

# SALUD MENTAL



ESPAÑA

marzo 2025



© Ipsos | Mind Health Report 2024  
| Client Use Only | Strictly  
Confidential



# Metodología de la Ola 2024

## TARGET

Encuesta realizada en 16 países entre muestras representativas de la población de 18 a 75 años de cada país. 1000 entrevistas por país excepto en Alemania (n=2000)  
17 000 entrevistas



## FECHAS DE RECOGIDA DE DATOS

Del 8 de octubre al 11 de noviembre de 2024.



## METODOLOGÍA

Entrevistas en línea a través del Panel de Acceso de Ipsos. Método de cuotas aplicado por sexo, edad, ocupación y región. Los datos se ponderan de manera que la composición de la muestra de cada país refleje mejor el perfil demográfico de la población adulta en términos de género, edad, ocupación y regiones del país. Se logró una ponderación adicional para que coincida con los resultados en educación e ingresos de las olas anteriores.



### Nota

El promedio de "Todos los países" refleja el resultado promedio de todos los países donde se realizó la encuesta. No se ha ajustado al tamaño de la población de cada país o mercado y no pretende sugerir un resultado total.

de

# Ámbito internacional: 16 países cubiertos



17 000 ENTREVISTAS

FRANCIA 

REINO UNIDO 

ALEMANIA 

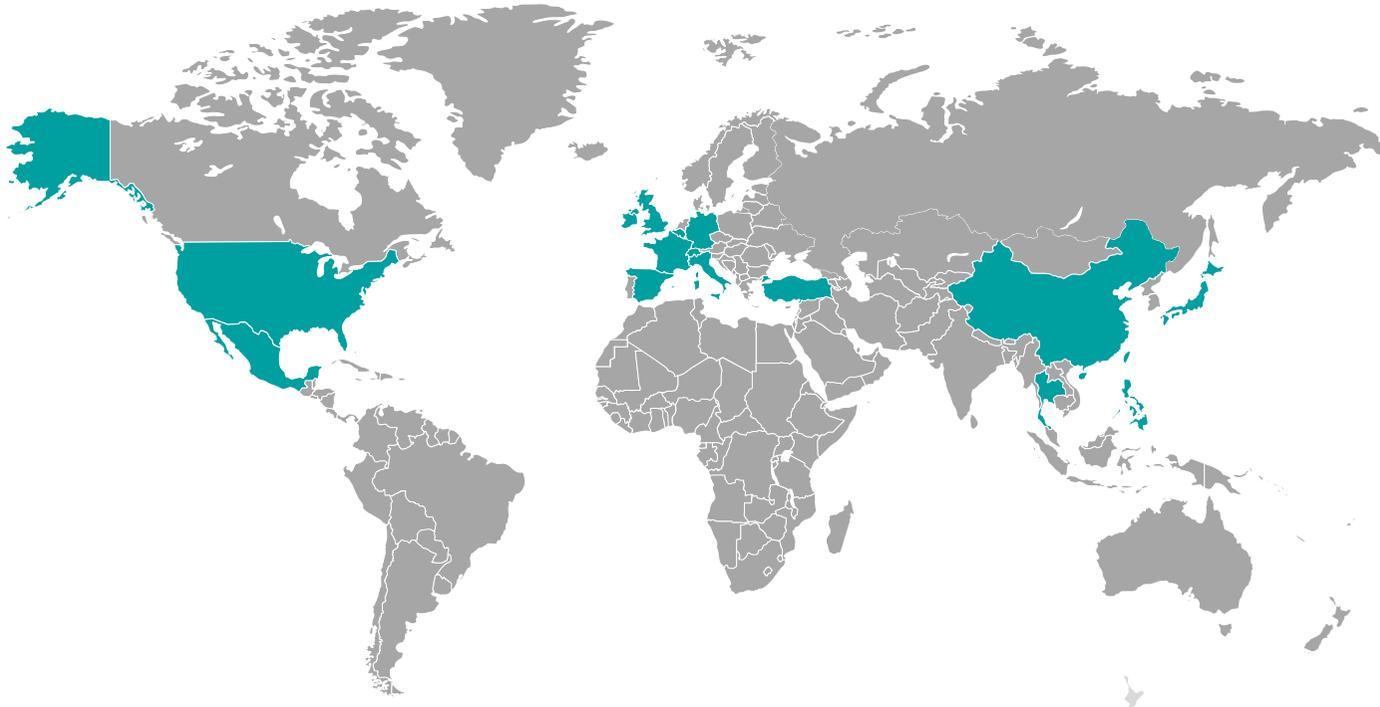
ESPAÑA 

ITALIA 

IRLANDA 

BÉLGICA 

SUIZA 



 CHINA

 HONG KONG

 JAPÓN

 Estados Unidos

 MÉXICO

 TURQUÍA

 TAILANDIA

 FILIPINAS

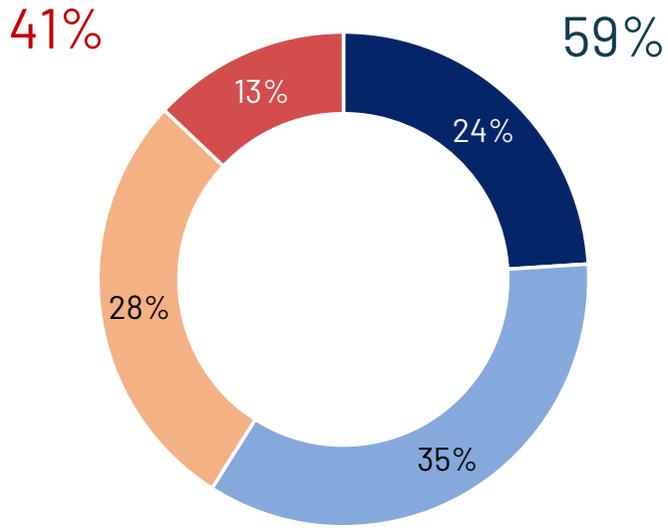


# VALORACIÓN Y EVALUACIÓN DE LA SALUD MENTAL

# 01

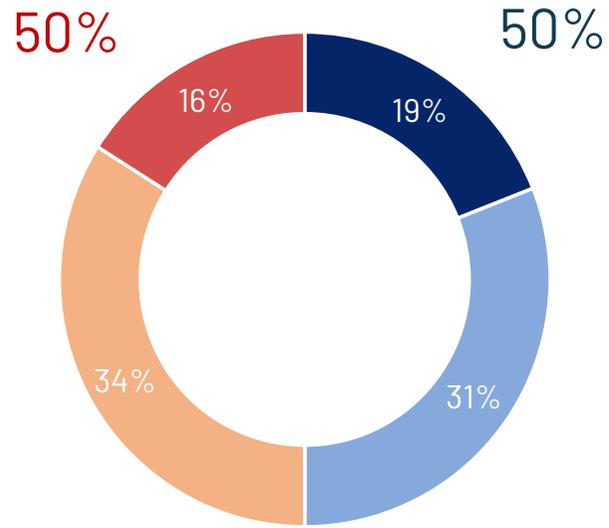
# Índice Salud Mental (MHI)

2022 MHI



**Floreciente**

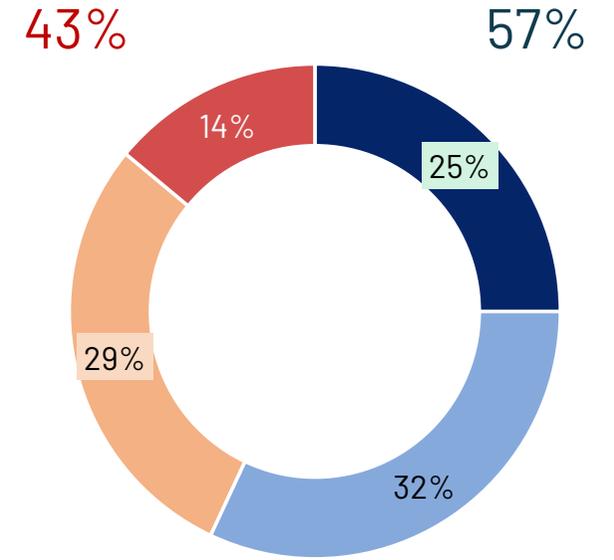
2023 MHI



**Bien-tirando**

**Languideciendo**

2024 MHI

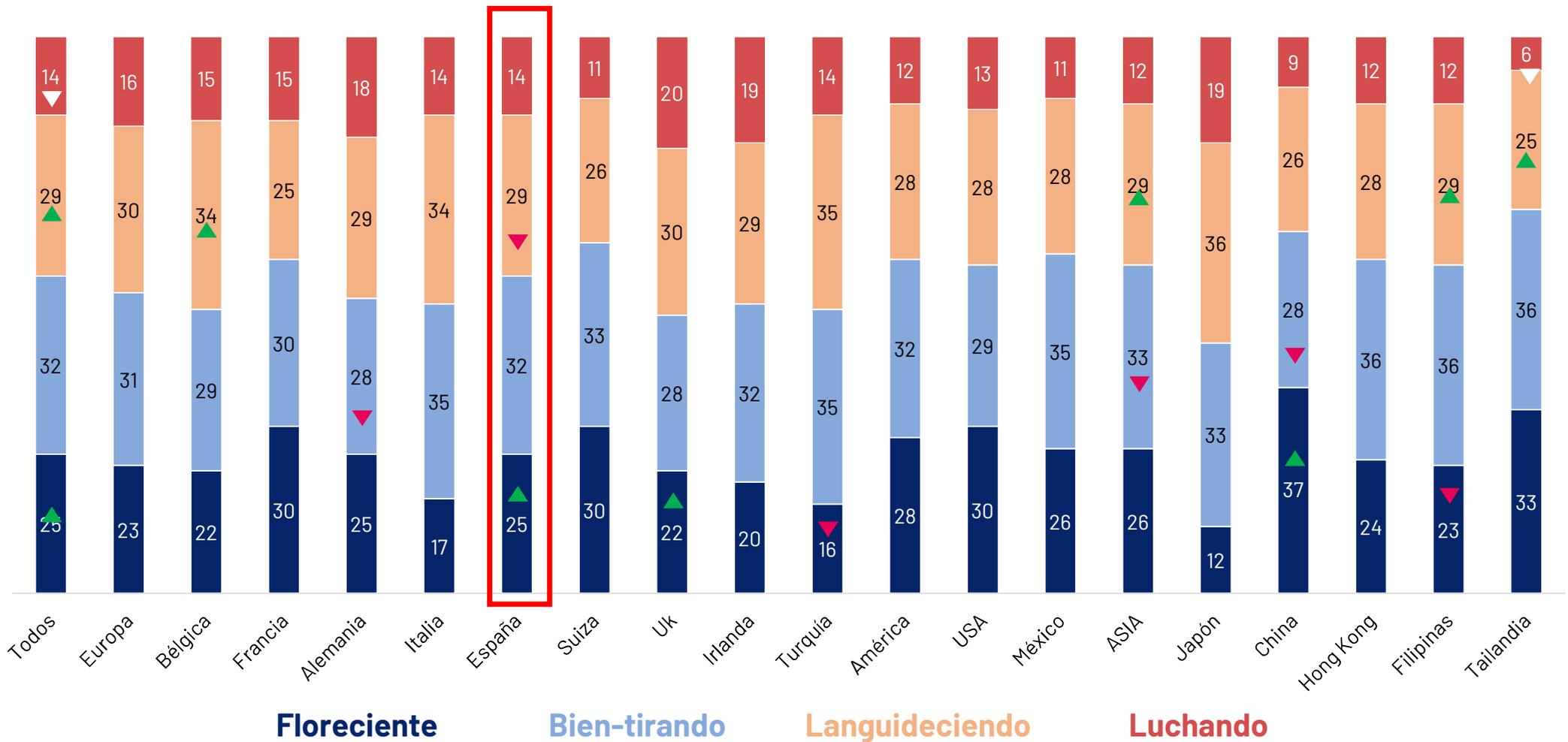


**Luchando**

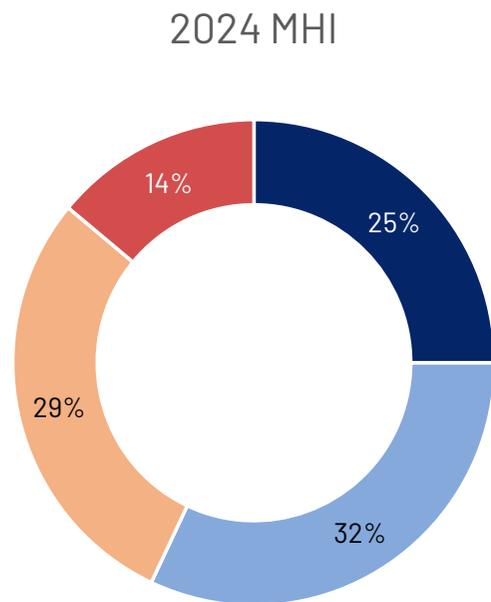
# Índice de Salud Mental por país y evolución



POR PAÍS



# Índice de Salud Mental: detalles por sexo y edad



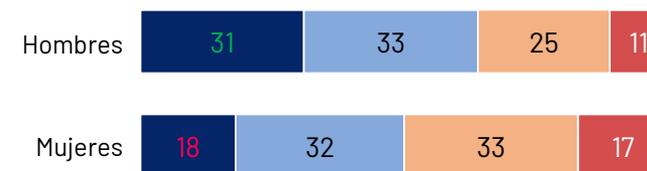
**Floreciente**

**Bien-tirando**

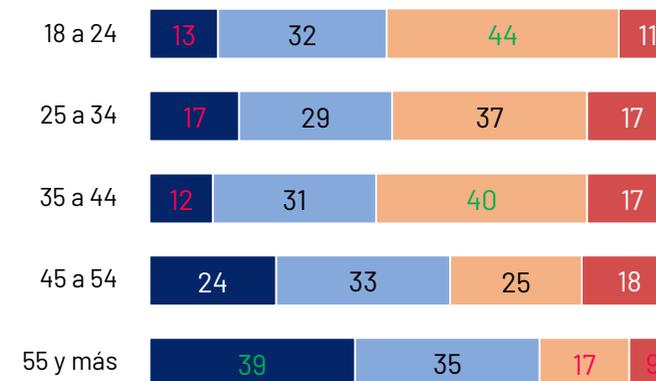
**Languideciendo**

**Luchando**

## Sexo



## Edad



# Factores que afectan negativamente a la salud mental

**77 % reportó múltiples factores que impactan su salud mental**



5,1  
Factores que afectan en promedio a la salud mental

**Sí, completamente**

**Sí, un poco**

**No, la verdad es que no**

**No, para nada**

**No aplicable**

V4Q3 : ¿Dirías que los siguientes factores están teniendo actualmente un impacto negativo en tu salud mental? Base : todos

# Factores que afectan negativamente a la salud mental

## Detalles por país



% sí	TODO	EUROPA										AMÉRICA		ASIA		ASIA			ASIA	
		Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	USA	Mexico	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia			
Inestabilidad financiera e inseguridad laboral	<b>53</b>	50	49	50	41	47	56	45	48	55	64	54	47	61	59	50	46	55	76	69
Incertidumbre sobre el futuro en un mundo que cambia rápido	<b>53</b>	52	50	48	46	52	57	41	49	56	66	52	49	56	54	40	43	56	70	60
Exposición constante a noticias negativas en los medios	<b>45</b>	44	44	46	38	38	49	33	42	48	63	46	46	47	44	31	41	39	55	53
Agitación social y política	<b>42</b>	41	36	43	39	32	47	33	36	39	64	41	42	40	43	36	31	45	48	54
Soledad y aislamiento social	<b>40</b>	39	43	37	33	35	41	31	39	44	50	38	36	41	43	31	41	43	58	44
Cambio climático y ecoansiedad	<b>38</b>	36	35	37	31	37	36	30	28	32	57	37	32	42	43	37	35	35	57	52
Uso excesivo de redes sociales y dispositivos digitales	<b>36</b>	34	34	26	27	28	36	30	30	38	54	38	31	45	40	25	39	39	52	46
Estrés relacionado con el trabajo	<b>35</b>	31	32	25	26	26	32	35	29	35	34	35	30	40	44	36	45	41	47	49
La sensación de inseguridad en el vecindario o en el entorno de vida	<b>35</b>	32	31	28	25	33	33	19	31	33	53	39	28	50	37	31	31	35	46	44
Inestabilidad geopolítica	<b>34</b>	34	33	38	30	32	38	32	27	32	47	33	34	31	34	23	28	39	42	39
Presión para mantenerse al día con el rápido ritmo del cambio tecnológico, incluidos los avances de la IA	<b>32</b>	32	37	26	28	30	33	29	26	31	44	29	24	34	35	22	35	31	43	44
Dificultad para lograr un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal	<b>30</b>	26	26	21	23	23	27	30	27	31	29	26	22	30	37	29	38	36	39	43
Miedo a perderse algo (FOMO) alimentado por las redes sociales	<b>26</b>	23	23	19	20	21	24	16	22	26	41	25	22	27	32	19	34	31	37	39

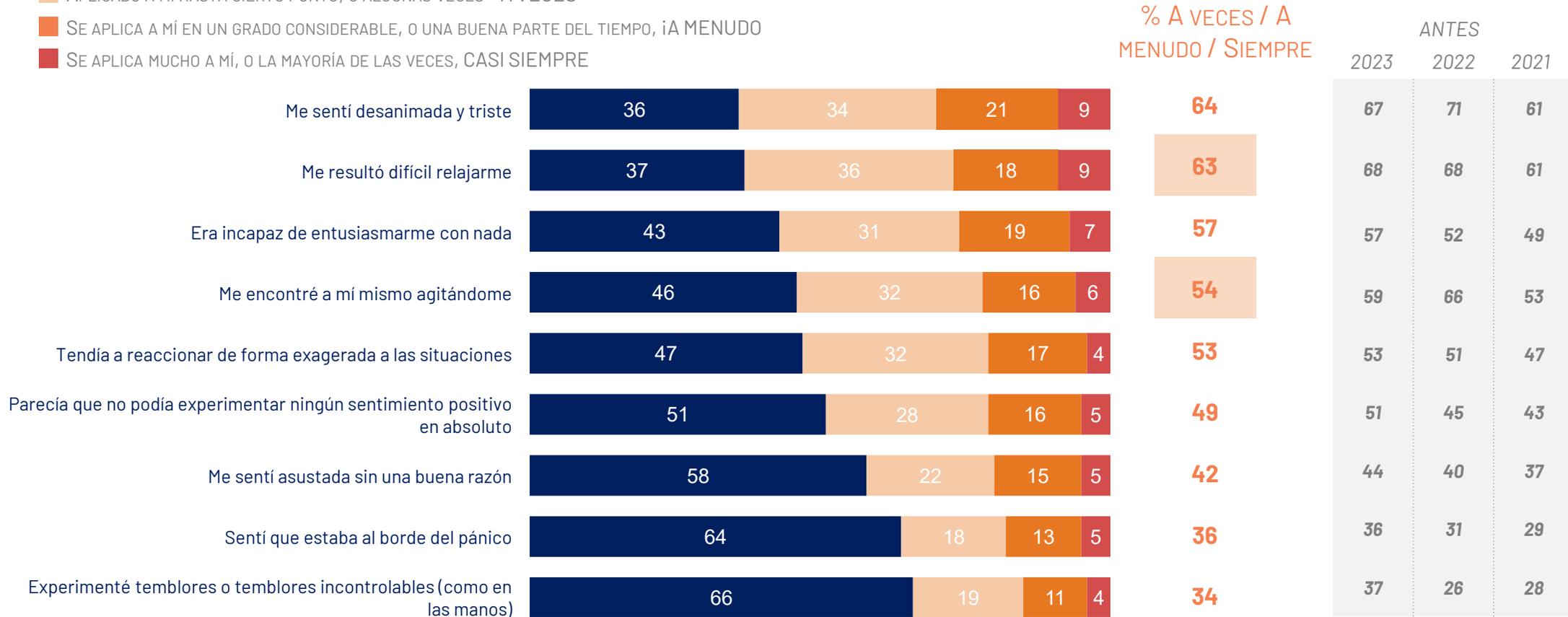
# Ítems utilizados para el cálculo de la puntuación de depresión, ansiedad y estrés (DASS)

■ No se aplicó a mí en absoluto, nunca

■ Aplicado a mí hasta cierto punto, o algunas veces - a veces

■ Se aplica a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo, ¡a menudo

■ Se aplica mucho a mí, o la mayoría de las veces, casi siempre



QA15 : Por favor, indique cuánto se le aplicó cada declaración DURANTE LA SEMANA PASADA

Base : A todos

# DEPRESIÓN, ANSIEDAD, ESTRÉS DETALLES POR PAÍS



% A veces / a menudo / siempre

	TODO	EURO PA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Me sentí desanimada y triste	64	66	60	57	62	75	64	60	65	68	82	63	56	69	61	58	59	58	70	59
Me encontré a mí mismo agitándome	62	61	57	37	63	65	54	59	64	70	83	61	65	58	62	53	66	60	69	64
Me resultó difícil relajarme	61	63	54	53	63	71	63	59	60	66	74	60	55	65	60	43	69	65	62	62
Tendía a reaccionar de forma exagerada a las situaciones	59	59	55	52	58	59	53	60	61	66	71	54	56	53	62	47	61	62	72	67
Era incapaz de entusiasmarme con nada	57	57	54	45	54	56	57	49	59	61	72	50	49	51	61	50	63	61	66	64
Parecía que no podía experimentar ningún sentimiento positivo en absoluto	52	52	53	45	51	51	49	42	54	56	64	46	44	49	56	58	58	52	63	51
Me sentí asustada sin una buena razón	46	45	48	39	43	48	42	37	43	48	59	43	39	48	49	34	53	50	57	51
Sentí que estaba al borde del pánico	43	44	44	35	39	45	36	33	45	50	66	40	42	38	43	27	52	42	54	38
Experimenté temblores o temblores incontrolables (como en las manos)	35	35	38	26	36	38	34	27	32	36	45	36	32	41	36	24	44	34	44	36

QA15 : Por favor, indique cuánto se le aplicó cada declaración DURANTE LA SEMANA PASADA Base : A todos

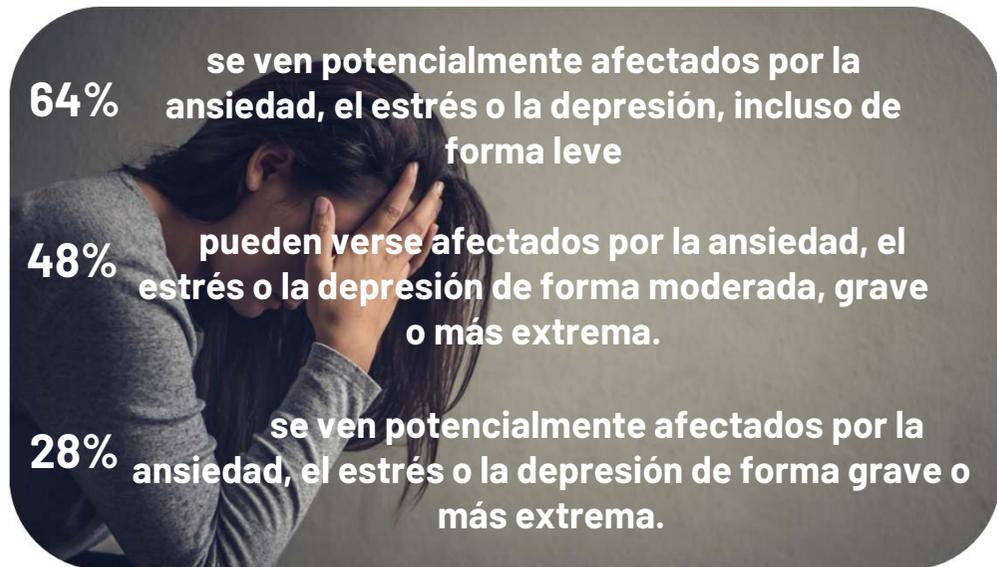
© Ipsos | AXA Mind Health Survey 2024



Resultados %

# Depresión, ansiedad, cálculo de estrés

	TODO	2023 OLEADA	2022 OLEADA
<b>DEPRESIÓN</b>			
Extremadamente severo	5	5	4
Severo	11	11	9
Moderado	9	9	5
Leve	23	24	25
Normal	52	51	57
		<b>48</b>	<b>49</b>
			<b>43</b>
<b>ANSIEDAD</b>			
Extremadamente severo	2	2	1
Severo	2	3	1
Moderado	7	6	3
Leve	12	12	8
Normal	77	77	87
		<b>23</b>	<b>23</b>
			<b>13</b>
<b>ESTRÉS</b>			
Extremadamente severo	7	8	5
Severo	16	17	14
Moderado	23	24	29
Leve	13	14	18
Normal	41	37	34
		<b>59</b>	<b>63</b>
			<b>66</b>



**64%** se ven potencialmente afectados por la ansiedad, el estrés o la depresión, incluso de forma leve

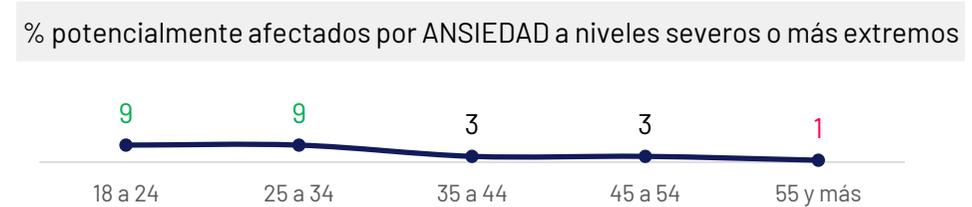
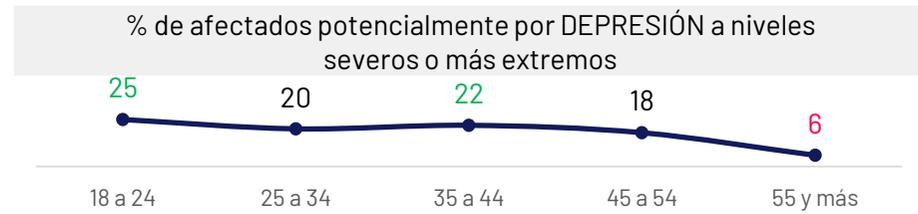
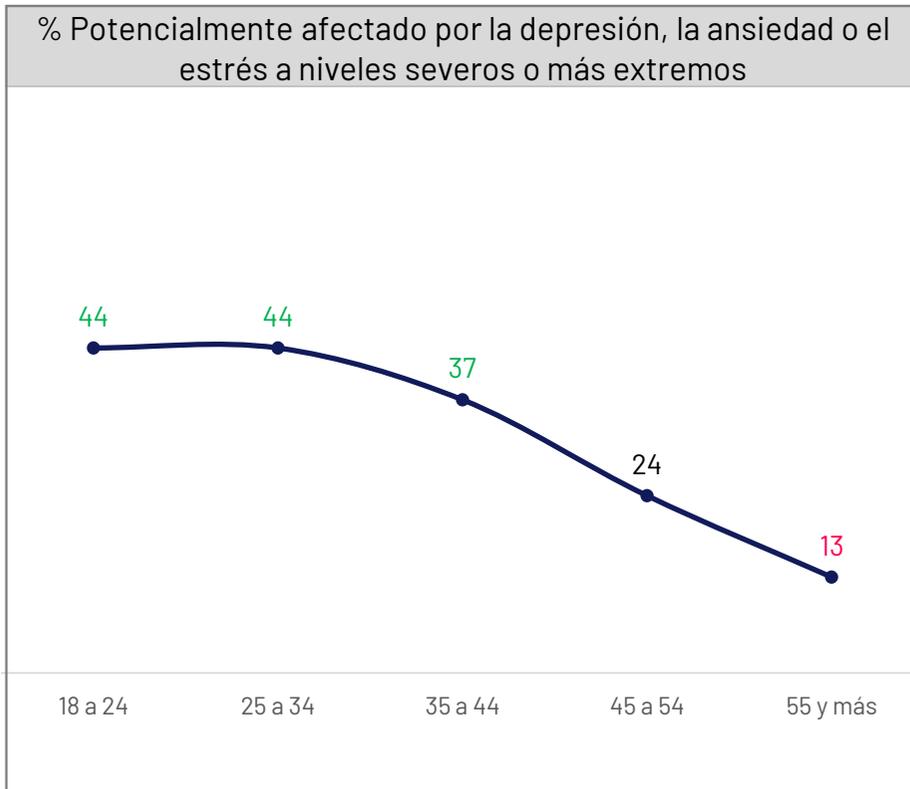
**48%** pueden verse afectados por la ansiedad, el estrés o la depresión de forma moderada, grave o más extrema.

**28%** se ven potencialmente afectados por la ansiedad, el estrés o la depresión de forma grave o más extrema.

QA15 : Por favor, indique cuánto se le aplicó cada declaración DURANTE LA SEMANA PASADA

Base : A todos

# Depresión, ansiedad, cálculo de estrés Detalles por edad



QA15 : Please indicate how much each statement applied to you OVER THE PAST WEEK  
Base : To all

# Depresión, ansiedad, estrés

## Detalles por país - Puntuaciones DASS



POR PAIS

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
<b>DEPRESIÓN</b>																				
Extremadamente severo	<b>4</b>	5	4	4	5	5	5	5	7	5	5	4	4	4	3	5	2	3	4	3
Muy fuerte	<b>10</b>	11	11	10	12	11	11	7	11	10	13	10	8	11	8	7	9	8	10	7
Moderado	<b>7</b>	8	8	6	8	9	9	6	8	9	10	6	7	6	7	6	8	6	7	7
Leve	<b>26</b>	24	24	19	22	22	23	20	23	27	37	23	22	25	28	25	27	28	33	28
Normal	<b>53</b>	52	53	61	53	53	52	62	51	49	35	57	59	54	54	57	54	55	46	55
<b>ANSIEDAD</b>																				
Extremadamente severo	<b>3</b>	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	3	2	3	1	2	4	3
Muy fuerte	<b>2</b>	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	1	3	2
Moderado	<b>5</b>	5	6	5	5	6	7	3	4	6	6	4	3	4	4	4	5	3	4	3
Leve	<b>13</b>	13	14	10	13	12	12	9	12	14	19	13	14	12	13	7	20	12	14	11
Normal	<b>77</b>	76	74	81	77	76	77	83	77	75	67	78	78	79	79	84	72	82	75	81
<b>ESTRÉS</b>																				
Extremadamente severo	<b>7</b>	8	7	6	10	8	7	7	11	9	11	7	7	6	6	7	5	4	7	6
Muy fuerte	<b>14</b>	15	15	11	17	15	16	13	14	16	21	13	14	13	11	8	14	13	13	12
Moderado	<b>28</b>	27	23	21	25	29	23	26	26	30	36	27	27	26	31	21	32	33	34	34
Leve	<b>15</b>	15	15	13	14	17	13	17	13	16	13	15	14	17	16	13	17	15	17	17
Normal	<b>36</b>	35	40	49	34	31	41	37	36	29	19	38	38	38	36	51	32	35	29	31

QA15 : Por favor, indique cuánto se le aplicó cada declaración DURANTE LA SEMANA PASADA  
Base : A todos

14  
Resultados %



# Autoevaluación del estrés

**10 - ESTRÉS  
EXTREMADAMENTE  
SEVERO**



**0 - SIN ESTRÉS**

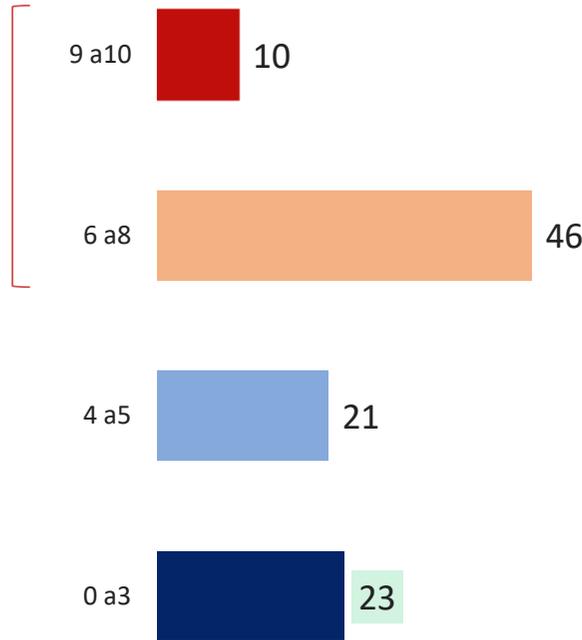
**% Rating 6 a 10:**

**56**

2023 : 62  
2022 : 59  
2021 : 60

**MEDIA : 5,5**

2023 : 5,9  
2022 : 5,8  
2021 : 5,5



RECORDATORIOS

	2023	2022	2021
9 a 10	12	13	11
6 a 8	50	46	49
4 a 5	19	21	16
0 a 3	19	20	24

Q11 : En una escala de 0 a 10, donde "0" es "sin estrés" y "10" es "estrés extremadamente severo", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES?  
Base : A todos

# Autoevaluación del estrés

## Detalles por país

																				
	<b>TODO</b>	<b>EUROPA</b>	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	<b>AMÉRICA</b>	USA	México	<b>ASIA</b>	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Nivel de estrés (6-10)	<b>57</b>	<b>57</b>	61	53	53	57	56	53	56	60	66	<b>57</b>	53	61	<b>55</b>	48	63	56	61	48
Promedio	<b>5,6</b>	<b>5,6</b>	5,8	5,3	5,3	5,6	5,5	5,3	5,6	5,9	6,4	<b>5,7</b>	5,4	6,0	<b>5,6</b>	5,3	5,8	5,5	6,1	5,0

Q11 : On a scale of 0 to 10, with "0" being "no stress" and "10" being "extremely severe stress", how would you rate the degree of stress you've experienced OVER THE PAST 12 MONTHS ?  
Base : To all

# Autoevaluación del estrés

## Detalles por sexo y edad



PERFILES

	Todos	Género		Edad				
		Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
<b>Hasta 5</b>	<b>44</b>	52	36	30	33	31	41	62
0 a 3	23	29	16	8	9	8	20	43
4 a 5	21	23	20	22	24	23	21	19
<b>Más de 5</b>	<b>56</b>	48	64	70	67	69	59	38
6 a 8	46	42	51	57	55	56	47	33
9 a 10	10	6	13	13	12	13	12	5
Media	5,5	5,0	6,0	6,5	6,2	6,4	5,8	4,2

Q11 : En una escala de 0 a 10, donde "0" es "sin estrés" y "10" es "estrés extremadamente severo", ¿cómo calificaría el grado de estrés que ha experimentado EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES?  
Base : A todos

# Condiciones mentales en el pasado

**40%**

**Han experimentado condiciones de salud mental en el pasado**

2023 : 40%  
 2022 : 35%  
 2021 : 33%



RECORDATORIO

	2023	2022	2021
No he tenido problemas previos	56	62	63
Depresión	25	22	20
Ansiedad, fobias, estrés post traumático	16	13	14
Desórdenes alimenticios	5	5	4
Desórdenes obsesivos compulsivos	2	2	1
Abusos de sustancias	3	2	2
Esquizofrenia, bipolaridad y otros desórdenes asociados	1	1	1
Otros	3	2	3
Prefiero no contestar	4	3	4

QA9 : ¿Ha experimentado alguna de las siguientes condiciones de salud mental EN EL PASADO de las que ahora se ha recuperado? Base : Todos

Varias respuestas posible % más de cien

# Condiciones mentales en el pasado



POR PAÍS

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
No he tenido previamente una afección de salud mental	60	57	59	66	56	60	57	58	53	51	54	57	56	58	65	67	64	74	55	65
Ha tenido previamente una afección de salud mental	35	37	35	30	37	30	40	35	41	44	42	39	40	38	30	25	35	24	40	29
Depresión	19	21	21	17	20	13	24	21	24	27	26	24	20	27	13	11	8	12	24	10
Trastorno de ansiedad, fobia o trastorno de estrés postraumático	12	13	11	11	12	11	15	10	18	17	14	13	15	11	10	6	11	9	16	9
Trastorno alimentario	6	6	6	5	6	4	4	6	7	7	10	5	7	4	7	3	11	2	8	9
Trastorno por abuso de sustancias	4	4	5	2	6	4	2	5	5	6	3	5	7	3	2	1	2	2	1	1
Trastorno obsesivo-compulsivo	3	2	2	1	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	5	1	8	3	4	9
Esquizofrenia, trastorno bipolar o trastornos relacionados	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2
Otro	3	3	3	2	3	3	3	5	4	4	3	3	5	2	4	6	2	2	3	4
Prefiero no contestar	5	6	6	4	7	10	3	7	6	5	4	4	4	4	5	8	1	2	5	6

QA9 : ¿Ha experimentado alguna de las siguientes condiciones de salud mental EN EL PASADO de las que ahora se ha recuperado? Base : A todos

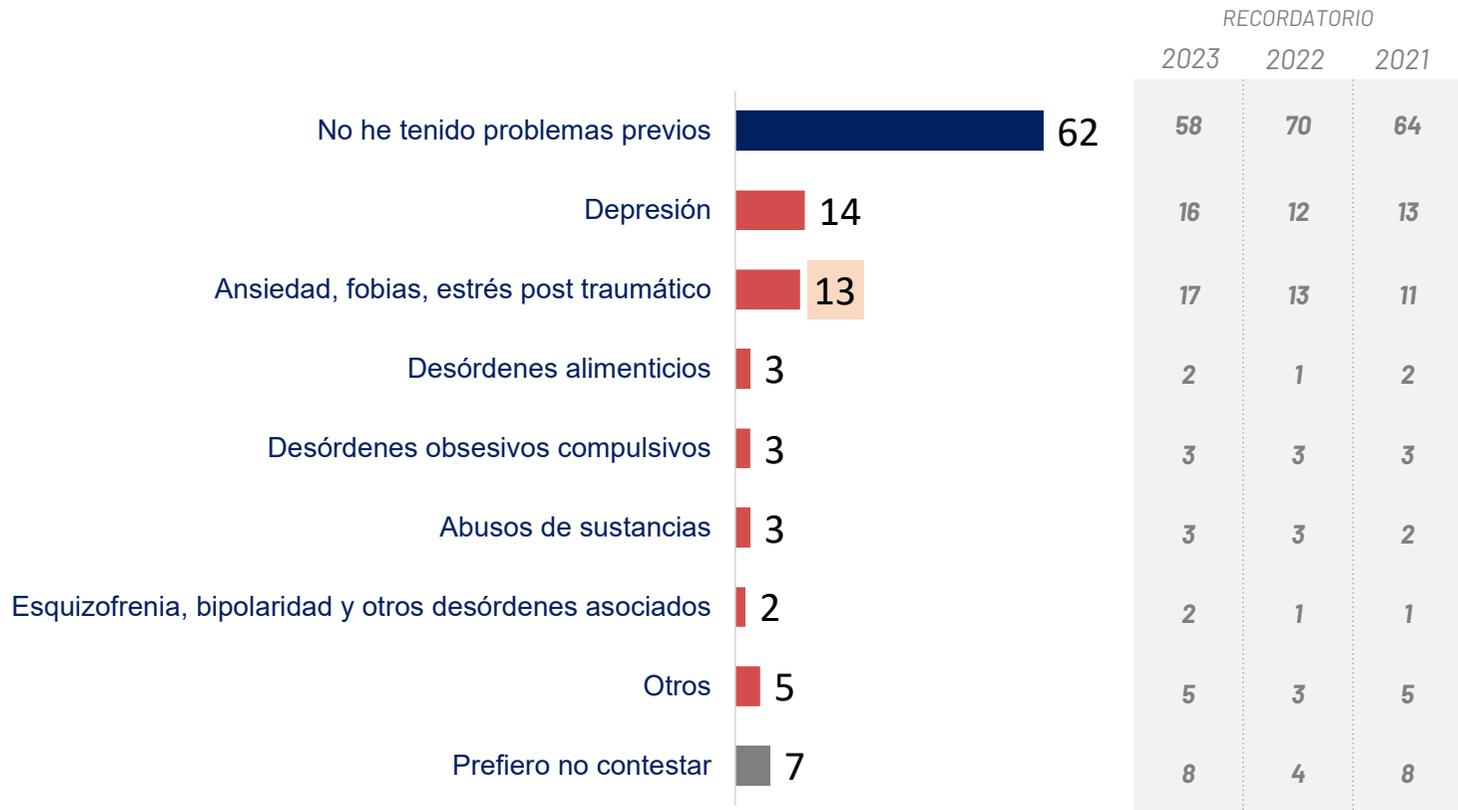


# Condiciones actuales de salud mental

**31%**

**Actualmente padece problemas de salud mental**

2023 : 34%  
2022 : 26%  
2021 : 28%



QA5 : ¿Está experimentando actualmente alguna de las siguientes condiciones de salud mental?

Base : A todos

Varias respuestas posibles (el total puede ser superior a 100)

# Condiciones actuales de salud mental

## Detalles por sexo y edad



PERFILES

	TODOS	Género		Edad				
		Hombres 496	Mujeres 504	18-24 96	25-34 142	35-44 205	45-54 228	55+ 329
<b>Actualmente no tengo una afección de salud mental</b>	<b>62</b>	66	59	53	57	51	64	73
<b>Actualmente padecen una afección de salud mental.</b>	<b>31</b>	28	34	40	37	40	31	20
Trastorno de ansiedad, fobia o trastorno de estrés postraumático	14	11	17	17	21	18	13	8
Depresión	13	13	13	11	16	18	14	9
Trastorno por abuso de sustancias	3	3	2	6	2	5	1	1
Trastorno alimentario (es decir, anorexia/bulimia/trastorno por atracón, etc.)	3	3	4	4	7	4	2	2
Trastorno obsesivo compulsivo	3	3	4	3	3	6	2	3
Esquizofrenia, trastorno bipolar o trastornos relacionados	2	2	1	2	2	2	3	1
Otro	5	5	4	10	3	6	5	3
Prefiero no contestar	7	6	7	7	6	9	5	7

QA5 : ¿Está experimentando actualmente alguna de las siguientes condiciones de salud mental?

Base : A todos

Varias respuestas posibles (el total puede ser superior a 100)

# Condiciones actuales de salud mental

## Detalles por país



POR PAÍS

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Actualmente no tengo una afección de salud mental	<b>63</b>	<b>62</b>	65	69	62	63	62	69	60	61	52	<b>56</b>	56	56	<b>66</b>	72	65	73	59	61
Actualmente padecen una afección de salud mental.	<b>32</b>	<b>33</b>	30	28	34	27	31	27	37	36	44	<b>40</b>	42	38	<b>29</b>	19	34	25	37	31
Depresión	<b>15</b>	<b>16</b>	14	11	18	9	13	13	21	19	24	<b>22</b>	24	20	<b>11</b>	6	8	12	19	10
Trastorno de ansiedad, fobia o trastorno de estrés postraumático	<b>15</b>	<b>15</b>	12	15	14	11	14	9	23	21	14	<b>20</b>	26	14	<b>12</b>	7	13	13	20	9
Trastorno alimentario (es decir, anorexia/bulimia/trastorno por atracón, etc.)	<b>6</b>	<b>5</b>	6	5	4	4	3	4	4	6	10	<b>5</b>	6	3	<b>7</b>	2	12	2	6	12
Trastorno obsesivo-compulsivo	<b>4</b>	<b>3</b>	2	2	2	3	3	2	4	4	5	<b>5</b>	4	6	<b>6</b>	1	12	4	5	10
Trastorno por abuso de sustancias	<b>3</b>	<b>3</b>	5	2	5	3	3	5	3	3	2	<b>3</b>	4	2	<b>1</b>	1	3	2	1	1
Esquizofrenia, trastorno bipolar o trastornos relacionados	<b>2</b>	<b>2</b>	3	2	2	1	2	2	2	2	2	<b>3</b>	4	2	<b>2</b>	2	3	1	2	3
Otro	<b>4</b>	<b>4</b>	3	4	4	4	5	5	4	3	4	<b>5</b>	5	5	<b>3</b>	6	1	2	4	4
Prefiero no contestar	<b>5</b>	<b>5</b>	5	3	4	10	7	4	3	3	4	<b>4</b>	2	6	<b>5</b>	9	1	2	4	8

QA5 : ¿Está experimentando actualmente alguna de las siguientes condiciones de salud mental?

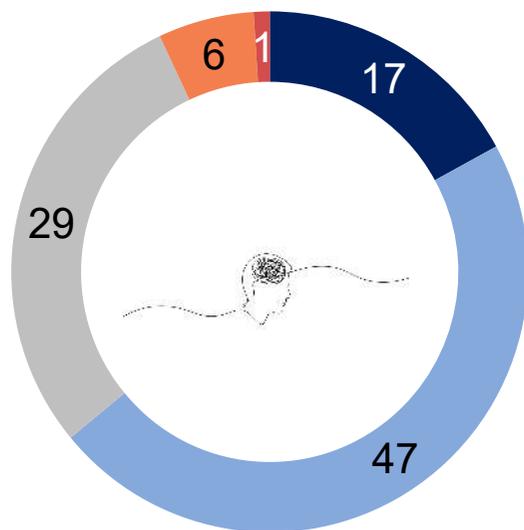
Base : A todos



# Autoevaluación de la salud mental y física

## TU SALUD MENTAL

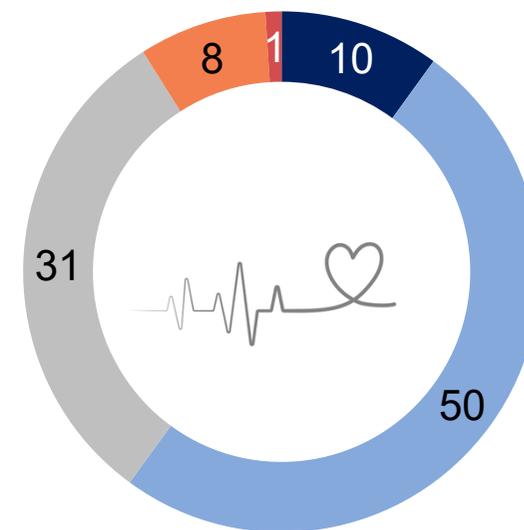
**% MALO**  
**7**  
2023 : 12%



**% BUENO**  
**64**  
2023 : 61%

## SU SALUD FÍSICA

**% MALO**  
**9**  
2023 : 10%



**% BUENO**  
**60**  
2023 : 57%

V3Q1: En primer lugar, ¿cómo evalúa...?

**Muy bien**

**Bien**

**En la media**

**Malo**

**Muy malo**

Base : A todos

# Autoevaluación de la salud mental y física

## Detalles por país



		TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Tu salud mental	Buena	60	61	59	66	56	60	64	68	54	59	60	71	65	77	54	24	60	54	69	65
	En la media	29	28	31	25	28	30	29	23	30	28	30	22	26	19	34	54	30	33	23	29
	Mala	11	11	10	9	16	10	7	9	16	13	10	7	9	4	12	22	10	13	8	5
Su salud física	Buena	57	58	52	63	48	57	60	62	54	55	66	66	62	70	53	31	63	49	68	56
	En la media	33	31	34	28	35	35	31	29	31	33	27	27	29	26	37	50	30	39	28	37
	Mala	10	11	13	9	17	8	9	9	15	12	7	7	9	4	10	18	7	12	4	7

V3Q1: En primer lugar, ¿cómo evalúa...?Base : todos



# Autoevaluación de la salud mental y física

## Detalles por sexo y edad



PERFILES

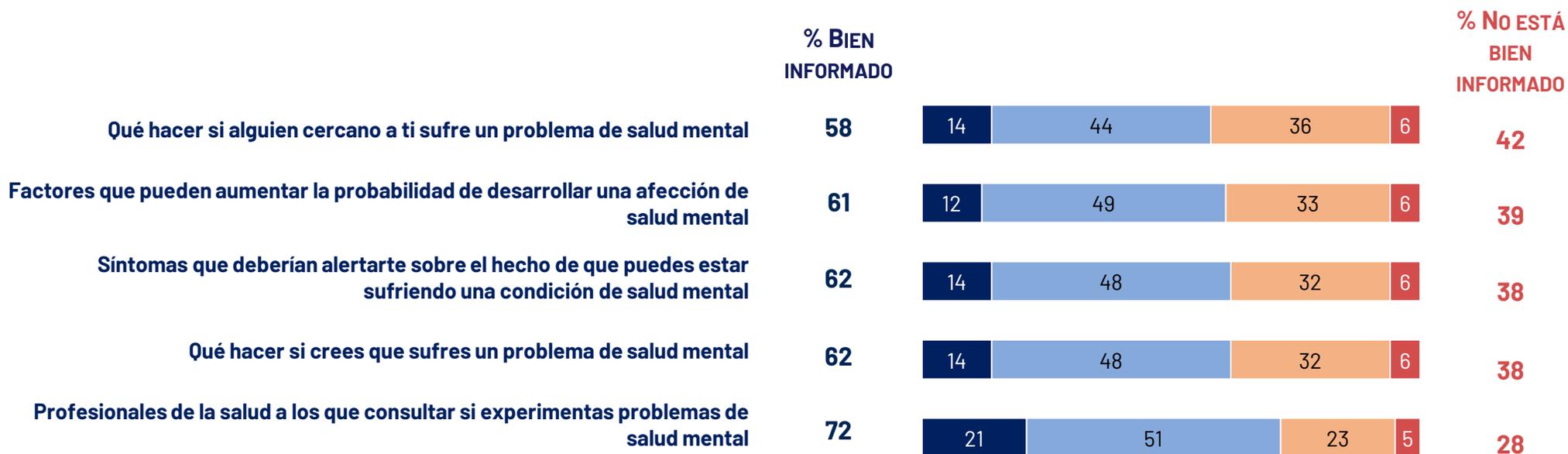
		Género		Edad					
		Todos	Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
			496	504	96	142	205	228	329
<b>Tu salud mental</b> 	Bien	<b>64</b>	71	58	55	58	58	64	74
	<i>En la media</i>	<b>29</b>	22	35	34	33	33	29	22
	Mal	<b>7</b>	7	7	11	9	9	7	4
<b>Tu salud física</b> 	Bien	<b>60</b>	63	58	68	61	58	61	58
	<i>En la media</i>	<b>31</b>	28	33	26	31	31	26	33
	Mal	<b>9</b>	9	9	6	7	11	13	9

V3Q1: En primer lugar, ¿cómo evalúa...? Base : A todos

# CONCIENCIACIÓN Y COMUNICACIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL

# 02

# Nivel de información sobre salud mental



Muy bien informado

Bastante bien informado

No muy bien informado

Nada informado

V4Q1 : ¿Qué tan bien se siente informado sobre los siguientes temas?

Base : Todas



# Nivel de información sobre salud mental

## Detalles por país



### % No está bien informado

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Qué hacer si alguien cercano a ti sufre un problema de salud mental	<b>34</b>	<b>35</b>	33	41	39	34	42	33	32	32	25	<b>33</b>	20	46	<b>33</b>	49	32	38	18	27
Factores que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar una afección de salud mental	<b>31</b>	<b>32</b>	31	40	36	34	39	28	28	25	24	<b>32</b>	21	43	<b>29</b>	41	29	34	15	27
Síntomas que deberían alertarte sobre el hecho de que puedes estar sufriendo una condición de salud mental	<b>30</b>	<b>30</b>	30	39	34	31	38	26	26	25	24	<b>29</b>	17	41	<b>28</b>	46	25	25	18	27
Profesionales de la salud a los que consultar si experimentas problemas de salud mental	<b>29</b>	<b>29</b>	25	31	36	32	28	25	30	29	23	<b>28</b>	19	38	<b>28</b>	48	21	28	16	27
Qué hacer si crees que sufres un problema de salud mental	<b>29</b>	<b>30</b>	28	36	34	31	38	24	27	26	22	<b>29</b>	16	41	<b>28</b>	45	23	29	16	26

V4Q1 : ¿Cómo se considera de bien informado sobre los siguientes temas?

Base : Todas



# Nivel de información sobre salud mental

## Detalles por sexo, edad

### % No está bien informado

	TODO	Género		Edad				
		Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
		496	504	96	142	205	228	329
Qué hacer si alguien cercano a ti sufre un problema de salud mental	42	43	42	49	45	43	40	41
Factores que pueden aumentar la probabilidad de desarrollar una afección de salud mental	39	42	37	44	44	36	38	39
Síntomas que deberían alertarte sobre el hecho de que puedes estar sufriendo una condición de salud mental	38	39	38	41	38	43	38	35
Qué hacer si crees que sufres un problema de salud mental	38	40	37	45	44	38	34	36
Profesionales de la salud a los que consultar si experimentas problemas de salud mental	28	28	29	39	36	29	27	23

Pregunta: cómo te sientes informado ante los siguientes acontecimientos  
Base : todos

# Fuente de información relacionada con la salud mental



V4Q2: ¿De qué fuentes obtiene principalmente su información sobre salud mental?

Base : Todas

# Fuente de información relacionada con la salud mental

## Detalles por país



	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Profesionales de la salud (médicos, terapeutas, consejeros)	52	56	58	58	51	56	58	59	50	57	60	57	63	52	43	26	52	40	57	39
Fuentes digitales (sitios web, blogs, foros)	41	36	31	30	33	37	30	40	44	44	35	47	44	50	48	40	54	46	53	48
Familia y amigos	36	34	28	26	39	29	33	42	34	36	35	31	36	26	41	25	48	39	53	41
Redes sociales	31	21	16	16	22	16	22	18	20	24	33	32	26	38	49	27	64	40	50	65
Televisión y otros medios de comunicación	26	22	21	21	24	18	25	21	23	21	24	22	19	25	34	31	40	32	32	34
Libros y materiales impresos	22	22	19	17	24	20	24	30	19	21	24	27	22	31	21	15	28	24	27	12
Programas educativos o en el lugar de trabajo	14	12	11	8	10	6	12	13	16	19	14	17	18	17	17	8	18	12	32	13
<b>No está informado sobre la salud mental</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	12	14	12	10	9	7	11	5	4	7	7	6	8	22	3	8	3	6

V4Q2: ¿De qué fuentes obtiene principalmente su información sobre salud mental?

Base : Todas

# Fuente de información relacionada con la salud mental

## Detalles por sexo, edad

	TODOS	Género		Edad				
		Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
		496	504	96	142	205	228	329
Healthcare professionals (doctors, therapists, counselors)	<b>58</b>	61	56	41	56	50	62	67
Familia y amigos	<b>33</b>	36	30	31	32	28	37	34
Fuentes digitales (sitios web, blogs, foros)	<b>30</b>	29	32	42	36	33	30	24
Televisión y otros medios de comunicación	<b>25</b>	25	24	25	24	22	23	27
Libros y materiales impresos	<b>24</b>	21	27	23	27	22	27	23
Redes sociales	<b>22</b>	22	22	47	33	25	19	9
Programas educativos o en el lugar de trabajo	<b>12</b>	13	11	18	15	12	13	8
<b>No está informado sobre la salud mental</b>	<b>9</b>	10	8	6	5	12	11	9

V4Q2: ¿De qué fuentes obtiene principalmente su información sobre salud mental?

Base : Todas

# Con qué personas comparten sus preocupaciones de salud mental

¿Con quién comparten las personas sus preocupaciones sobre la salud mental?



¿En quién confía la gente para que le brinde apoyo?

Confío en mis amigos y familiares para que me brinden apoyo de salud mental en caso de que lo necesite

**% SUBTOTAL DE ACUERDO: 74**



El sistema público de salud de mi país brinda apoyo oportuno a las personas con problemas de salud mental

**% SUBTOTAL DE ACUERDO: 43**



**Totalmente de acuerdo**

**Ni de acuerdo ni en desacuerdo**

De acuerdo

Discrepar

Totalmente en desacuerdo

V4Q10 : ¿Dónde comparte principalmente sus problemas o preocupaciones de salud mental? Base : todos

QA14 : ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones? Base : todas

# Con quién las personas comparten sus preocupaciones de salud mental

## Detalles por país



POR PAÍS



	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Familia	<b>52</b>	<b>50</b>	41	45	48	50	62	54	48	51	55	<b>56</b>	52	60	<b>53</b>	41	55	48	64	58
Amigos	<b>38</b>	<b>36</b>	32	32	36	35	41	42	35	38	37	<b>35</b>	38	32	<b>42</b>	27	46	46	53	38
Profesionales de la salud	<b>21</b>	<b>22</b>	26	25	20	18	20	23	21	24	25	<b>23</b>	28	17	<b>18</b>	14	24	15	18	17
Colegas	<b>10</b>	<b>8</b>	7	5	8	7	9	14	6	6	12	<b>7</b>	6	7	<b>15</b>	7	20	11	16	19
En las plataformas de redes sociales	<b>9</b>	<b>6</b>	5	4	6	5	3	5	8	5	10	<b>7</b>	9	6	<b>16</b>	9	33	15	8	15
En grupos de apoyo o sesiones de terapia	<b>6</b>	<b>6</b>	5	4	6	5	4	5	7	7	7	<b>8</b>	9	7	<b>7</b>	2	11	8	7	7
Otro	<b>3</b>	<b>3</b>	3	2	3	3	2	3	1	2	3	<b>3</b>	2	4	<b>2</b>	2	1	2	4	3
No comparto mis problemas o preocupaciones de salud mental	<b>22</b>	<b>22</b>	23	28	23	21	16	17	29	24	15	<b>21</b>	23	19	<b>22</b>	38	18	21	14	20

V4Q10 : ¿Dónde comparte principalmente sus problemas o preocupaciones de salud mental?

Base : Todas

# Con quién las personas comparten sus preocupaciones de salud mental

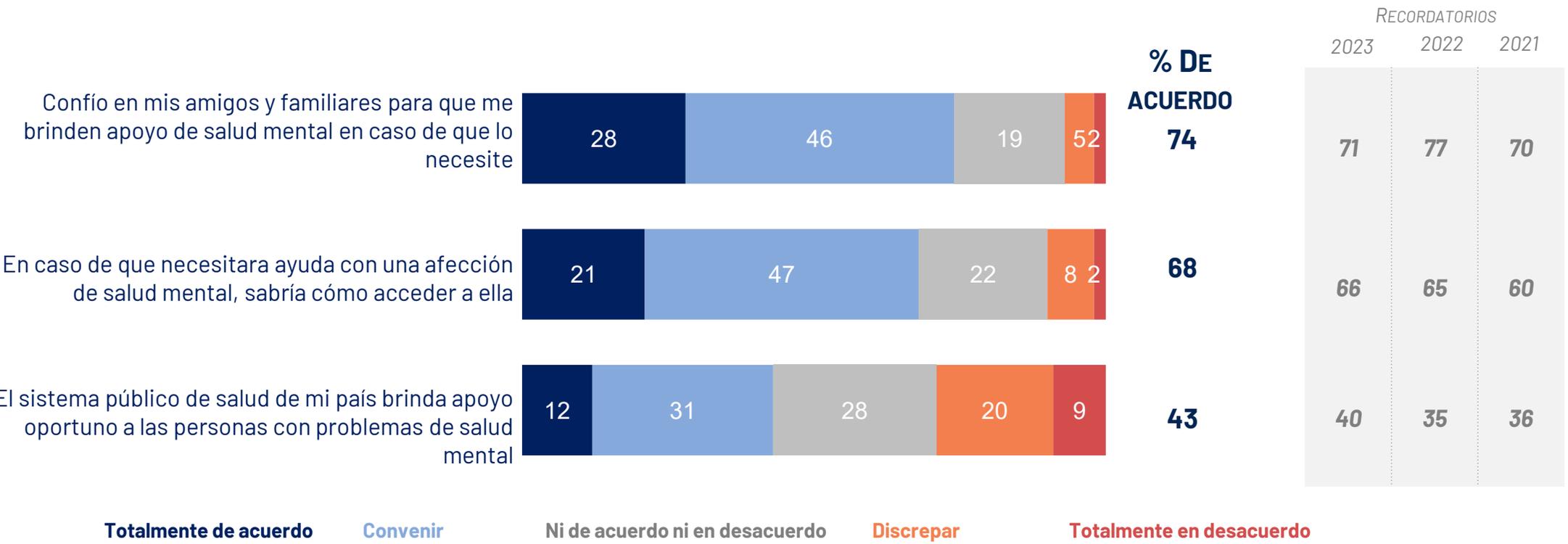
## Detalles

		Género		Edad				
TODOS		Hombres	Mujeres	18-24	25-34	35-44	45-54	55+
Familia	<b>62</b>	64	60	56	63	60	63	63
Amigos	<b>41</b>	40	42	54	55	41	35	34
Profesionales de la salud	<b>20</b>	20	19	18	19	18	19	22
Colegas	<b>9</b>	11	7	12	11	10	12	5
En grupos de apoyo o sesiones de terapia	<b>4</b>	3	5	3	9	6	3	2
En las plataformas de redes sociales	<b>3</b>	4	2	3	6	5	3	2
Otro	<b>2</b>	3	2	3	3	2	2	2
No comparto mis problemas o preocupaciones de salud mental	<b>16</b>	16	17	13	8	15	19	20

V4Q10 : ¿Dónde comparte principalmente sus problemas o preocupaciones de salud mental?

Base : Todas

# ¿De quién pueden obtener apoyo las personas? Muchos confiarían en que su entorno les brinde apoyo de salud mental si fuera necesario



QA14 : ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

Base : todas

# ¿De quién pueden obtener apoyo las personas?

Detalles por países



% SUBTOTAL DE ACUERDO	TODO	EUROPA										AMÉRICA			ASIA					
		Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	USA	México	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia			
Confío en mis amigos y familiares para que me brinden apoyo de salud mental en caso de que lo necesite	<b>66</b>	<b>65</b>	58	65	63	45	74	66	66	66	78	<b>69</b>	65	73	<b>69</b>	44	84	63	76	79
En caso de que necesitara ayuda con una afección de salud mental, sabría cómo acceder a ella	<b>66</b>	<b>66</b>	66	62	61	59	68	71	65	63	79	<b>72</b>	75	70	<b>65</b>	30	80	64	72	79
El sistema de salud pública de mi país brinda apoyo oportuno a las personas con problemas de salud mental	<b>44</b>	<b>42</b>	50	45	34	30	43	58	36	31	49	<b>42</b>	41	43	<b>50</b>	16	75	53	41	64

QA14 : ¿En qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones?

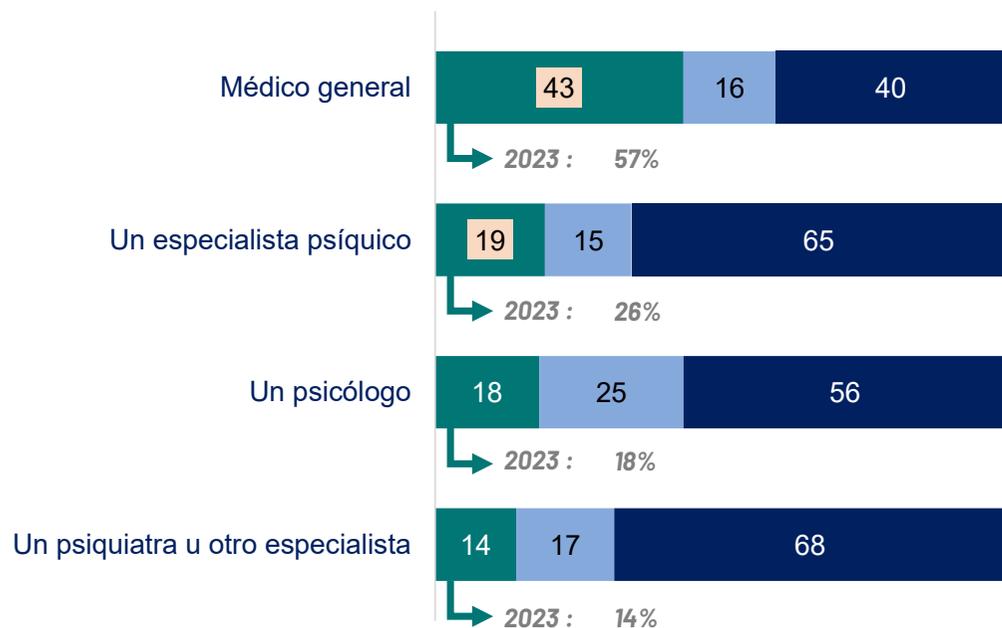
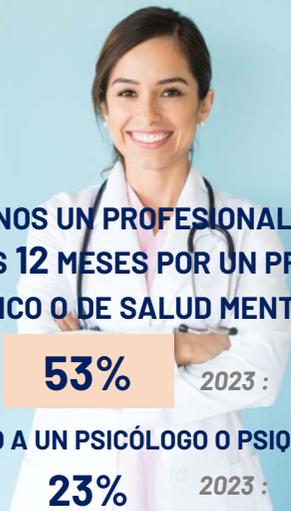
Base : todas



# ENFOQUES PARA LA GESTIÓN DE LA SALUD MENTAL

# 03

# Seguimiento de la salud mental

**HA VISITADO AL MENOS UN PROFESIONAL DE LA SALUD EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES POR UN PROBLEMA PSICOLÓGICO O DE SALUD MENTAL**

**53%** 2023 : 65%

**% HA VISITADO A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA**

**23%** 2023 : 22%

**Sí, he visitado a este profesional de la salud**

**No y no lo estoy considerando**

**No, pero me lo estoy planteando**

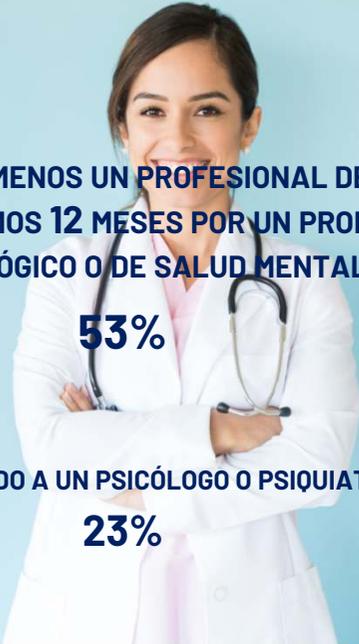
**Prefiere no responder / no se preocupa**

V3Q2: En los últimos 12 meses, ¿ha visitado a los siguientes profesionales de la salud por problemas de salud mental?

Base : A todos, excepto al ítem "médico del trabajo" para el cual solo la población activa respondió

# Seguimiento de salud mental

## Detalles por edad

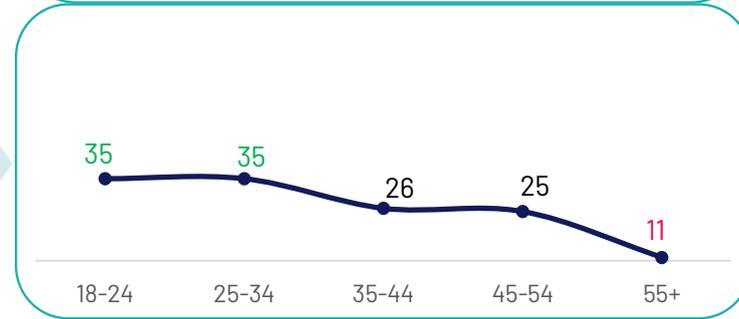
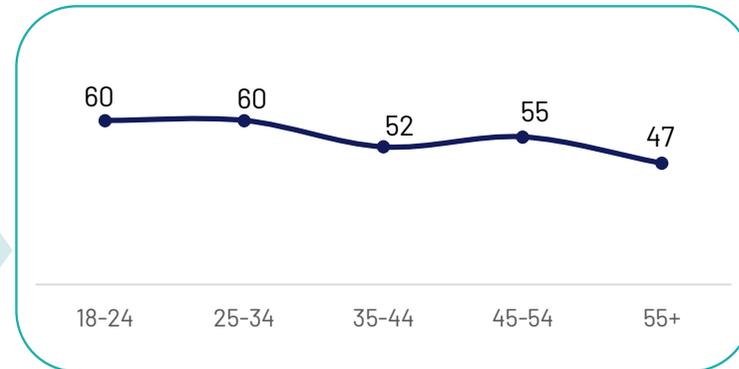


**HA VISITADO AL MENOS UN PROFESIONAL DE LA SALUD EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES POR UN PROBLEMA PSICOLÓGICO O DE SALUD MENTAL**

**53%**

**HA VISITADO A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA**

**23%**



V3Q2: En los últimos 12 meses, ¿ha visitado a los siguientes profesionales de la salud por problemas de salud mental?

Base : A todos, excepto al ítem "médico del trabajo" para el cual solo la población activa respondió

# Seguimiento de salud mental

## Detalles por país



POR PAÍS

### % Sí, he visitado a este profesional de la salud

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
% HA VISITADO AL MENOS UN PROFESIONAL DE LA SALUD EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES POR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	45	49	59	55	51	48	53	47	38	46	45	57	56	59	33	15	40	29	35	48
% HA VISITADO A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA	23	24	28	21	25	20	23	23	19	19	33	29	27	30	19	12	23	20	18	23
Un médico de cabecera	35	40	52	47	41	41	43	39	31	40	24	46	44	47	24	7	27	20	24	41
Un médico del trabajo	19	19	25	26	15	20	19	12	15	15	32	24	19	28	16	3	18	16	25	18
<i>Base : Población activa (n = 11 072)</i>																				
Un psicólogo	17	17	23	16	18	16	18	17	12	14	23	22	17	27	13	2	18	14	14	17
Un psiquiatra u otro especialista en salud mental	16	16	17	12	19	12	14	17	15	14	26	18	22	15	14	11	12	16	13	18

V3Q2: En los últimos 12 meses, ¿ha visitado a los siguientes profesionales de la salud por problemas de salud mental? Base : todos



# Diagnóstico de las condiciones de salud mental actuales

## MENTAL ACTUAL CONDICIONES SANITARIAS

## RECORDATORIOS

	2023	2022	2021
Por psicólogo o psiquiatra	41	47	46
Por un médico de cabecera	28	27	25
Autoinvestigación en Internet	16	14	14
Otro profesional de la salud (es decir, enfermera, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.)	10	7	4
Otro	5	5	11

Por psicólogo o psiquiatra **39**

Por un médico de cabecera **32**

Autoinvestigación en Internet **12**

Otro profesional de la salud (es decir, enfermera, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.) **11**

Otro **6**

## % POR PROFESIONALES DE LA SALUD

**82**

2023 : 79%

2022 : 81%

2021 : 75%

QA7: ¿Cómo se diagnosticó esta afección?

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales

# Diagnóstico de las condiciones de salud mental actuales

## Detalles por país



Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales, n = 5533 (33% de la muestra total)

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Thailand
																194	325	237	369	314
% Por profesionales de la salud	<b>67</b>	<b>73</b>	76	70	80	69	82	73	72	71	65	<b>77</b>	80	73	<b>52</b>	63	68	59	33	44
Por psicólogo o psiquiatra	<b>32</b>	<b>36</b>	43	31	50	32	39	47	21	23	39	<b>38</b>	40	37	<b>23</b>	26	33	31	15	15
Autoinvestigación / Internet	<b>29</b>	<b>23</b>	21	25	15	25	12	23	25	27	31	<b>20</b>	18	22	<b>45</b>	30	32	39	63	50
Por un médico de cabecera	<b>24</b>	<b>27</b>	22	33	21	24	32	18	41	38	12	<b>25</b>	29	20	<b>18</b>	32	25	13	7	18
Otro profesional de la salud (es decir, enfermera, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.)	<b>11</b>	<b>10</b>	11	6	9	13	11	8	10	10	14	<b>14</b>	11	16	<b>11</b>	5	10	15	11	11
Otro	<b>4</b>	<b>4</b>	3	5	5	6	6	4	3	2	4	<b>3</b>	2	5	<b>3</b>	7	0	2	4	6

QA7: ¿Cómo se diagnosticó esta afección? Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales, N = 5533 (33% de la muestra total)



# Diagnóstico de situaciones de salud mental pasadas

## CONDICIONES DE SALUD MENTAL PASADAS



OLEADAS PASADAS

	2023	2022	2021
Por un psicólogo o psiquiatra	47	45	53
Por un médico de cabecera	31	33	29
Auto diagnóstico o internet	10	11	7
Otro profesional de la salud	9	8	5
Otros	3	3	6

**% POR PROFESIONALES DE LA SALUD**  
**85**

2023 : 87%

2022 : 86%

2021 : 87%

QA11: ¿Cómo se diagnosticó esta afección?

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, N = 399

# Diagnóstico de enfermedades mentales pasadas

## Detalles por país



POR PAÍS

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas

	TODOS	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
<b>% Por profesionales de la salud</b>	<b>73</b>	<b>78</b>	85	76	83	73	85	78	75	73	72	<b>78</b>	78	78	<b>60</b>	71	79	64	36	54
Por psicólogo o psiquiatra	<b>35</b>	<b>38</b>	41	27	51	36	46	49	19	26	46	<b>39</b>	36	41	<b>27</b>	26	40	33	16	19
Por un médico de cabecera	<b>27</b>	<b>30</b>	33	43	22	25	32	22	46	38	11	<b>25</b>	30	20	<b>22</b>	41	29	13	7	25
Autoinvestigación / Internet	<b>24</b>	<b>19</b>	14	22	14	20	11	15	23	24	25	<b>18</b>	20	16	<b>37</b>	23	20	35	59	42
Otro profesional de la salud (es decir, enfermera, trabajador social, terapeuta ocupacional, etc.)	<b>11</b>	<b>10</b>	11	6	10	12	7	7	10	9	15	<b>14</b>	12	17	<b>11</b>	4	10	18	13	10
Otro	<b>3</b>	<b>3</b>	1	2	3	7	4	7	2	3	3	<b>4</b>	2	6	<b>3</b>	6	1	1	5	4

QA11: How was this condition diagnosed ?

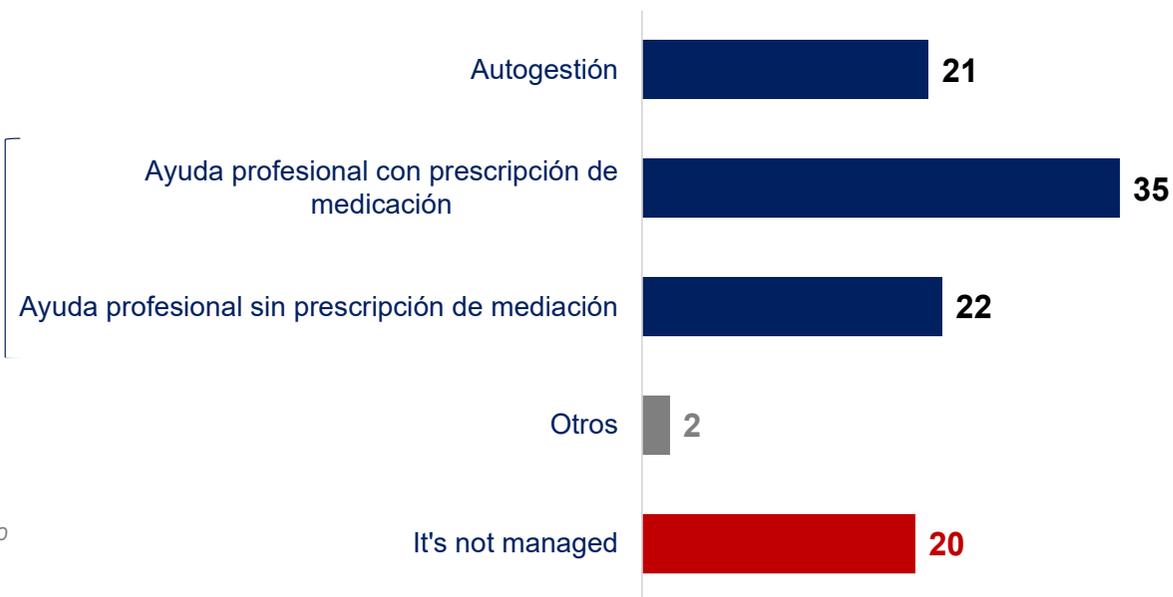
Base : Individuals with past mental health conditions, N = 6043 (35% of the total sample)



# Gestión de las condiciones actuales

**57 %**  
**AYUDA PROFESIONAL**

2023 : 60  
2022 : 68  
2021 : No preguntado



	RECORDATORIOS		
	2023	2022	2021
Autogestión	22	14	--
Ayuda profesional con prescripción de medicación	41	44	--
Ayuda profesional sin prescripción de mediación	19	24	--
Otros	2	2	--
It's not managed	16	16	--

QA7B : ¿Cómo se gestiona actualmente esta enfermedad?

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales, N = 308

# Gestión de las condiciones actuales

## Detalles por país



POR PAÍS

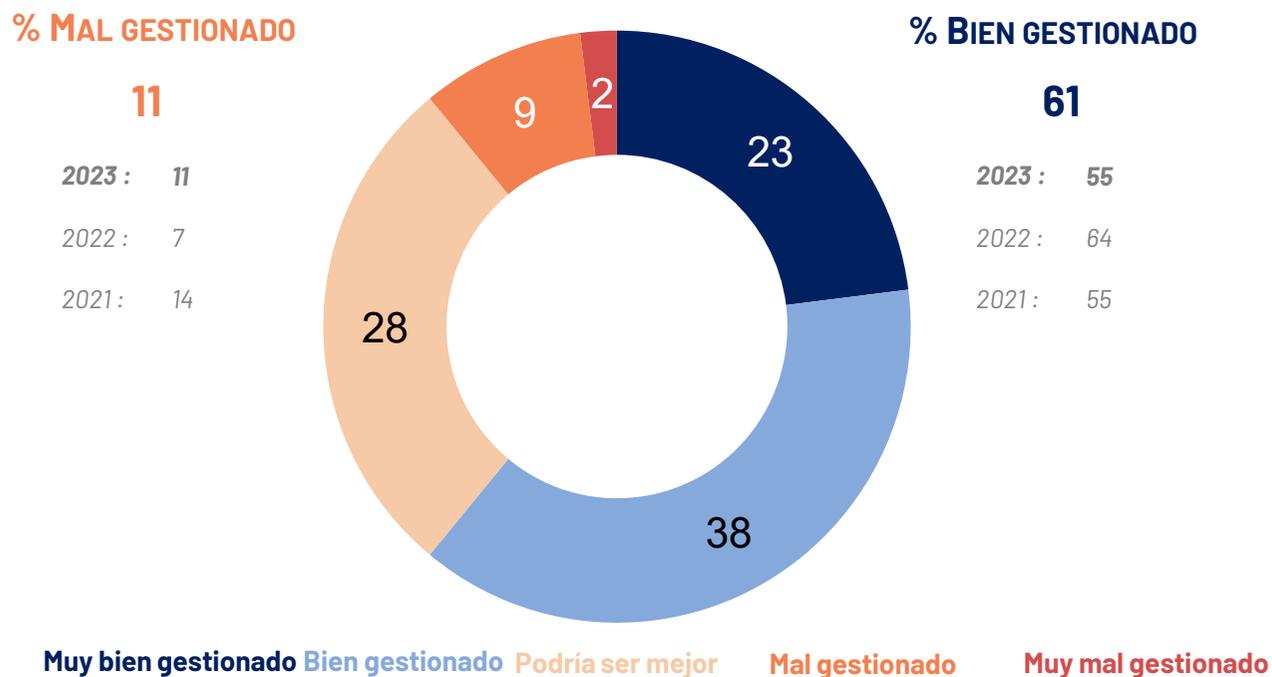
	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
																194	325	237	369	314
No se gestiona	15	16	19	16	20	11	20	13	15	15	12	15	10	19	12	20	18	11	7	10
Autogestionado	41	35	30	39	23	42	21	30	40	41	49	34	38	29	55	27	46	55	73	62
<b>Ayuda profesional</b>	<b>42</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>42</b>	<b>57</b>	<b>52</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>47</b>	<b>31</b>	<b>48</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>27</b>
<i>Ayuda profesional con medicamentos recetados</i>	25	27	28	23	33	19	35	33	29	27	19	28	37	17	21	40	22	22	12	17
<i>Ayuda profesional sin medicamentos recetados</i>	17	19	22	21	20	23	22	19	14	16	18	20	13	30	10	8	14	11	7	10
Otro	2	3	1	1	4	5	2	5	2	1	2	3	2	5	2	5	0	1	1	1

QA7B : ¿Cómo se gestiona actualmente esta enfermedad? Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales, N = 5533 (33% de la muestra total)



# Manejo de las condiciones de salud mental pasadas

## CONDICIONES DE SALUD MENTAL PASADAS



QA12 : ¿Qué tan bien cree que se manejó esta afección?

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, N = 399

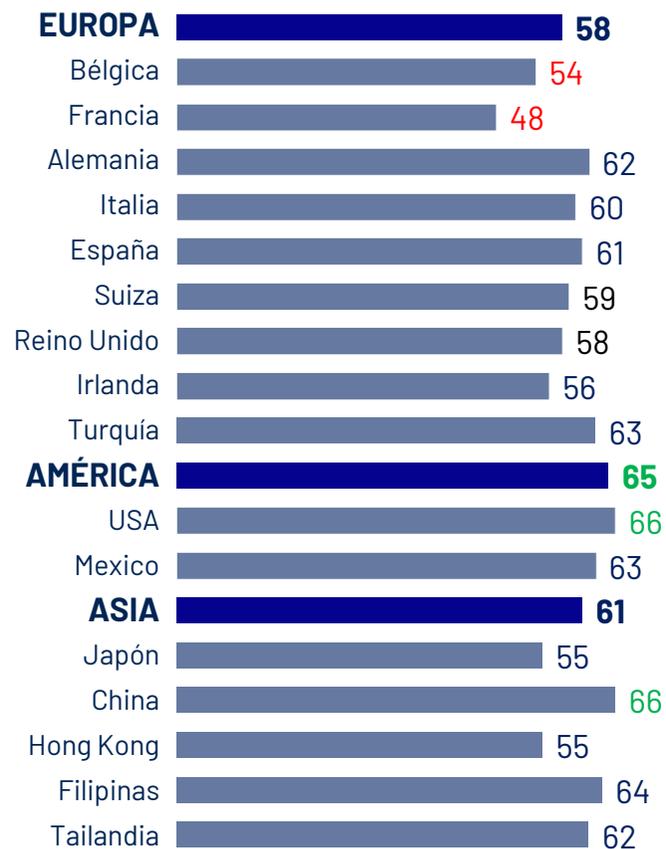


TODOS LOS PAÍSES

# Gestión de las condiciones de salud mental pasadas

## Detalles por país

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, n = 6043 (35% de la muestra total)



**% BIEN GESTIONADO : 60% EN TOTAL**

QA12 : ¿Qué tan bien cree que se manejó esta afección?

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, N = 6043 (35% de la muestra total)

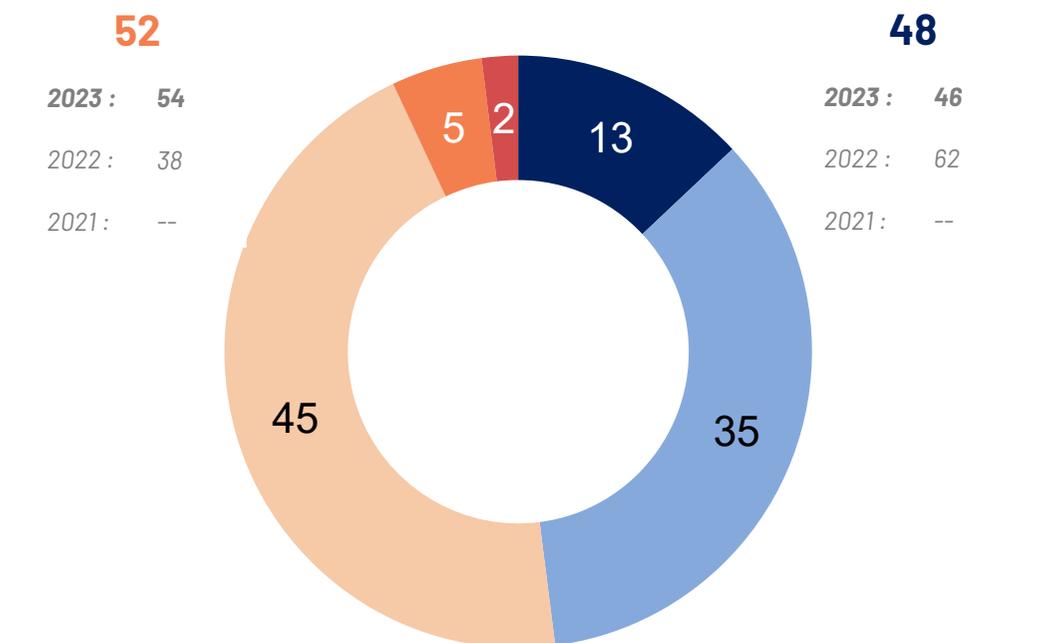


# Satisfacción de la gestión de las condiciones de salud mental actuales

## CONDICIONES DE SALUD MENTAL ACTUALES

**% NO BIEN GESTIONADO**

**% BIEN GESTIONADO**



**Muy bien gestionado Bien gestionado Podría ser mejor Mal gestionado Muy mal gestionado**

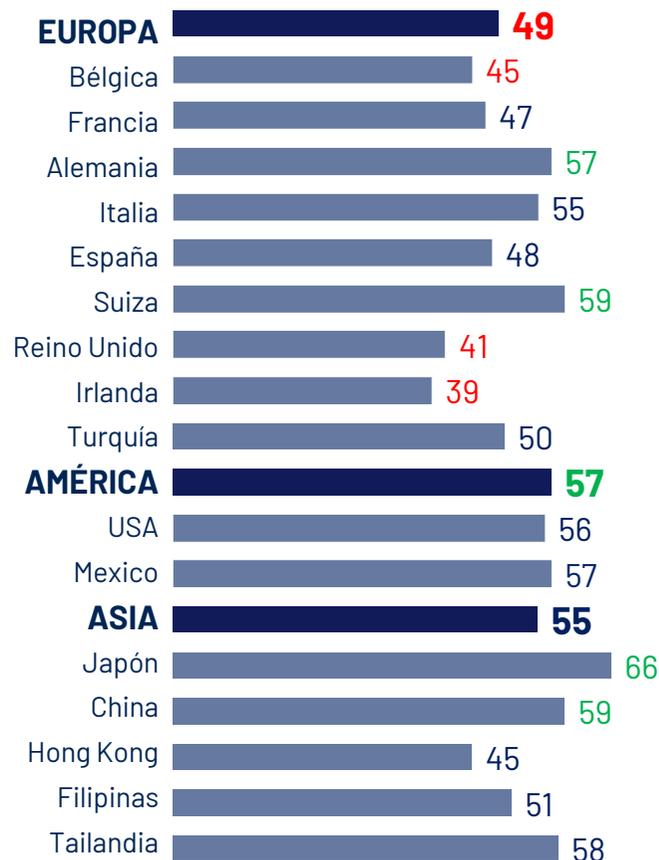
QA8 : ¿Qué tan bien cree que se maneja esta afección?

Base : Personas con condiciones de salud mental actuales que son tratadas

# Satisfacción de la gestión de las condiciones de salud mental actuales

## Detalles por país

### Condiciones actuales de salud mental



**BIEN GESTIONADAS**  
**52%**

QA8 : ¿Qué tan bien cree que se maneja esta afección?

Base : Personas con condiciones de salud mental actuales que se manejan, N = 4714

# Motivos para no ser gestionado por un profesional

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales que no son manejadas por un profesional



V4Q7: ¿Cuáles son todas las razones por las que su enfermedad no está siendo tratada actualmente por un profesional?

# Motivos para no ser gestionado por un profesional

## Detalles por país



Base : Personas con condiciones de salud mental actuales que no son manejadas por un profesional, N = 3161

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
												408	209	199	989	101	205	159	295	229
El costo de las consultas médicas y los tratamientos	36	31	42	25	20	40	28	40	25	47	18	42	38	47	41	36	19	38	64	37
Creencia de que el problema de salud no es lo suficientemente grave como para justificar atención médica	32	30	31	27	25	31	26	27	32	32	34	23	24	21	39	26	44	37	40	40
<b>Limitaciones de tiempo y dificultad para ausentarse del trabajo u otras responsabilidades para asistir a las citas</b>	24	21	18	18	24	11	17	19	23	23	28	31	33	29	27	20	27	19	28	33
Miedo a ser estigmatizado o juzgado negativamente	23	21	22	23	17	18	21	23	20	25	21	21	26	16	27	16	24	26	35	27
Acceso limitado a profesionales de la salud	20	20	13	20	28	15	21	16	22	21	18	19	19	19	21	9	16	14	33	22
Percepción de que buscar ayuda médica no tiene sentido y no conducirá a ninguna mejora.	19	22	28	28	22	13	27	17	24	26	17	15	19	10	15	15	20	19	15	8
Experiencias negativas previas con proveedores de atención médica que no funcionaron	16	20	23	26	22	16	12	20	21	15	22	16	22	10	11	15	16	12	8	7
<b>Preferencia por automedicarse con remedios de venta libre o terapias alternativas</b>	16	16	13	12	13	17	13	13	16	13	24	13	19	7	19	16	17	21	19	21
Other	8	9	7	9	11	12	16	13	10	3	8	12	13	10	6	16	1	5	4	9

V4Q7: ¿Cuáles son todas las razones por las que su enfermedad no está siendo tratada actualmente por un profesional? Base : Individuals with current mental health conditions which are not managed by a professional, N = 3161

Interno

NEW QUESTION



Results in %

# Motivos para no ser gestionado por un profesional

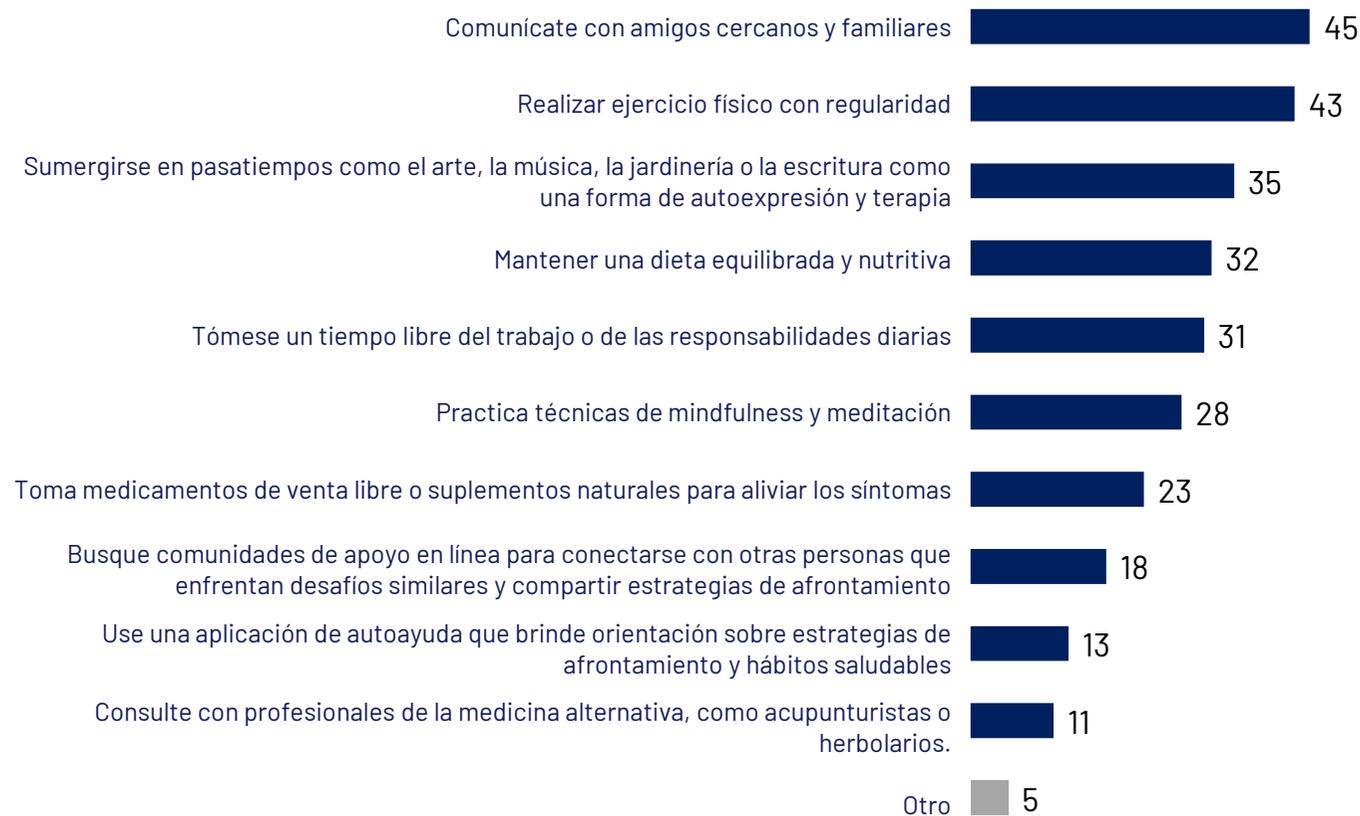
## Detalles por sexo, edad

	TODO	Género	
		Hombres	Mujeres
		61	72
El costo de las consultas médicas y los tratamientos	28	18	35
Percepción de que buscar ayuda médica no tiene sentido y no conducirá a ninguna mejora.	27	20	34
Creencia de que el problema de salud no es lo suficientemente grave como para justificar atención médica	26	32	20
Miedo a ser estigmatizado o juzgado negativamente	21	29	15
Acceso limitado a profesionales de la salud	21	19	22
Limitaciones de tiempo y dificultad para ausentarse del trabajo u otras responsabilidades para asistir a las citas	17	18	16
Preferencia por automedicarse con remedios de venta libre o terapias alternativas	13	14	12
Experiencias negativas previas con proveedores de atención médica que no funcionaron	12	14	11
Otro	16	19	15

V4Q7: ¿Cuáles son todas las razones por las que su enfermedad no está siendo tratada actualmente por un profesional?

# Medidas adoptadas para autogestionar la propia condición de salud mental

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales que son autogestionadas



2,8  
Media de acciones

V4Q5: ¿Cuál de las siguientes acciones toma para autogestionar su condición de salud mental actual?

# Medidas adoptadas para autogestionar la propia condición de salud mental

## Detalles por sexo, edad

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales que son autogestionadas, N = 65

TODO

		Género	
		Hombres	Mujeres
		32	33
Comunícate con amigos cercanos y familiares	45	48	42
Realizar ejercicio físico con regularidad	43	52	35
Sumergirse en pasatiempos como el arte, la música, la jardinería o la escritura como una forma de autoexpresión y terapia	35	40	31
Mantener una dieta equilibrada y nutritiva	32	30	33
Tómese un tiempo libre del trabajo o de las responsabilidades diarias	31	26	35
Practica técnicas de mindfulness y meditación	28	21	34
Toma medicamentos de venta libre o suplementos naturales para aliviar los síntomas	23	22	24
Busque comunidades de apoyo en línea para conectarse con otras personas que enfrentan desafíos similares y compartir estrategias de afrontamiento	18	19	17
Use una aplicación de autoayuda que brinde orientación sobre estrategias de afrontamiento y hábitos saludables	13	9	16
Consulte con profesionales de la medicina alternativa, como acupunturistas o herbolarios.	11	9	13
Otro	5	3	7
Average	2,8	2,8	2,9

V4Q5: ¿Cuál de las siguientes acciones toma para autogestionar su condición de salud mental actual?

56

# Medidas adoptadas para autogestionar la propia condición de salud mental

## Detalles por país



POR PAÍS

Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales que son autogestionadas, N = 2202



	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Realizar ejercicio físico con regularidad	42	41	35	41	39	39	43	46	45	43	39	39	34	48	44	43	42	44	45	47
Comunicate con amigos cercanos y familiares	41	40	42	47	38	31	45	41	38	40	41	39	34	46	44	31	33	37	56	42
Sumergirse en pasatiempos como el arte, la música, la jardinería o la escritura como una forma de autoexpresión y terapia	41	38	25	33	40	38	35	49	44	44	34	43	44	41	44	26	44	36	57	38
Practica técnicas de mindfulness y meditación	33	26	16	16	25	27	28	35	32	32	24	31	31	32	42	14	26	29	52	58
Mantener una dieta equilibrada y nutritiva	32	30	26	21	30	29	32	24	40	34	28	25	24	28	37	30	43	31	39	34
Tómese un tiempo libre del trabajo o de las responsabilidades diarias	32	32	35	37	33	36	31	36	23	29	33	32	30	35	33	32	10	18	48	41
Busque comunidades de apoyo en línea para conectarse con otras personas que enfrentan desafíos similares y compartir estrategias de afrontamiento	18	17	15	11	15	13	18	6	14	19	27	16	13	20	20	15	30	12	21	19
Use una aplicación de autoayuda que brinde orientación sobre estrategias de afrontamiento y hábitos saludables	17	14	12	9	15	7	13	13	15	15	20	15	17	12	23	5	26	15	27	25
Toma medicamentos de venta libre o suplementos naturales para aliviar los síntomas	16	19	18	19	25	26	23	16	14	15	18	18	22	13	11	22	14	5	10	10
Consulte con profesionales de la medicina alternativa, como acupunturistas o herbolarios.	10	11	16	12	16	12	11	12	6	8	9	14	17	10	9	0	19	8	7	6
Other	5	5	2	7	3	8	5	7	7	3	3	6	7	4	4	15	1	7	1	4
Promedio	2,9	2,7	2,4	2,5	2,8	2,6	2,8	2,9	2,8	2,8	2,7	2,8	2,7	2,9	3,1	2,3	2,9	2,4	3,1	3,2

V4Q5: ¿Cuál de las siguientes acciones toma para autogestionar su condición de salud mental actual? 57  
 Base : Individuos con condiciones de salud mental actuales que son autogestionadas, N = 2202



Resultados %

# Afecciones de salud mental pasadas: recuperación

## CONDICIONES DE SALUD MENTAL PASADAS



RECORDATORIOS  
2023 2022 2021

	2023	2022	2021
Cuidados profesionales con medicación	40	48	46
Auto cuidado	21	20	18
Cuidados profesionales sin medicación	23	17	20
Cambio de la situación	10	9	10
Se ha resuelto solo en el tiempo	6	6	6

**% ATENCIÓN  
PROFESIONAL**  
**60**

2023 : 63

2022 : 65

2021 : 66

QA13: ¿Cómo te recuperaste? Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, N = 399

# Afecciones de salud mental pasadas: recuperación

## Detalles por país



POR PAÍS

Base : Individuos con condiciones de salud mental pasadas, n = 6043 (35% de la muestra total)

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Subtotal Atención profesional	<b>50</b>	<b>53</b>	57	52	57	44	60	57	53	49	51	<b>55</b>	55	54	<b>40</b>	51	50	<b>43</b>	<b>27</b>	<b>34</b>
Atención profesional: con medicación	<b>31</b>	<b>33</b>	34	<b>38</b>	34	<b>24</b>	<b>41</b>	31	34	34	32	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	33	27	<b>15</b>	<b>22</b>
Atención profesional, sin medicación	<b>19</b>	<b>20</b>	23	<b>14</b>	<b>23</b>	20	19	<b>26</b>	19	<b>15</b>	19	<b>24</b>	19	<b>28</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	17	16	<b>12</b>	<b>12</b>
Cuidado personal	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	30	31	32	<b>26</b>	29	<b>24</b>	<b>39</b>	24	<b>35</b>	35	<b>53</b>	<b>42</b>
Cambio de situación / eliminación de la causa	<b>12</b>	<b>13</b>	14	12	<b>16</b>	10	11	15	11	12	11	<b>12</b>	11	13	<b>11</b>	11	<b>7</b>	8	13	<b>16</b>
La afección se resolvió sola con el tiempo	<b>9</b>	<b>8</b>	10	<b>15</b>	<b>6</b>	10	9	7	<b>6</b>	8	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	9	<b>10</b>	<b>14</b>	8	<b>14</b>	7	8

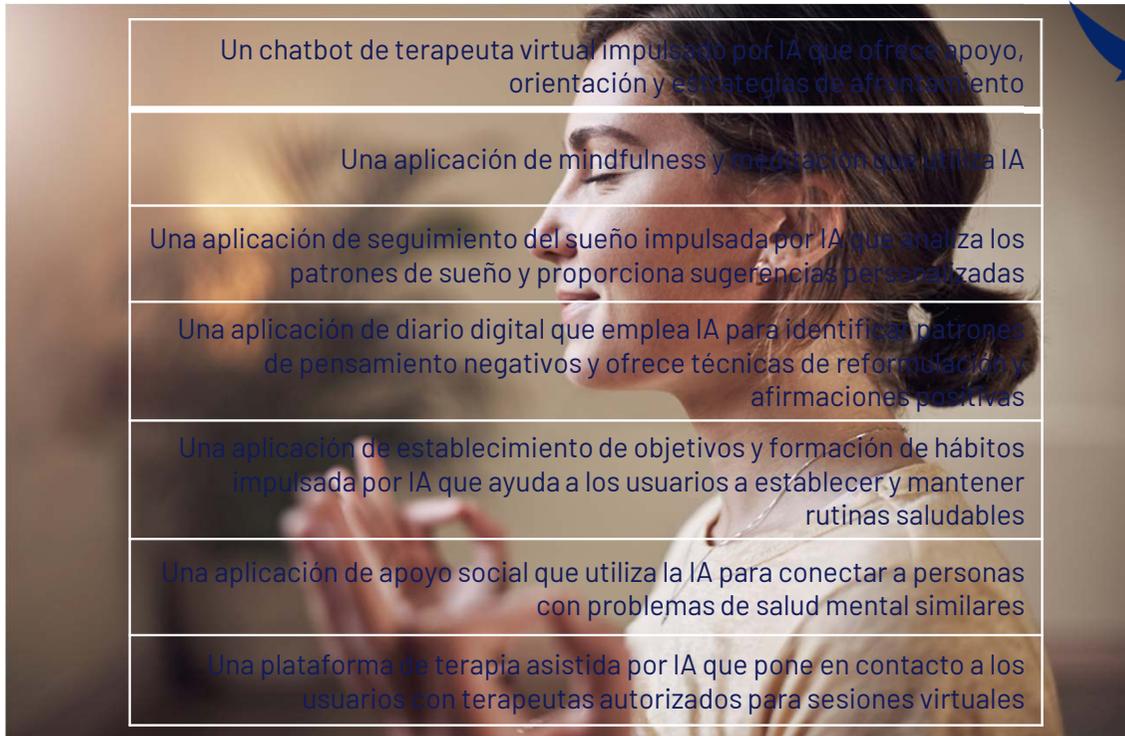
QA13: How did you recover?

Base : Individuals with past mental health conditions, N = 6043 (35% of the total sample)

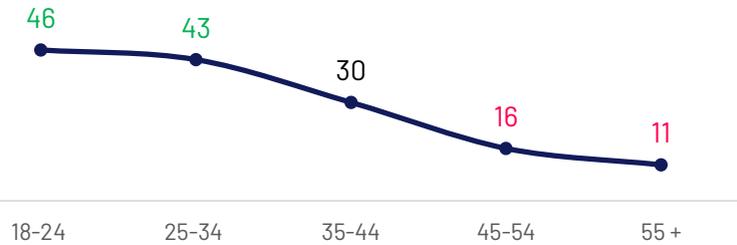


# Uso de aplicaciones o servicios de salud mental con IA

**24 %** ya ha utilizado una de estas aplicaciones o plataformas de IA



Según la edad del encuestado

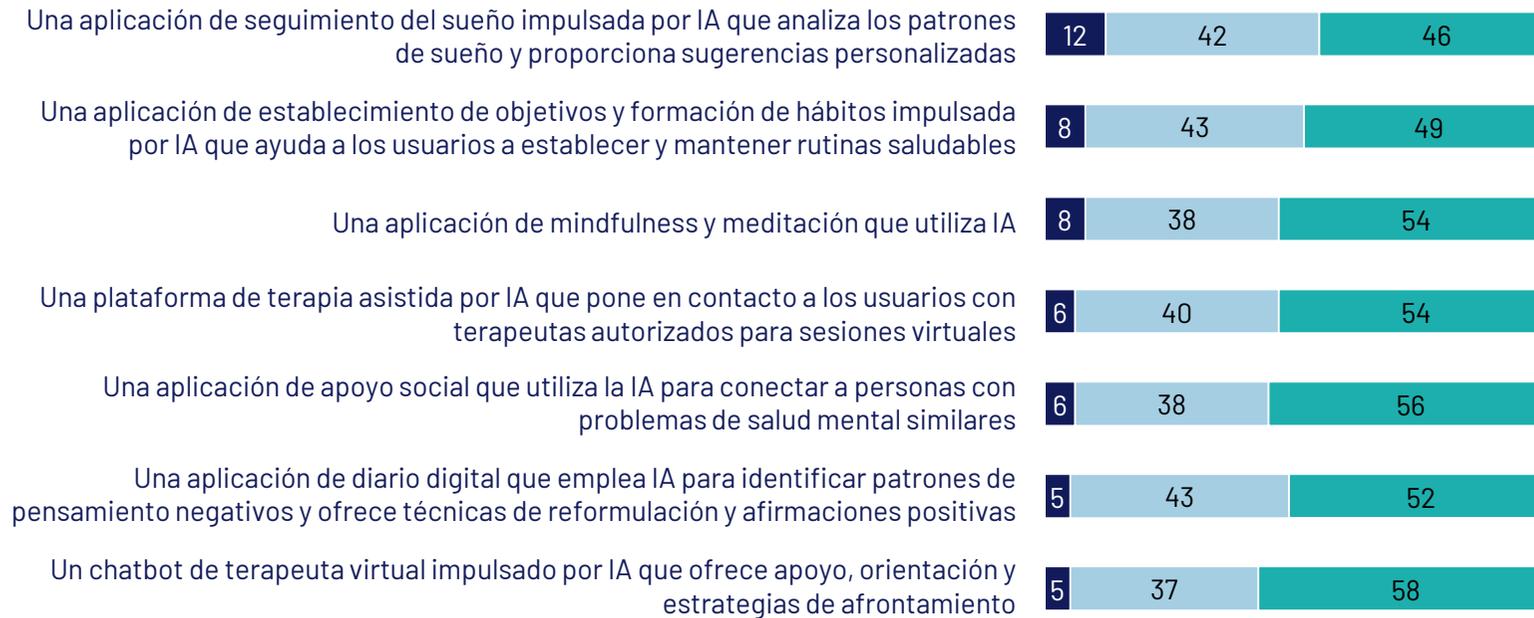


De acuerdo con el estado de salud mental actual

- Personas con problemas de salud mental actuales: 39
- Personas sin condición de salud mental: 17

V4Q8: ¿Le interesaría utilizar aplicaciones de salud mental o servicios digitales? Base : todos

# Interés por las aplicaciones o servicios de salud mental de IA



Sí, y ya lo he usado

Sí, pero nunca lo he usado

No

V4Q8: ¿Le interesaría utilizar aplicaciones de salud mental o servicios digitales? Base : todos

# IA Aplicaciones o servicios de salud mental Uso

## Detalles por país



POR PAÍS

### % ya lo ha utilizado

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Una aplicación de seguimiento del sueño impulsada por IA que analiza los patrones de sueño y proporciona sugerencias personalizadas	13	12	13	10	9	10	12	10	11	11	21	13	12	13	16	6	22	15	17	18
Una aplicación de mindfulness y meditación que utiliza IA	12	11	11	10	10	9	8	9	11	12	17	12	14	11	15	4	15	14	20	21
Una aplicación de establecimiento de objetivos y formación de hábitos impulsada por IA que ayuda a los usuarios a establecer y mantener rutinas saludables	12	10	10	7	10	8	8	10	9	8	18	12	11	12	15	5	18	15	18	19
Una aplicación de diario digital que emplea IA para identificar patrones de pensamiento negativos y ofrece técnicas de reformulación y afirmaciones positivas	11	9	12	7	9	9	5	6	9	9	18	11	11	10	13	3	16	13	16	19
Un chatbot de terapeuta virtual impulsado por IA que ofrece apoyo, orientación y estrategias de afrontamiento	10	8	9	6	8	6	5	7	10	9	14	11	11	11	14	3	18	12	18	17
Una aplicación de apoyo social que utiliza la IA para conectar a personas con problemas de salud mental similares	10	8	9	7	9	7	6	7	8	8	16	10	11	9	13	3	18	12	16	17
Una plataforma de terapia asistida por IA que pone en contacto a los usuarios con terapeutas autorizados para sesiones virtuales	9	8	9	7	8	7	6	6	7	8	16	10	10	9	11	2	15	10	14	15

V4Q8: ¿Le interesaría utilizar aplicaciones de salud mental o servicios digitales? Base : todos

Interno

NEW QUESTION



Resultados %

# IA Aplicaciones o servicios de salud mental Interés

## Detalles por país



POR PAÍS

### % interesado en

	TODO	EUROPA	Bélgica	Francia	Alemania	Italia	España	Suiza	UK	Irlanda	Turquía	AMÉRICA	USA	México	ASIA	Japón	China	Hong Kong	Filipinas	Tailandia
Una aplicación de seguimiento del sueño impulsada por IA que analiza los patrones de sueño y proporciona sugerencias personalizadas	42	36	29	32	34	38	42	36	34	40	43	45	35	55	51	41	50	51	58	57
Una aplicación de establecimiento de objetivos y formación de hábitos impulsada por IA que ayuda a los usuarios a establecer y mantener rutinas saludables	42	36	31	28	33	38	43	38	33	40	43	45	34	57	50	32	54	50	57	59
Una aplicación de mindfulness y meditación que utiliza IA	39	34	28	24	33	33	38	33	33	39	43	44	33	55	46	28	50	45	52	55
Una plataforma de terapia asistida por IA que pone en contacto a los usuarios con terapeutas autorizados para sesiones virtuales	39	33	26	23	30	33	40	32	29	37	43	44	33	56	47	24	54	47	55	56
Una aplicación de diario digital que emplea IA para identificar patrones de pensamiento negativos y ofrece técnicas de reformulación y afirmaciones positivas	38	33	25	24	31	32	43	32	30	35	40	42	32	54	48	29	50	47	58	55
Un chatbot de terapeuta virtual impulsado por IA que ofrece apoyo, orientación y estrategias de afrontamiento	37	31	21	23	30	32	37	29	29	33	45	39	29	49	47	27	52	45	55	56
Una aplicación de apoyo social que utiliza la IA para conectar a personas con problemas de salud mental similares	36	30	25	22	28	27	38	27	26	34	41	39	27	51	47	26	54	45	53	55

V4Q8: ¿Le interesaría utilizar aplicaciones de salud mental o servicios digitales? Base : todos

63  
Interno

NEW QUESTION



Resultados %

# ¿QUÉ HACER?

# 04

# Salud mental / enfermedad mental



# Rueda de salud mental

