



Salud mental

Octubre 2023

Índice

3

Salud
mental

7

Apoyo para
cuidar la salud
mental

10

Salud mental
en México

12

Importancia en
la atención de
la salud mental

13

Metodología

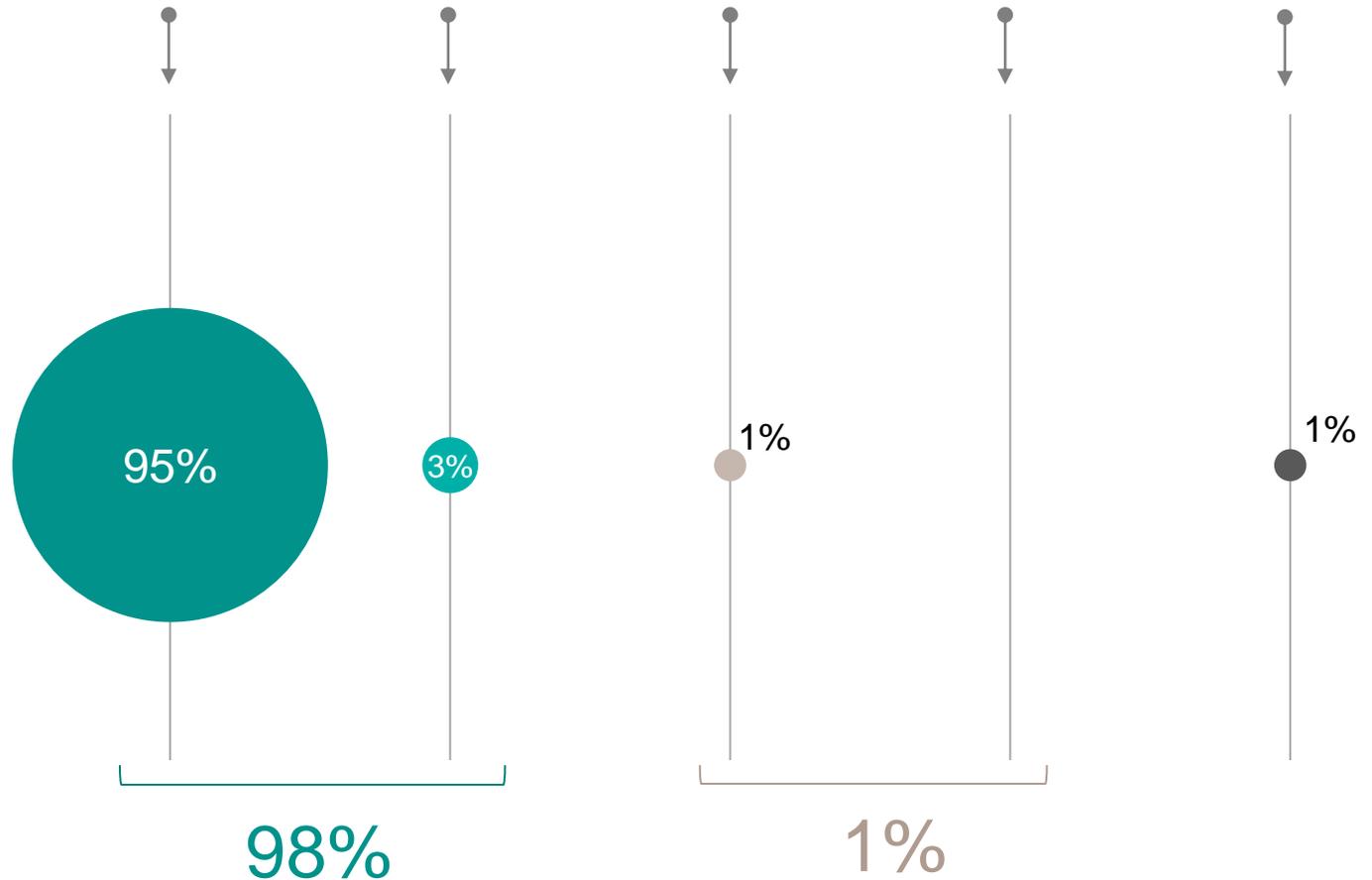
Importancia de tener buena salud mental

La UNAM define la salud mental como “el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el medio que les rodea. Incluye el bienestar emocional, físico y social e influye en cómo pensamos, sentimos, actuamos y reaccionamos ante momentos de estrés”. Con esta definición, ¿qué tan importante cree que es para las personas tener una buena salud mental: muy importante, algo, poco o nada importante?

Muy importante Algo importante Poco importante Nada importante Ns/Nc

95%

cree que es muy importante tener una buena salud mental

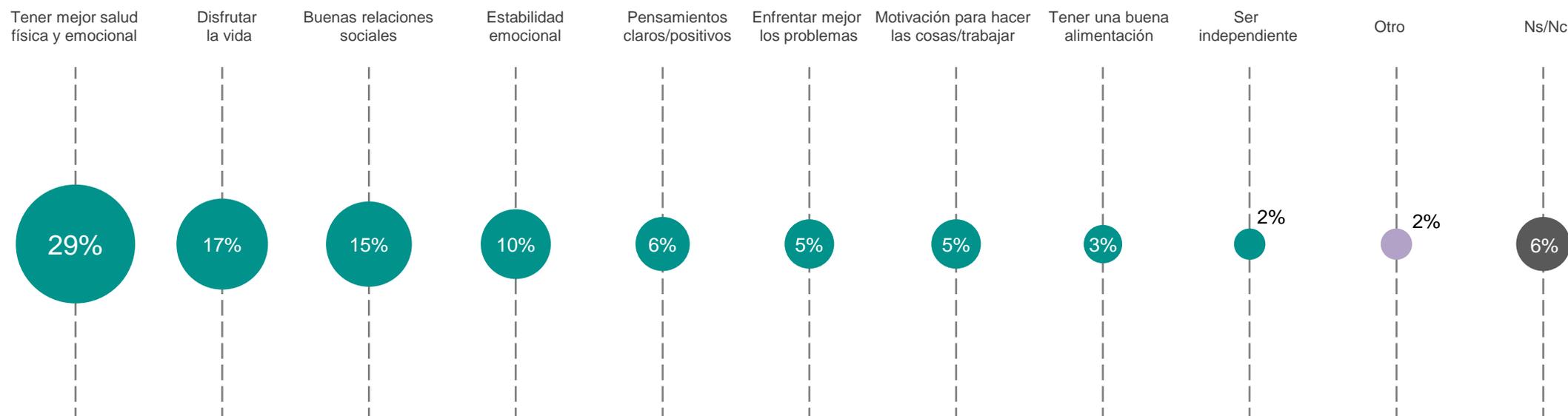


Beneficios de tener buena salud mental

¿Cuál considera que es el principal beneficio de tener una buena salud mental?

Los tres principales beneficios percibidos de una buena salud mental son: salud física y emocional (29%), disfrutar la vida (17%) y tener buenas relaciones sociales (15%).

Respuestas espontáneas



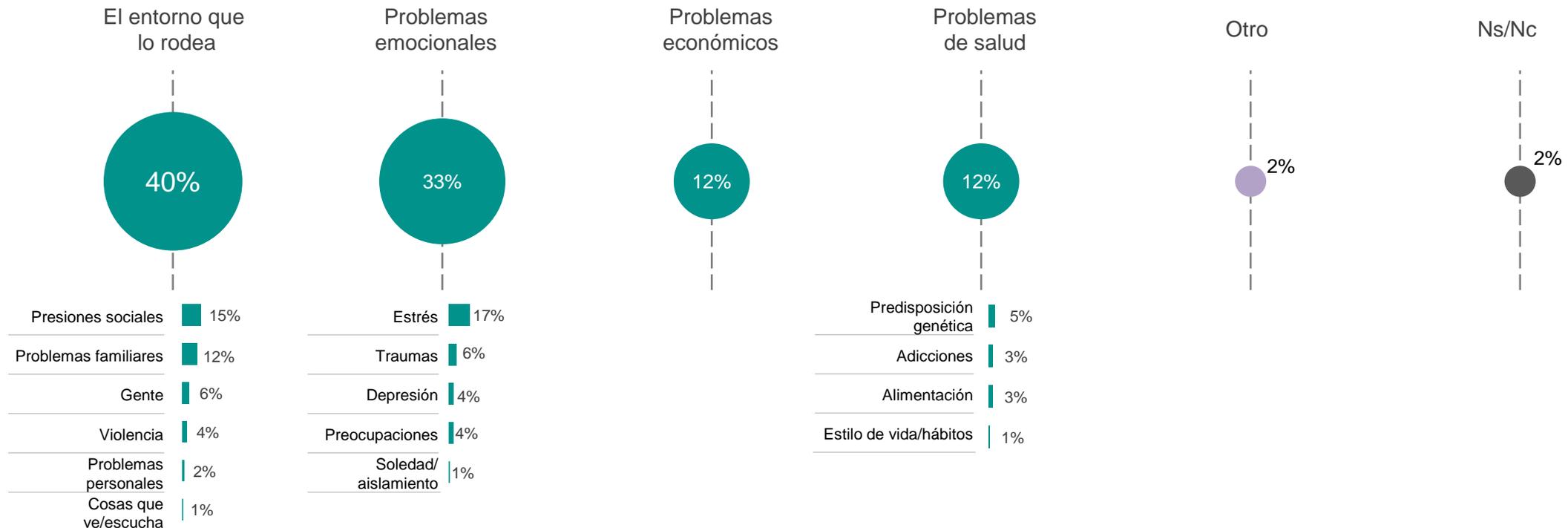
Aspectos que afectan la salud mental

En su opinión, ¿qué aspectos cree que influyen para que la salud mental de una persona se vea afectada?

40%

cree que el entorno que lo rodea como las presiones sociales, problemas familiares, la gente, la violencia y los problemas personales influyen para que la salud mental de una persona se vea afectada

Respuestas espontáneas

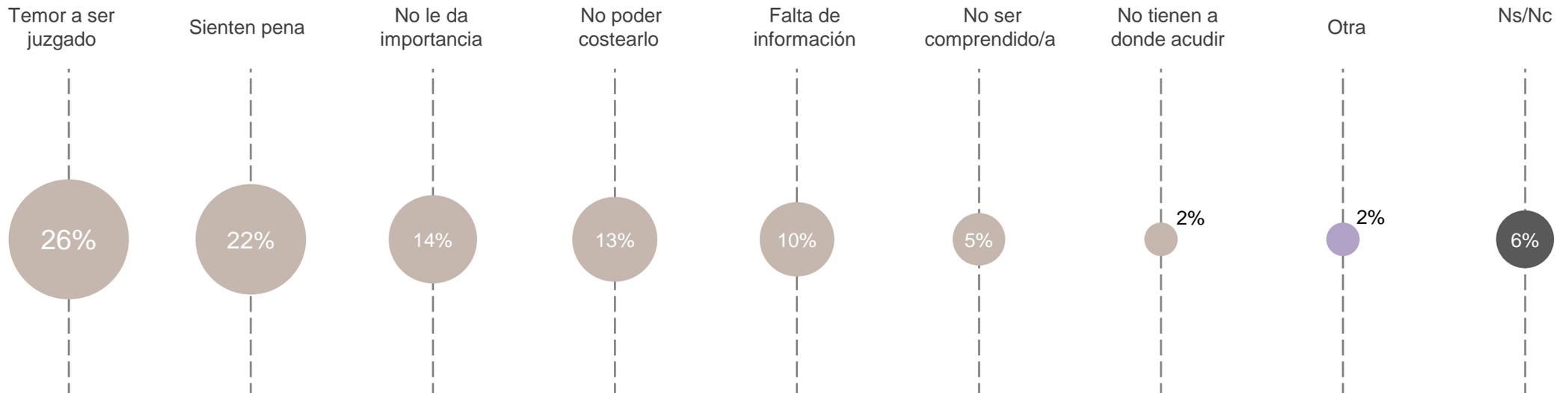


Razones por las que no se busca ayuda al sentir inestabilidad emocional

¿Cuál considera que es la principal razón por la que las personas no buscan ayuda cuando se sienten mal emocionalmente?

Perciben que las tres principales razones por las que las personas no buscan ayuda cuando se sienten mal emocionalmente son: temor a ser juzgado (26%), sentir pena (22%) y no darle importancia (14%).

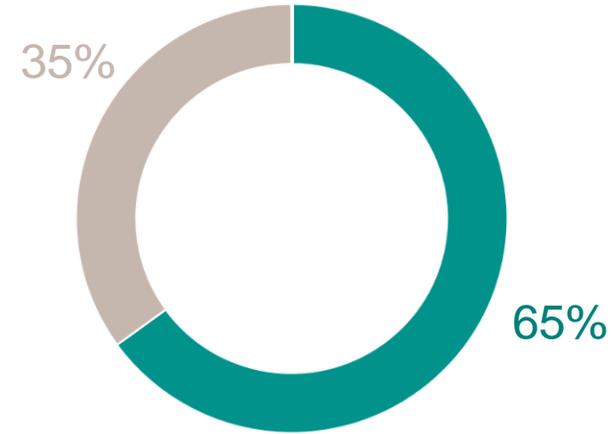
Respuestas espontáneas



¿A quién solicitar apoyo para tratar problemas de salud mental?

65% *considera que sí sabría dónde o a quién solicitar apoyo en caso de que algún conocido necesitara apoyo en su salud mental.*

- Sí sabría dónde o a quién solicitar apoyo
- No sabría dónde o a quién solicitar apoyo
- Ns/Nc

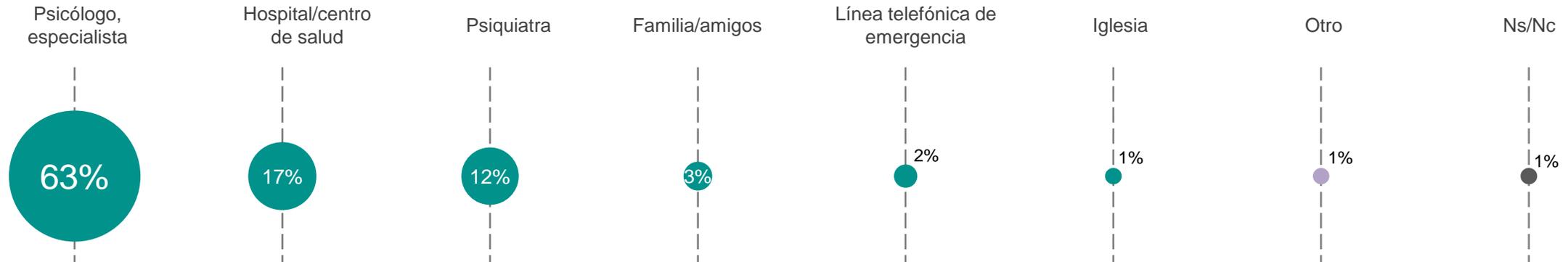


Si considerara que alguien de su familia o conocidos necesitara apoyo en su salud mental, ¿usted sabría dónde o a quién solicitar el apoyo?

n= 600

¿A quién o dónde solicitaría apoyo?*

Respuestas espontáneas



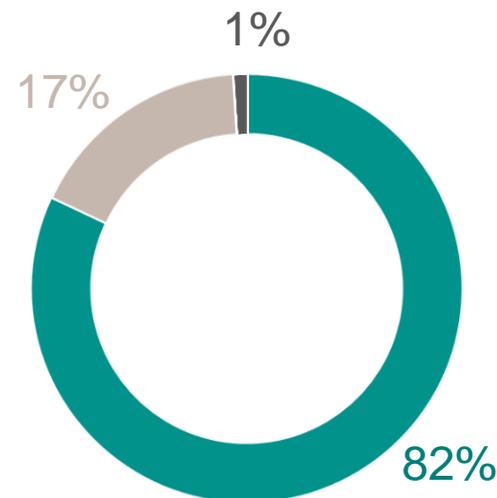
63% *mencionó que solicitaría apoyo de un psicólogo o especialista, 17% iría a un hospital/centro de salud.*

n= 393

En su círculo cercano, ¿existe un ambiente propicio para hablar sobre salud mental?

82% considera que *sí existe un ambiente propicio para hablar abiertamente sobre temas de salud mental en su círculo cercano*

- Sí existe un ambiente propicio
- No existe un ambiente propicio
- Ns/Nc

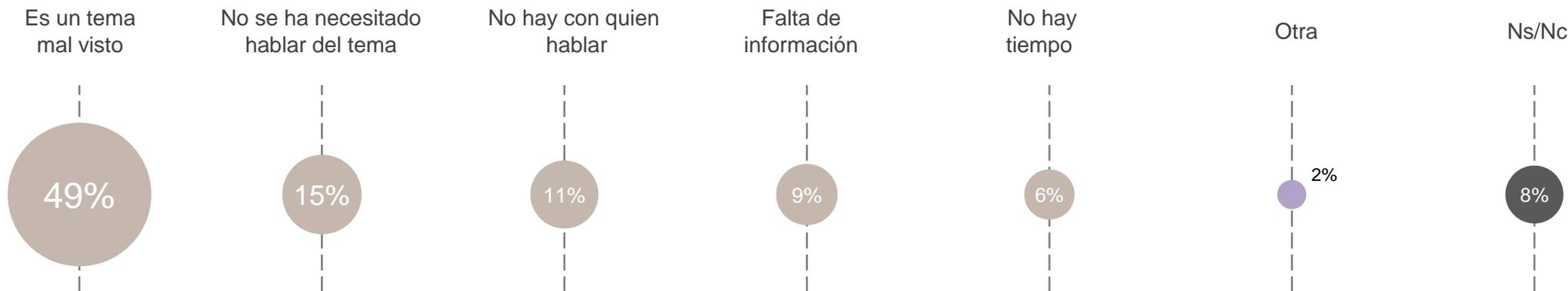


¿Considera que, en su círculo cercano, como la familia, existe un ambiente propicio para hablar abiertamente sobre temas de salud mental?

n= 600

¿Por qué no hay un ambiente propicio?*

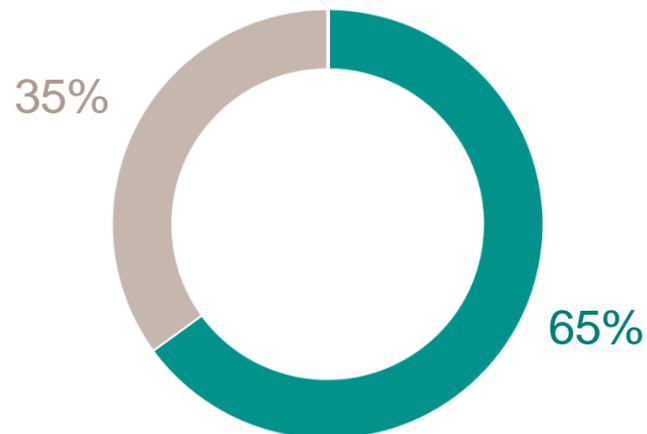
Respuestas espontáneas



Ayuda de un profesional de la salud mental

65% mencionó que conoce a alguien que **sí ha buscado** ayuda de un profesional de la salud mental

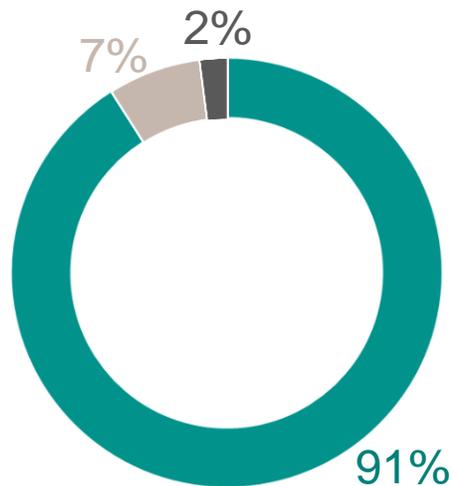
- Sí ha buscado
- No ha buscado
- Ns/Nc



¿Usted conoce a alguien que haya buscado ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o psiquiatra?

n= 600

Por lo que sabe de la persona que conoce y buscó apoyo, ¿considera que mejoró cómo se sentía a partir de tener apoyo profesional?*



- Sí mejoró como se sentía
- No mejoró como se sentía
- Ns/Nc

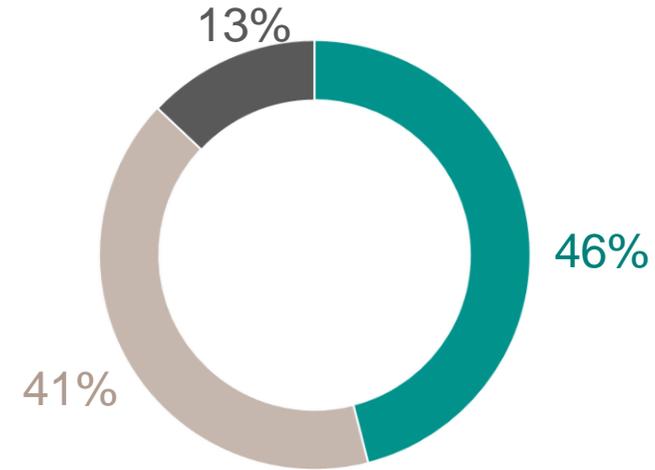
91% considera que la persona que buscó ayuda **sí mejoró cómo se sentía** a partir de tener apoyo de un profesional

n= 385

Programas de gobierno para tratar la salud mental

46% considera que **SÍ existen apoyos o programas de gobierno necesarios para tratar temas de salud mental**

- Sí existen apoyos o programas de gobierno
- No existen apoyos o programas de gobierno
- Ns/Nc



¿Considera que existen apoyos o programas de gobierno necesarios para tratar temas de salud mental?

n= 600

¿Qué apoyos o programas conoce?*

Respuestas espontáneas

Pláticas/terapias psicológicas y psiquiátricas



Atención psicológica del DIF



Atención de salud mental en el IMSS/ISSSTE



Línea de la vida



Apoyo psicológico en escuelas



Atención psicológica a mujeres



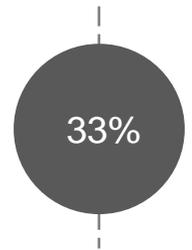
Otro



Ninguno



Ns/Nc

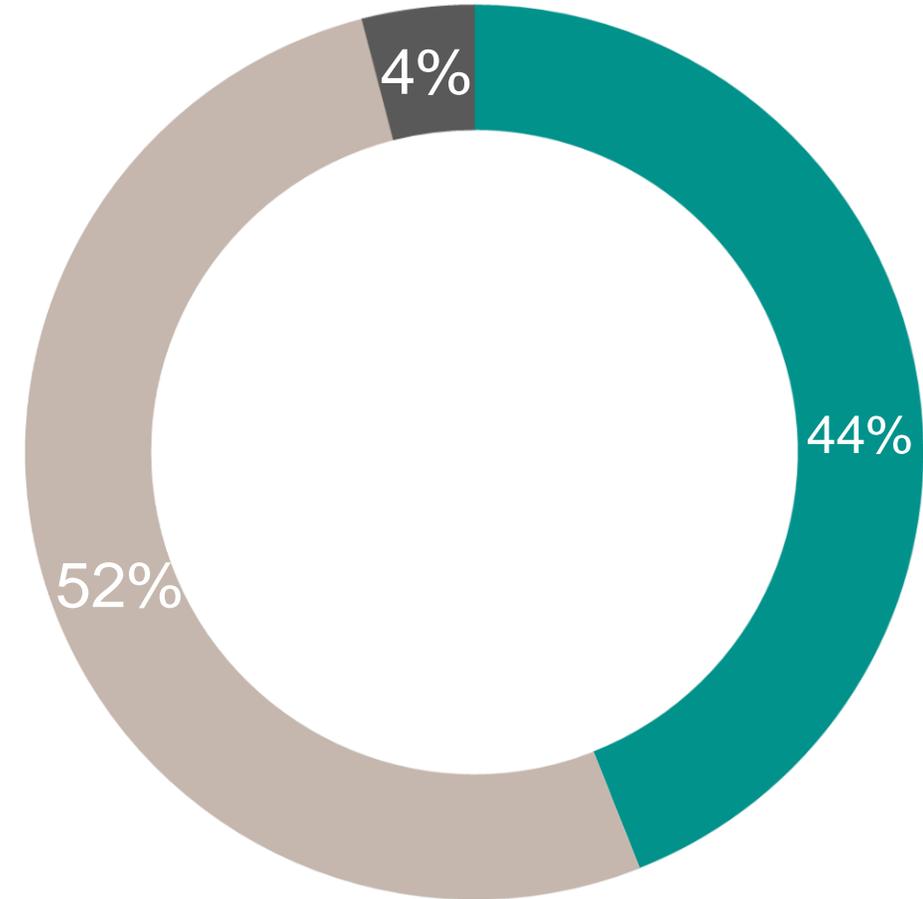


Salud mental en México, ¿algo que se puede hablar abiertamente o tema mal visto?

¿Usted cree que en México el tema de salud mental es algo de lo que se puede hablar abiertamente o aún es un tema mal visto socialmente?

52% cree que en México la salud mental aún es un tema mal visto socialmente

- Algo que se puede hablar abiertamente
- Es un tema mal visto socialmente
- Ns/Nc

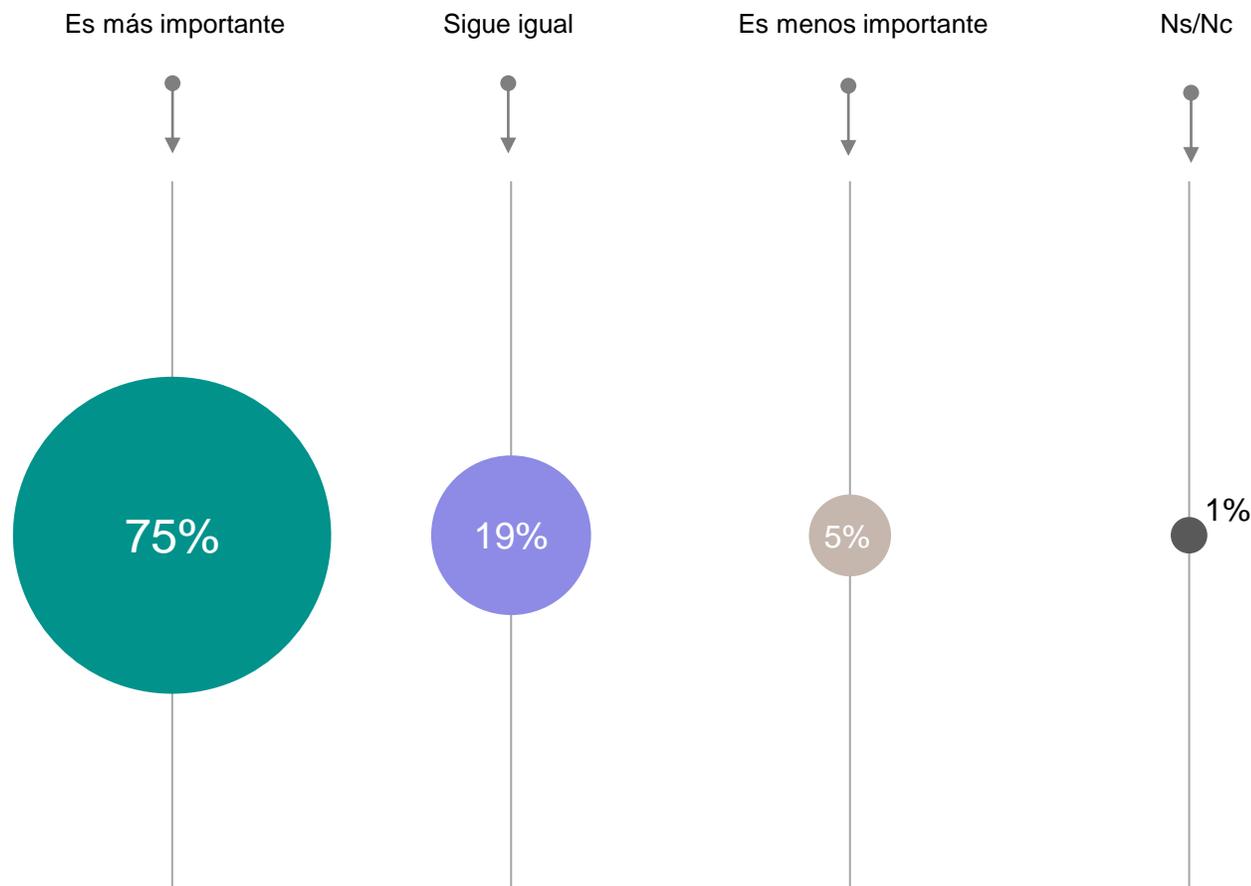


Importancia que tiene la atención de la salud mental

Por lo que vive en su día a día, la relación que tiene con amigos, familia y pensando en la que tenía con miembros de la familia de generaciones anteriores a la suya, ¿usted cree que la atención de la salud mental cada vez es más importante, sigue igual o es menos importante?

75%

cree que la atención de la salud mental cada vez es más importante en comparación con generaciones anteriores



Universo

Ciudadanos mayores de 18 años que residen en la República Mexicana y que cuentan con línea telefónica fija en su hogar.

Técnica de levantamiento

Encuesta telefónica realizada el 9 de octubre de 2023.

Metodología

Muestra

Se obtuvo una muestra de 600 casos distribuida de manera proporcional a la lista nominal de las 32 entidades. Con un nivel de confianza de 95%, el error teórico es de $\pm 4\%$ a nivel nacional.

Los resultados reportados están basados en los estimadores de Horvitz-Thompson, calibrados y redondeados a un decimal.

La ponderación está realizada con base en la lista nominal y datos sociodemográficos (sexo y edad) del INE.

Marco muestral

Se utilizó como marco de muestreo una base de datos propia de registros de telefonía fija en el país.

Muestreo estratificado de alocaación proporcional al tamaño.



www.gabinete.mx

Soluciones ◦ Investigación ◦ Comunicación ◦ Estrategia



Gabinete[®]
de Comunicación Estratégica

www.gabinete.mx

EMPRESA CERTIFICADA **ISO 9001:2015**