

Estudio sobre la salud mental de los mexicanos y prevención del suicidio

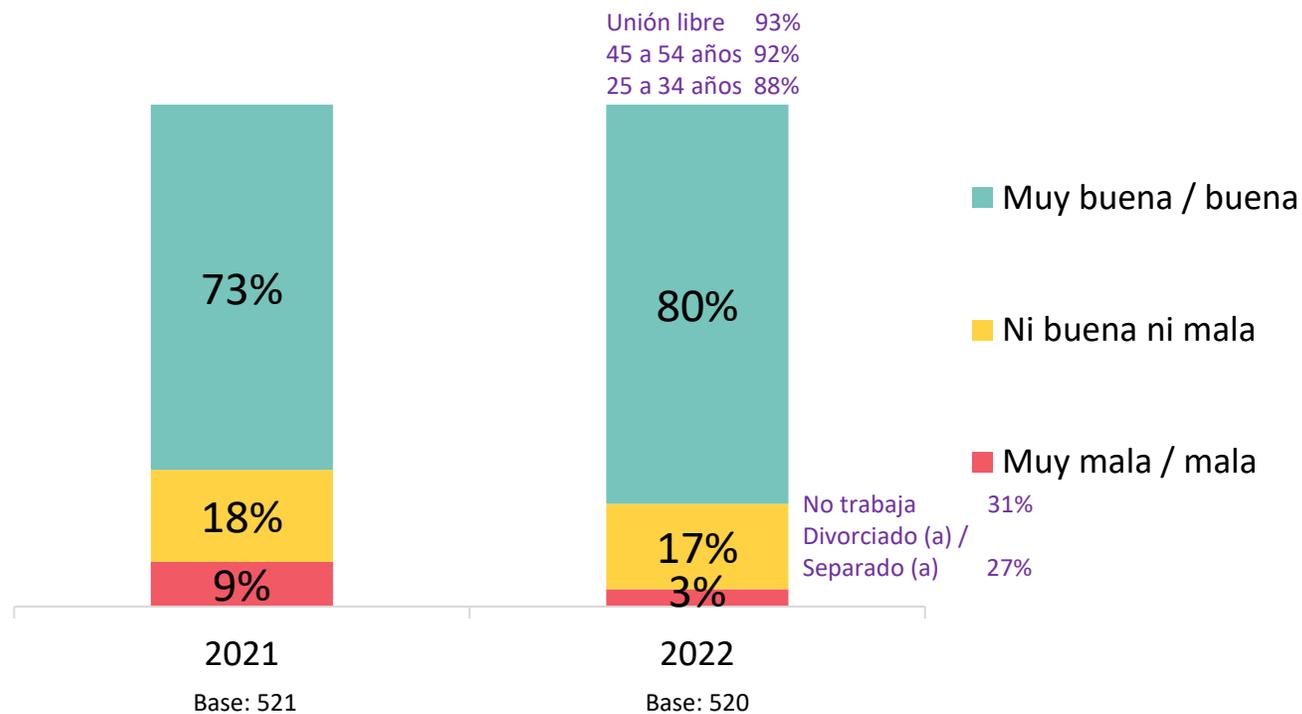


Octubre 2022

Comparando 2021 con 2022, la población mexicana opina que su salud mental ha mejorado



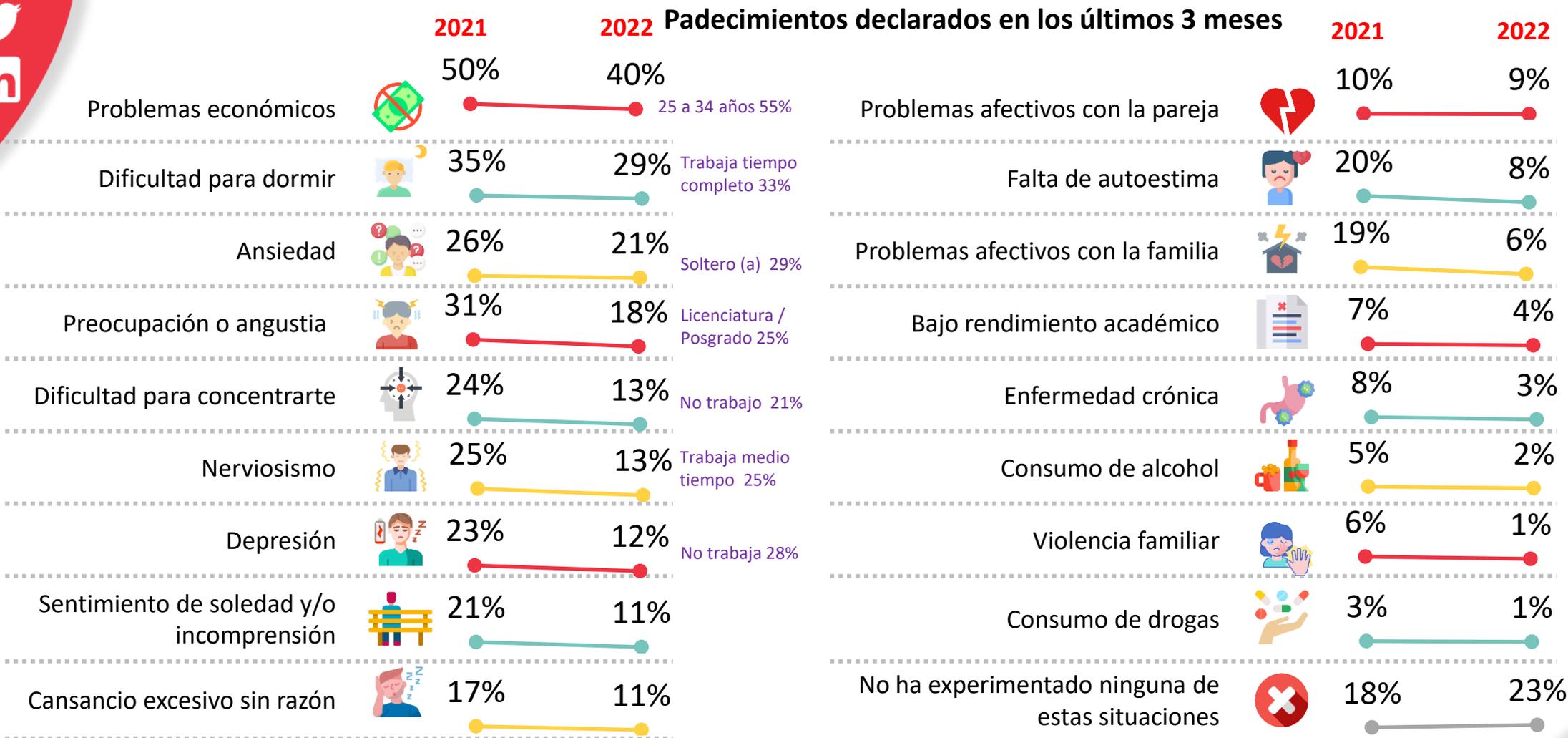
¿Cómo calificarías tu salud mental?



P19. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona ejerce sus capacidades y logra hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Bajo esta definición, ¿cómo calificarías tu salud mental?

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

De 2021 a 2022 es menor la cantidad de mexicanos que declaró tener padecimientos que afectan a su salud mental. En 2021, los mexicanos declararon tener en promedio 3.5 padecimientos mientras que en 2022 solamente declararon 2.3 padecimientos



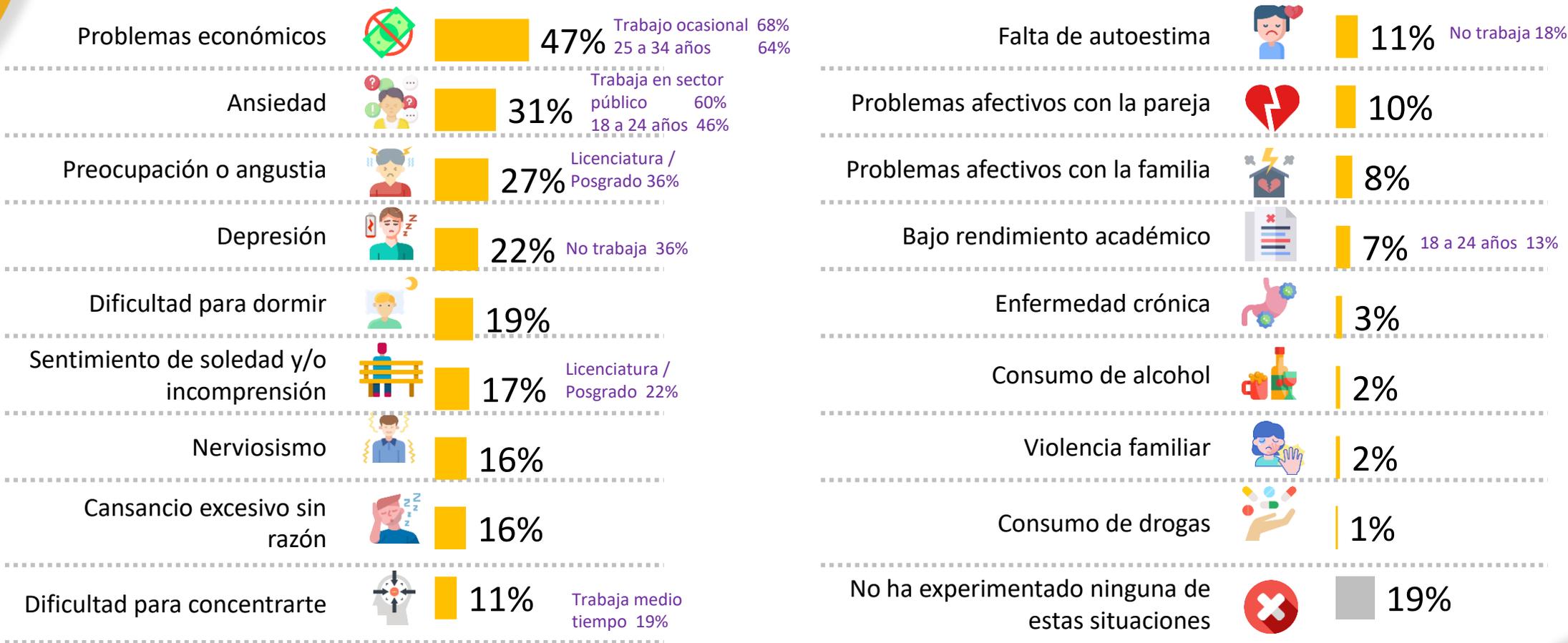
Base total entrevistas 2021: 521
Base total entrevistas 2022: 520

Promedio de padecimientos por persona 2021: 3.5
Promedio de padecimientos por persona 2022: 2.3

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

Los padecimientos que dejó la pandemia en los mexicanos principalmente son problemas económicos, ansiedad y preocupación o angustia

Padecimientos a causa de la pandemia

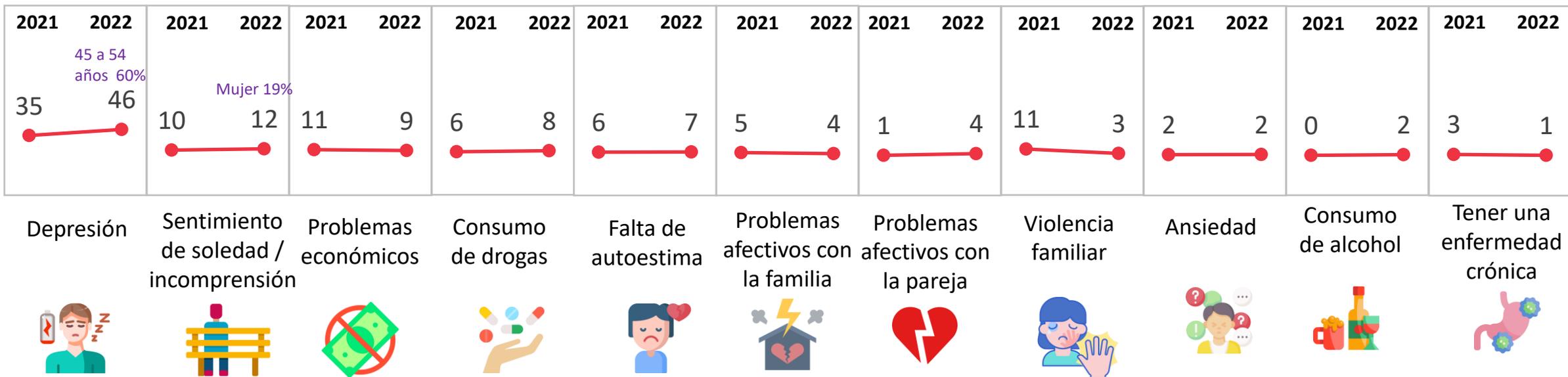


Base total entrevistas 2022: 520
 Promedio de padecimientos por persona 2022: 2.7

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

Tanto en 2022 como en 2021, los entrevistados opinan que la depresión es la principal causa de suicidio en México.

Principales causas percibidas de suicidio en México (%)

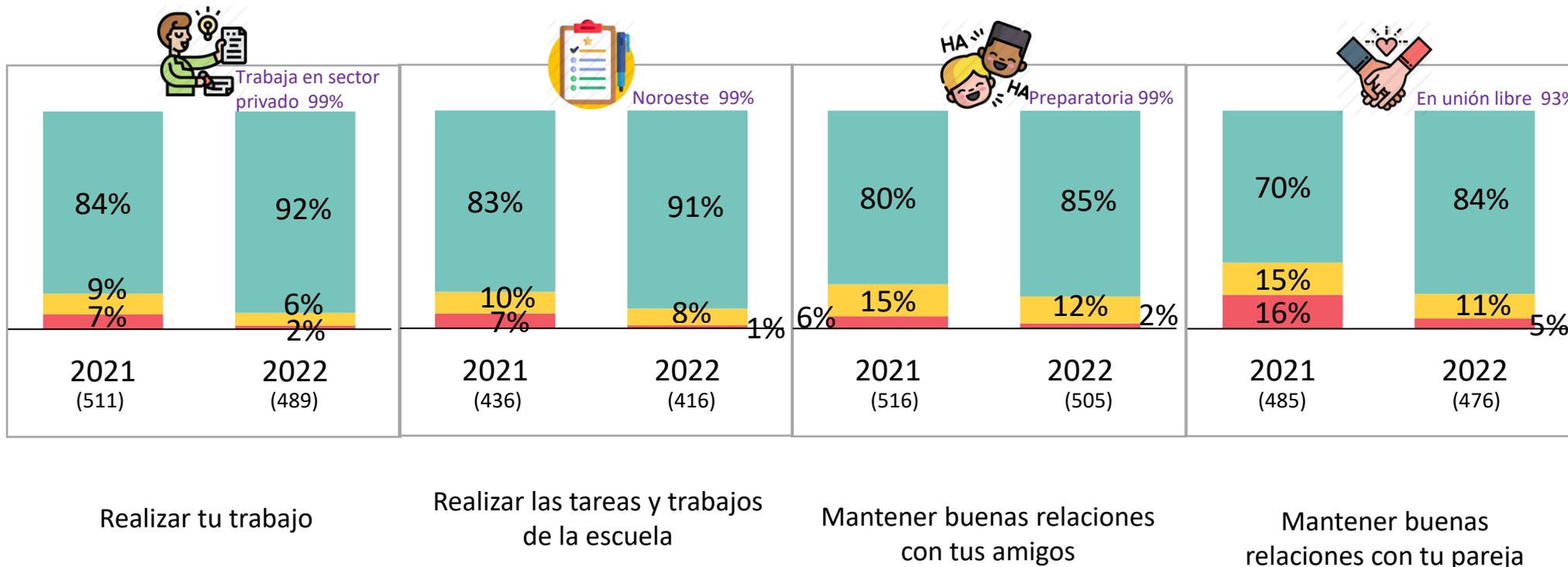


Base total entrevistas 2022: 520
 Base total entrevistas 2021: 521

En 2022, el 84% de la población mexicana que tiene pareja, dijo tener una buena relación con ella o él, mientras que en 2021 este porcentaje solo era del 70%

¿Cómo te evaluarías en los siguientes aspectos de tu vida?

Muy bueno / Bueno Ni bueno ni malo Muy malo / malo

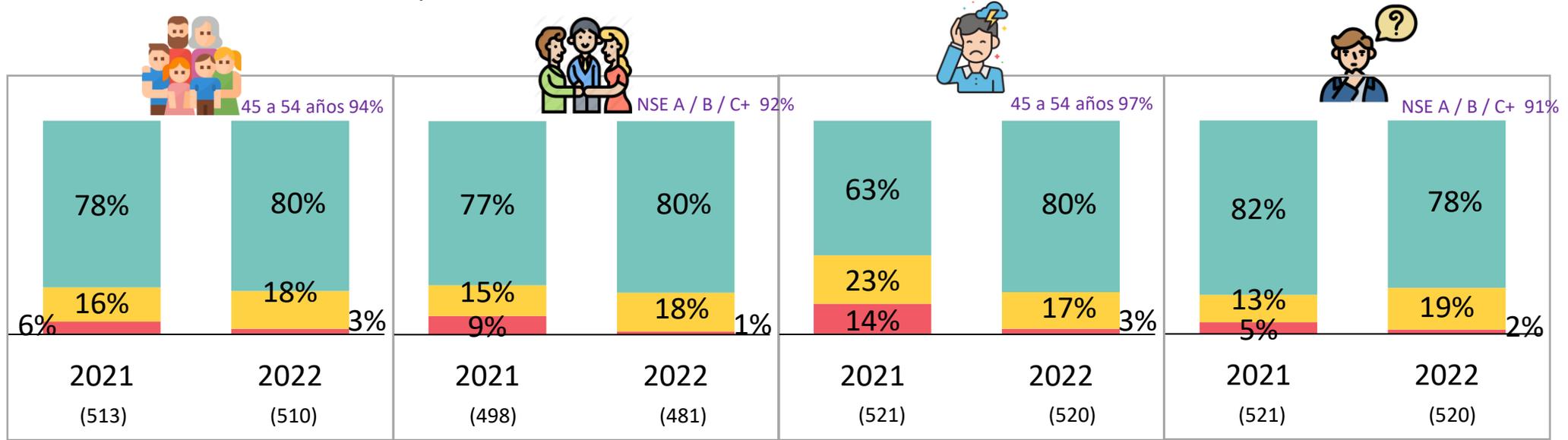


Base quienes realizan las actividades

En 2022, 8 de cada 10 mexicanos consideran que son capaces de enfrentar el estrés en la vida, cuando en 2021 solamente 6 de cada 10 opinaban lo mismo

¿Cómo te evaluarías en los siguientes aspectos de tu vida?

■ Muy bueno / Bueno
 ■ Ni bueno ni malo
 ■ Muy malo / malo



Mantener buenas relaciones con tu familia cercana

Mantener buenas relaciones con tus compañeros de trabajo

Enfrentar el estrés en la vida

Resolver los problemas que surgen en la vida diaria

Base quienes realizan las actividades

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

Platicar con amigos o familiares y tener pasatiempos son actividades que sirven para cuidar la salud mental y que la población mexicana hace diariamente

Actividades que ayudan a cuidar la salud mental

% Personas que platican con sus amigos o familia



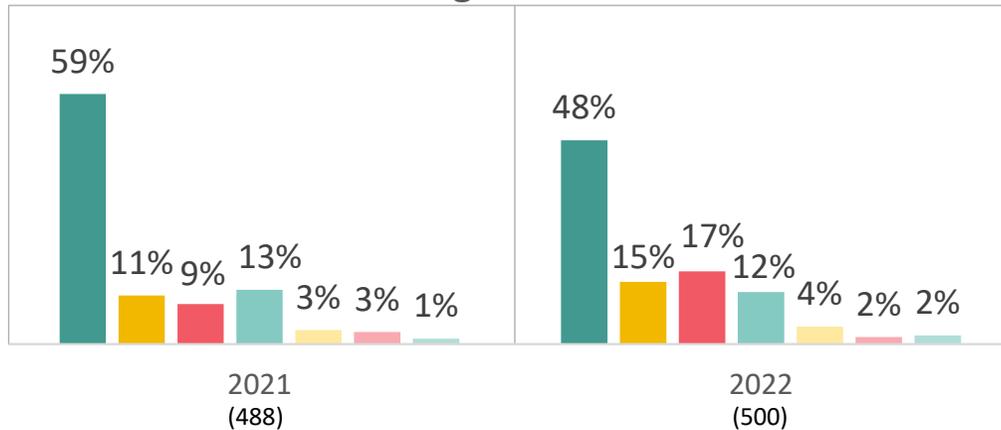
2021

94%

2022

96%

Frecuencia con que platican con amigos o familia



% Personas que tienen pasatiempos



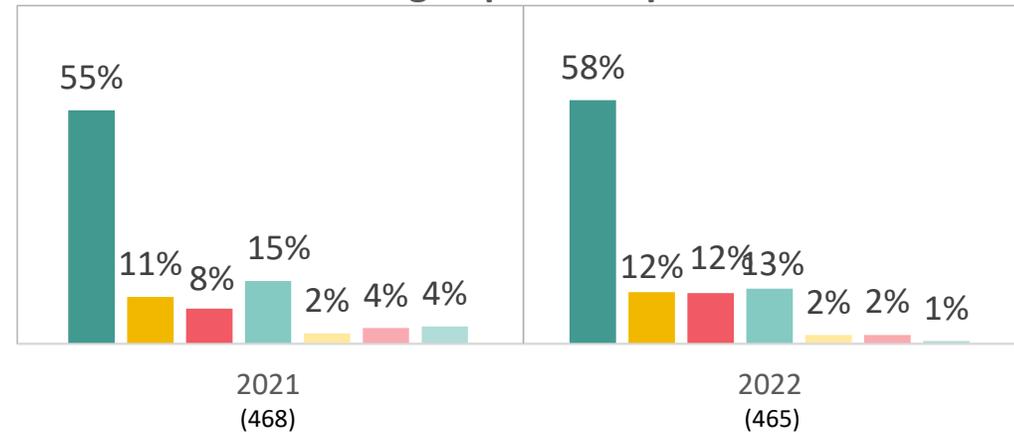
2021

90%

2022

90%

Frecuencia con que realizan algún pasatiempo



■ Diariamente ■ 4 a 6 días por semana ■ 2 a 3 días por semana ■ Una vez a la semana ■ Una vez cada 15 días ■ Una vez al mes ■ Una vez cada 2 o 3 meses

Base quienes realizan las actividades

P21. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

Entre 2021 y 2022, el porcentaje de personas que meditan se mantuvo estable, con la diferencia de que hay más personas haciéndolo diariamente

Actividades que ayudan a cuidar la salud mental

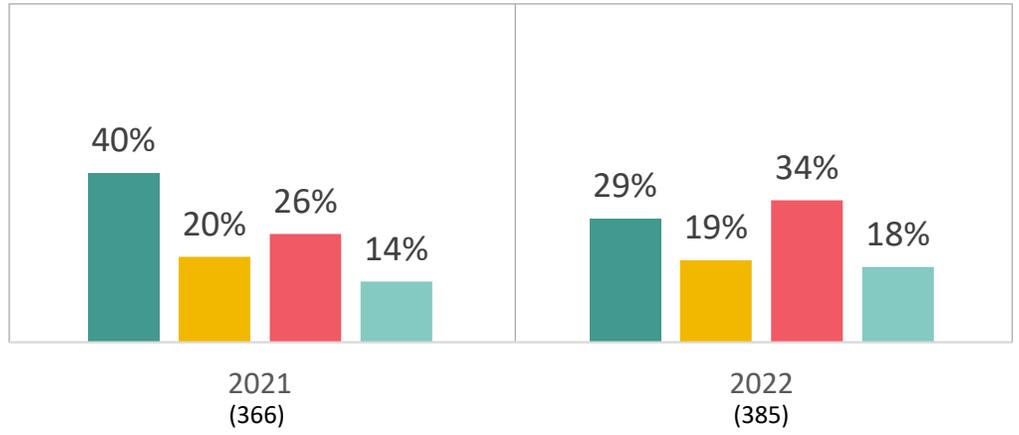
% Personas que hacen ejercicio al menos una vez a la semana



2021
70%

2022
74%

Frecuencia con que hacen ejercicio



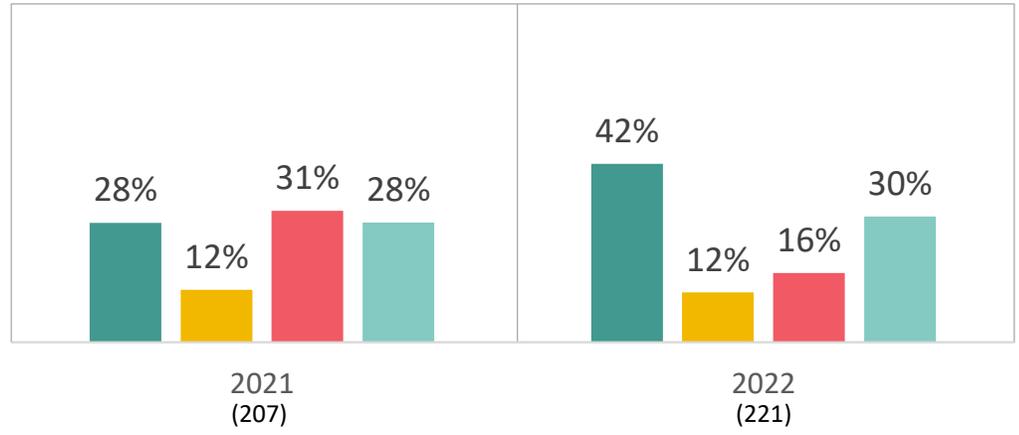
% Personas que meditan al menos una vez a la semana



2021
40%

2022
42%

Frecuencia con que meditan



■ Diariamente ■ 4 a 6 días por semana ■ 2 a 3 días por semana ■ Una vez a la semana

Base quienes realizan las actividades

P21. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022

Entre quienes acuden al psicólogo o psiquiatra, de 2021 a 2022, aumentó la frecuencia con la que las personas acuden a consulta

Actividades que ayudan a cuidar la salud mental

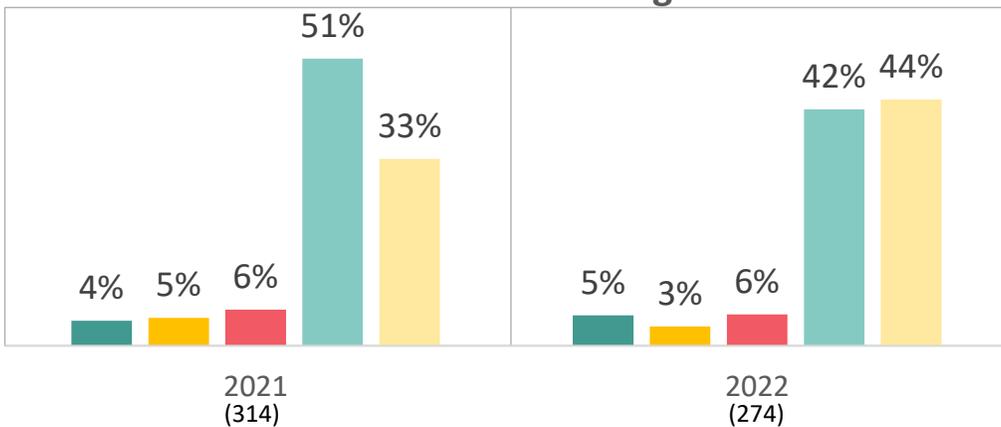
% Personas que han acudido a una revisión médica general



2021
60%

2022
53%

Frecuencia con la que acuden a una revisión médica general



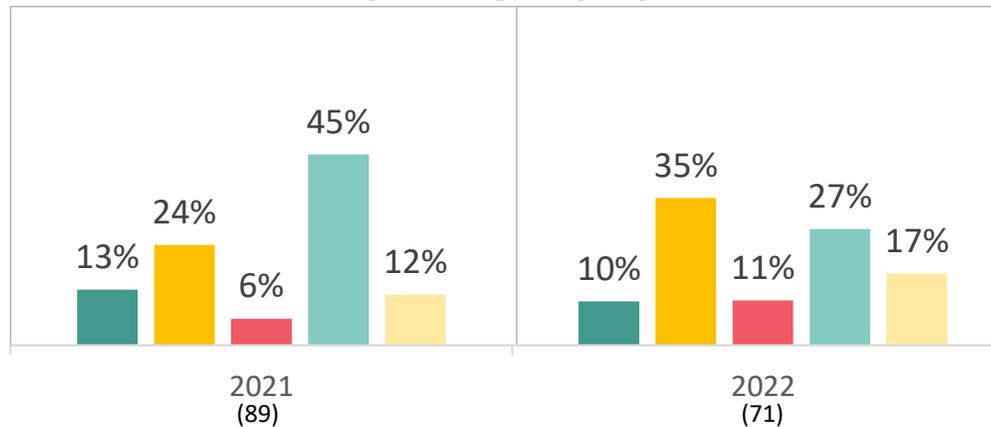
% Personas que han acudido a un psicólogo o psiquiatra



2021
17%

2022
14%

Frecuencia con la que acuden a un psicólogo o psiquiatra



■ Más de una vez a la semana
 ■ Una vez a la semana
 ■ Una vez cada 15 días
 ■ Una vez al mes
 ■ Una vez cada 2 o 3 meses

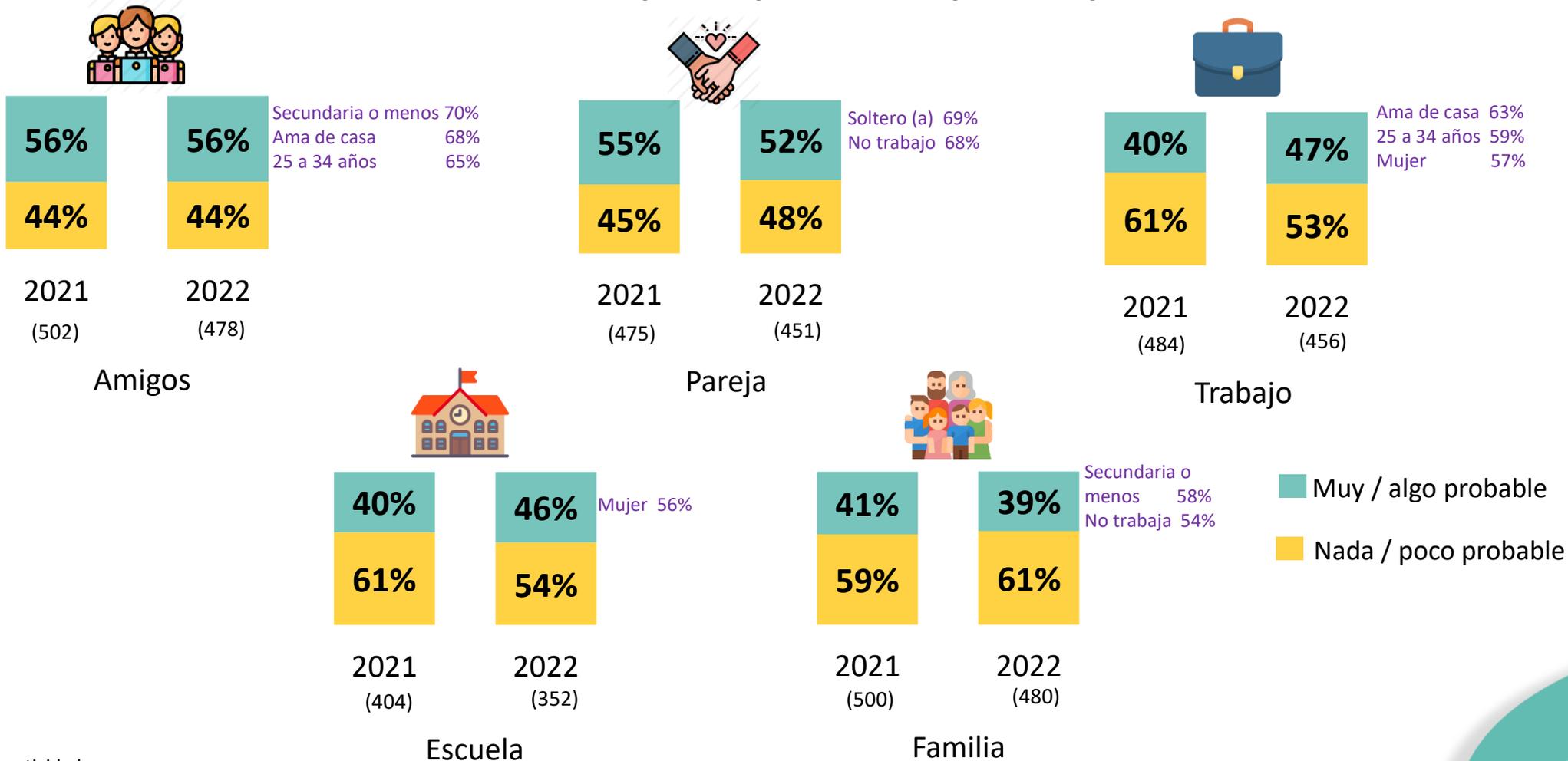
Base quienes realizan las actividades

P21. ¿Con qué frecuencia realizas las siguientes actividades?

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022 10

En 2021 y en 2022, más de la mitad de los entrevistados declaran que sería más probable que se alejaran de amigos o de su pareja que del trabajo, la escuela o la familia, en caso de que estos dañaran su salud mental

Para cuidar tu salud mental, ¿qué tan probable es que te alejes de...?



Base quienes realizan las actividades

P25. Bajo el supuesto de que alguno de los aspectos que mencionamos a continuación dañara tu salud mental, ¿qué tan probable es que dejes o te alejes de ellos con tal de cuidar tu salud mental?

En morado se muestran los segmentos donde el porcentaje es más alto en 2022



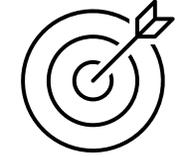
Parámetros del proyecto

Ficha técnica



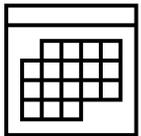
Entrevistas online en México.
Para poder asegurar representatividad a nivel nacional los resultados fueron ponderados por sexo, edad, región y por nivel socioeconómico.
Encuesta financiada por PQR Planning Quant.

METODOLOGÍA



Personas de 18 años o más residentes del país.

PÚBLICO OBJETIVO Y REPRESENTATIVIDAD



Del 8 al 17 de junio de 2022

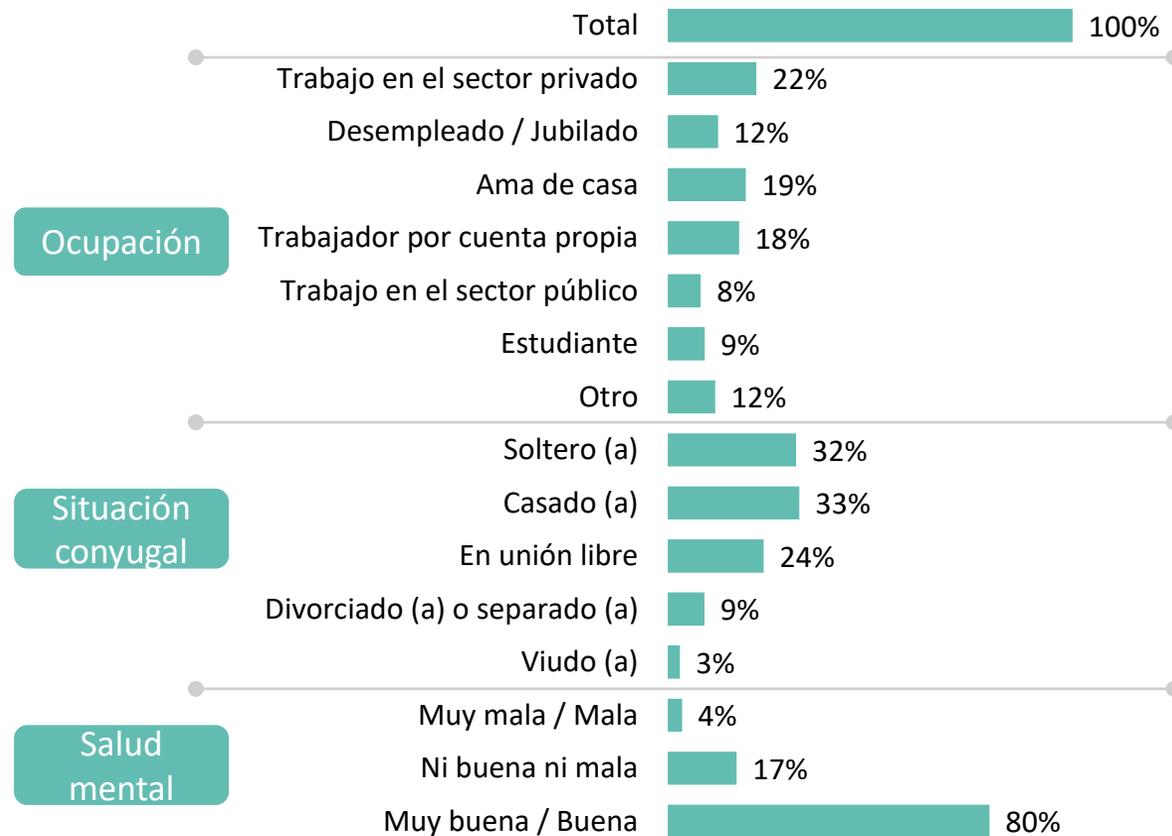
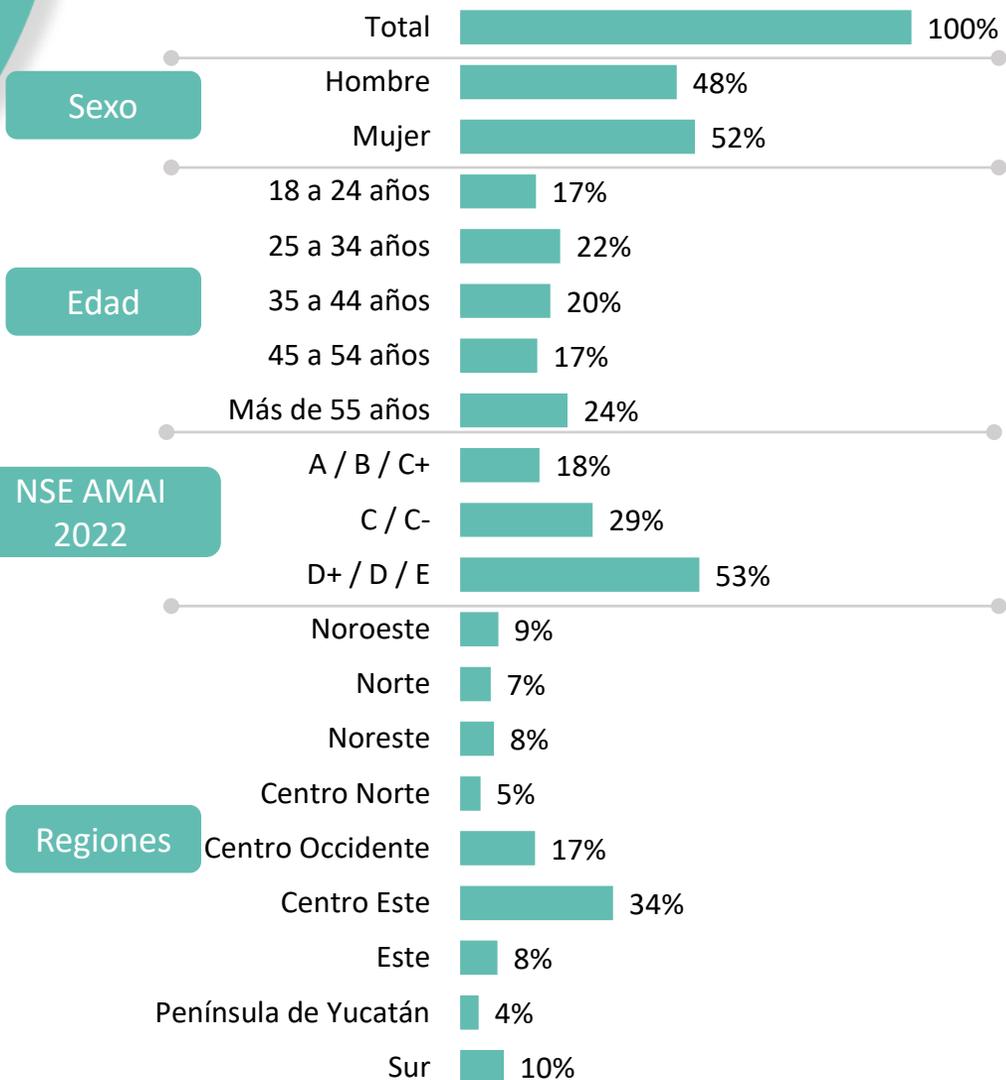
PERIODO DE LEVANTAMIENTO



520 casos con un margen de error de +/- 4% al 95% de confianza.
Cuestionario estructurado con una duración aproximada de 17 minutos.

MUESTRA Y CUESTIONARIO

Perfilamiento de la muestra ponderada



Descripción de las regiones



| | | |
|--|--|---|
| Noroeste Baja California Baja California Sur Sonora Sinaloa | Norte Chihuahua Durango Coahuila | Noreste Nuevo León Tamaulipas |
| Centro Norte Zacatecas San Luis Potosí Aguascalientes | Centro Occidente Jalisco Nayarit Colima Michoacán Guanajuato | Centro Este Querétaro Hidalgo México CDMX Morelos Tlaxcala Puebla |
| Sur Oaxaca Chiapas Guerrero | Este Veracruz Tabasco | Península de Yucatán Campeche Yucatán Quintana Roo |

¡Gracias!

Tel. 55 5208.3457
planningquant.com

ivan@planningquant.com
alan@planningquant.com

Este proyecto se ha realizado en cumplimiento de la norma internacional UNE-ISO-20252:2019.



CERTIFICACIONES

Sistema de Gestión
Certificado 101502



Sistema de Gestión
Certificado 301503



Sistema de Gestión
Certificado 111803

