



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



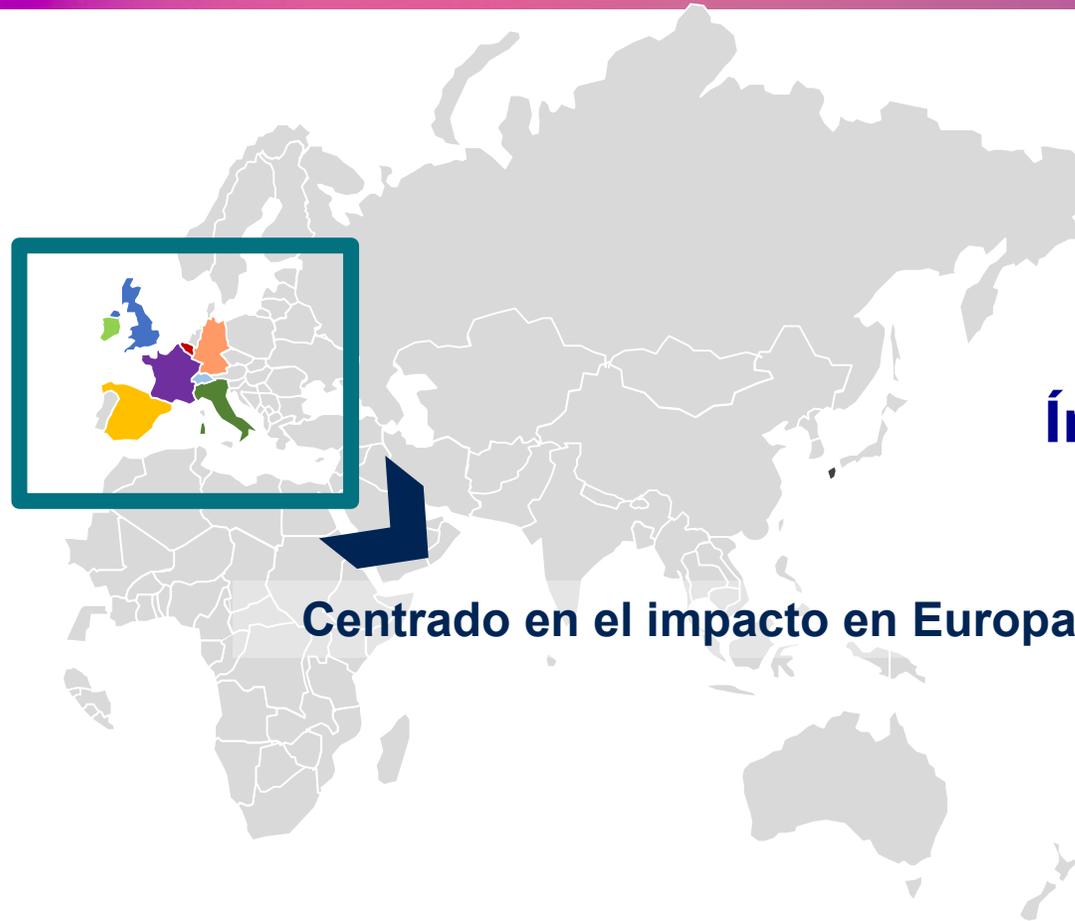
BÉLGICA

1000 entrevistas



SUIZA

1000 entrevistas



Centrado en el impacto en Europa



**8 000 ENTREVISTAS
EN EUROPA**

Índice de Salud Mental

#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

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 |
| <i>Todo el mundo por igual</i> | 32 | 40 | 40 | 32 | 27 | 30 | 28 | 37 | 26 |

PRIMERA POSICIÓN PARA EL PAÍS

1

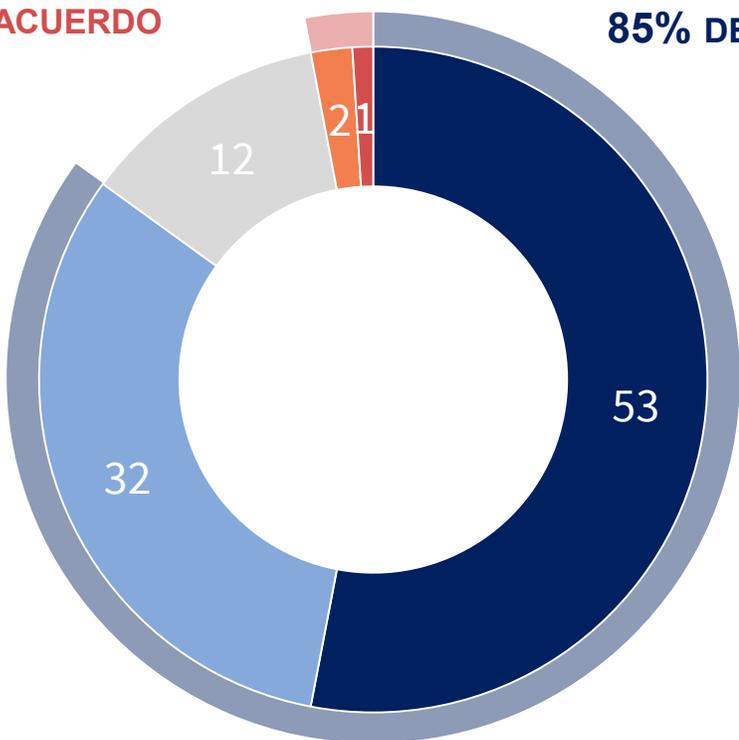


POR PAÍSES

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?

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

3% EN DESACUERDO



85% DE ACUERDO

% DE ACUERDO



ESPAÑA



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

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 %

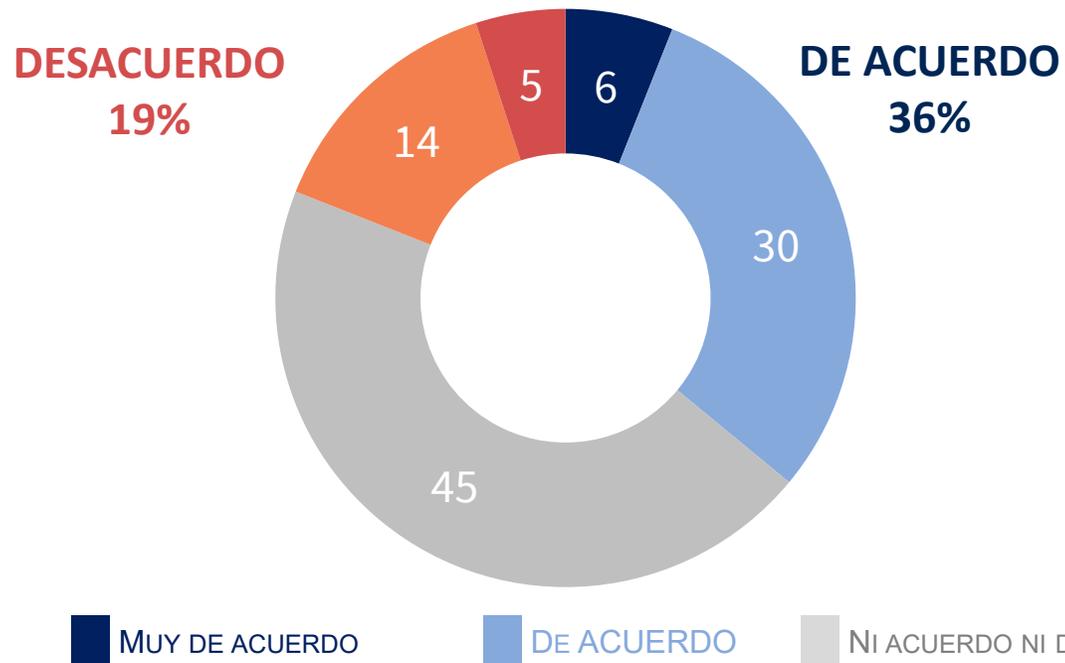
Base :padres

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

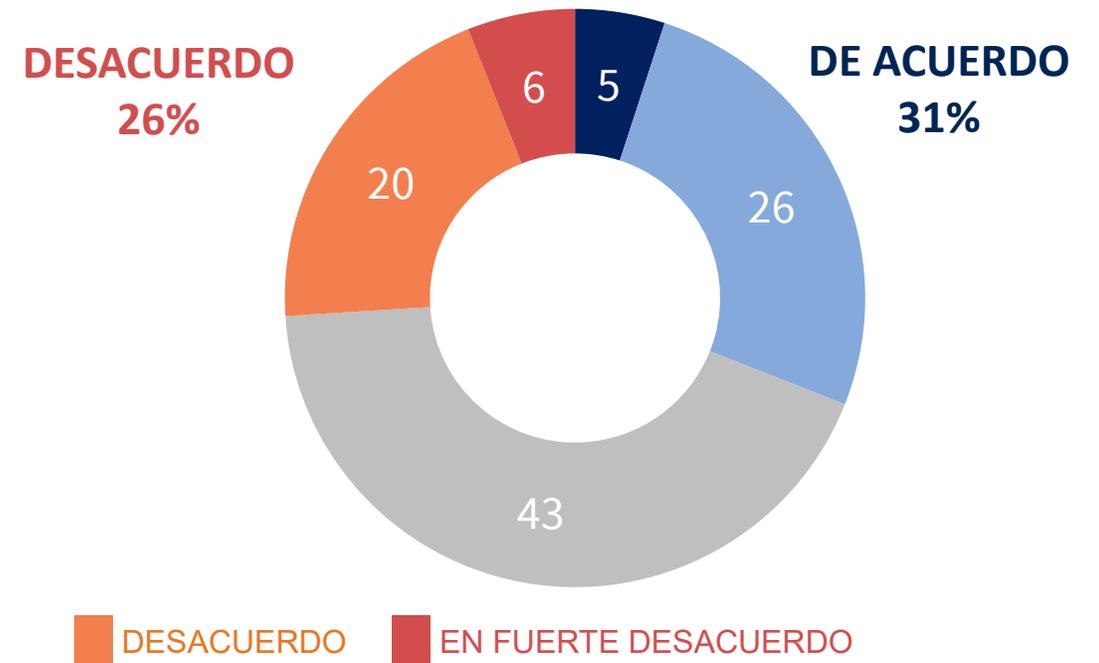


TODOS LOS PAÍSES

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

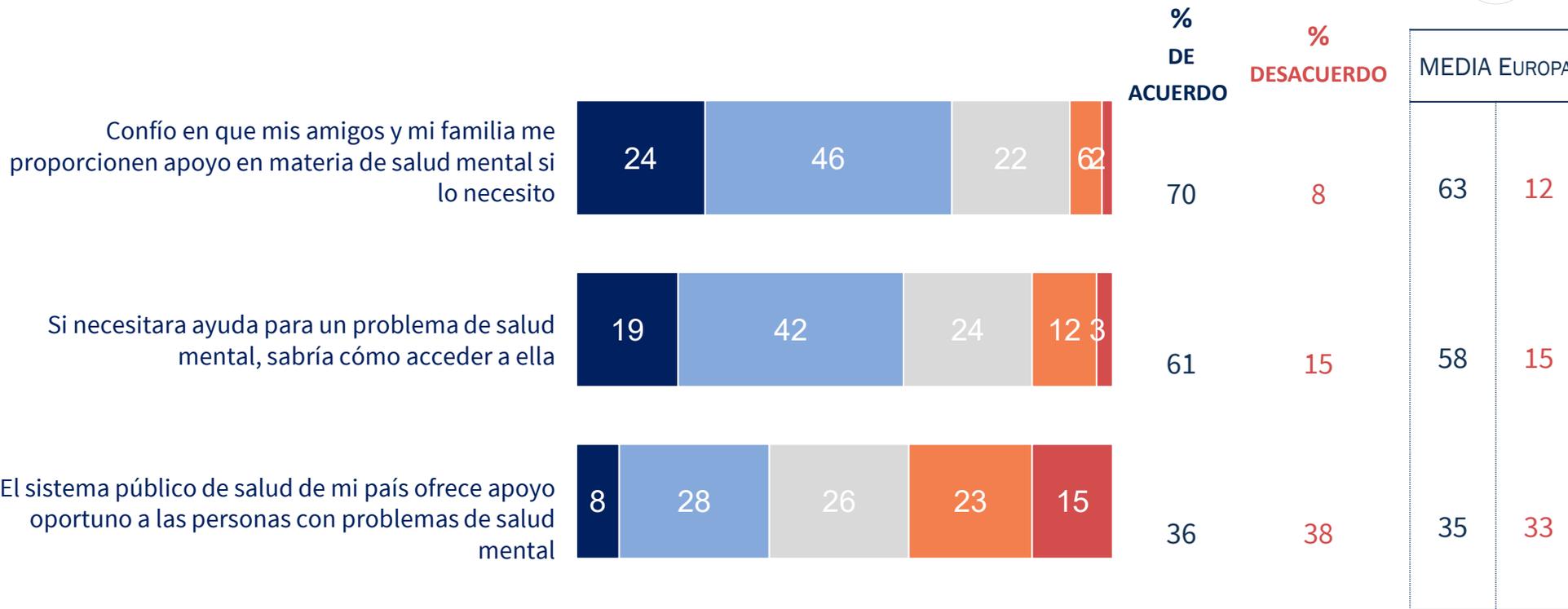
Resultados%



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

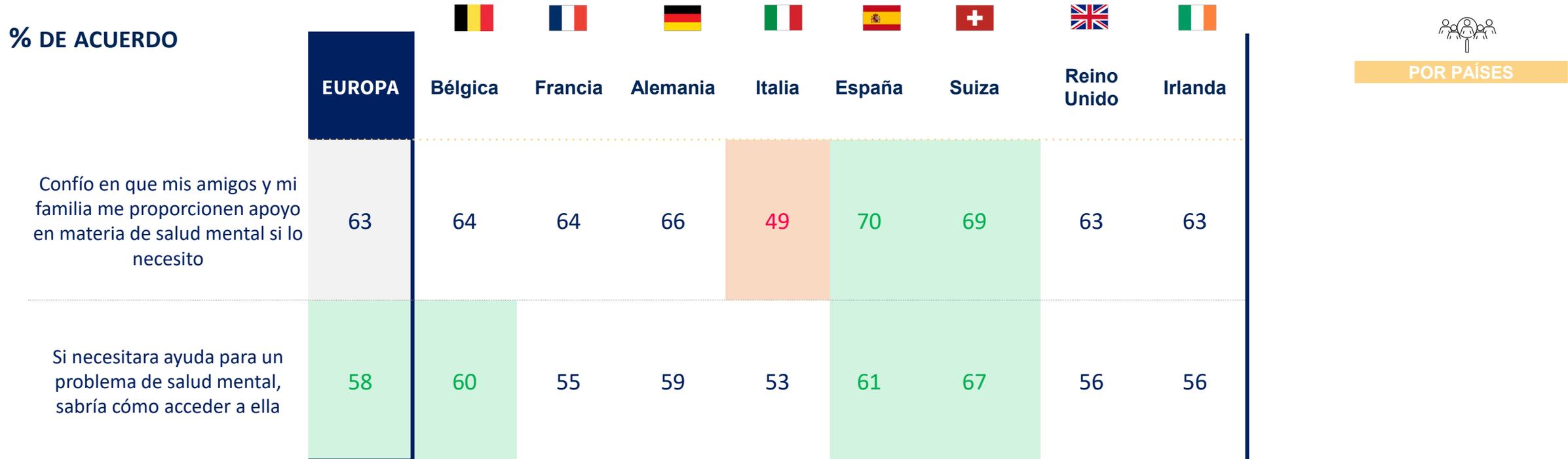


Resultados en %

Base : todos

QA14 : ¿Cómo está de acuerdo con estas afirmaciones?

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

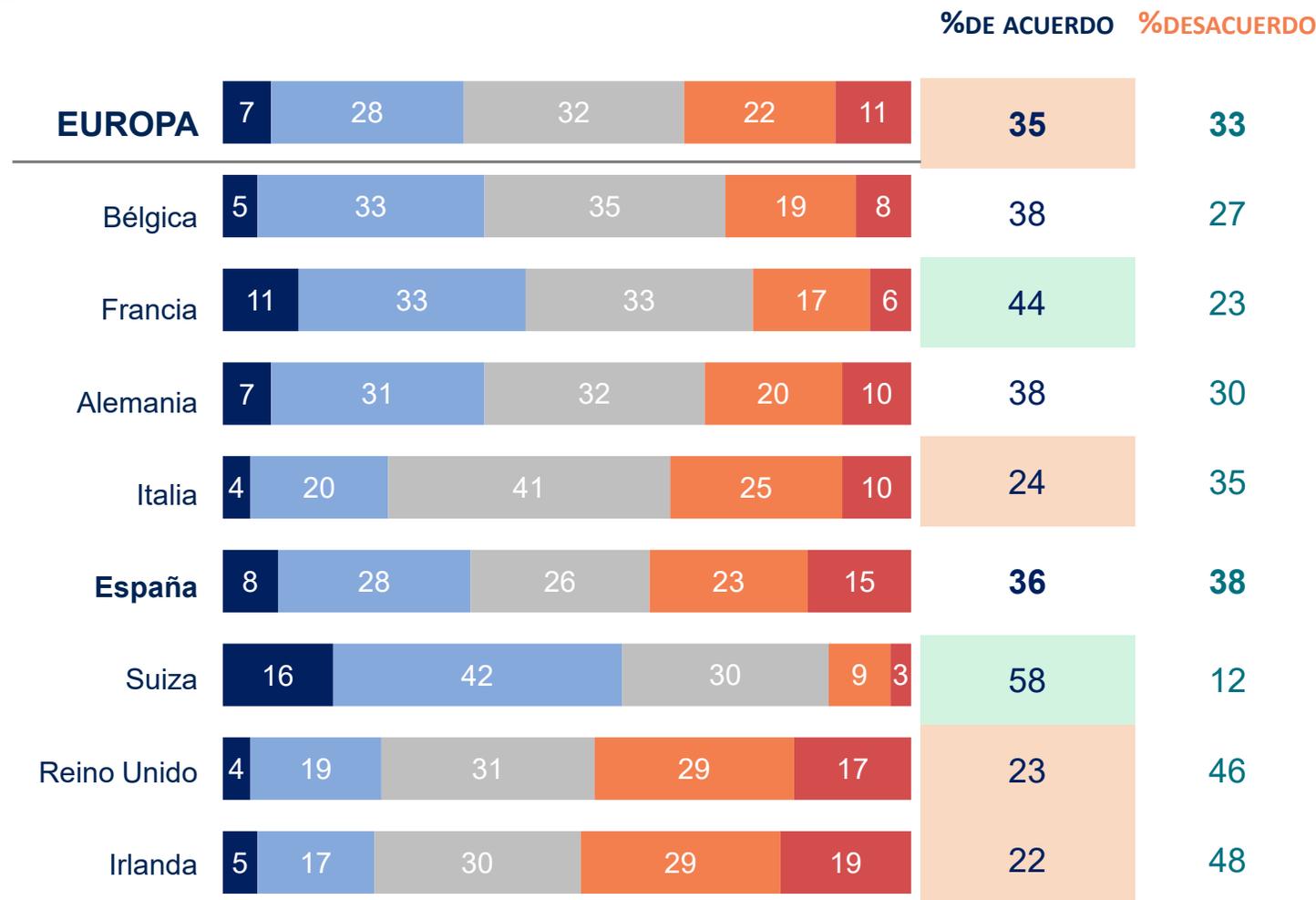


Q14: ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

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

- MUY DE ACUERDO
- DE ACUERDO
- NI DE ACUERDO NI DESACUERDO
- DESACUERDO
- TOTALMENTE DESACUERDO



POR PAÍSES

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

| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 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

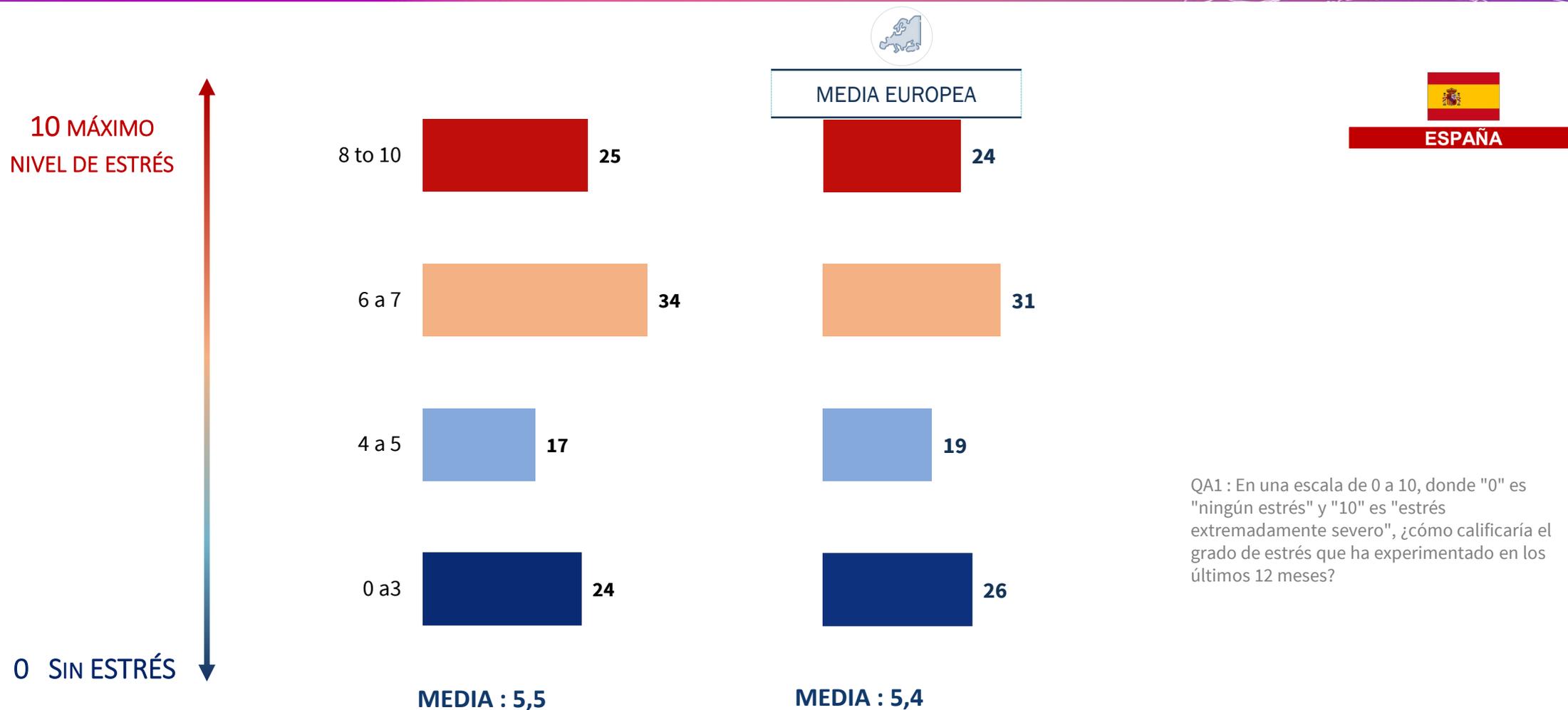
QA4 : ¿Cuál de las siguientes opciones le ayudó a sobrellevar su situación cuando se sintió deprimido durante los últimos 12 meses?

Base : todos



¿Cómo nos sentimos?

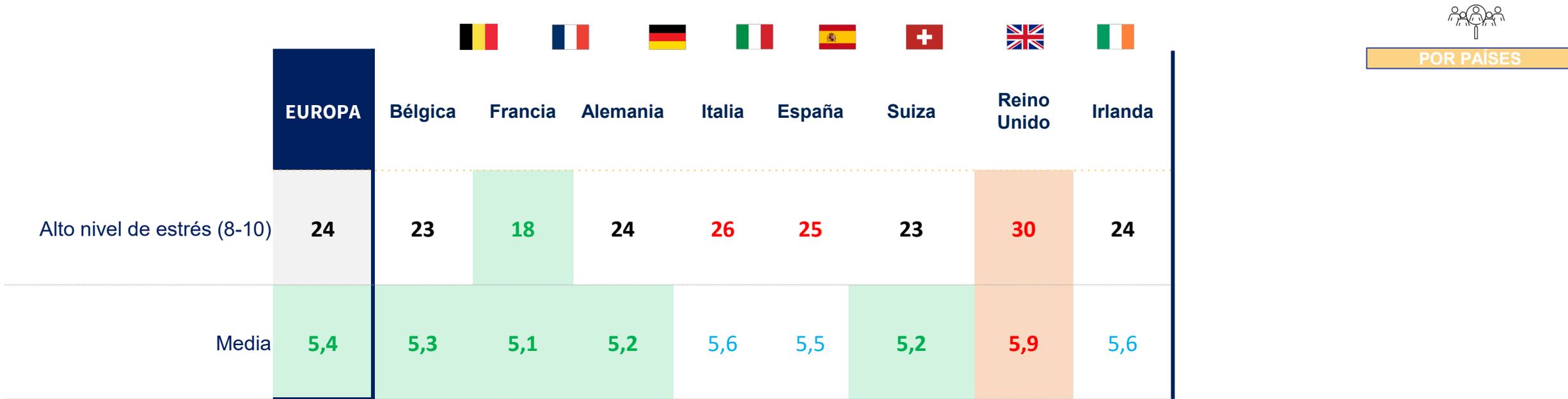
Nivel de estrés en los últimos 12 meses



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?

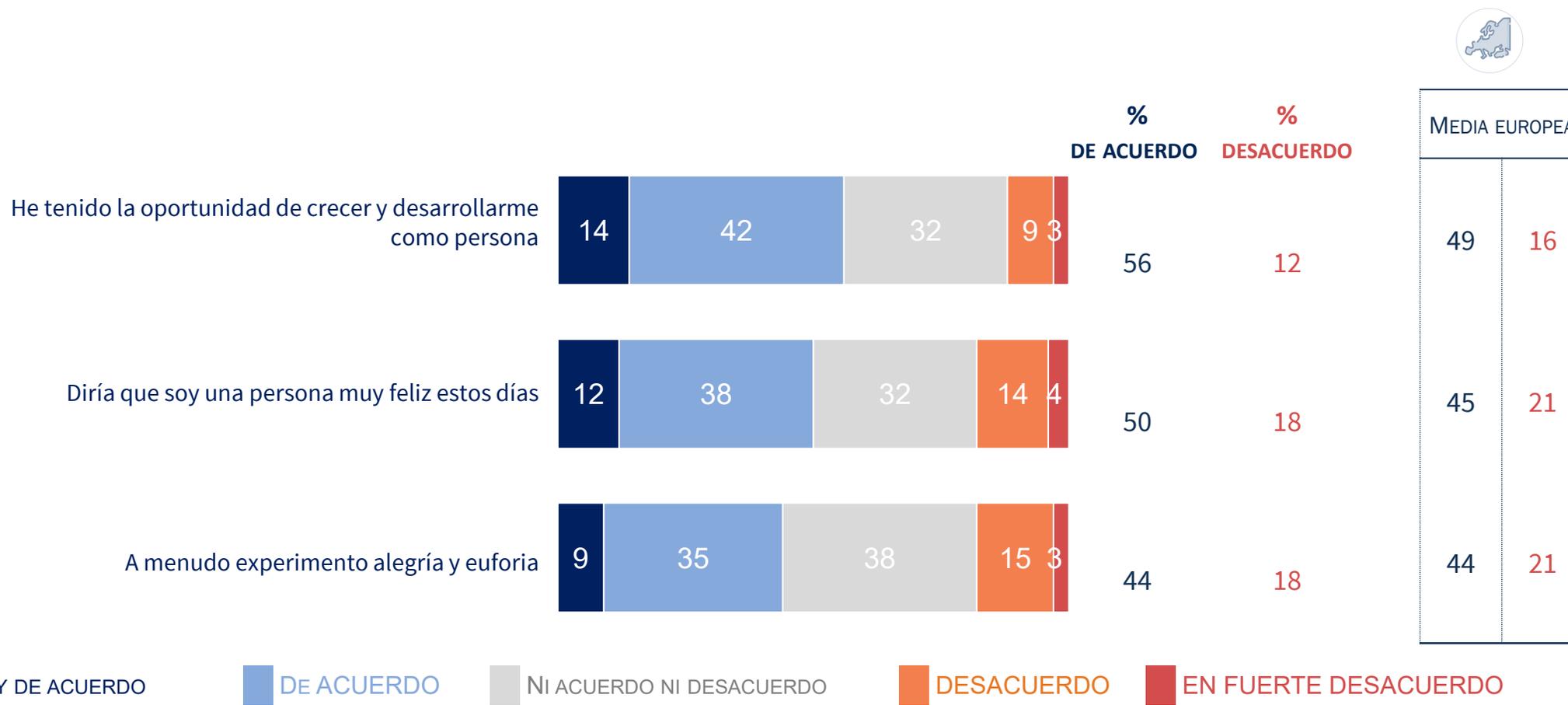
Resultados %
Base : Todos

Nivel de estrés en los últimos 12 meses



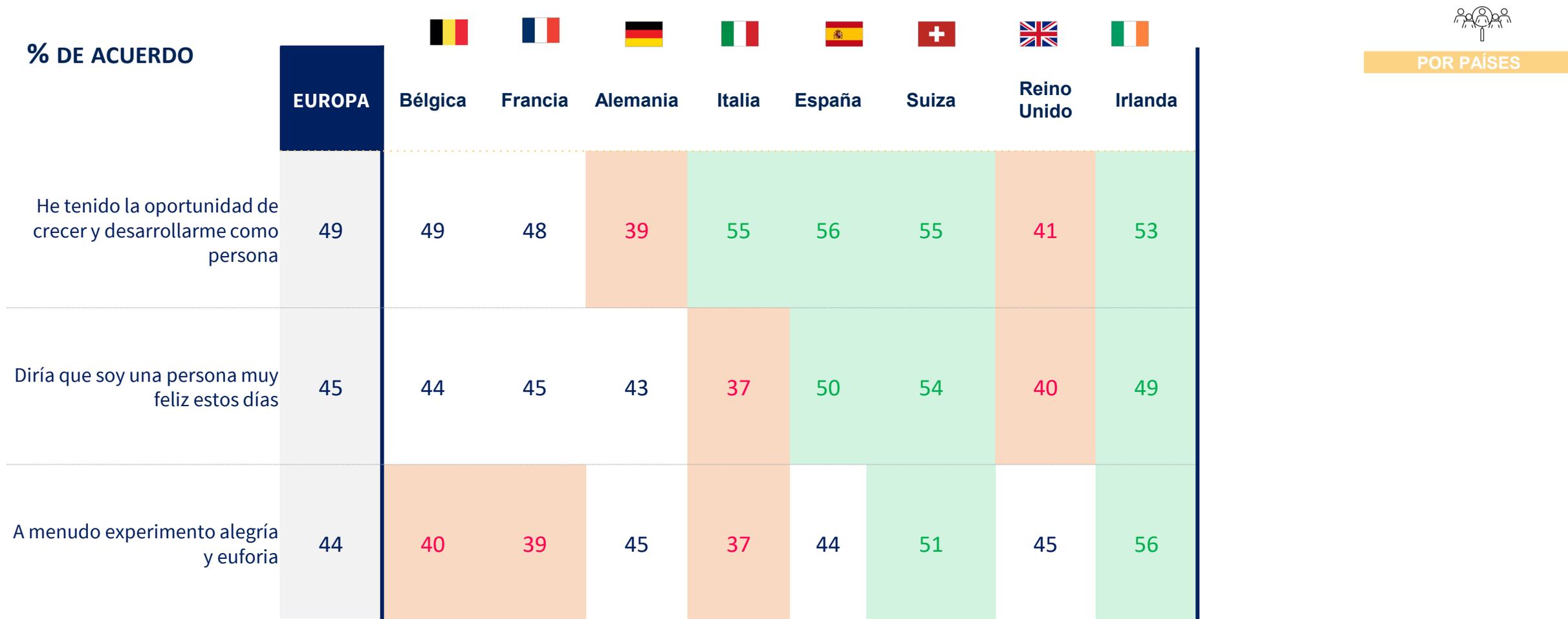
QA1 : En una escala de 0 a 10, donde "0" es "ningún estrés" y "10" es "estrés extremadamente severo", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado en los últimos 12 meses?

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



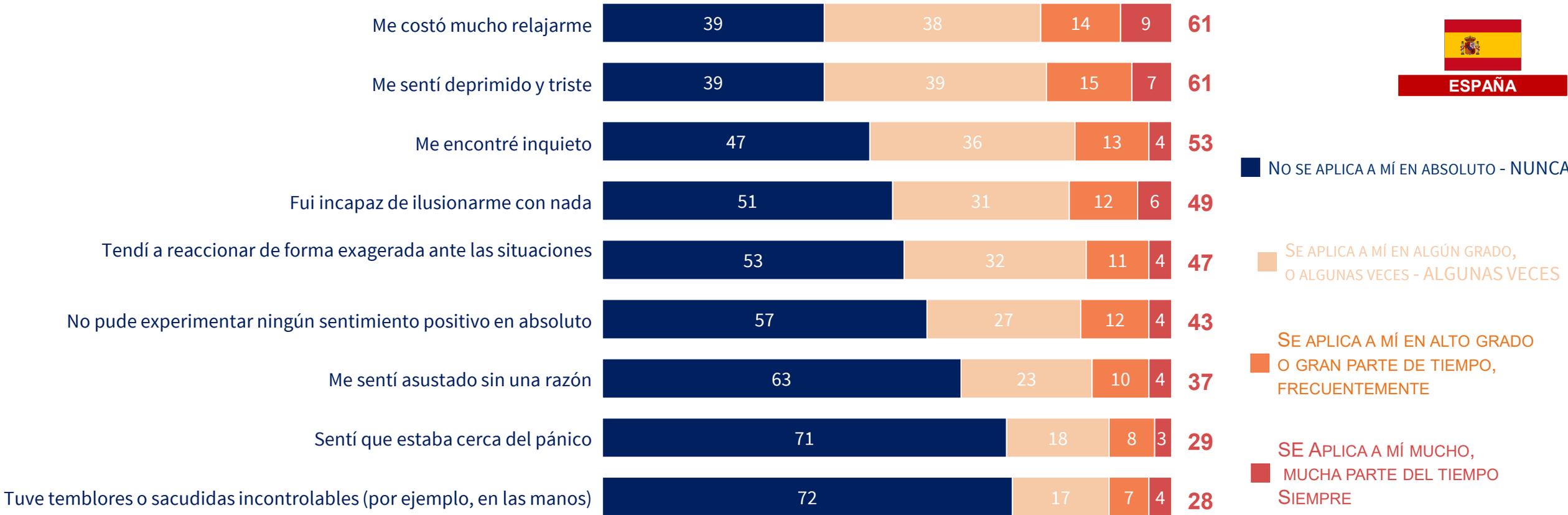

POR PAÍSES

Depresión, ansiedad y estrés en la última semana

% ALGUNAS VECES/
FRECUENTEMENTE/ SIEMPRE



ESPAÑA



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

| |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 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

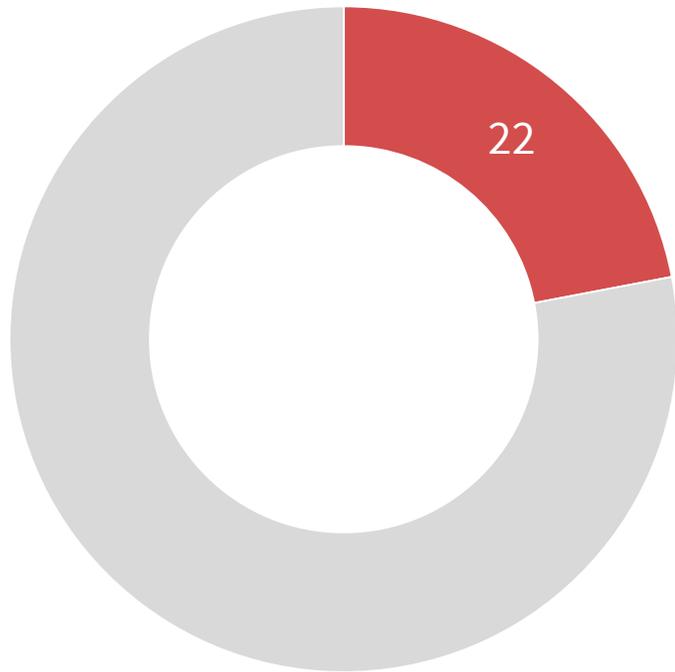
Base total

Resultados en %



Condiciones de salud mental

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



■ Sí

Países europeos

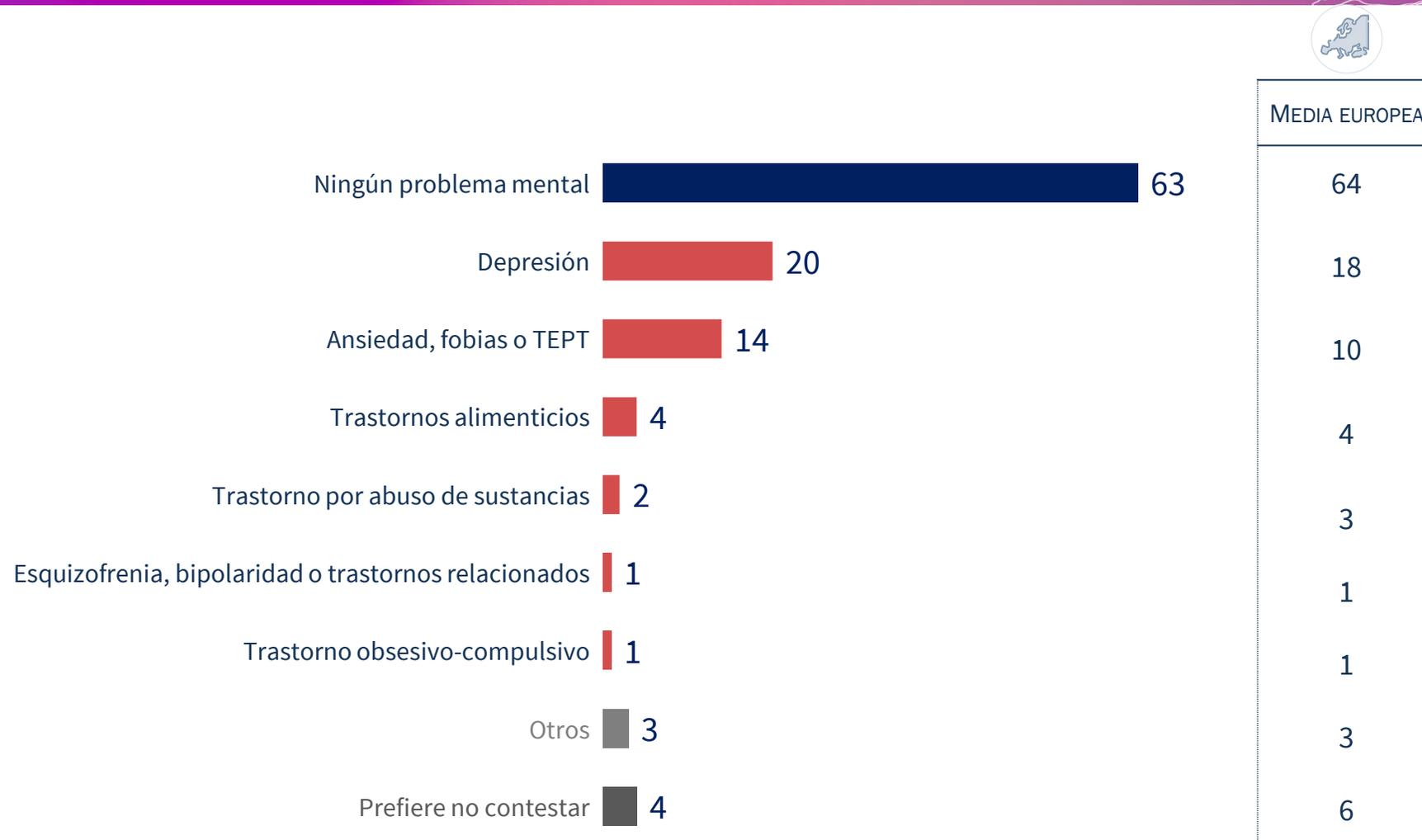


Resultados %

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

Base: todos

Sobre las condiciones mentales los españoles reconocen...



MEDIA EUROPEA

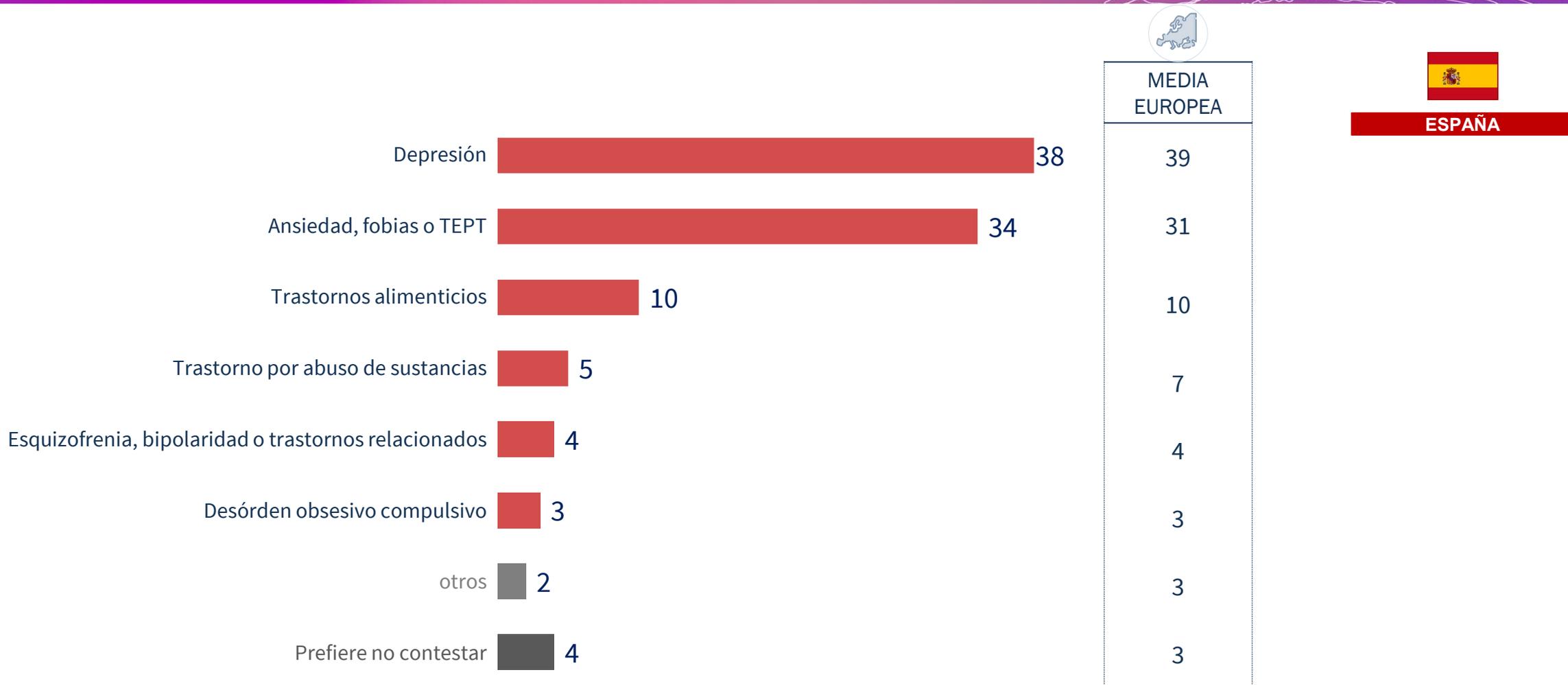


ESPAÑA

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

Base : todos

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 |



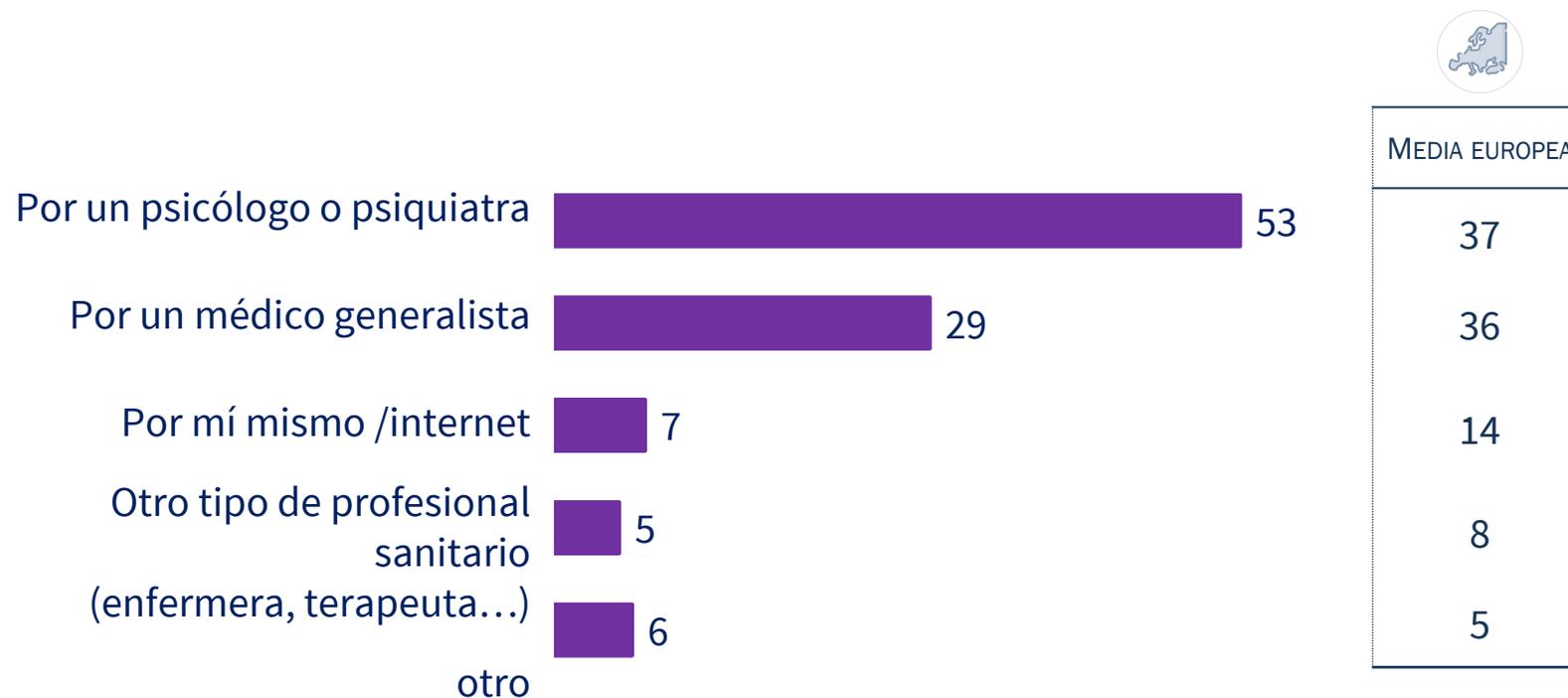
POR PAÍSES

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

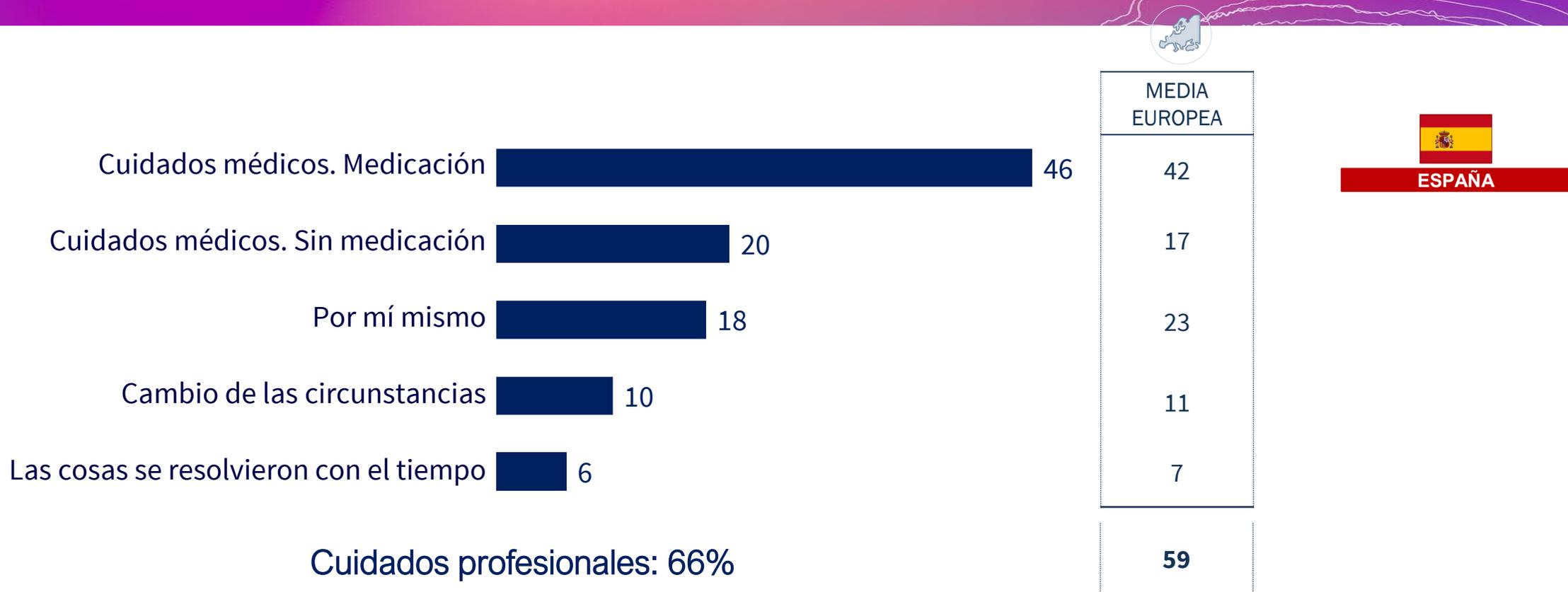


% profesionales 87%

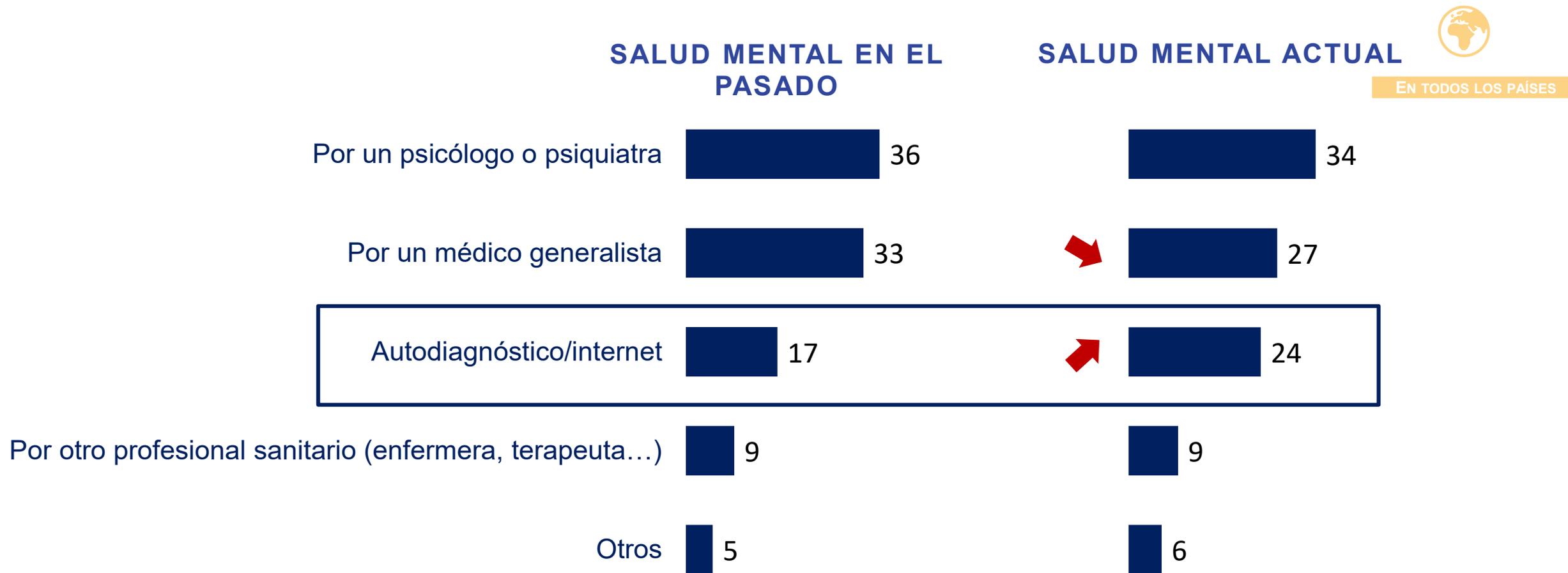
P11: ¿Cómo se diagnosticó esta enfermedad?

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 |  | | | | | | | | |
|---|--|---------|---------|----------|--------|--------|-------|-------------|---------|
| | 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 |


 EN TODOS LOS PAÍSES

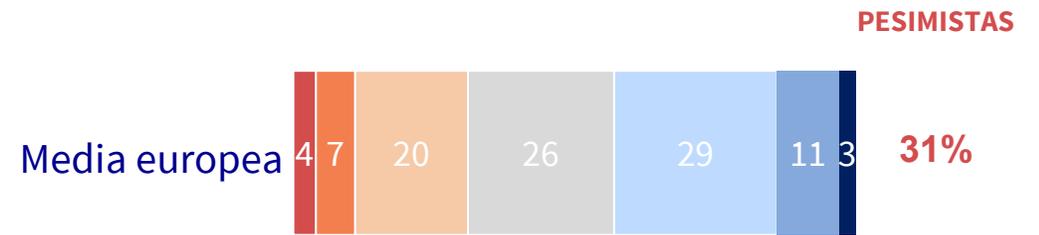
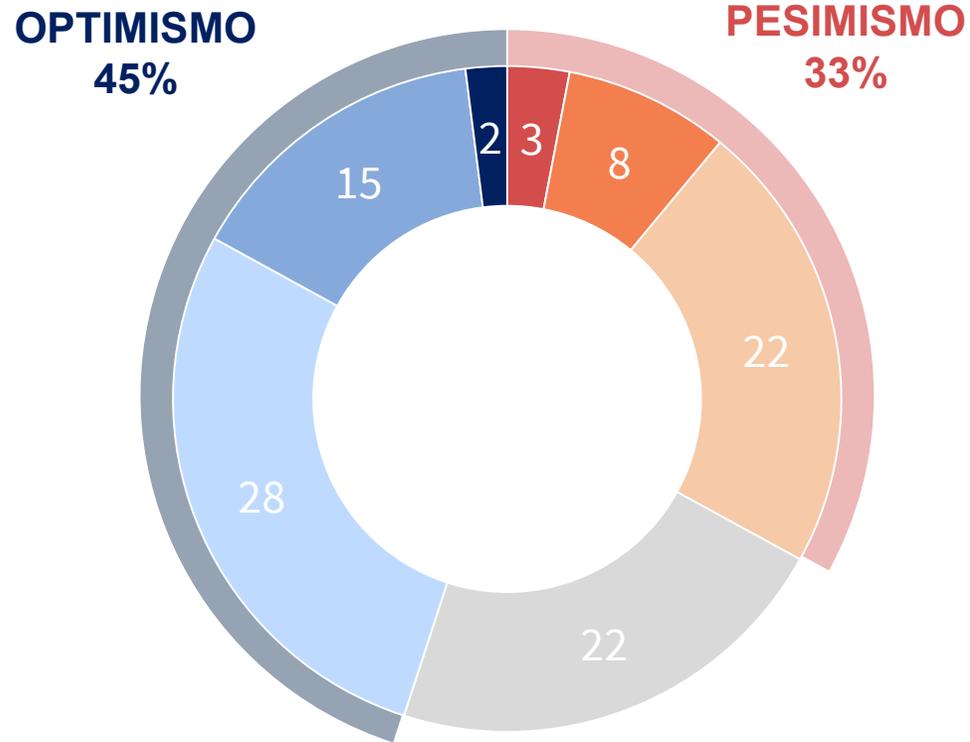
QA38 : ¿En qué medida está usted de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : A las personas activas, en cada país



Mirando al futuro

Más optimistas que pesimistas



- 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



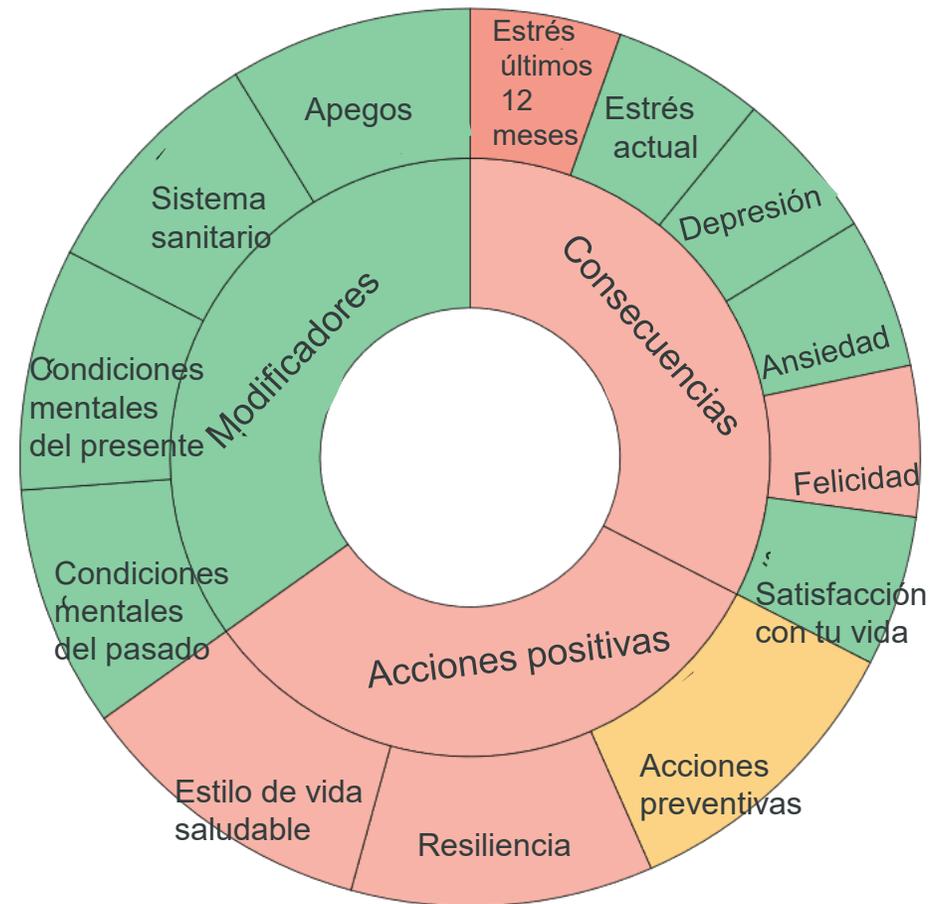
Índice de Salud Mental

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

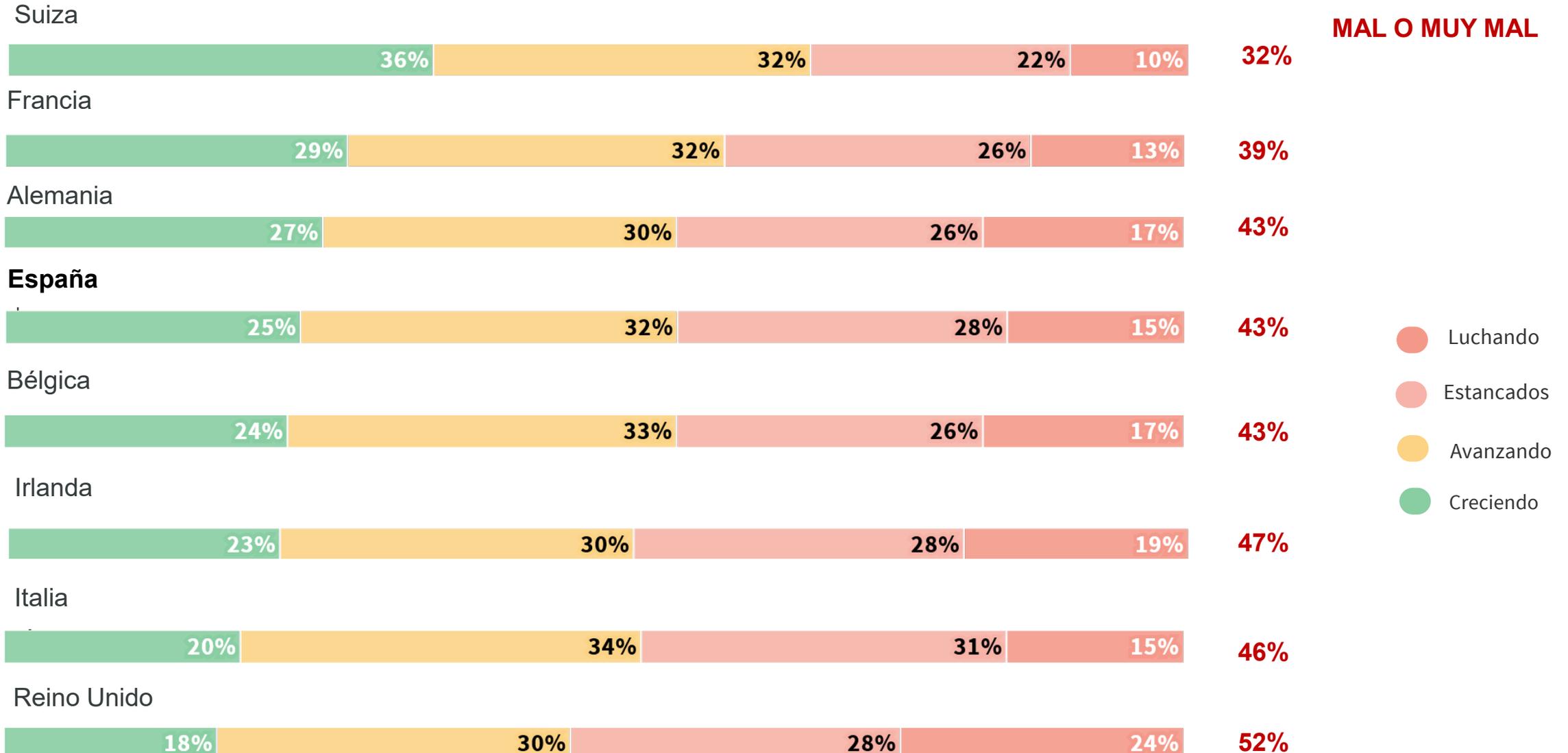
Luchando— Existe una ausencia de bienestar en la mayoría de las áreas. Es probable que se encuentren en conflicto y con dificultades asociados con el malestar emocional y el deterioro psicosocial.

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.

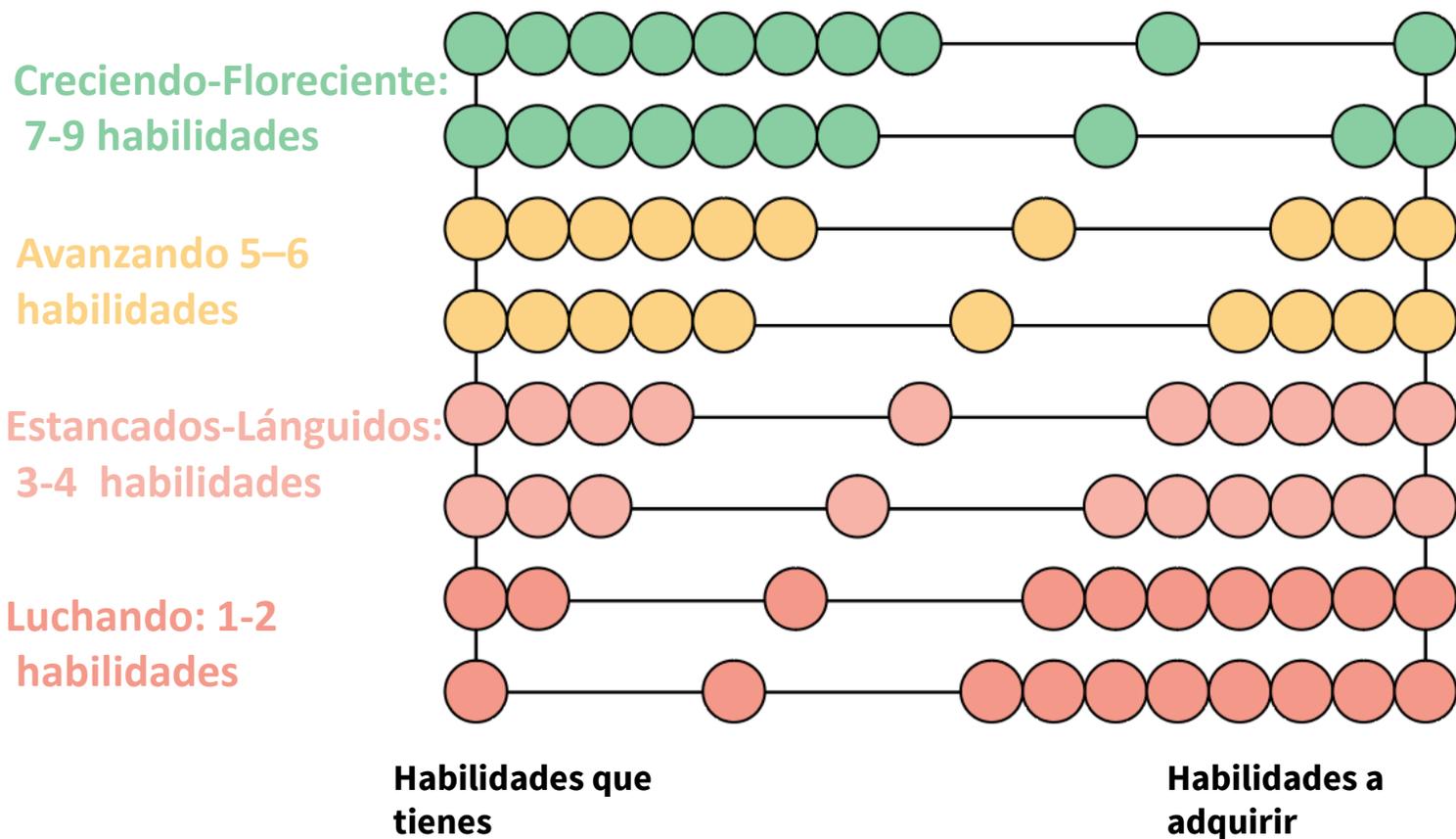
Creciendo Florecientes: Es la cúspide de la salud mental. Se clasifica por una puntuación del Índice de Salud Mental del 74% o superior. Las personas que se encuentran en estado de optimismo tienen buenos resultados en una serie de factores determinantes del bienestar mental.

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:

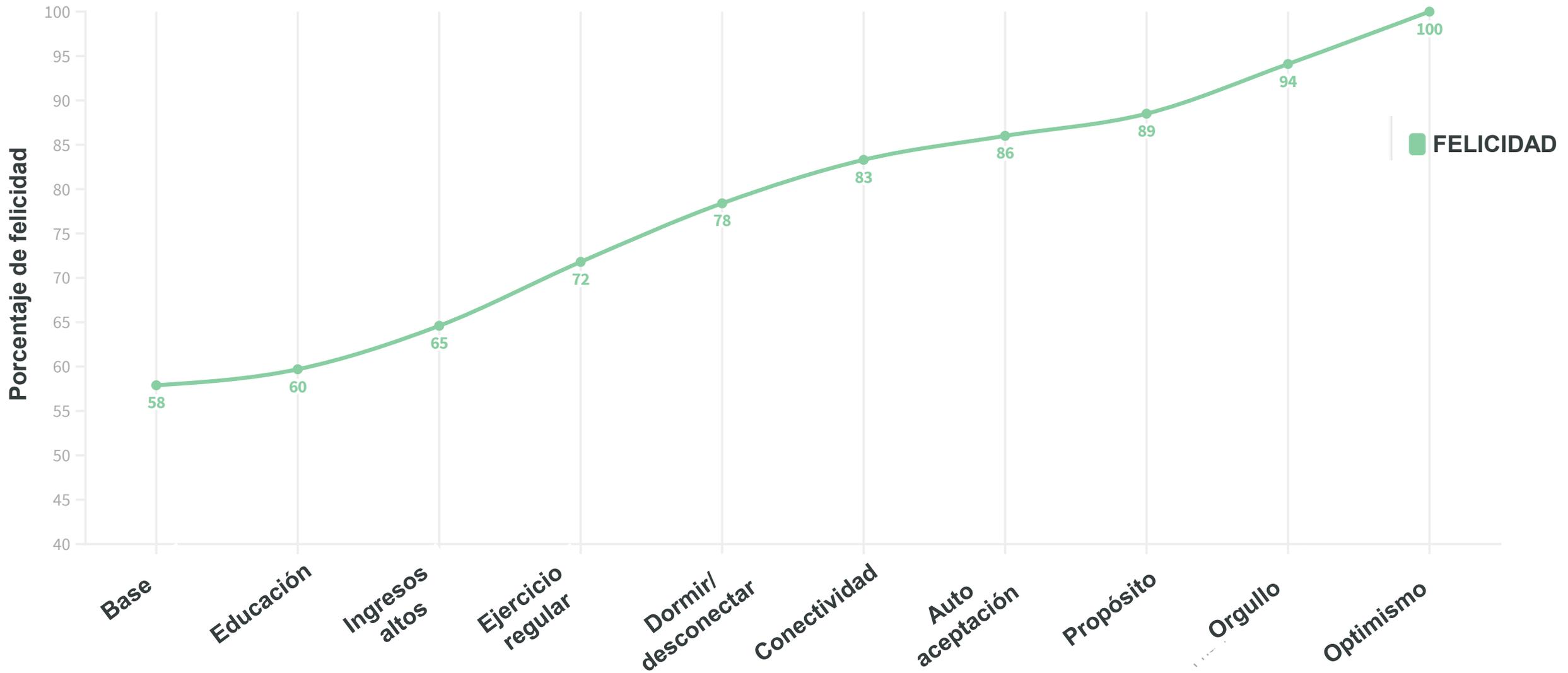
Resiliencia:

Confianza en sí mismo:

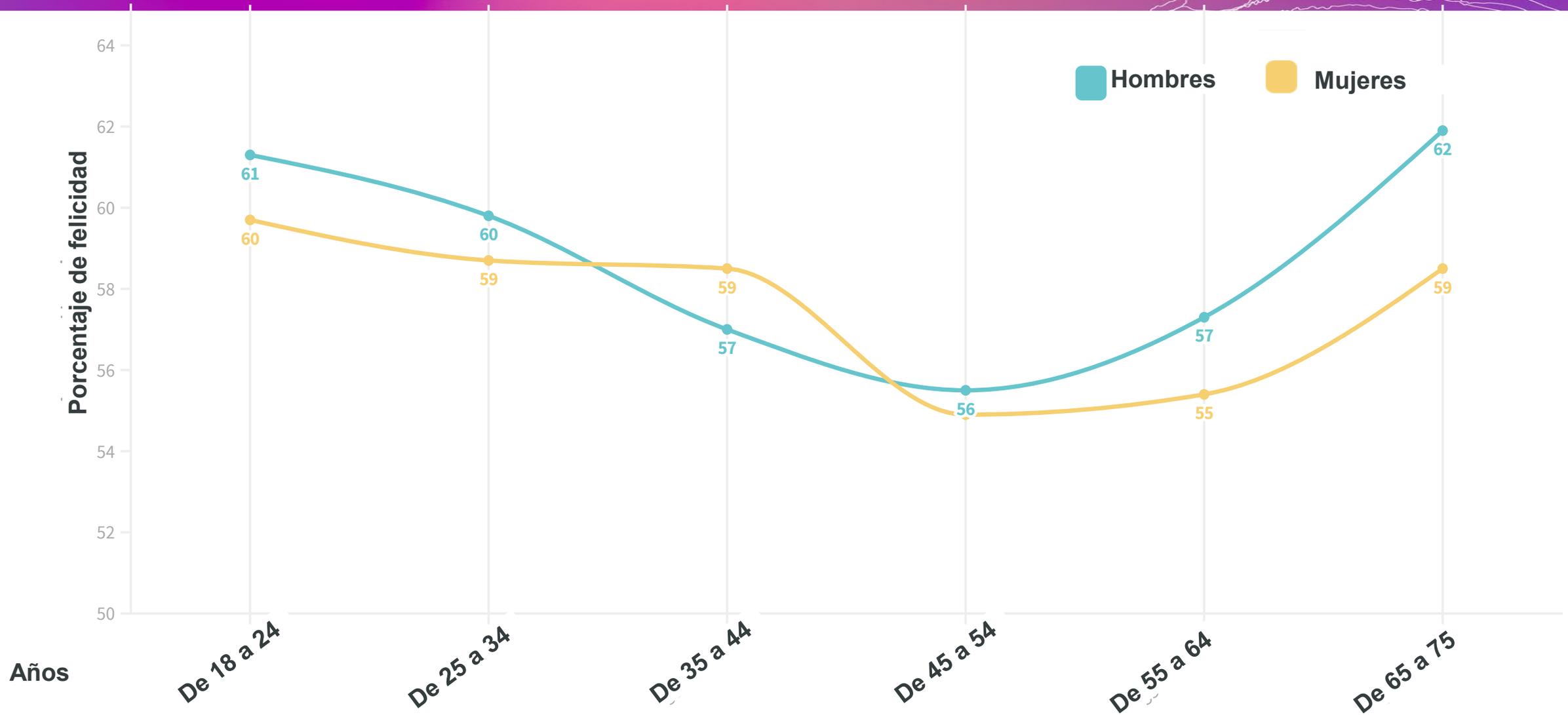
Relaciones estrechas:

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

Hombres Mujeres

SUIZA

15%

17%

IRLANDA

19%

24%

ESPAÑA

15%

21%

FRANCIA

17%

22%

REINO UNIDO

25%

25%

BÉLGICA

19%

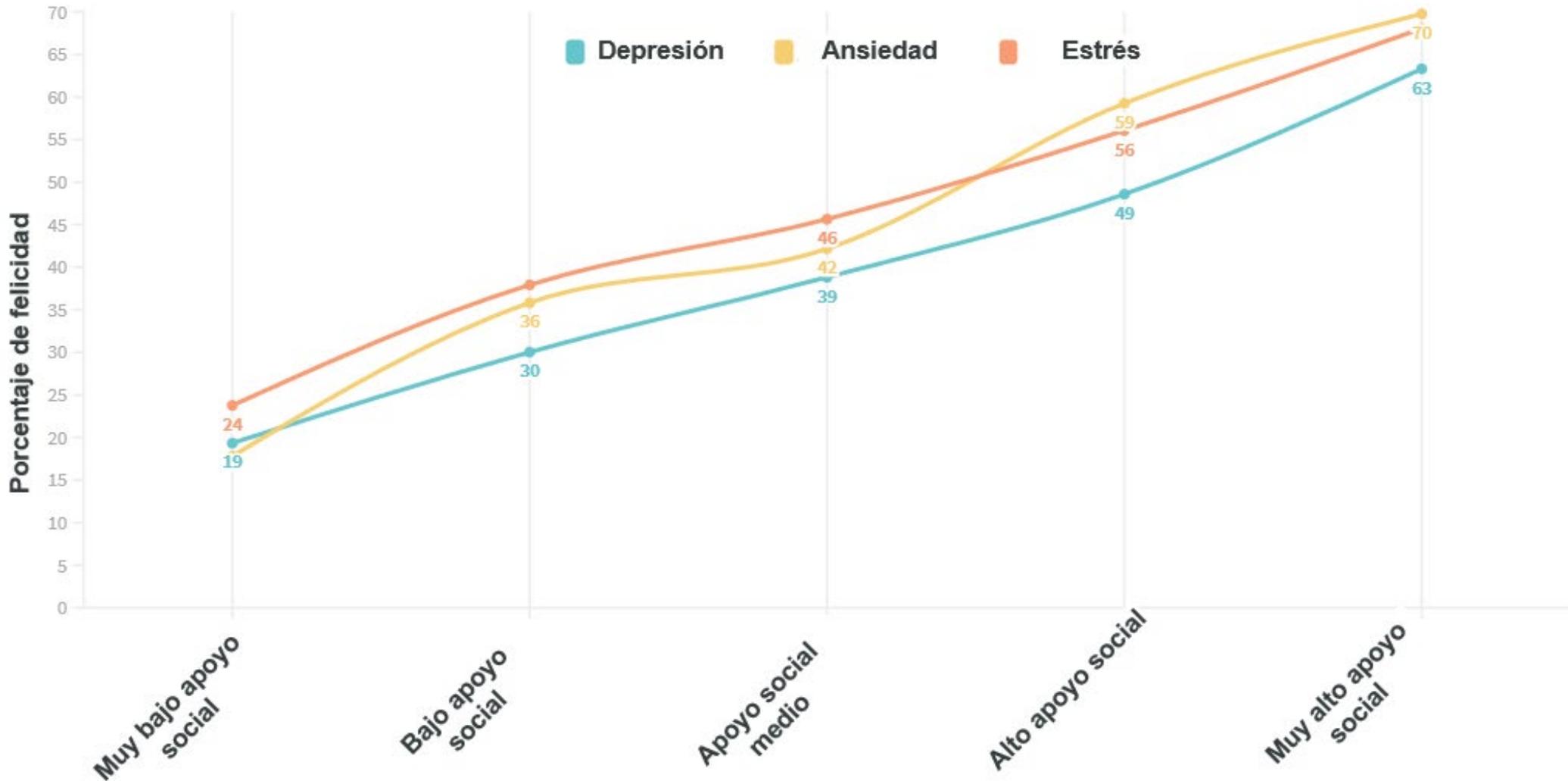
24%

ITALIA

23%

27%

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**

