



MENTORISK

Servicio de Atención Psicológica

Atención Psicológica Individual y Personalizada

Recupera tu bienestar emocional y mejora tu calidad de vida



Presencial y Online



Proceso en 5 etapas basado en evidencia científica



La salud mental es un reto urgente en España

Más de un tercio de la población presenta algún problema de salud mental, con tendencia ascendente.

35,6%

Población con problemas de salud mental

+8,5% respecto a 2019

111,3

Casos de ansiedad por 1.000 hab.

Trastorno más frecuente en atención primaria

49,3

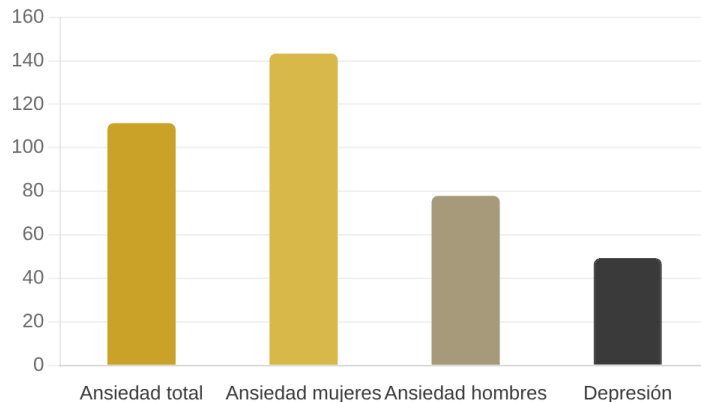
Casos de depresión por 1.000 hab.

Tendencia creciente

6/10

Personas declaran estrés

Casi 6 de cada 10



Comparativa de prevalencia (por 1.000 hab.) y desglose por sexo en ansiedad

Un proceso claro en 5 etapas

METODOLOGÍA ESTRUCTURADA Y PROFESIONAL

1 Primera consulta y valoración inicial

2 Evaluación psicológica

3 Definición de objetivos

4 Intervención personalizada

5 Seguimiento y consolidación



✓ Acompañamiento cercano y profesional

¿En qué podemos ayudarte?



Ansiedad y Estrés

- ✓ Ansiedad
- ✓ Estrés
- ✓ Burnout
- ✓ Depresión



Autoestima y Emociones

- ✓ Autoestima
- ✓ Gestión emocional
- ✓ Duelo



Cambios y Retos

- ✓ Cambios vitales
- ✓ Dificultades laborales



Dolor y Hábitos

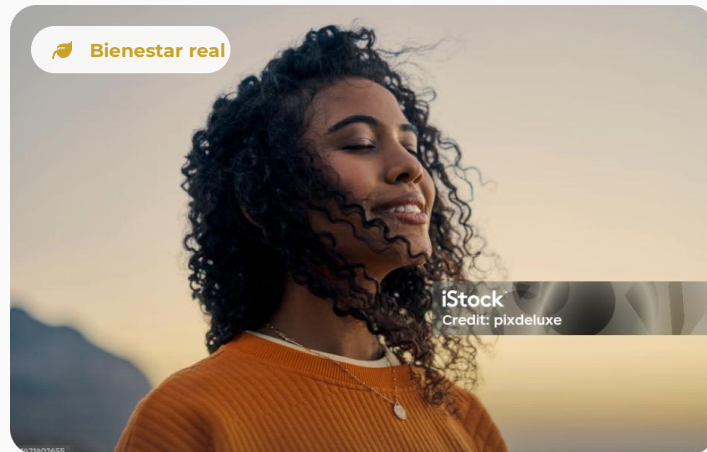
- ✓ Dolor crónico y enfermedad
- ✓ Hábitos saludables

Resultados que transforman tu día a día

-  Reducción del malestar emocional
-  Mejora de la regulación emocional
-  Recuperación de motivación y energía
-  Fortalecimiento de confianza y resiliencia
-  Mayor bienestar y calidad de vida

Solicita tu primera consulta →

El cambio empieza con una conversación



**Sesiones individuales de
50-60 minutos**

 Presencial  Online



Da el primer paso hoy

Recupera tu bienestar emocional.
El proceso empieza con una simple conversación.

Solicita tu primera consulta



+34 618176117



juancarlos@mentoriskconsulting.com