

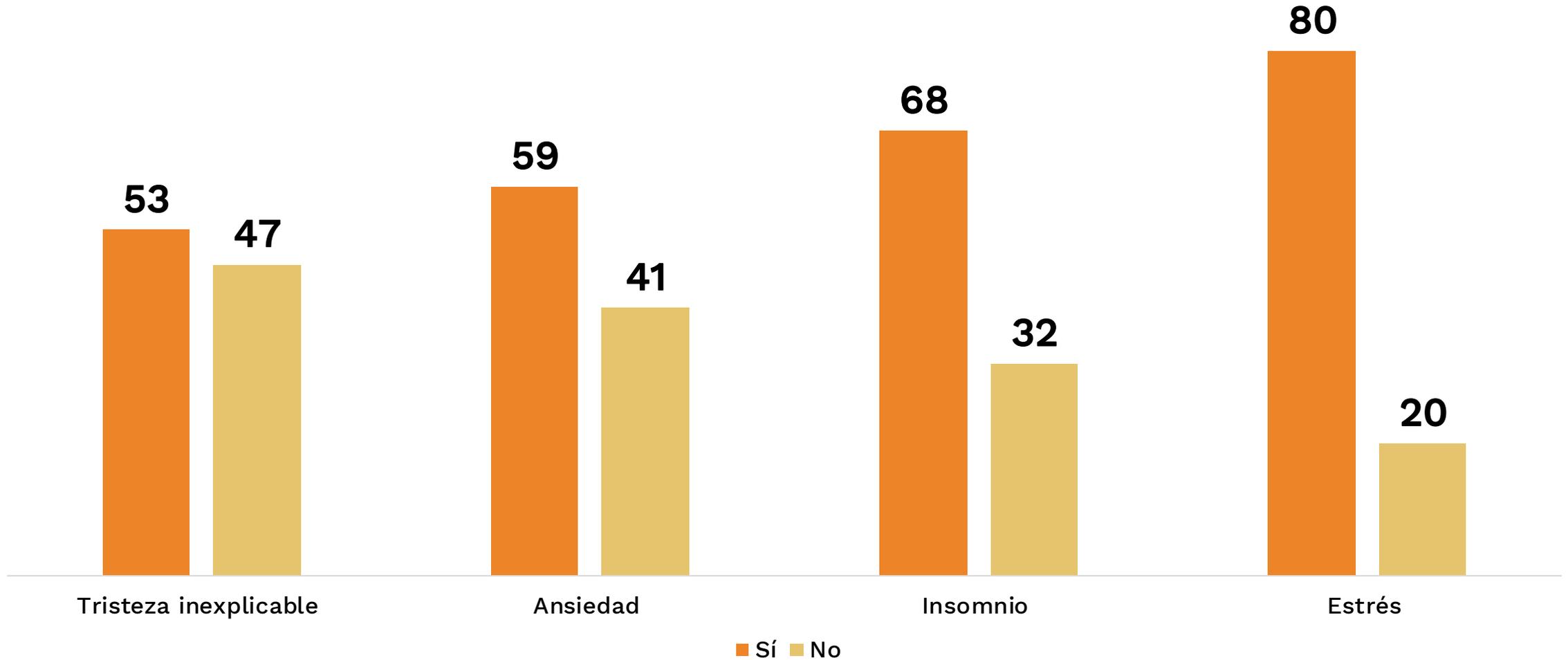
PRÁCTICAS DE SALUD MENTAL



PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS CAUSAS



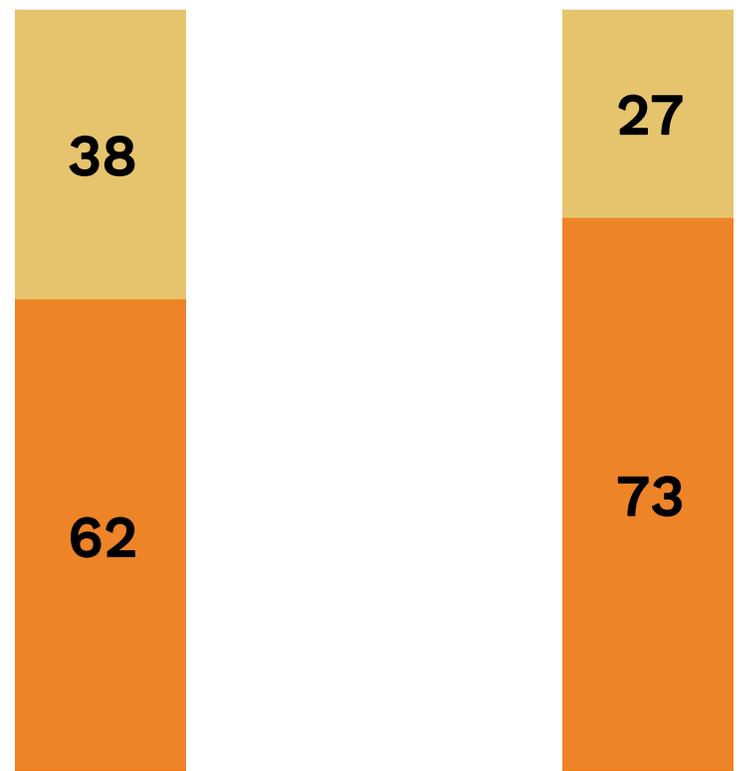
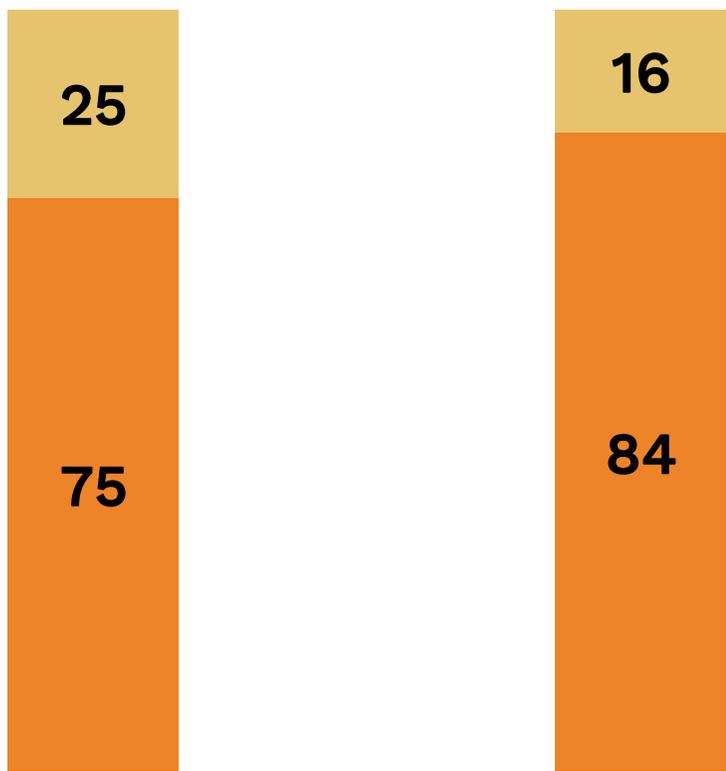
¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL?



¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? * GÉNERO

ESTRÉS

INSOMNIO



Hombres

Mujeres

Hombres

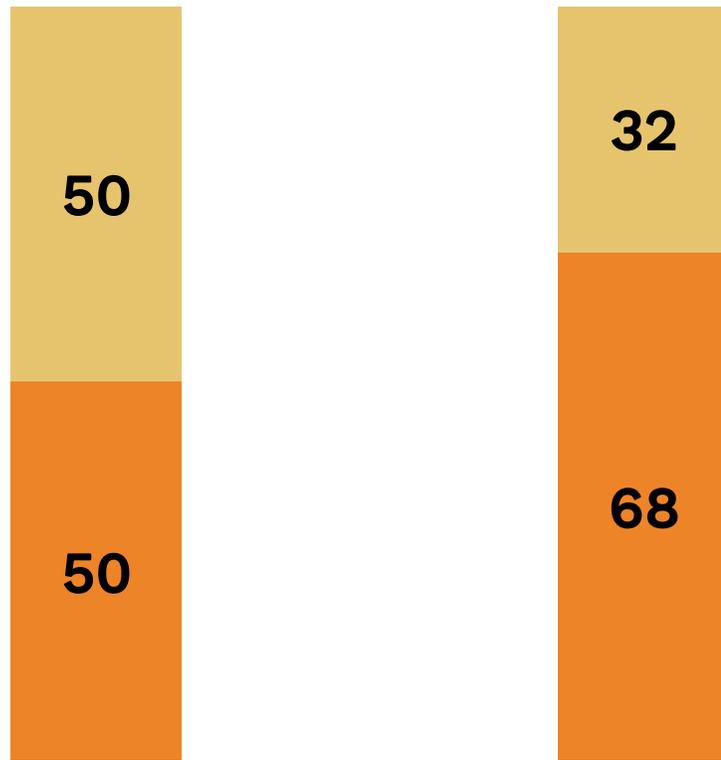
Mujeres

■ Sí ■ No

■ Sí ■ No

¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? * GÉNERO

TRISTEZA INEXPLICABLE

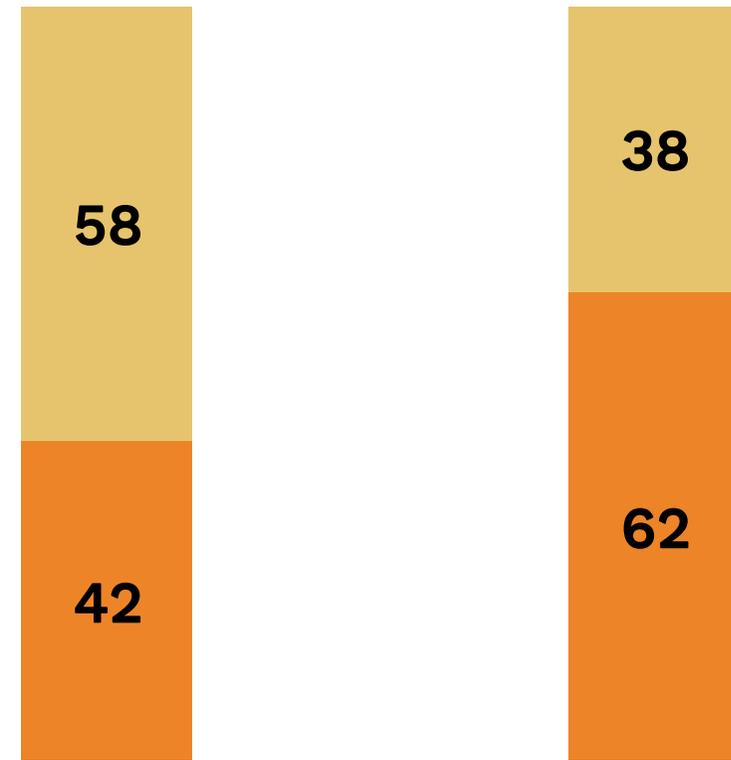


Hombres

Mujeres

■ Sí ■ No

ANSIEDAD



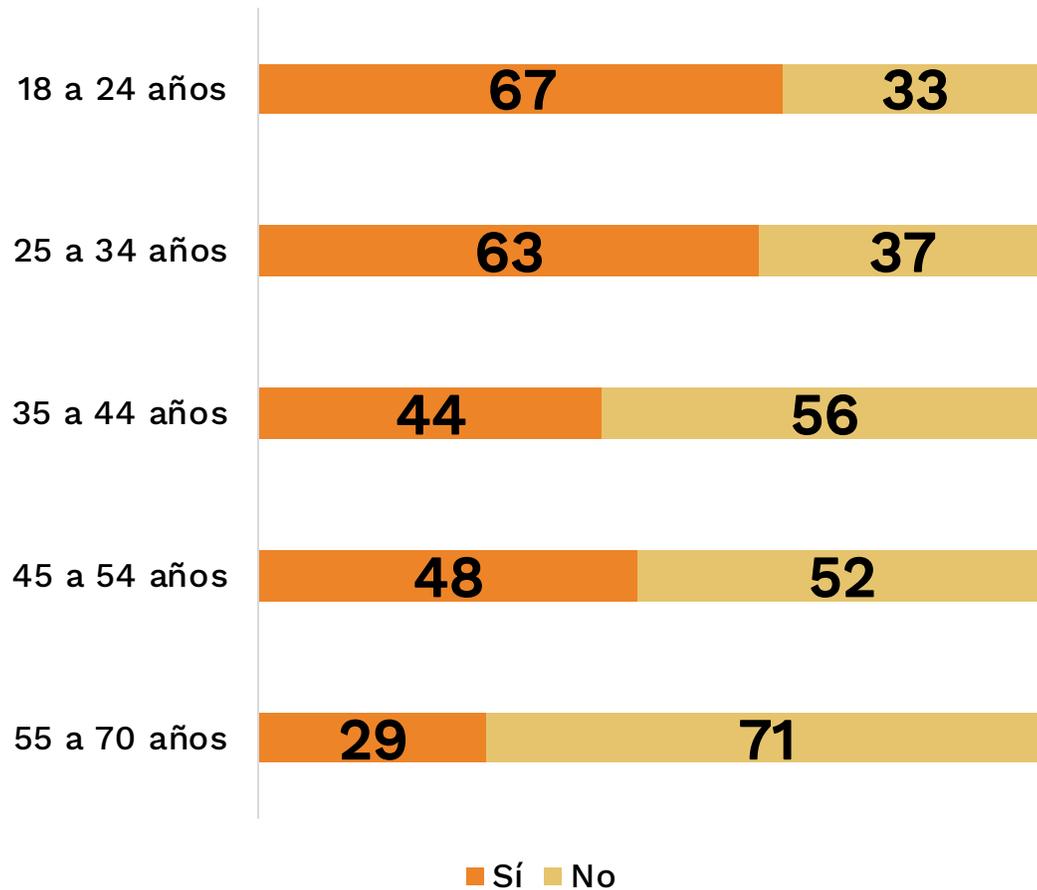
Hombres

Mujeres

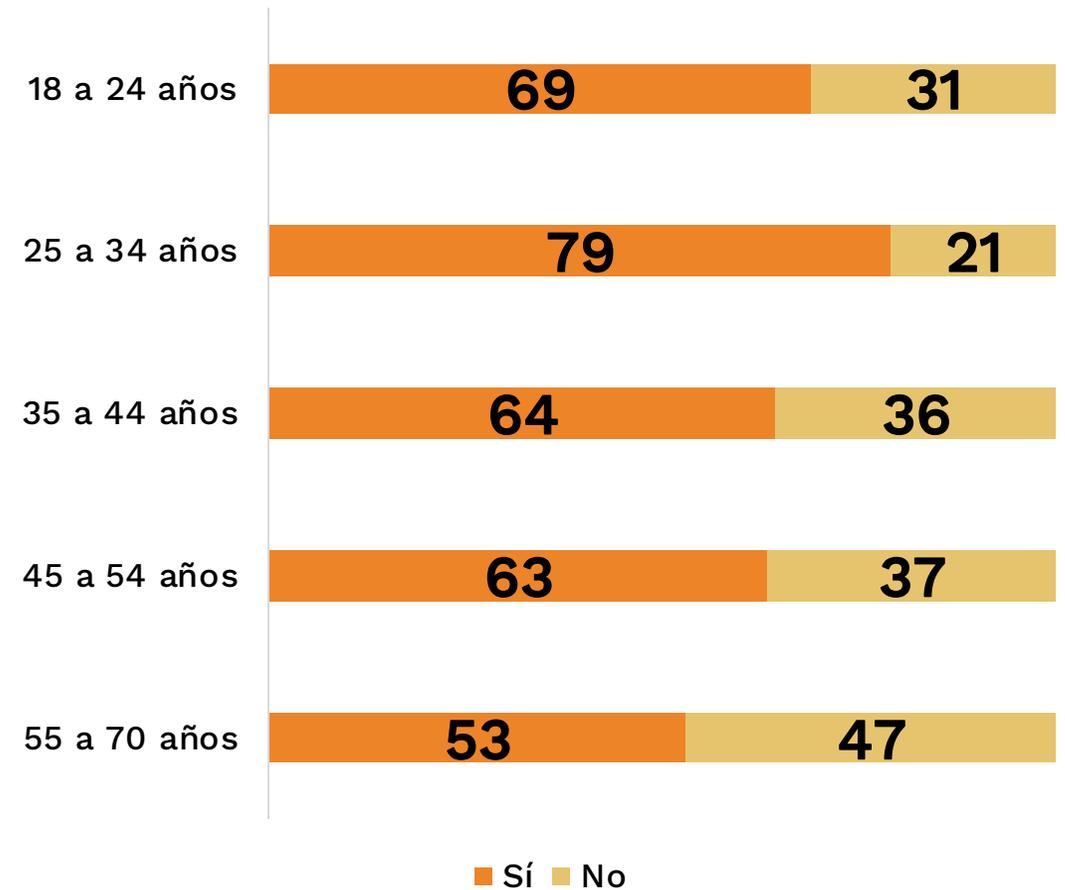
■ Sí ■ No

¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? * EDAD

TRISTEZA INEXPLICABLE

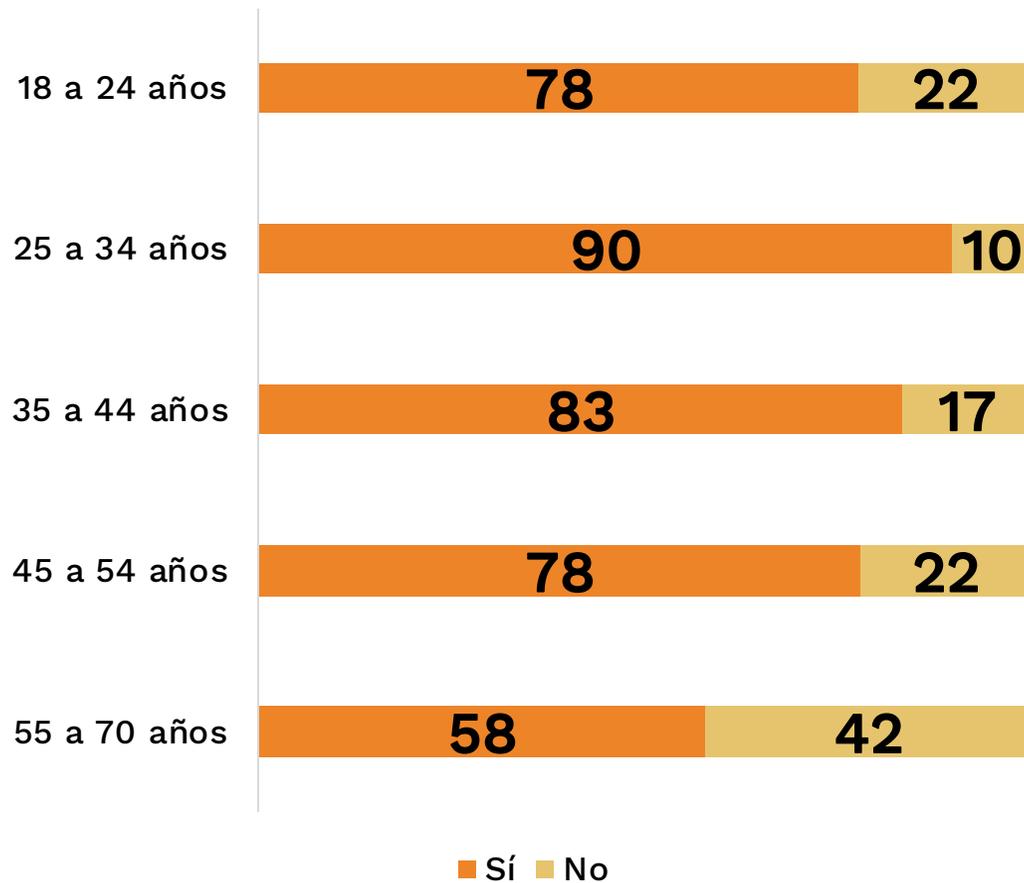


INSOMNIO

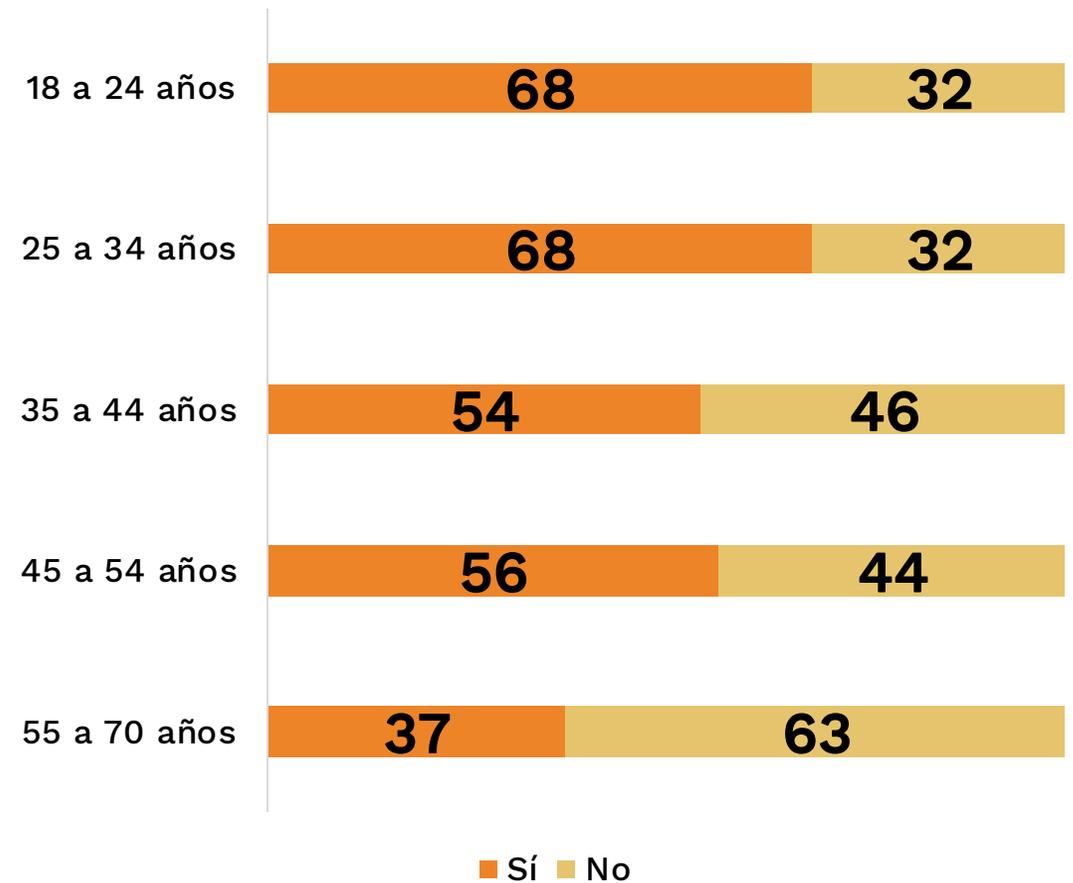


¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? * EDAD

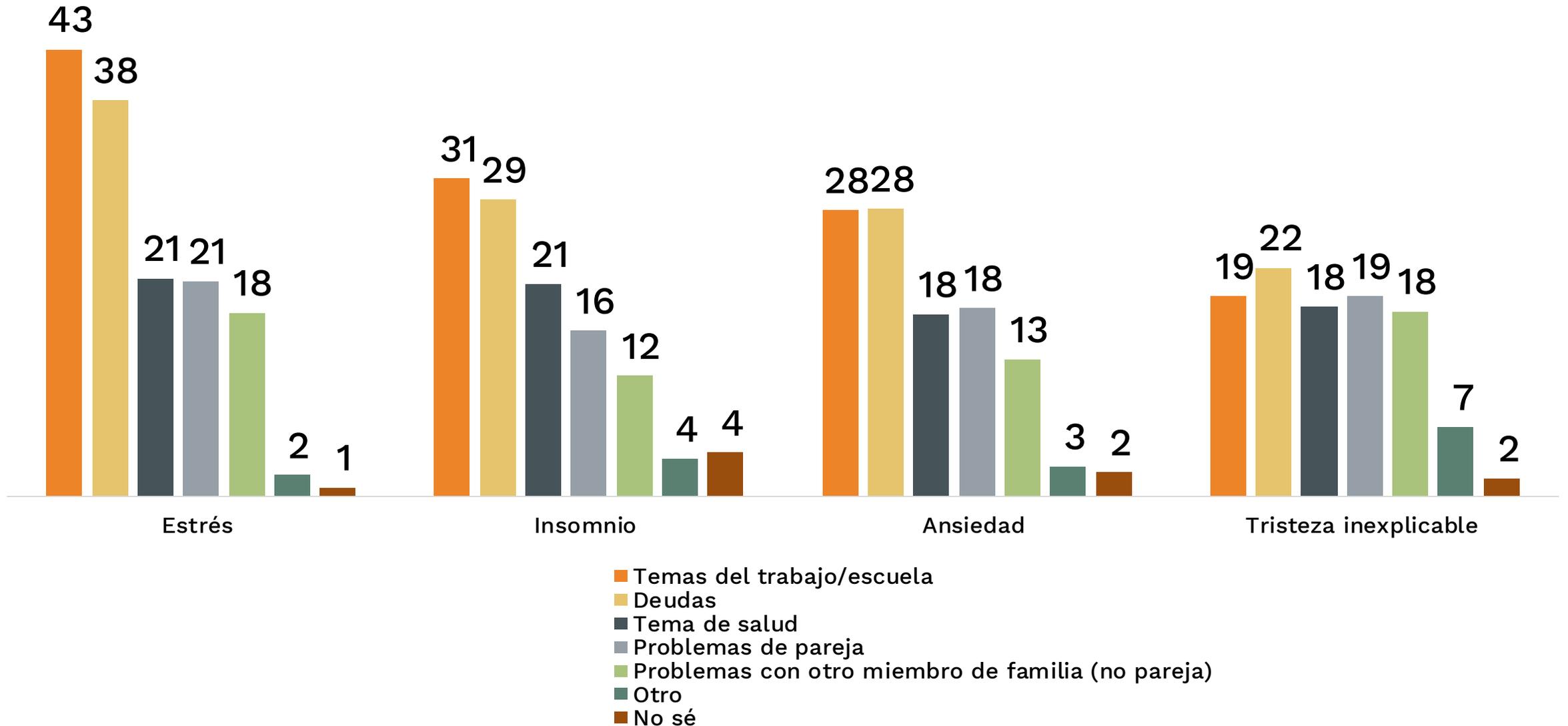
ESTRÉS



ANSIEDAD



¿QUÉ CAUSÓ TU MALESTAR EMOCIONAL?



Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

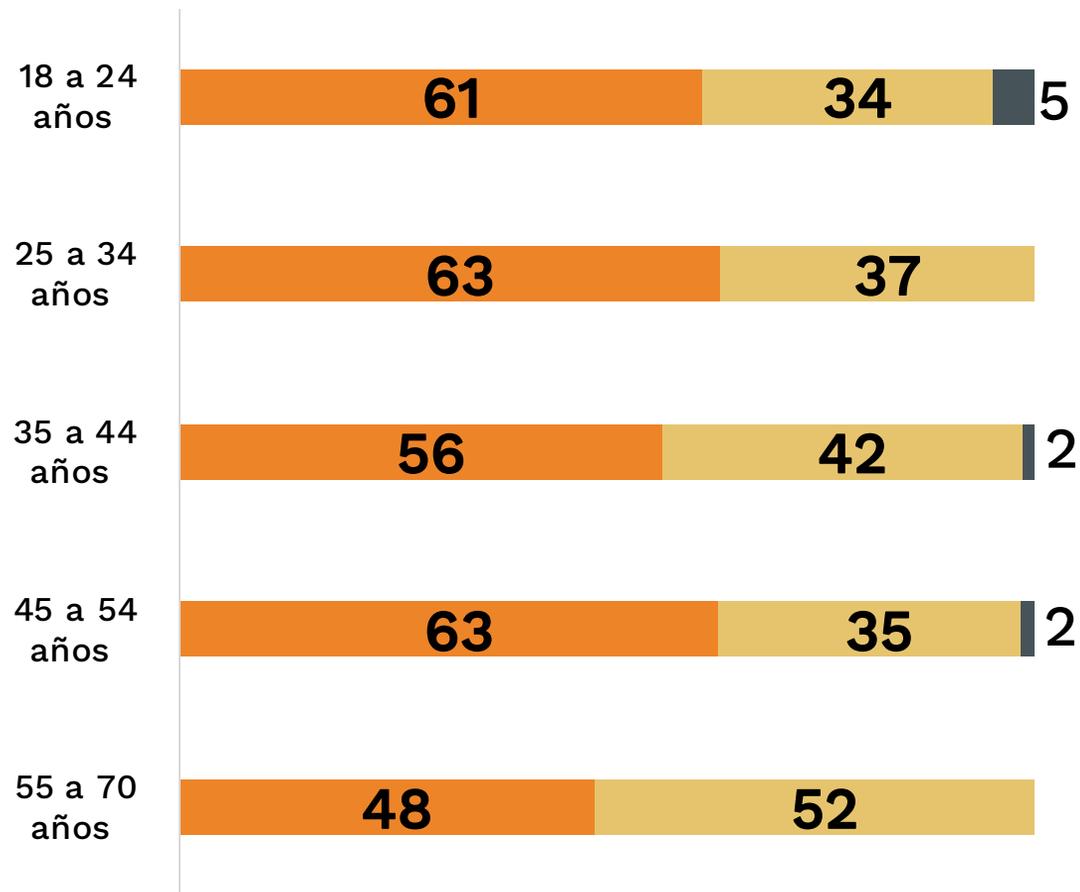
EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?



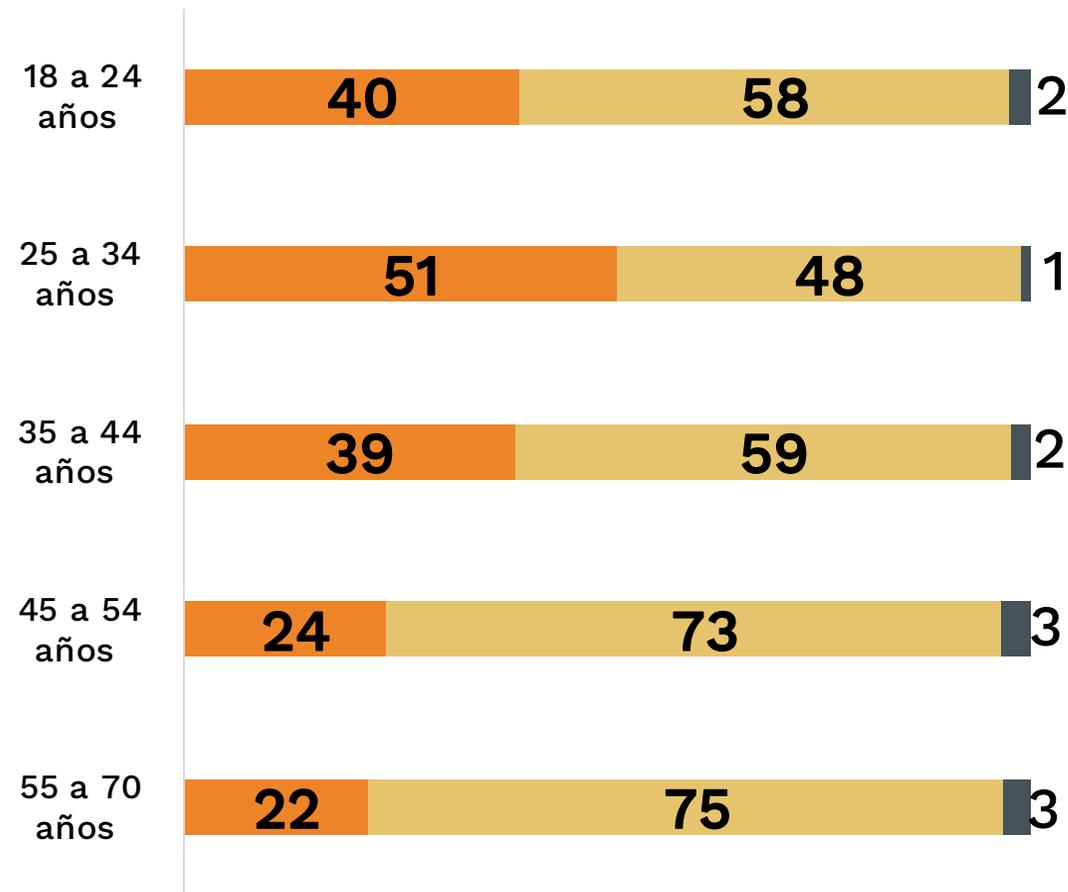
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?

BUSQUÉ MIS SÍNTOMAS EN INTERNET PARA SABER QUÉ TENÍA



BUSQUÉ LA OPINIÓN/ATENCIÓN DE UN PSICÓLOGO/A EN TERAPIA



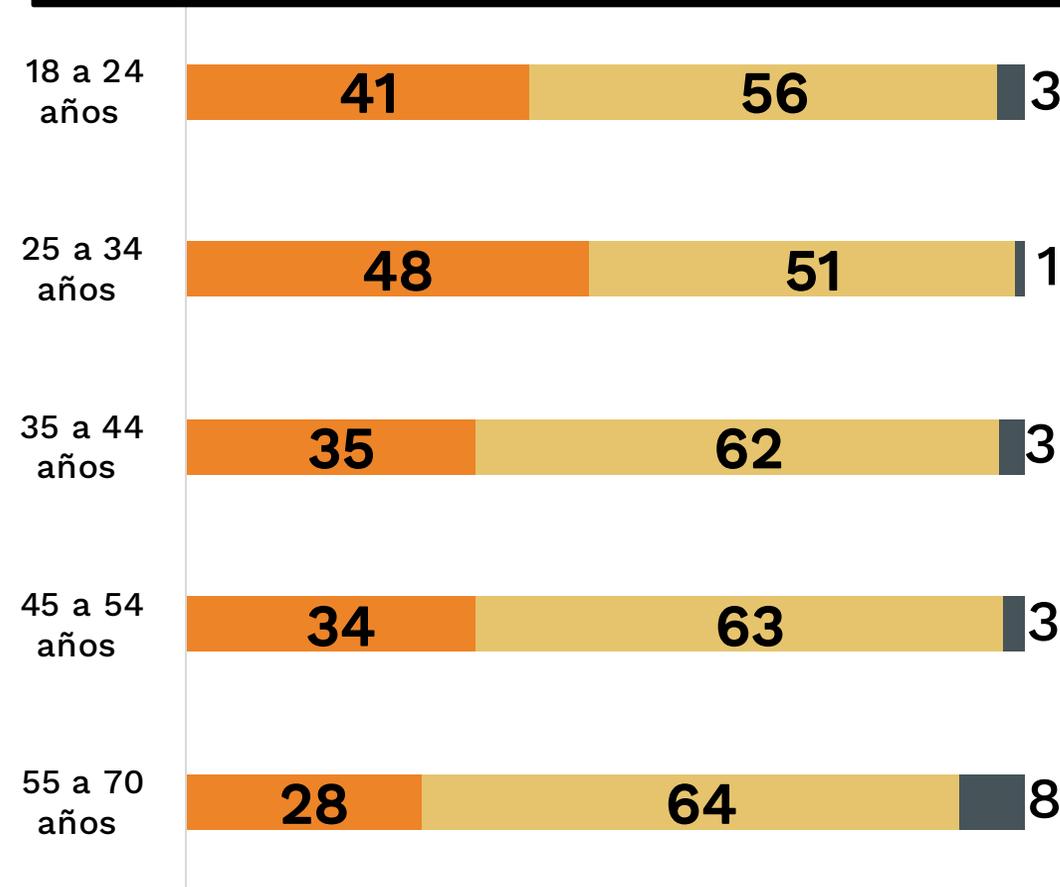
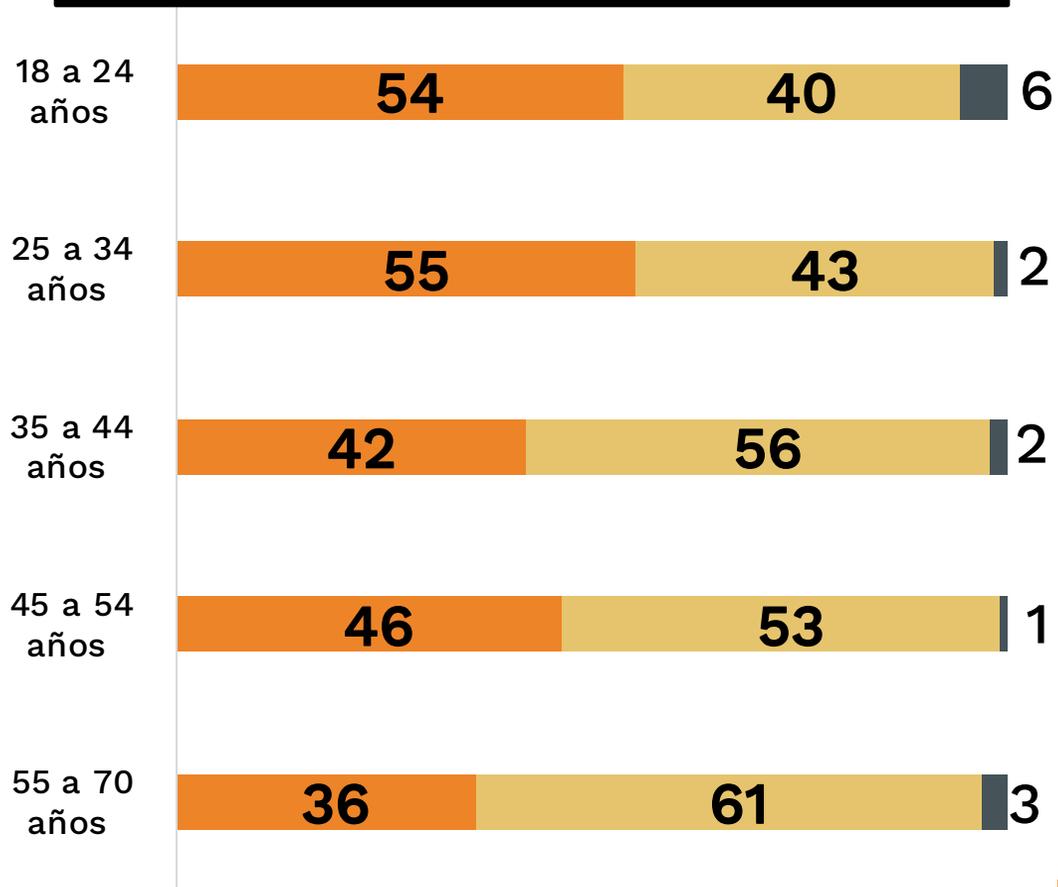
■ Sí
■ No
■ No aplica

Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?

BUSQUÉ OPINIONES EN REDES SOCIALES O PODCASTS SOBRE SALUD MENTAL

BUSQUÉ OPINIONES EN FOROS O PLATAFORMAS EN LÍNEA ESPECIALIZADOS EN SALUD MENTAL



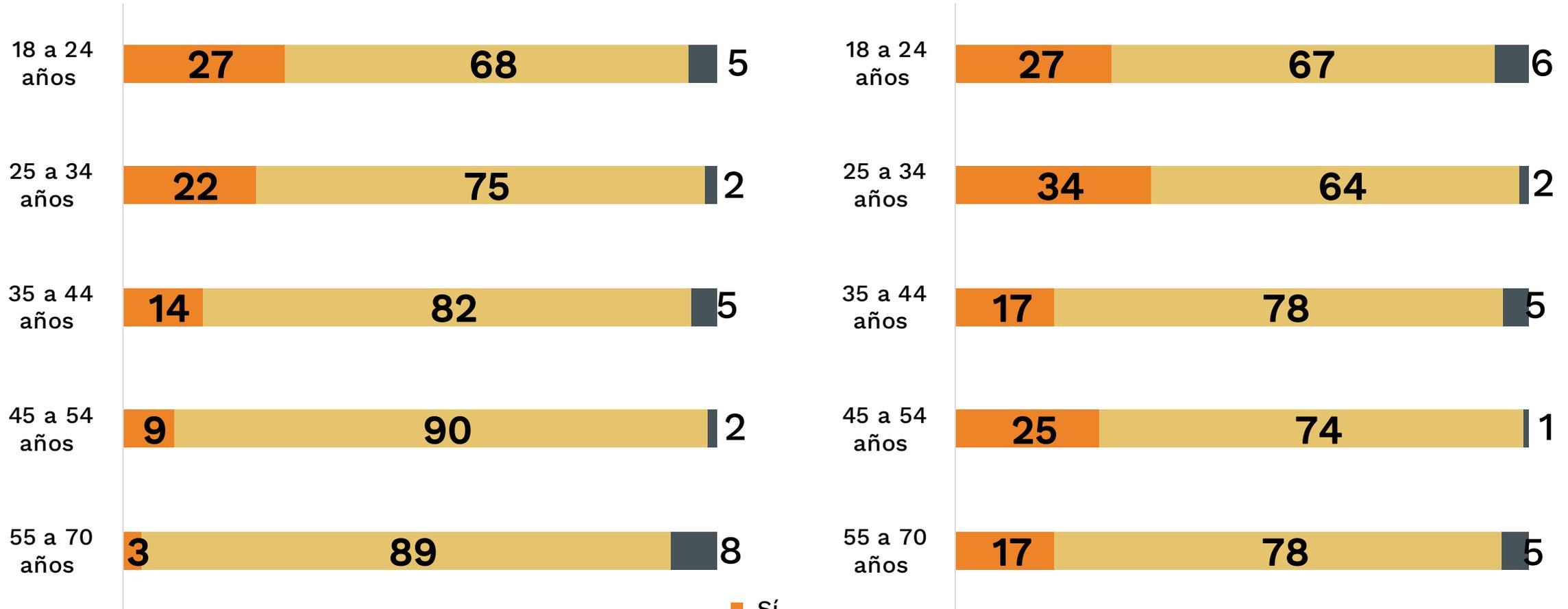
■ Sí
■ No
■ No aplica

Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?

BUSQUÉ OPINIONES DE INFLUENCERS

BUSQUÉ OPINIONES DE COACHES MOTIVACIONALES



■ Sí
■ No
■ No aplica

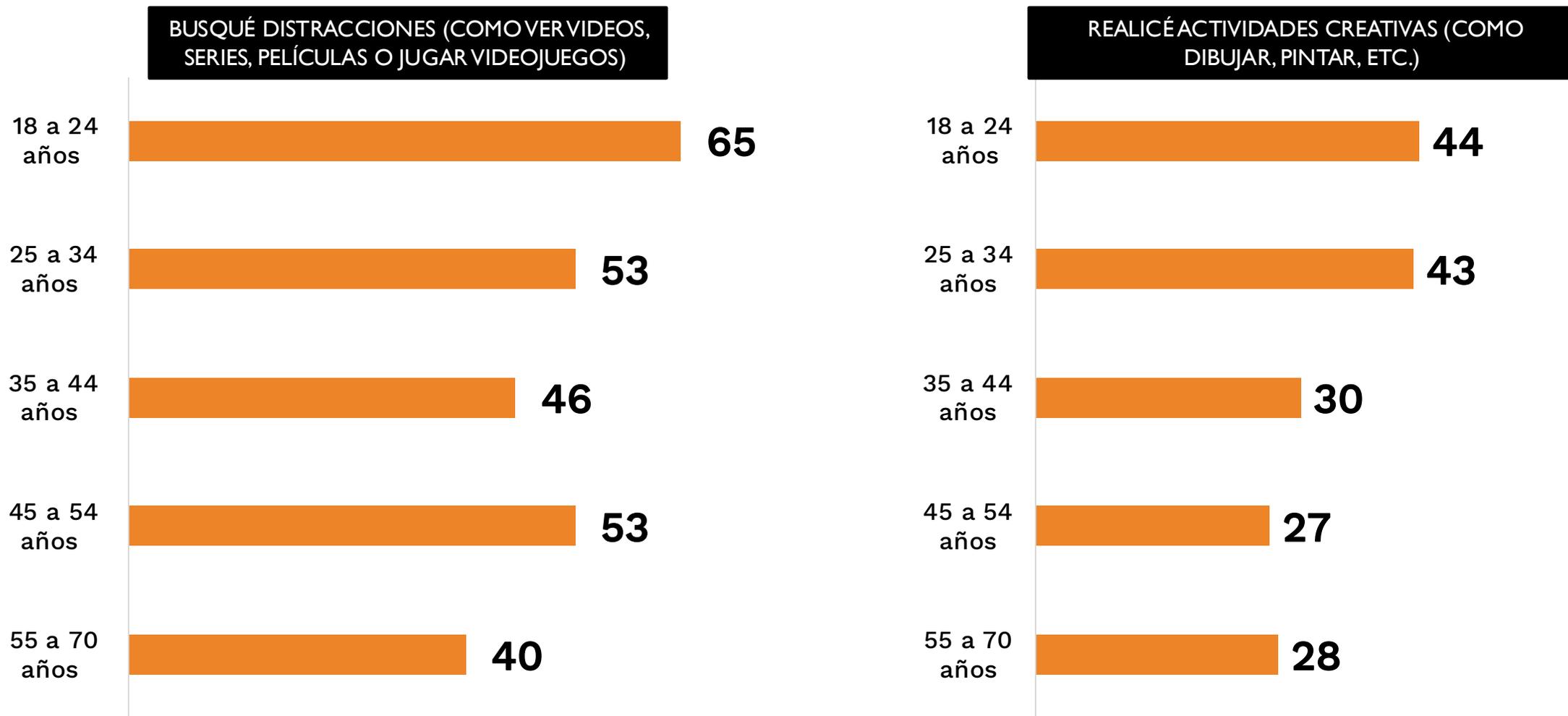
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

CUANDO EXPERIMENTASTE ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES, ¿QUÉ HICISTE PARA ENFRENTARLOS?



Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?



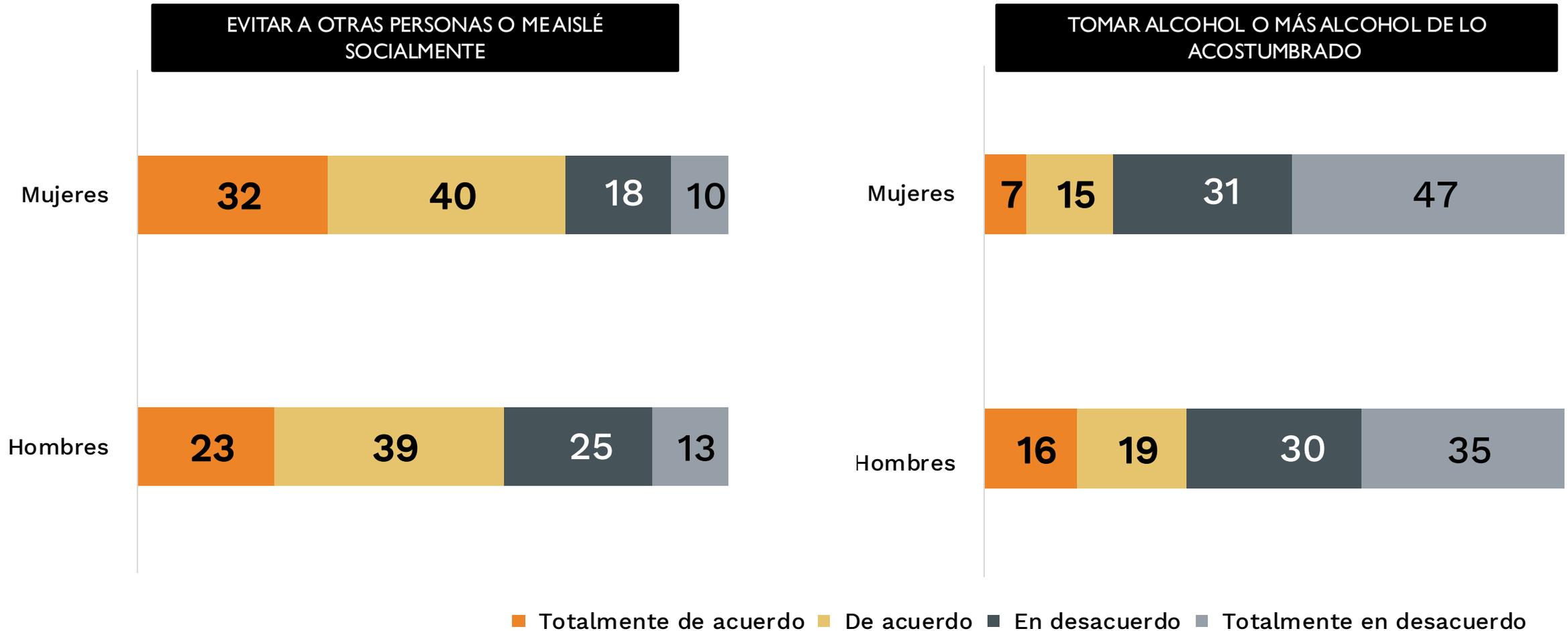
Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

¿EXPERIMENTASTE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS AL HABER PRESENTADO ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES?



Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

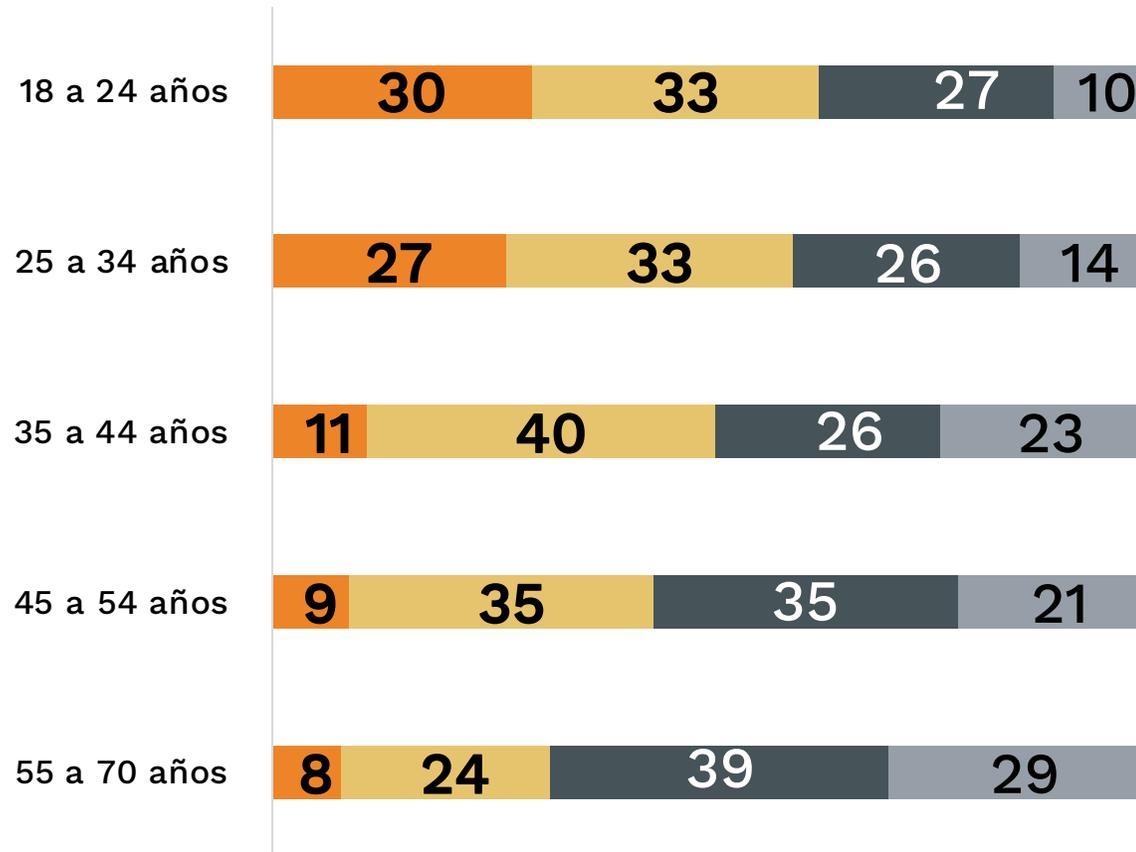
¿EXPERIMENTASTE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS AL HABER PRESENTADO ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES?



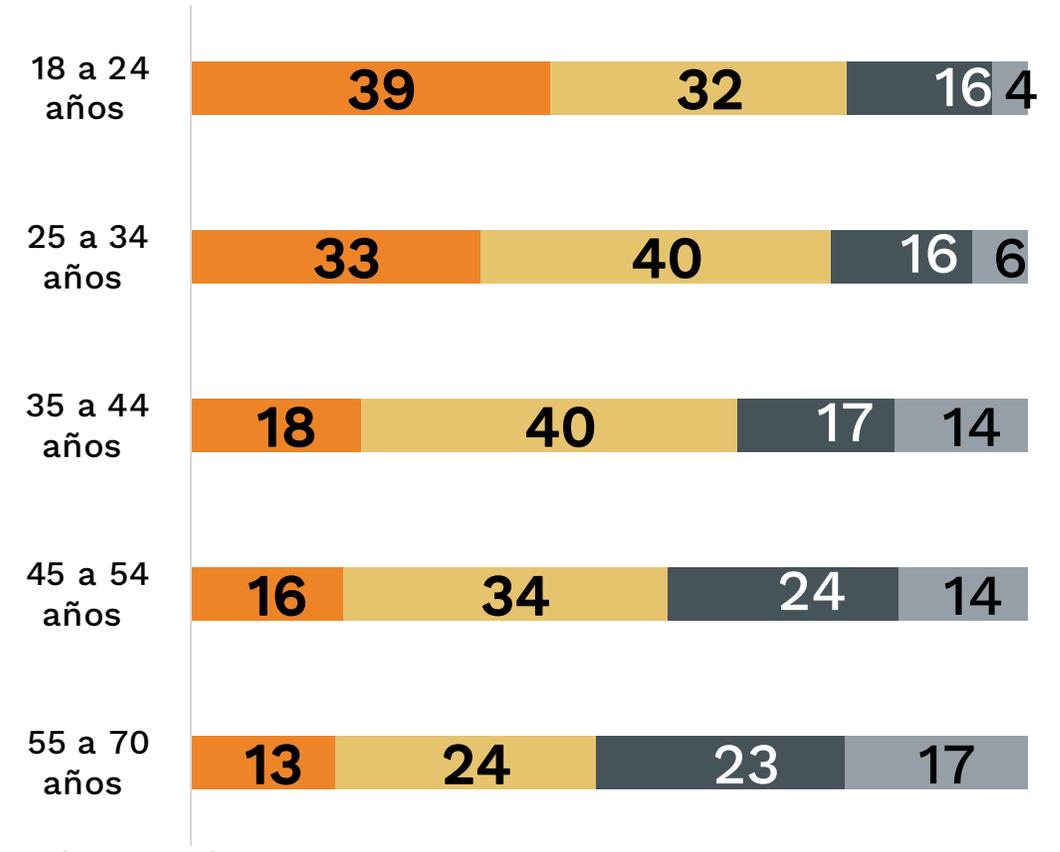
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

¿EXPERIMENTASTE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS AL HABER PRESENTADO ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES?

FALTA DE APETITO O DEJÉ DE COMER



EVITAR A OTRAS PERSONAS O ME AISLÉ SOCIALMENTE

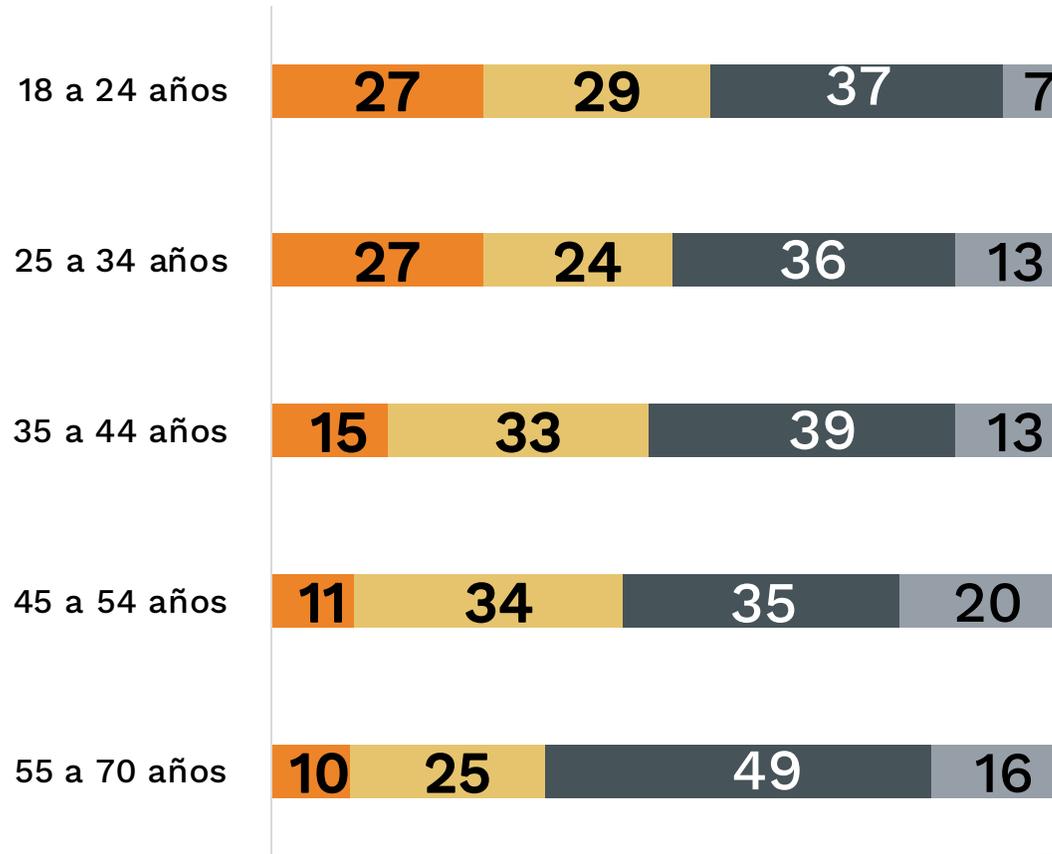


- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

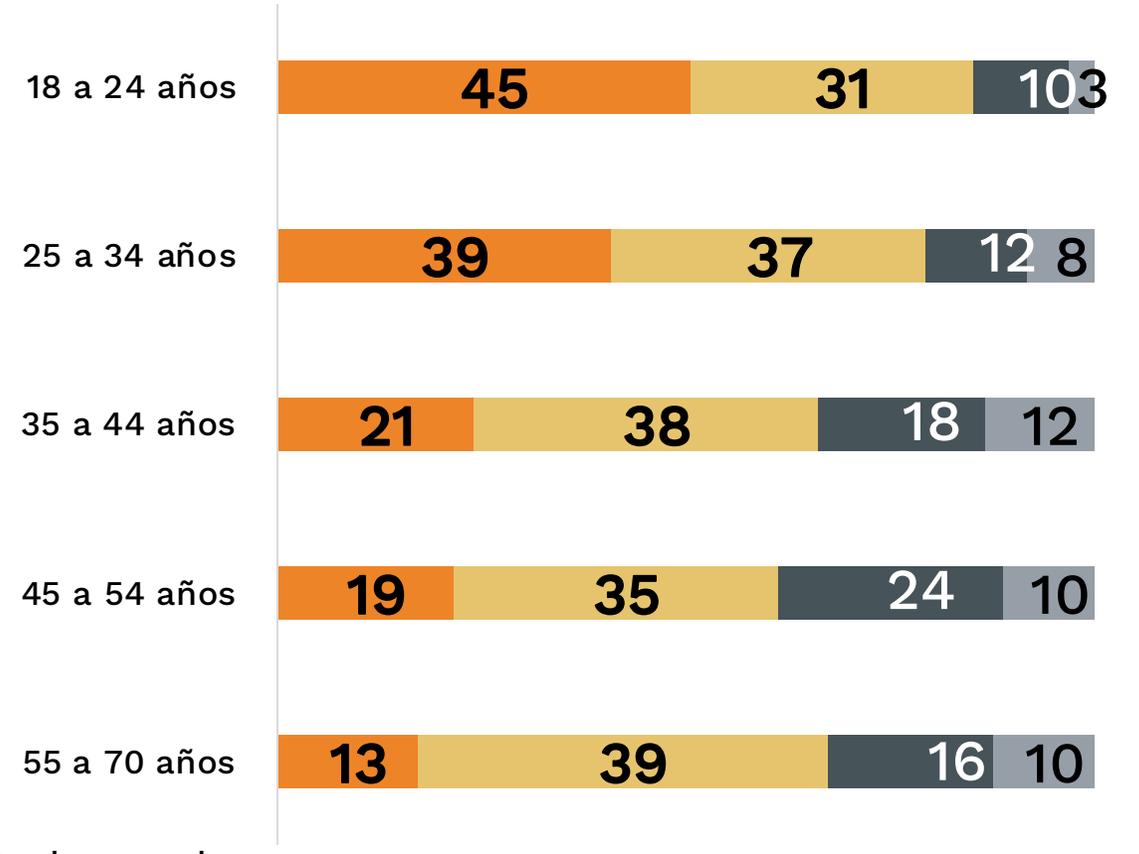
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

¿EXPERIMENTASTE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS AL HABER PRESENTADO ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES?

COMER MÁS DE LO ACOSTUMBRADO



PASAR MÁS TIEMPO DE LO ACOSTUMBRADO EN REDES SOCIALES O VIENDO SERIES/PELÍCULAS



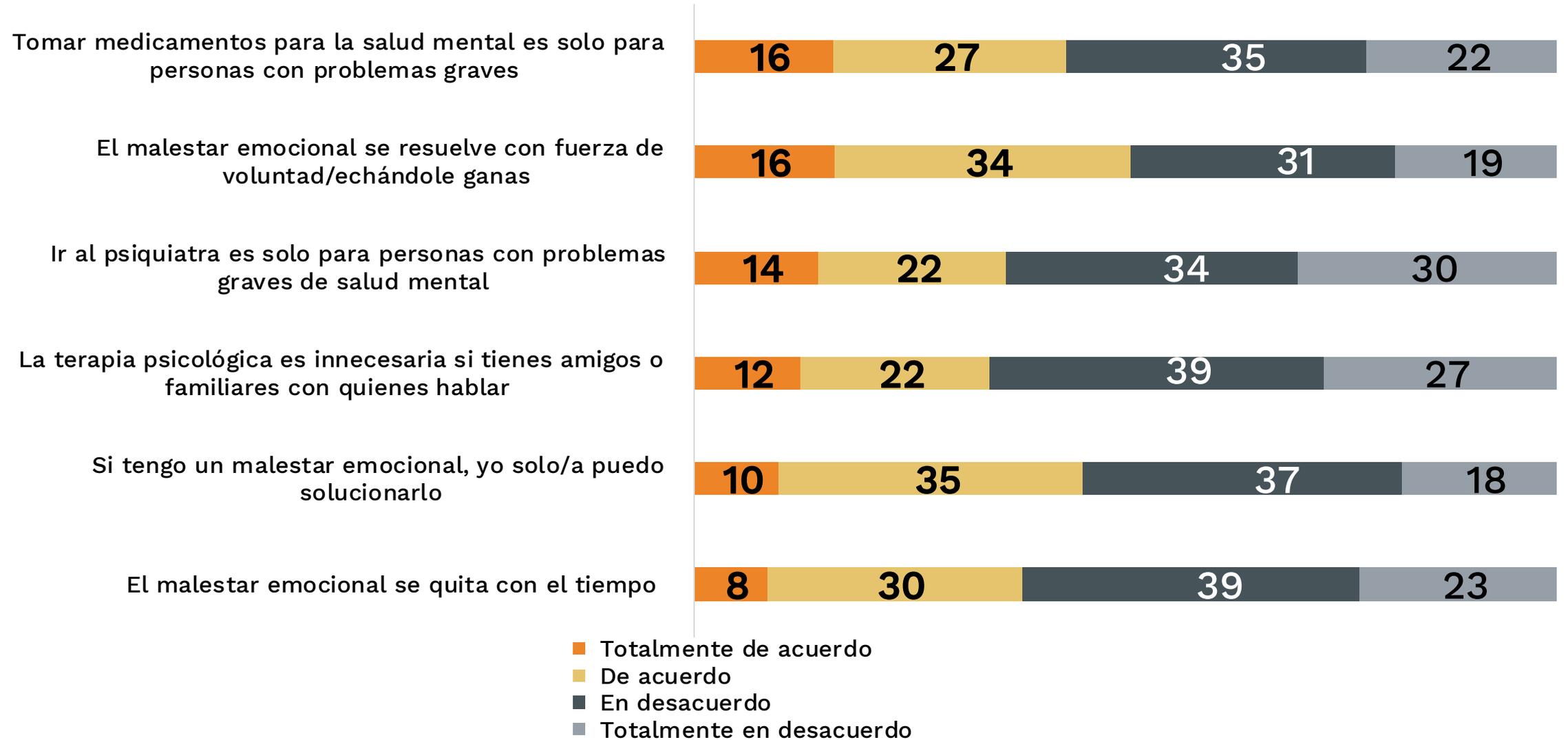
- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

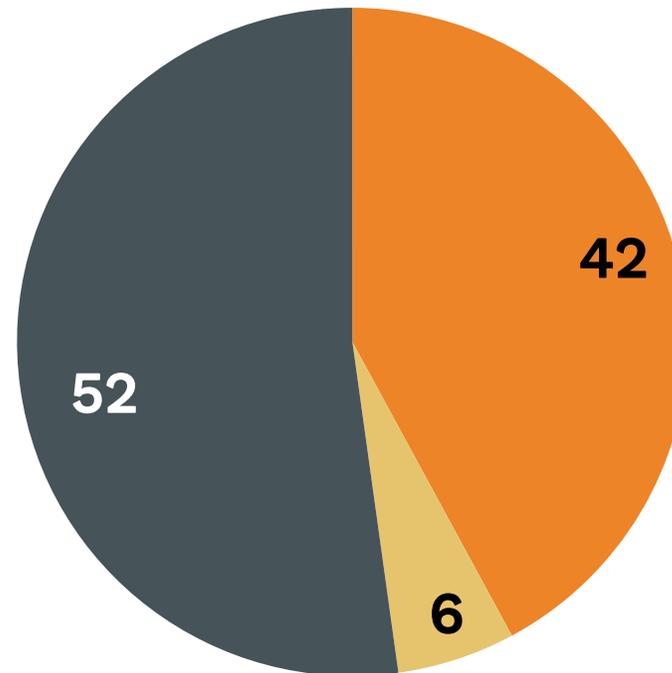
BÚSQUEDA DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL



ESTEREOTIPOS SOBRE ATENCION DE LA SALUD MENTAL

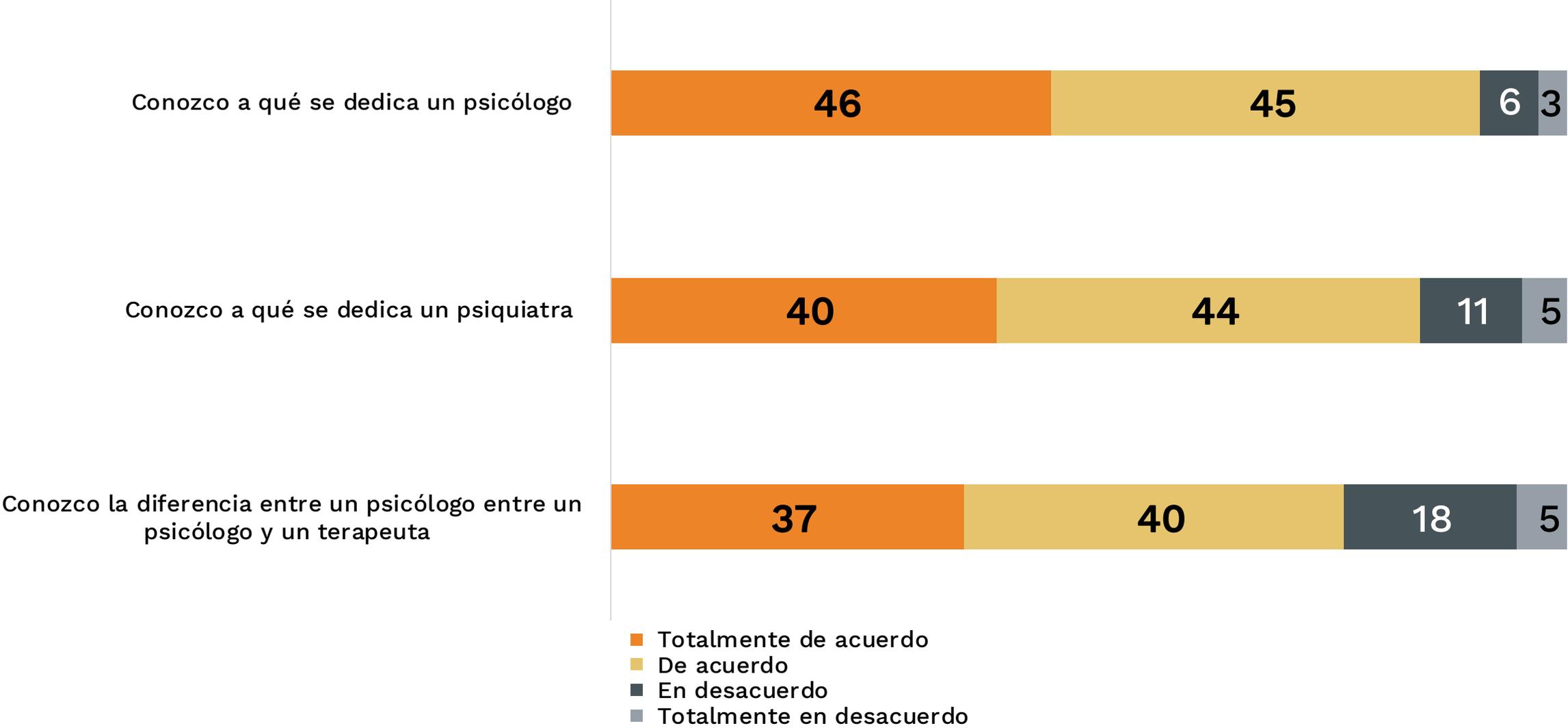


SUPONGAMOS QUE A UNA PERSONA MUY CERCANA A TI LE HAN RECETADO TOMAR MEDICAMENTO PARA ATENDER UN MALESTAR EMOCIONAL, ¿CUÁL SERÍA TU RECOMENDACIÓN?

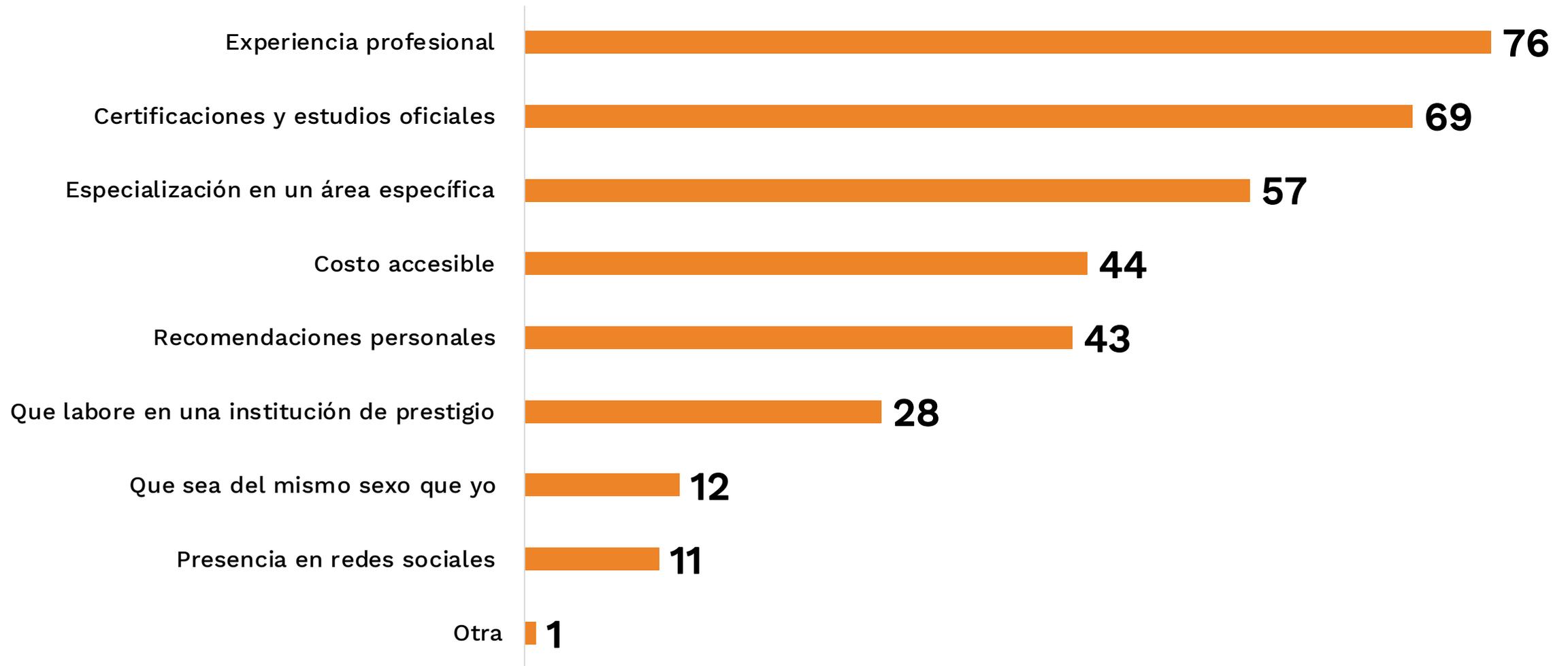


- Que busque una segunda opinión / Que acuda con otro médico
- Que no tome el medicamento
- Que tome el medicamento

COMPRENSIÓN DE LAS FUNCIONES DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

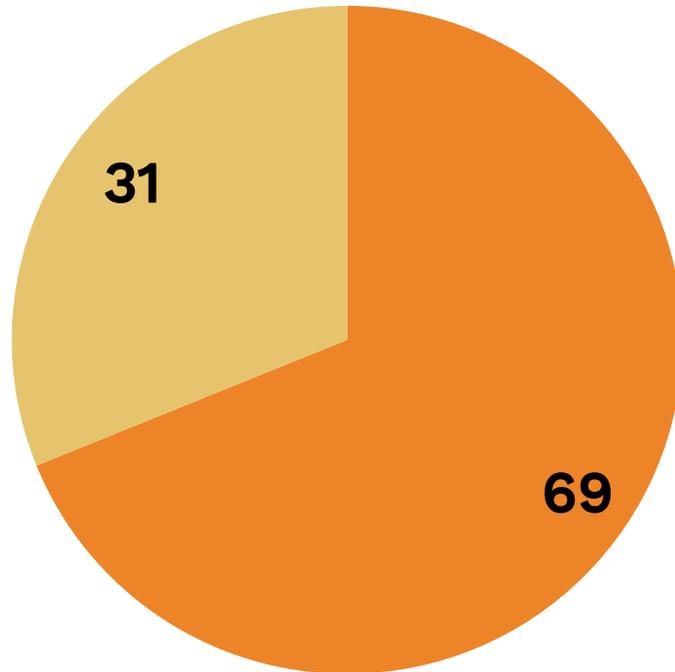


CARACTERÍSTICAS CONSIDERAS MÁS IMPORTANTES EN UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

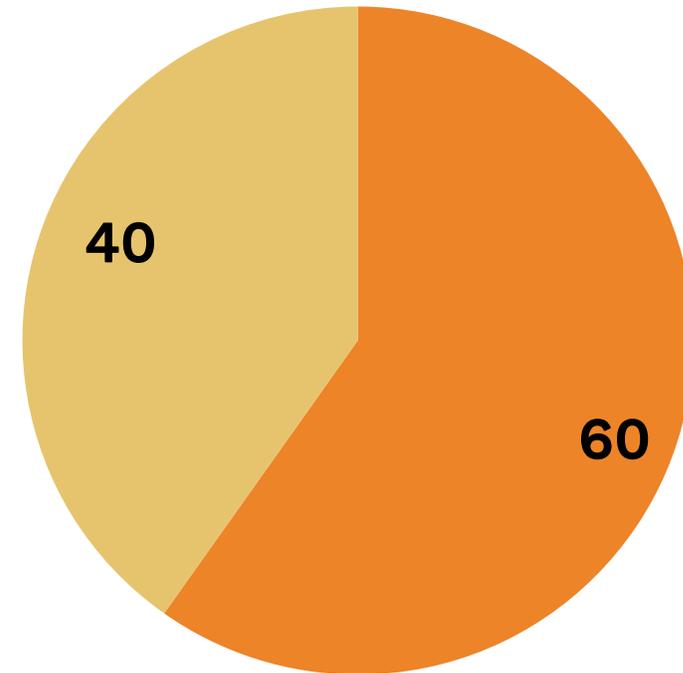


¿SABRÍAS RECONOCER LOS CRITERIOS QUE AVALAN COMO PROFESIONALES A LOS SIGUIENTES TÍTULOS EN ÁREAS DE LA SALUD MENTAL?

TERAPIA PISCOLÓGICA



TERAPIA PISQUIÁTRICA

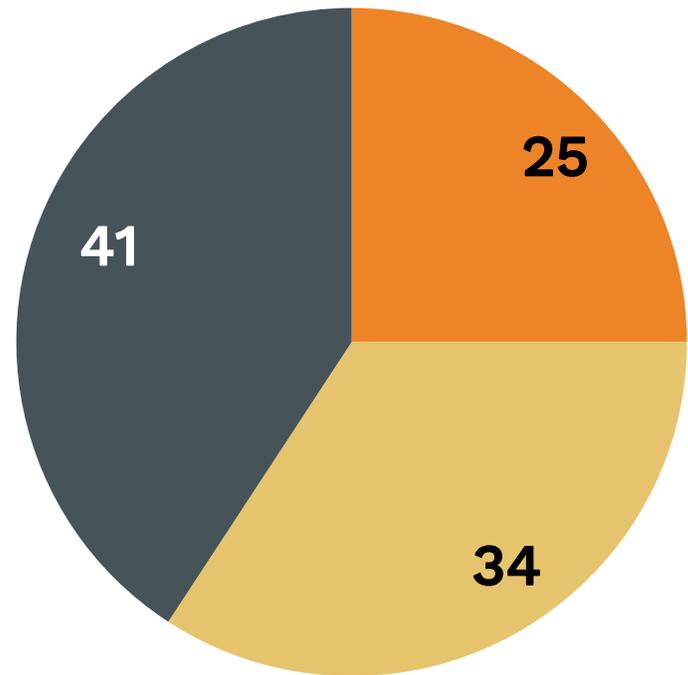


■ Sí ■ No

SITUACIÓN EMOCIONAL EN ÉPOCA DECEMBRINA

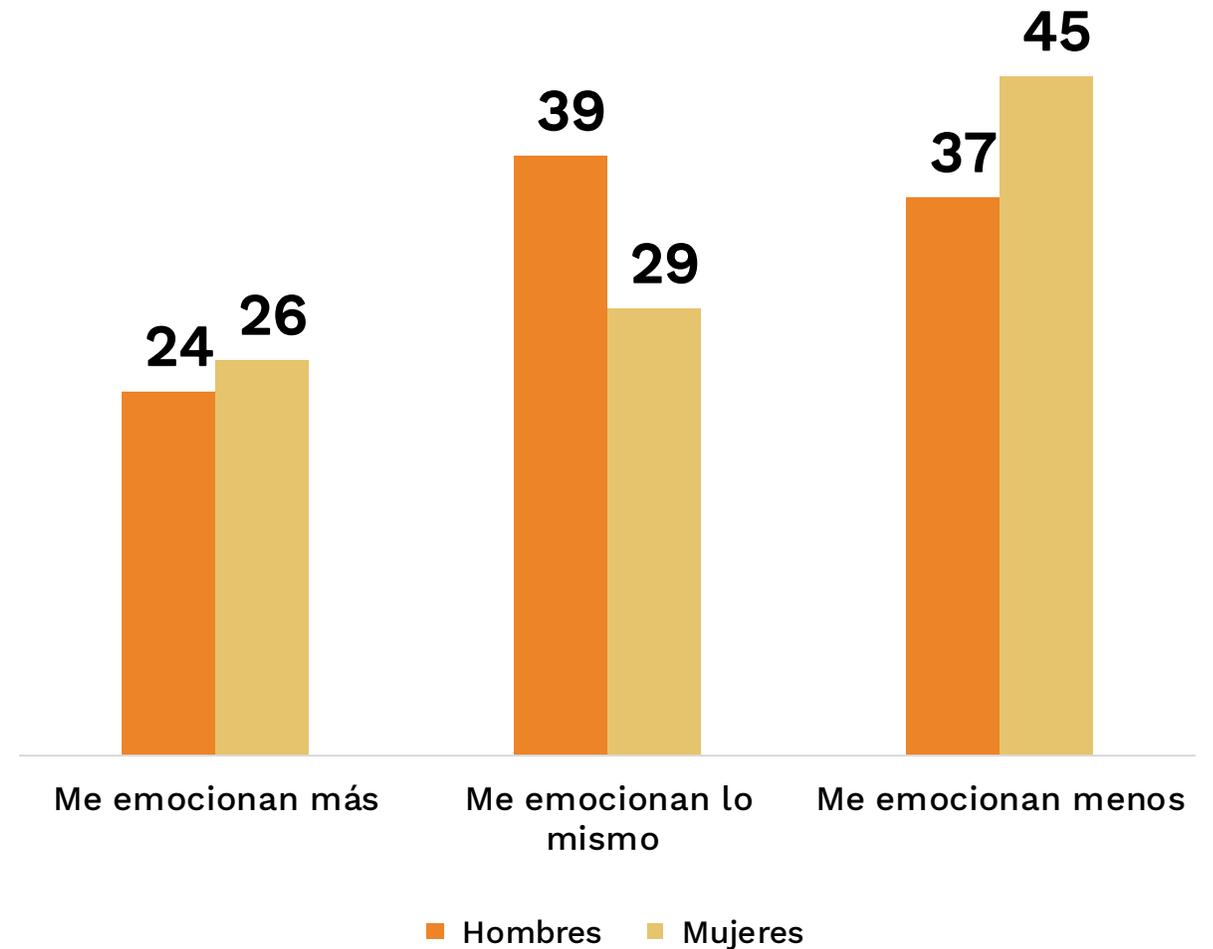


LA FRASE QUE MÁS SE ACERQUE A TU FORMA DE PENSAR: EN COMPARACIÓN CON CUANDO ERA NIÑO/A, LAS FIESTAS DECEMBRINAS HOY...

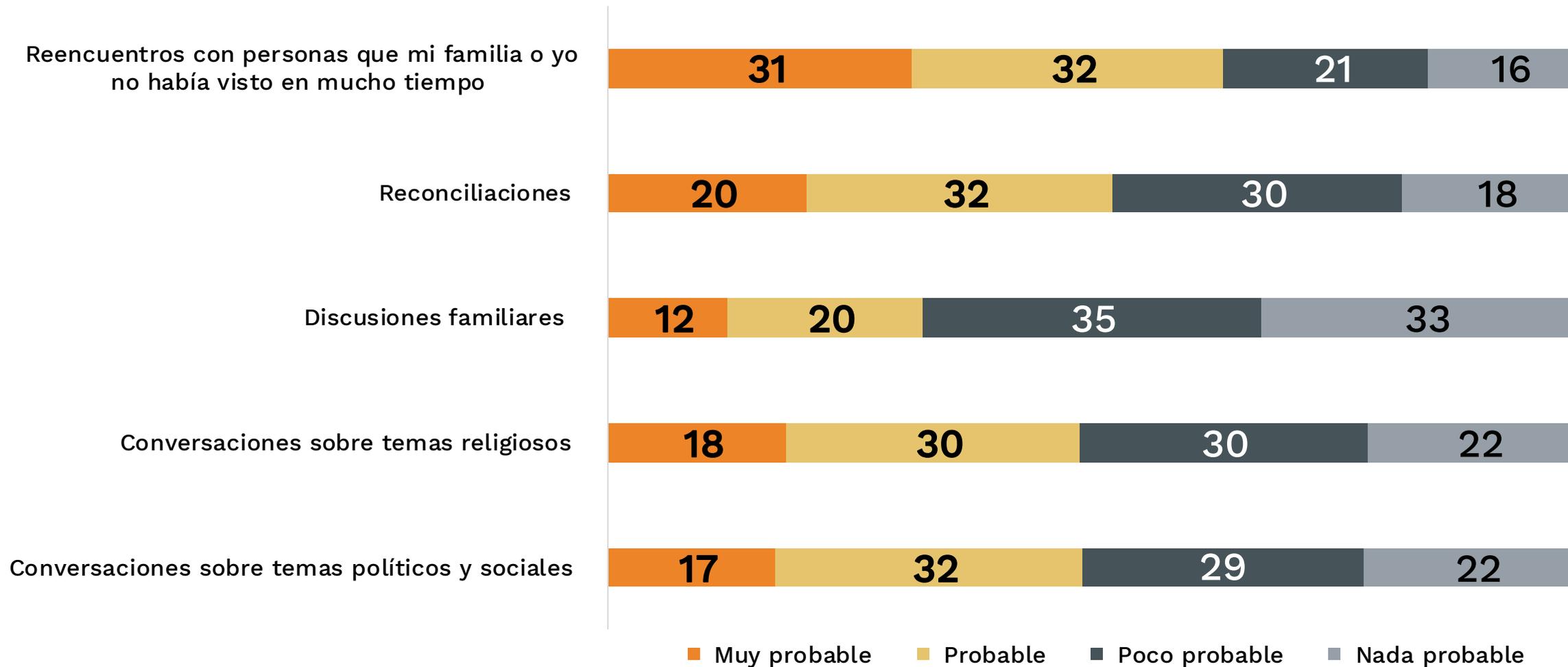


- Me emocionan más
- Me emocionan lo mismo
- Me emocionan menos

POR GÉNERO

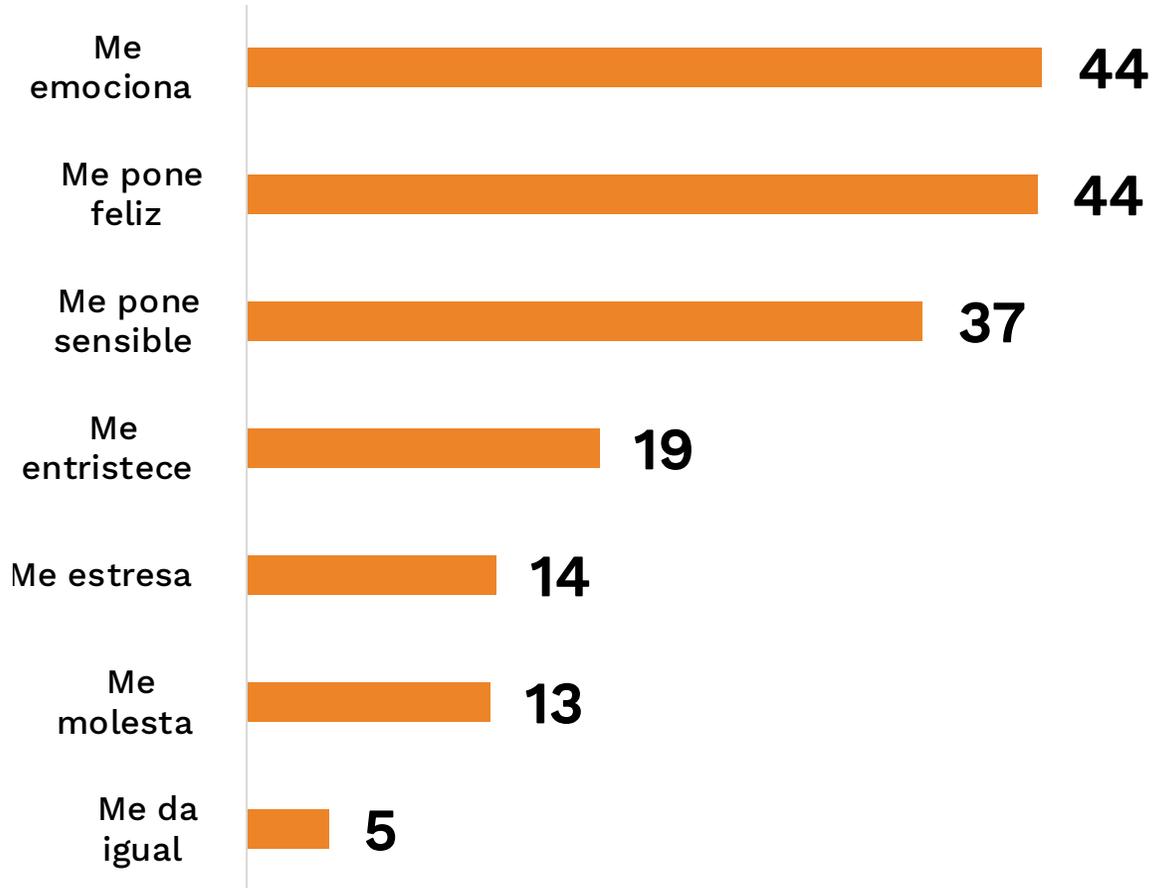


¿QUÉ TAN PROBABLE ES QUE EN LAS FIESTAS DECEMBRINAS CON FAMILIA O AMIGOS SUCEDAN LAS SIGUIENTES SITUACIONES?

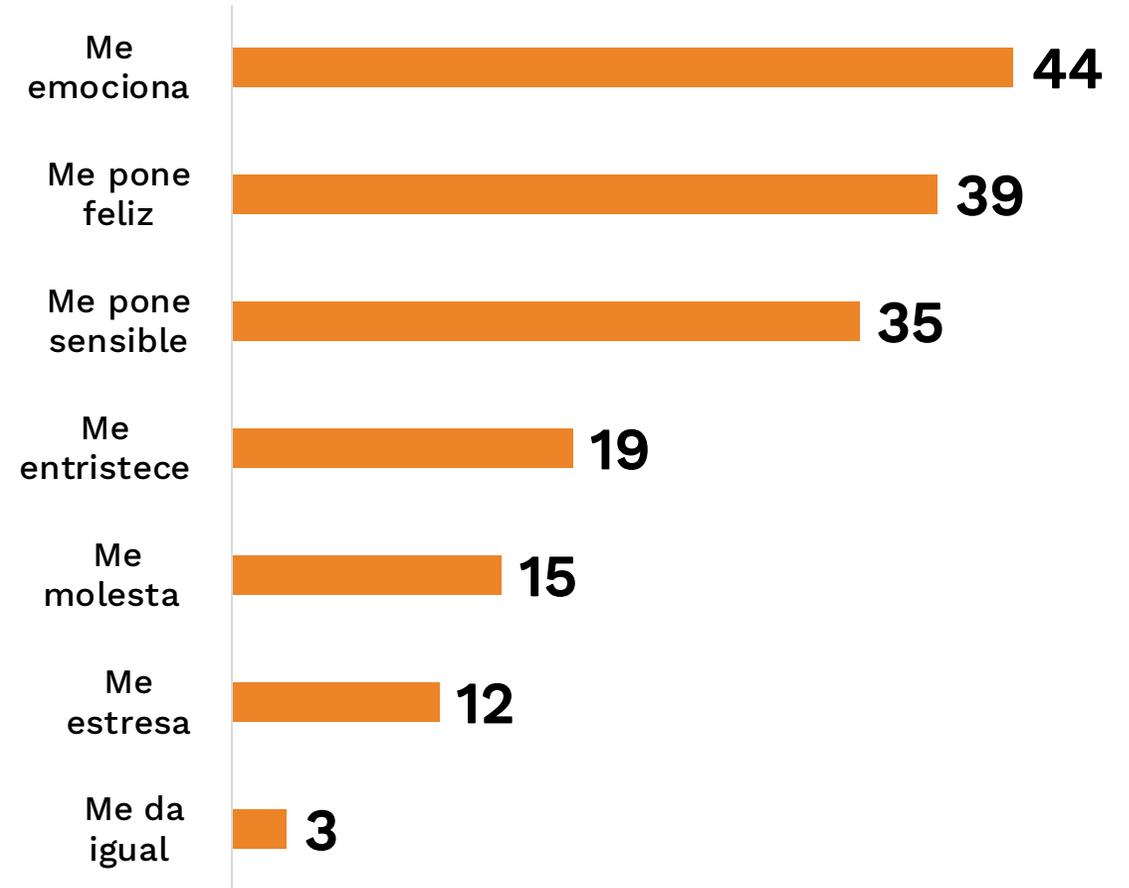


ESTADO EMOCIONAL FRENTE A LAS FESTIVIDADES DE FIN DE AÑO

NOCHEBUENAY NAVIDAD



AÑO NUEVO



¿HAS EXPERIMENTADO ESTRÉS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES...?

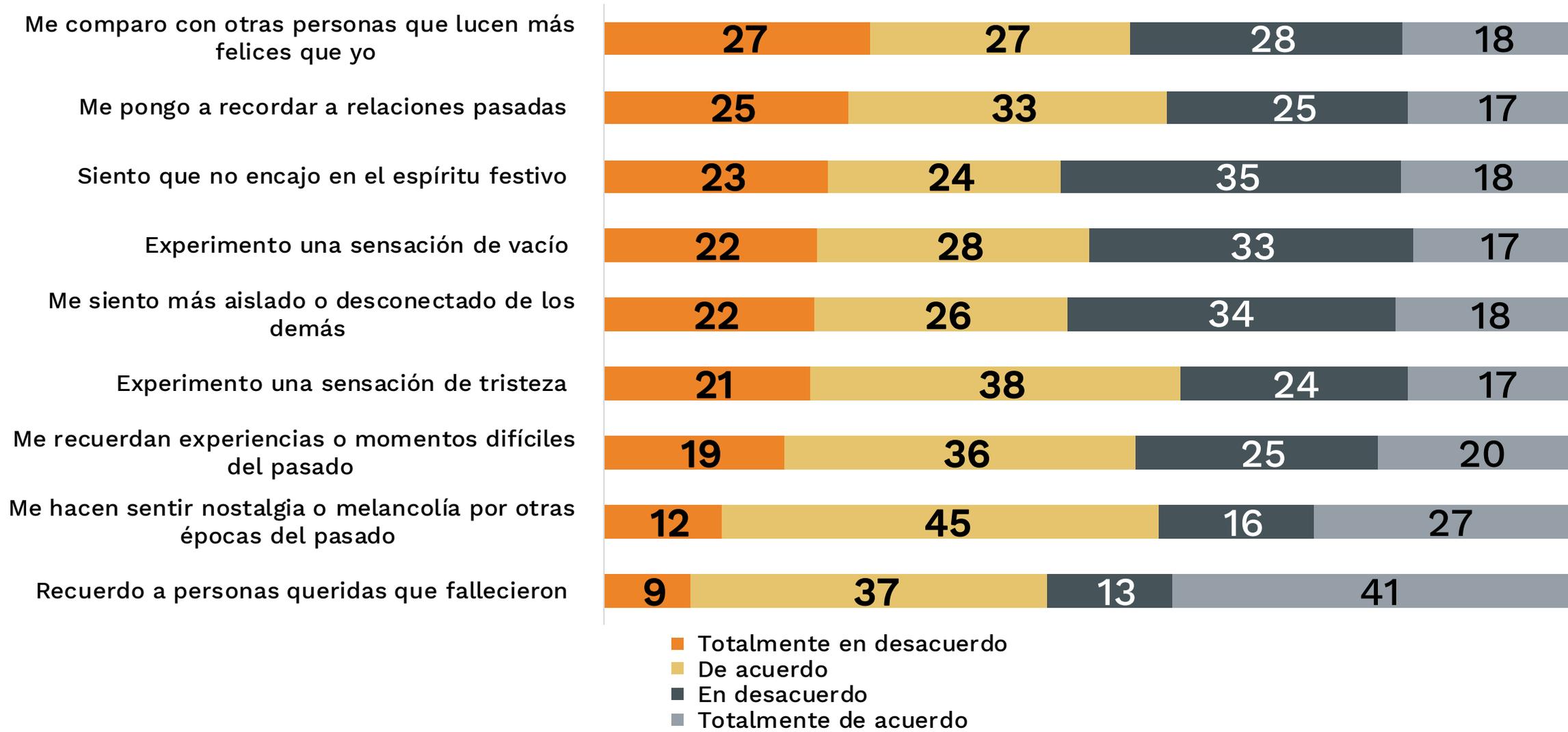
EN FIESTAS DECEMBRINAS ANTERIORES HE EXPERIMENTADO
ESTRÉS POR...



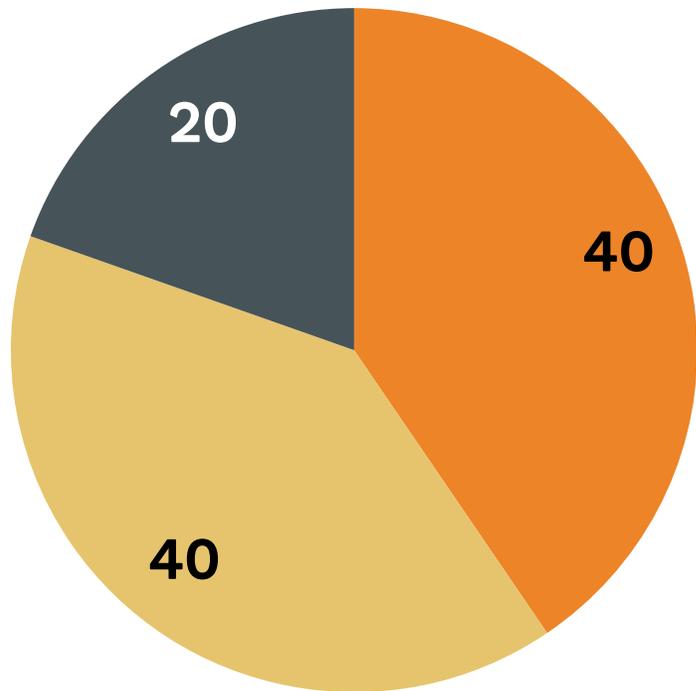
EN ESTA ACTUAL TEMPORADA DE FIESTAS DECEMBRINAS
ESTOY EXPERIMENTANDO/ O CREO QUE EXPERIMENTARÉ...



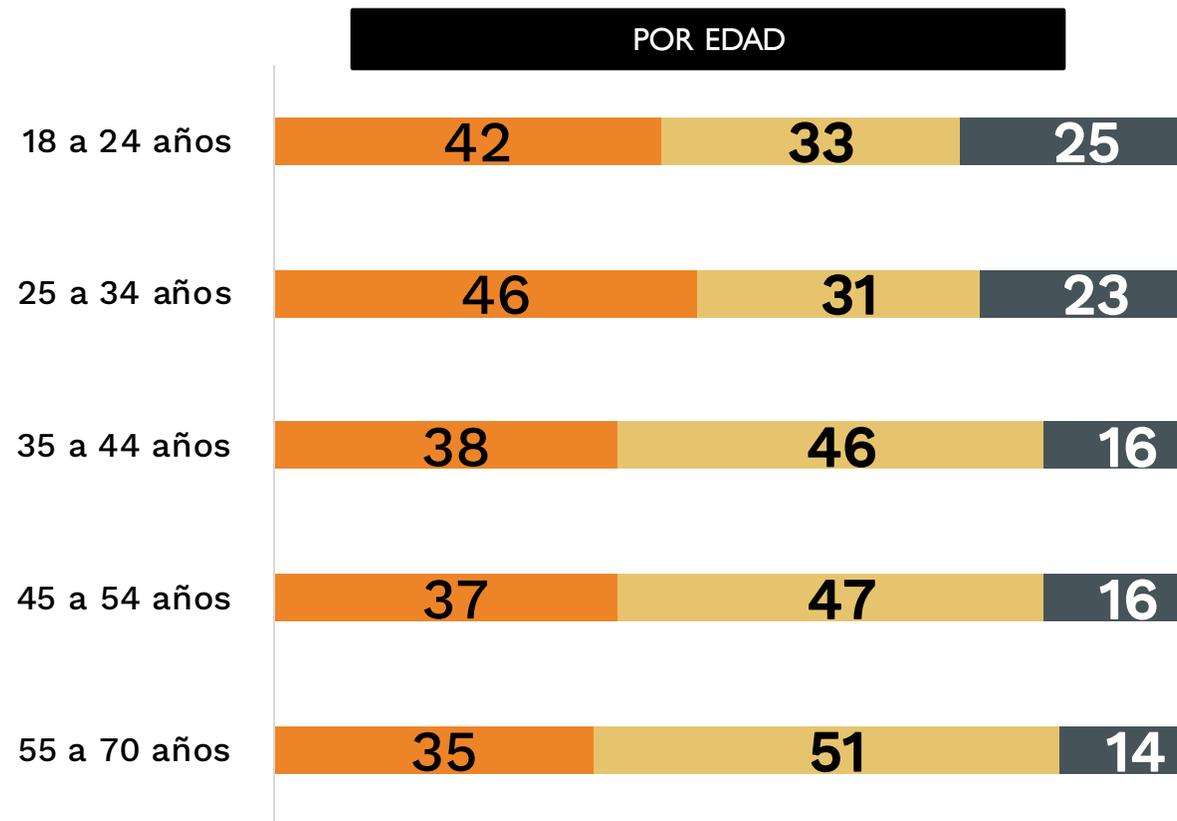
¿QUÉ TAN DE ACUERDO ESTÁS CON QUE EXPERIMENTAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES RESPECTO A TUS EMOCIONES DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS DECEMBRINAS? EN ESTAS FECHAS...



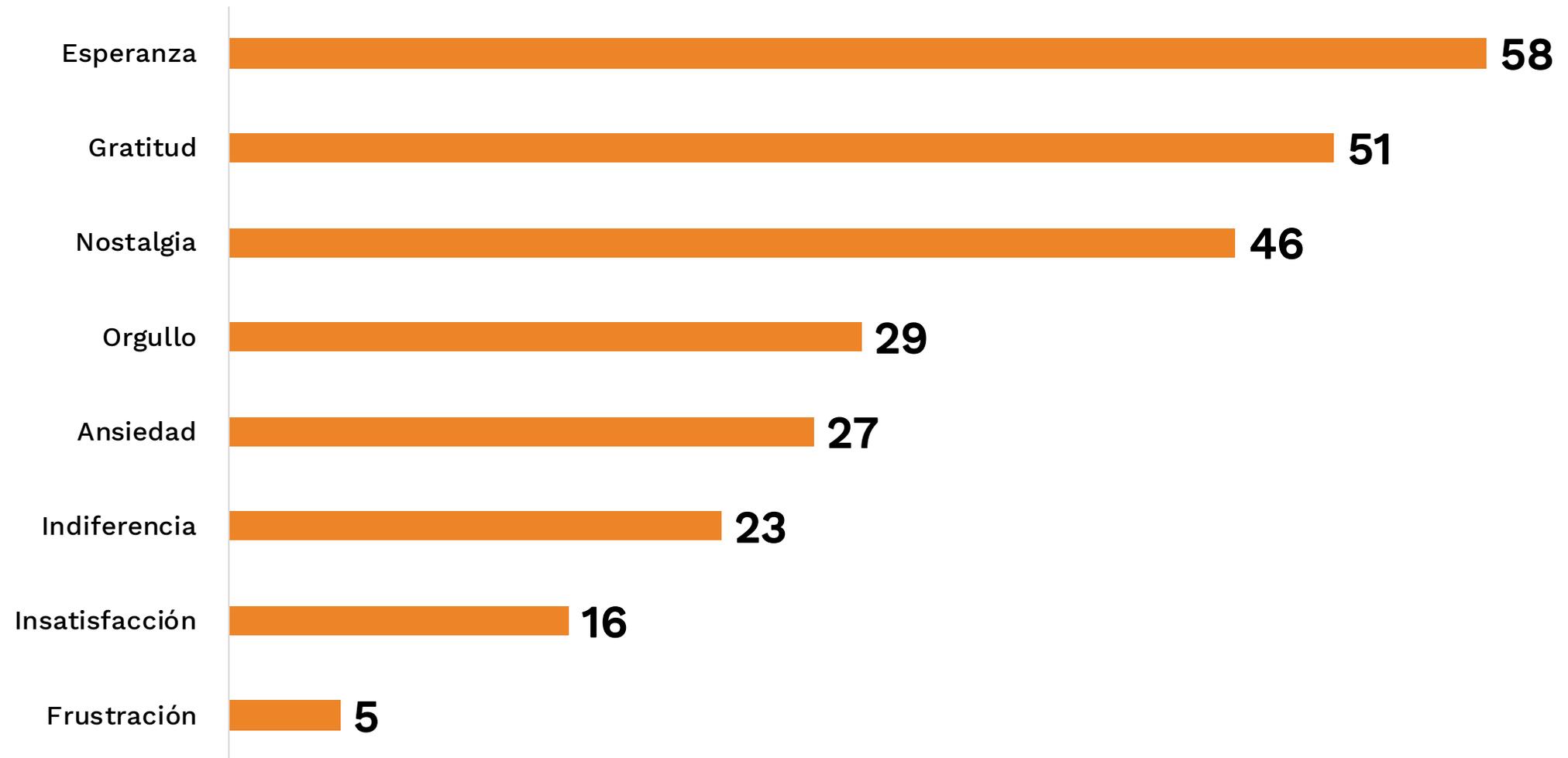
¿QUÉ FRASE SE ACERCA MÁS A TU FORMA DE PENSAR?: **CUANDO PIENSO EN CÓMO ME FUE EN EL AÑO...**



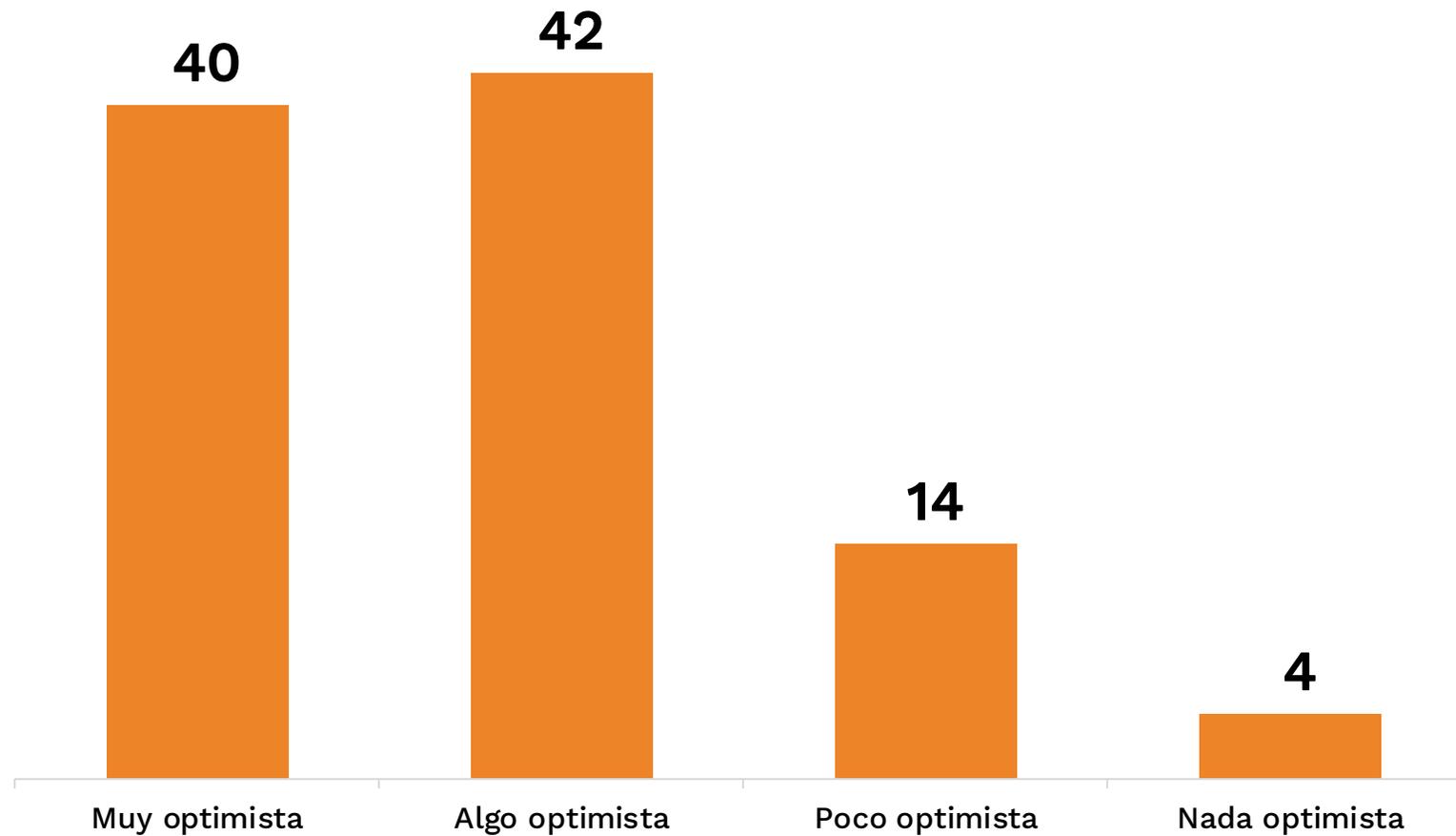
- Pienso más en mis éxitos que en lo que no logré
- Pienso en la misma medida en lo que no logré como en mis éxitos
- Pienso más en lo que no logré que en mis éxitos



ESTANDO EN LA RECTA FINAL DEL AÑO Y REFLEXIONANDO LO QUE VIVISTE EN 2024, ¿CUÁLES SERÍAN LAS PRINCIPALES EMOCIONES QUE EXPERIMENTAS?



OPTIMISMO RESPECTO AL AÑO 2025



ASPECTOS DEL FUTURO TE GENERAN MÁS INQUIETUD

