



Estudio Internacional AXA Salud y bienestar mental

- **Índice de Salud Mental**

Un problema de índole nacional

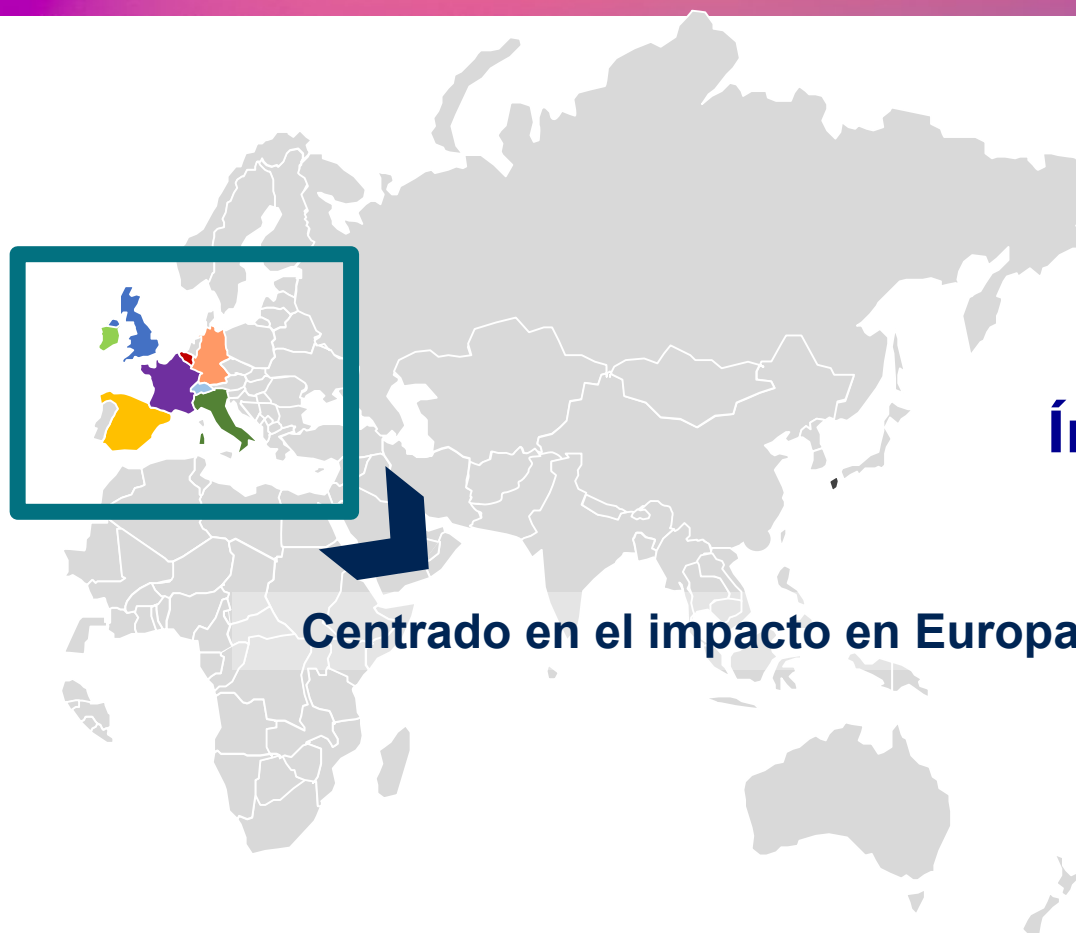
- El 25% de la población tendrá un problema de salud mental durante su vida, según la OMS
- La pandemia ha disparado el consumo de antidepresivos
- La depresión ha llegado a causar el 20% de las bajas laborales en España
- Más de 3.900 personas en España se suicidaron en 2020
- Los clientes de salud AXA disponen de un psicólogo 24 horas telefónico y servicios en “Tu médico online” así como un programa de salud mental para empleados.

#AXASaludmental



Estudio internacional con 8 países en Europa

FRANCIA	
1000 entrevistas	
REINO UNIDO	
1000 entrevistas	
ALEMANIA	
1000 entrevistas	
ESPAÑA	
1000 entrevistas	
ITALIA	
1000 entrevistas	
IRLANDA	
1000 entrevistas	
BÉLGICA	
1000 entrevistas	
SUIZA	
1000 entrevistas	



**8 000 ENTREVISTAS
EN EUROPA**

Índice de Salud Mental

Centrado en el impacto en Europa

#AXASaludmental

Metodología



POBLACIÓN GENERAL

Encuesta realizada en **8 países** entre muestras representativas de la población de 18 a 75 años en cada país. Este informe se centra en los resultados de España, Reino Unido, Francia, Italia, Bélgica, Suiza, Alemania e Irlanda.



TARGET



RECOGIDA DE DATOS

- Del 27 de septiembre al 25 de octubre de 2021



METODOLOGÍA

- **Online** Entrevistas via Ipsos Access Panel.
- Se fijaron cuotas aplicadas al género, la edad, la ocupación, la región y el tamaño del mercado.
- Los datos se ponderan para que la composición de la muestra de cada país refleje lo mejor posible el perfil demográfico de la población adulta según los datos del censo más reciente.

NOTAS

- La media de "Europa" refleja el resultado medio de todos los países europeos en los que se realizó la encuesta. No se ha ajustado al tamaño de la población de cada país o mercado y no pretende sugerir un resultado total.
- La precisión de las encuestas en línea de Ipsos se calcula utilizando un intervalo de credibilidad con un sondeo de N=1.000 con una precisión de +/-3,5 puntos porcentuales.
- Las diferencias estadísticas superiores e inferiores se resaltan en color (verde/rojo) para mejorar su lectura y ayudar a identificar las diferencias clave en cada mercado.



Encuesta internacional



Actitudes sobre salud mental. ¿Qué va bien? ¿Qué va mal?

A qué afecta más la pandemia



EUROPA
57
43
49
42
32
26
22
41
34
8



QA32 : ¿Hasta qué punto está usted de acuerdo con la siguiente afirmación? Creo que la pandemia tendrá un impacto duradero en ...?

Varias respuestas posibles (el total puede ser superior a 100)



Resultados en %
Base : Todos

Todos los europeos coinciden: la salud mental será una de las grandes castigadas de la pandemia

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
La economía	57	52	63	47	57	64	51	64	55
La salud mental de la nación	49	41	46	50	41	55	47	55	54
Los viajes internacionales	42	37	45	41	29	41	54	49	41
El empleo	43	32	45	31	47	59	36	50	41
Los niños	41	31	40	58	38	25	39	53	42
A los mayores	32	28	35	29	26	36	26	36	43
El trabajo en remoto	34	39	40	21	15	23	41	42	49
Los viajes locales	22	17	18	28	16	27	25	23	21
El comercio	26	22	15	33	16	28	23	39	28
Ninguno de los anteriores	8	12	7	13	6	6	8	7	4



POR PAÍSES

1

NÚMERO 1 PARA EL PAÍS

QA32 : ¿Hasta qué punto está usted de acuerdo con la siguiente afirmación? Creo que la pandemia tendrá un impacto duradero en ...?

resultados %

Los niños y jóvenes, los más afectados por las restricciones

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Niños menores de 12 años	23	12	13	40	31	27	19	24	20
Adolescentes (12-18 años)	36	34	28	43	48	33	39	29	35
NIÑOS O ADOLESCENTES MENORES DE 19 AÑOS	43	37	31	52	56	43	43	38	42
Jóvenes (19-29 años)	36	37	41	31	36	31	46	31	38
Adultos jóvenes (30-49 años)	14	12	17	12	14	13	16	13	12
Adultos (50-59 años)	7	7	8	7	10	9	9	6	5
PERSONAS DE 60 AÑOS O MÁS	30	26	22	29	24	40	30	31	40
Adultos mayores (60-69 años)	13	11	10	13	10	18	14	14	17
Las personas mayores (más de 70 años)	27	24	19	26	20	36	26	28	38
Todo el mundo por igual	32	40	40	32	27	30	28	37	26

PRIMERA POSICIÓN PARA EL PAÍS

1



POR PAÍSES

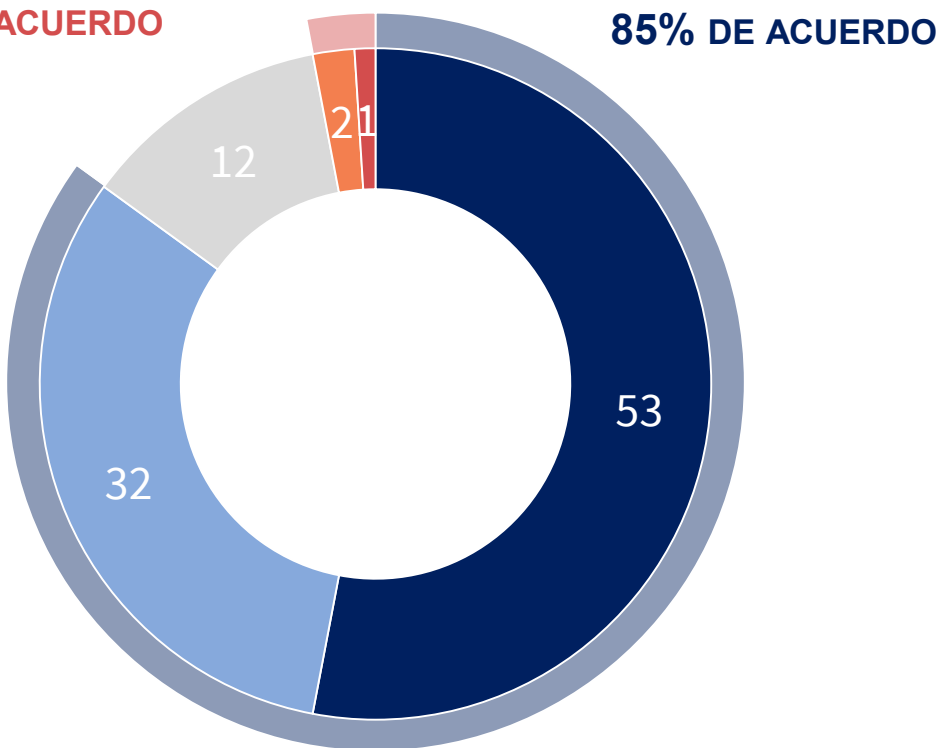
Q31: En su opinión, ¿cuál de los siguientes grupos de edad se vio más afectado por las medidas de restricción/bloqueo/protección adoptadas por los gobiernos durante la pandemia?

Base : Todos

Resultados %

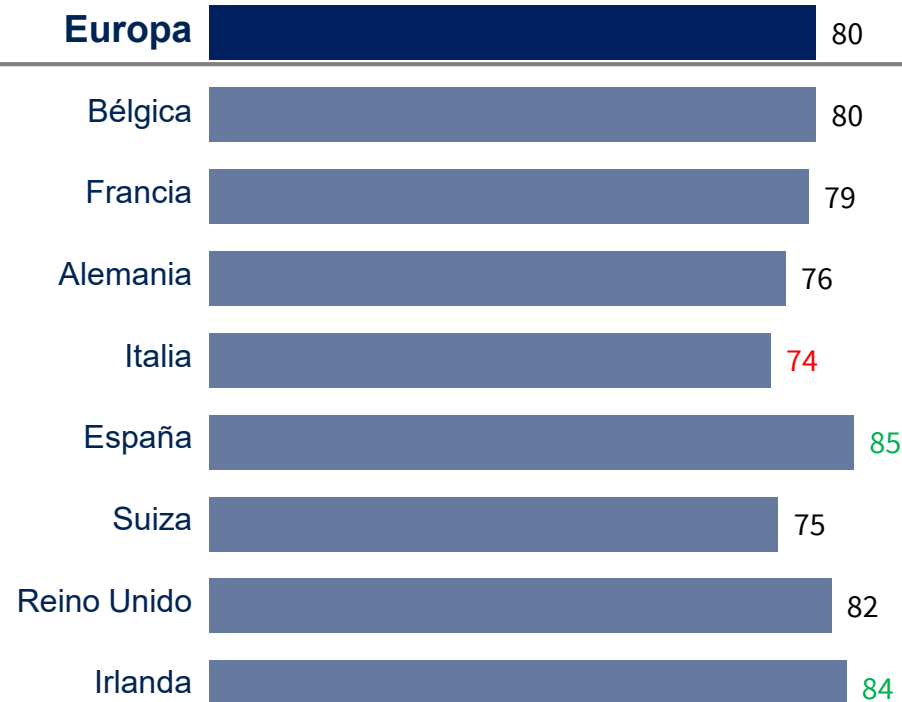
España, a la cabeza de los países en los que se percibe más importante hablar de salud mental con los hijos

3% EN DESACUERDO



MUY DE ACUERDO DE ACUERDO NI ACUERDO NI DESACUERDO DESACUERDO EN FUERTE DESACUERDO

% DE ACUERDO



ESPAÑA

QA37 ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con la siguiente afirmación? Creo que es importante hablar de la salud mental con mi(s) hijo(s)

Resultados %

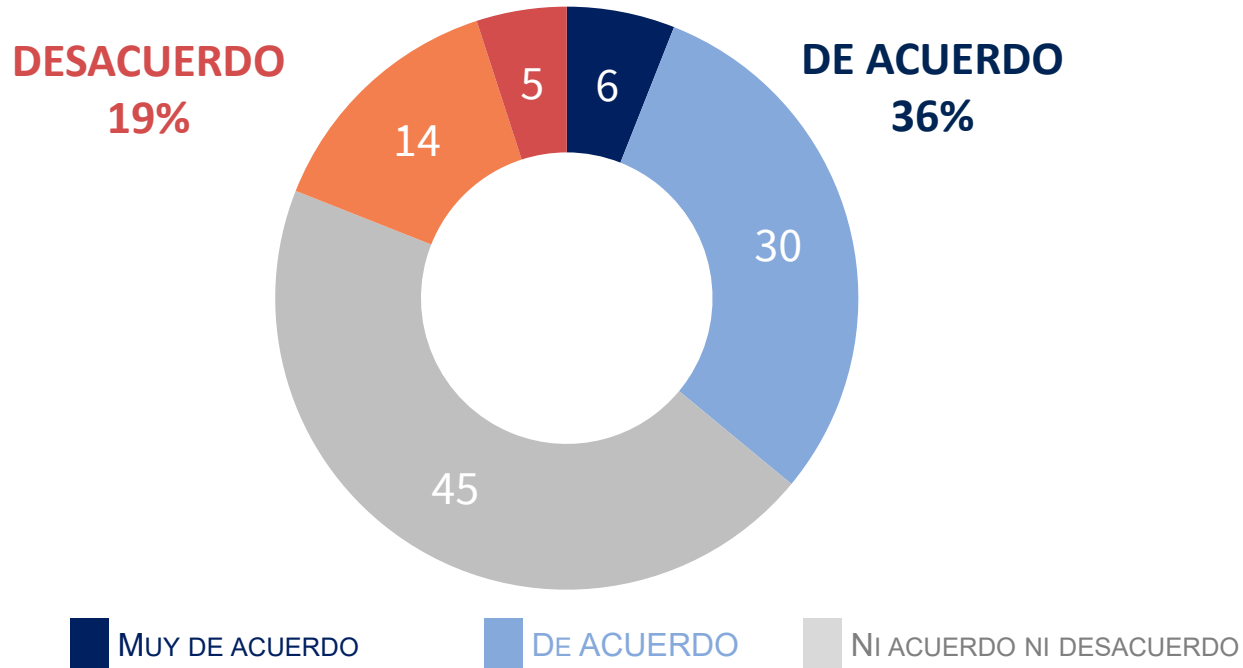
Base :padres

La pandemia parece haber tenido efectos positivos en las actitudes hacia la salud mental

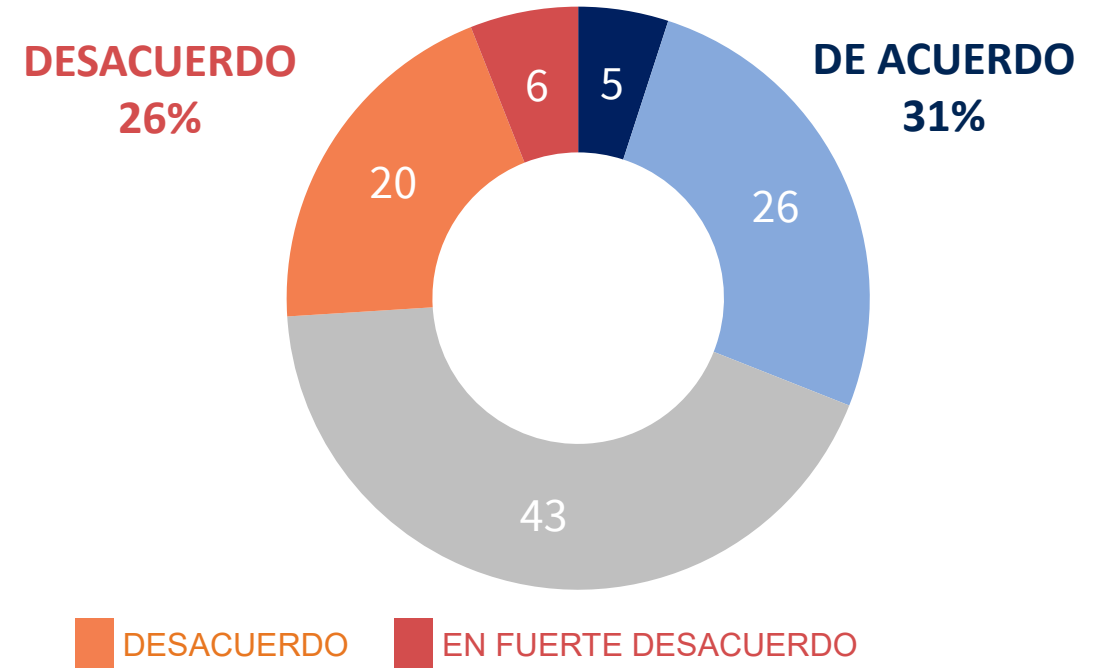


TODOS LOS PAÍSES

Creo que la pandemia ha mejorado mi capacidad para afrontar grandes retos



El estigma asociado a una enfermedad mental está disminuyendo



QA34 : ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : todos

Resultados %

El estigma sobre la salud mental se ha visto reducido en países como Reino Unido o Irlanda

% DE ACUERDO	EUROPA								
		Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Creo que la pandemia ha mejorado mi capacidad para afrontar grandes retos	33	20	31	28	36	40	34	30	45
El estigma asociado a una enfermedad mental está disminuyendo	31	22	25	22	19	31	25	50	52

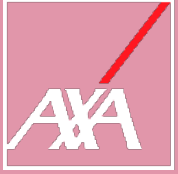


POR PAÍSES

QA34 : ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : todos

Resultados%



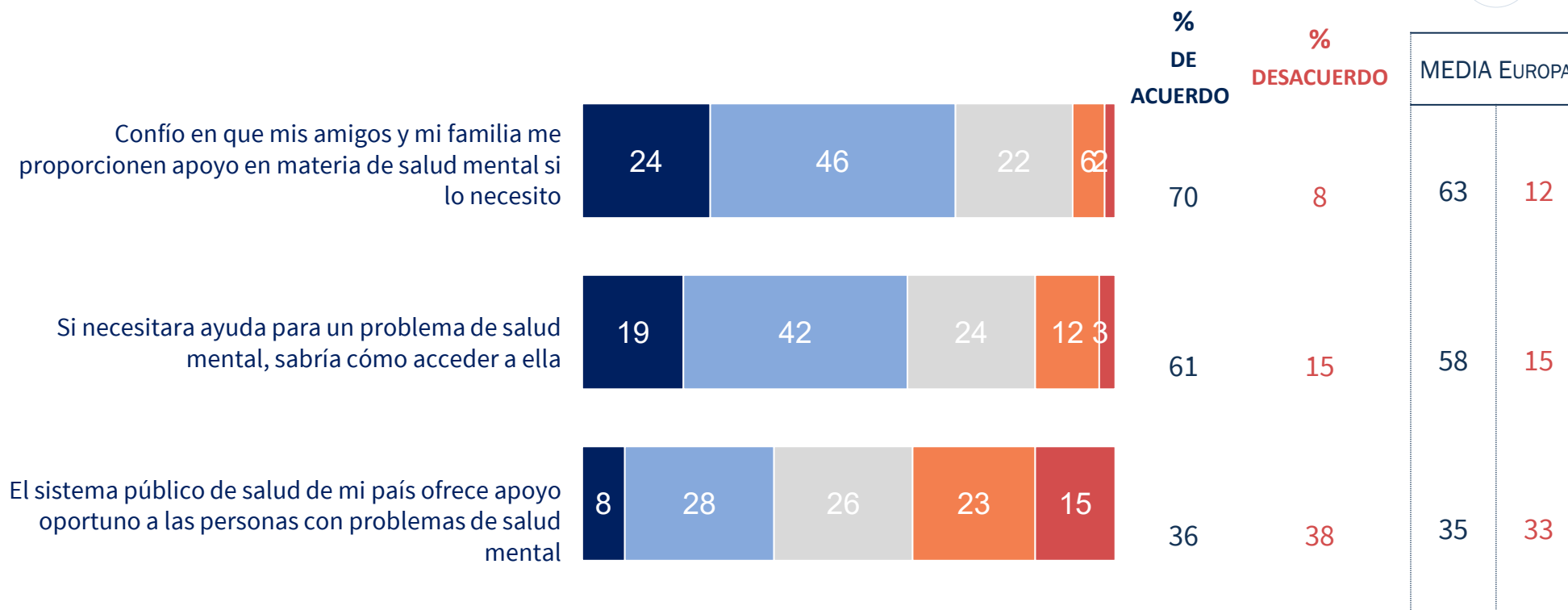
Apoyos ante los problemas de salud o bienestar mental

En quién confiamos cuando tenemos problemas

MUY DE ACUERDO
DE ACUERDO
NI ACUERDO NI DESACUERDO
DESACUERDO
EN FUERTE DESACUERDO



ESPAÑA



Resultados en %

QA14 : ¿Cómo está de acuerdo con estas afirmaciones?

Base : todos

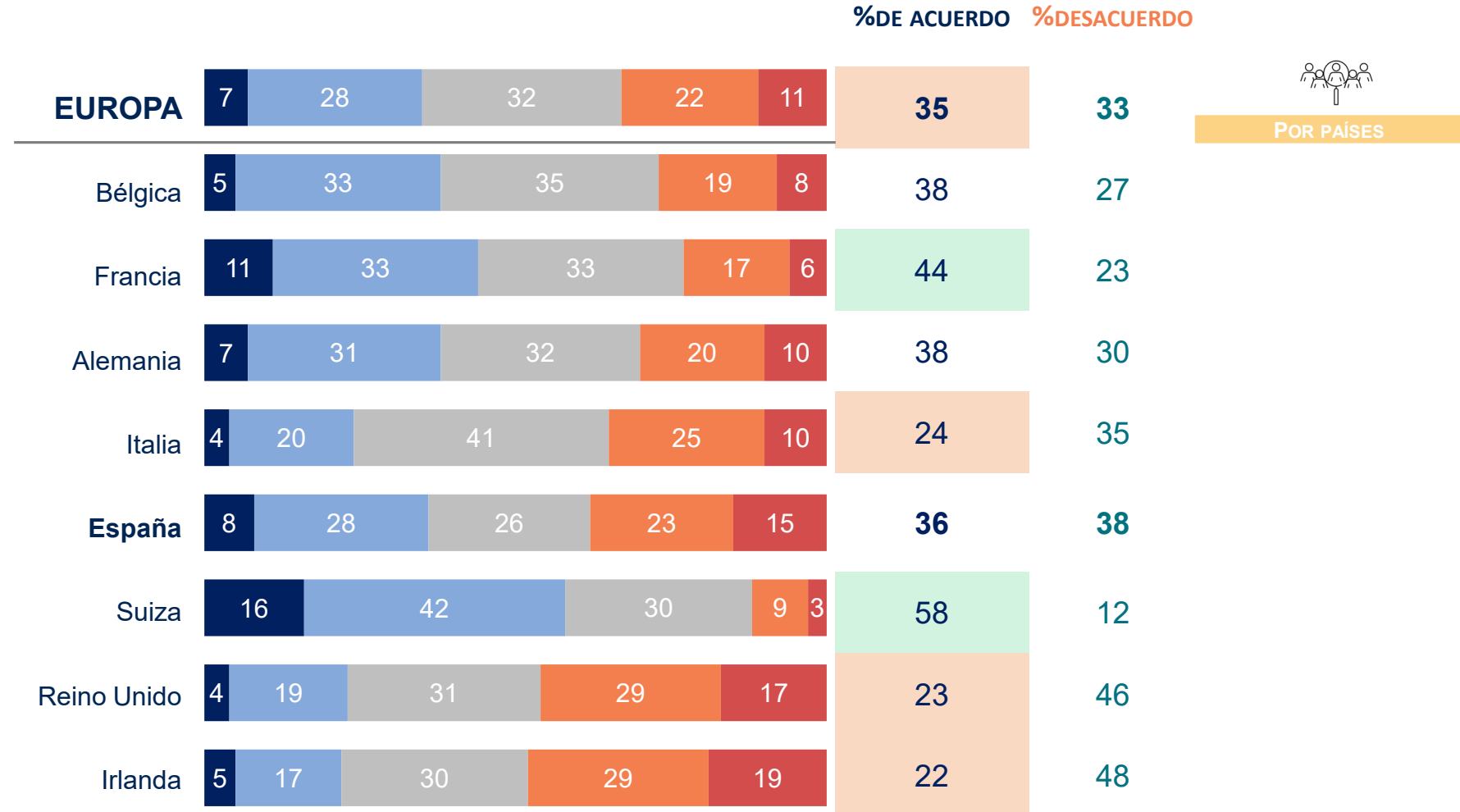
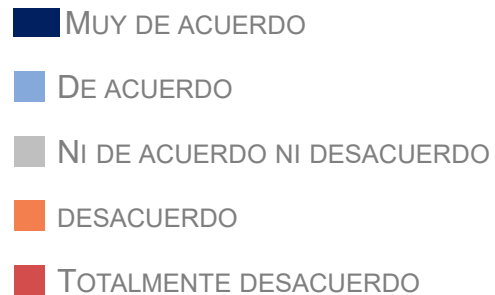
Los españoles y suizos confían especialmente en la familia y amigos para superar los problemas mentales

% DE ACUERDO	EUROPA									 POR PAÍSES
		Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda	
Confío en que mis amigos y mi familia me proporcionen apoyo en materia de salud mental si lo necesito	63	64	64	66	49	70	69	63	63	
Si necesitara ayuda para un problema de salud mental, sabría cómo acceder a ella	58	60	55	59	53	61	67	56	56	

Q14: ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Menos del 40% de la población cree que el Sistema Público ofrece suficiente apoyo a los problemas mentales

EL SISTEMA PÚBLICO DE SALUD DE MI PAÍS OFRECE APOYO OPORTUNO A LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



QA14 : ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : Todos

Resultados en %

España, entre los países más con más recursos emocionales

% De acuerdo

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Me considero "consciente de mí mismo": entiendo mis puntos fuertes, mis debilidades, mis pensamientos y mis emociones	74	71	71	71	73	80	76	77	78
Tengo (una) persona especial con la que estoy muy unido y me comunico abiertamente	69	63	69	69	65	76	75	68	69
Tengo confianza en mis propias capacidades	68	66	66	67	69	71	74	62	69
Teniendo en cuenta mis puntos fuertes y débiles, me siento cómodo con lo que soy	65	65	65	56	60	70	69	63	70
Siento que las cosas que hago en mi vida valen la pena	62	59	65	60	60	65	67	56	67
En una situación caótica, puedo calmarme y concentrarme en tomar las medidas adecuadas	62	61	65	59	62	63	69	57	64
Estoy orgulloso de lo que he conseguido en mi vida hasta ahora	61	62	62	58	58	60	67	58	65
En general, estoy satisfecho con mi vida en este momento	56	57	56	53	53	60	63	52	58
Tengo una gran red de apoyo social de personas que valoro y en las que confío	55	47	63	48	52	63	61	55	58
Creo que el azar o la suerte juegan un papel importante en mi día a día	47	49	46	44	46	51	50	41	49



POR PAÍSES

QA18 ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : todos

Resultados %

Formas de afrontar los momentos de desánimo

	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda
Una afición, interés, pasatiempo o pasión	45	42	38	45	44	50	45	44	51
Ejercicio físico (por ejemplo, caminar/correr/montar en bicicleta, gimnasio, yoga, pilates, etc.)	44	39	40	43	39	45	46	46	53
Hablar de las cosas con un amigo/pareja/confidente	42	42	42	47	32	50	47	39	39
Resiliencia y mentalidad positiva	34	31	24	29	44	40	38	31	36
Esperanza en el futuro	30	27	29	29	31	25	34	31	35
Técnicas de relajación (por ejemplo, respiración profunda, masaje, meditación, etc.)	17	11	16	20	12	17	21	21	21
Alcohol	11	12	7	11	3	6	10	20	17
Religión y rezar	11	5	9	10	15	8	12	10	17
Otras	8	11	9	9	5	5	8	9	5



POR PAÍSES

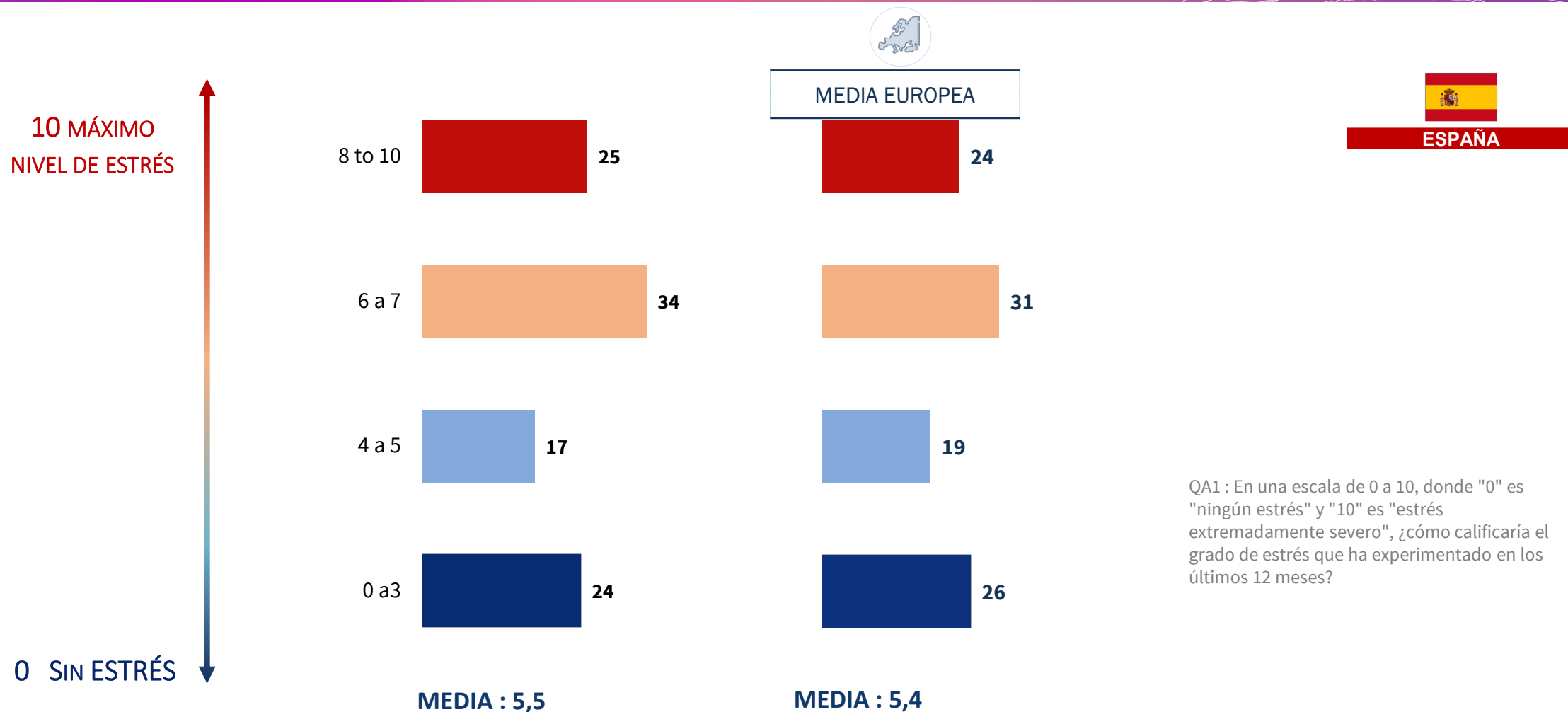
QA4 : ¿Cuál de las siguientes opciones le ayudó a sobrellevar su situación cuando se sintió deprimido durante los últimos 12 meses?

Base : todos



¿Cómo nos sentimos?

Nivel de estrés en los últimos 12 meses



Resultados %
Base : Todos

Nivel de estrés en los últimos 12 meses

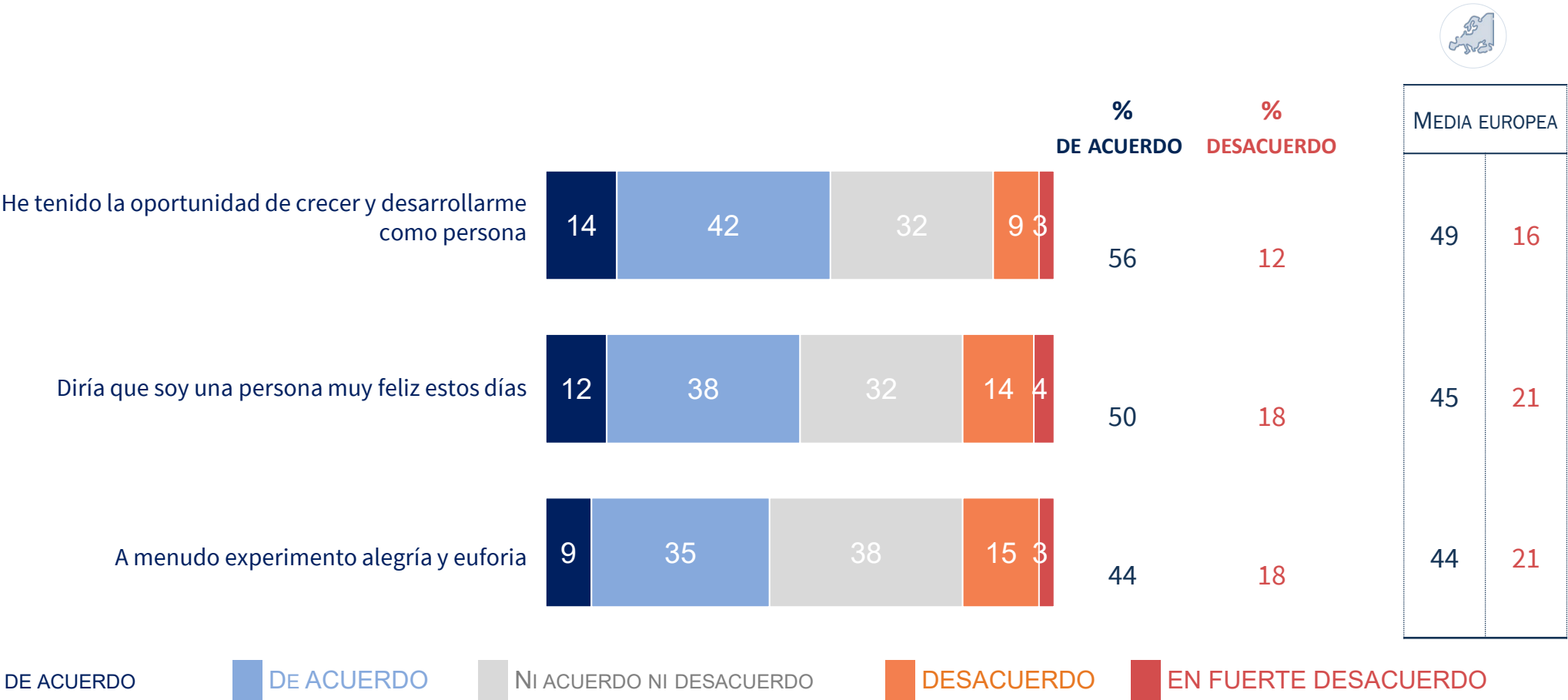


POR PAÍSES

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Alto nivel de estrés (8-10)	24	23	18	24	26	25	23	30	24
Media	5,4	5,3	5,1	5,2	5,6	5,5	5,2	5,9	5,6

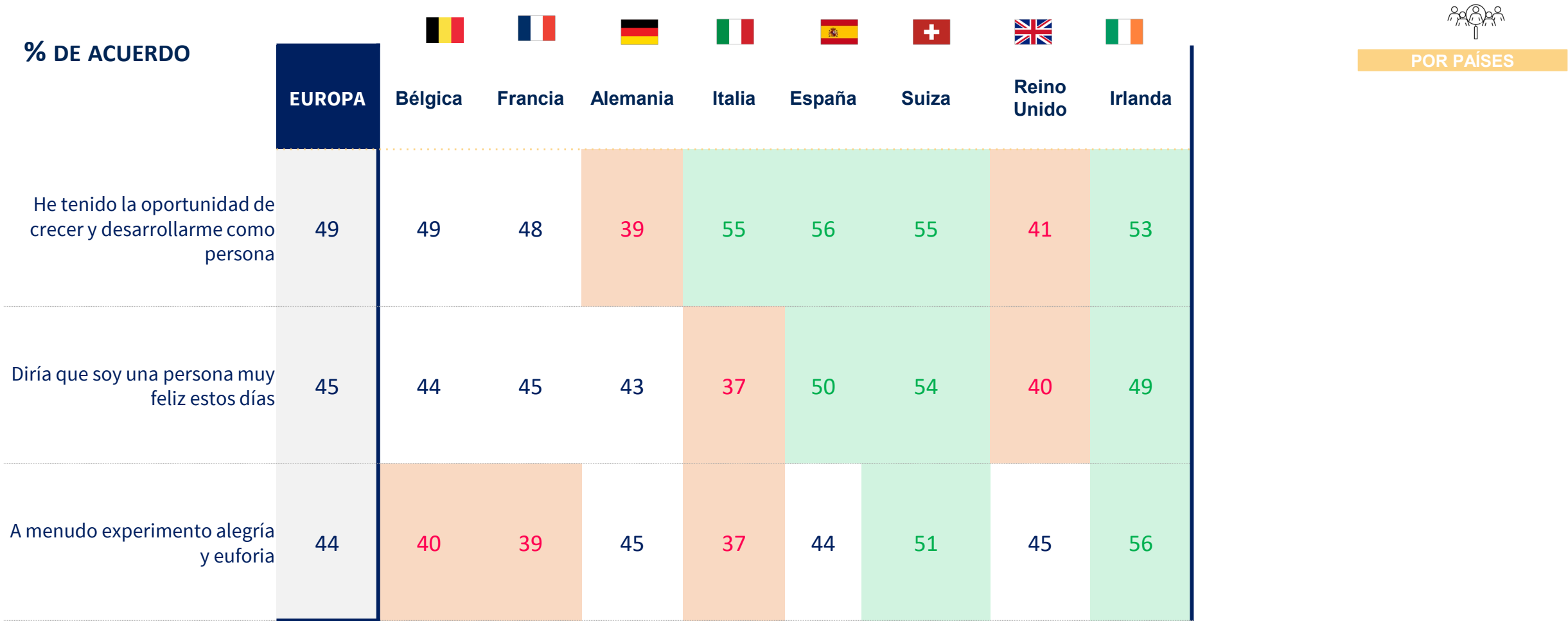
QA1 : En una escala de 0 a 10, donde "0" es "ningún estrés" y "10" es "estrés extremadamente severo", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado en los últimos 12 meses?

Nivel de Felicidad en los últimos 12 meses

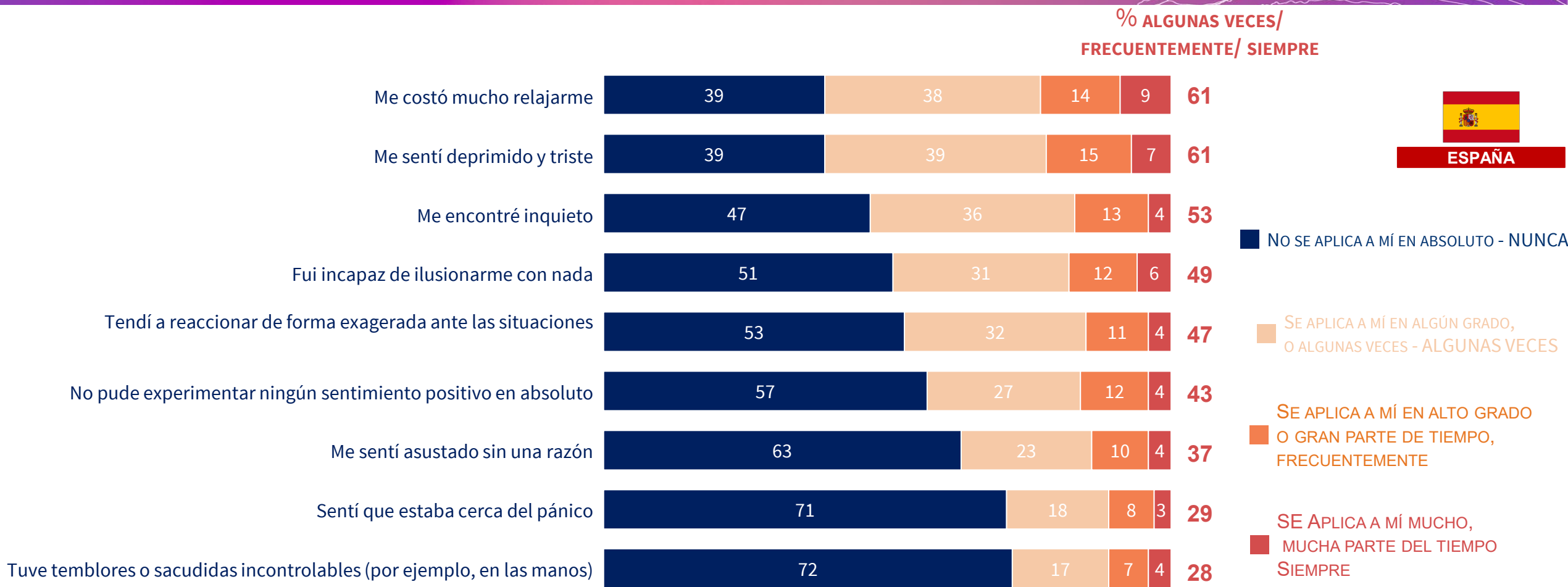


Q16 : Por favor, indique en qué medida se ha aplicado cada afirmación en los últimos meses.

Italianos y británicos los que tienen menos ánimo; los españoles los que más hemos crecido como personas



Depresión, ansiedad y estrés en la última semana



QA15 : Por favor, indique en qué medida cada afirmación se ha aplicado a usted EN LA ÚLTIMA SEMANA

En la última semana...

%ALGUNAS VECES/ FRECUENTEMENTE/ SIEMPRE



EUROPA

Bélgica

Francia

Alemania

Italia

España

Suiza

Reino Unido

Irlanda

Me costó mucho relajarme

58

51

51

59

71

61

44

63

65

Me sentí deprimido y triste

60

54

51

56

74

61

53

65

66

Me encontré inquieto

55

51

33

56

64

53

47

65

69

Tendí a reaccionar de forma exagerada ante las situaciones

54

51

50

54

60

47

50

60

63

Fui incapaz de ilusionarme con nada

51

43

42

51

59

49

43

60

58

No pude experimentar ningún sentimiento positivo en absoluto

45

43

42

44

52

43

37

49

50

Me sentí asustado sin una razón

38

37

35

36

43

37

32

43

42

Sentí que estaba cerca del pánico

36

36

28

34

40

29

33

42

45

Experimenté temblores o sacudidas incontrolables (por ejemplo, en las manos)

26

28

23

29

27

28

23

26

27



POR PAÍSES

QA15 : Por favor, indique en qué medida cada afirmación se ha aplicado a usted EN LA ÚLTIMA SEMANA

Base : Todos

Resultados en %

La depresión es más fuerte en Italiana, la ansiedad en Alemania y el estrés en Irlanda

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
DEPRESIÓN									
Extremadamente severa	4	3	3	4	3	4	2	6	3
Severa	3	2	2	3	2	2	2	3	3
Moderada	10	11	8	11	13	11	8	10	11
Media	24	22	22	22	29	23	21	27	28
Normal	59	62	65	60	53	60	67	54	55
ANSIEDAD									
Extremadamente severa	2	2	1	2	1	2	1	1	1
Severa	1	1	1	2	1	2	1	3	1
Moderada	3	4	4	5	2	3	2	4	4
Media	10	10	8	10	11	9	10	9	12
Normal	84	83	86	81	85	84	86	83	82
ESTRÉS									
Extremadamente severo	5	5	3	7	5	6	3	7	6
Severo	12	11	11	13	12	10	8	15	13
Moderado	26	24	19	24	34	25	22	29	33
Medio	15	14	13	15	17	17	16	14	18
Normal	42	46	54	41	32	42	51	35	30



POR PAÍSES

QA15 : Por favor, indique en qué medida cada afirmación se ha aplicado a usted EN LA ÚLTIMA SEMANA

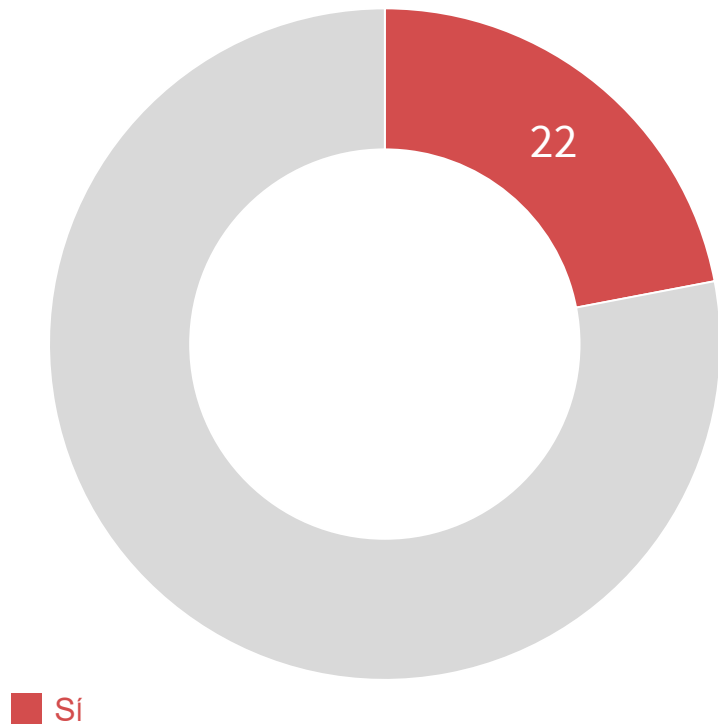
Base total

Resultados en %



Condiciones de salud mental

Uno de cada cinco españoles reconoce que en su familia hay antecedentes de problemas de salud mental



Países europeos

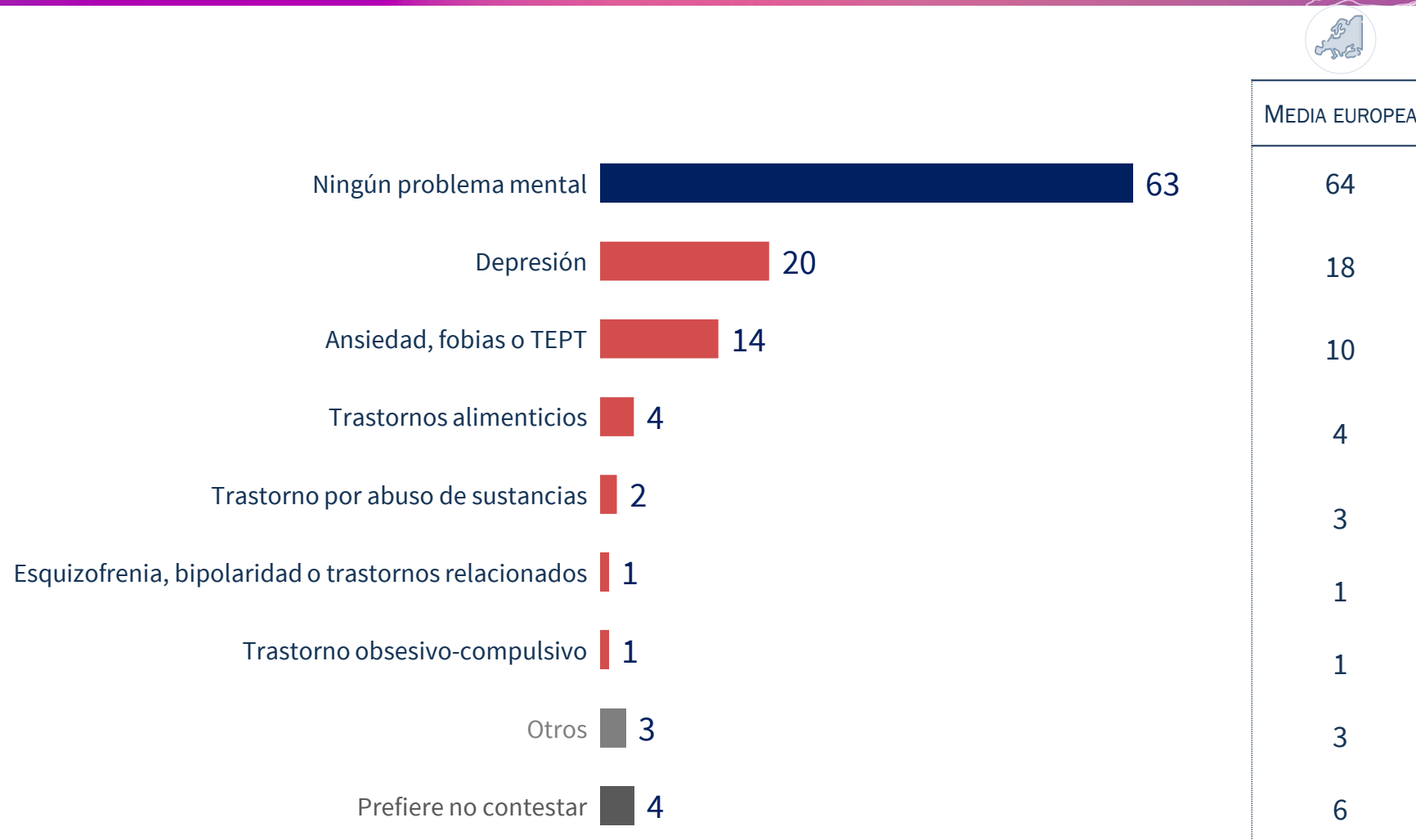


QAdhoc17 : ¿Hay antecedentes de trastornos mentales en su familia (hermanos/padres/abuelos)?

Resultados %

Base: todos

Sobre las condiciones mentales los españoles reconocen...

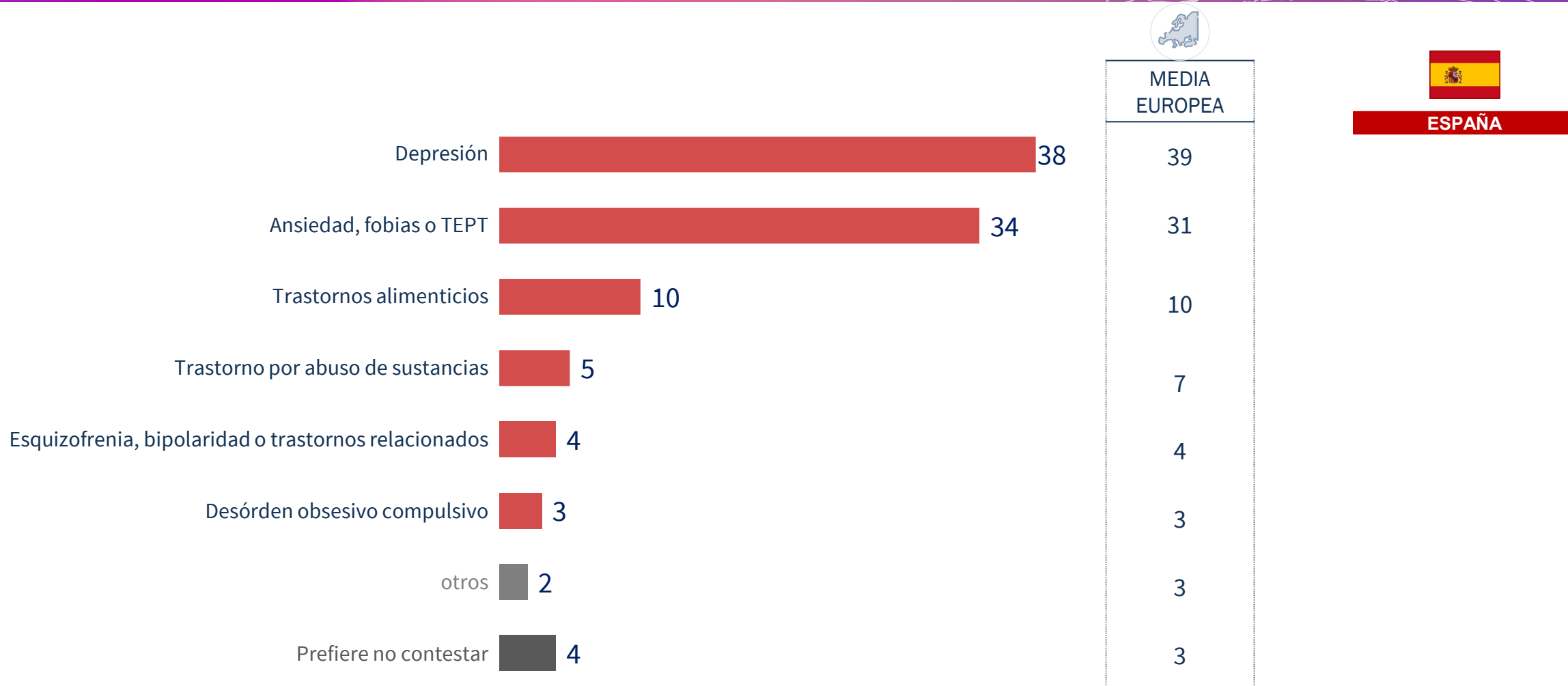


QA9 : ¿Ha luchado en el pasado con alguna de las siguientes condiciones de salud mental de las que ahora se ha recuperado?

Base : todos

Varias respuestas posibles (el total puede ser superior a 100)

Las condiciones más debilitantes en el pasado



Q10: ¿Cuál fue el más debilitante?

Los españoles, entre los que más problemas dicen haber tenido

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
No he tenido anteriormente ningún problema de salud mental	64	64	70	64	65	63	68	59	59
Haber padecido previamente un problema de salud mental	30	30	26	27	26	33	27	34	35
Depresión	18	19	15	18	13	20	16	22	19
Ansiedad, fobias o TEPT	10	7	9	8	11	14	5	11	14
Desórdenes alimenticios	4	4	5	3	3	4	3	5	5
Trastorno por abuso de sustancias	3	4	3	3	1	2	3	2	3
Desorden obsesivo compulsivo	1	2	1	1	1	1	2	2	2
Esquizofrenia, bipolaridad o trastornos relacionados	1	1	1	1	-	1	1	1	1
Otros	3	3	2	4	3	3	4	4	2
Prefiere no contestar	6	6	4	9	9	4	5	7	6



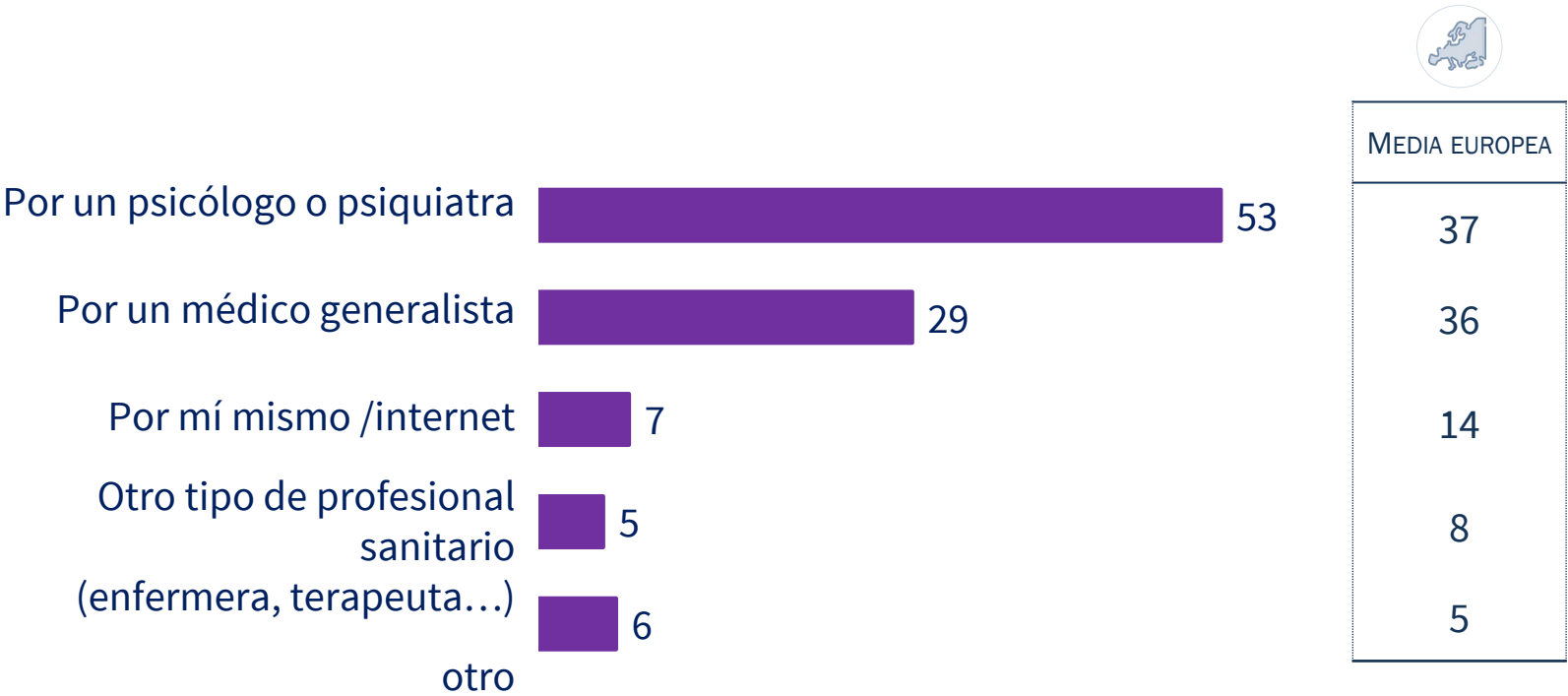
POR PAÍSES

QA9 : ¿Ha experimentado alguna de las siguientes condiciones de salud mental en el pasado de las que ya se ha recuperado?

Base : Todos

Resultados en %

Cómo se diagnostican los problemas mentales

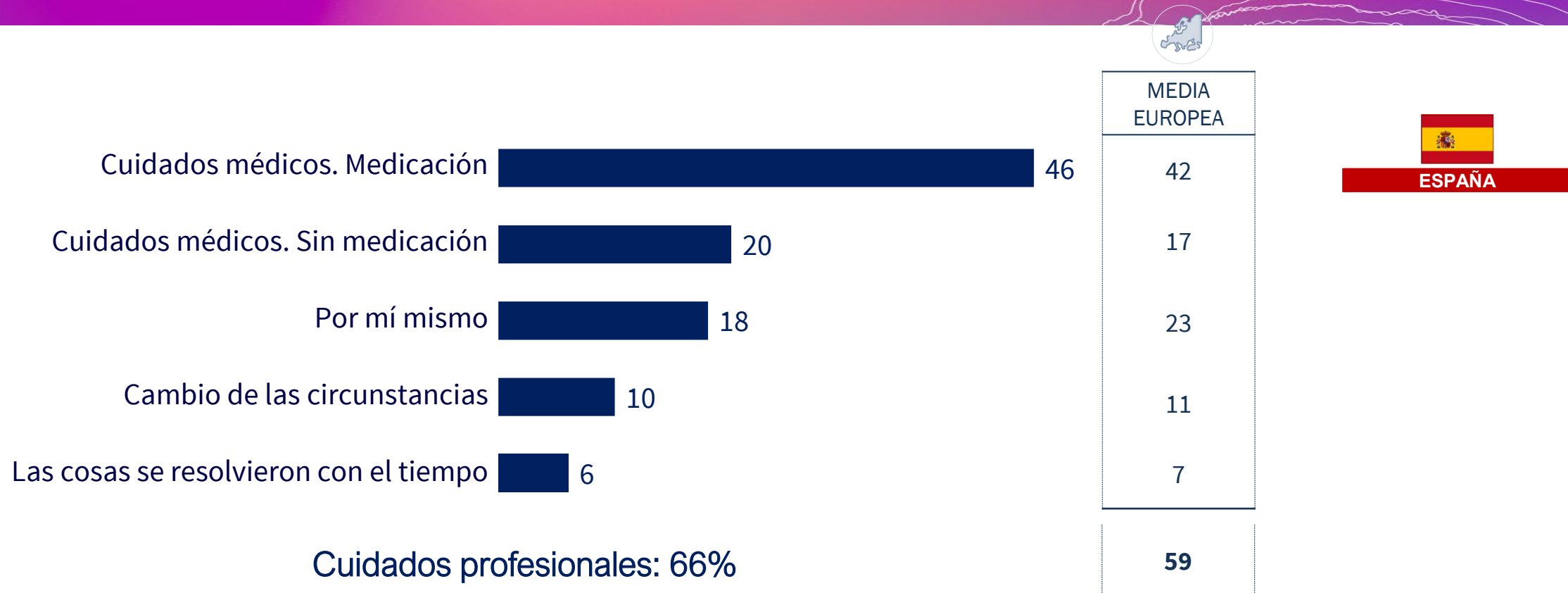


% profesionales 87%

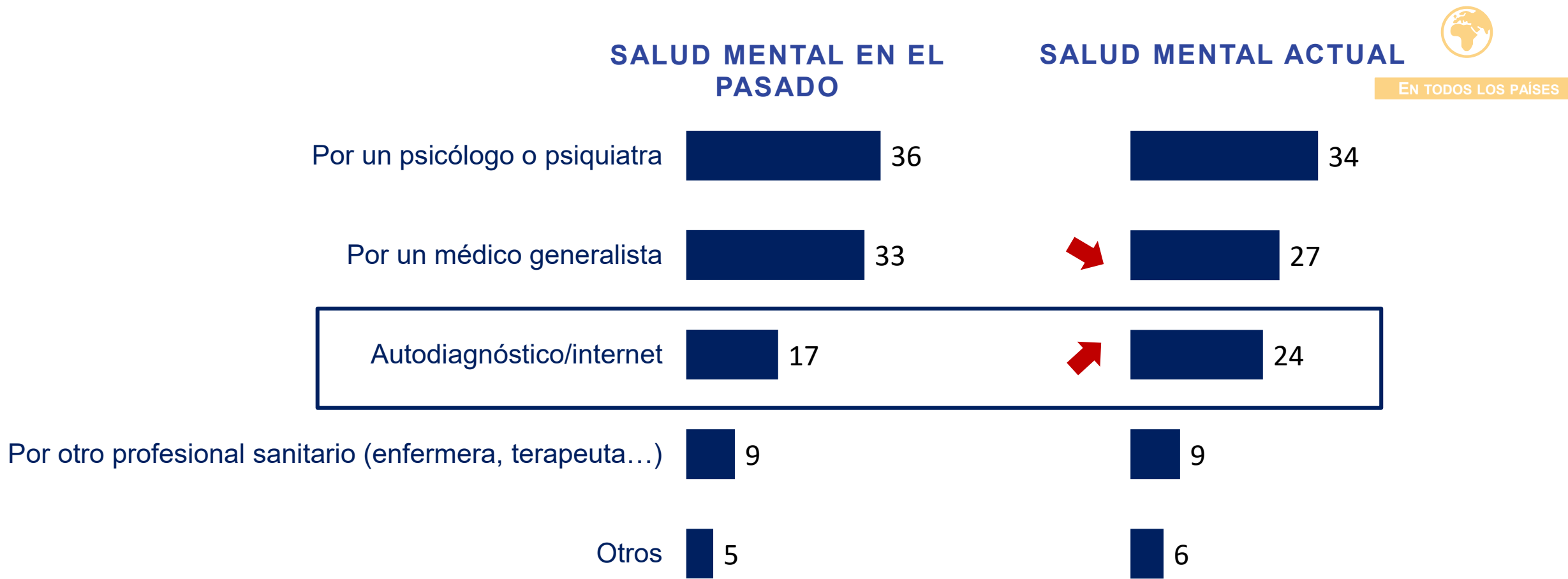
P11: ¿Cómo se diagnosticó esta enfermedad?

Resultados %

Cómo se produce la recuperación



Los autodiagnósticos suben con fuerza en todos los países



Base : A los que han padecido enfermedades mentales

Base : A los que padecen actualmente enfermedades mentales

Los españoles a la cabeza en diagnóstico profesional



POR PAÍSES

	 EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda
Por psicólogo o psiquiatra	37	38	27	61	37	53	49	14	25
Por un médico generalista	36	36	45	22	28	29	25	57	39
Auto diagnóstico/Internet	14	14	18	7	14	7	13	16	22
Otro profesional de la salud (enfermera, terapeuta...)	8	8	7	6	12	5	5	9	11
Otros	5	4	3	4	9	6	8	4	3

Y en el ámbito laboral

% DE ACUERDO



EN TODOS LOS PAÍSES

	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Me siento muy seguro frente a la intimidación y el acoso en el trabajo	62	59	56	56	62	56	67	66	67
Tengo un excelente equilibrio entre el trabajo y la vida privada	50	56	54	38	52	51	51	47	52
La cultura en mi lugar de trabajo es muy positiva	49	44	41	45	47	51	56	50	53
Creo que mi empresa ofrece un buen apoyo a los empleados en lo que respecta a su salud mental	38	37	35	34	31	36	43	40	42

QA38 : ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : A las personas activas, en cada país

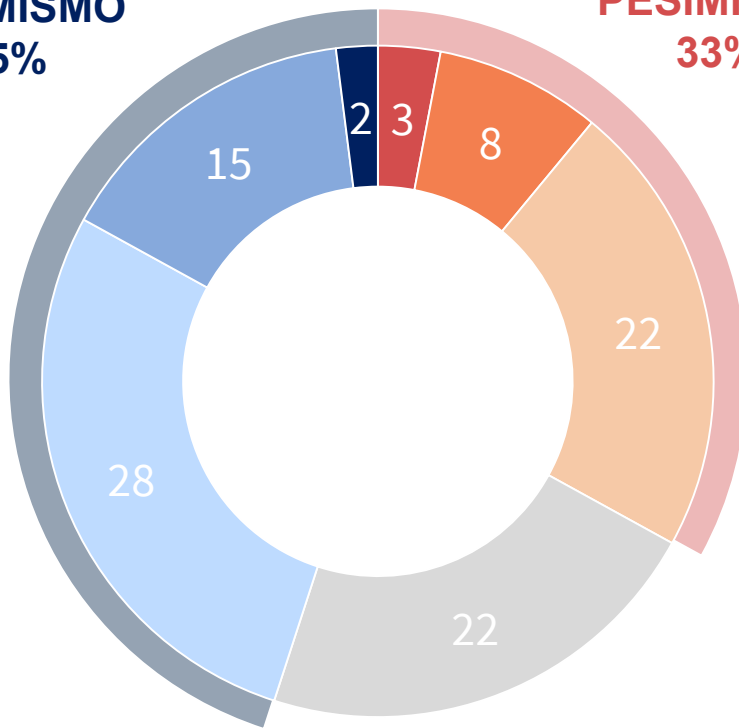


Mirando al futuro

Más optimistas que pesimistas

OPTIMISMO
45%

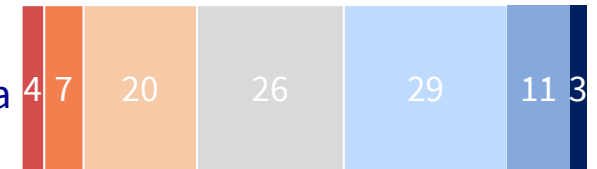
PESIMISMO
33%



ESPAÑA

PESIMISTAS

Media europea



31%

EXTREMADAMENTE PESIMISTA

MUY PESIMISTA

ALGO PESIMISTA

NI OPTIMISTA NI PESIMISTA

ALGO OPTIMISTA

MUY OPTIMISTA

EXTREMADAMENTE OPTIMISTA

Resultados en %

Base :a todos

Sabemos lo que nos ha hecho bien en el pasado

% impacto positivo



POR PAÍSES

	EUROPA	 Bélgica	 Francia	 Alemania	 Italia	 España	 Suiza	 Reino Unido	 Irlanda
Vida familiar	42	37	40	46	43	39	43	37	45
Relaciones personales	36	31	37	37	37	35	40	33	41
Mis habilidades de afrontamiento/ resiliencia	35	31	33	33	37	35	42	31	40
Salud física	29	25	28	33	30	24	37	24	33
Trabajo con sentido	29	27	22	36	26	23	42	24	31
Seguridad de empleo/ingresos	26	23	21	37	23	22	36	20	27
Vida social	26	23	30	31	25	26	32	21	19
Seguridad financiera	26	24	23	32	24	21	32	24	28
Trabajar desde casa	24	21	18	25	22	25	29	22	27
La pandemia/el bloqueo/la situación política/económica	12	10	11	13	8	11	13	10	14

QA2 : EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES, ¿en qué medida han influido los siguientes aspectos en su felicidad y bienestar general?

Base : A todos

Resultados %

Qué esperamos para los próximos 12 meses: viajar, tener más vida social y disfrutar de la cultura

									
	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	Reino Unido	Irlanda
Viajes vacaciones	59	51	52	52	65	69	65	54	66
Normalidad: establecer mis antiguas rutinas	52	54	51	53	54	53	53	52	50
Reconectar con la familia y los amigos	47	52	47	46	34	48	41	54	54
Comida/bebida/restauración	44	42	33	50	35	46	45	47	52
Una vida social satisfactoria/ citas/ conocer gente	39	45	40	38	32	48	41	31	34
Música/ conciertos/ obras de teatro/ ópera, etc.	30	29	25	27	30	37	31	27	32
Deportes con espectadores: fútbol, hockey sobre hielo, tenis	16	12	16	13	14	18	14	16	24
Otras	7	7	6	9	5	4	8	9	5



POR PAÍSES

QA3 ¿Qué es lo que espera hacer en los próximos 12 meses?

Base : Todos



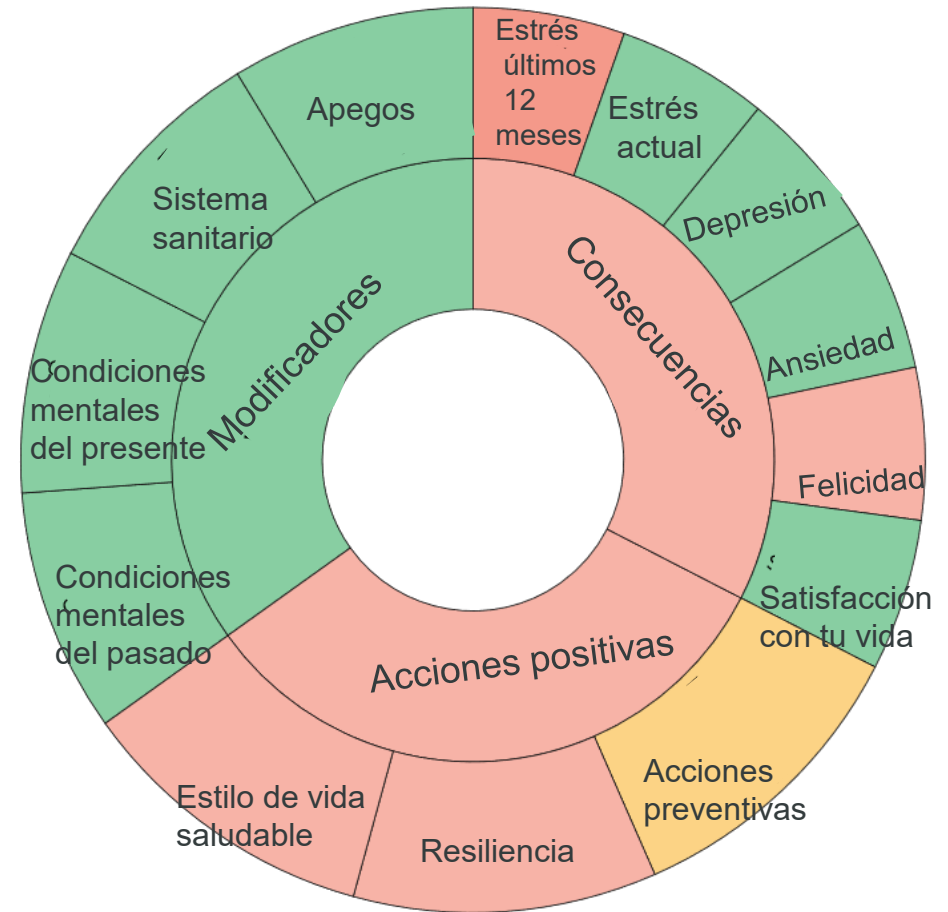
Índice de Salud Mental

El índice (consecuencias, modificadores, acciones positivas)

■ El Índice de Salud Mental de AXA hace un seguimiento del bienestar mental basado en:

- **Consecuencias de bienestar:** El grado de satisfacción de las personas con su vida y sus experiencias con emociones positivas y negativas
- **Acciones positivas:** Desde cómo comemos, dormimos y nos relacionamos con los demás. Nuestro estilo de vida influye en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos. Las creencias que tenemos sobre nosotros mismos y el futuro también influyen en nuestro bienestar.
- **Modificadores del bienestar:** Hay algunas cosas sobre las que tenemos menos control, pero sabemos que pueden tener un impacto en nuestro bienestar mental; nos referimos a ellas como modificadores del bienestar. Entre ellos están la forma en que nos relacionamos con los demás, el sistema de atención sanitaria y las condiciones de salud mental.
- **Factores no puntuados:** Junto con los factores puntuados, el Índice también explora los factores no puntuados que incluyen:

La salud mental en el lugar de trabajo
Crianza de los hijos
Opiniones/COVID-19
Bienestar (específico)



Muy bajo Bajo Neutral Muy alto



Estados de la salud mental

Luchando— Existe una ausencia de bienestar en la mayoría de las áreas. Es probable que se encuentren en conflicto y con dificultades asociados con el malestar emocional y el deterioro psicosocial.

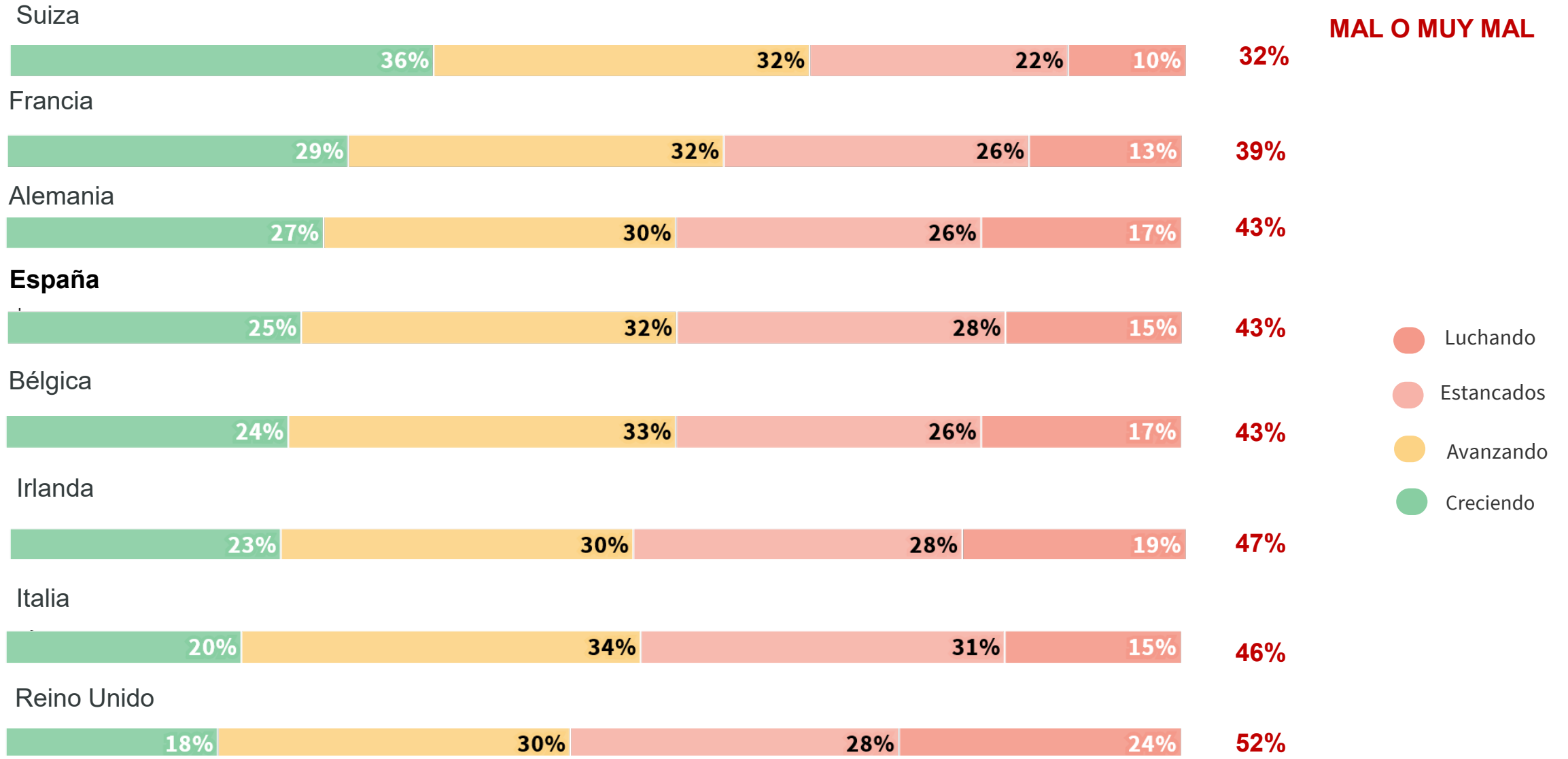
Estancados- Lánguidos
Representada por aquellos que no tienen una situación positiva. Si estás decaído no te encuentras a pleno rendimiento, puede sentirse desmotivado y tener dificultades para concentrarse. Las personas que languidecen o están decaídos tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades mentales.

Avanzando—Describe a aquellos que pueden tener algunas áreas de buen bienestar, pero no lo suficiente como para alcanzar el estado optimista. Son personas que pueden experimentar una sensación de bienestar menor en comparación con las que se encuentran en un estado de prosperidad.

Creciendo Florecientes: Es la cúspide de la salud mental. Se clasifica por una puntuación del Índice de Salud Mental del 74% o superior. Las personas que se encuentran en estado de optimismo tienen buenos resultados en una serie de factores determinantes del bienestar mental.

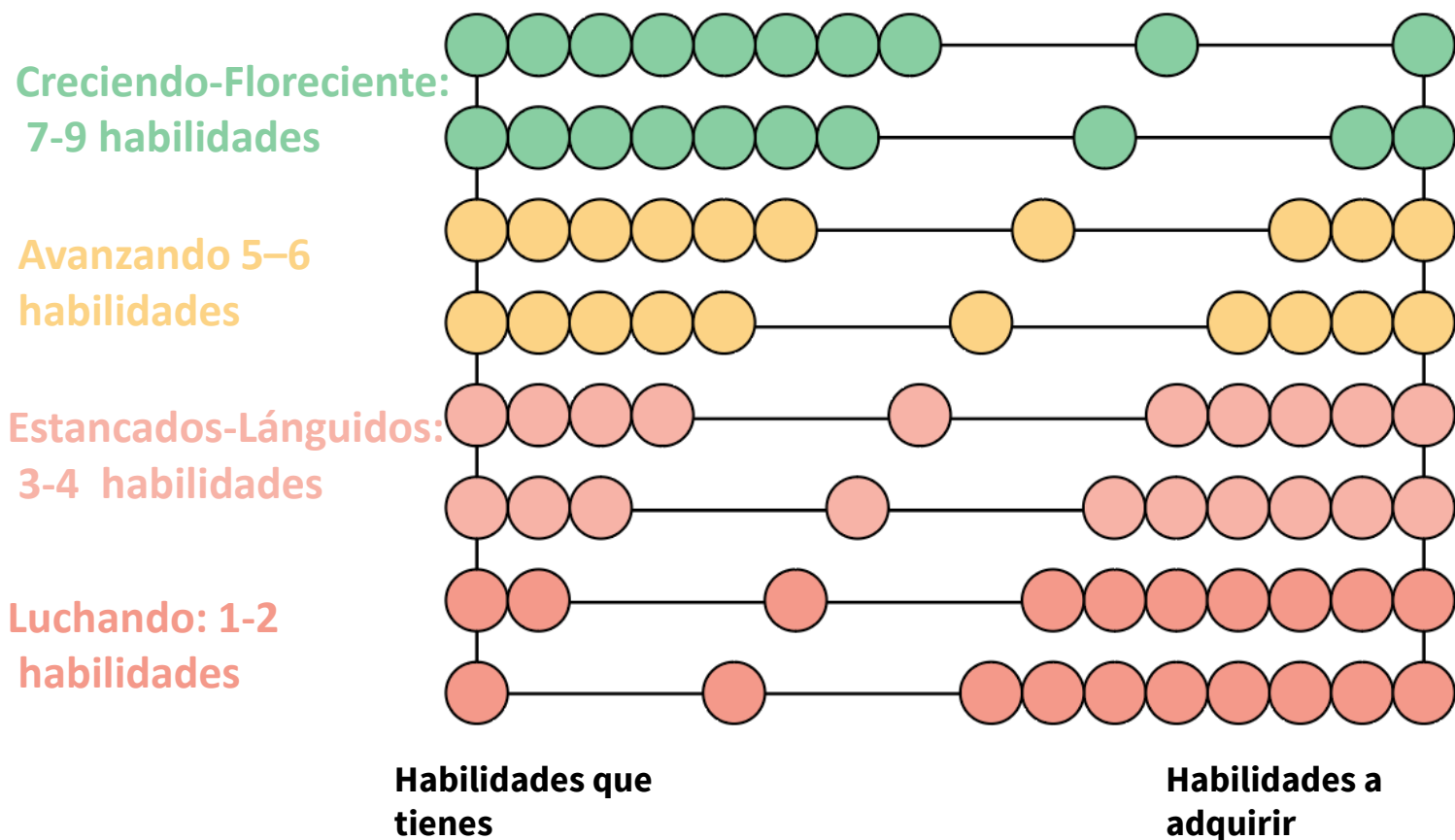


El 43% de los españoles se siente emocionalmente mal o muy mal



Con más habilidades podemos conseguir mejor situación

El Ábaco de las Habilidades como camino hacia el florecimiento



Autoaceptación:

Conexión:

Orgullo de los logros:

Sentido y propósito:

Autocontrol:

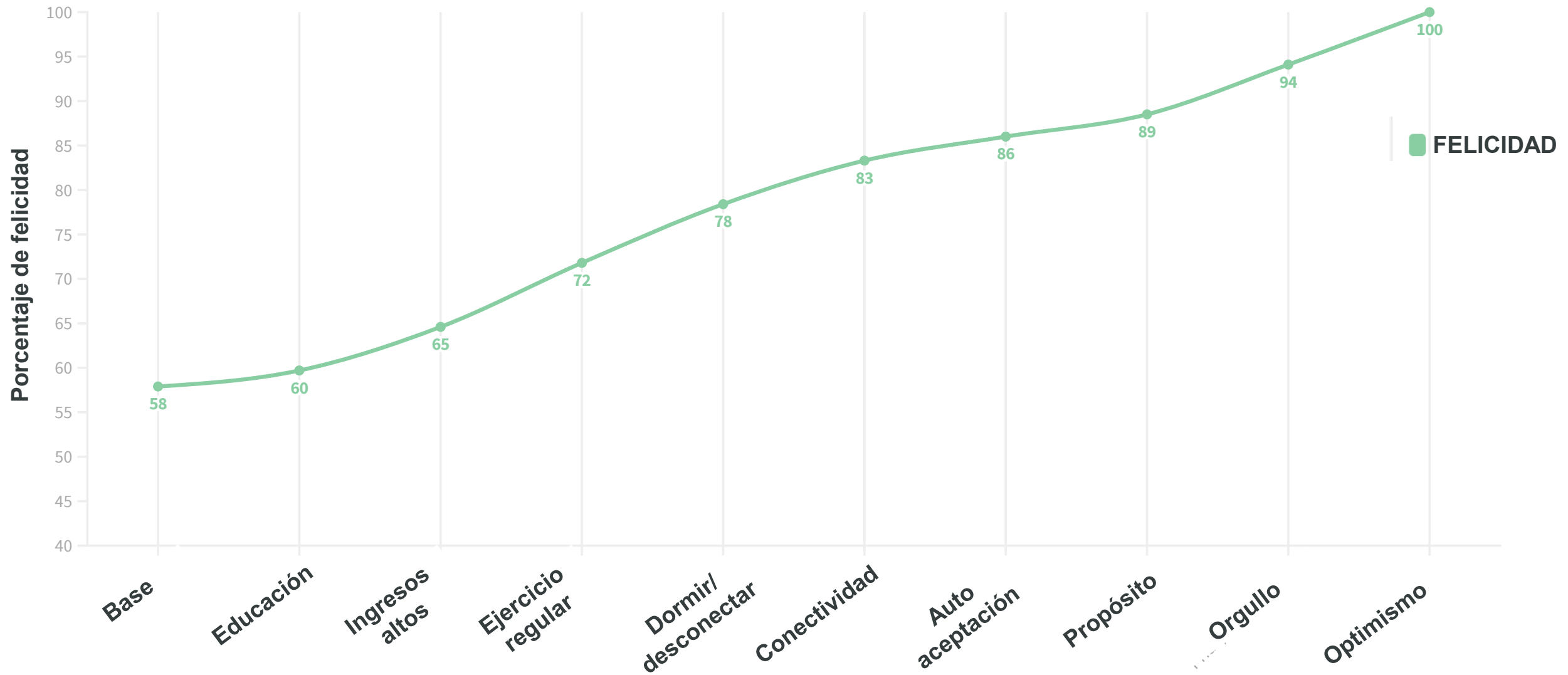
Resiliencia:

Confianza en sí mismo:

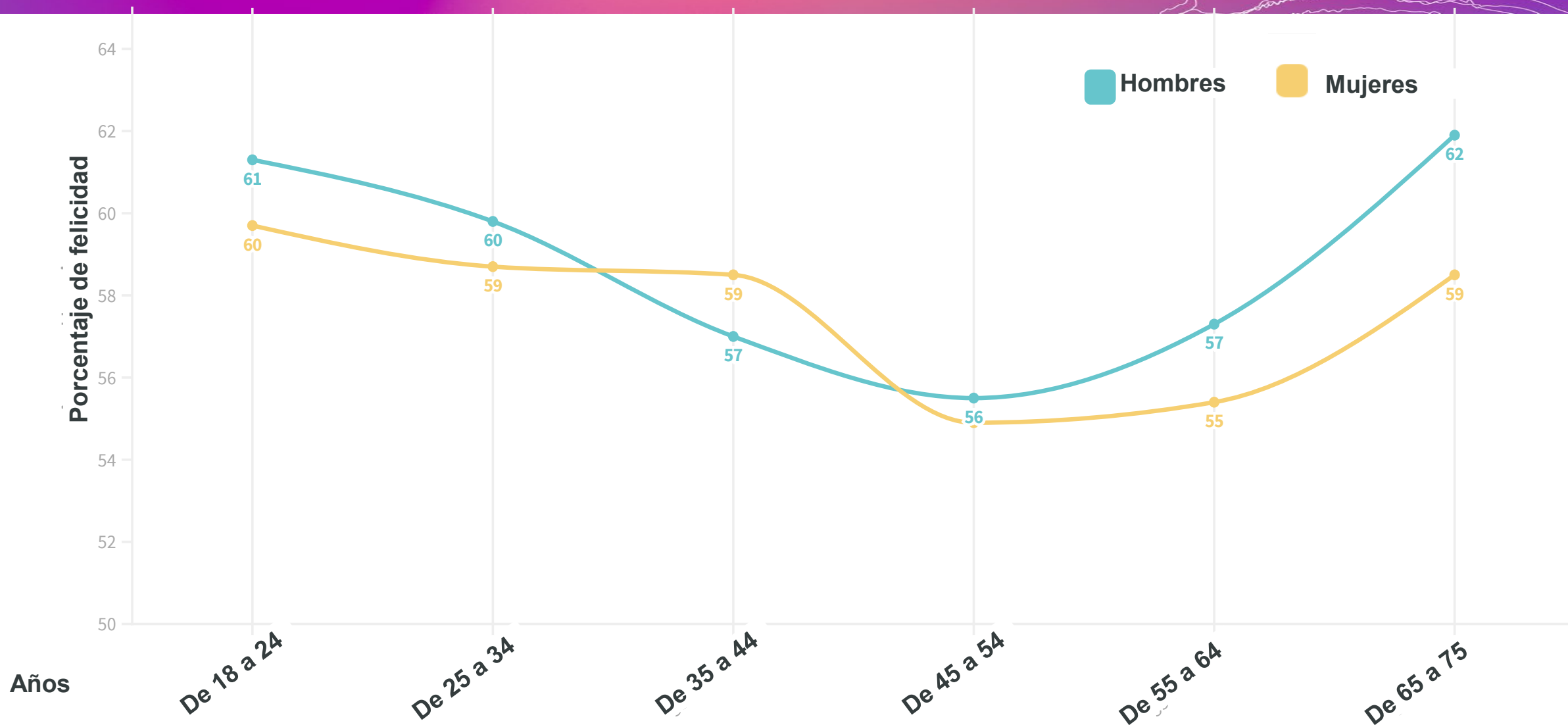
Relaciones estrechas:

Inteligencia emocional

¿Cómo se consigue la Felicidad?



Felicidad por edades y género



Felicidad por género y país. Los hombre más felices

Feliz

SUIZA

57%

51%

IRLANDA

54%

44%

ESPAÑA

53%

48%

FRANCIA

48%

42%

REINO UNIDO

41%

40%

BÉLGICA

41%

46%

ITALIA

39%

35%

Infeliz

SUIZA

15%

17%

IRLANDA

19%

24%

ESPAÑA

15%

21%

FRANCIA

17%

22%

REINO UNIDO

25%

25%

BÉLGICA

19%

24%

ITALIA

23%

27%

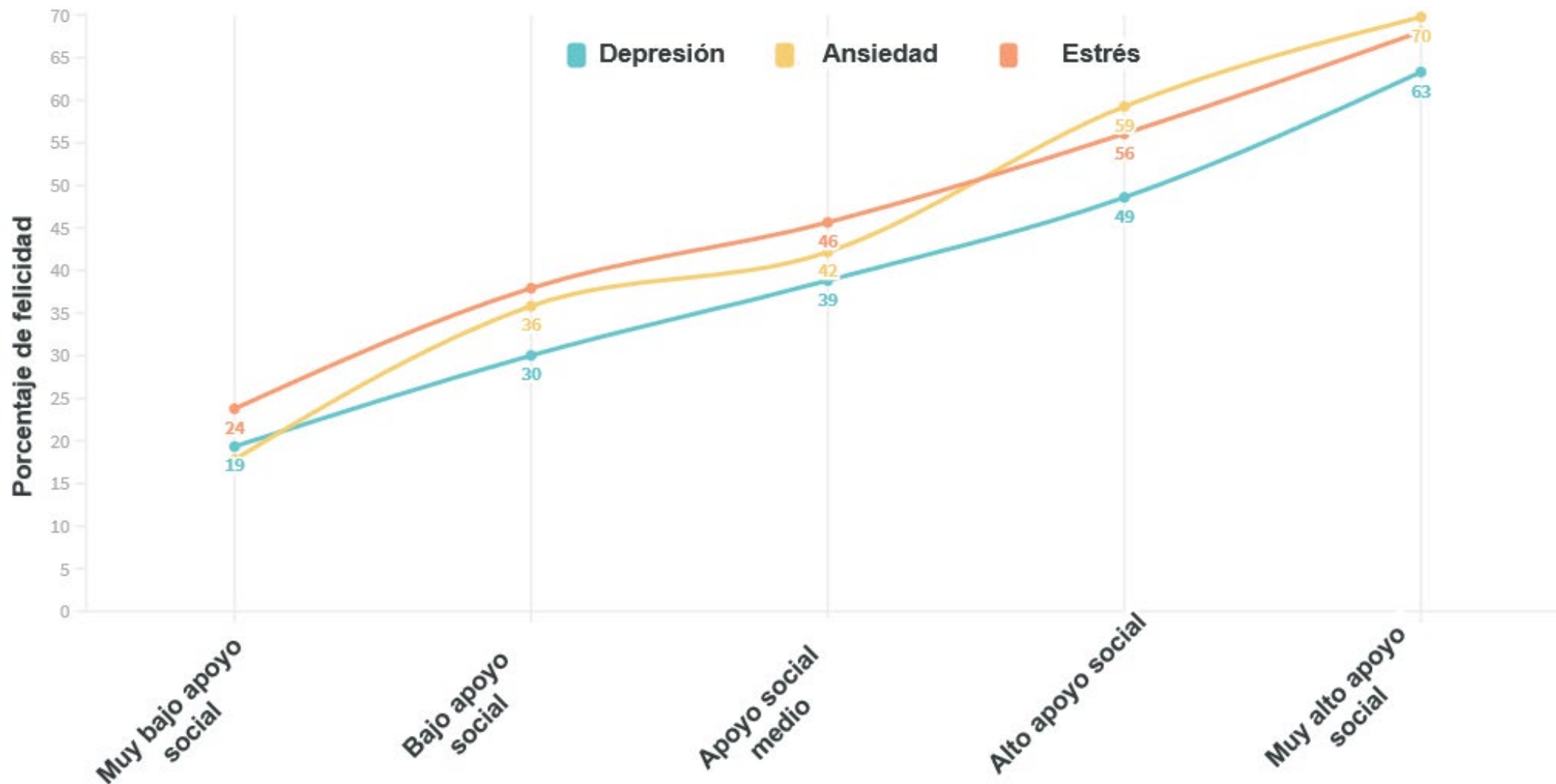


Hombres



Mujeres

El apoyo social es clave para ser feliz pese al impacto de la depresión, ansiedad y estrés





La estabilidad y bienestar emocional

Estabilidad emocional



Decálogo para cuidar la salud mental

1. Come de manera saludable
2. Descansa y duerme lo suficiente en horario regular
3. Haz ejercicio físico y, siempre que puedas, hazlo en un entorno natural
4. Activa tus relaciones sociales
5. Desconecta, busca un equilibrio entre vida profesional y personal
6. Busca y dedica tiempo a ti mismo y a tus aficiones
7. Practica relajación, meditación o mindfulness
8. Activa tu mente, aprende cosas nuevas
9. Apóyate en tu entorno de confianza
10. Busca ayuda profesional si sientes que la necesitas

