

# RESULTADOS

## Información sobre la encuesta

### OBJETIVO DEL ESTUDIO

Descubrir el grado de conocimiento de la población general en torno a la salud mental y la depresión, de manera que nos permita ilustrar con datos la situación y perspectiva del apoyo en salud mental, en concreto, en depresión en España.

Incluiremos en ello un enfoque hacia la población joven y también a la población fuera de las grandes ciudades, para conocer también cómo se viven en ambos entornos la importancia de ofrecer o pedir ayuda ante un problema de salud mental; recopilando datos que funcionen como gancho informativo para los medios de comunicación, justifiquen nuestra campaña 'apoYo' y contribuyan a derivar tráfico a la web corporativa, donde se encuentran todos los recursos informativos disponibles.

### MUESTRA

El estudio se ha realizado sobre una muestra de 2.005 individuos de 18 a 65 años residentes en España, seleccionados previamente y de forma intencional y proporcional a las cuotas de población española en función del sexo, grupo de edad y CC.AA.

### ENCUESTA

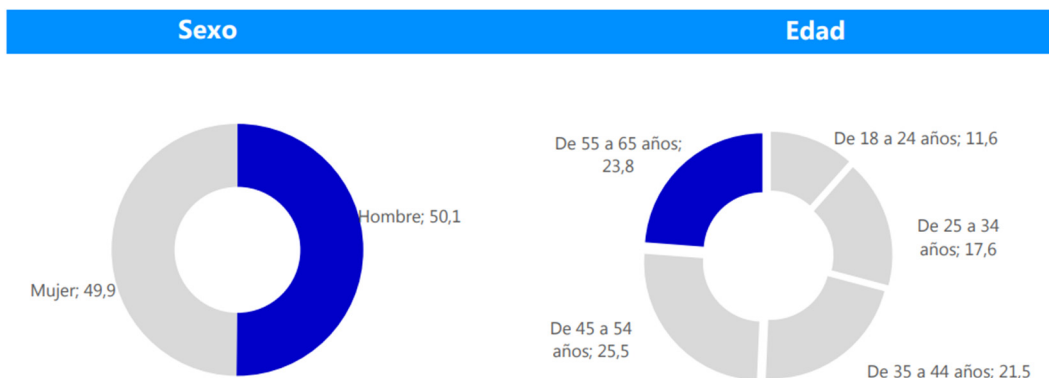
La encuesta se ha realizado en base a preguntas cerradas que ofrecían opciones de respuesta única o múltiple según el caso, sin campos abiertos.

En total, para realizar el estudio se realizaron 2.005 entrevistas, que se enviaron por correo y se respondieron de forma online con un 95% de nivel de confianza.

### FECHA DEL ESTUDIO DE CAMPO

Del 7 al 12 de agosto de 2024.

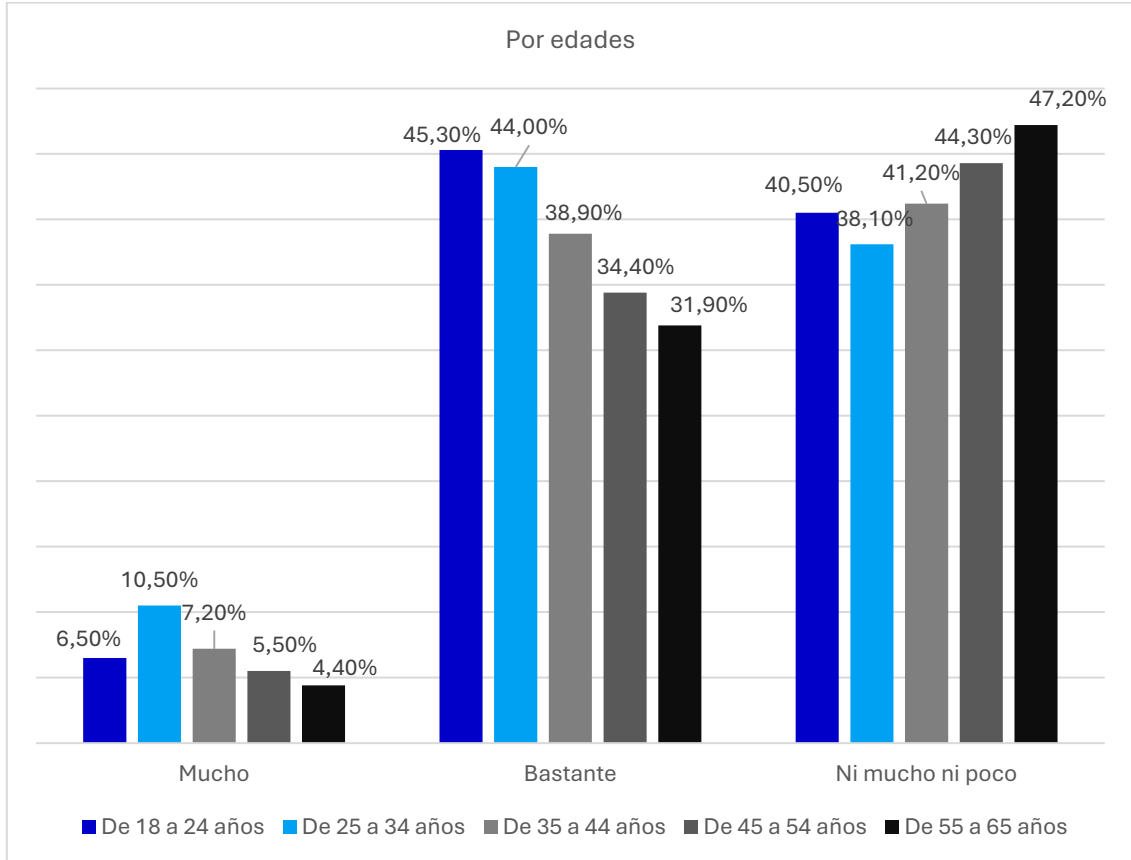
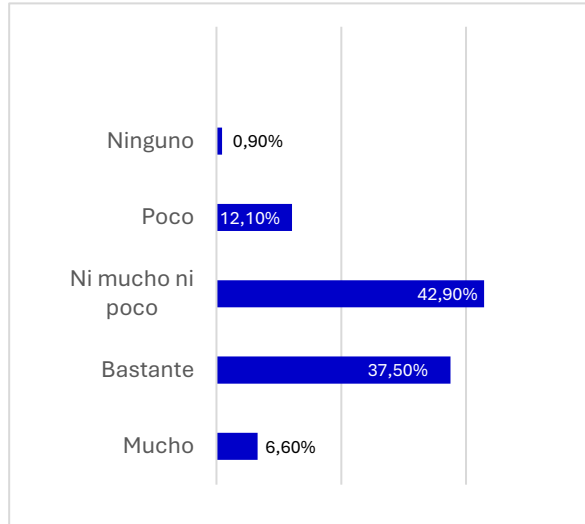
### PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO



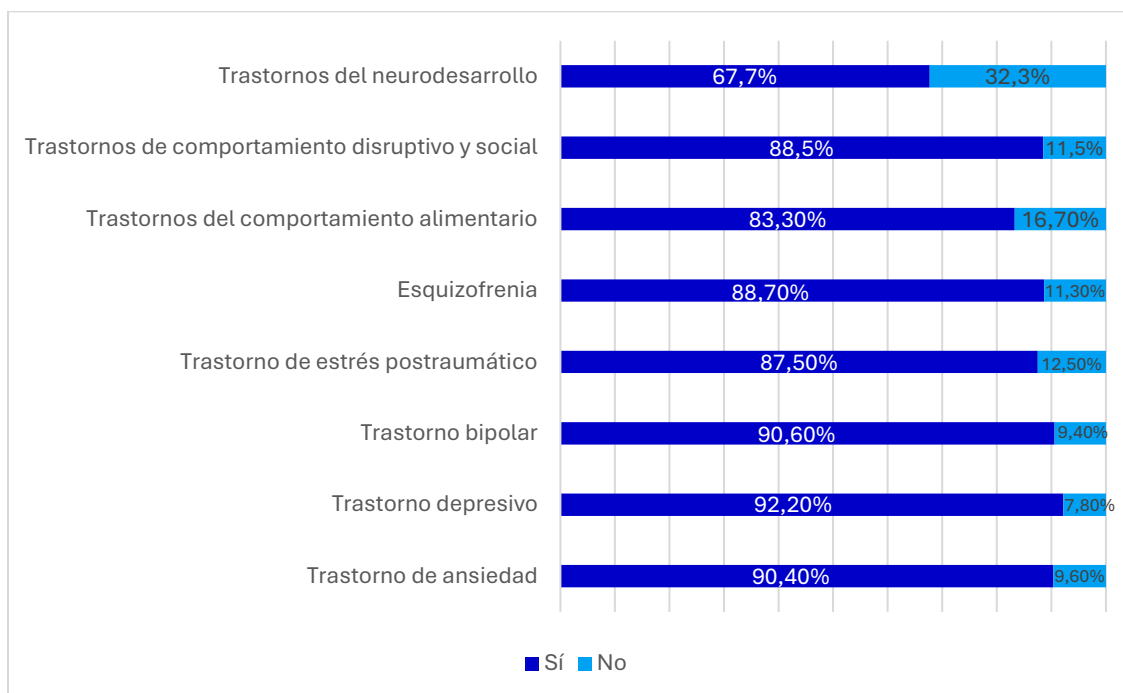
## Resultados de la encuesta

### 1. Por favor, indica el grado de conocimiento que consideras que tienes sobre la salud mental

- Solo un **6,6%** de los españoles considera que tiene **mucho conocimiento sobre salud mental**.
- El **37,5%** de los españoles considera **que tiene bastante conocimiento sobre la salud mental**.
- Un **0,9 %** de la población española afirma **que considera que no tiene conocimiento ninguno sobre la salud mental**.
- El grupo de edad que considera que tiene más **conocimiento sobre salud mental** es el de los **jóvenes de 25 a 40 años**, donde **el 54,5% ha indicado que tiene “mucho” o “bastante” conocimiento**. En contraposición, solo **el 36,3% de los adultos de entre 55 y 65 años** consideran que tienen ese grado de conocimiento

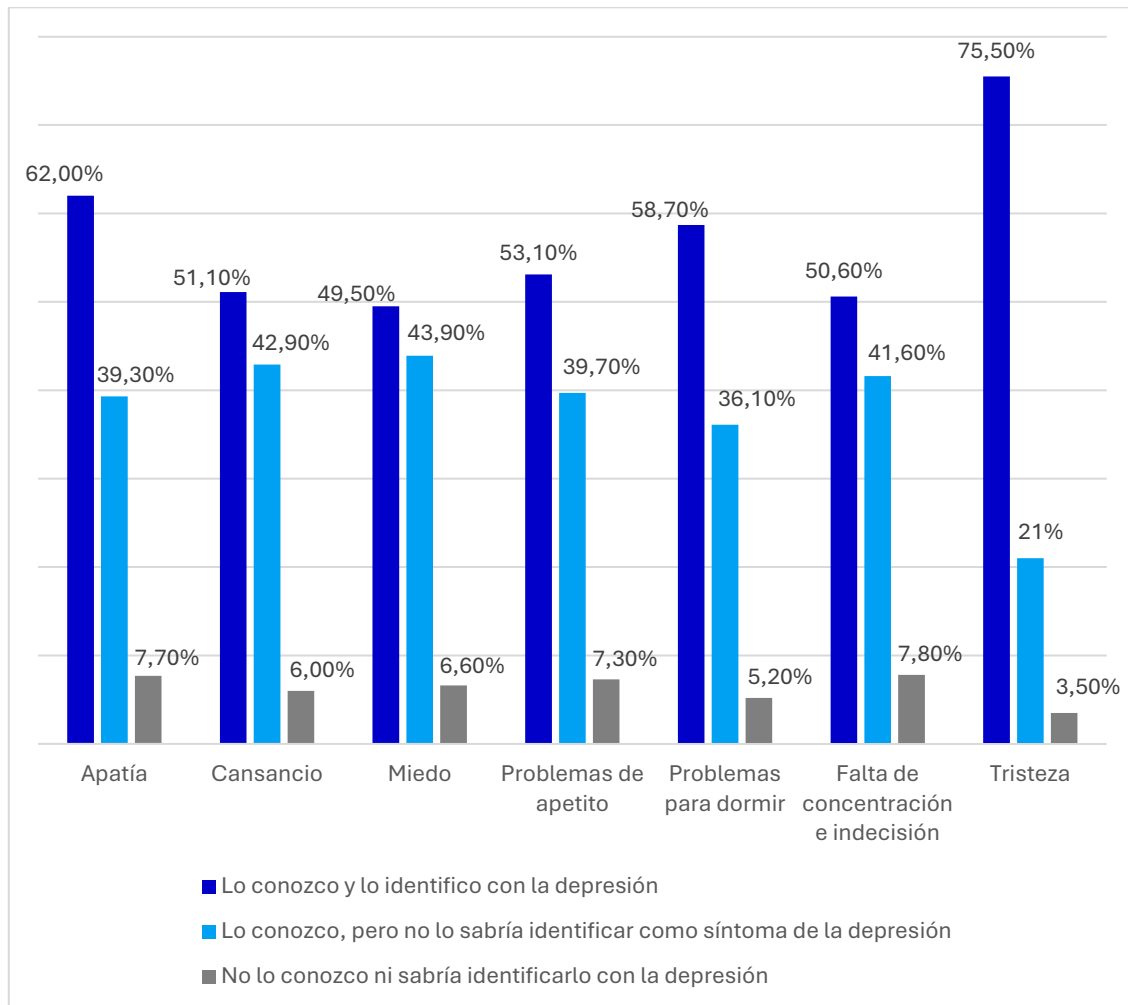


**2. Y, ¿cuáles de las siguientes enfermedades y trastornos piensas que están relacionados con la salud mental?**

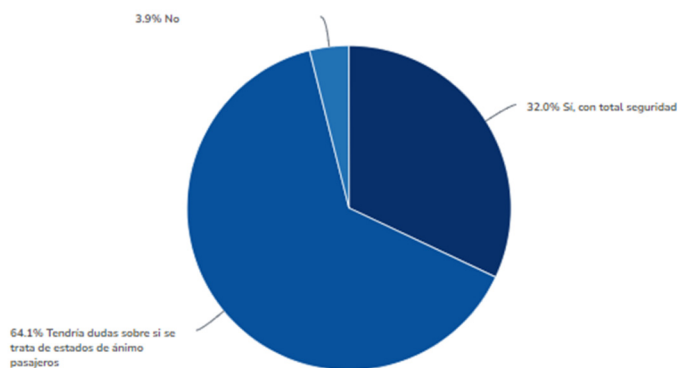


- El trastorno por excelencia relacionado con la salud mental es el **trastorno depresivo (92,2%)**, aunque **son los más jóvenes (18 a 24 años)** quienes lo relacionan en menor medida con la salud mental (19%). Le sigue de cerca el bipolar (90,6%) y el de la ansiedad (90,4%).
- Las **enfermedades y trastornos más relacionados con la salud mental** son el **trastorno depresivo (92,2%)**, el **trastorno bipolar (90,6%)** y el **trastorno de ansiedad (90,4%)**
- Los **trastornos menos relacionados por los españoles con la salud mental** son los del **neurodesarrollo (67,7%)**

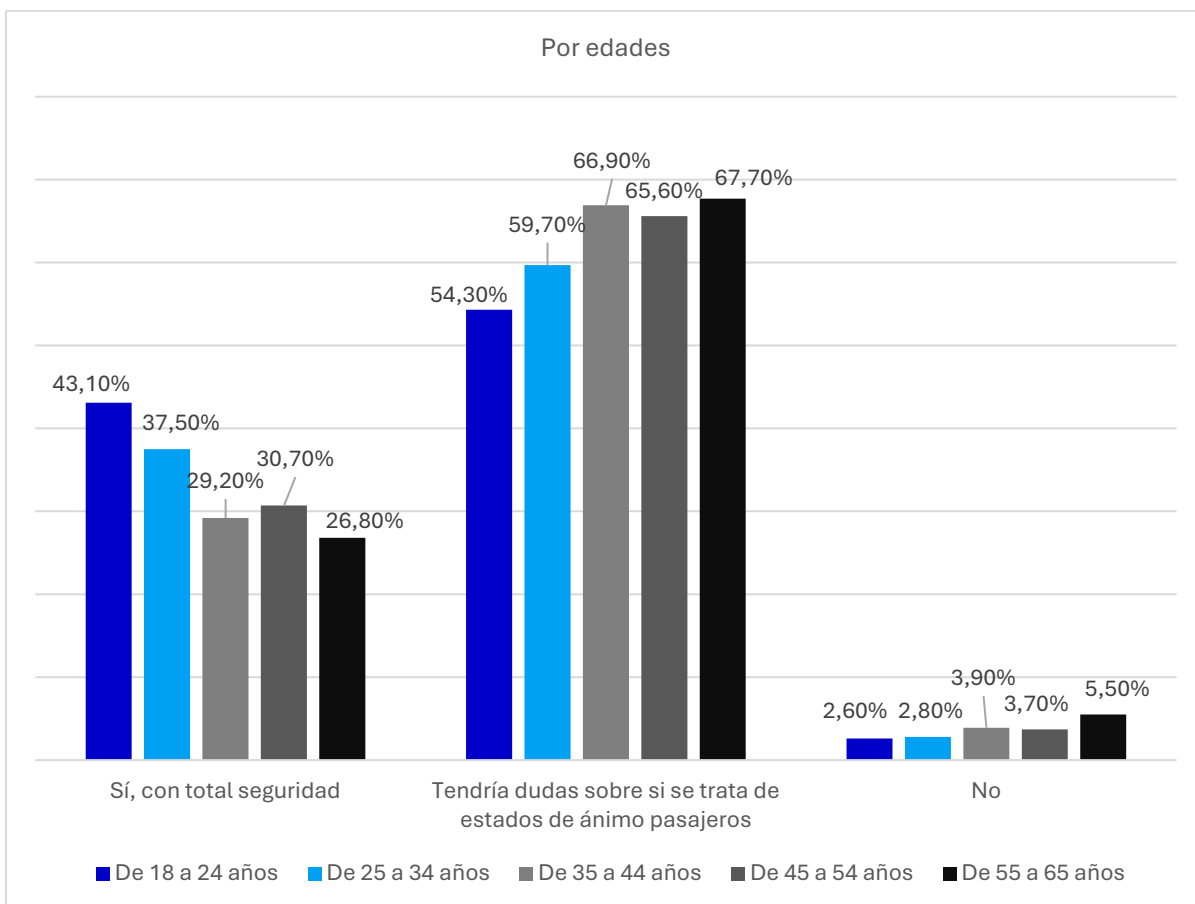
**3. Del siguiente listado de síntomas que puede padecer una persona con depresión, dinos cuáles conoces y sabrías identificar y cuáles no.**



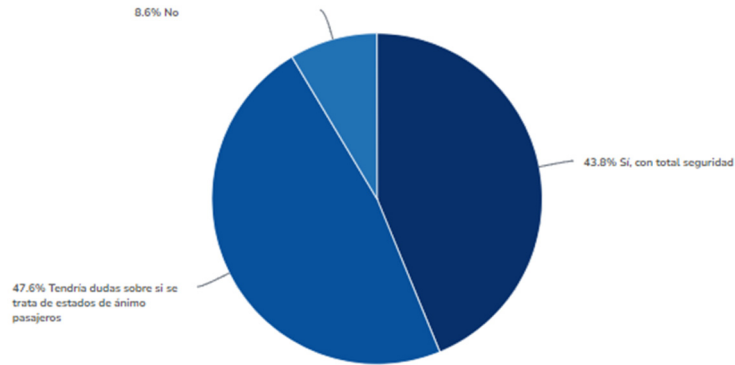
- Los **síntomas** más relacionados por los españoles con una depresión son la **tristeza (75,5%)**, la **apatía (62%)** y los **problemas para dormir (58,7%)**.
  - El **43,9%** de los españoles no sabría identificar el **miedo** como un **síntoma de la depresión**.
  - Los **adultos de 45 a 54 años** son los que más relacionan la tristeza con la depresión, un **79,1%**.
  - Los jóvenes de entre 18 y 24 años, en mayor porcentaje que el resto (**57,3%**), sabría identificar el **cansancio** como uno de los principales síntomas de la depresión.
- 4. Los principales síntomas de la depresión son la tristeza, la falta de energía, la desgan, los problemas de apetito y/o sueño, la falta de concentración e indecisión o la melancolía persistentes. Ahora que conoces cuáles son los principales síntomas de la depresión, ¿crees que podrías detectar si un amigo, familiar o persona cercana está viviendo un proceso de depresión?**



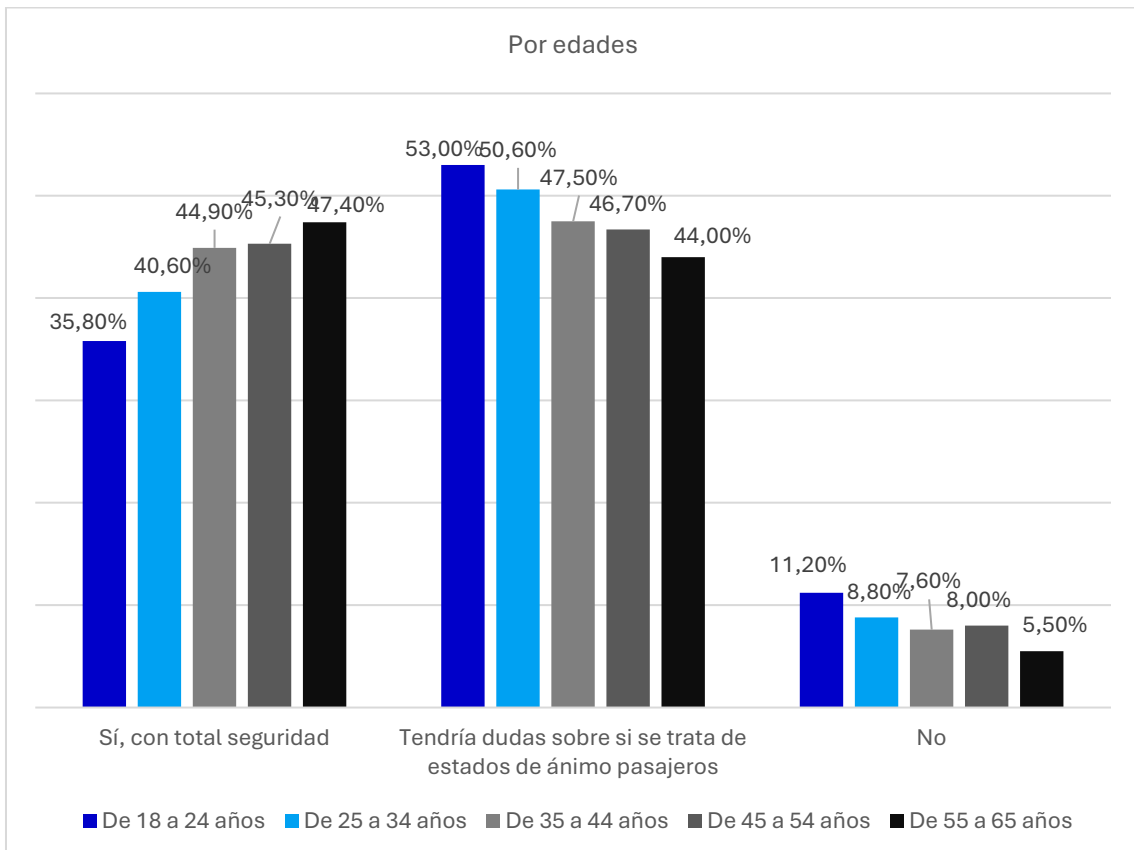
- En este sentido, **el 64,1% de los encuestados** manifiesta que **tendría dudas sobre si se trata de estados de ánimo pasajeros.**
- El **32%** de los encuestados afirma que, una vez que conoce cuáles son los principales síntomas de la depresión, **sabría detectar si un amigo, familiar o persona cercana está viviendo un proceso de depresión con total seguridad.**
- Los **jóvenes de 18 a 24 años (43,1%)** son los que **mayor seguridad** muestran **a la hora de identificar si un amigo, familiar o persona cercana está viviendo un proceso de depresión.**



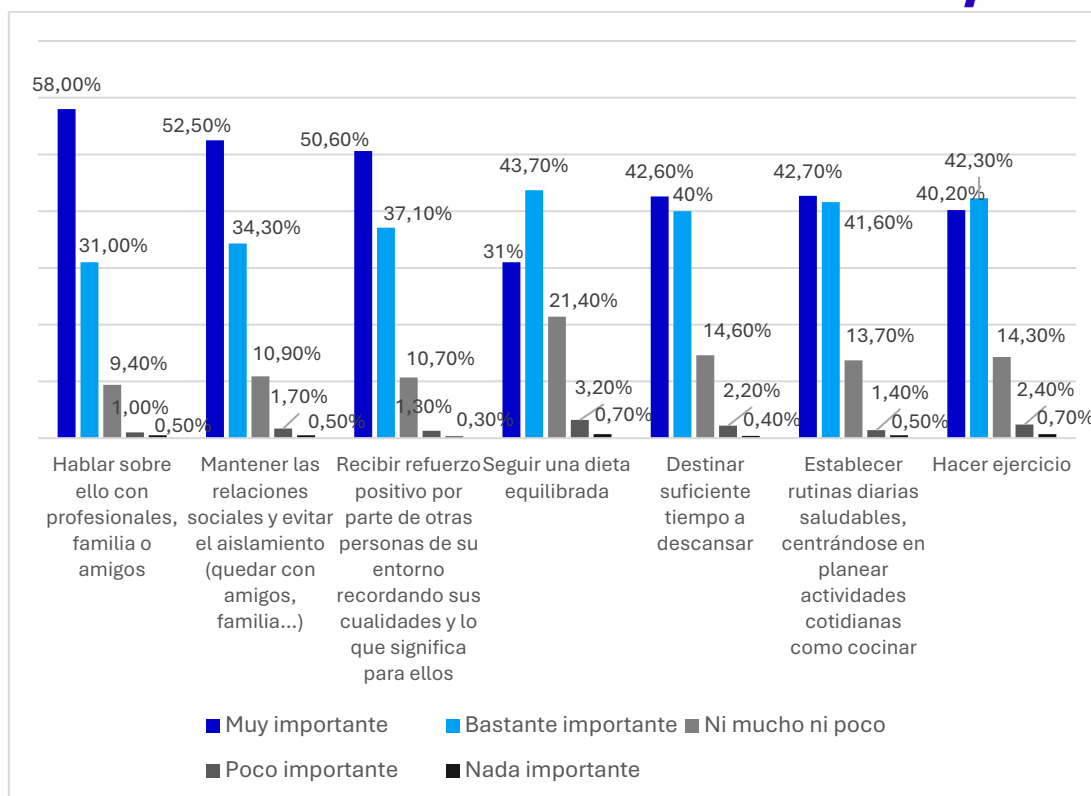
**5. Y, conociendo esta información, ¿crees que podrías identificar si tú mismo estás viviendo un proceso de depresión?**



- Cuando preguntados específicamente sobre si sabrían identificar si ellos mismos están viviendo un proceso de depresión una vez que conocen cuáles son sus síntomas, un **47,6%** de los encuestados reconoce **que tendría dudas sobre si se trata de estados de ánimo pasajeros**.
- El **43,8%** afirma que, una vez que conocen los síntomas, sabría identificar si están viviendo un proceso de depresión **con total seguridad**.
- Los **españoles de 55 a 65 años creen que podrían identificar si ellos mismos están viviendo un proceso de depresión (47,4%)**, sin embargo, **dudarían cuando quien los padece es alguien de su entorno**.

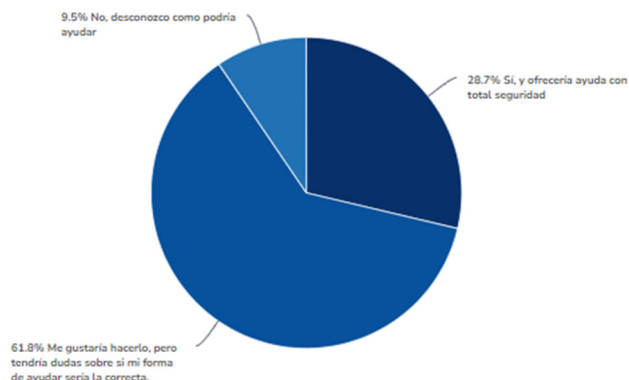


**6. ¿Qué grado de importancia crees que tienen las siguientes acciones a la hora de tratar y mejorar los procesos de depresión?**



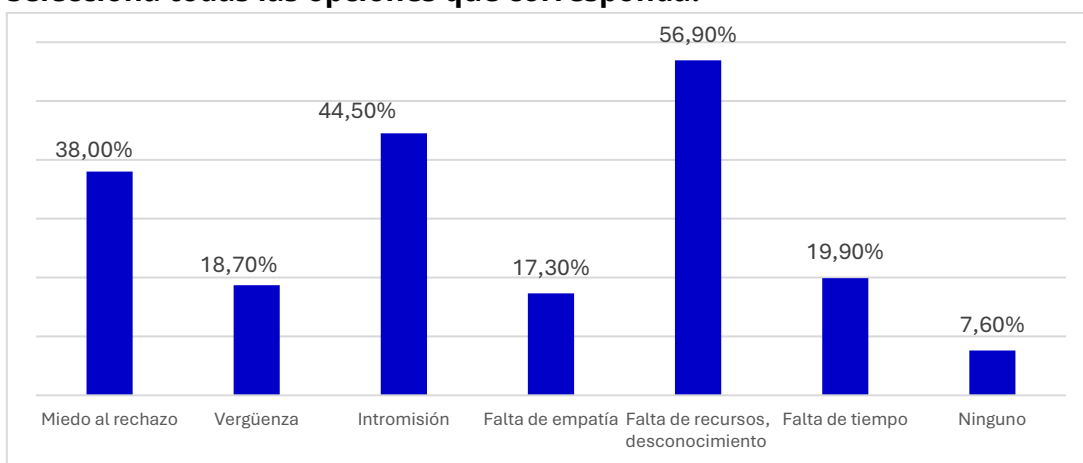
- El **58%** de los españoles cree que es **muy importante hablar sobre ello con profesionales, familia o amigos** a la hora de tratar y mejorar los procesos de la depresión.
- Por el contrario, solo el **31%** considera muy importante **seguir una dieta equilibrada**.
- Los españoles (sobre todo de 35 a 65 años y las mujeres) consideran importante la realización de todas las acciones sugeridas a la hora de tratar y mejorar el trastorno depresivo, sin embargo, destaca **hablar sobre ello con profesionales, familia o amigos (89,0%), recibir refuerzo positivo por parte de otras personas de su entorno (87,7%) y mantener las relaciones sociales y evitar el aislamiento (86,8%)**.
- Un **93,6%** de los encuestados **entre 45 y 54 años** cree que es importante hablar sobre ello con profesionales para mejorar el proceso de depresión.
- Un **92,4%** de los encuestados **entre 45 y 54 años** cree que es importante mantener las relaciones sociales para mejorar el proceso de depresión.

**7. Si conocieras una situación cercana de depresión, ¿sabrías cómo ofrecer tu ayuda?**



- Un **61,8%** de los españoles afirma que, si conociera una situación cercana de depresión, **le gustaría acercarse a ofrecer ayuda, pero tendría dudas sobre si su forma de ayudar sería la correcta** (sobre todo españoles de 45 a 54 años).
- Un **28,7%** admite **saber cómo ofrecer ayuda y lo haría con total seguridad (sobre todo las mujeres)**; mientras que un **9,5%** desconoce cómo podría ayudar.
- Un **15,9%** de los encuestados **entre 18 y 24 años no sabe cómo ofrecer ayuda**.

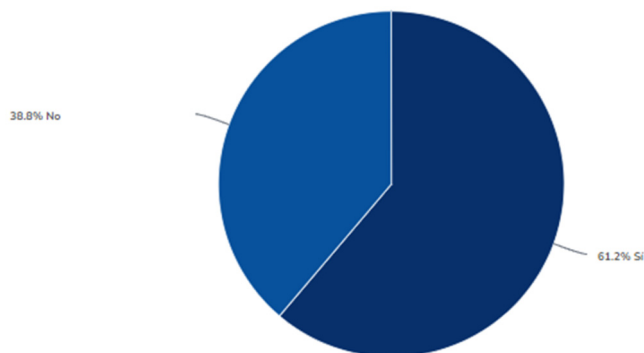
**8. Y, ¿qué frenos u obstáculos consideras que podrías tener a la hora de ofrecer ayuda ante una situación cercana que identifiques de depresión? Selecciona todas las opciones que corresponda:**



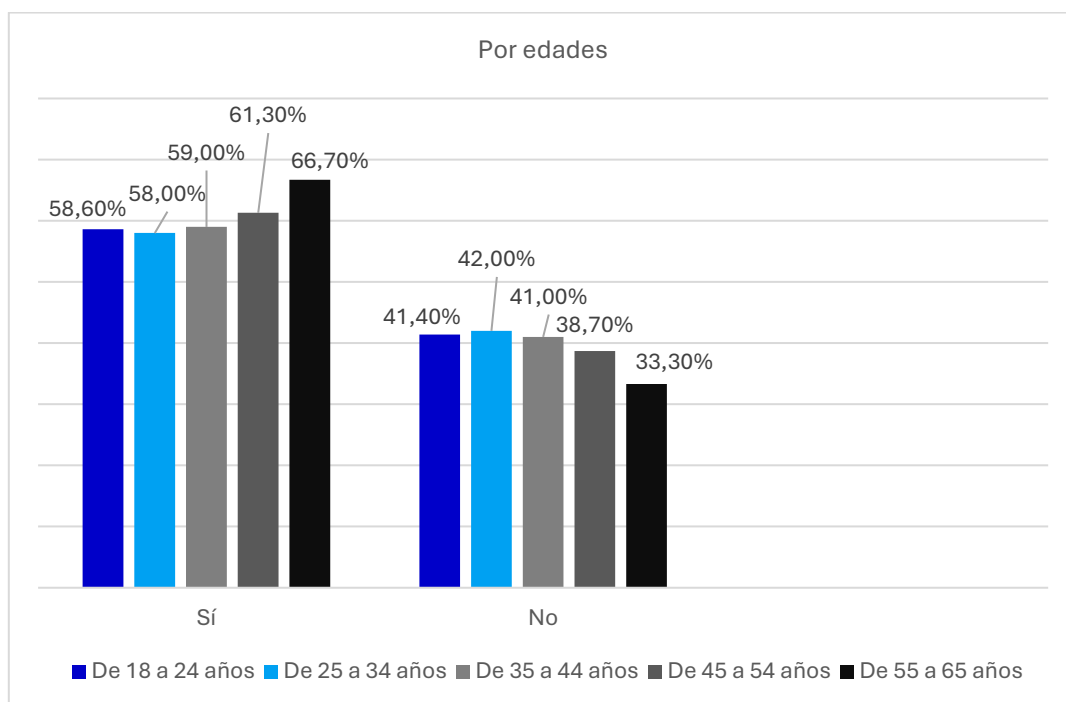
- El principal freno a la hora de ofrecer ayuda ante una situación cercana de depresión es la **falta de recursos, desconocimiento (56,9%)**, seguido de la sensación de **intromisión (44,5%)** y el **miedo al rechazo (38%)**

**9. En el caso de que fueses tú la persona que necesita ayuda, ¿sabrías verbalizar y pedir ayuda a tus familiares, amigos o círculo cercano para manifestar que estás pasando por un problema de depresión?**

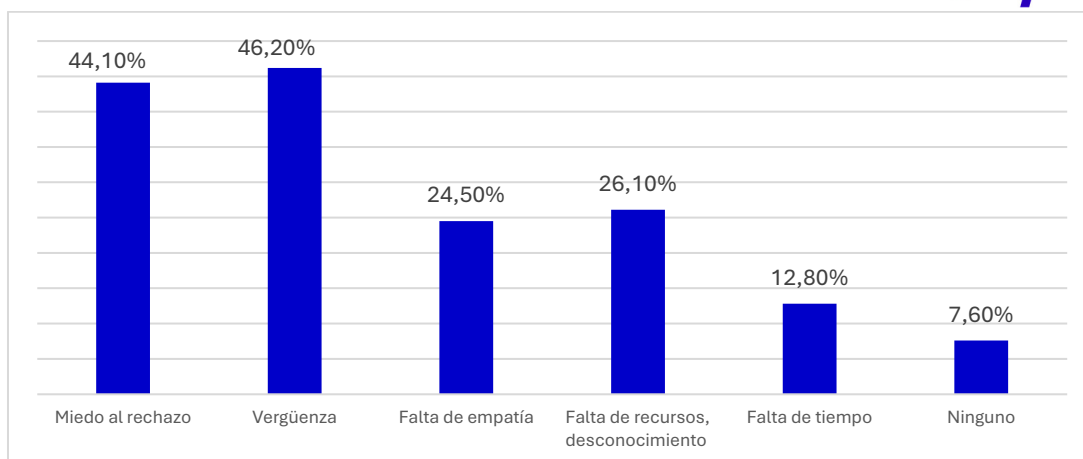




- Un **61,2%** de los españoles afirma que, si estuviera pasando por un problema de depresión, **sabría verbalizar y pedir ayuda a sus familiares, amigos o círculo cercano.**
- Un **38,8%** admite **no saber cómo hacerlo.**
- Los **españoles de 55 a 65 años, en mayor medida que el resto, no encontrarían frenos a la hora de ayudar ante una situación cercana de depresión.**
- Un **45%** de los encuestados entre 25 y 34 años no sabría pedir ayuda a sus familiares.

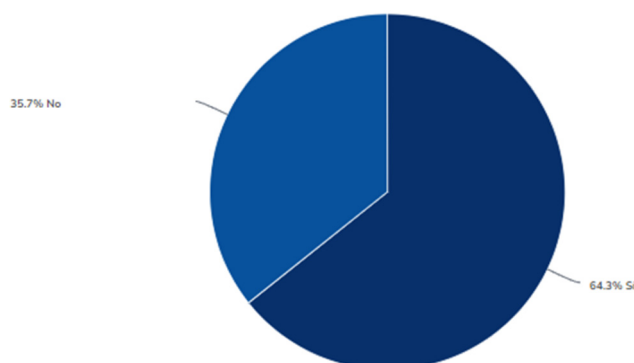


**10. Y si tuvieses que pedir ayuda, ¿qué frenos y obstáculos podrías llegar a sentir? Selecciona todas las opciones que corresponda:**

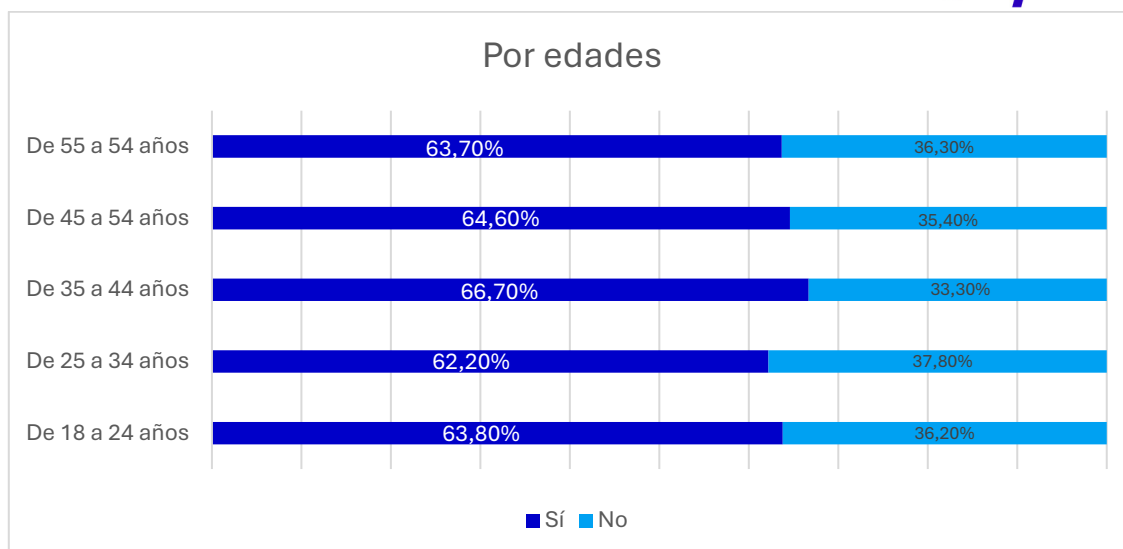


- El principal freno a la hora de pedir ayuda ante una situación de depresión es la vergüenza (46,2%, sobre todo españoles de 18 a 54 años), seguida del miedo al rechazo (44,10%, principalmente quienes tienen bajos ingresos mensuales en el hogar)

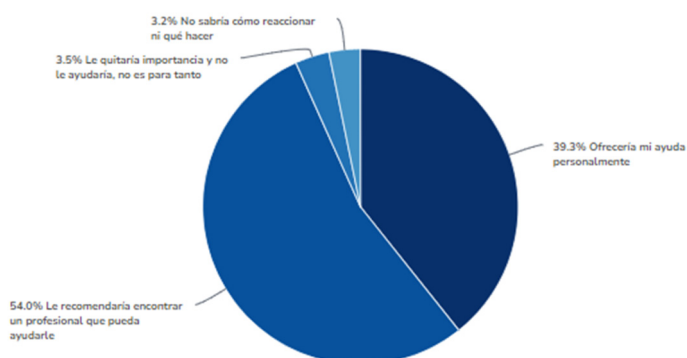
11. ¿Crees que tus familiares, amigos y personas cercanas disponen de la empatía suficiente para sentirte escuchado ante un problema de depresión?



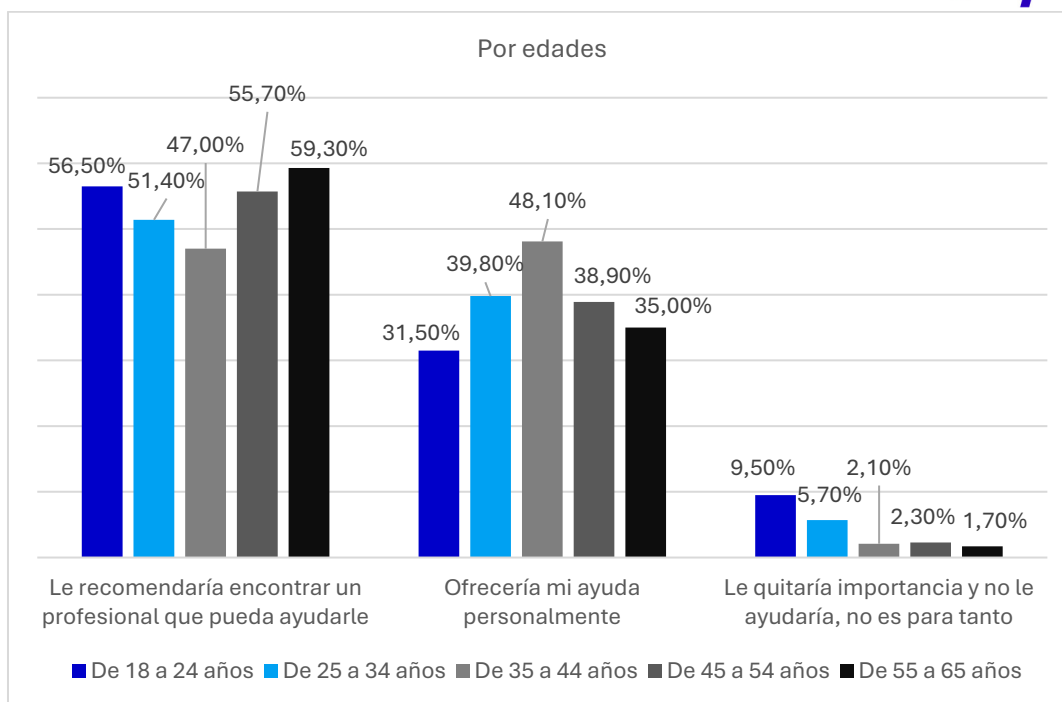
- Ante un problema de depresión, más del 60% de los españoles considera que su entorno dispone de empatía suficiente para sentirse escuchado, sin embargo, el 35,7% de los encuestados cree que sus familiares, amigos y personas cercanas no disponen de la empatía suficiente para sentirse escuchados ante un problema de salud mental.
- Un 37,8% de los jóvenes entre 25 y 34 años cree que sus familiares y amigos no tienen la empatía para escuchar ante un problema de salud mental.



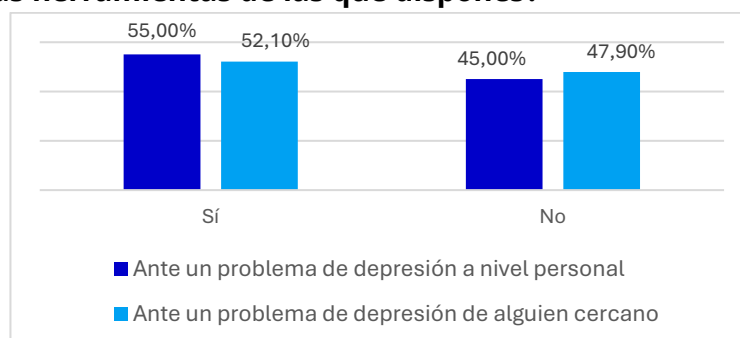
**12. Si un amigo, familiar o persona cercana te cuenta que está pasando por un problema de salud mental, ¿cómo crees que reaccionarías?**



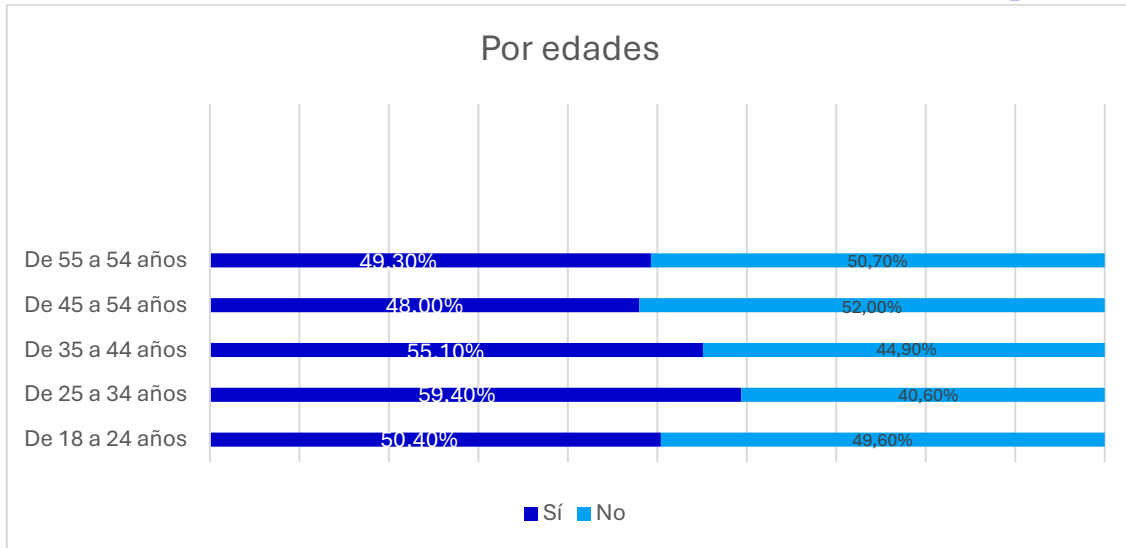
- **El 54%** cree que le **recomendaría encontrar un profesional que pueda ayudarle**. Cabe destacar que **el 9,5% de los españoles de 18 a 24 años restarían importancia al problema y no ayudarían**.
- **El 39,3%** ofrecería su **ayuda personalmente**.
- **El 48,1% de los adultos entre 35 y 44 años ofrecería ayuda personalmente, frente al 31,5% de los jóvenes de entre 18 y 24 años.**
- Si un amigo, familiar o persona cercana está pasando por un problema de salud, **los más mayores (55 a 65 años) recomendarían encontrar un profesional**. Sin embargo, **las mujeres y los encuestados de 35 a 44 años, ofrecerían su ayuda directamente y los jóvenes de 18 a 34 años restarían importancia y no ayudarían, pensando que no es para tanto.**



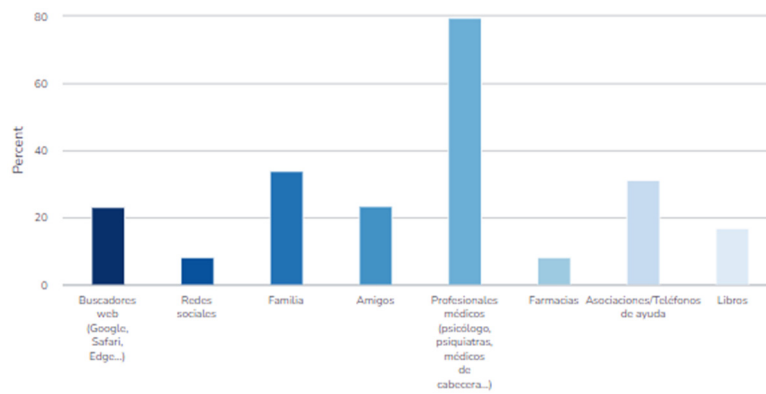
**13. Ante un problema de depresión a nivel personal o de alguien cercano, ¿conoces las herramientas de las que dispones?**



- Un **55%** de los encuestados consideran que, ante **un problema de depresión a nivel personal, conocen las herramientas de las que disponen.**
- Este porcentaje disminuye al **52,1%** si el problema de depresión se refiere a **alguien cercano.**
- Mientras, **el desconocimiento es mayor ante un problema de depresión de alguien cercano (47,9%) que ante un problema personal (45,0%), siendo principalmente los hombres y los españoles de 45 a 54 años quienes lo desconocen.**
- Un **50,4%** de los jóvenes entre 18 y 24 años conocen las herramientas de las que disponen ante un problema de depresión de alguien cercano.

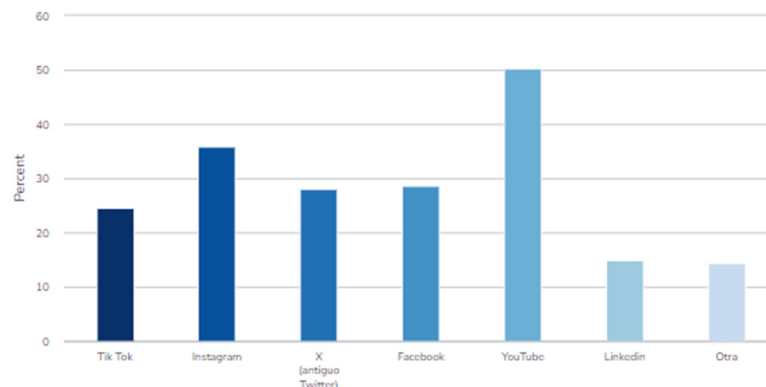


**14. A la hora de buscar información sobre depresión y apoyo, ¿dónde acudes o acudirías? Selecciona un máximo de tres opciones:**



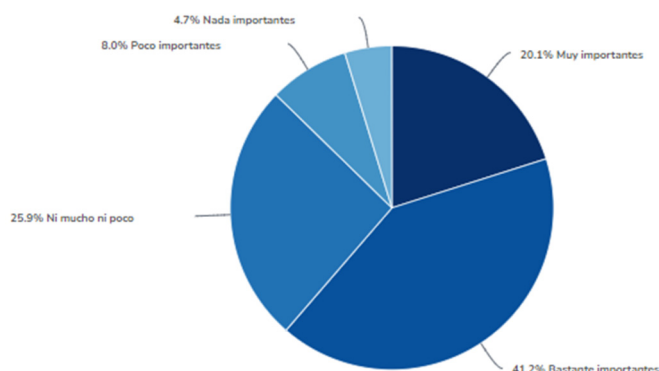
- Un **79,8%** de los encuestados afirma que **acudiría a profesionales médicos a la hora de buscar información sobre depresión y apoyo.**
- Solo un **8,3%** de los mismos **recurriría a redes sociales, utilizando YouTube (50,3%) o Instagram (35,9%, sobre todo los de 24 a 35 años).**

**15. Nos has indicado que buscas o buscarías información sobre salud mental o depresión en Redes Sociales, ¿a cuál o cuáles recursos recurre o recurrirías? Selecciona todas las opciones que correspondan:**

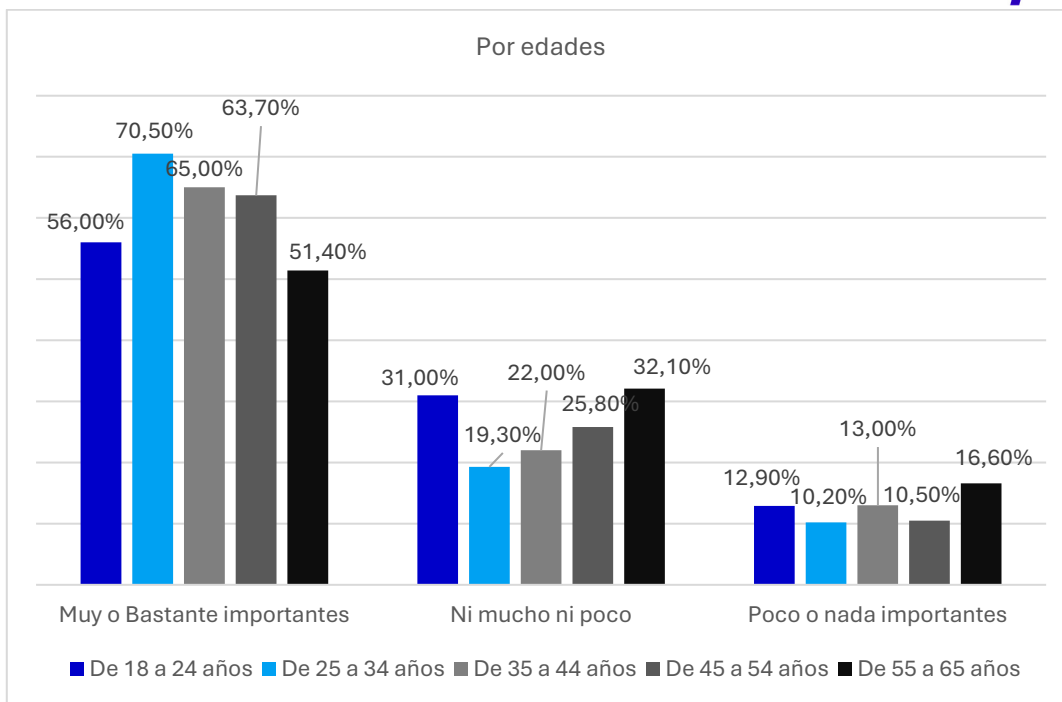


- El **50,3%** de los encuestados que ha indicado que buscaría información sobre salud mental o depresión en Redes Sociales, **opta por Youtube como fuente a la que recurrir.**
- El **35,9%** recurriría a **Instagram.**
- Un **20,7%** de los jóvenes entre 18 y 24 años acude a las redes sociales para **buscar información sobre depresión y apoyo**, principalmente a **Youtube (47,9%).**

**16. ¿Qué grado de importancia crees que tienen las redes sociales para concienciar a la población sobre la salud mental y ayudar así a dar visibilidad sobre este tema?**



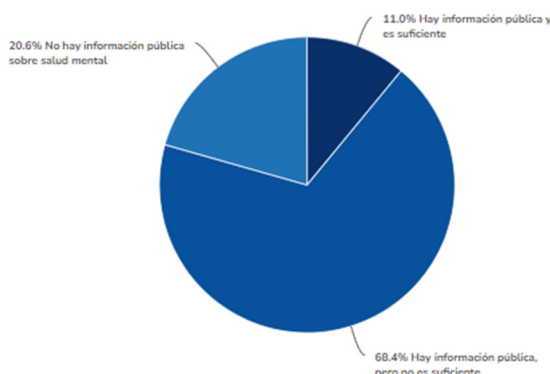
- **Más del 60% de los españoles, en mayor medida de 25 a 34 años y las mujeres, consideran muy (20,1%) o Bastante (41,2%) importantes las redes sociales para concienciar a la población sobre salud mental y dar visibilidad sobre este tema.**
- Un **70,5%** de los adultos entre 25 y 34 años cree que las redes sociales son muy o bastante importantes para visibilizar la salud mental.



**17. Y, ¿sabrías localizar los recursos, asociaciones o profesionales para que te ayuden a cuidar de tu salud mental?**

- En ese sentido, el **48,2%** cree que **sabría localizarlos, pero son de difícil acceso.**
- El **32,2%** afirma que **sabría dado que son de fácil acceso.**
- El **19,7%** manifiesta que **lo desconoce.**
- Un **22,4%** de los jóvenes **entre 18 y 24 años no sabe localizar los recursos que ayudan a cuidar de la salud mental.**

**18. Y, sobre la información pública sobre la salud mental y depresión, dirías que:**



- Casi **7 de cada 10 españoles, principalmente las mujeres y las personas de 55 a 65 años**, consideran que es **necesario que exista más información pública sobre salud mental y depresión ya que la que hay es escasa (68,4%).**

- El **20,6%** afirma que **no hay información pública sobre salud mental**.
- El **11%** afirma que hay **información pública y es suficiente**.
- **Los jóvenes de entre 18 y 24 años** son los que más **consideran que hay información pública suficiente**, aunque el porcentaje de los que afirman que **no la hay es del 18,5%**.

