



# Especial Día Internacional De La Salud Mental AUGC

La Asociación Unificada de la Guardia Civil (AUGC) presenta un especial por el Día Internacional de la Salud Mental, abordando los desafíos globales y específicos que enfrentan los agentes en su labor diaria. Este informe destaca la importancia del bienestar mental en el cuerpo de seguridad y ofrece recursos para su mejora.



# Salud Mental En El Mundo: Un Desafío Global



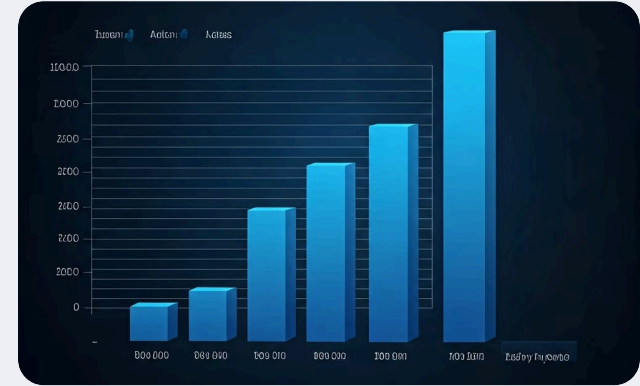
## Definición de la OMS

La salud mental, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social. Este bienestar permite a las personas enfrentarse a los desafíos de la vida diaria, mantener relaciones satisfactorias y desempeñarse eficazmente en sus actividades.



## Estadísticas Globales

La realidad mundial indica que casi 1 de cada 8 personas en el planeta vive con un trastorno mental. En 2022, el informe de la OMS estimaba que más de 970 millones de personas sufrían de algún tipo de trastorno mental, siendo los más comunes la ansiedad y la depresión.



## Impacto Económico

Estos trastornos no solo afectan a las personas a nivel personal, sino que también tienen un impacto social y económico significativo, representando una pérdida de productividad de más de 1 billón de dólares al año.

# Datos En España

## 1 Encuesta Nacional de Salud 2022

En España, las cifras son igualmente alarmantes. La Encuesta Nacional de Salud de 2022 revela que el 15% de la población reporta sufrir de algún tipo de trastorno mental, principalmente depresión o ansiedad.

## 2 Aumento del Suicidio

Además, en los últimos cinco años, se ha observado un aumento en los índices de suicidio, consolidándose como la primera causa de muerte no natural en el país. En 2021, más de 3.600 personas se suicidaron, lo que representa un aumento del 7,4% respecto al año anterior.

## 3 Jóvenes en Riesgo

Esto refleja una situación preocupante, especialmente entre los jóvenes, donde el suicidio es una de las principales causas de muerte.



# Ansiedad

## Prevalencia Global

La ansiedad es uno de los trastornos más prevalentes, tanto a nivel global como en España. Este trastorno afecta a alrededor de 284 millones de personas en todo el mundo, según datos de 2023.

## Características

La ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente, acompañada de síntomas físicos como el aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración y dificultad para concentrarse.



# Depresión

## Estadísticas Globales

La depresión afecta a aproximadamente 280 millones de personas en todo el mundo y es la principal causa de discapacidad.

## Síntomas

La depresión se manifiesta en una profunda sensación de vacío, pérdida de interés en actividades, fatiga constante y en casos severos, pensamientos de suicidio.

1

2

3

## Impacto en la Vida Diaria

Este trastorno va más allá de sentirse triste o desmotivado; afecta profundamente la capacidad de la persona para funcionar en su vida diaria.

# Suicidio



## Prevención

El suicidio es un problema grave y evitable en la mayoría de los casos si se proporciona el apoyo adecuado.



## Estadísticas Globales

La OMS estima que cada año se suicidan más de 720.000 personas en todo el mundo.



## Grupos de Riesgo

Este número es particularmente preocupante entre jóvenes y adultos mayores, quienes a menudo enfrentan altos niveles de aislamiento, problemas económicos o desafíos de salud mental.



## Tratamiento

La prevención y el tratamiento temprano son clave para abordar estos problemas. Con la intervención adecuada, como el acceso a terapia psicológica, redes de apoyo y prácticas de autorregulación, es posible reducir significativamente el impacto de estos trastornos.



# Salud Mental en la AUGC: Retos y Desafíos

## 1 Exposición a Situaciones Críticas

Los agentes de la Asociación Unificada de la Guardia Civil (AUGC) se encuentran constantemente expuestos a situaciones críticas que pueden afectar su bienestar emocional y mental. A lo largo de sus carreras, se enfrentan a circunstancias extremas como la intervención en situaciones de alto riesgo, la exposición a violencia, o el manejo de catástrofes, lo que puede derivar en serios trastornos psicológicos.

## 3 Prevalencia del TEPT

Un estudio reciente en España demostró que el 15% de los agentes de la Guardia Civil presentaban síntomas de TEPT, lo que refleja una realidad preocupante en el ámbito de la salud mental en este colectivo.

## 2 Estrés Postraumático

Uno de los principales problemas en cuerpos de seguridad como la Guardia Civil es el estrés postraumático (TEPT). Este trastorno se desarrolla como resultado de la exposición directa o indirecta a eventos traumáticos, tales como enfrentamientos violentos, accidentes o desastres naturales. Los síntomas del TEPT pueden incluir pesadillas, reviviscencias (flashbacks) del evento traumático, ansiedad intensa y dificultad para concentrarse o relajarse.

## 4 Estigma en la Salud Mental

Además, existe un estigma significativo en torno a la salud mental en cuerpos de seguridad, donde reconocer problemas psicológicos aún se percibe como una señal de debilidad.

# Factores De Riesgo

1

## Exposición a situaciones traumáticas

Las intervenciones en situaciones peligrosas, violencia extrema o desastres generan un alto impacto emocional, elevando el riesgo de TEPT.

2

## Estigmatización de la salud mental

Existe una cultura en la que los problemas emocionales no se abordan abiertamente por miedo al juicio de compañeros o superiores.

3

## Estrés acumulativo

La combinación de largas horas de trabajo, presión constante y la falta de tiempo para recuperarse emocionalmente contribuye al desarrollo de problemas psicológicos.

4

## Desconexión emocional

Los agentes tienden a desconectar emocionalmente como mecanismo de protección, lo que puede llevar a aislamiento social y problemas en sus relaciones personales.





# Consejos Prácticos para Mejorar la Salud Mental

**1**

## Reconocer Y Manejar El Estrés Postraumático (TEPT)

Es importante que los agentes puedan reconocer los síntomas de TEPT para buscar ayuda a tiempo. Si experimentan flashbacks, pesadillas recurrentes o ansiedad extrema después de un evento traumático, deben considerar la posibilidad de consultar con un profesional.

**2**

## Ejercicio práctico

Mantén un diario de emociones después de situaciones difíciles. Reconocer patrones y síntomas es el primer paso para tratar el TEPT.

**3**

## Terapia Psicológica y Soporte Especializado

Acceder a terapia psicológica especializada puede marcar la diferencia. Las técnicas como la terapia cognitivo-conductual o el EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares) son altamente efectivas para tratar el TEPT y el trauma acumulado.

# Más Consejos Prácticos

## Utilización de Mindfulness y Relajación

El mindfulness puede ayudar a los agentes a mantenerse centrados y gestionar el estrés del día a día. Dedicando 10 minutos al día a técnicas de respiración o meditación, pueden reducir los síntomas de ansiedad y mejorar su bienestar general.

## Ejercicio práctico

Dedica tiempo al final de tu jornada laboral a realizar respiraciones profundas, inhalando y exhalando lentamente mientras te concentras en el presente. Esto te ayudará a desconectar de las situaciones estresantes.

## Red de Apoyo

Hablar con compañeros, amigos o familiares sobre los retos emocionales a los que se enfrentan puede ser de gran ayuda. Compartir las emociones no solo permite liberar tensión, sino también recibir el apoyo necesario.

## Balance Entre La Vida Profesional Y Personal

Es fundamental que los agentes encuentren tiempo para descansar y desconectar de su labor profesional. Mantener un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal es esencial para preservar la salud mental.

# Servicios De Open Mind Para La AUGC

## Terapia Online

En Open Mind, hemos desarrollado servicios específicos para abordar las necesidades de los miembros de la AUGC. Además de nuestro servicio de Terapia OM, donde ofrecemos una primera sesión gratuita, hemos diseñado programas especializados.

## PrevenciOM Suicidio: Bienestar Emocional

Hemos desarrollado PrevenciOM Suicidio: Bienestar Emocional, un programa accesible de 3 meses y medio diseñado para prevenir el suicidio y mejorar el bienestar emocional. Este programa de bajo coste ofrece herramientas y recursos prácticos que ayudan a los participantes a gestionar la ansiedad, la depresión y otras dificultades emocionales.

## Mindfulness OM

Además, ofrecemos acceso a nuestra plataforma de Mindfulness OM, utilizada en centros de salud mental para promover la relajación y la reducción del estrés. Nuestro enfoque combina la ciencia con la espiritualidad, brindando herramientas que los agentes pueden incorporar en su vida diaria para gestionar el estrés y la ansiedad.

# Detalles del Programa PrevenciOM Suicidio

## 1 Duración

Programa accesible de 3 meses y medio diseñado para prevenir el suicidio y mejorar el bienestar emocional.

## 2 Enfoque

Con un enfoque basado en técnicas psicológicas y mindfulness, PrevenciOM busca fortalecer la resiliencia y el equilibrio mental de quienes lo necesiten.

## 3 Objetivos

Ayudar a los participantes a gestionar la ansiedad, la depresión y otras dificultades emocionales.

## 4 Accesibilidad

Programa de bajo coste que ofrece herramientas y recursos prácticos.



# Therapy OM: Primera Sesión Gratuita

## Evaluación Inicial

Therapy OM ofrece una primera sesión gratuita para que los agentes puedan recibir una evaluación inicial y explorar opciones de tratamiento.

## Profesionales Especializados

Los profesionales de Open Mind están capacitados para trabajar con traumas de alto impacto emocional.

## Enfoque Personalizado

Cada sesión se adapta a las necesidades específicas de los agentes de la AUGC, considerando los desafíos únicos que enfrentan en su labor diaria.



# Conclusión Personalizada: AUGC

## 1 Prioridad en Salud Mental

La salud mental de los agentes de la AUGC es un tema prioritario que no debe ser ignorado. El estrés, la exposición a situaciones críticas y el riesgo constante requieren una atención continua para evitar que se conviertan en problemas graves como el TEPT o la depresión.

## 3 Compromiso de Open Mind

En Open Mind, estamos comprometidos con el bienestar emocional de los agentes, ofreciendo programas accesibles y efectivos como PrevenciOM Suicidio y nuestra plataforma de Mindfulness OM. La terapia online a través de Therapy OM es una opción eficaz para comenzar un proceso de autocuidado y recuperación, con una primera sesión gratuita que facilita el acceso a quienes más lo necesitan.

## 2 Prevención del Suicidio

Además, la prevención del suicidio es crucial en un entorno laboral donde la presión es inmensa y el apoyo emocional muchas veces insuficiente.

## 4 Mensaje Final

Recuerda: tu salud mental es tan importante como tu salud física. Cuidarla es el primer paso para un bienestar integral.

# Más Información



## Contáctanos

Open Mind. Calle Manzanares, 4,  
28005. Madrid. Whatsapp: (+34)  
699.420.203



## Terapia Online

1ª sesión gratis, después a 39€/ sesión  
con acceso a "Mindfulness OM" y  
meditaciones



## Escríbenos

Contáctanos si lo prefieres por mail al  
siguiente correo:  
[equipo@openmind.eco](mailto:equipo@openmind.eco)