

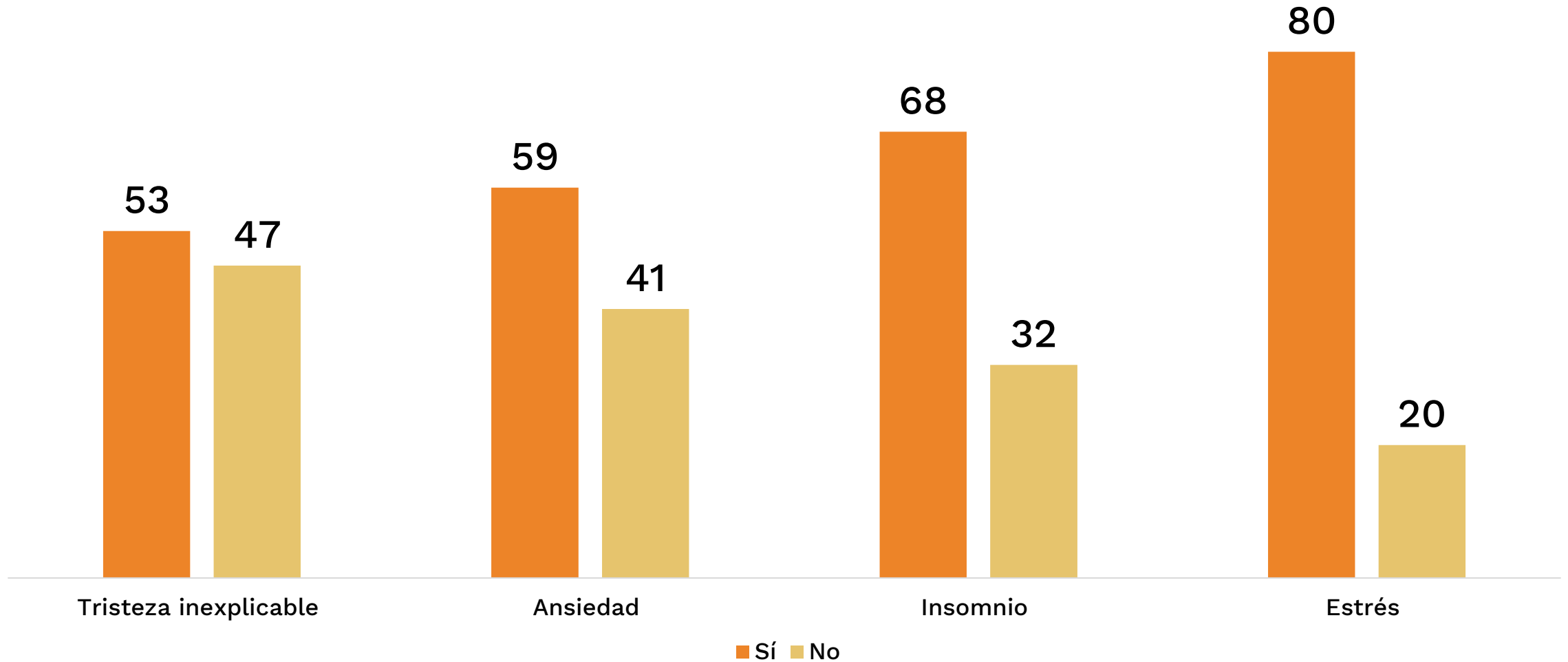
# PRÁCTICAS DE SALUD MENTAL



# PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y SUS CAUSAS



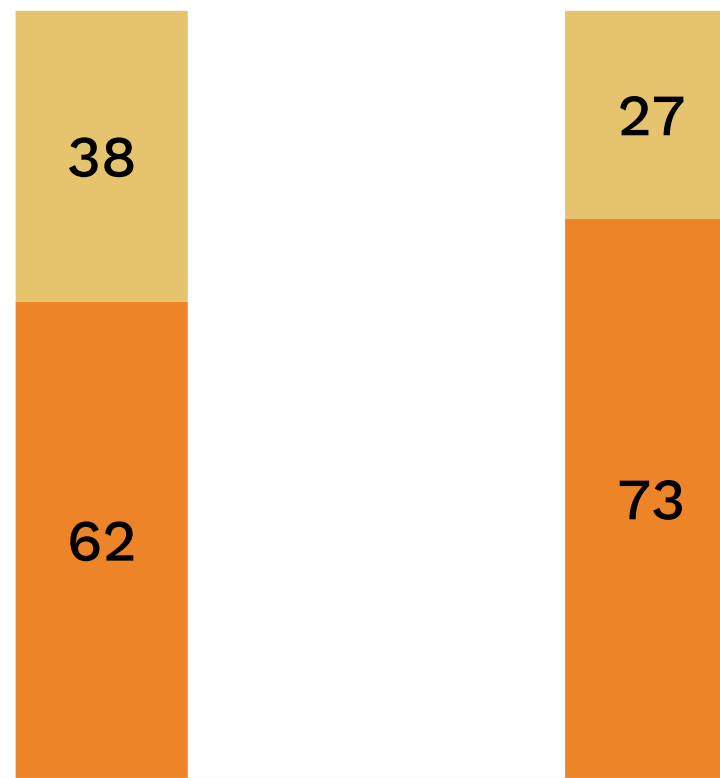
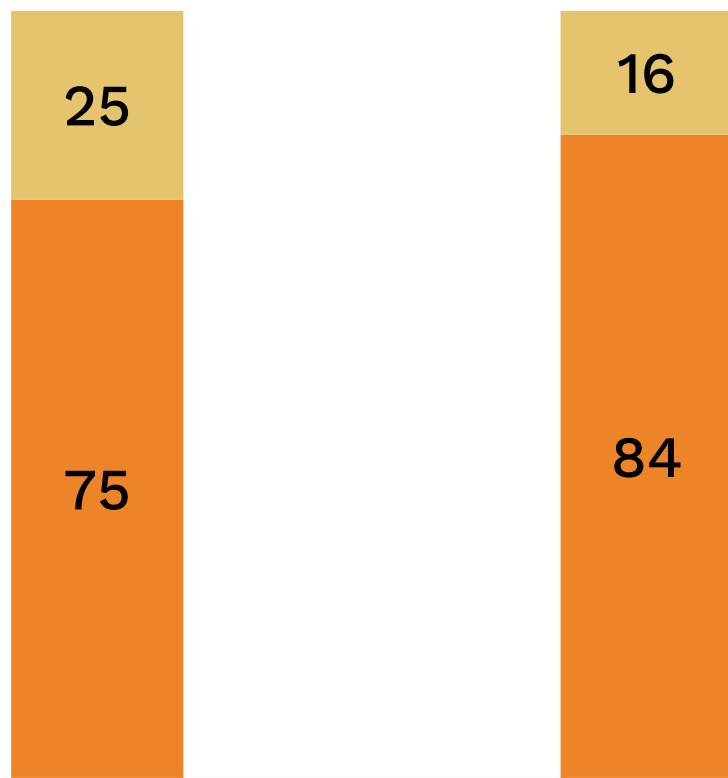
# ¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL?



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

ESTRÉS

INSOMNIO



Hombres

Mujeres

Hombres

Mujeres

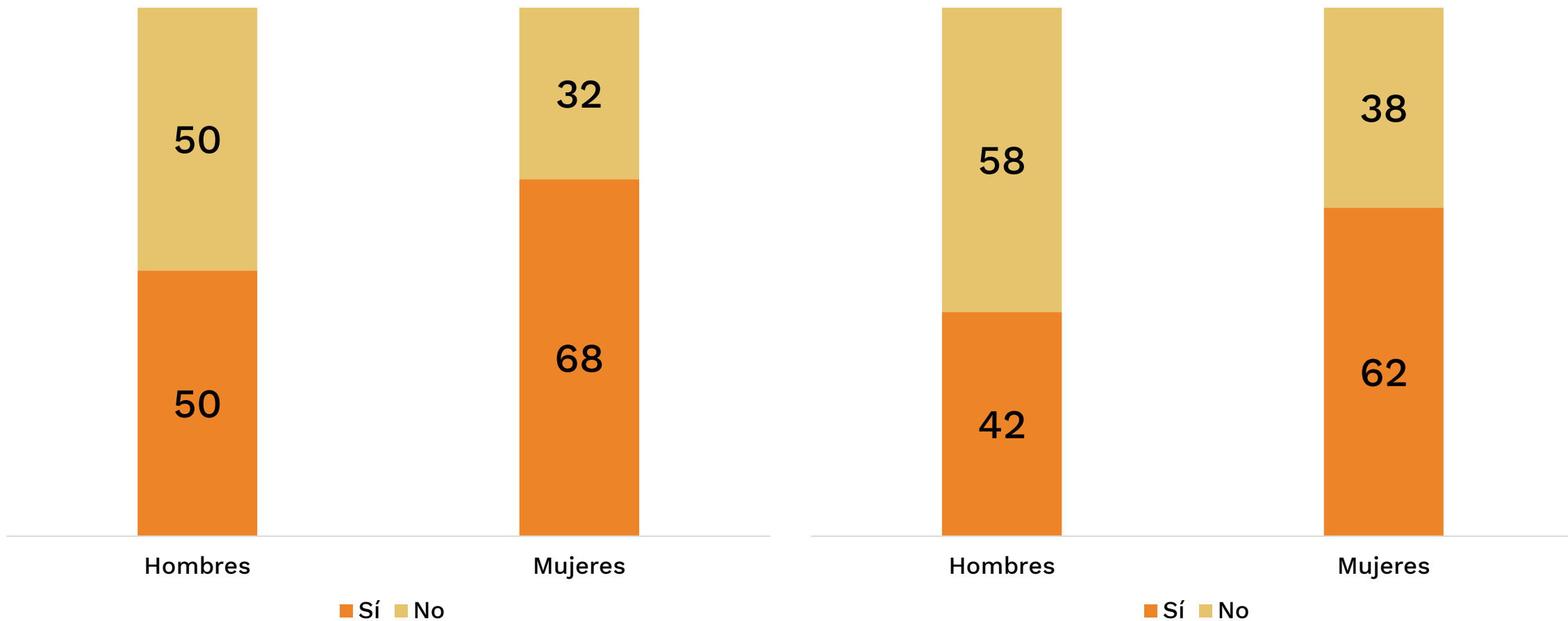
■ Sí ■ No

■ Sí ■ No

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

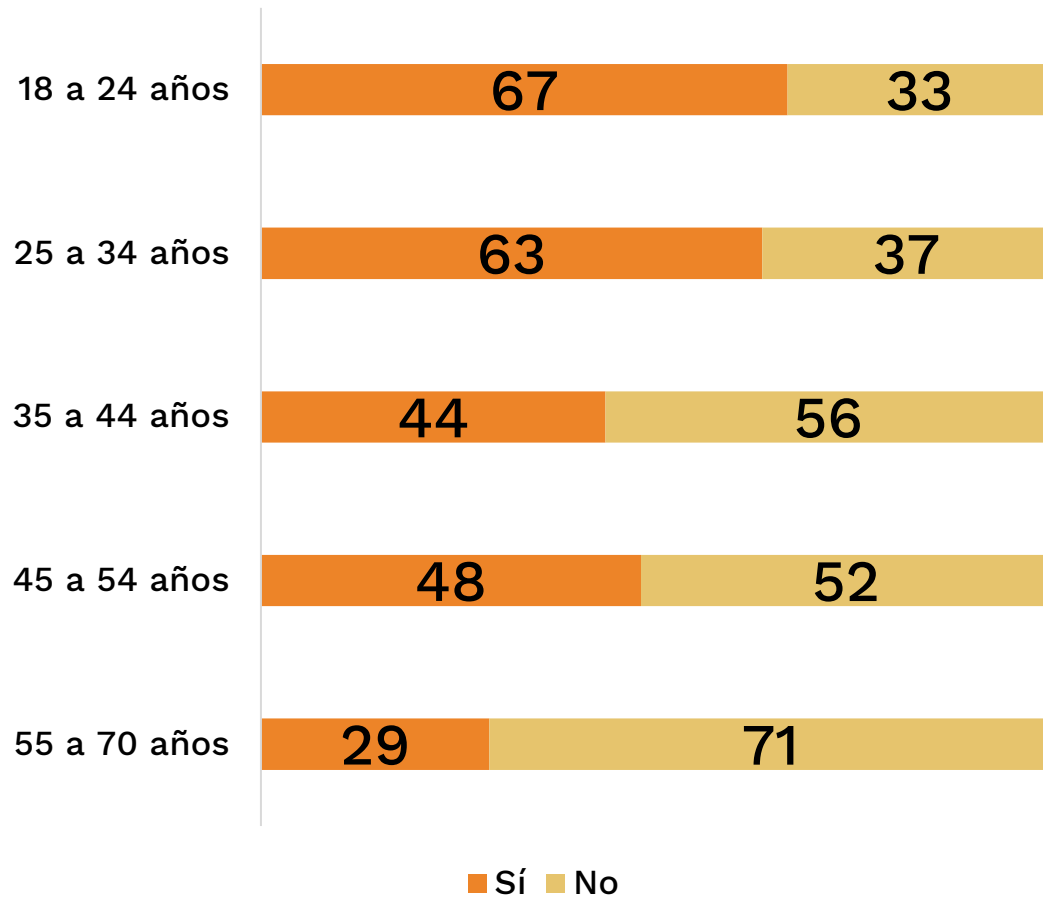
TRISTEZA INEXPLICABLE

ANSIEDAD

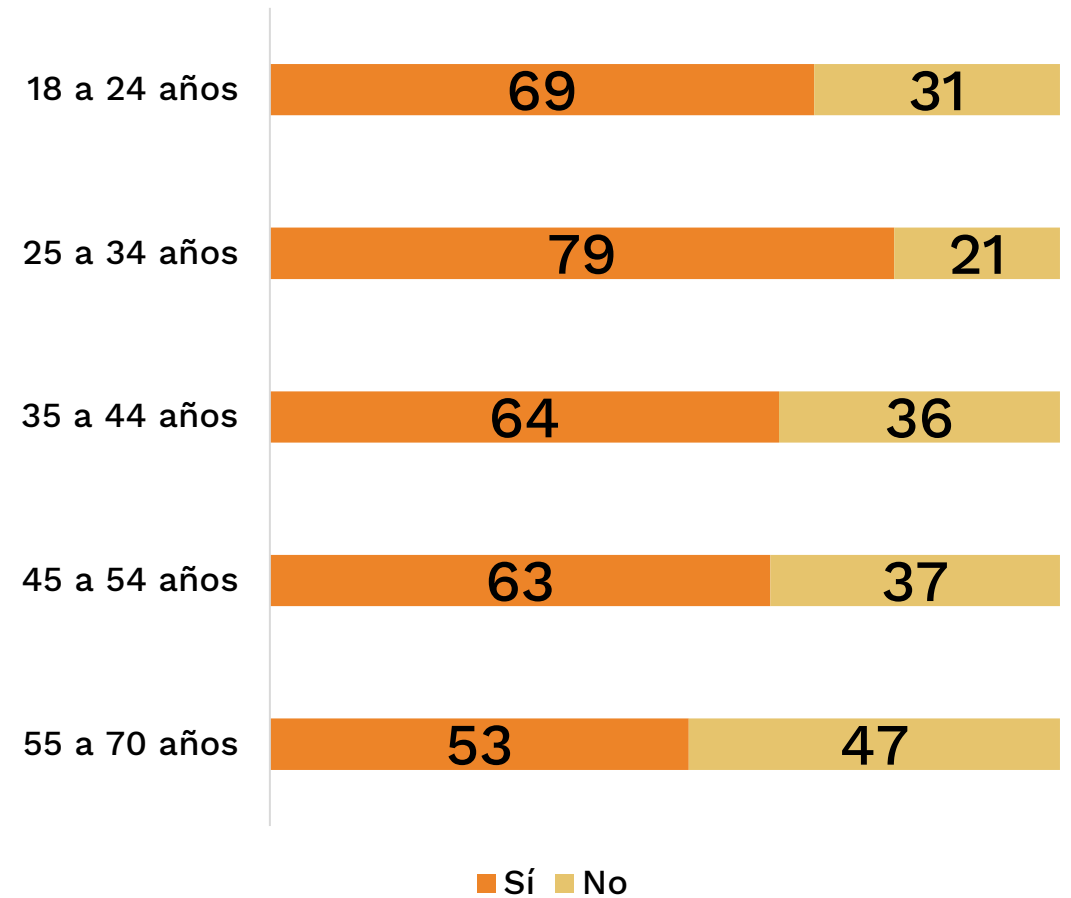


# ¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? \* EDAD

## TRISTEZA INEXPLICABLE

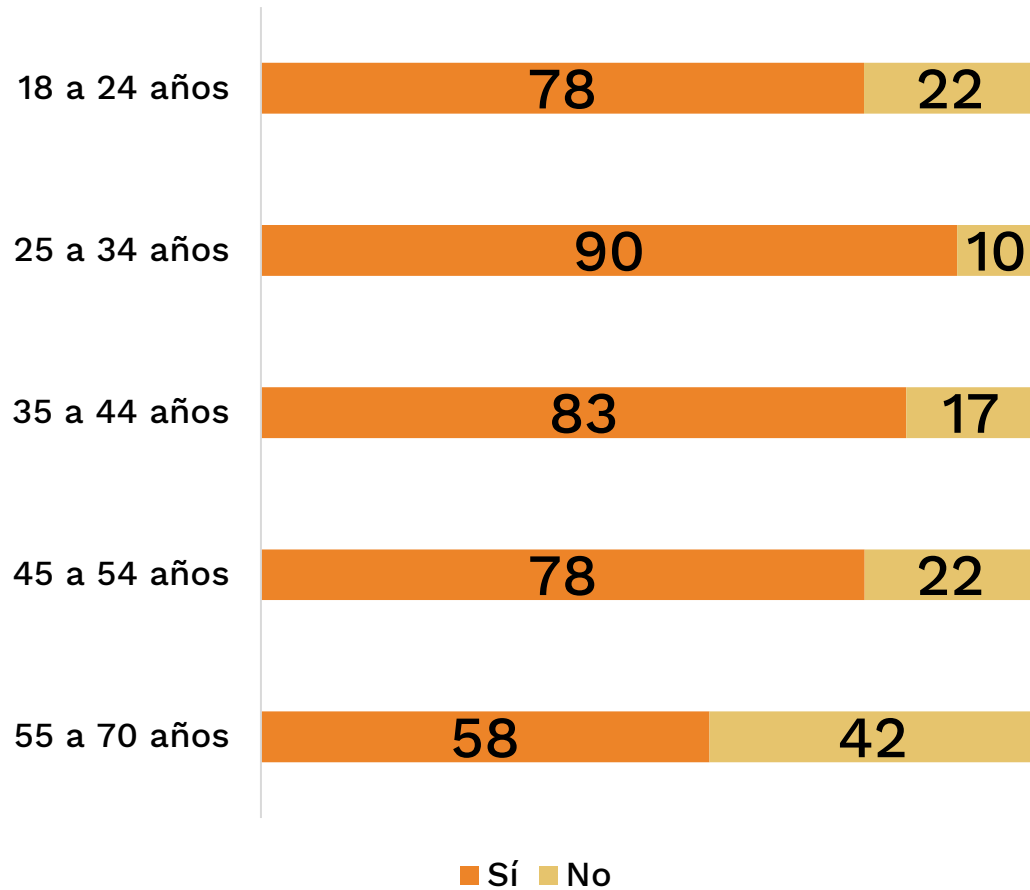


## INSOMNIO

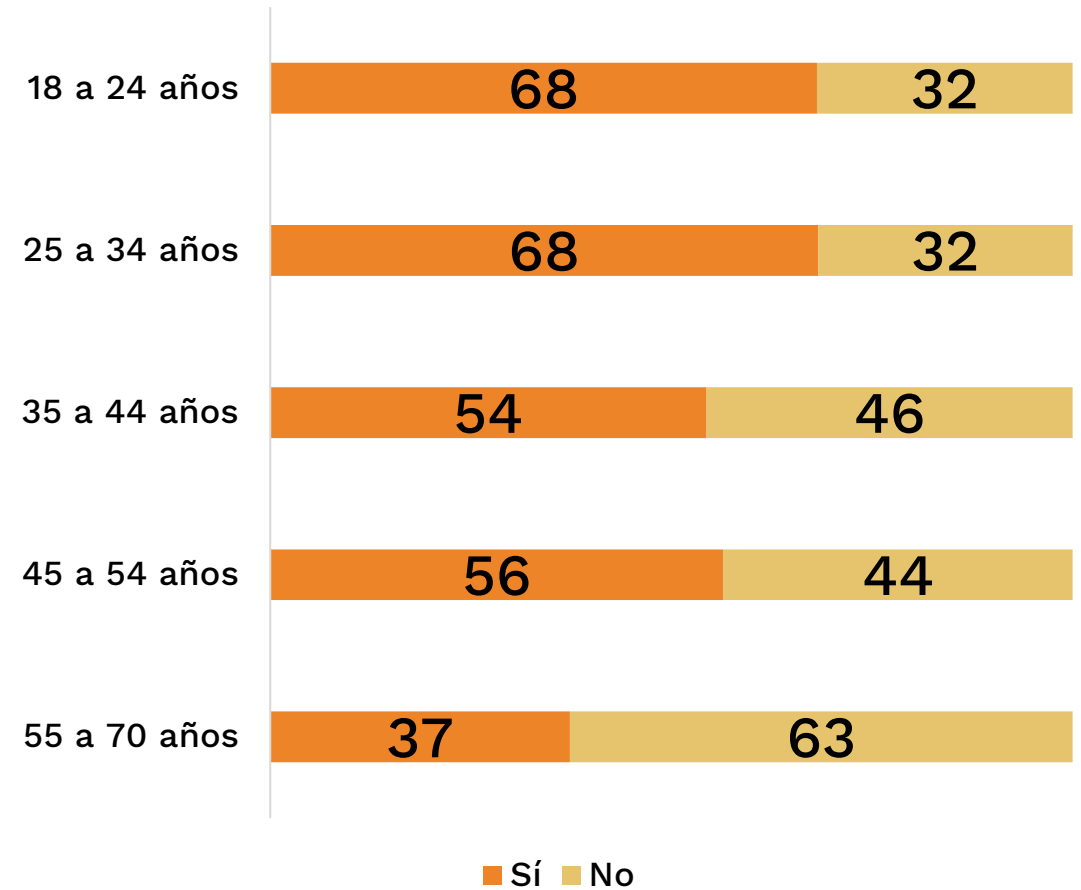


# ¿EL ÚLTIMO AÑO EXPERIMENTASTE ALGÚN TIPO DE MALESTAR EMOCIONAL? \* EDAD

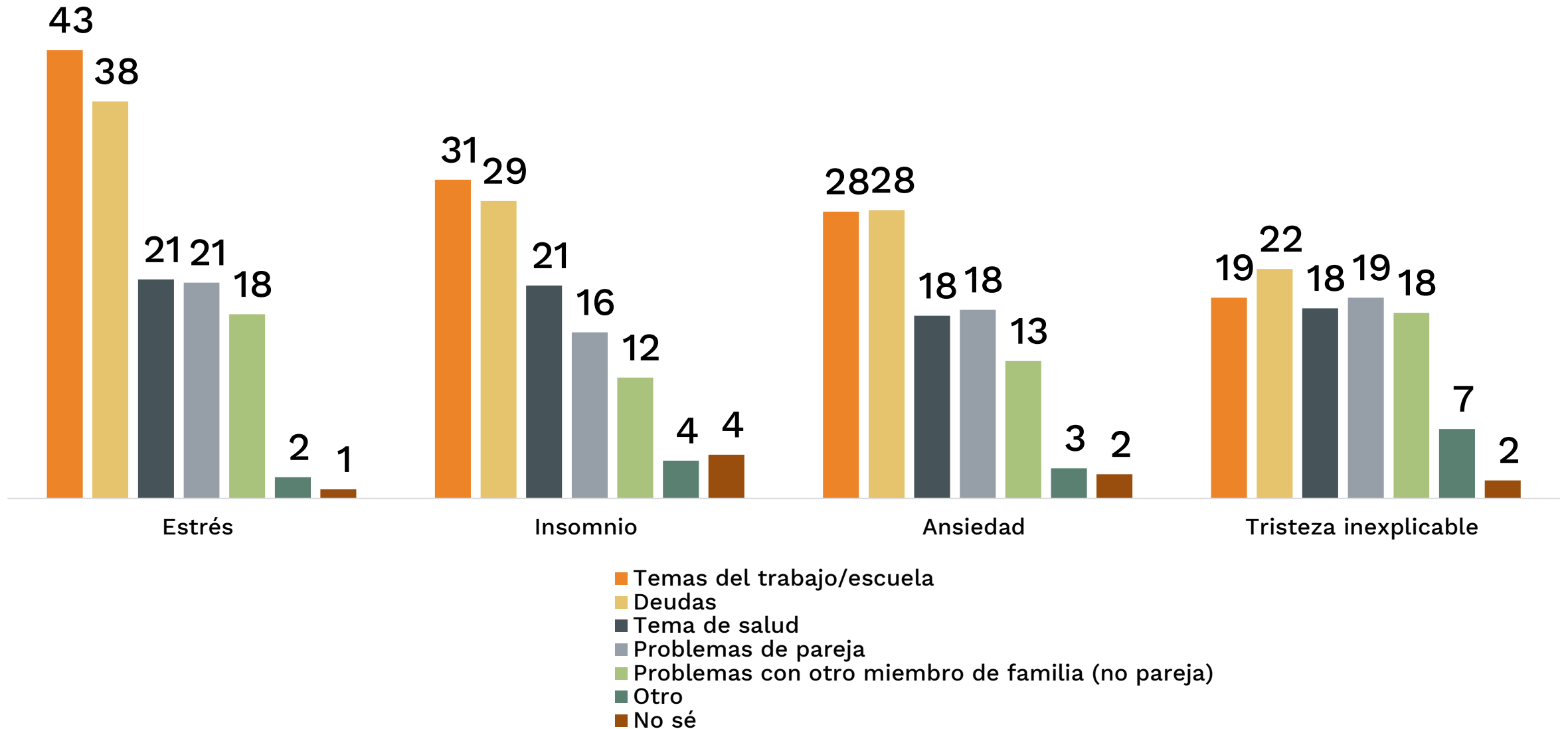
## ESTRÉS



## ANSIEDAD



# ¿QUÉ CAUSÓ TU MALESTAR EMOCIONAL?



Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.



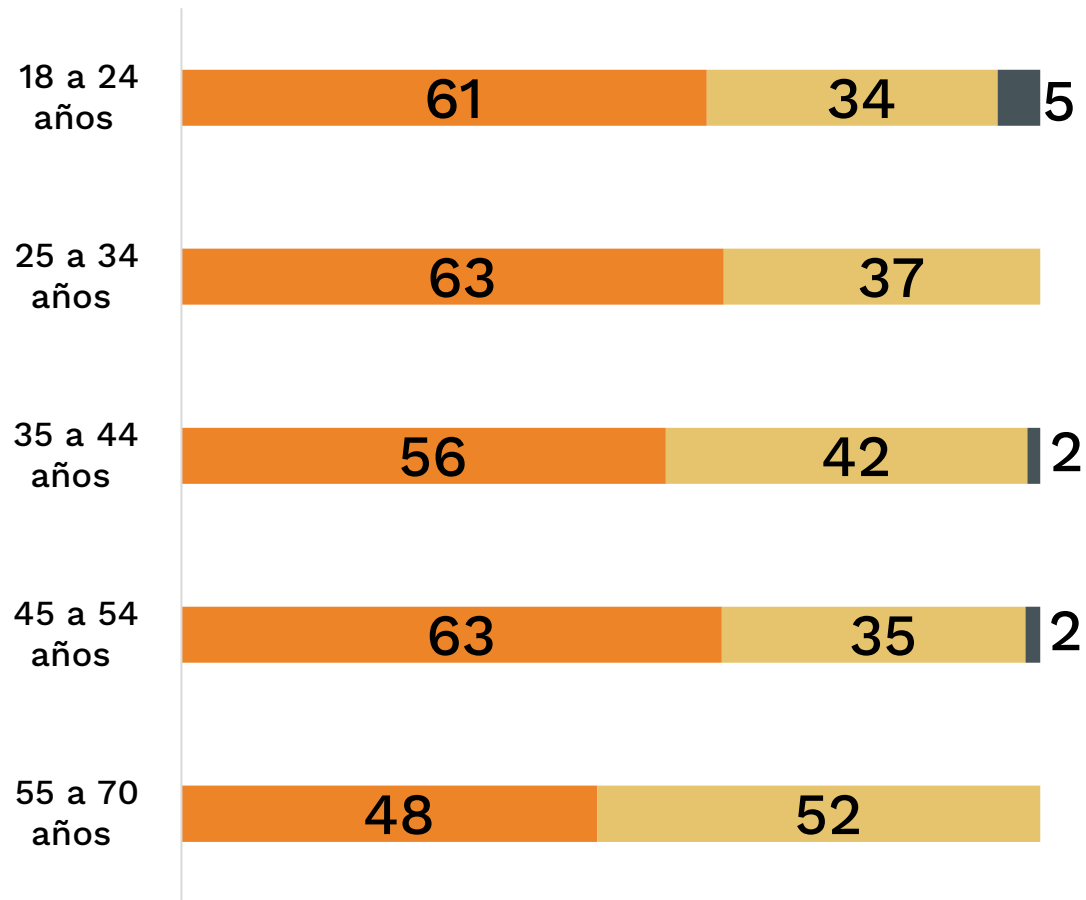
# EL ÚLTIMO AÑO Y RESPECTO A TU MALESTAR EMOCIONAL, ¿REALIZASTE LAS SIGUIENTES ACCIONES?



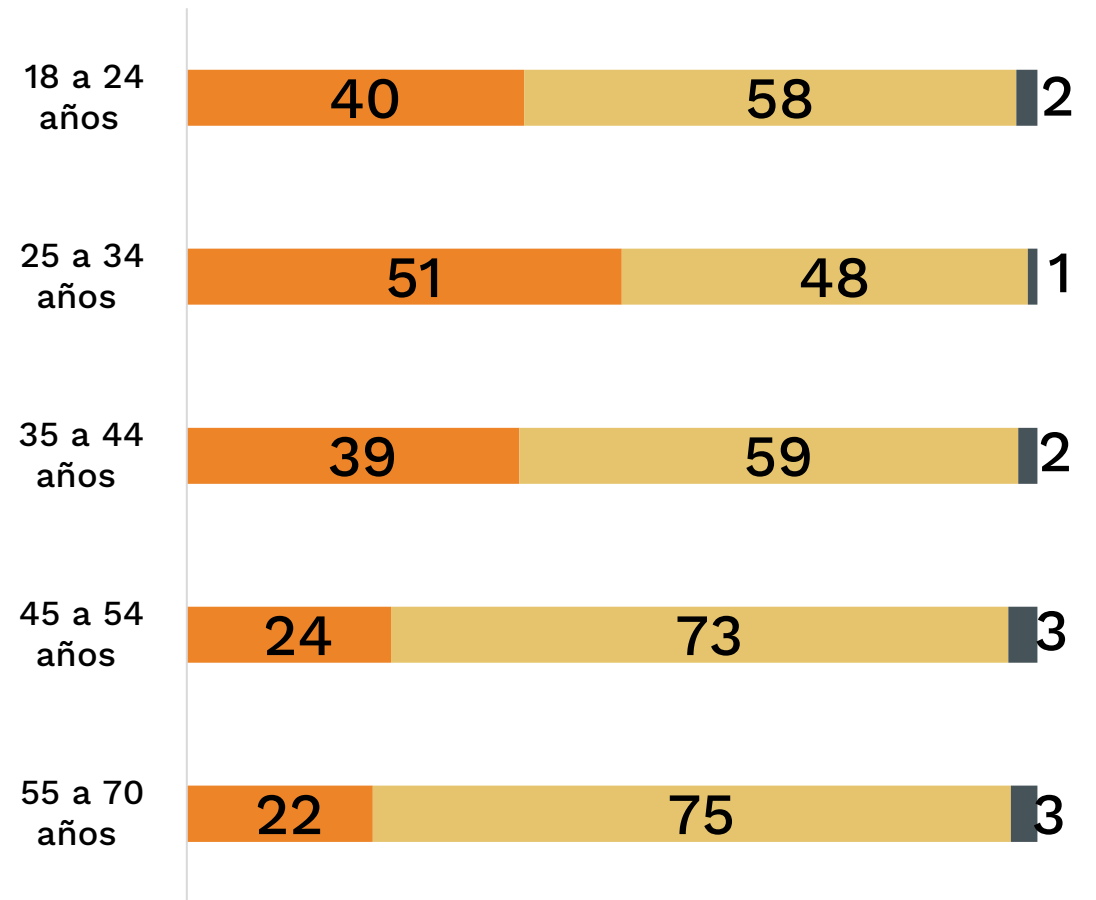
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

# 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

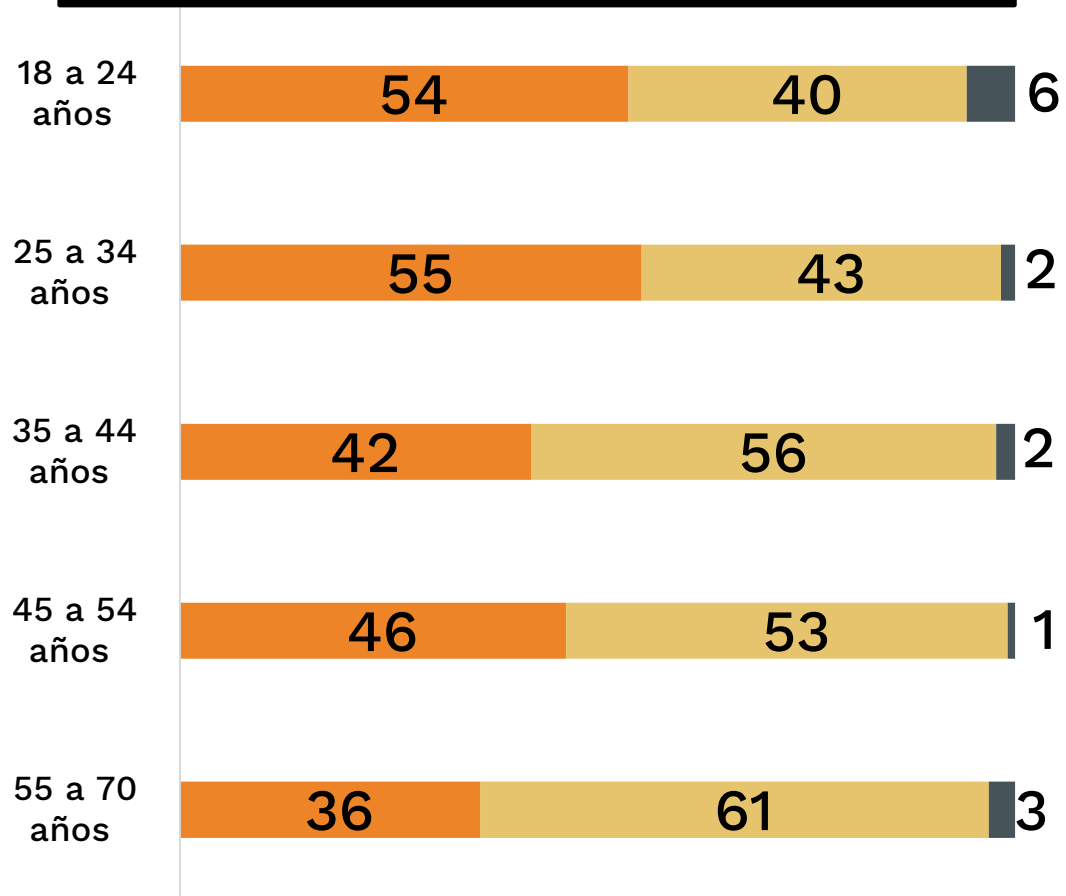


■ Sí  
■ No  
■ No aplica

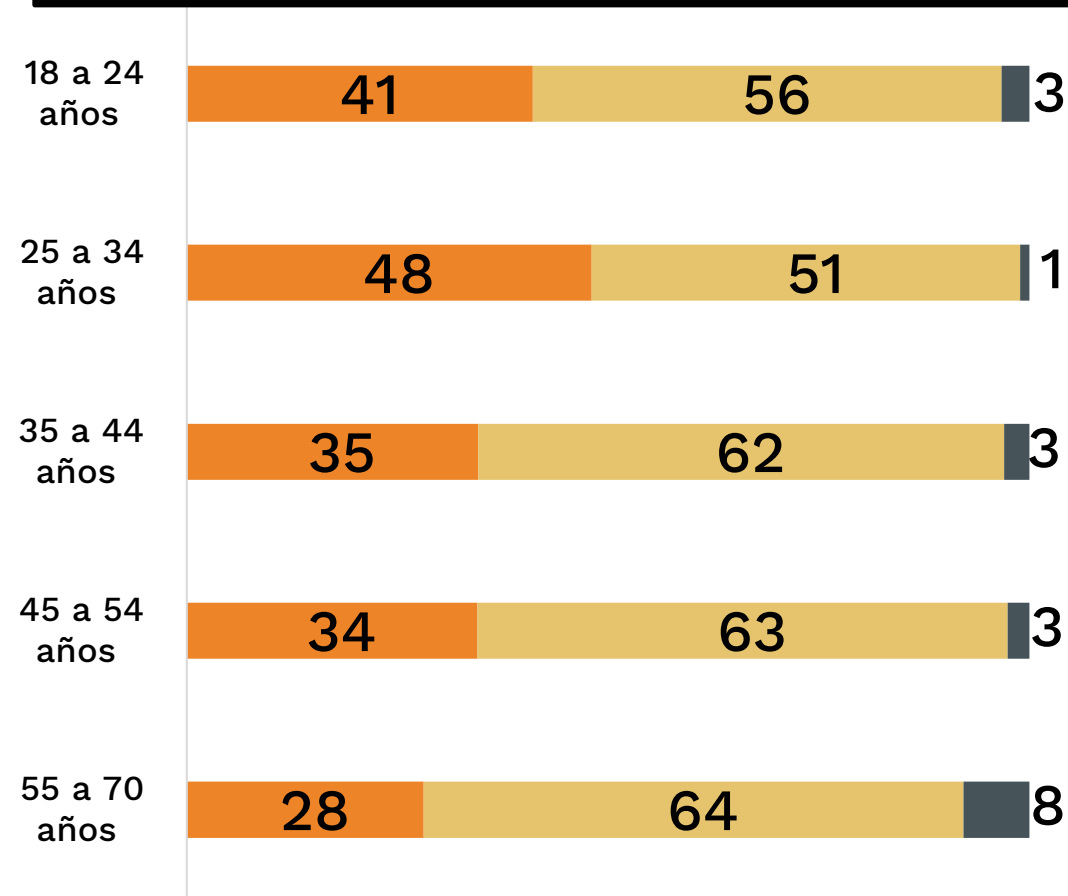
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

# 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



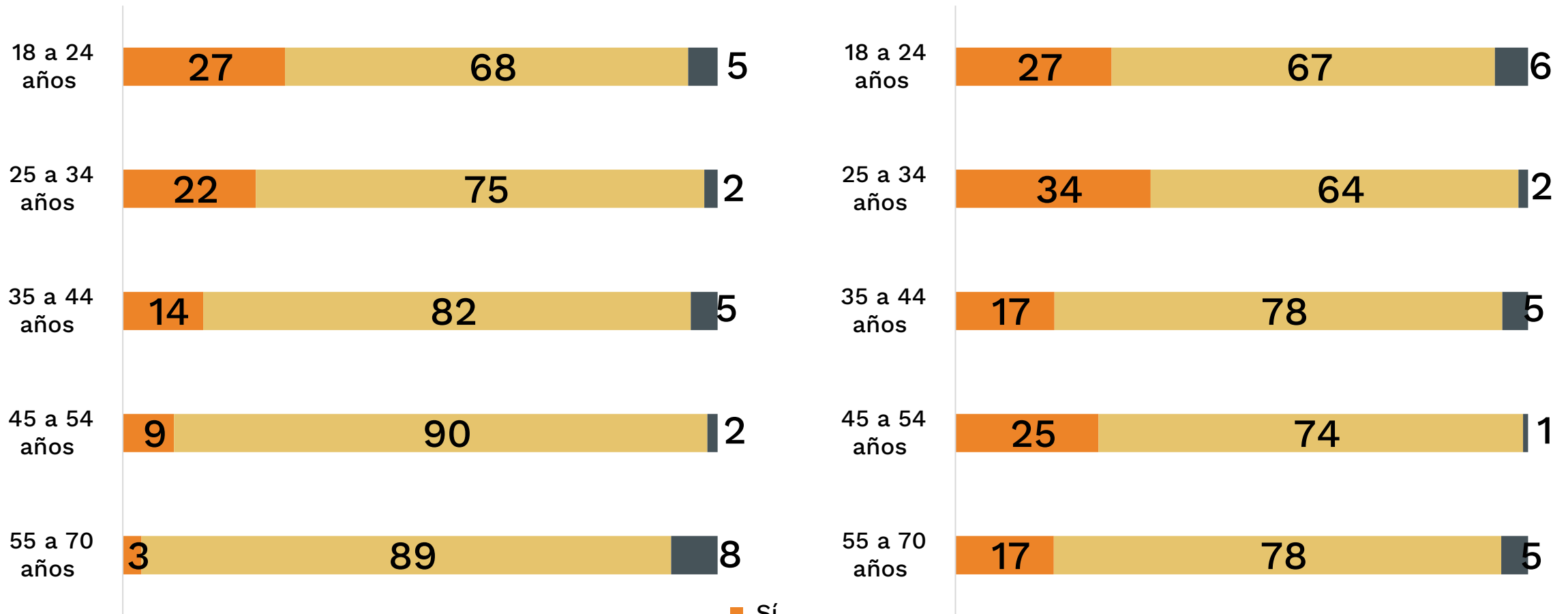
■ Sí  
■ No  
■ No aplica

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

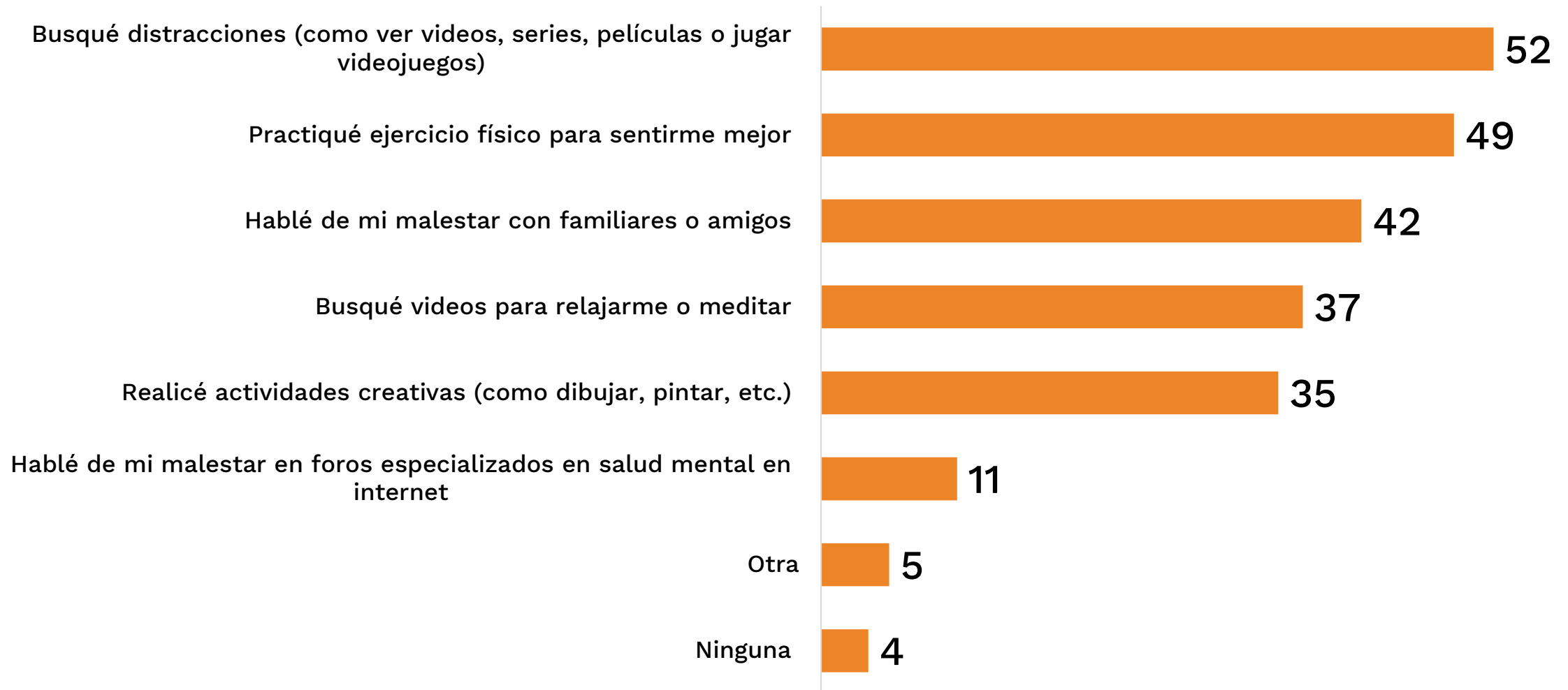
## BUSQUÉ OPINIONES DE COACHES MOTIVACIONALES



■ Sí  
■ No  
■ No aplica

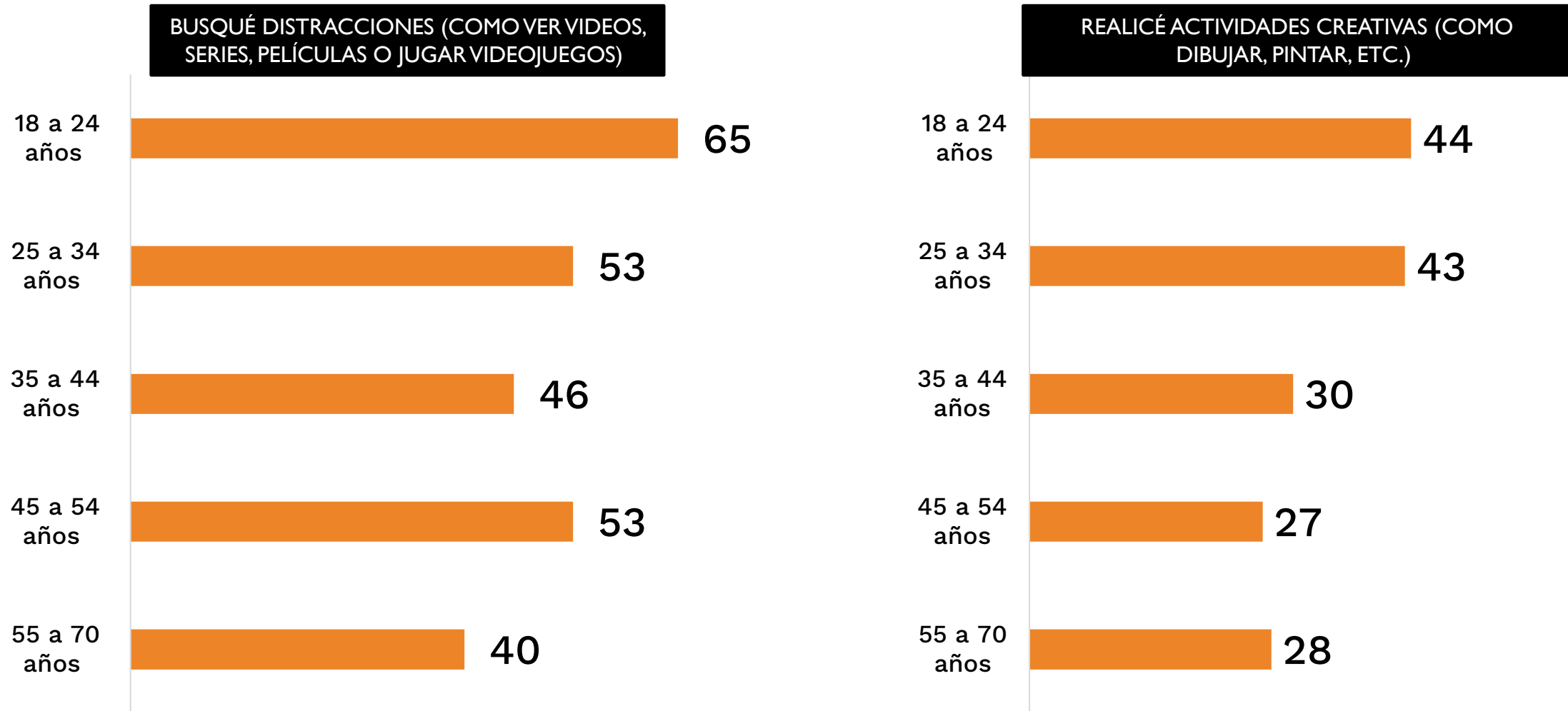
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

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



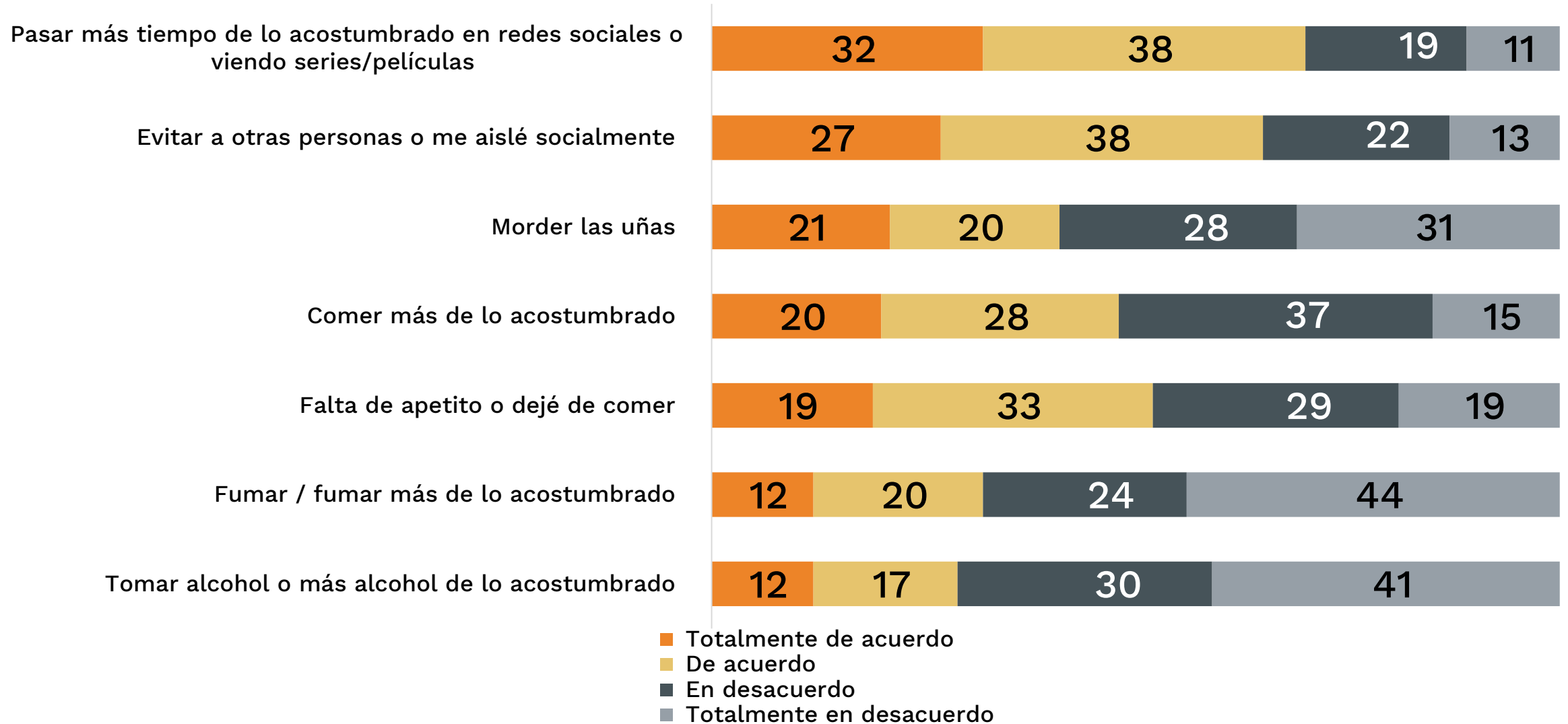
Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

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



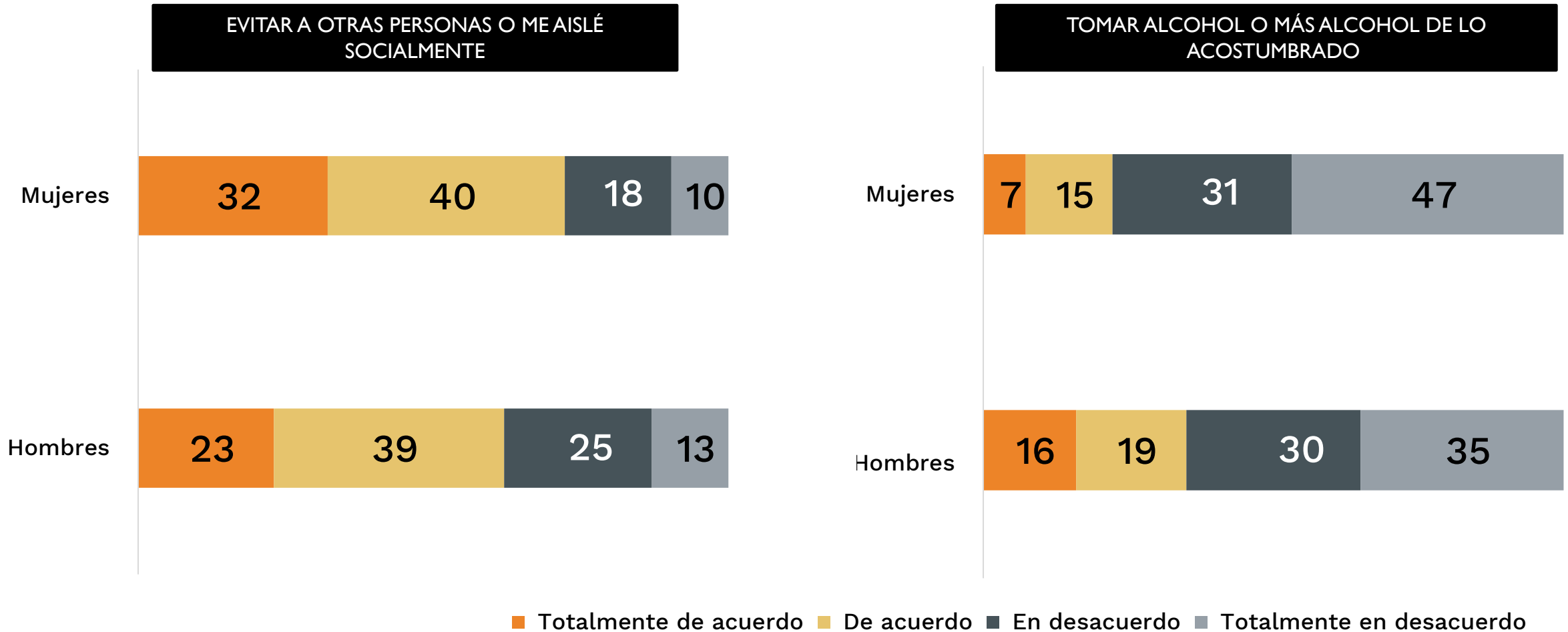
Frecuencias respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

# ¿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?

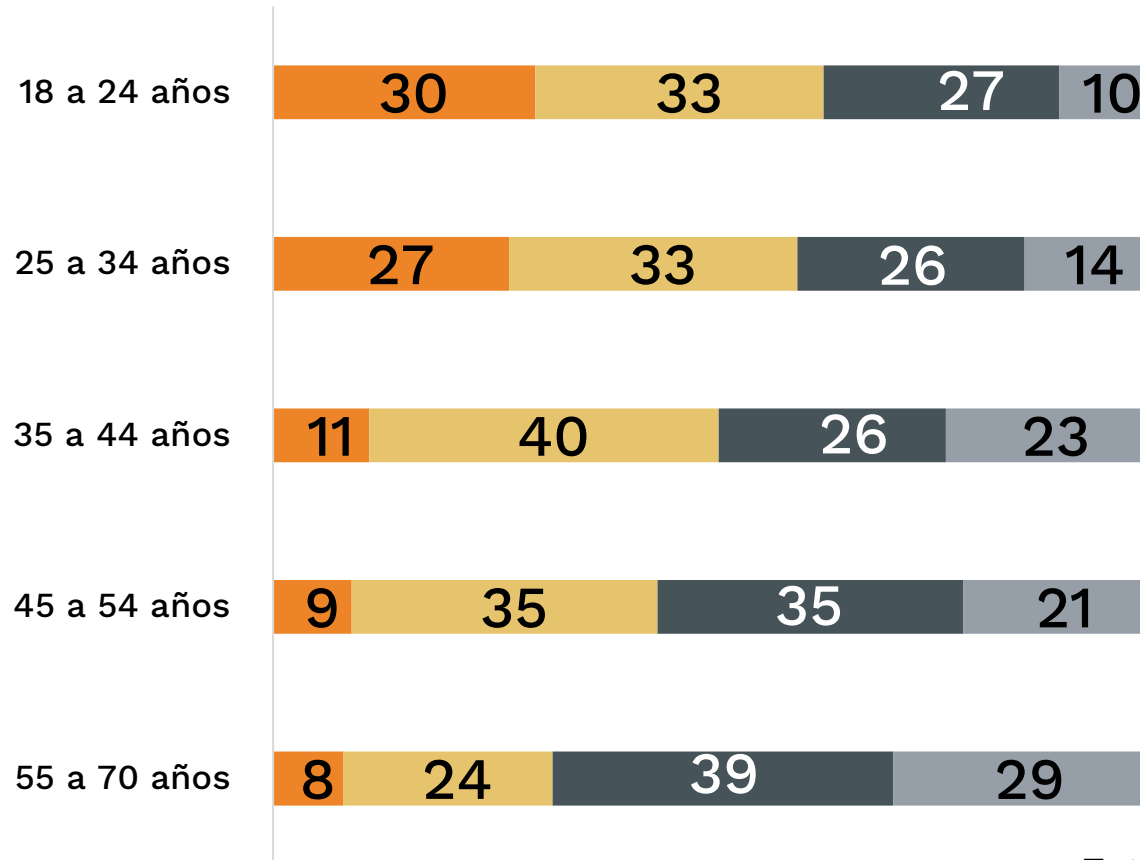


Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

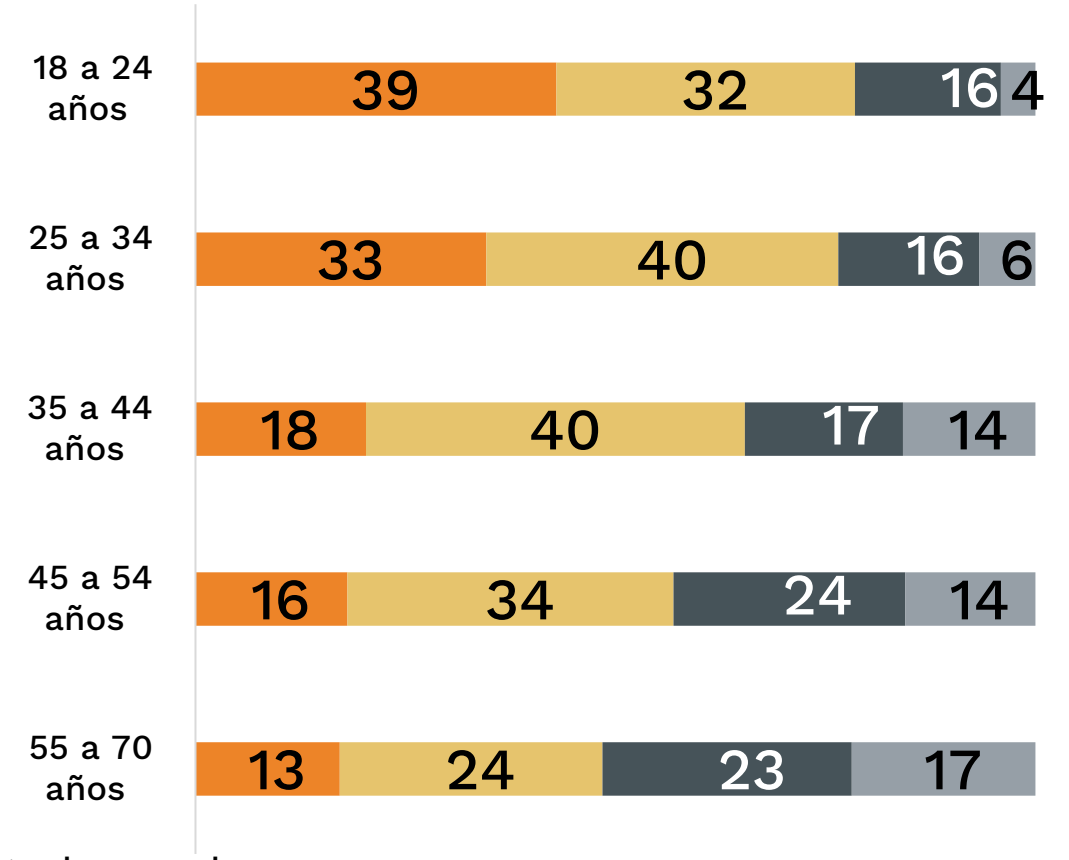


# ¿EXPERIMENTASTE LOS SIGUIENTES COMPORTAMIENTOS AL HABER PRESENTADO ESTE MALESTAR O MALESTARES EMOCIONALES?

## FALTA DE APETITO O DEJÉ DE COMER



## EVITAR A OTRAS PERSONAS O ME AISLÉ SOCIALMENTE

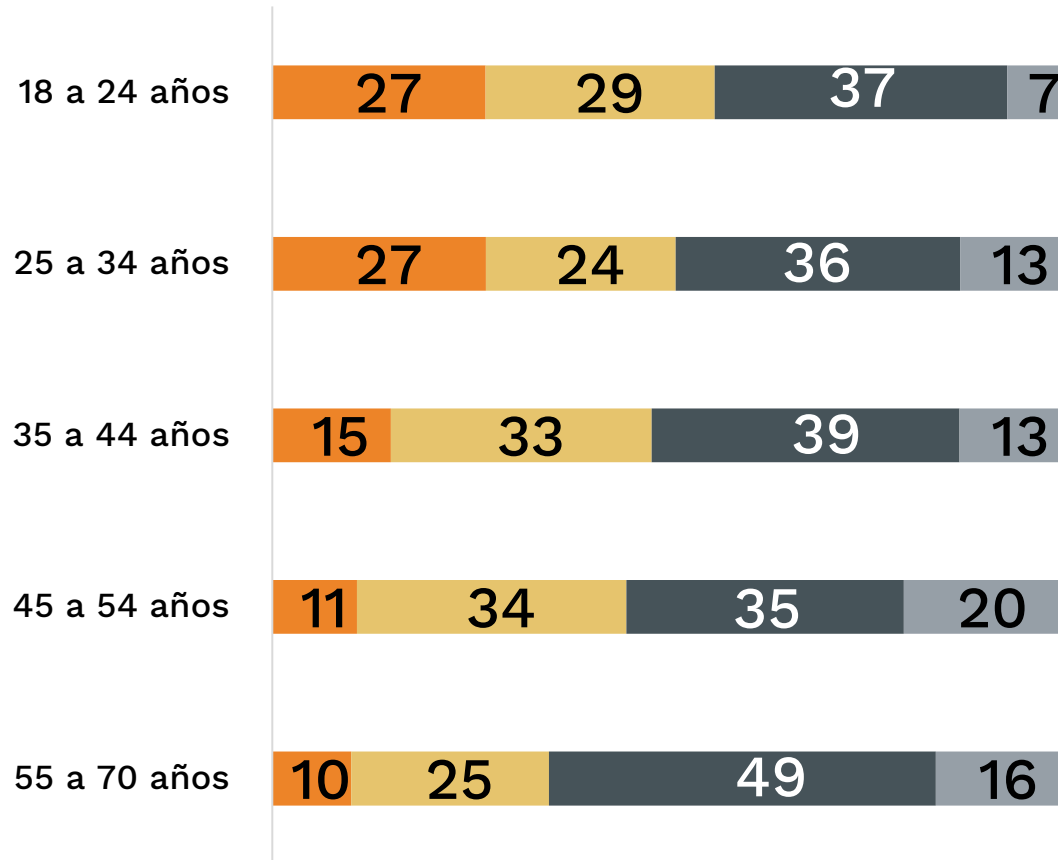


- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

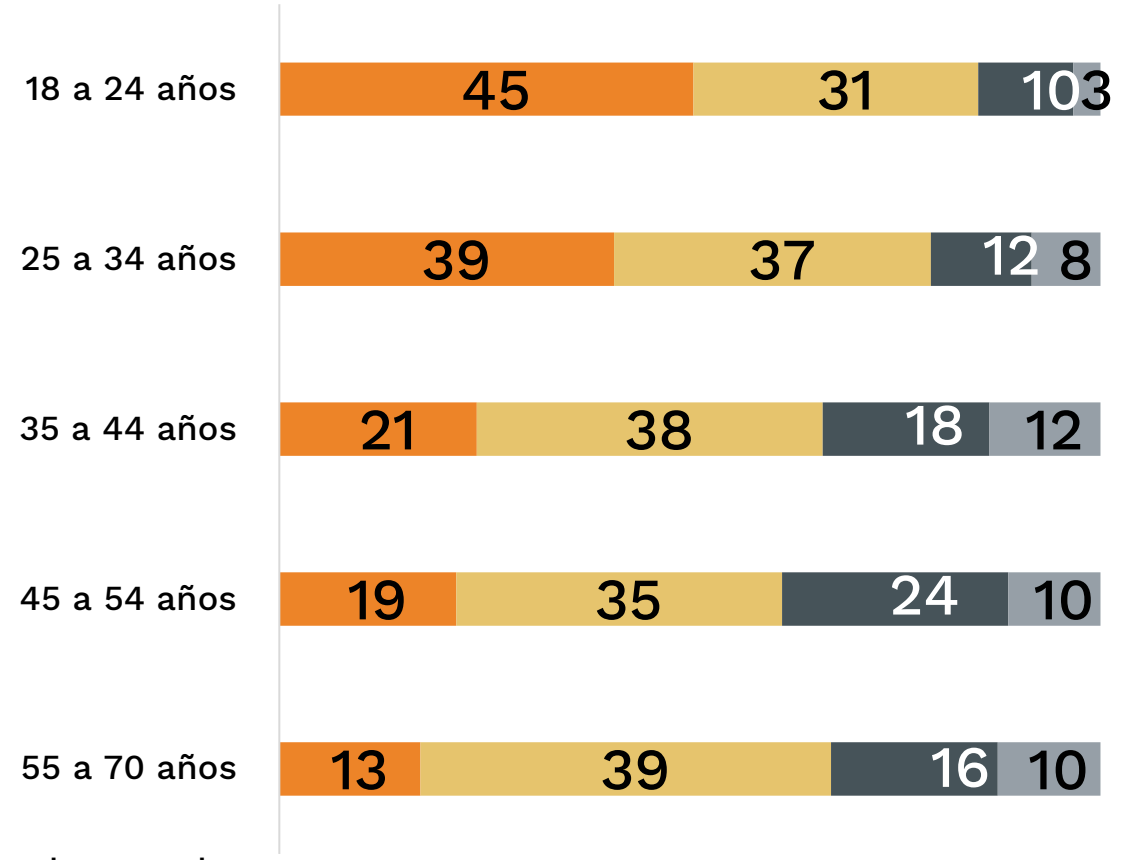
Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

# ¿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



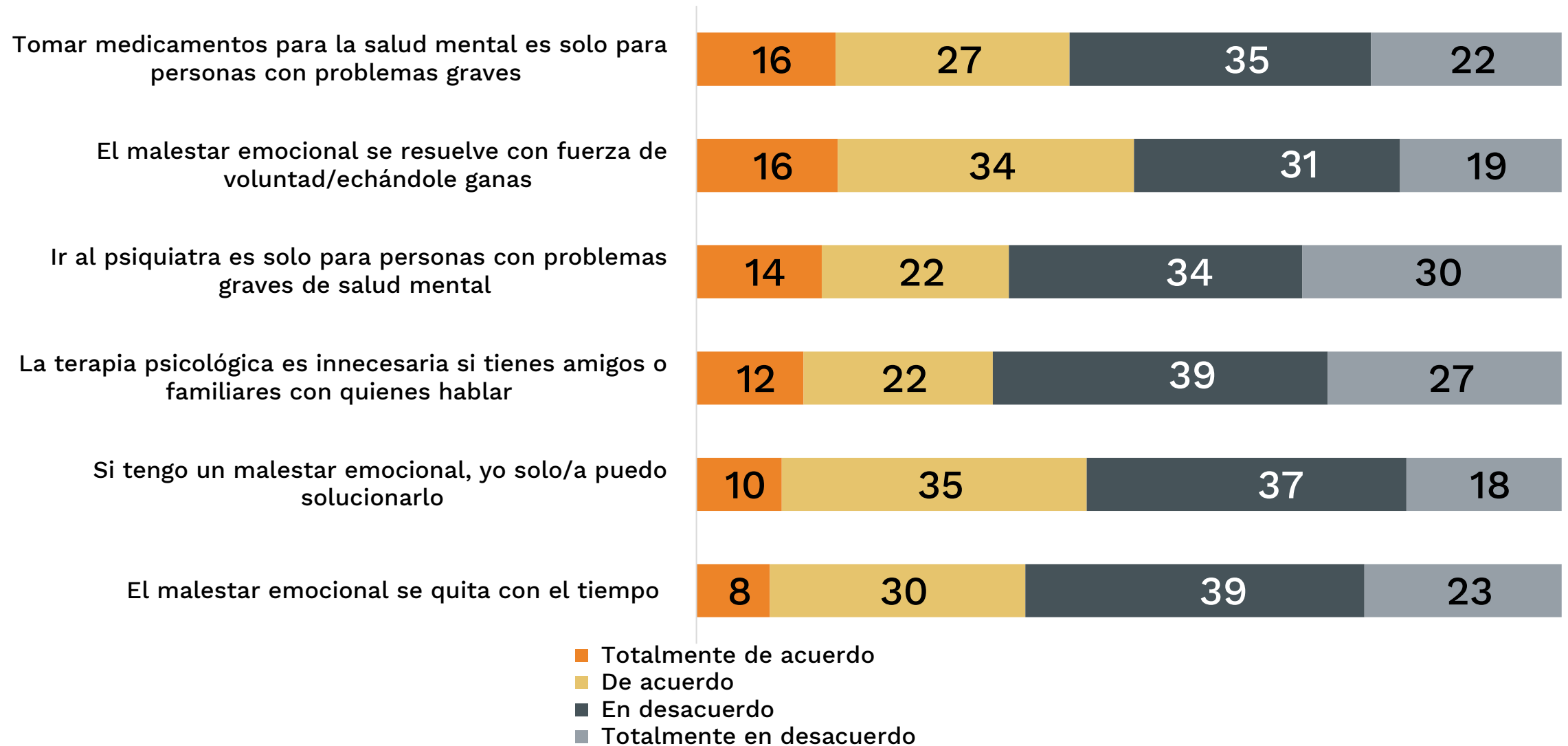
- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- En desacuerdo
- Totalmente en desacuerdo

Porcentajes respecto a quienes dijeron haber experimentado algún malestar emocional.

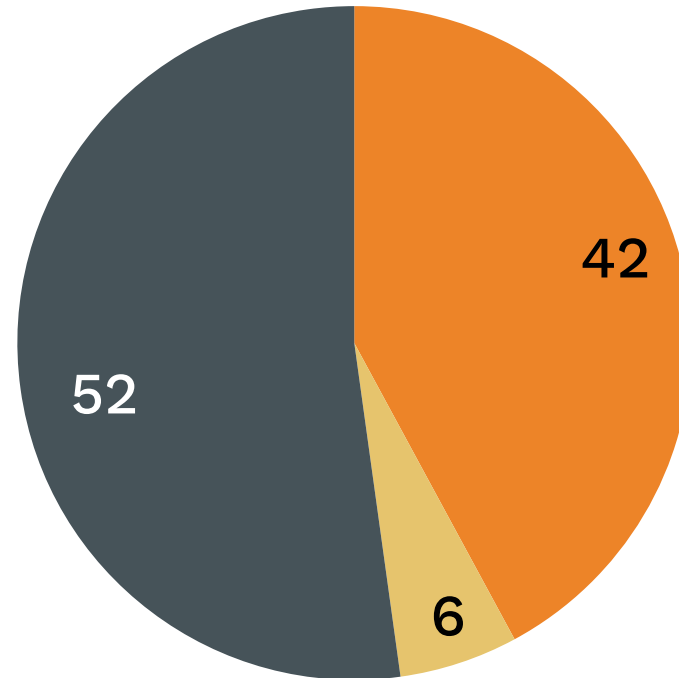
# BÚSQUEDA DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL



# ESTEREOTIPOS SOBRE LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

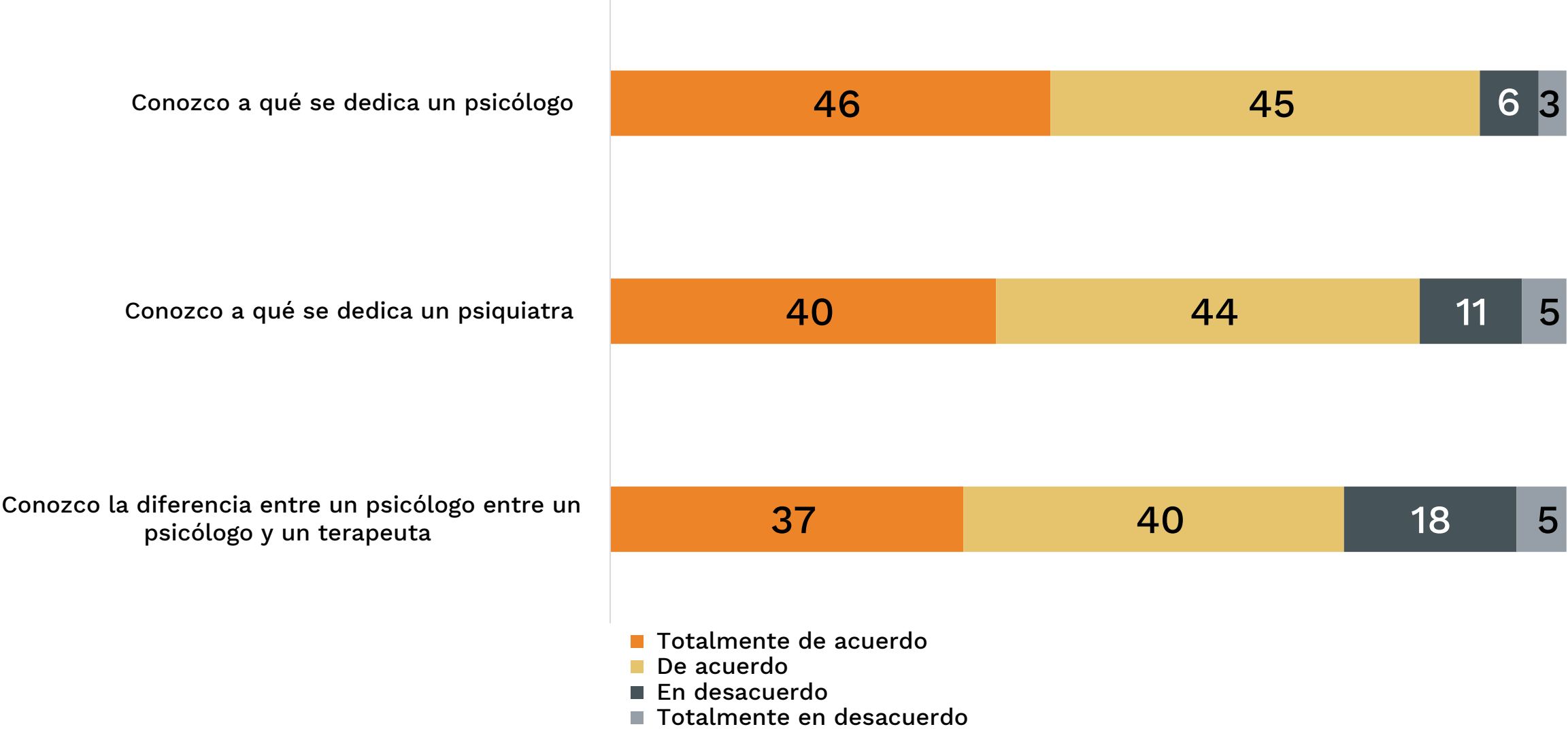


SUPONGAMOS QUE A UNA PERSONA MUY CERCANA A TI LE HAN RECETADO TOMAR MEDICAMENTO PARA ATENDER UN MALESTAR EMOCIONAL, ¿CUÁL SERÍA TU RECOMENDACIÓN?

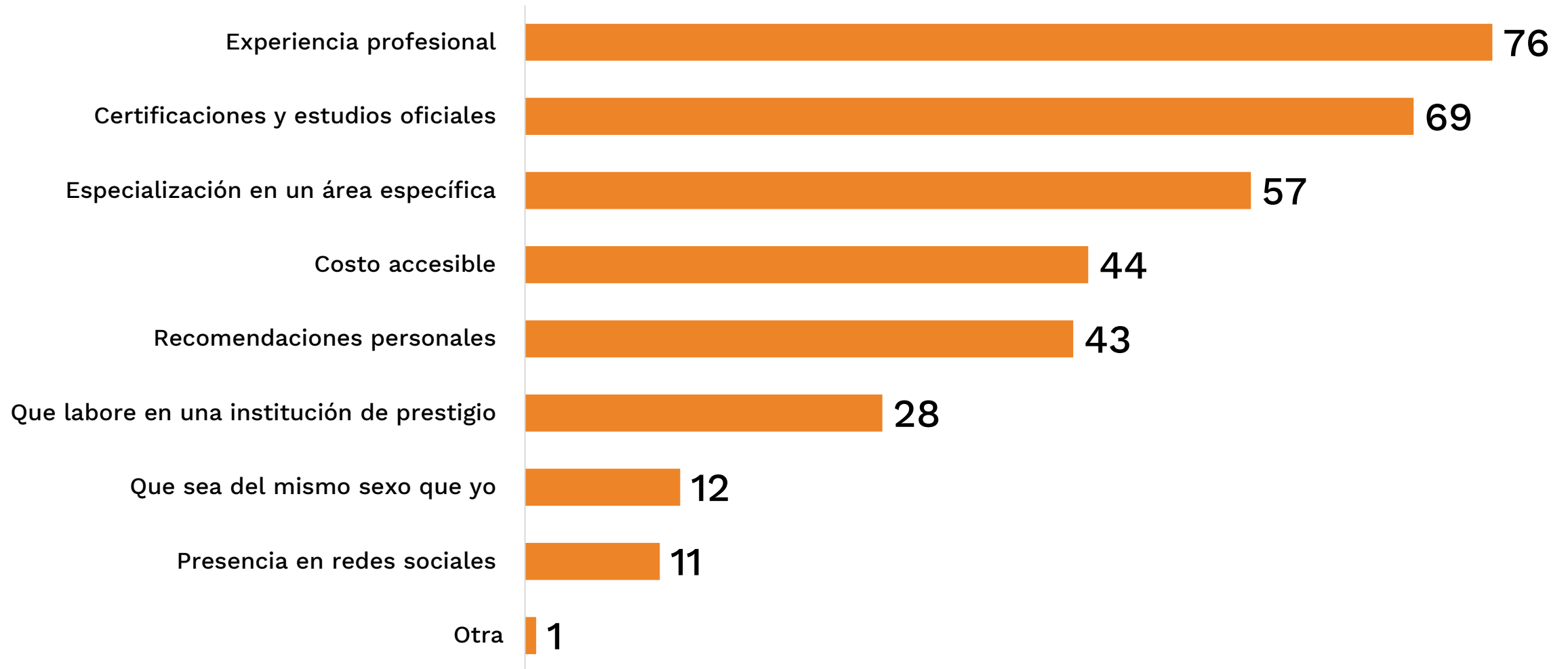


- Que busque una segunda opinión / Que acuda con otro médico
- Que no tome el medicamento
- Que tome el medicamento

# COMPRENSIÓN DE LAS FUNCIONES DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

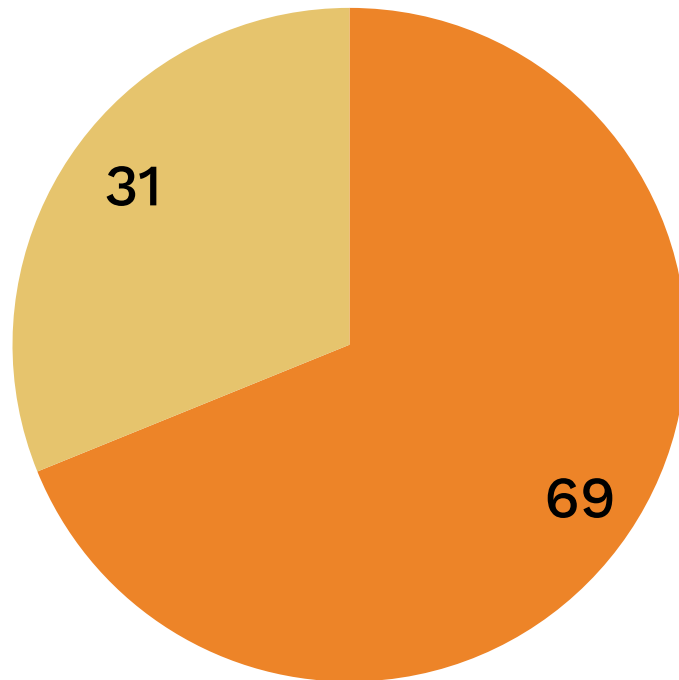


# CARACTERÍSTICAS CONSIDERAS MÁS IMPORTANTES EN UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

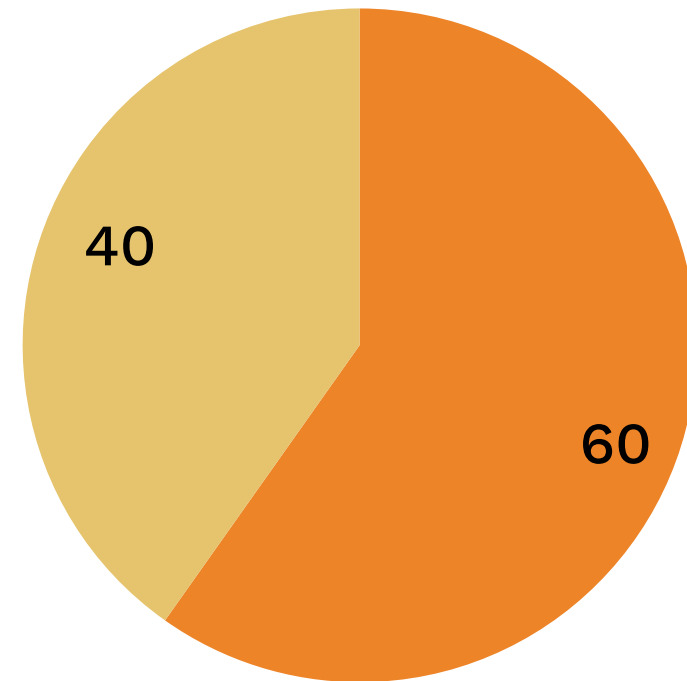


# ¿SABRÍAS RECONOCER LOS CRITERIOS QUE AVALAN COMO PROFESIONALES A LOS SIGUIENTES TÍTULOS EN ÁREAS DE LA SALUD MENTAL?

TERAPIA PISCOLÓGICA



TERAPIA PISQUIÁTRICA



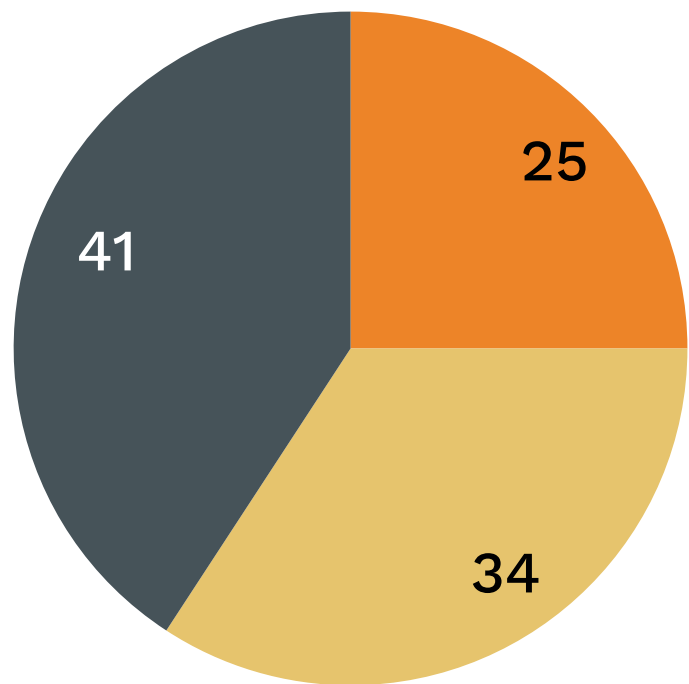
■ Sí    ■ No



SITUACIÓN  
EMOCIONAL  
EN ÉPOCA  
DECEMBRINA

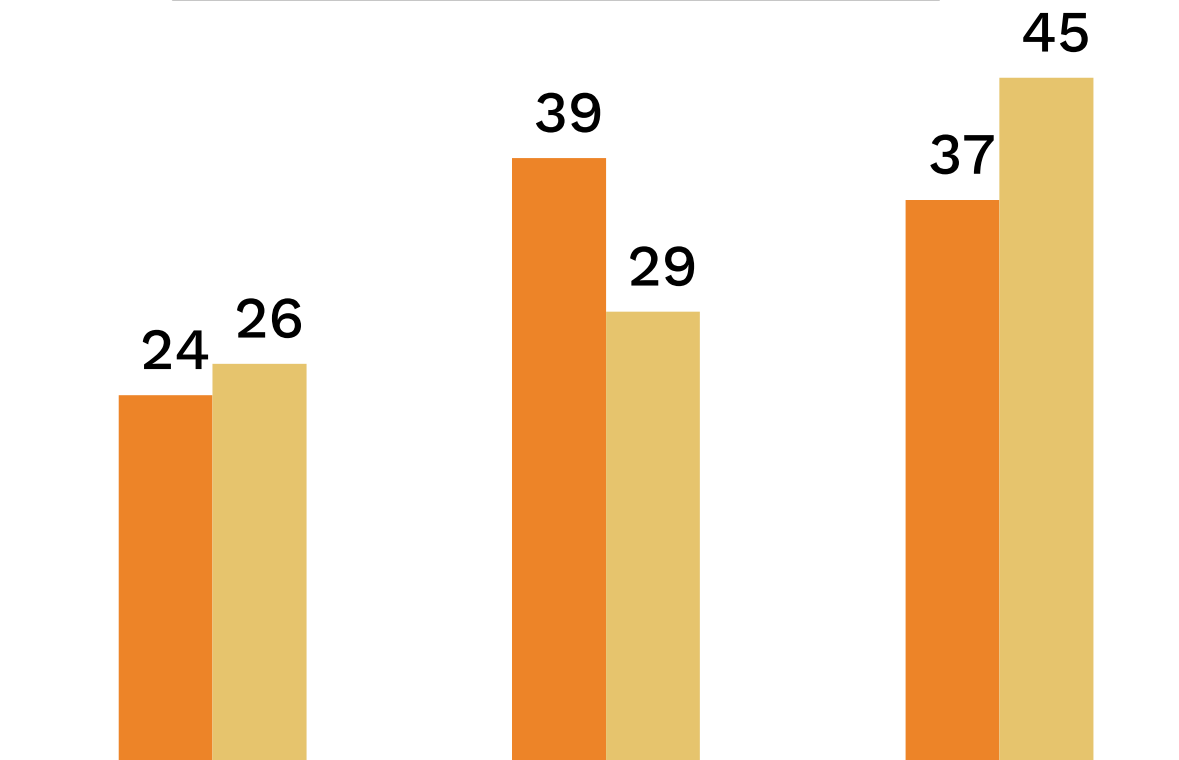


# LA FRASE QUE MÁS SE ACERQUE A TU FORMA DE PENSAR: *EN COMPARACIÓN CON CUANDO ERA NIÑO/A, LAS FIESTAS DECEMBRINAS HOY...*



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

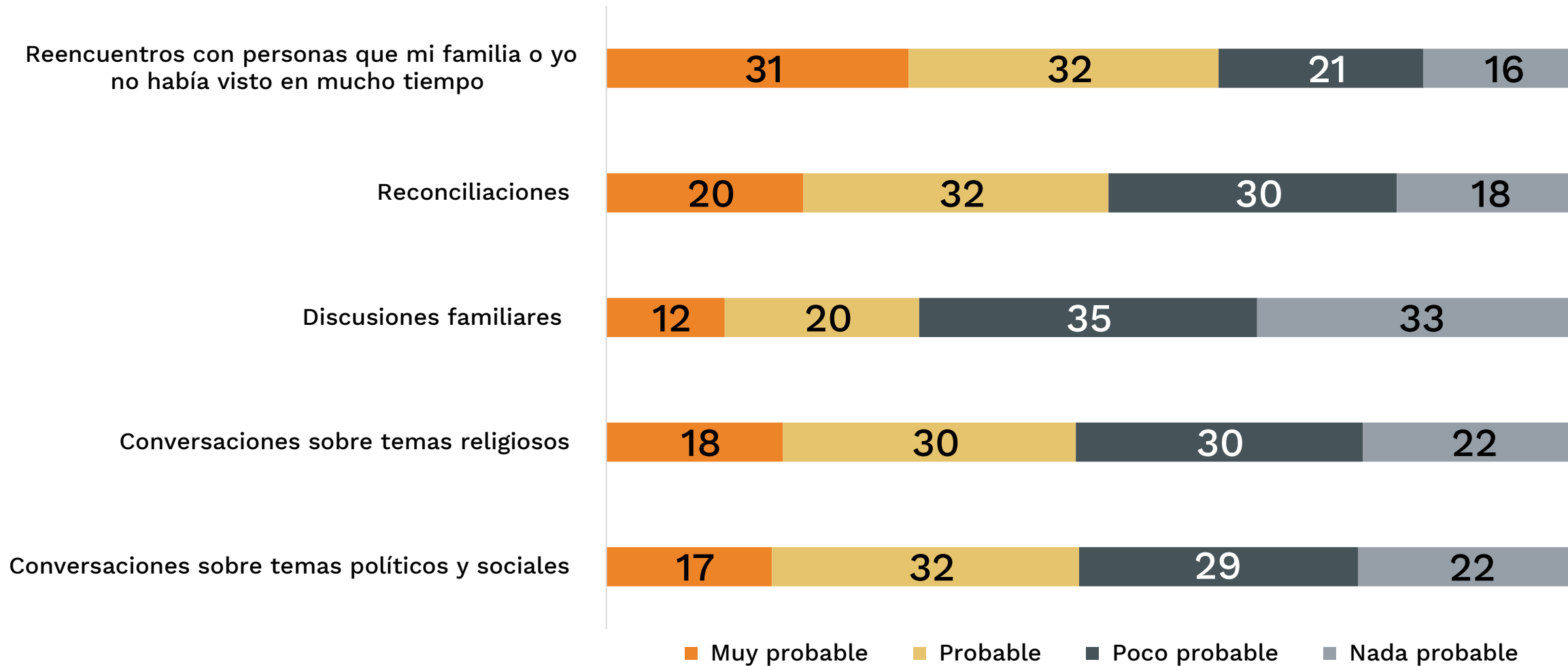
## POR GÉNERO



Me emocionan más      Me emocionan lo mismo      Me emocionan menos

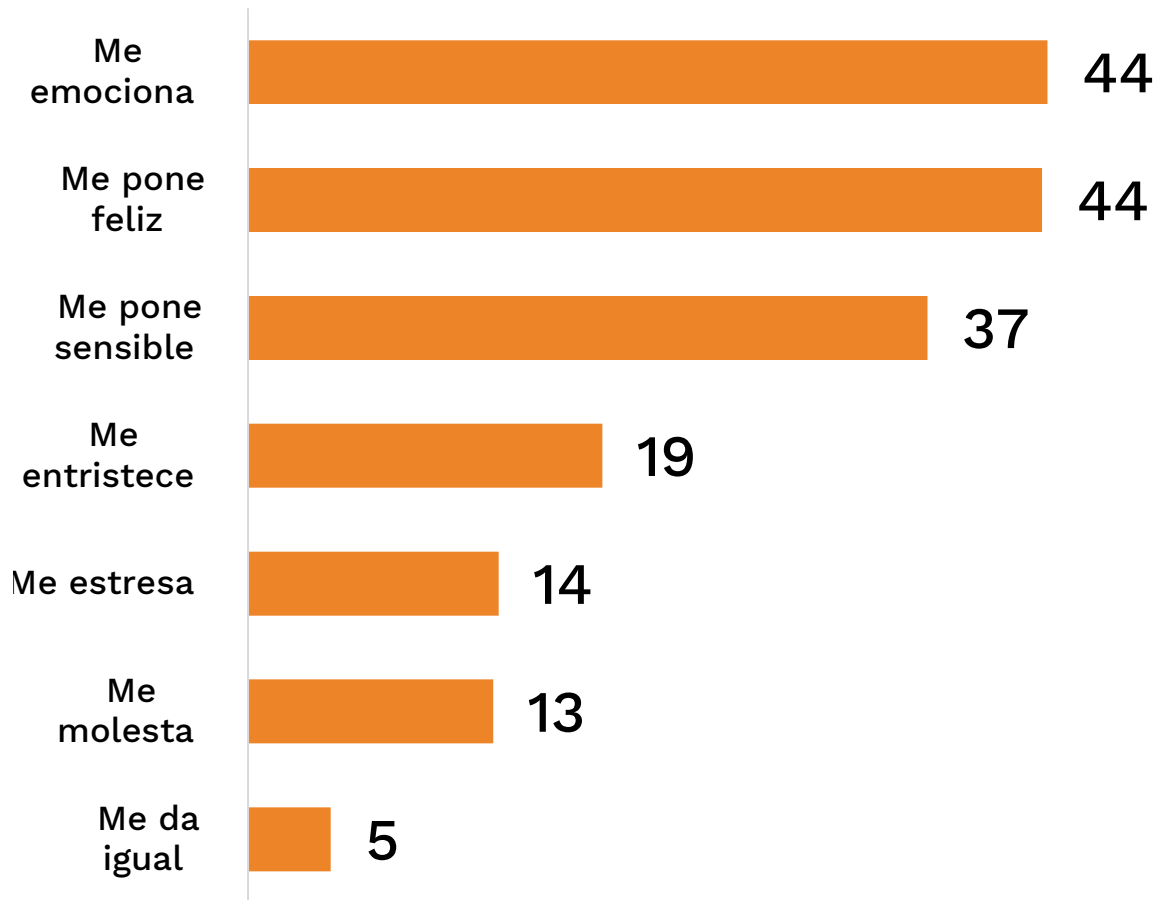
Hombres      Mujeres

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

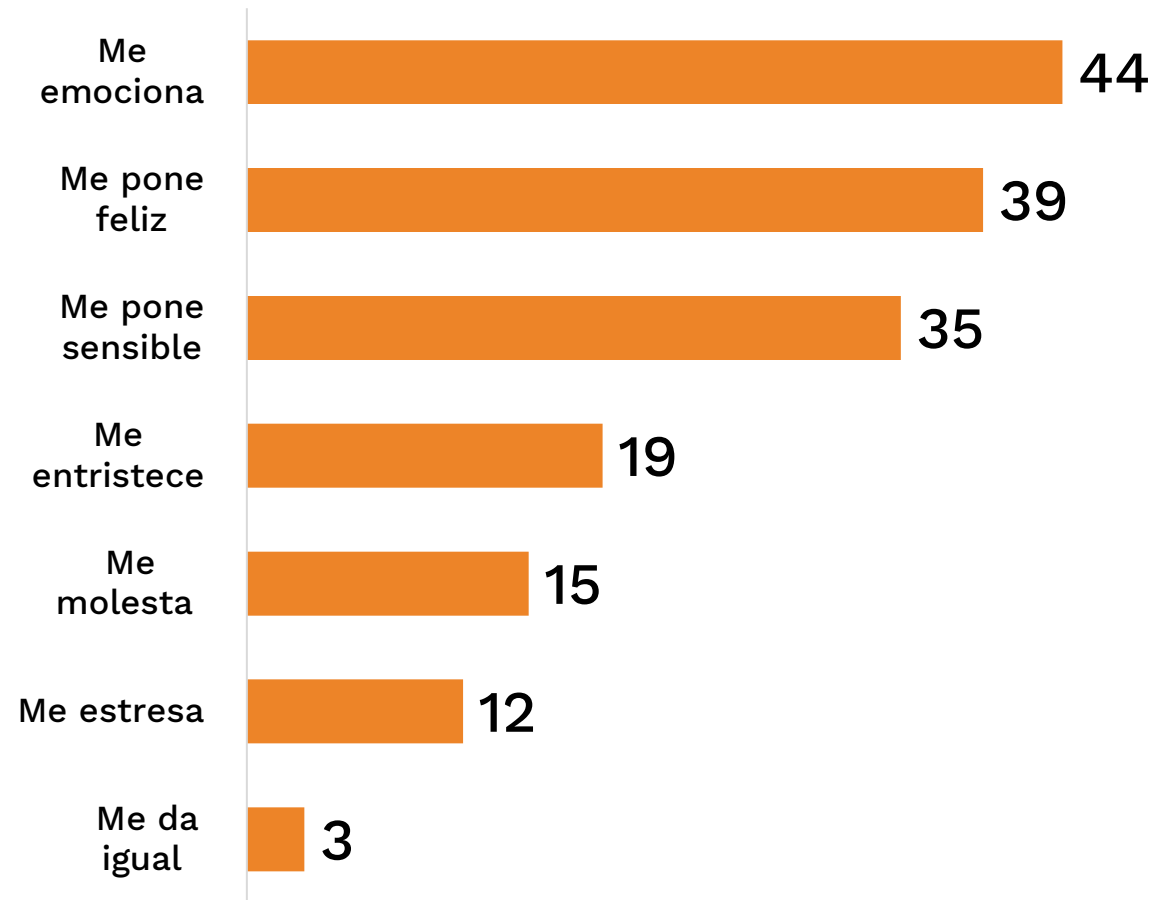


# ESTADO EMOCIONAL FRENTE A LAS FESTIVIDADES DE FIN DE AÑO

## NOCHEBUENA Y NAVIDAD

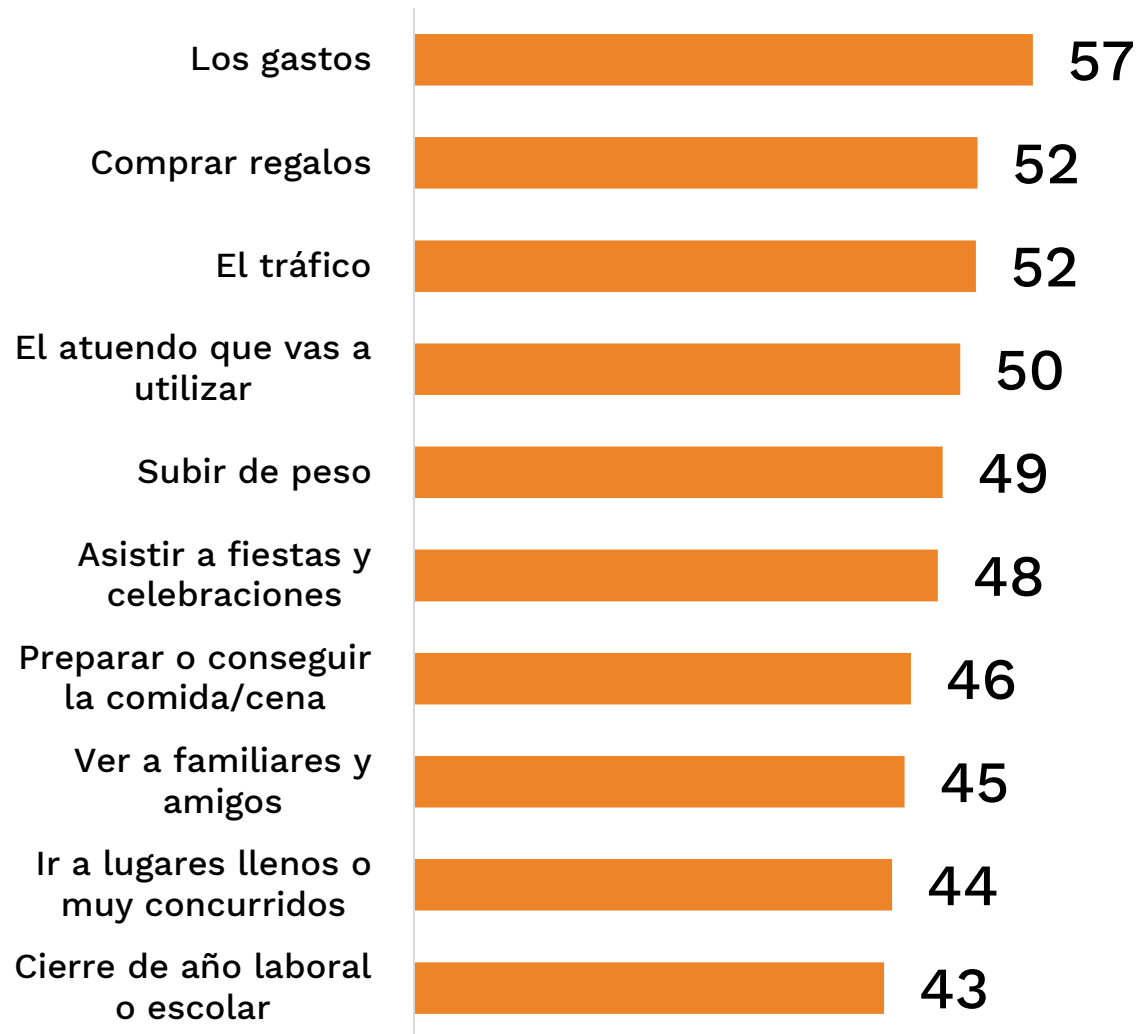


## AÑO NUEVO

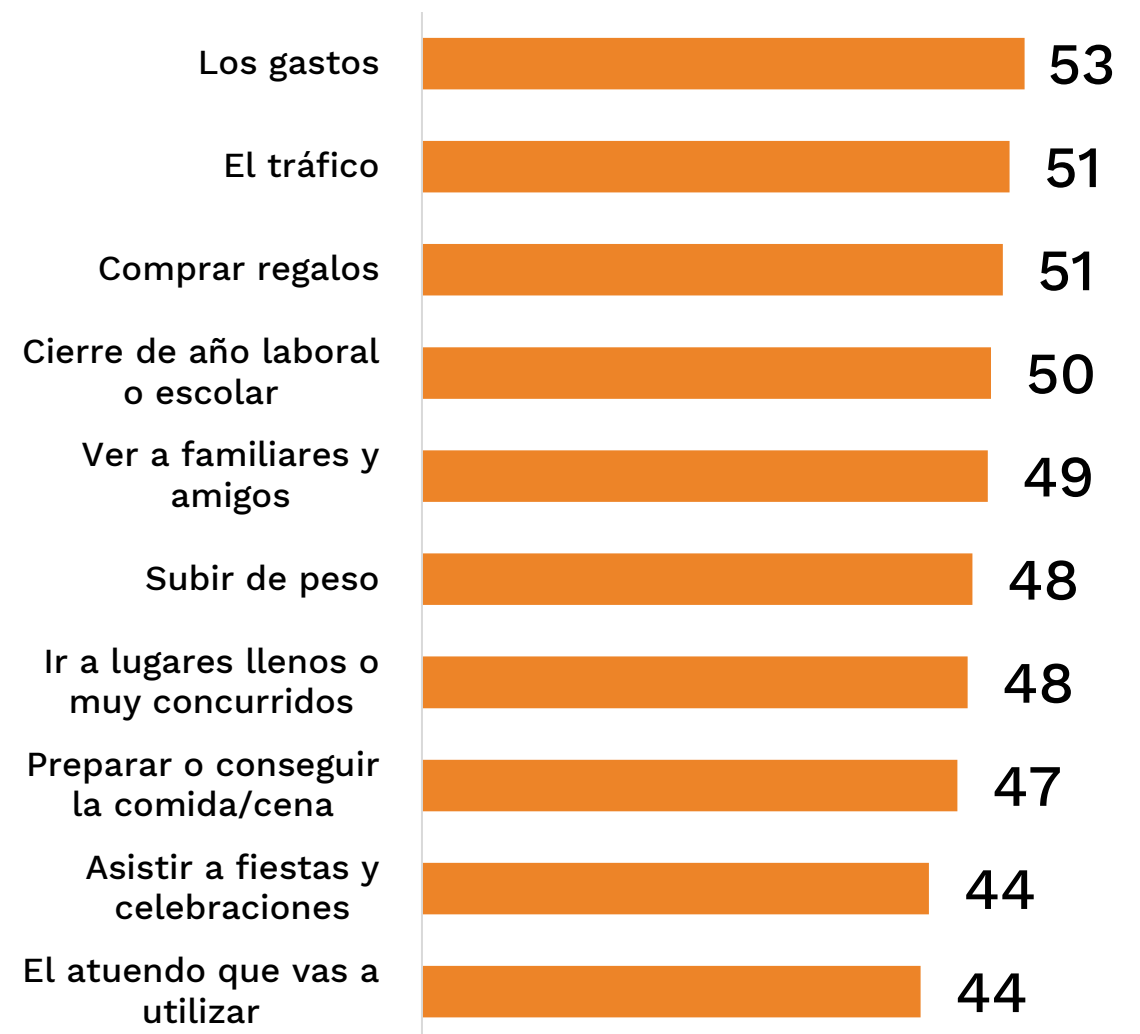


# ¿HAS EXPERIMENTADO ESTRÉS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES...?

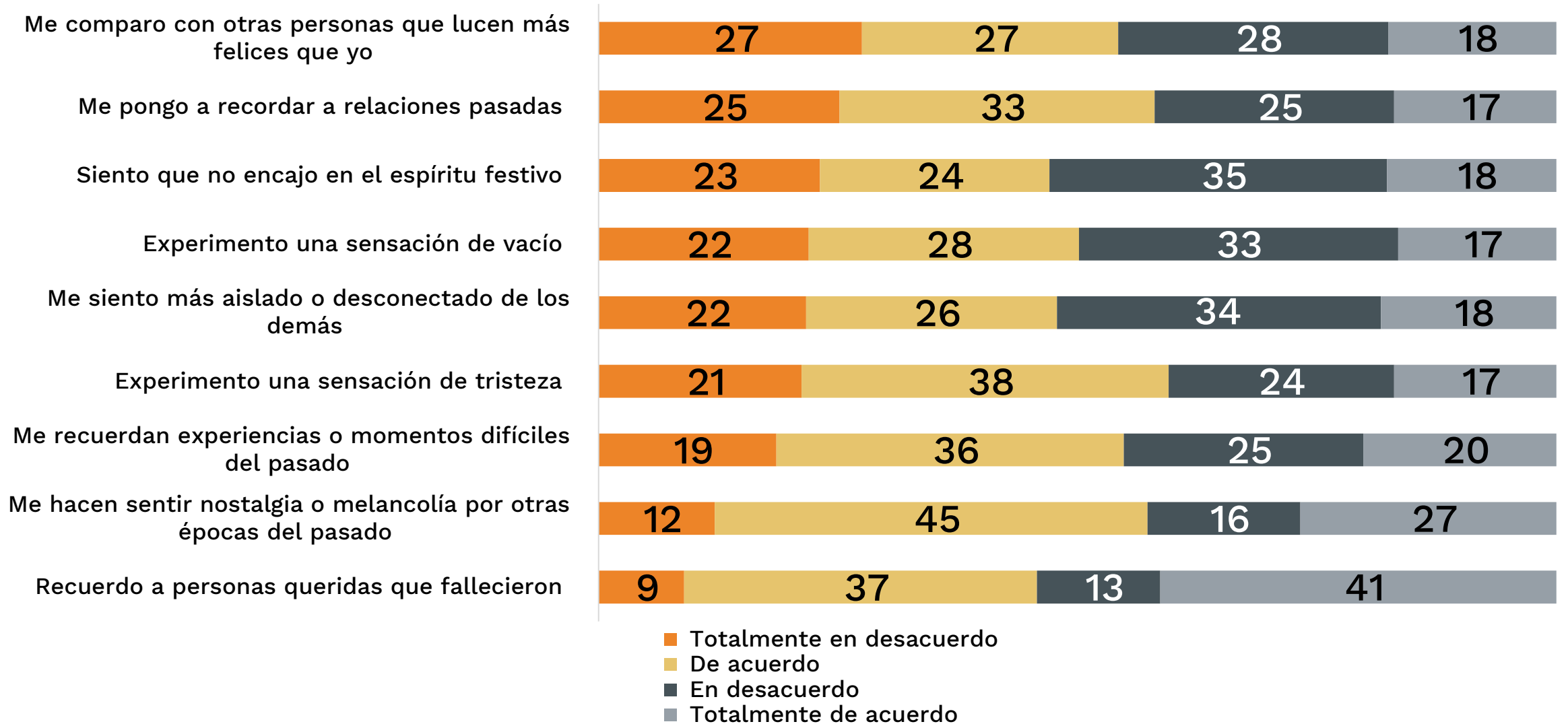
EN FIESTAS DECEMBRINAS ANTERIORES  
HE EXPERIMENTADO ESTRÉS POR...



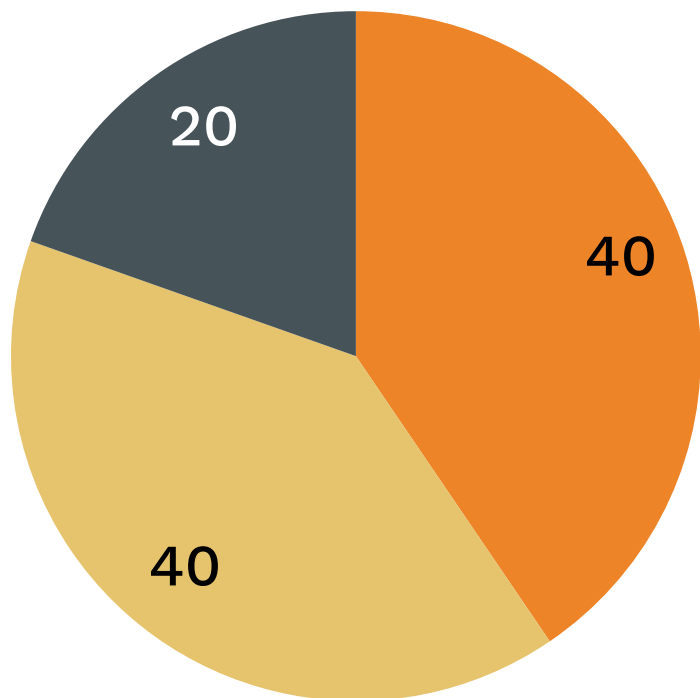
EN ESTA ACTUAL TEMPORADA DE FIESTAS DECEMBRINAS  
ESTOY EXPERIMENTANDO/ O CREO QUE EXPERIMENTARÉ...



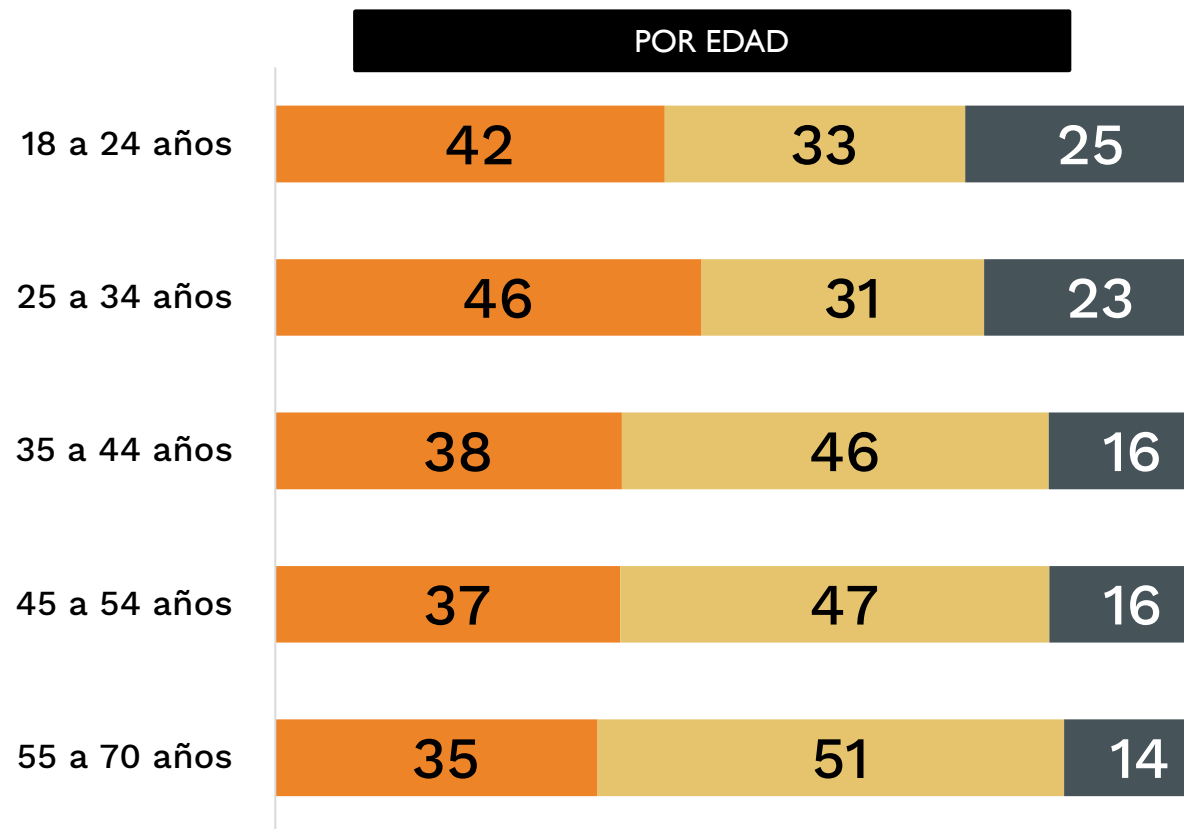
# ¿QUÉ TAN DE ACUERDO ESTÁS CON QUE EXPERIMENTAS LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES RESPECTO A TUS EMOCIONES DURANTE LA TEMPORADA DE FIESTAS DECEMBRINAS? EN ESTAS FECHAS...



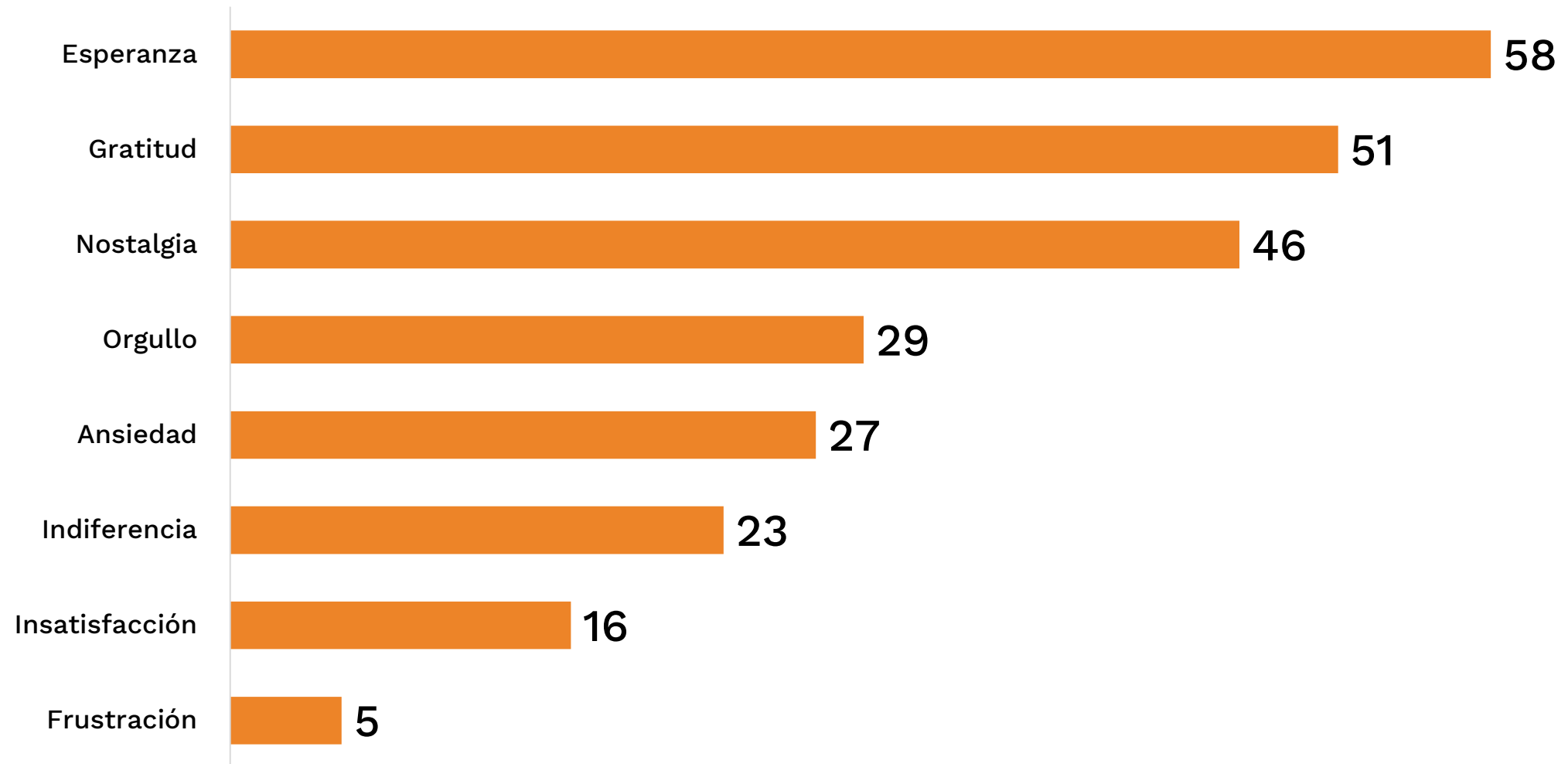
# ¿QUÉ FRASE SE ACERCA MÁS A TU FORMA DE PENSAR?: **CUANDO PIENSO EN CÓMO ME FUE EN EL AÑO...**



- 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

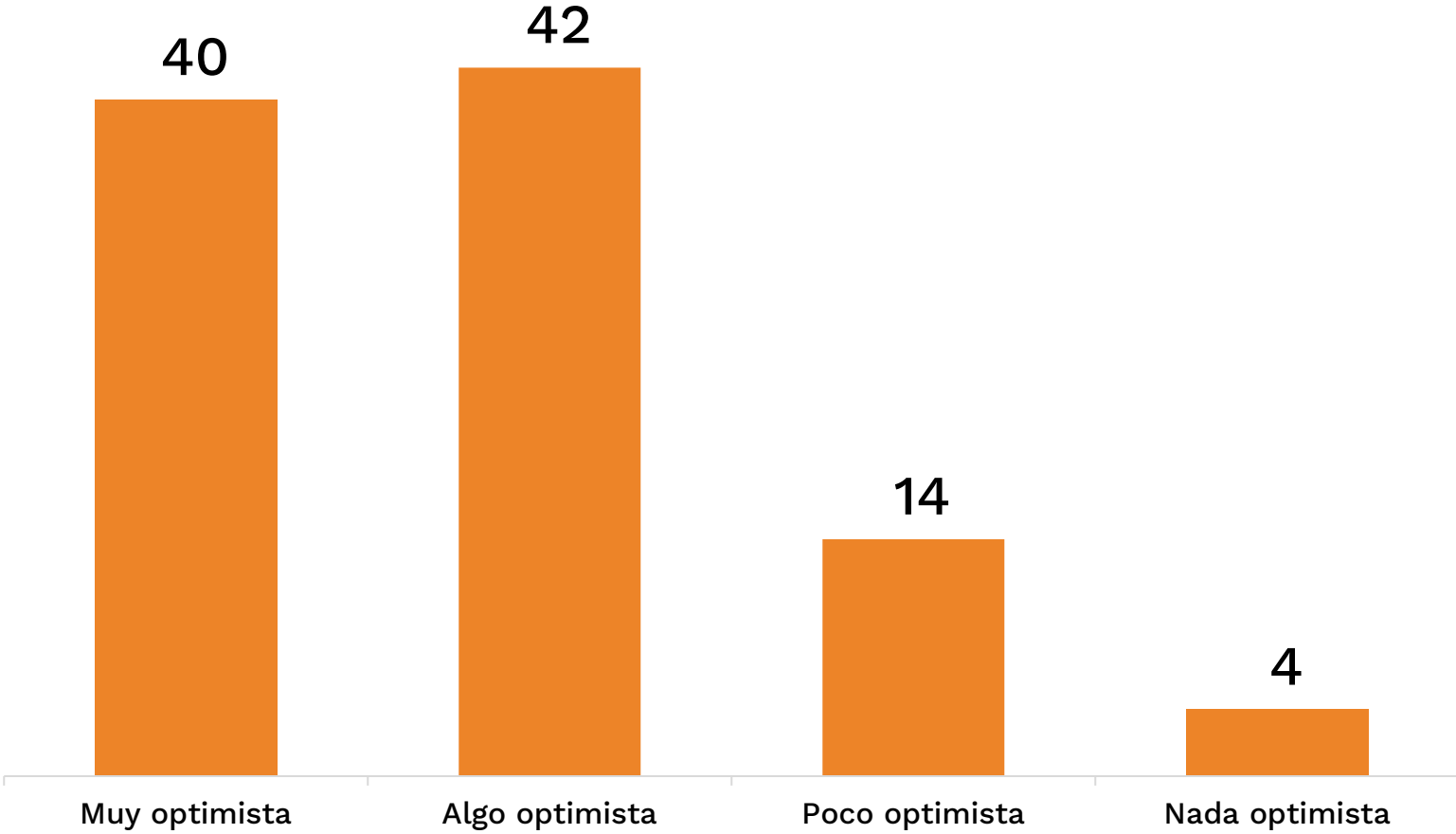


# ESTANDO EN LA RECTA FINAL DEL AÑO Y REFLEXIONANDO LO QUE VIVISTE EN 2024, ¿CUÁLES SERÍAN LAS PRINCIPALES EMOCIONES QUE EXPERIMENTAS?

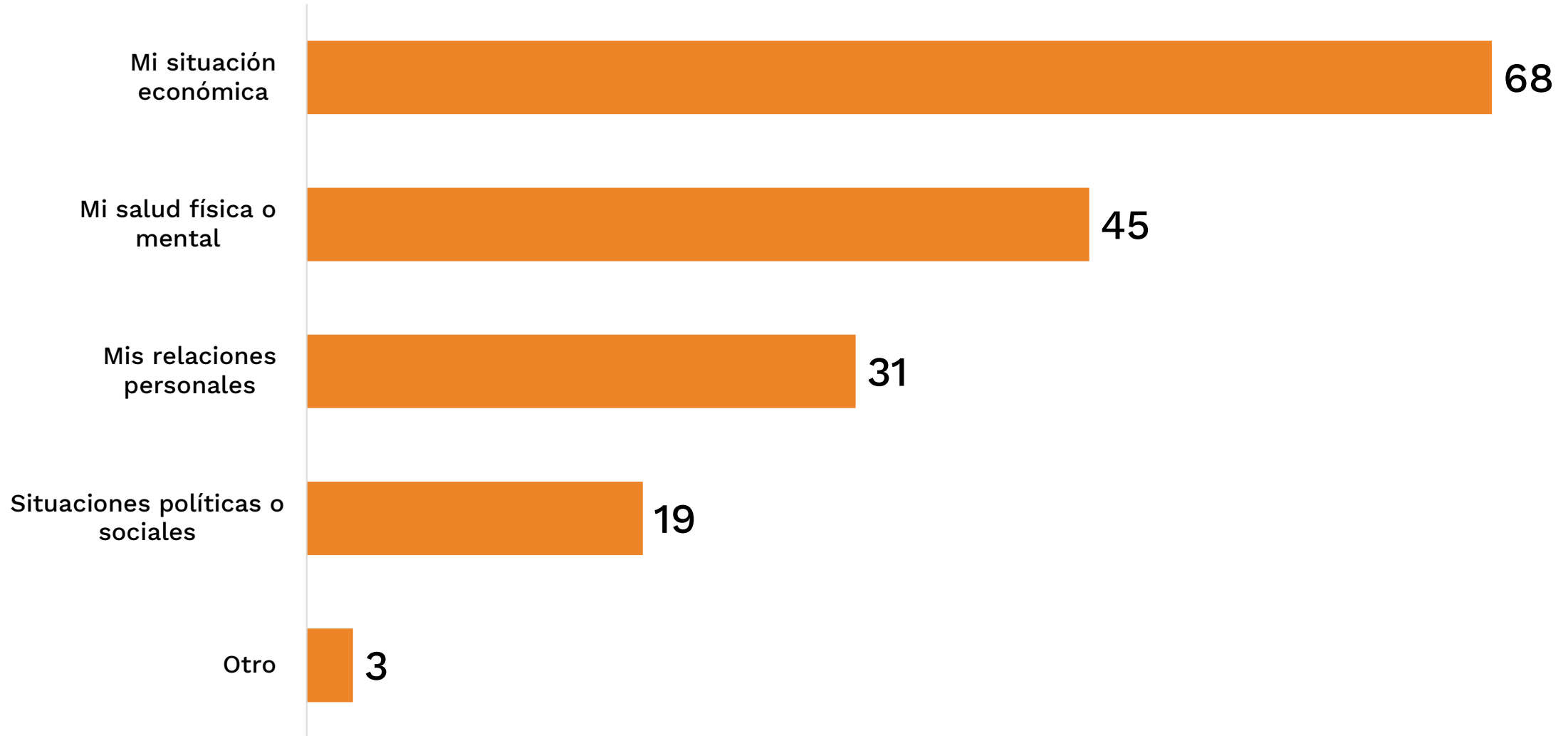




# OPTIMISMO RESPECTO AL AÑO 2025

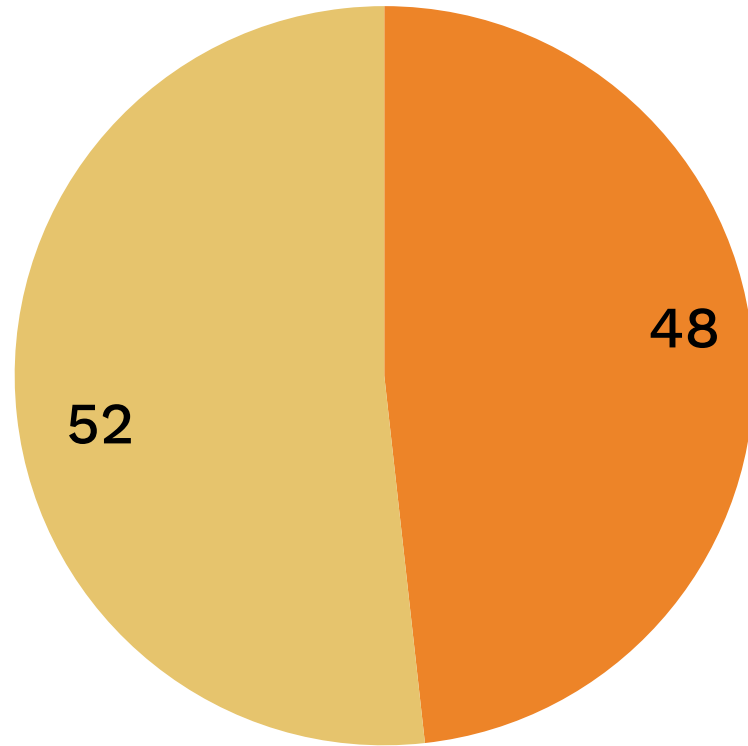


# ASPECTOS DEL FUTURO QUE TE GENERAN MÁS INQUIETUD



# SOCIODEMOGRÁFICOS

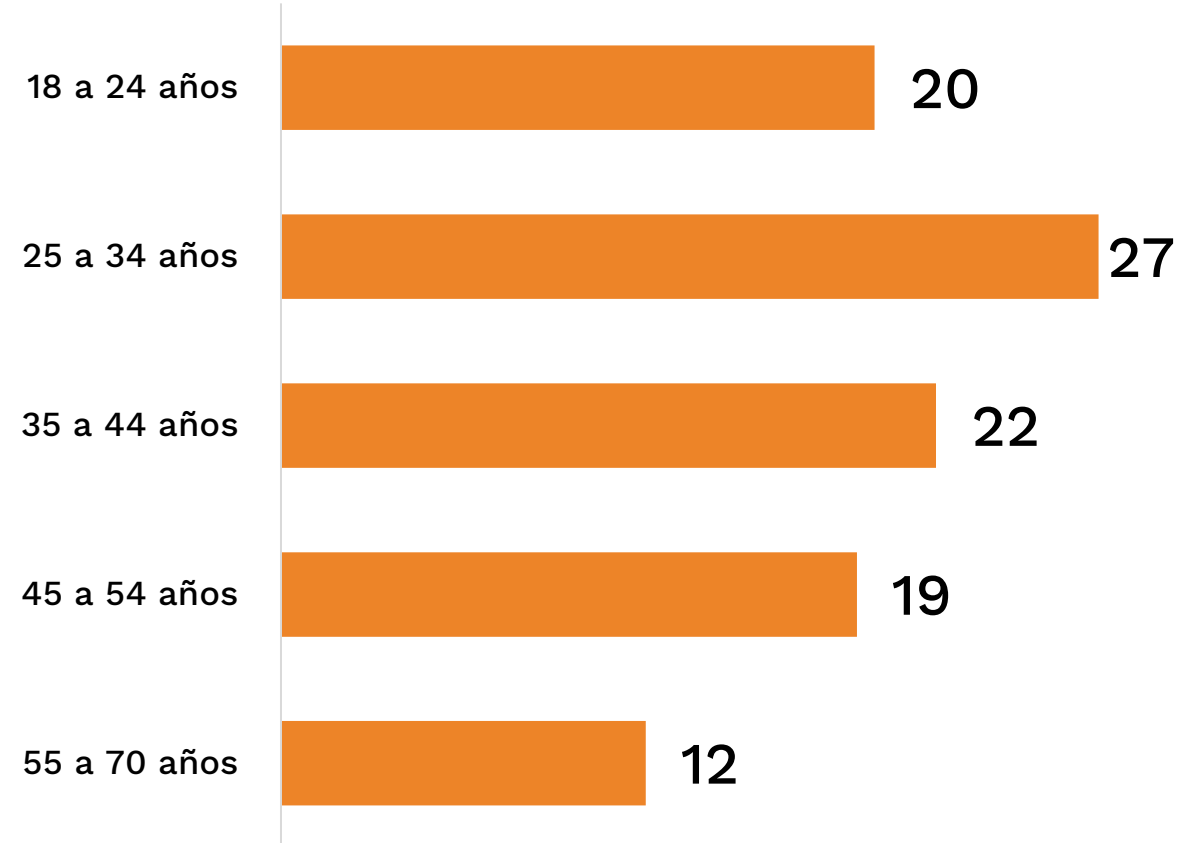
## GÉNERO



■ Hombres

■ Mujeres

## POR EDAD



# METODOLOGÍA

Encuesta realizada del 11 de diciembre al 17 de diciembre de 2024 a 684 personas integrantes de un panel online, donde 52% son mujeres y 48% hombres. 20% están en un rango de edad de 18 a 24 años; 27% entre los 25 y 34 años; 22% entre los 35 y 44 años; 19% entre los 55 y 54 años; y 12% entre 55 a los 70 años.