es la que más beneficios percibe: el 70% se siente más feliz y el 67% más seguro económicamente. Sin embargo, también es la más afectada a nivel emocional, con un 50% que afirma haberse perdido momentos importantes y más de la mitad que declara haber sufrido dificultades relacionadas con la salud mental.

Entre los millennials, el impacto se refleja especialmente en sus decisiones vitales: el 30% retrasa la compra de una vivienda y el 29% pospone tener hijos. En cambio, la Generación X experimenta una mayor estabilidad, con un 54% que afirma ser más feliz y el menor porcentaje de personas que declara haberse perdido hitos vitales importantes (18%).

**Joe Wilson, Chief Evangelist de bunq,** afirma: *“Vivir de forma internacional ofrece una libertad sin precedentes, pero nuestro estudio demuestra que también transforma la vida de*

*las personas de manera profunda. Los sacrificios son claros: muchos pierden momentos familiares importantes e incluso retrasan planes vitales a largo plazo”.*

*“A nivel global, hemos visto que la principal motivación para adoptar un estilo de vida internacional es el deseo de conocer culturas diferentes. Las personas quieren enriquecer su vida con experiencias significativas que cambian su forma de pensar y de vivir cada día”,* añade Wilson.

## **Acerca de bunq**

bunq, el segundo neobanco más grande de Europa, ha reinventado la banca desde cero. Como el primer banco del mundo impulsado por IA generativa, la tecnología de IA propia de bunq está presente en todas las áreas del negocio: desde ayudar a los usuarios a gestionar sus finanzas hasta integrarse en las propias operaciones internas de bunq. Al desarrollar un producto basado en los deseos y necesidades de sus usuarios, bunq facilita la vida de personas y empresas que trabajan y viven sin depender de una ubicación fija, empezando por la forma en que gestionan su dinero: cómo gastan, ahorran, presupuestan e invierten.

Pionero en lograr muchas cosas que antes se consideraban imposibles, bunq fue el primer banco en obtener una licencia bancaria europea desde cero en más de 35 años, cerró la mayor ronda de financiación Serie A jamás conseguida por una fintech europea (193 millones de euros) y fue el primer neobanco de la UE en alcanzar la rentabilidad estructural. Como parte de su misión de construir el primer neobanco global, bunq también ha obtenido su licencia de broker-dealer en EE. UU. y ha solicitado licencias bancarias en Estados Unidos y México, con el objetivo de continuar su expansión internacional.

Más información: [www.bunq.com](http://www.bunq.com)

## **Acerca de la encuesta**

La encuesta fue realizada por Pollfish por encargo de bunq en marzo de 2026, con 7.100 participantes de 8 países: Francia (1.000), Alemania (1.000), Irlanda (700), Países Bajos (700), España (1.000), Reino Unido (1.000), Canadá (700) y Estados Unidos (1.000). El objetivo era comprender las actitudes hacia los estilos de vida globales y el impacto de la vida global en el bienestar, las carreras profesionales y las relaciones de las personas.

## Datos de contacto

**Correo exclusivo para prensa**  
[press@bunq.com](mailto:press@bunq.com)

## Copiar enlace

<https://press.bunq.com/266052-mas-felices-y-con-mayor-seguridad-financiera-pero-con-un-coste-el-impacto-oculto-de-vivir-en-el-extranjero-para-los-espanoles/>