



La Salud Mental es...  
**PERSONAL**

**13%** de la población mundial sufre de algún tipo de situación de salud mental.



## LAS 5 MAYORES PREOCUPACIONES EXPRESADAS POR LOS PARTICIPANTES

Precupación	% de participación global	U.S.A	Canadá	México	Reino Unido	Francia	Bélgica	Portugal	Emiratos Arabes Unidos	China	India
Stress	68%	72%	68%	63%	62%	50%	60%	64%	74%	66%	69%
Ansiedad/Pánico	54%	56%	60%	30%	64%	54%	34%	77%	54%	71%	48%
Bajo estado de ánimo	48%	49%	50%	28%	55%	58%	55%	64%	50%	56%	59%
Dificultad de concentración	14%	14%	16%	14%	12%	25%	28%	17%	16%	3%	21%
Baja autoestima	12%	9%	16%	17%	11%	20%	20%	6%	12%	17%	17%

**We Help People...Cope**

Fuente: "Mental Health" Our world in data, August 2021. / WPO participants, September 2021.



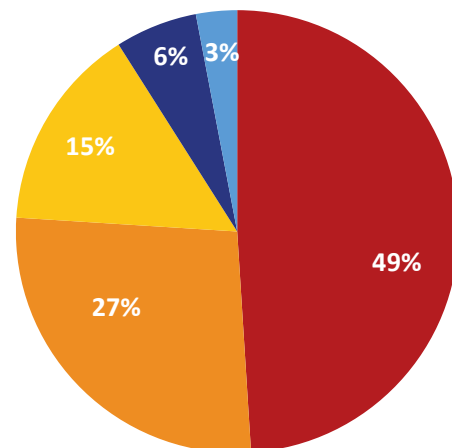
La Salud Mental es...  
**REAL**

La Salud Mental, impacta de diferentes formas, en nuestro ámbito personal, familiar y laboral.



### AMBITO PERSONAL

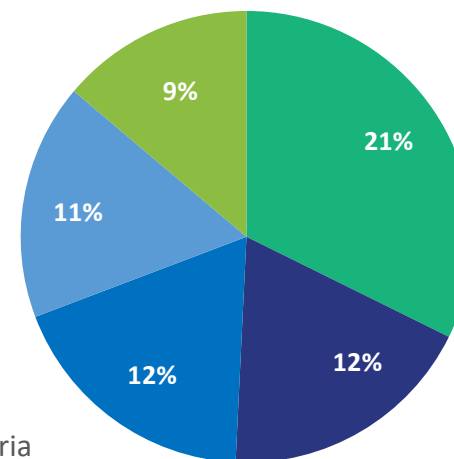
Los casos de riesgo son el 15% de todos los casos clínicos



- Auto-lesiones
- Uso incorrecto de sustancias
- Relación abusiva
- Niño o adulto vulnerable

### AMBITO FAMILIAR

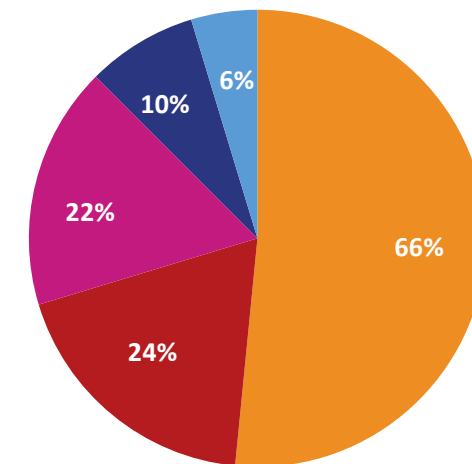
La Salud Mental y del comportamiento, son la segunda mayor causa expresada por los participantes, con un 12%



- Vida Diaria
- Servicio Social
- Salud mental/Comportamiento
- Divorcio
- Legal

### AMBITO LABORAL

El Stress es la preocupación mas común de los participantes, relacionada con situaciones del ámbito laboral o trabajo, con un 66%.



- Stress Laboral
- Desempeño Laboral
- Conflictos Laborales
- Cambio de carrera-trabajo

**We Help People...Manage**

Fuente: WPO participants, September 2021



# La Salud Mental es...**TRANSFORMADORA**

La buena Salud Mental, da como resultado un estado de bienestar en el que una persona se da cuenta de su propio potencial, puede afrontar mejor las tensiones normales de la vida y volverse más saludable y productivo.



## HISTORIAS DE CONSEJERIA

"El consejero pudo reflexionar con precisión sobre la forma en que me sentía mediante el uso de términos que me impulsaron a dejar atrás las emociones difíciles y reconocer la situación en la que me encontraba".

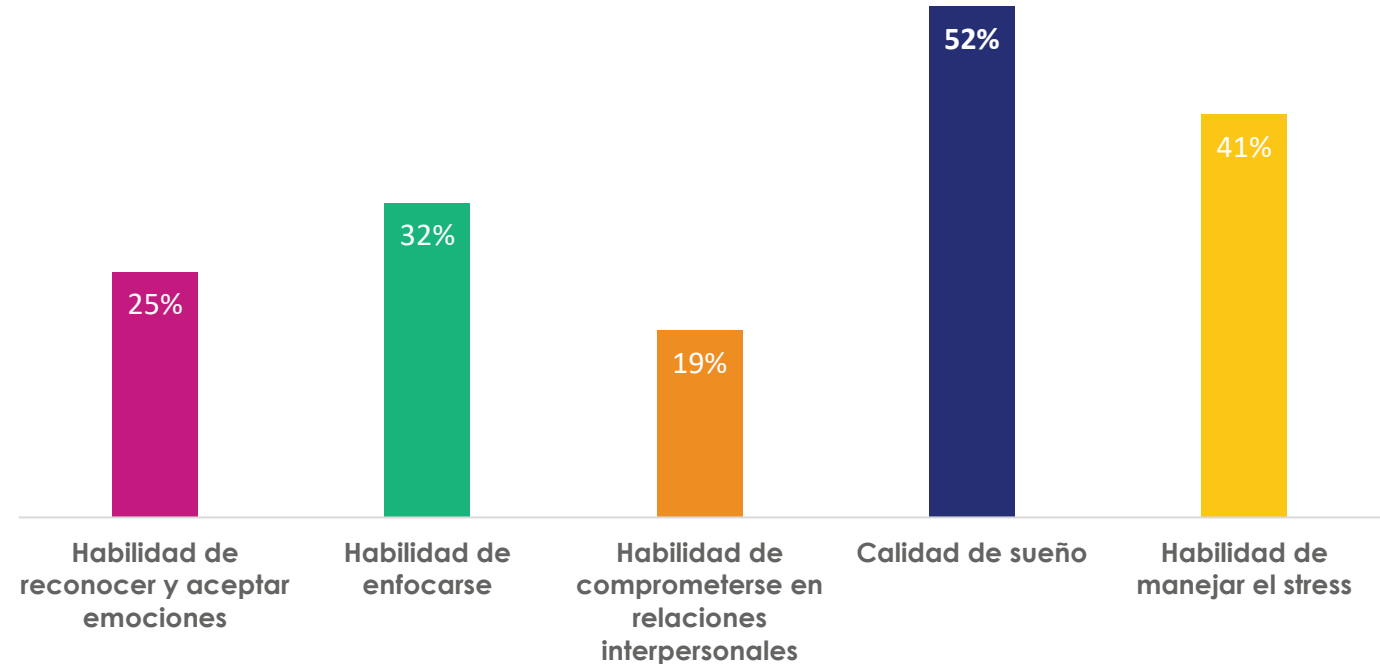
"El consejero pudo hacer que volviera a concentrarme y restablecer todo el sentimiento reprimido que tenía por dentro".

## RESULTADOS DE RESILIENCIA (Mindfulness)

Mejora por preocupación personal

## PRACTICAS POSITIVAS

Gratitud Meditación Respiración Afirmaciones positivas Autocuidado  
Dieta saludable Ejercicio Yoga Sanación energética Creatividad  
Naturaleza Música Conexiones sociales



**We Help People...Thrive**

Fuente: WHO "Mental Health", 2014. / WPO participants, September 2021 / AWARE mindfulness program participants from 2018 to 2021