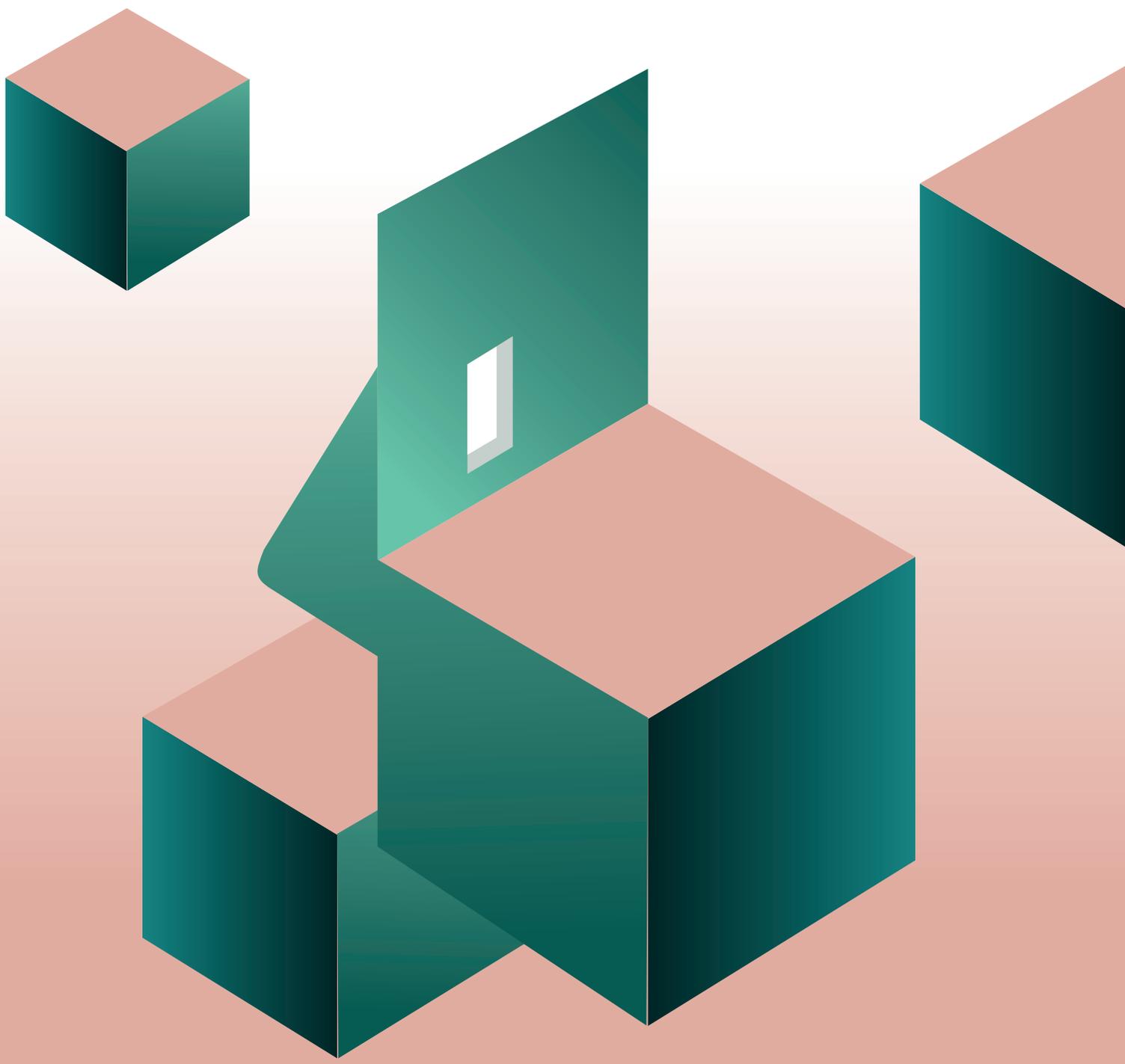


La situación de la Salud Mental en España

Análisis del movimiento asociativo

2023





Edición:



Informe elaborado por:



Maquetación gracias a la colaboración de:



Diseño y maquetación:



Grupo motor del Estudio:

- Basilio García Copín
- Elena Briongos Rica
- José Leal Rubio
- Fernando Lamata Cotanda
- Nel Anxelu González Zapico
- Teresa Campos del Palacio

Publicación:

Madrid. Mayo de 2023.

El informe 'La situación de la salud mental en España. Análisis del movimiento asociativo' es un documento cuyos derechos de autoría pertenecen a la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y a Fundación Mutua Madrileña.



Licencia de contenidos Creative Commons: Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.



Índice

Presentación	5
Ficha técnica y segmentación	6-8
1. Estado de ánimo general y estilos de vida	9-20
2. Vivencias personales en torno a la salud mental	21-35
3. Personas con un diagnóstico relativo a la salud mental	36-44
4. Percepción de la salud mental: significados y actitudes	45-56
5. Percepción de los recursos humanos y materiales disponibles	57-62

Presentación

El empoderamiento de las personas con problemas de salud mental, la mejora de su imagen social y la lucha contra el estigma y la discriminación han sido y son objetivos estratégicos de SALUD MENTAL ESPAÑA.

En este año de celebración para la Confederación, en el que cumplimos 40 años, estamos en un lugar muy distinto al que nos encontrábamos hace unas décadas. Hemos recorrido un largo camino y, con mucho esfuerzo y perseverancia, hemos conseguido grandes logros, y hemos cumplido los mandatos expresados por nuestro movimiento asociativo en los espacios celebrados para la reflexión conjunta.

Hace unos meses, gracias a la colaboración con Fundación Mutua Madrileña, presentamos el estudio en población general *“La situación de la salud mental en España”*, dando respuesta a uno de esos mandatos: el de tener un conocimiento certero y ajustado a la realidad sobre el estado de la salud mental en nuestro país. Un estudio que ha contado con la participación directa de personas del movimiento, que han colaborado en su planteamiento y revisión, asegurando que la voz, las necesidades y demandas colectivas de SALUD MENTAL ESPAÑA estuvieran reflejadas y encontrasen respuestas.

Pero, además, la elaboración de este estudio ha supuesto una gran oportunidad para conocer de un modo específico la situación de la salud mental en el movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA. Nos ha permitido tener una radiografía actualizada de gran cantidad de variables que se ven afectadas y afectan a la salud mental de **los tres grandes pilares del movimiento**: personas con experiencia propia en salud mental, familiares y personas allegadas, y perfiles profesionales.

El documento *“La situación de la salud mental en España. Análisis del movimiento asociativo”*, amplía y complementa el estudio realizado en población general, pero, por su interés e importancia, merecía tener entidad propia. La Confederación agrupa a más de 340 entidades con más de 60.000 personas socias en todo el territorio estatal.

Para la recogida de información de las personas que componen el movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA, se planteó una encuesta específica con participación voluntaria, para la cual se obtuvo una muestra de 650 personas.

Es interesante observar las similitudes encontradas en los datos de las personas diagnosticadas con un problema de salud mental en población general y las personas del movimiento asociativo que cuentan con un diagnóstico en salud mental: tipo de trastorno diagnosticado, edad y origen del surgimiento del problema de salud mental, etc.

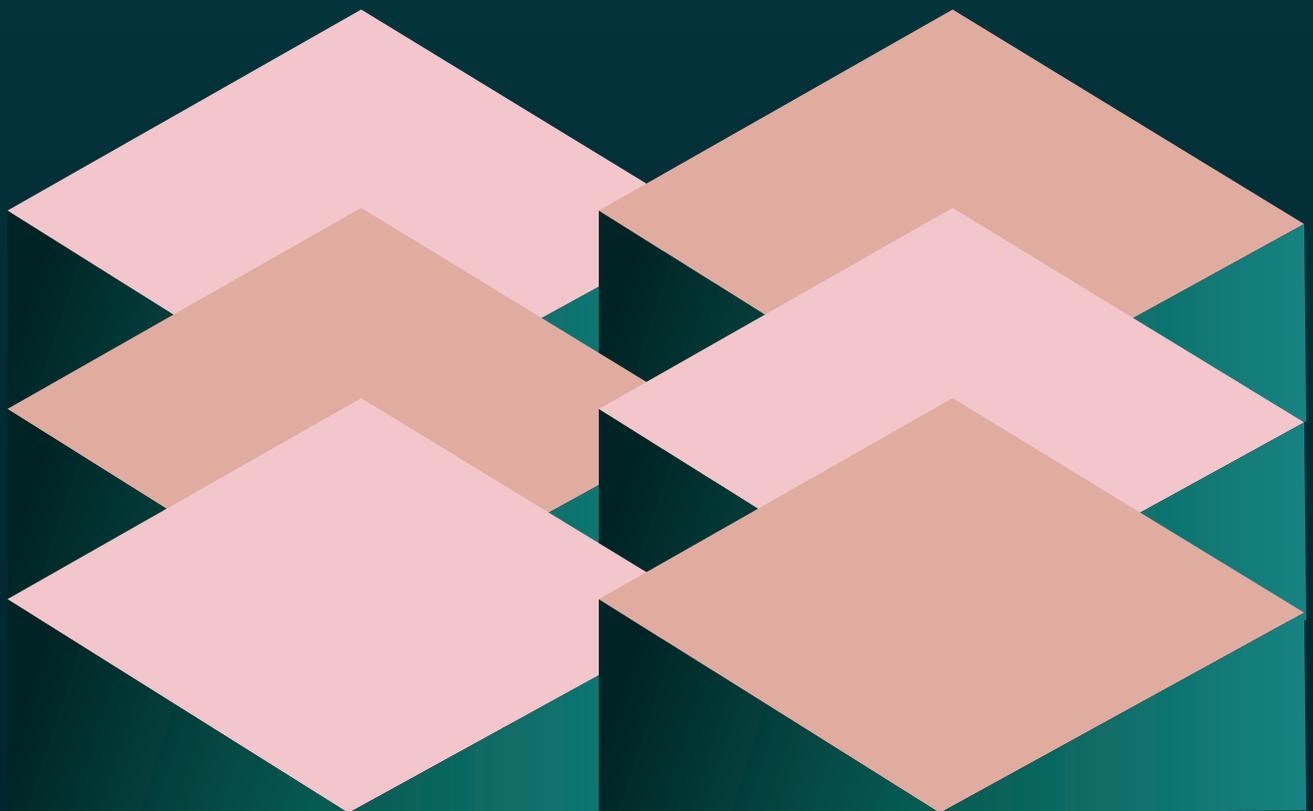
También nos arroja datos muy importantes sobre la discriminación que sufren las personas con problemas de salud mental: son mayores los porcentajes de personas del movimiento asociativo diagnosticadas con un problema de salud mental que declaran haber sufrido rechazo social en algún momento por parte de su entorno (68,2%) y discriminación, sobre todo en el trabajo (60,0%), que en población general. En este caso, las personas que cuentan con un diagnóstico señalan haber sufrido esta situación en un porcentaje menor en ambos casos, 58,5% y 55,0%, respectivamente. Para Confederación, es fundamental continuar estableciendo propuestas e iniciativas de lucha contra el estigma y la discriminación como respuesta a la mayor identificación que hacen las personas del movimiento asociativo de estas situaciones de rechazo, que en ocasiones pueden ser motivo de vulneración de derechos.

Estos y otros muchos datos que contienen ambos informes son un respaldo importante para nuestra acción y la de entidades e instituciones que pueden mejorar la salud mental de las personas. Nos sirven para confirmar que vamos en el buen camino, y también para ser conscientes de que nos queda aún mucho por hacer para eliminar estigmas, para conseguir que se respeten los derechos, mejorar la atención a la salud mental y fomentar una vida en igualdad para las personas de nuestro movimiento.

Agradecemos a Fundación Mutua Madrileña su colaboración, apoyo y acompañamiento en la realización de estos informes que nos ayudan a comprender la situación actual de la salud mental, tanto de la sociedad en general como de nuestro movimiento asociativo.

Solo nos queda dar las gracias y felicitar a las personas que componen la red SALUD MENTAL ESPAÑA por su profesionalidad, compromiso, perseverancia y entusiasmo en conseguir nuestras metas.

FICHA TÉCNICA Y SEGMENTACIÓN





Ficha técnica y segmentación

Ficha técnica

 **ÁMBITO**
Nacional.

 **UNIVERSO**
Población asociada en las entidades distribuidas alrededor del territorio nacional.

 **TAMAÑO DE LA MUESTRA**
650 entrevistas en total:

- 255 a personas con experiencia propia en salud mental (PEP) diagnosticadas
- 254 a familiares de PEP diagnosticadas
- 141 a profesionales de las asociaciones

 **PROCEDIMIENTO**
Entrevistas online a muestra de la base de datos de asociaciones adscritas a la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

 **FECHA DE REALIZACIÓN**
23/07/2022 al 14/09/2022.

Procedimiento

Los datos presentados en este informe son el resultado de una investigación exploratoria acerca de la **salud mental desde el punto de vista de las personas que componen el tejido asociativo**. De esta manera, se pueden conocer más de cerca las opiniones y vivencias de las personas con algún trastorno o problema de salud mental diagnosticado, familiares de estas y trabajadores/as de las propias asociaciones.

La encuesta se distribuyó entre las más de 300 entidades de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, obteniendo un total de 650 entrevistas completas, cuyos resultados se recogen en este informe.

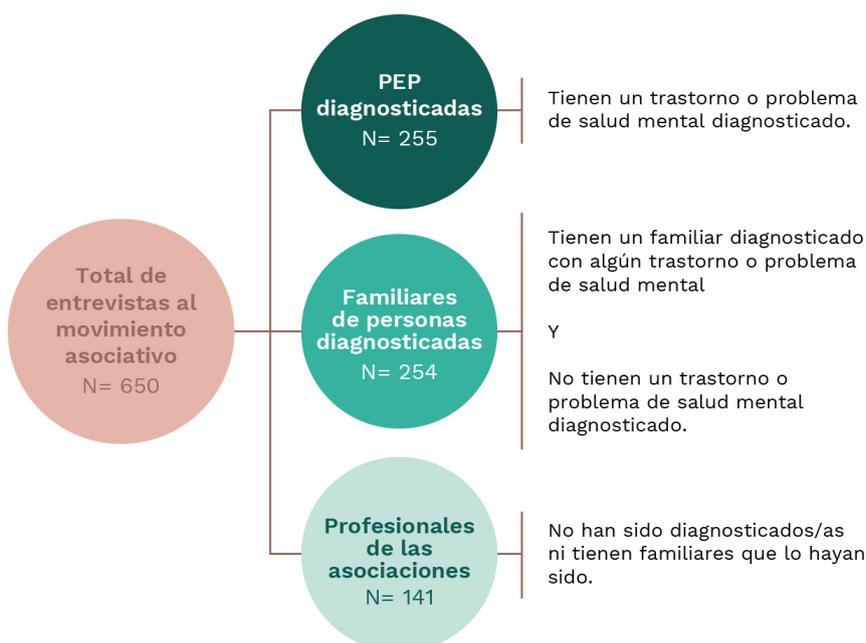
A lo largo del estudio se presentarán los datos del **total del movimiento asociativo** y de los tres segmentos que lo componen: **personas con expe-**

riencia propia en salud mental que han recibido un diagnóstico (en adelante **PEP diagnosticadas**), **familiares de personas diagnosticadas y profesionales de las asociaciones**. Esta comparación aporta una mirada más profunda sobre las distintas realidades que componen este tejido.

Además de la comparación entre grupos, también se mencionarán las diferencias entre los resultados obtenidos en este informe y el estudio realizado a población general, cuando estas sean significativas y pertinentes. De esta manera se completa el informe, uniendo ambas partes del estudio y poniendo el acento sobre aquellas opiniones y realidades que más difieran entre sí.

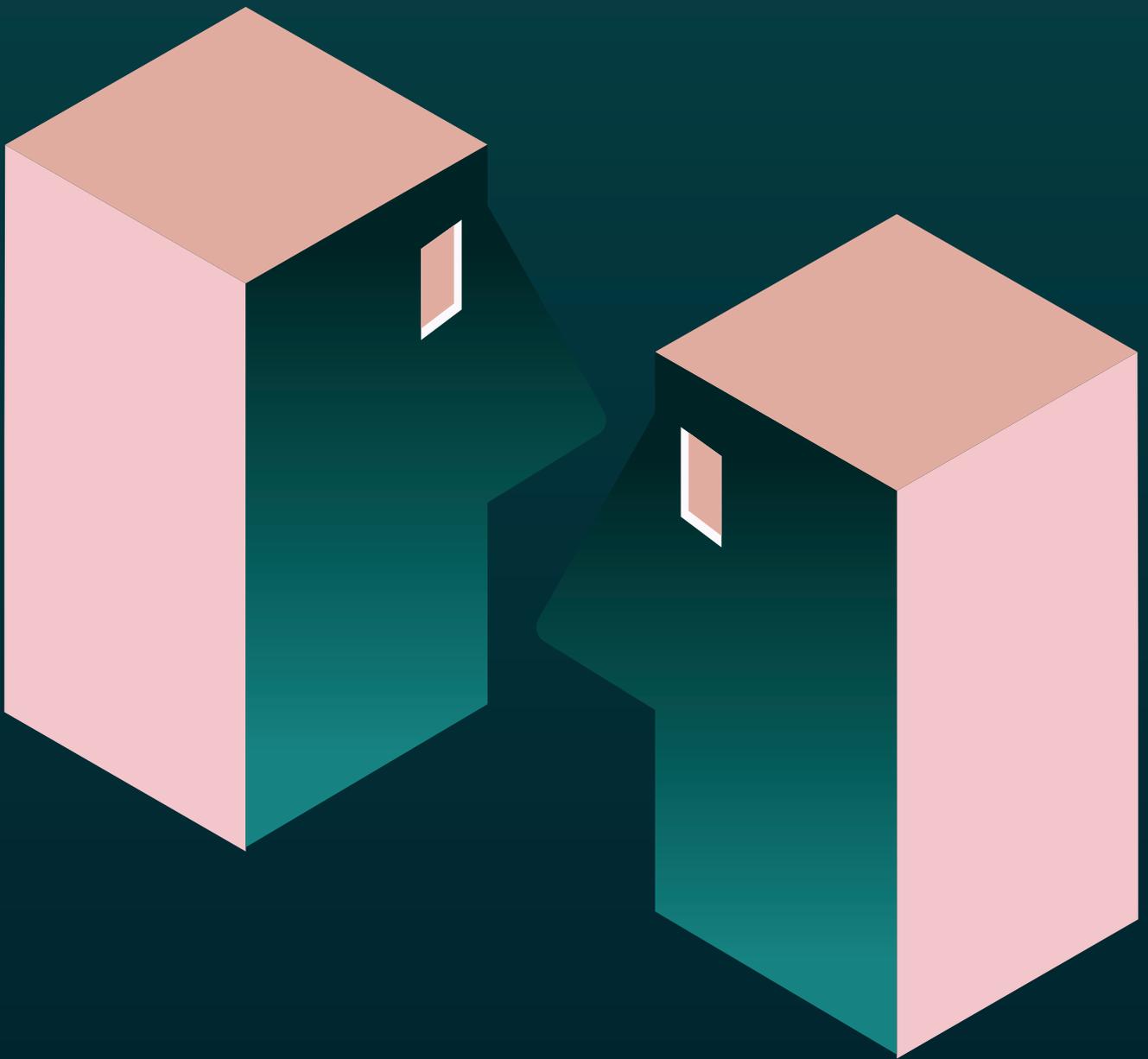
Segmentación

En el presente informe se presentarán los datos atendiendo a las siguientes segmentaciones:



1

ESTADO DE ÁNIMO Y ESTILOS DE VIDA



1. Estado de ánimo y estilos de vida



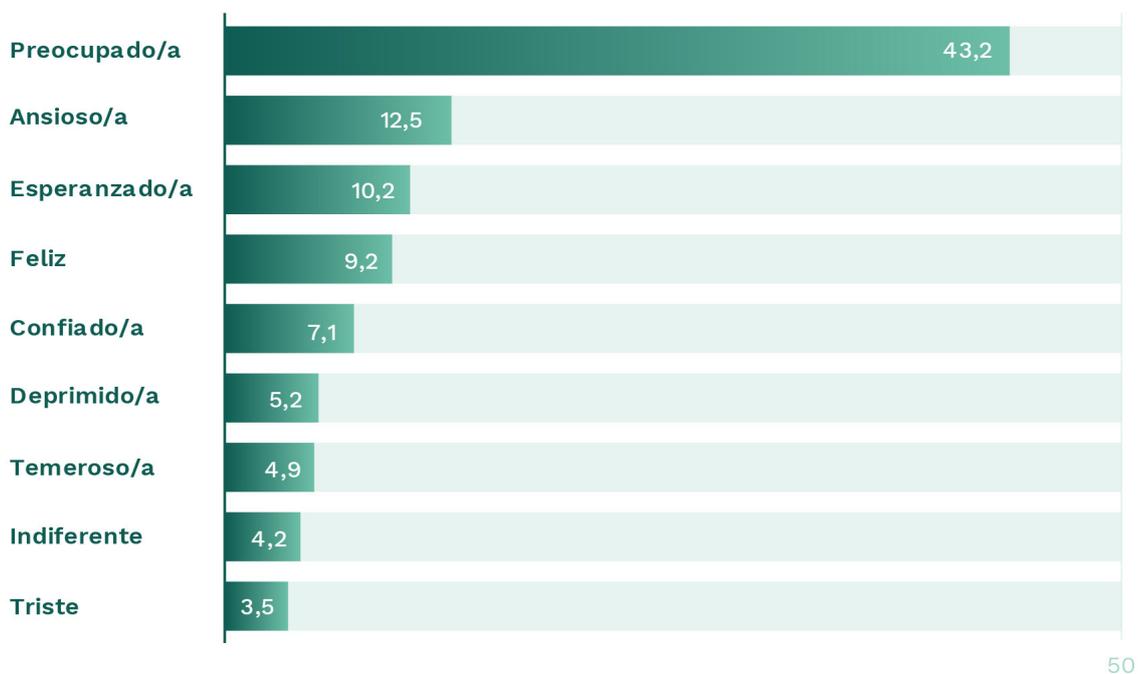
- El 43,2% de las personas que han participado en este estudio afronta la situación actual con preocupación, siendo mayor entre los y las familiares de personas diagnosticadas (52,8%). Por otro lado, las personas diagnosticadas son las que dicen sentirse en mayor medida ansiosas (17,3%), deprimidas (9,8%) y temerosas (8,6%).
- La familia (80,8%), las amistades (77,8%) y la salud (74,1%) son los tres aspectos de la vida en los que se reporta un mayor nivel de satisfacción. Las personas diagnosticadas declaran un menor nivel de satisfacción en todas las esferas.
- 2 de cada 10 personas están insatisfechas con su apariencia física, se sienten solas, no se encuentran integradas en su entorno diario o se preocupan por lo que las demás personas opinen de ellas. Las PEP diagnosticadas afirman en mayor medida no estar satisfechas con su apariencia física (42,0%), sentirse solas (35,6%), no sentirse integradas en su entorno diario (29,4%), estar preocupadas por lo que los demás puedan opinar de ellas (31,0%), preocupadas por no encajar en la sociedad (33,3%) y compararse constantemente con las demás personas (30,2%).
- Un 40,0% y un 35,5% de las personas están muy o bastante preocupadas por no poder hacer frente al pago de sus facturas y el de su alquiler o hipoteca, respectivamente.
- Las PEP diagnosticadas afirman en mayor medida no tener a nadie a quien acudir para contarle un problema íntimo (7,5% | 1,2% | 1,4%).
- En general, un 87,8% de las personas siente estrés de forma regular u ocasional. Este sentimiento es mayor en la población diagnosticada y sus familiares (90,2% | 88,2% | 83,0%).

- PEP diagnosticadas
- Familiares de personas diagnosticadas
- Profesionales de las asociaciones

1.1 Estado de ánimo general

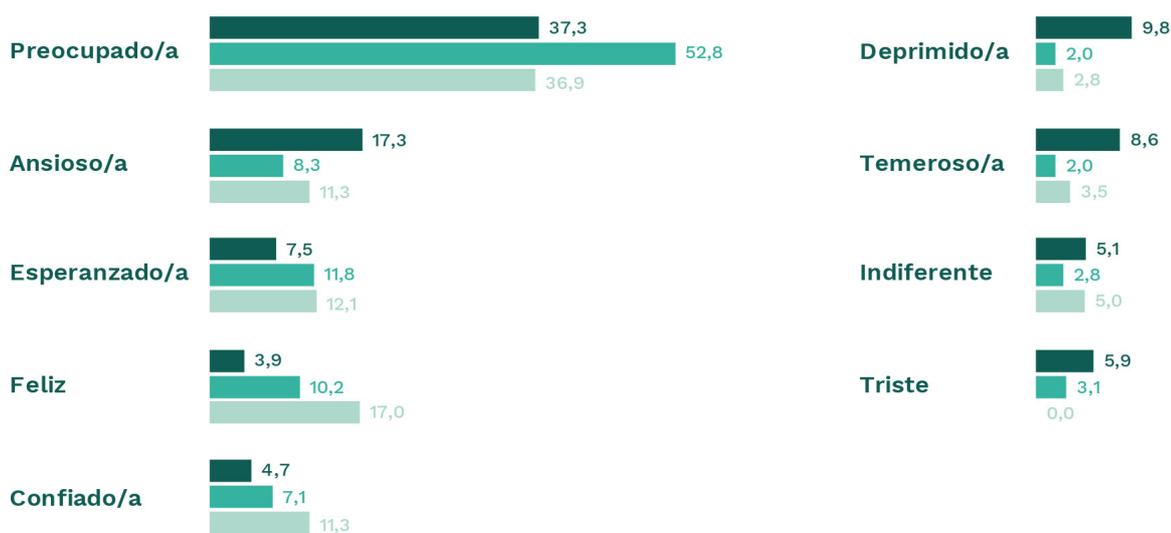
Pensando en la situación actual, y en lo que estamos viviendo como sociedad, ¿qué describe mejor cómo te sientes?

[Solo una respuesta es posible] (% sobre el total)



Pensando en la situación actual, y en lo que estamos viviendo como sociedad, ¿qué describe mejor cómo te sientes?

[Solo una respuesta es posible] (% por segmentos)

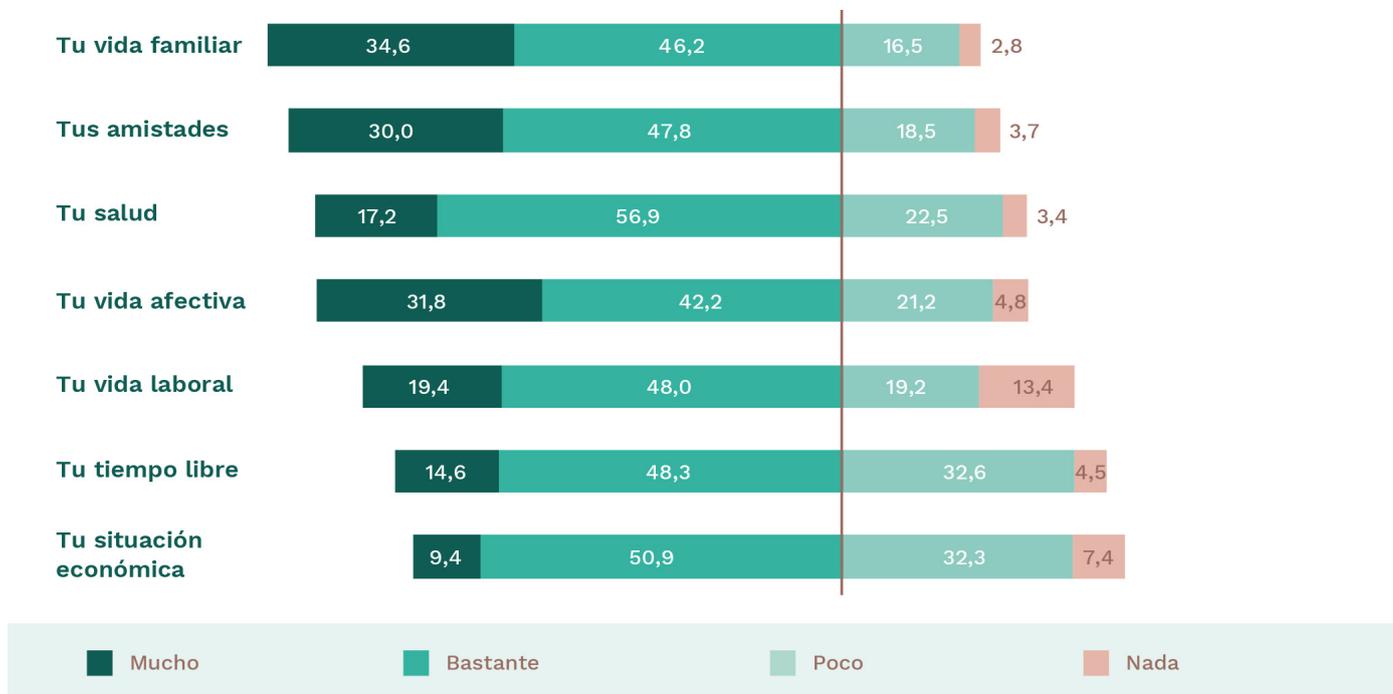


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

1.2 Satisfacción con la vida

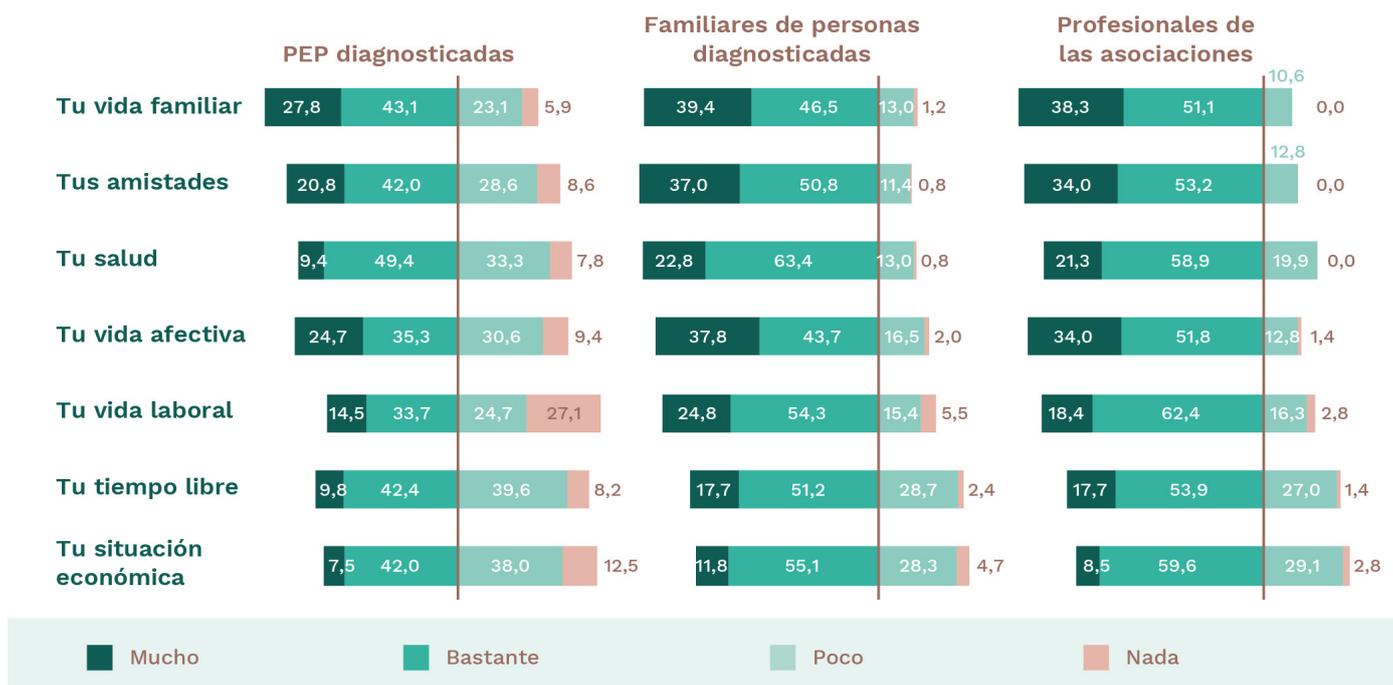
¿Cómo de satisfecho/a dirías que estás con los siguientes aspectos de tu vida?

(% sobre el total)



¿Cómo de satisfecho/a dirías que estás con los siguientes aspectos de tu vida?

(% por segmentos)



1.3 Satisfacción personal y autoestima

¿En qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones?

Utiliza una escala de 1 a 5 donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre el total)



¿En qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones?

Utiliza una escala de 1 a 5 donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre los segmentos)



■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

1.4 Satisfacción con la vida profesional

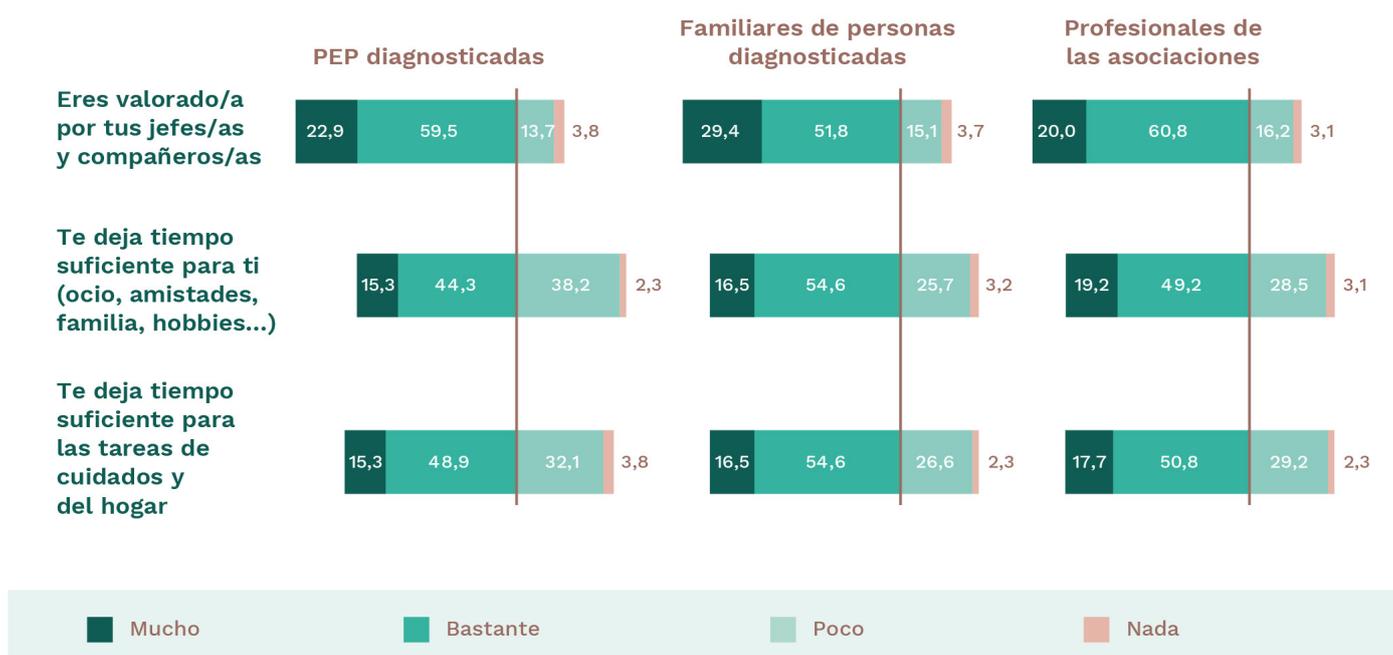
Y respecto a tu trabajo, en qué grado sientes que:

(% sobre la población que trabaja actualmente)



Y respecto a tu trabajo, en qué grado sientes que:

(% sobre la población que trabaja actualmente de cada segmento)



1.5 Preocupaciones

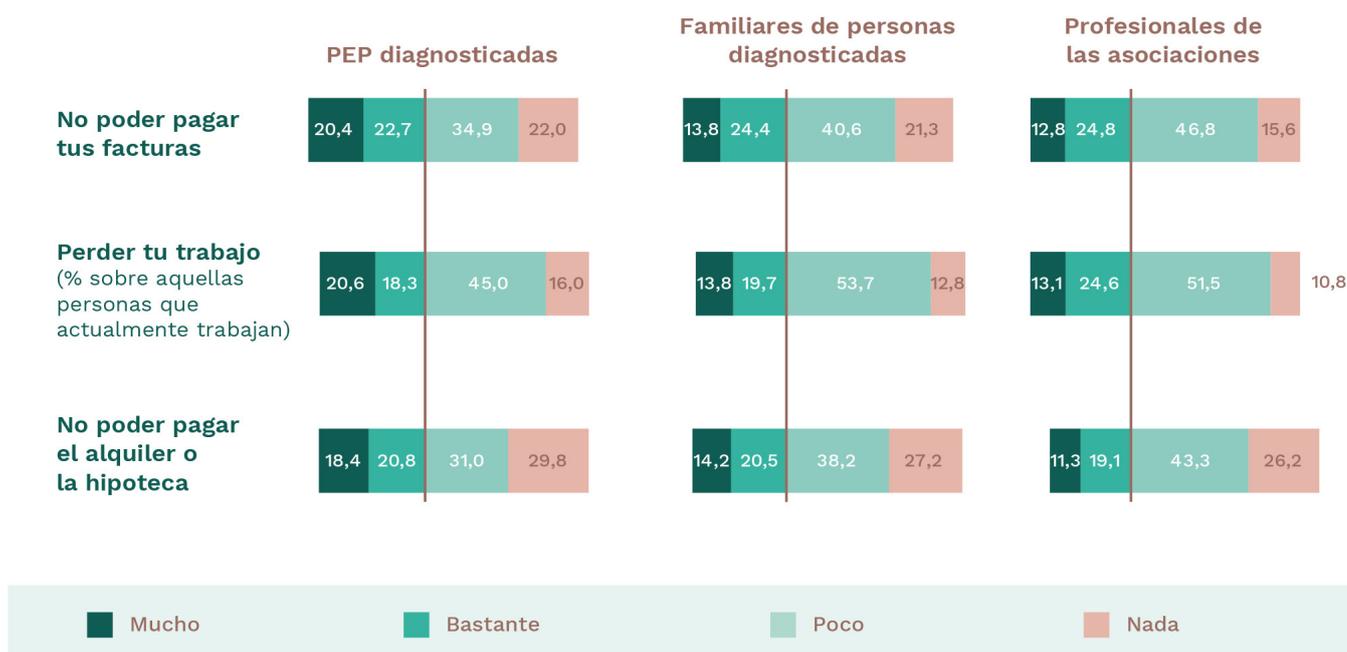
Y, ¿cómo de preocupado/a dirías que estás por...?

(% sobre la población que trabaja actualmente)



Y, ¿cómo de preocupado/a dirías que estás por...?

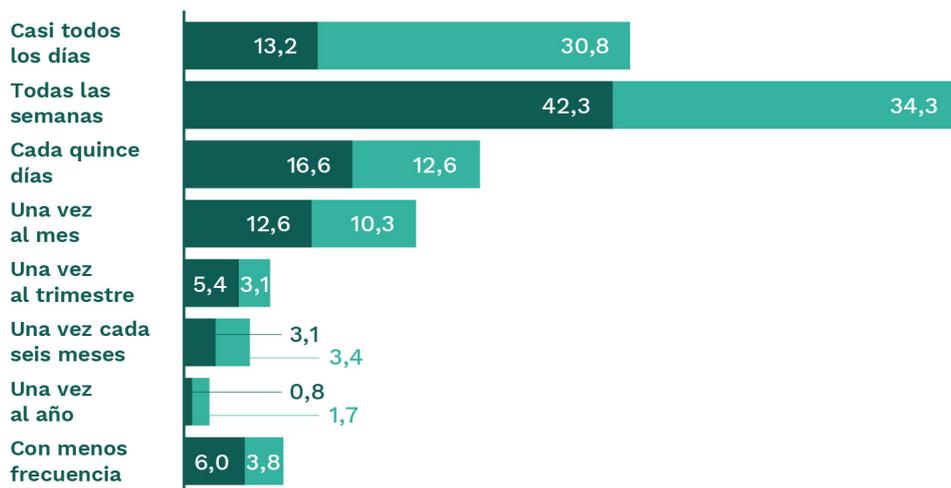
(% sobre la población que trabaja actualmente en cada segmento)



1.6 Sociabilidad

¿Con qué frecuencia te reúnes con amistades y familiares?

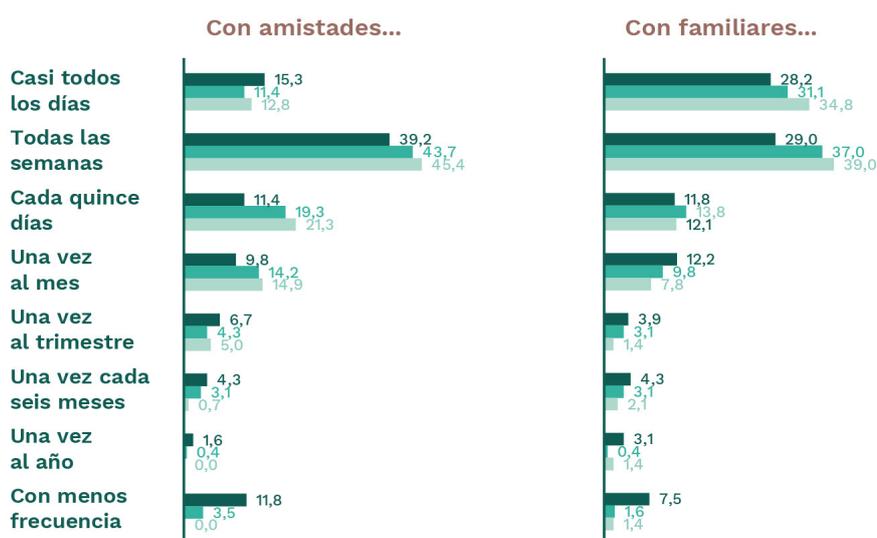
(% sobre el total)



■ Amistades ■ Familiares

¿Con qué frecuencia te reúnes con amistades y familiares?

(% sobre cada segmento)

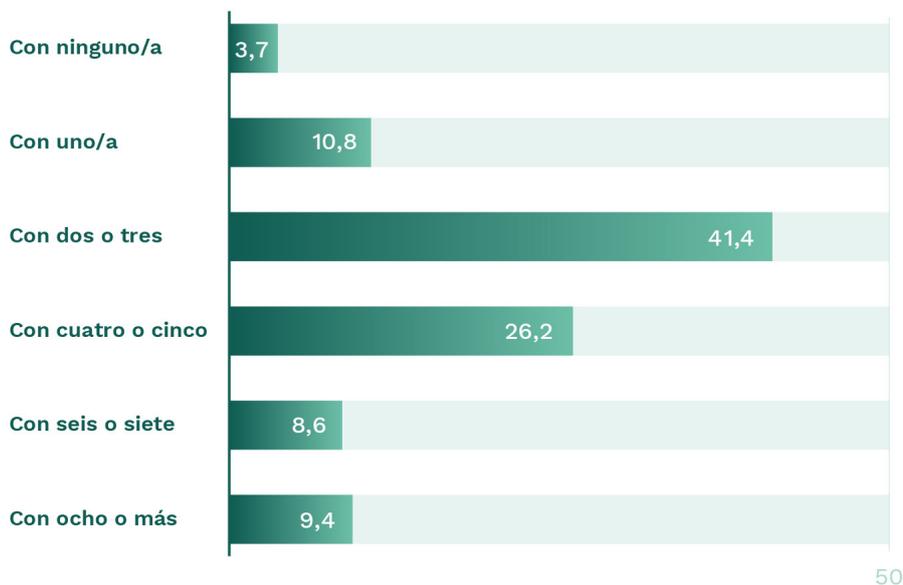


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

1.7 Confianza en el entorno

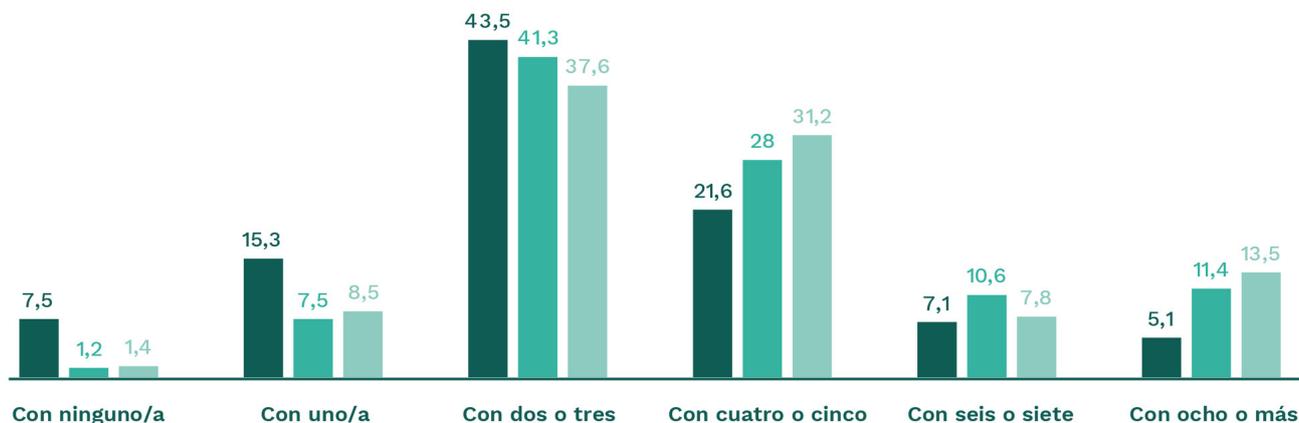
Y, pensando en tus amistades y familia, ¿a cuántos de ellos/as podrías acudir para contarle un problema íntimo o personal?

(% sobre el total)



Y, pensando en tus amistades y familia, ¿a cuántos de ellos/as podrías acudir para contarle un problema íntimo o personal?

(% sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

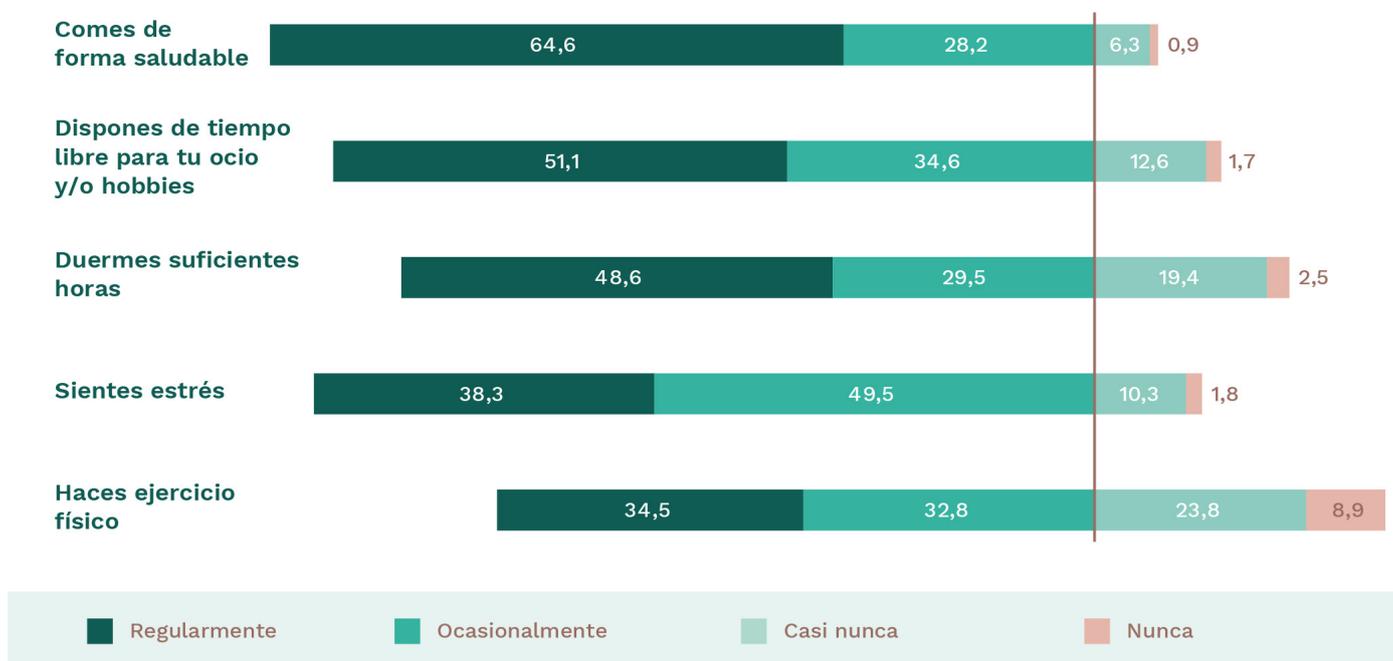
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

1.8 Estilo de vida y hábitos

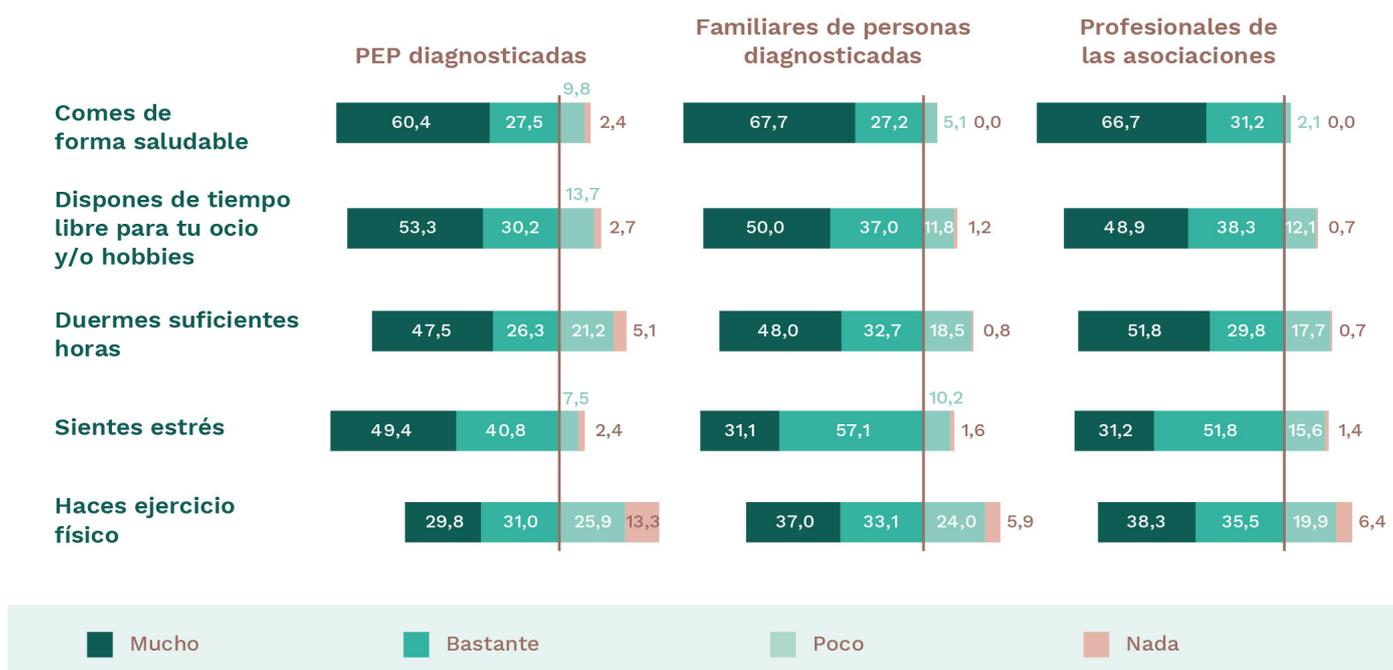
De los siguientes hábitos o actividades, ¿con qué frecuencia dirías que...?

(% sobre el total)



De los siguientes hábitos o actividades, ¿con qué frecuencia dirías que...?

(% sobre cada segmento)

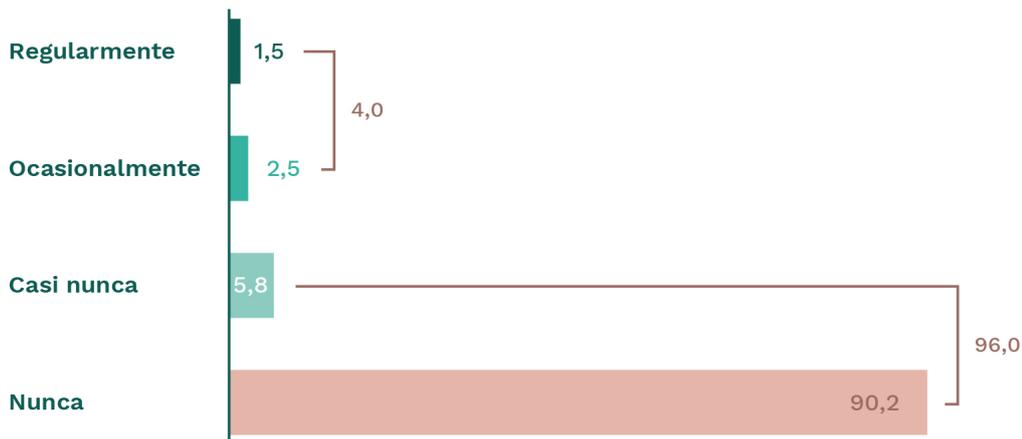


1.9 Hábitos nocivos

De los siguientes hábitos o actividades, ¿con qué frecuencia dirías que...?

(% sobre el total)

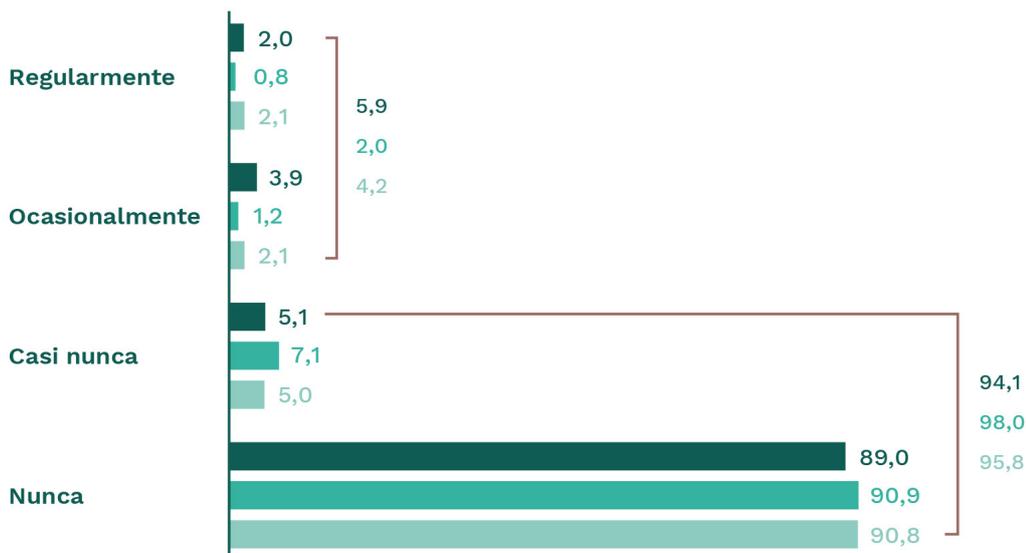
Apuestas (deportivas, en casinos, online, en casas de apuestas...)



De los siguientes hábitos o actividades, ¿con qué frecuencia dirías que...?

(% sobre cada segmento)

Apuestas (deportivas, en casinos, online, en casas de apuestas...)

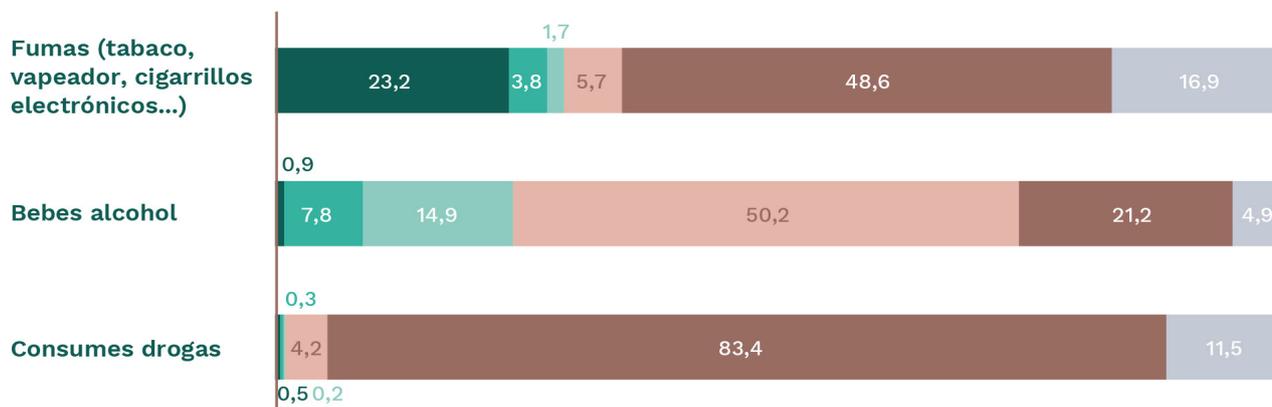


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

1. ESTADO DE ÁNIMO Y ESTILOS DE VIDA

Y, en cuanto al consumo de sustancias, ¿con qué frecuencia dirías que...?

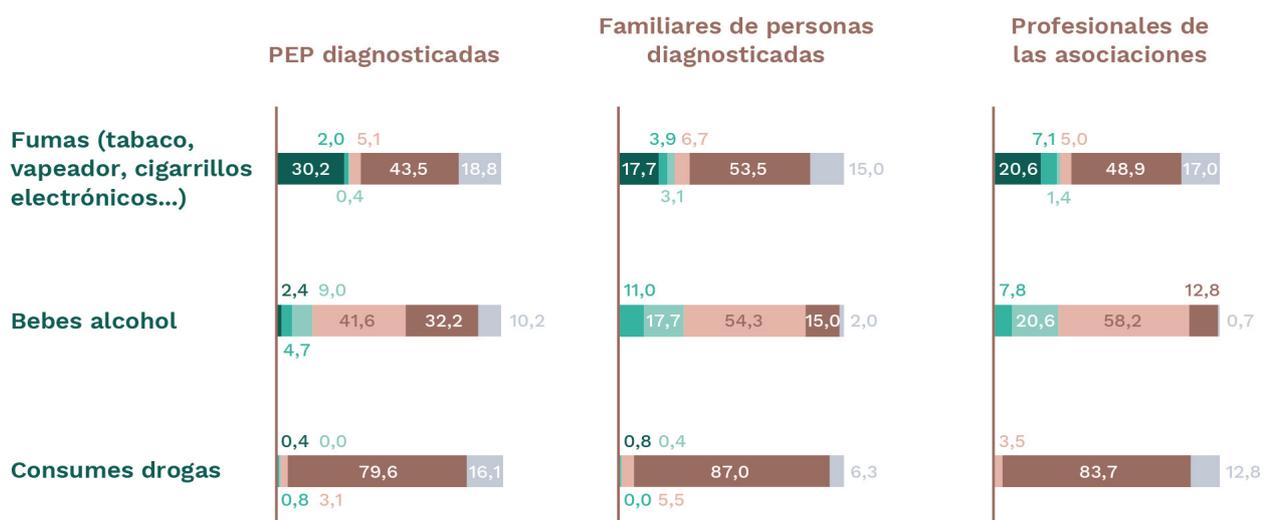
(% sobre el total)



■ A diario
 ■ Varias veces a la semana
 ■ Los fines de semana
 ■ Puntualmente
 ■ Nunca
 ■ Actualmente no consumo, aunque sí lo hacía en el pasado

Y, en cuanto al consumo de sustancias, ¿con qué frecuencia dirías que...?

(% sobre cada segmento)



■ A diario
 ■ Varias veces a la semana
 ■ Los fines de semana
 ■ Puntualmente
 ■ Nunca
 ■ Actualmente no consumo, aunque sí lo hacía en el pasado

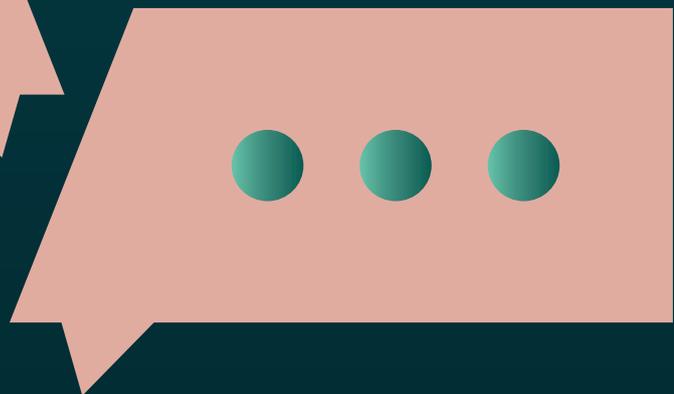
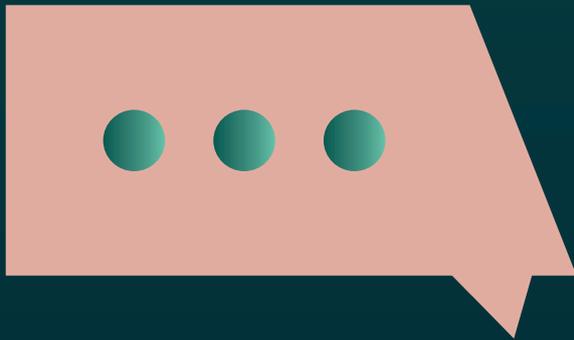
2

VIVENCIAS

PERSONALES EN

TORNO A LA SALUD

MENTAL



2. Vivencias personales en torno a la salud mental



- Las **personas diagnosticadas autoevalúan peor su salud mental**, y la califican como buena o muy buena (**35,3%** | **65,4%** | **68,8%**) en menor medida.
- **4 de cada 10 personas diagnosticadas** se han sentido en las últimas dos semanas **nerviosas, ansiosas, o con miedo, han tenido problemas de sueño, han tenido problemas para concentrarse en una tarea, con poco interés para hacer las cosas, con estado de ánimo bajo, muy triste o decaído y solas o aisladas.**
- **8 de cada 10 personas diagnosticadas** han sufrido en algún momento de su vida un **ataque de ansiedad o pánico, depresión o ansiedad prolongada en el tiempo.** Un **55,3%** declara haber sufrido alguna vez **ideación o intento de suicidio** y un **27,8%** **autolesiones.**
- Un **66,7%** de las **personas diagnosticadas consume actualmente algún psicofármaco**, siendo los **ansiolíticos (60,6%)** y los **antidepresivos (64,7%) los más comunes.** Prácticamente **la mayoría de estos medicamentos fueron obtenidos mediante receta médica (98,8%),** de los cuales, el **73,8%** **proviene de un/a psiquiatra.** El **91,2%** de las **personas diagnosticadas que consumen actualmente psicofármacos hacen un consumo diario.**
- El **57,7%** de las **personas diagnosticadas acude a terapia psicológica,** de las cuales el **41,4%** lo hace a través de la **sanidad pública** y un **47,0%** **a través de la privada.** Además, un **56,1%** **acude a consulta psiquiátrica,** de las cuales un **81,8%** lo hace a través de la **sanidad pública.**
- **Menos de la mitad de las personas que han acudido a algún especialista de la salud mental otorgan un valor de 4 o 5 a su satisfacción con el tratamiento recibido,** en una escala de 1 a 5.

■ PEP diagnosticadas

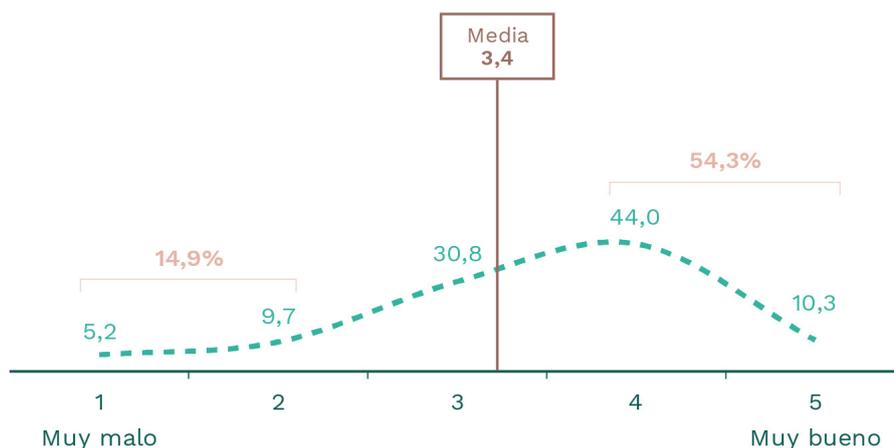
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

2.1 Valoración de la propia salud mental

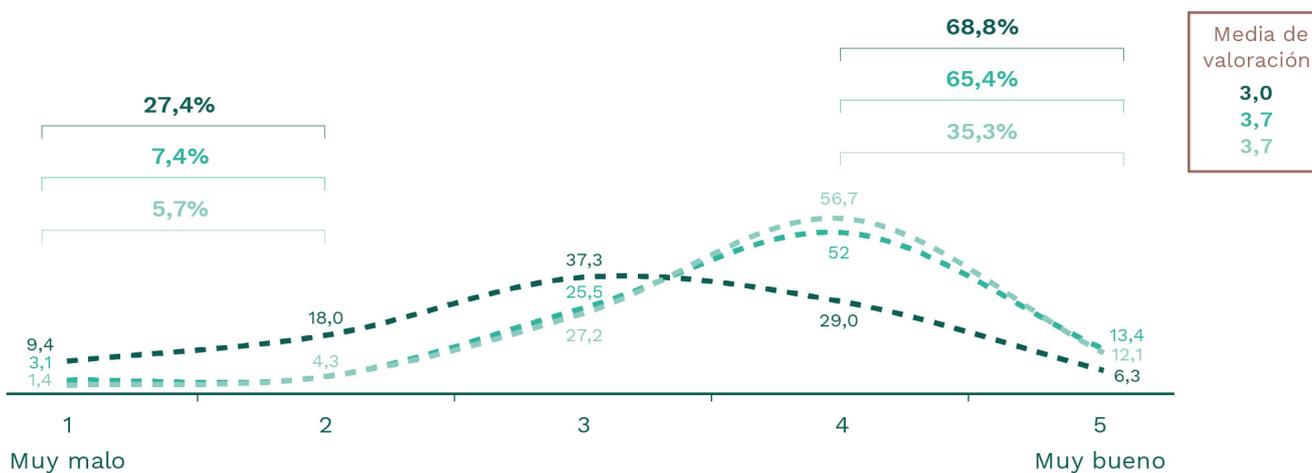
Pensando en ti mismo/a, ¿cómo valoras el estado actual de tu salud mental?

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 significa “Muy malo” y 5 “Muy bueno”. (% sobre el total)



Pensando en ti mismo/a, ¿cómo valoras el estado actual de tu salud mental?

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 significa “Muy malo” y 5 “Muy bueno”. (% sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

2.2 Presencia de malestar mental

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia te has sentido...?

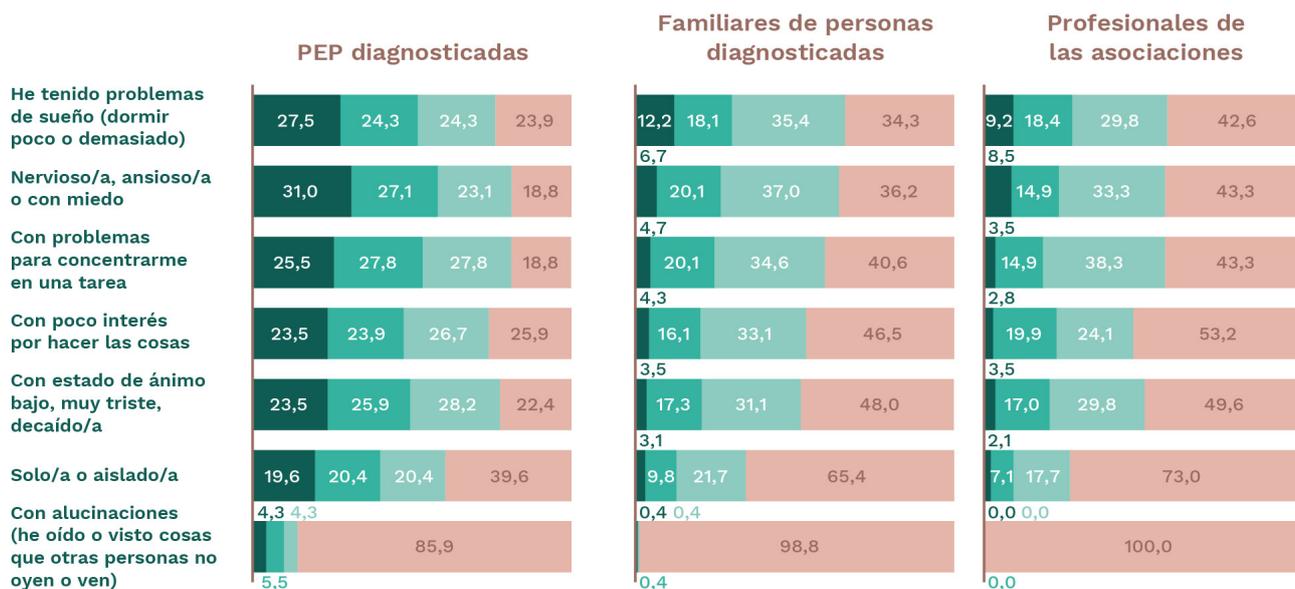
(% sobre el total)



■ Muchos días (7 o más)
 ■ Ocasionalmente (4-6)
 ■ Pocos días (2-3)
 ■ Nunca o casi nunca (1 día o menos)

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia te has sentido...?

(% sobre cada segmento)

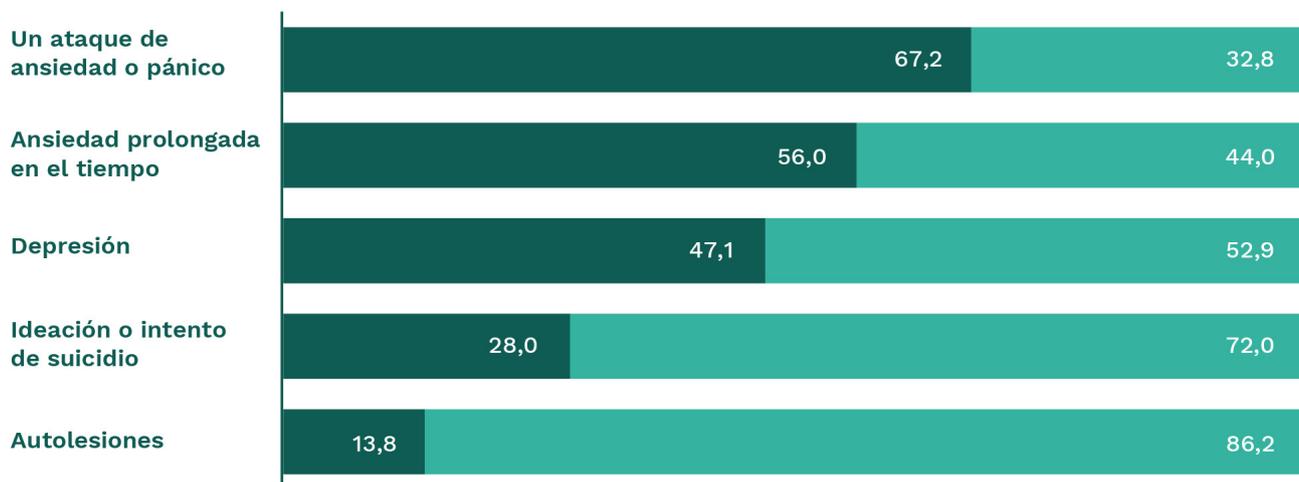


■ Mucho
 ■ Bastante
 ■ Poco
 ■ Nada

2.3 Incidencias de problemas de salud mental

¿En algún momento de tu vida has sufrido...?*

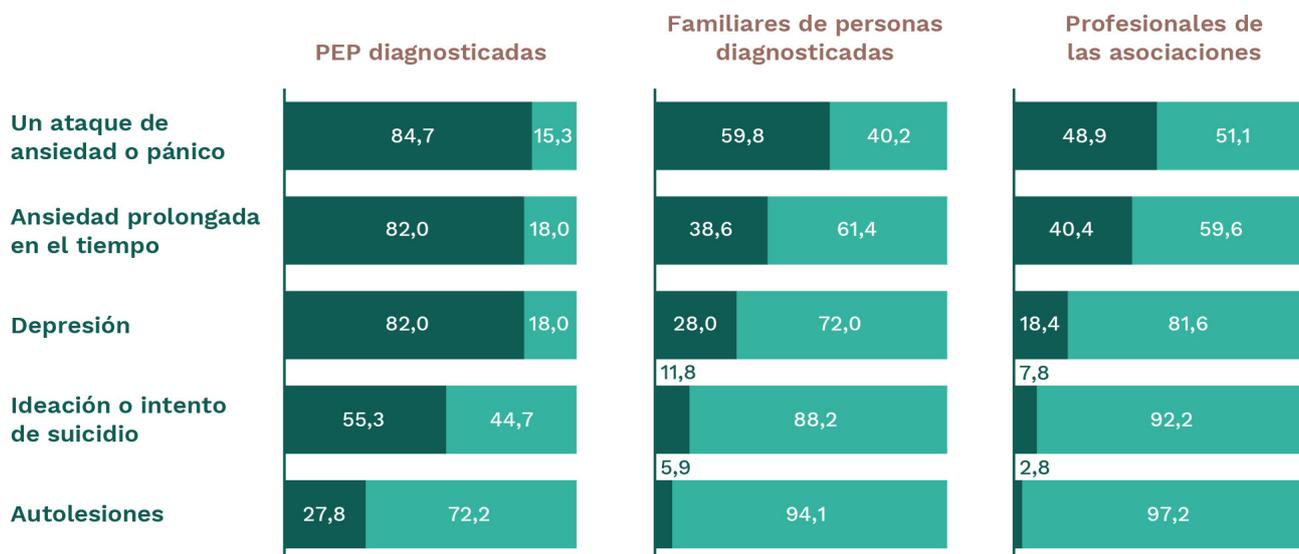
(% sobre el total)



■ Sí ■ No

¿En algún momento de tu vida has sufrido...?*

(% sobre cada segmento)



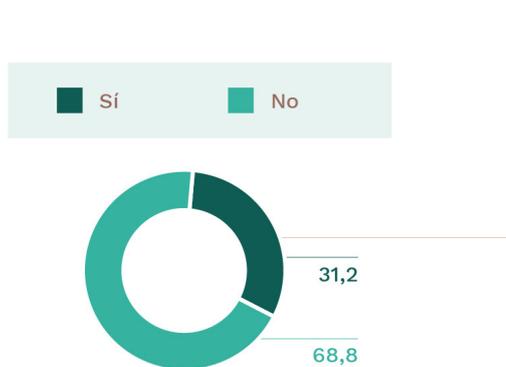
■ Sí ■ No

*Debe tenerse en cuenta que esta pregunta recoge una percepción subjetiva de emociones y autopercepción de estados de ánimo y vivencias, no una sintomatología diagnosticada.

2.4 Consumo de medicamentos

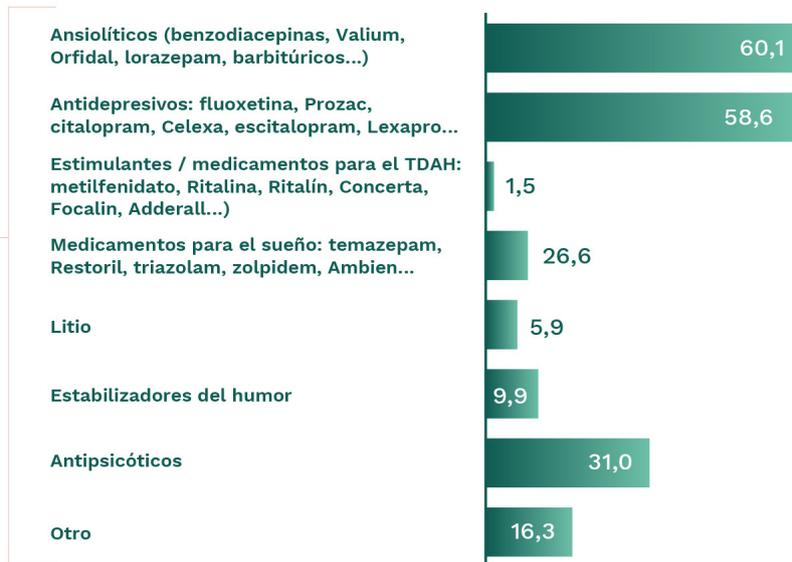
¿Consumes actualmente algún psico-fármaco (ansiolíticos, reguladores del sueño, antidepresivos...)?

(% sobre el total)



¿Qué medicamentos consumes?

Selecciona tantos como corresponda.
(% sobre los que consumen actualmente algún psicofármaco)



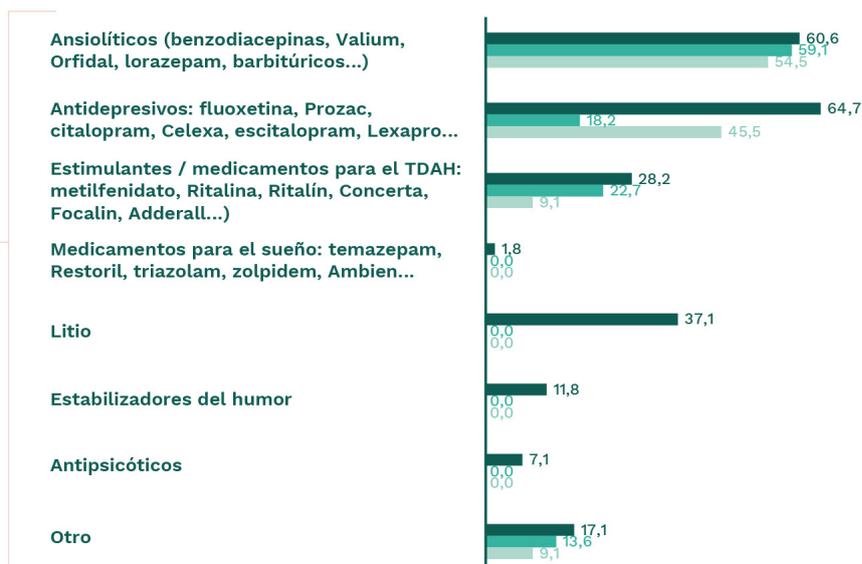
¿Consumes actualmente algún psico-fármaco (ansiolíticos, reguladores del sueño, antidepresivos...)?

(% sobre cada segmento)



¿Qué medicamentos consumes?

Selecciona tantos como corresponda.
(% sobre los que consumen actualmente algún psicofármaco)



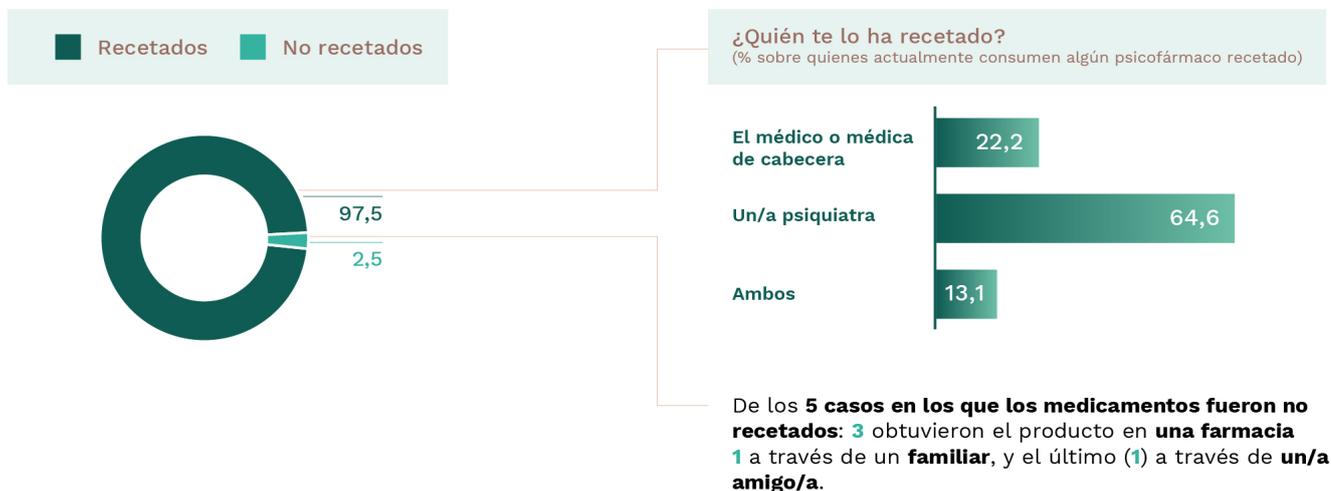
■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

El reducido número de casos en las categorías de familiares y profesionales no permite extrapolar los resultados, realizar con cautela la interpretación de los mismos.

2.5 Origen de medicamentos

¿Y este o estos medicamentos han sido mayormente...?

(% sobre quienes consumen actualmente algún psicofármaco)



¿Y este o estos medicamentos han sido mayormente...?

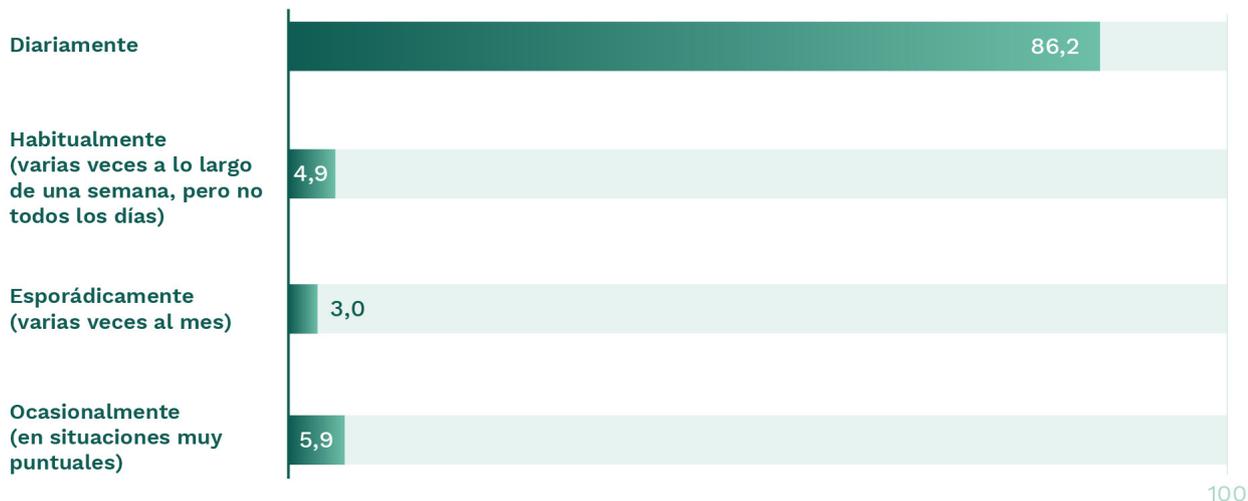
(% sobre quienes consumen actualmente algún psicofármaco en cada segmento)



2.6 Frecuencia del consumo de medicamentos

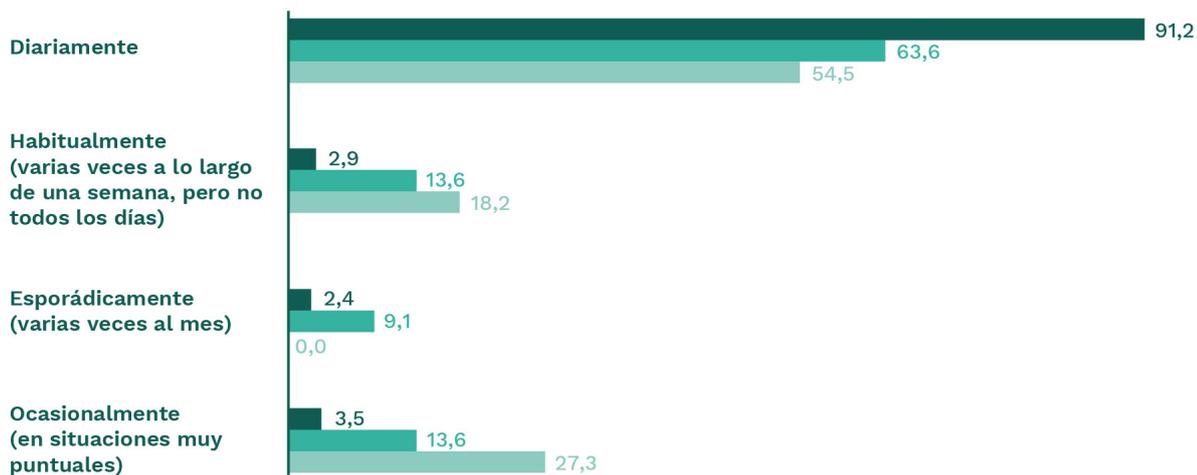
¿Con qué frecuencia consumes ese tipo de medicamentos?

(% sobre quienes consumen actualmente algún psicofármaco)



¿Con qué frecuencia consumes ese tipo de medicamentos?

(% sobre quienes consumen actualmente algún psicofármaco en cada segmento)

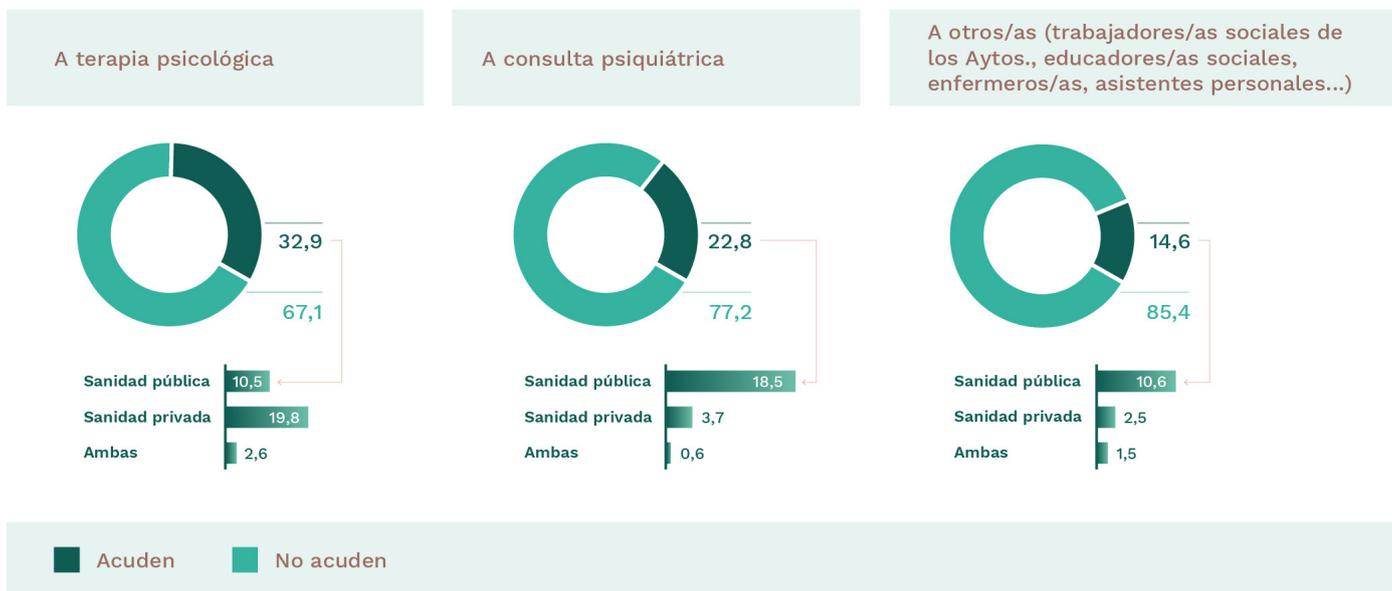


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

2.7 Asistencia a profesionales de la salud mental

¿Acudes actualmente a la consulta de un/a profesional o de un equipo de profesionales de la salud mental público y/o privado?

(% sobre el total)

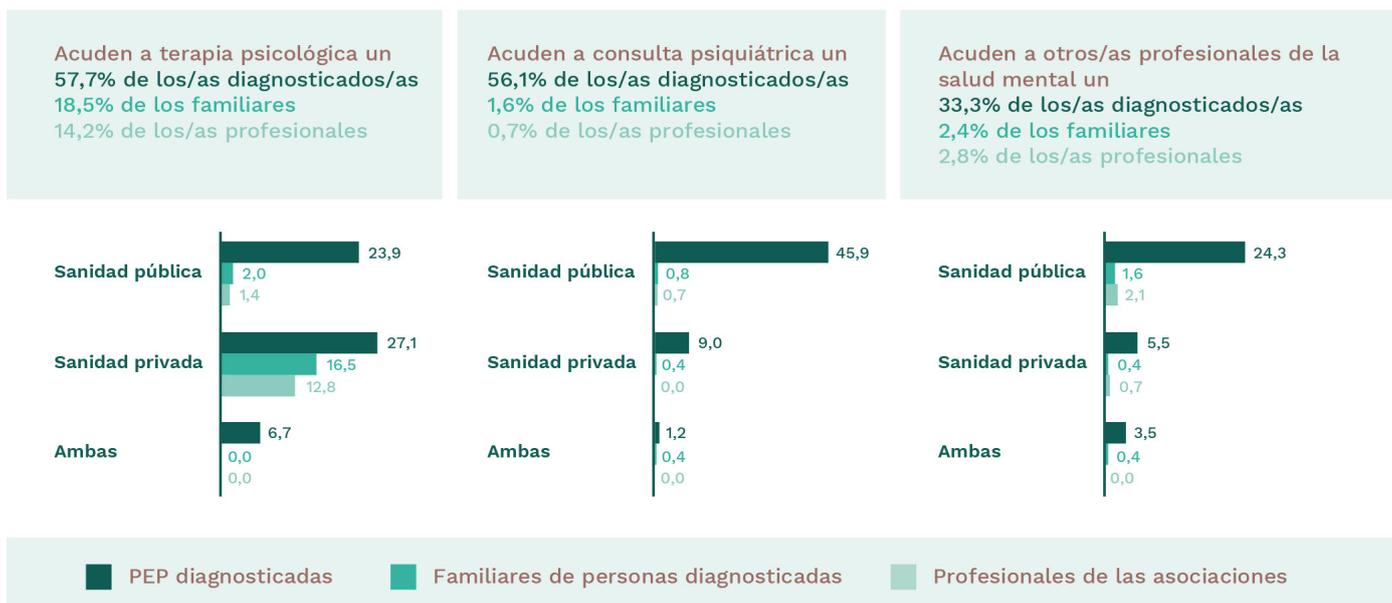


La población general acude en menor medida a terapia psicológica (32,9 | 20,8) que las personas que han participado en este estudio.

Además, las personas del movimiento asociativo acuden más a terapia psicológica por la sanidad privada (60,2 | 36,1).

¿Acudes actualmente a la consulta de un/a profesional o de un equipo de profesionales de la salud mental público y/o privado?

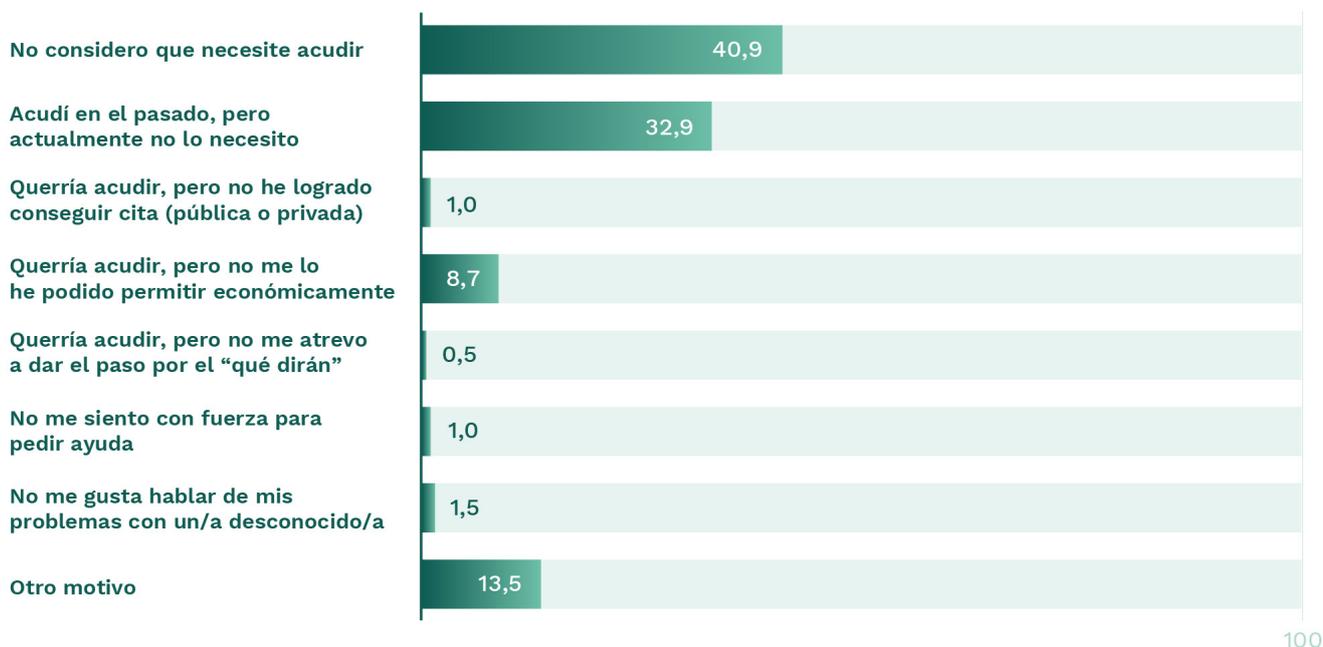
(% sobre cada segmento)



2.8 Motivos de no asistencia a profesionales de la salud mental

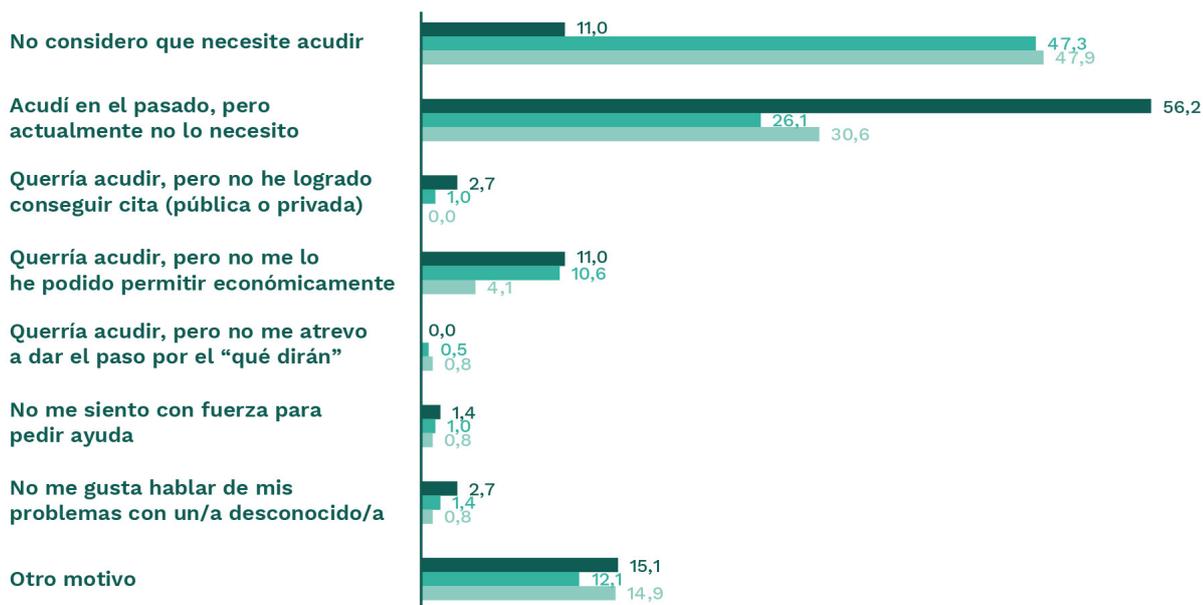
¿Por qué motivo no has acudido a consultas psicológicas o psiquiátricas?

(% de quienes no acuden a ningún/a profesional de la salud mental)



¿Por qué motivo no has acudido a consultas psicológicas o psiquiátricas?

(% de quienes no acuden a ningún/a profesional de la salud mental en cada segmento)

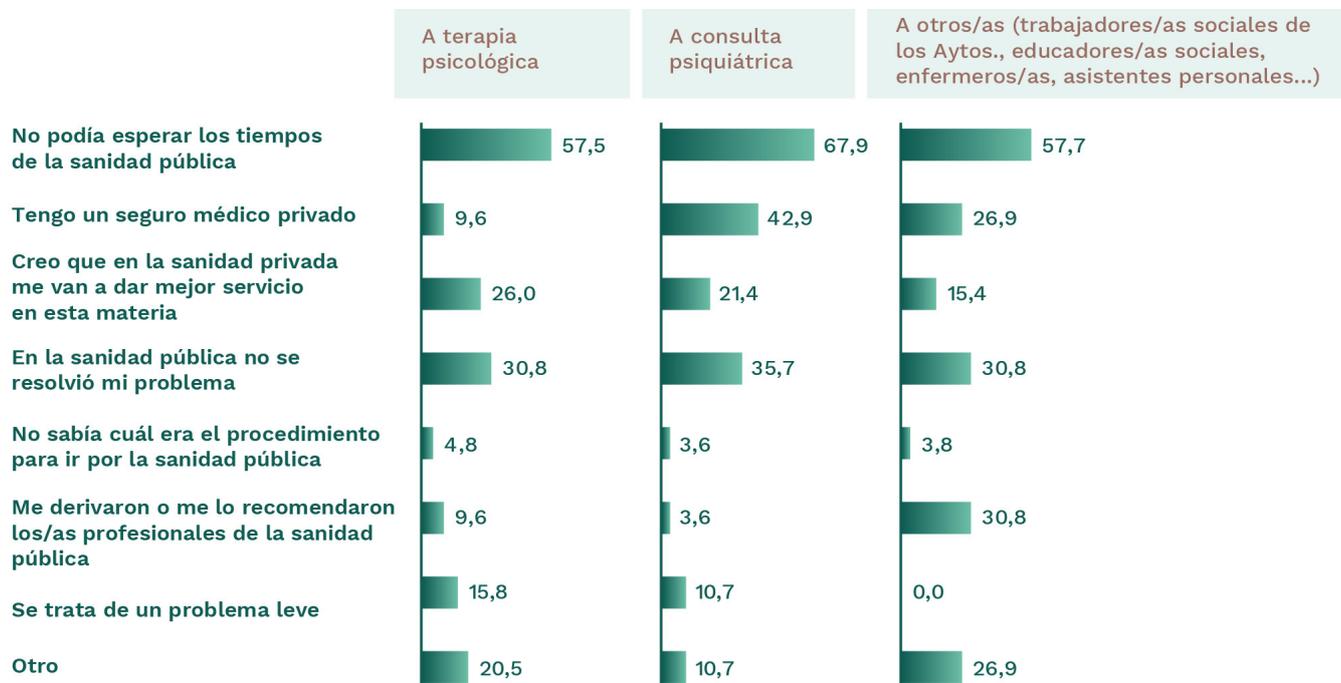


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

2.9 Motivos de asistencia a profesionales de la sanidad privada

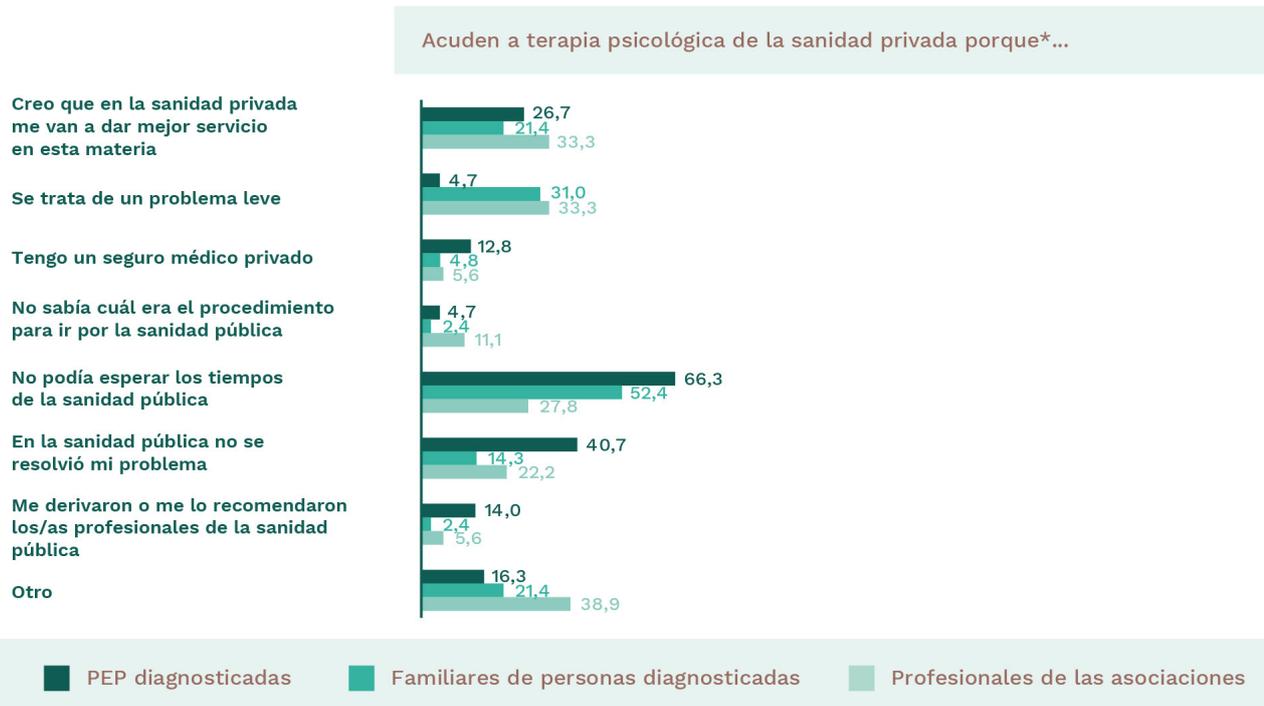
¿Por qué acudes a la sanidad privada? Selecciona tantos motivos como corresponda.

(% sobre quienes acuden a los/as diferentes profesionales en la sanidad privada)



¿Por qué acudes a la sanidad privada? Selecciona tantos motivos como corresponda.

(% sobre quienes acuden a los/as diferentes profesionales en la sanidad privada en cada segmento)



El reducido número de casos en la categoría de profesionales no permite extrapolar los resultados, realizar con cautela la interpretación de los mismos.

2.10 Frecuencia de asistencia y tipo de tratamiento o terapia

¿Con qué frecuencia acudes a consulta del/la especialista?

(% sobre quienes acuden a un/a especialista)

¿En qué consiste, principalmente, la terapia o tratamiento? Selecciona tantas opciones como corresponda.

(% sobre aquellos que acuden al/la psiquiatra)

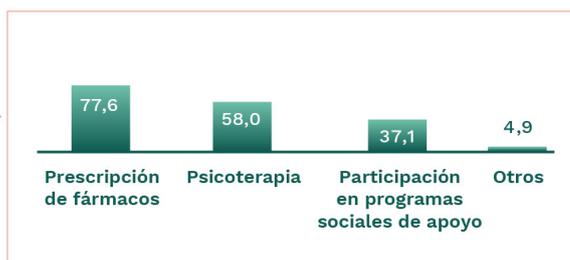


¿Con qué frecuencia acudes a consulta del/la especialista?

(% sobre aquellas personas PEP que acuden a un/a especialista)

¿En qué consiste, principalmente, la terapia o tratamiento? Selecciona tantas opciones como corresponda.

(% sobre aquellos PEP diagnosticadas que acuden al/la psiquiatra)



Aquellas familias que acuden al/la psiquiatra lo hacen una vez al semestre o con menor frecuencia, mientras

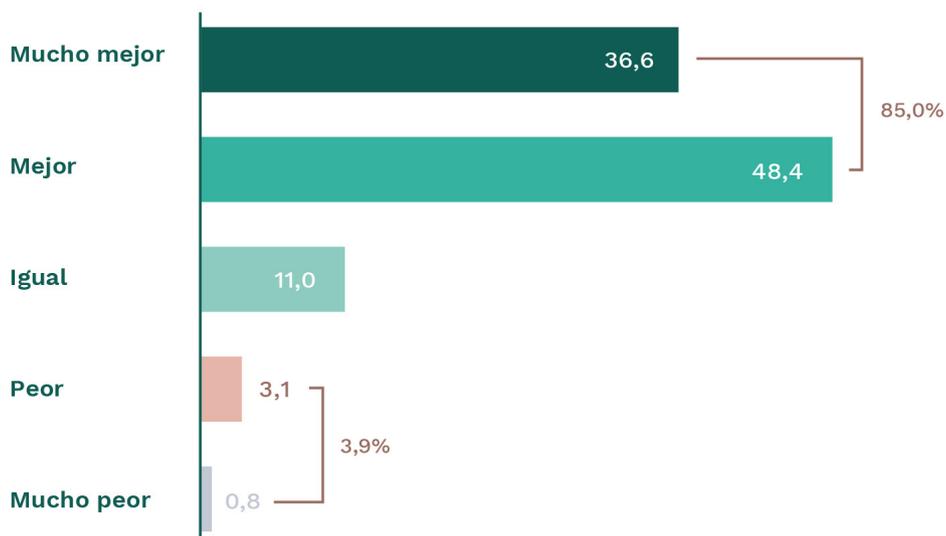
que aquellas que acuden a otro/a profesional lo hacen una vez al trimestre o con menor frecuencia.*

* El reducido número de casos en la categoría de familiares no permite extrapolar los resultados, realizar con cautela la interpretación de los mismos.

2.11 Evaluación de la asistencia a profesionales de la salud mental

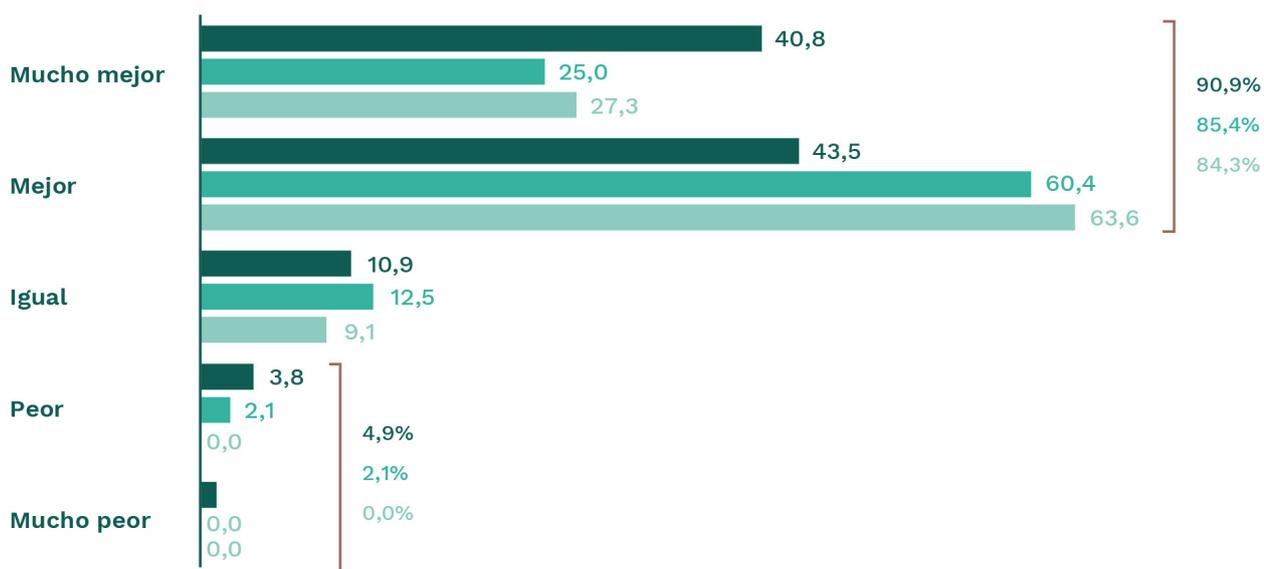
En general, comparado con antes de comenzar a acudir al/la especialista o especialistas, ¿cómo dirías que te encuentras ahora?

(% sobre quienes acuden a un/a especialista)



En general, comparado con antes de comenzar a acudir al/la especialista o especialistas, ¿cómo dirías que te encuentras ahora?

(% sobre quienes acuden a un/a especialista de cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

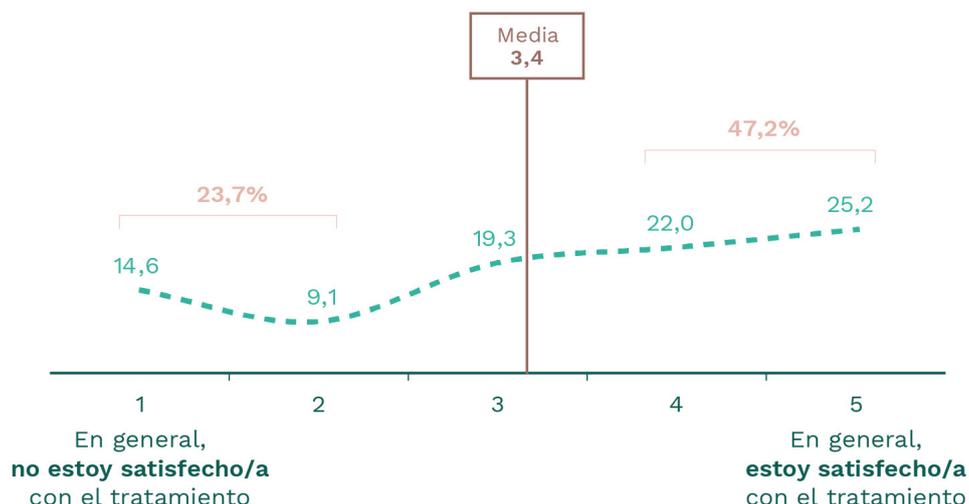
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

2.12 Satisfacción con la asistencia a profesionales de la salud mental

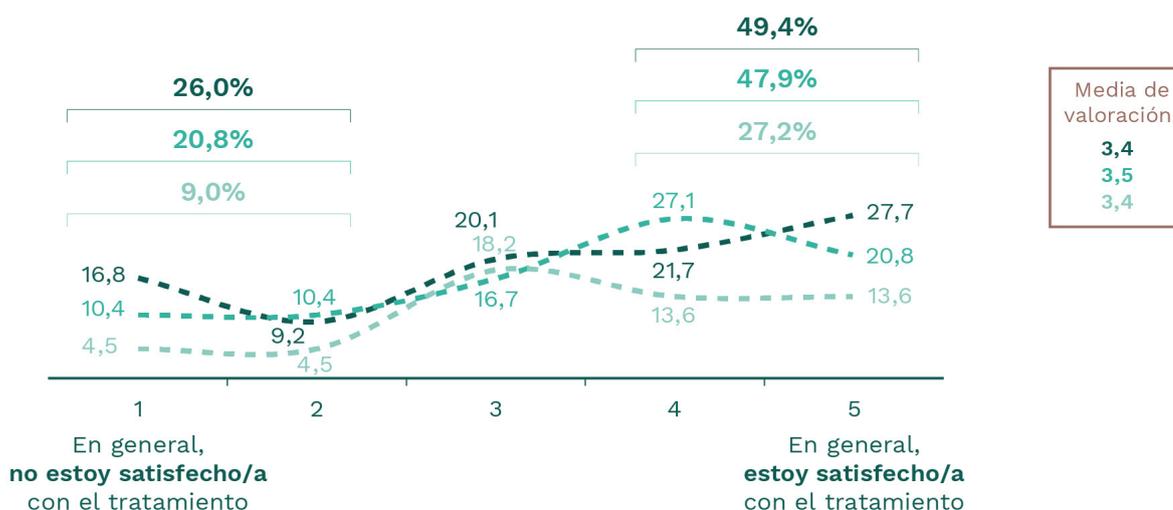
Respecto a la atención que has recibido en los servicios de salud mental dirías que...

Utiliza una escala de 1 a 5. (% sobre quienes acuden a un/a especialista)



Respecto a la atención que has recibido en los servicios de salud mental dirías que...

Utiliza una escala de 1 a 5. (% sobre quienes acuden a un/a especialista de cada segmento)

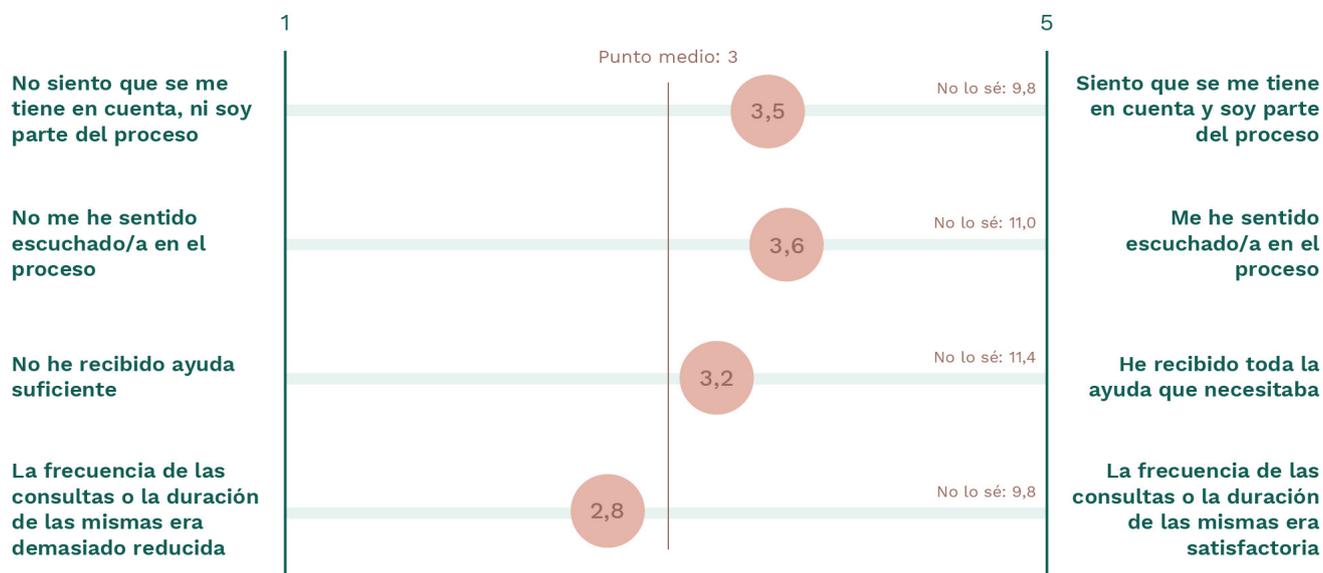


■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

2.13 Valoración de la asistencia a profesionales de la salud mental

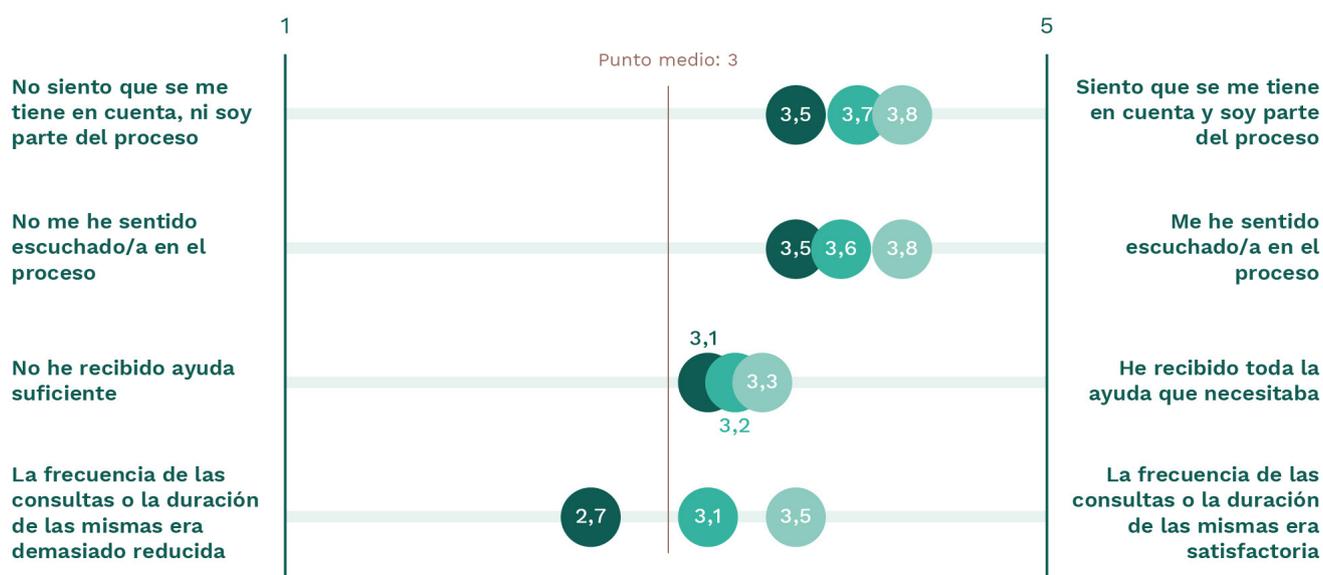
Respecto a la atención que has recibido en los servicios de salud mental dirías que...

Utiliza una escala de 1 a 5. (Media sobre quienes acuden a un/a especialista)



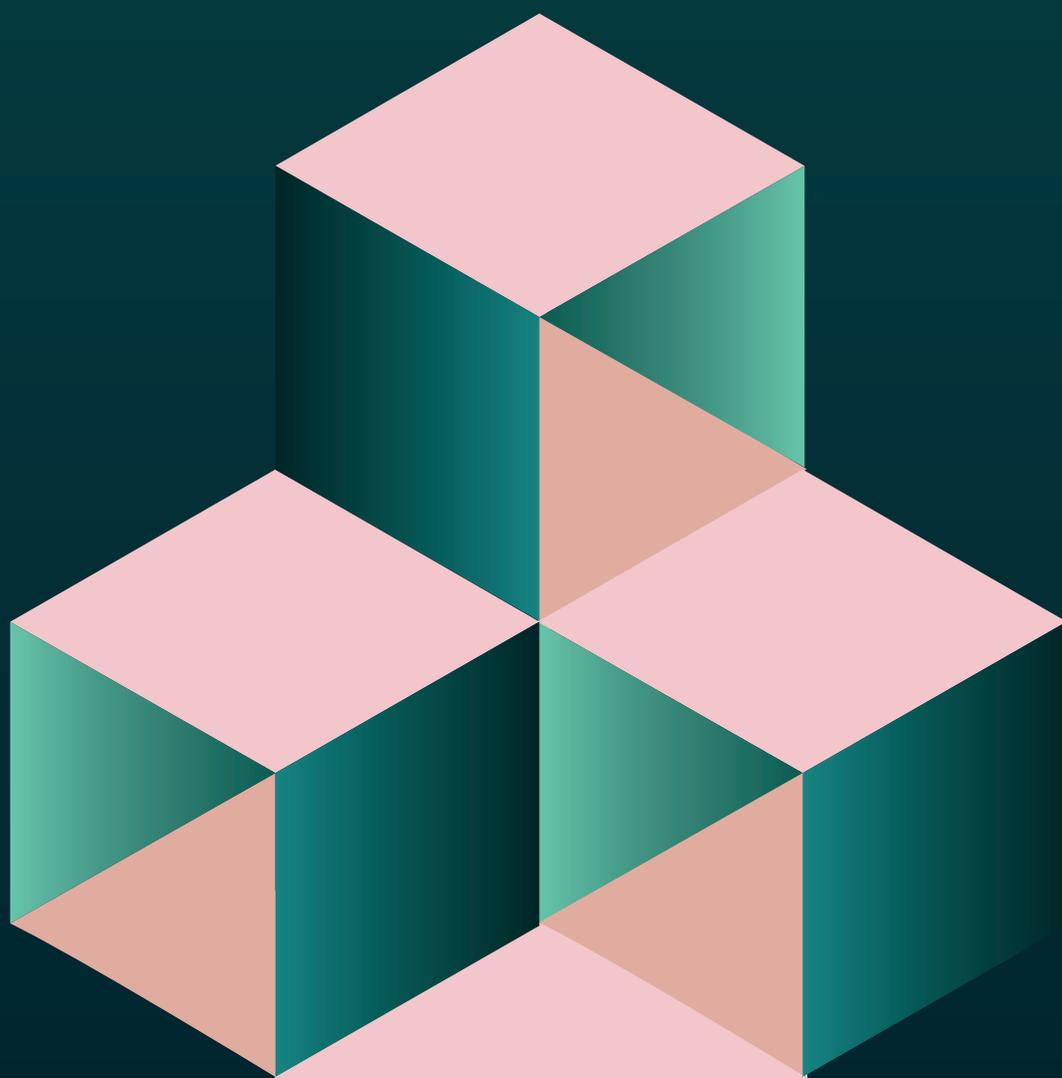
Respecto a la atención que has recibido en los servicios de salud mental dirías que...

Utiliza una escala de 1 a 5. (Media sobre quienes acuden a un/a especialista en cada segmento)



■ PEP diagnosticadas ■ Familiares de personas diagnosticadas ■ Profesionales de las asociaciones

3 PERSONAS CON UN DIAGNÓSTICO RELATIVO A LA SALUD MENTAL





Perfil sociodemográfico

¿Cómo son las personas con experiencia propia en salud mental diagnosticadas?

Las **personas con experiencia propia en salud mental que han sido diagnosticadas pertenecientes al tejido asociativo** se caracterizan por el siguiente perfil sociodemográfico:

- Hay una **proporción mayor de mujeres** (más de dos tercios) que de hombres.
- Es una población adulta: tienen de **media 44 años**.
- No tienen un nivel socioeconómico definido, aunque prima un **nivel socioeconómico superior**.
- **La mitad trabaja**, y **3 de cada 10 son pensionistas o personas con incapacidad laboral**.
- La mayoría son **solteros/as**.
- Un **15% no es heterosexual** y un **2% no se identifica con su género asignado al nacer**.

Representación gráfica de la distribución de las PEP con diagnóstico

(% del total)

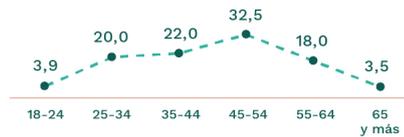
Sexo

Mayor proporción de **mujeres**



Edad

Prima una **edad media**



Tamaño del hábitat

Se distribuyen de manera normal en el tamaño del municipio...



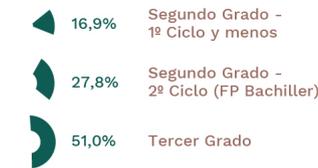
Clase social

...y también en la clase social



Nivel educativo

Tienen un **nivel educativo alto**: la mitad cuenta con educación superior



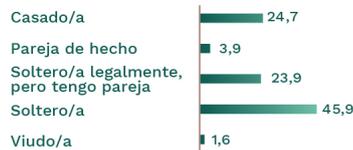
Trabajo

La mitad **trabaja** y un tercio es **pensionista**



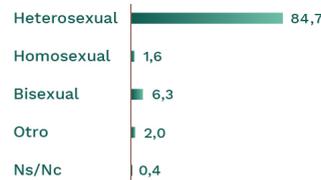
Estado civil

Tienen **pareja en menor medida**: el 45,9% está soltero/a.



Orientación sexual

Más de un 15% no se identifica como **heterosexual**.

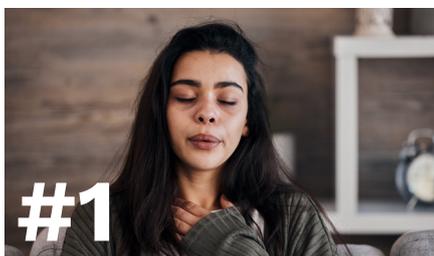


Identidad de género

El **2,0%** no se identifica con el sexo que le asignaron al nacer.



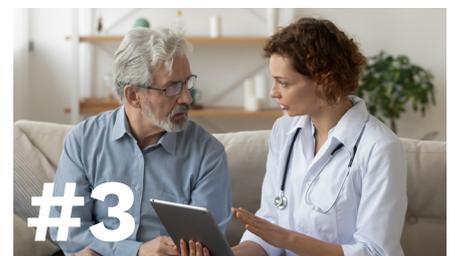
¿Cómo es su diagnóstico?



#1 La mitad ha sido diagnosticada de **depresión o ansiedad**, pero también tienen trastornos menos comunes a nivel de población general, como **esquizofrenia** y **otros trastornos psicóticos** (18,0%), de personalidad (14,5%), **TCA**s (11,4%) o el **trastorno bipolar** (8,2%).



#2 Dos de cada tres consumen **medicamentos**. Entre ellos resalta la presencia de **antidepresivos** (64,7%) y **ansiolíticos** (60,6%), pero también de fármacos de uso menos habitual como los **antipsicóticos** (37,1%), los **estabilizadores del humor** (11,8%) o el **litio** (7,1%).



#3 El/la **psiquiatra** es el/la profesional sanitario/a que mayoritariamente receta los fármacos (64,6%), siendo la **prescripción de medicamentos** la base del tratamiento (77,6%).

3. Personas con experiencia propia en salud mental diagnosticadas

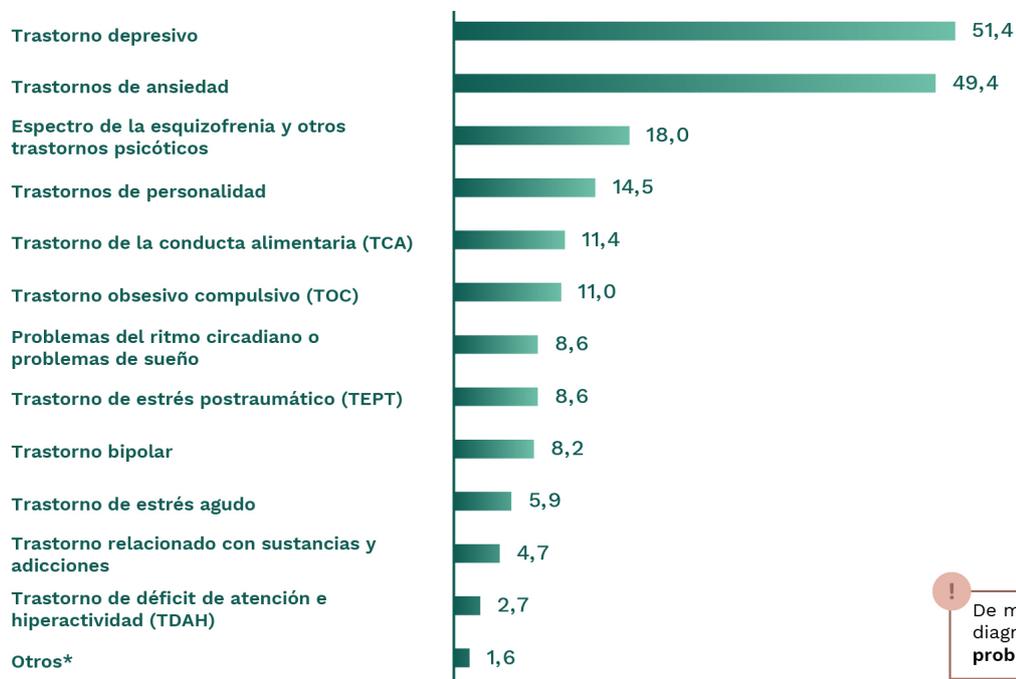
- Los **trastornos de ansiedad (51,4%)** y los **trastornos depresivos (49,4%)** son los diagnósticos más frecuentes. Además, el **81,1%** de las personas con diagnóstico afirma que **su problema de salud mental empezó antes de los 35 años**.
- En general, el **67,4%** de las personas diagnosticadas **reporta que al menos una persona de su círculo cercano ha sido diagnosticada**.
- El **68,2%** de las personas diagnosticadas **ha sentido rechazo social en algún momento** por parte de su entorno **por su problema de salud mental**. Además, el **60,0%** **ha sentido en algún momento discriminación**, siendo **el trabajo el lugar más señalado** en el que se produjo dicha situación.
- Las **personas diagnosticadas** que acuden al/la **psicólogo/a** llevan **una media de 11,2 años** acudiendo a su consulta, los que **acuden al/la psiquiatra** llevan acudiendo **15,3 años**. El **36,5%** ha estado ingresado alguna vez en un hospital psiquiátrico o planta de psiquiatría, de los cuales el **52,7%** ha finalizado ya su tratamiento, con una duración media de **5,9 años**.
- Los **problemas y relaciones familiares (48,6%)** y la **autoexigencia en lo profesional, escolar o académico (36,1%)** son las dos **causas** más señaladas como **más importantes para el surgimiento de los problemas de salud mental**.
- En términos generales, hay una **falta de satisfacción** de las personas con diagnóstico **en ciertas partes de su tratamiento**, con asuntos como **falta de información clara, suficiente y precisa o poder opinar en el diseño de su programa de atención**.



3.1 Trastorno o problema de salud mental diagnosticado

¿Cuál o cuáles?

(% sobre PEP diagnosticadas)



! De media, cada persona ha sido diagnosticada de **2 trastornos y/o problemas de salud mental.**

3.2 Parientes diagnosticados

E, independientemente de si tú has sido diagnosticado/a, ¿alguien de tu círculo más cercano lo ha sido?

(% sobre el total)



¿Eres o fuiste la persona o una de las personas encargadas de esa/s persona/s durante el proceso de tratamiento?

(% de aquellas personas con alguien cercano diagnosticado)



¿Quién o quiénes?

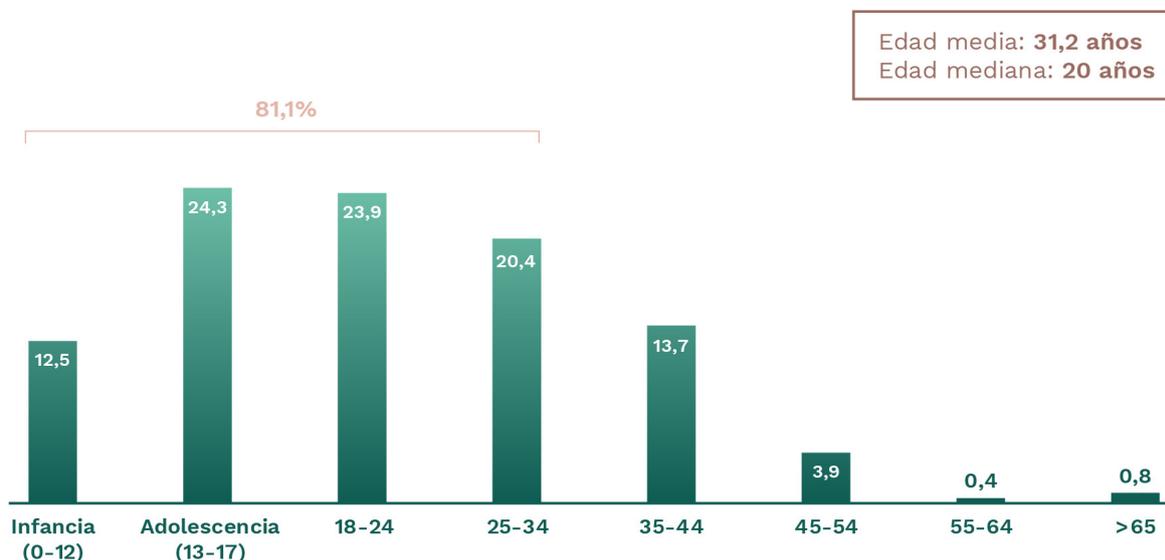
(% sobre aquellas personas con alguien cercano diagnosticado)



3.3 Edad de inicio del problema de salud mental

¿Cuántos años tenías cuando comenzó/comenzaron tu/s problema/s de salud mental?

(% sobre personas diagnosticadas)



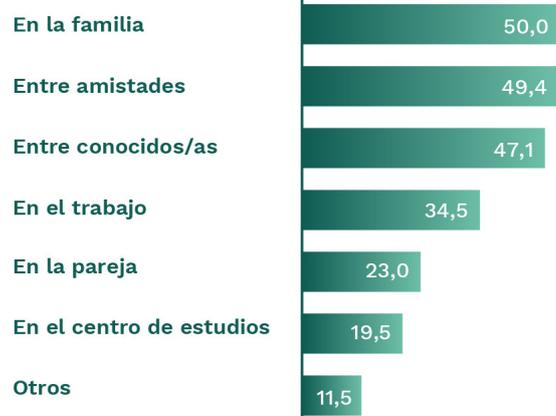
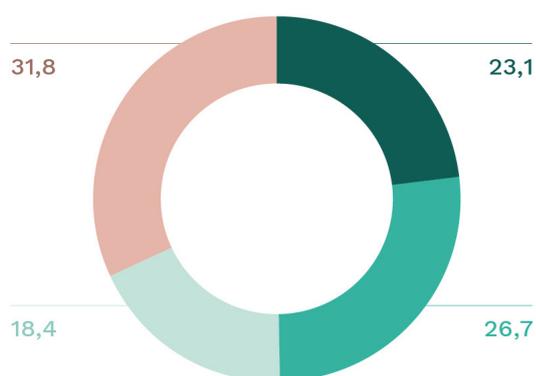
3.4 Rechazo social

¿Has sentido rechazo por parte de alguna persona de tu entorno debido a tu problema de salud mental?

(% sobre personas diagnosticadas)

¿En qué ámbitos has sentido ese rechazo?

Selecciona tantas opciones como corresponda.
(% sobre personas diagnosticadas que han sentido rechazo)

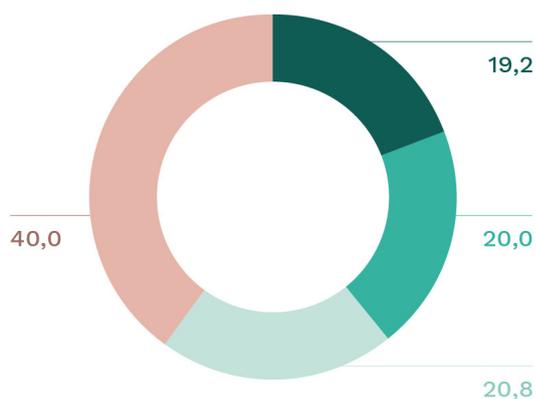


Muchas veces
 Algunas veces
 Pocas veces
 Nunca

3.5 Discriminación

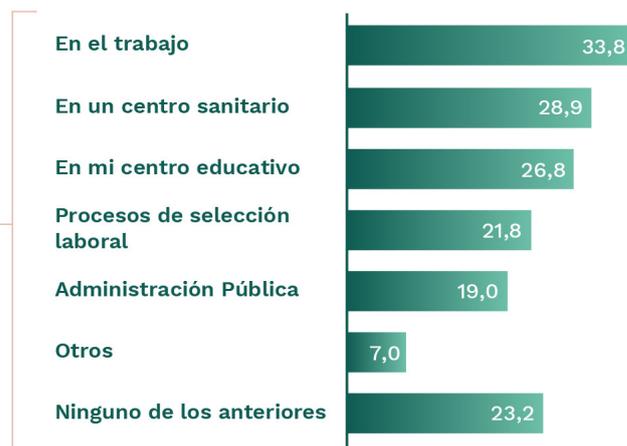
Y, ¿consideras que alguna vez has podido sufrir discriminación a raíz de tu trastorno y/o problema de salud mental?

(% sobre personas diagnosticadas)



¿En qué ámbitos has sufrido esa discriminación?

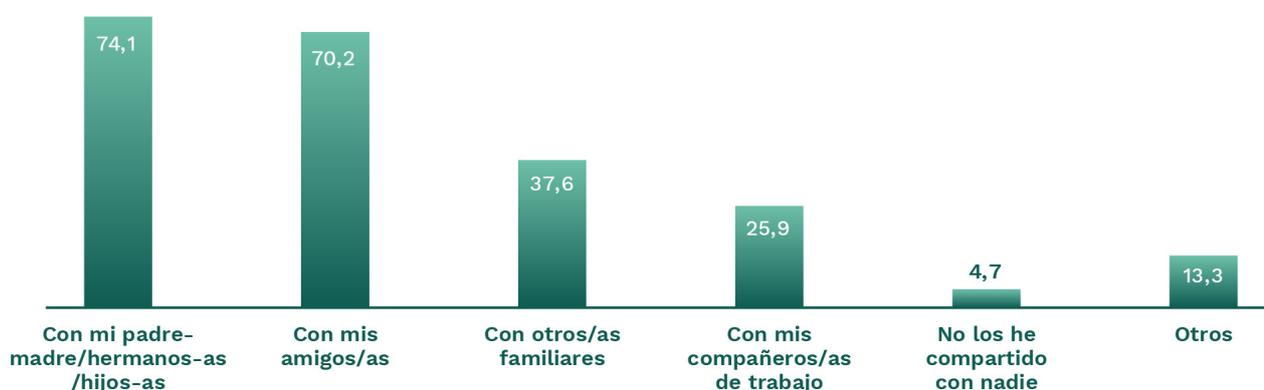
Selecciona tantas opciones como corresponda. (% sobre personas diagnosticadas que han sentido rechazo)



3.6 Confianza en el entorno

¿Con quién has compartido tu/s problema/s de salud mental?

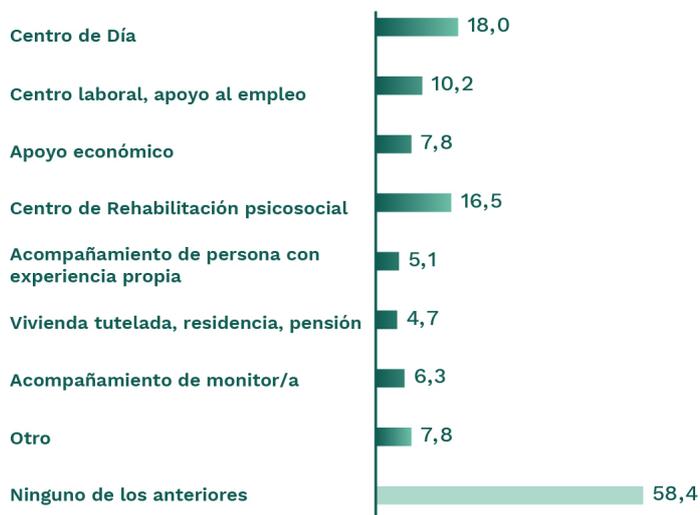
Selecciona tantas opciones como corresponda. (% sobre personas diagnosticadas)



3.7 Uso de servicios y ayudas sociales y sanitarias

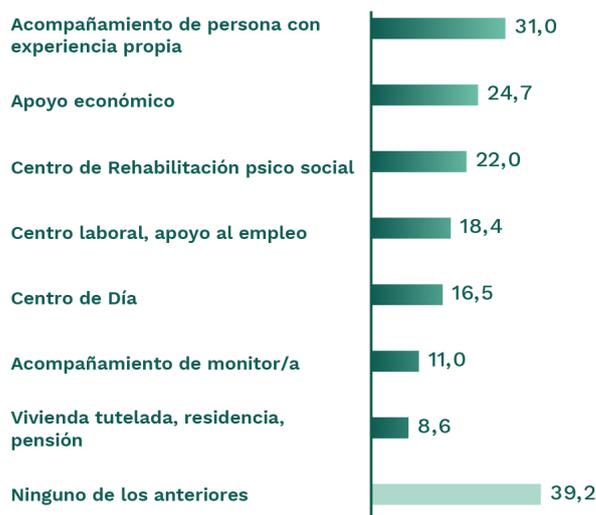
¿Alguna vez has recibido o has utilizado alguno de estos servicios?

Selecciona tantos como corresponda.
(% sobre personas diagnosticadas)



De los servicios citados en la pregunta anterior, ¿cuáles consideras que podrías haber necesitado más?

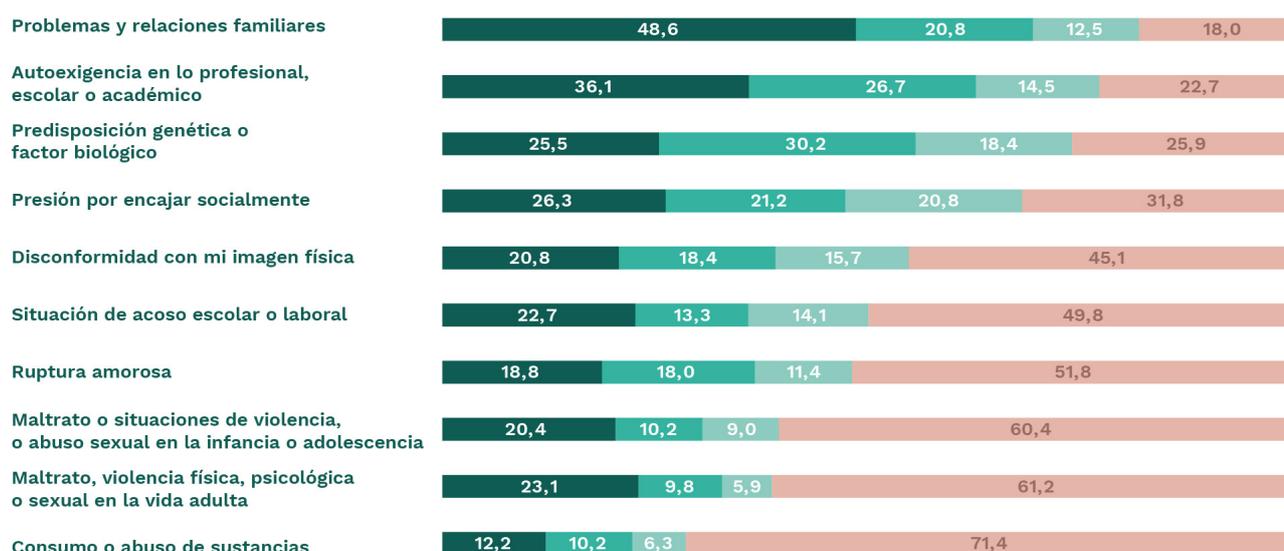
Selecciona tantos como corresponda.
(% sobre personas diagnosticadas)



3.8 Posibles detonantes del problema de salud mental

¿Qué grado de importancia crees que tuvieron las siguientes situaciones en el surgimiento de tu problema de salud mental?

(% sobre personas diagnosticadas)

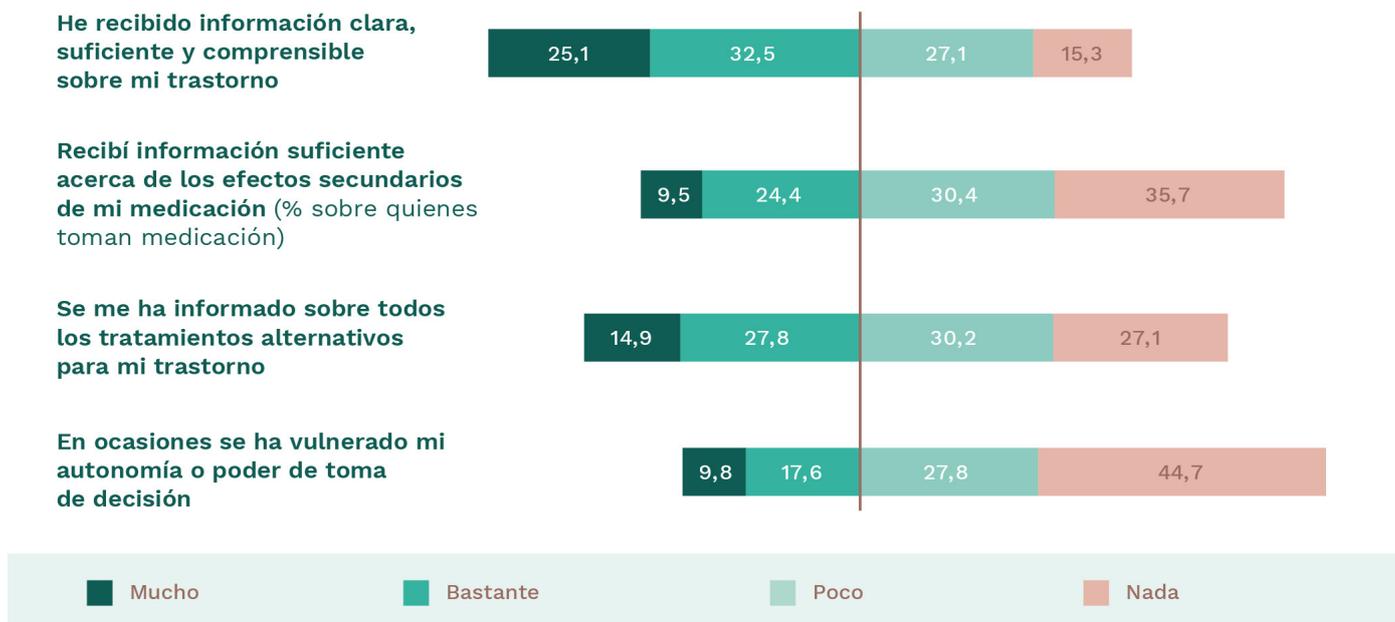


■ Mucha ■ Algo ■ Poca ■ Nada

3.9 Satisfacción con la información recibida en el proceso de tratamiento

Pensando en tu experiencia personal, ¿en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

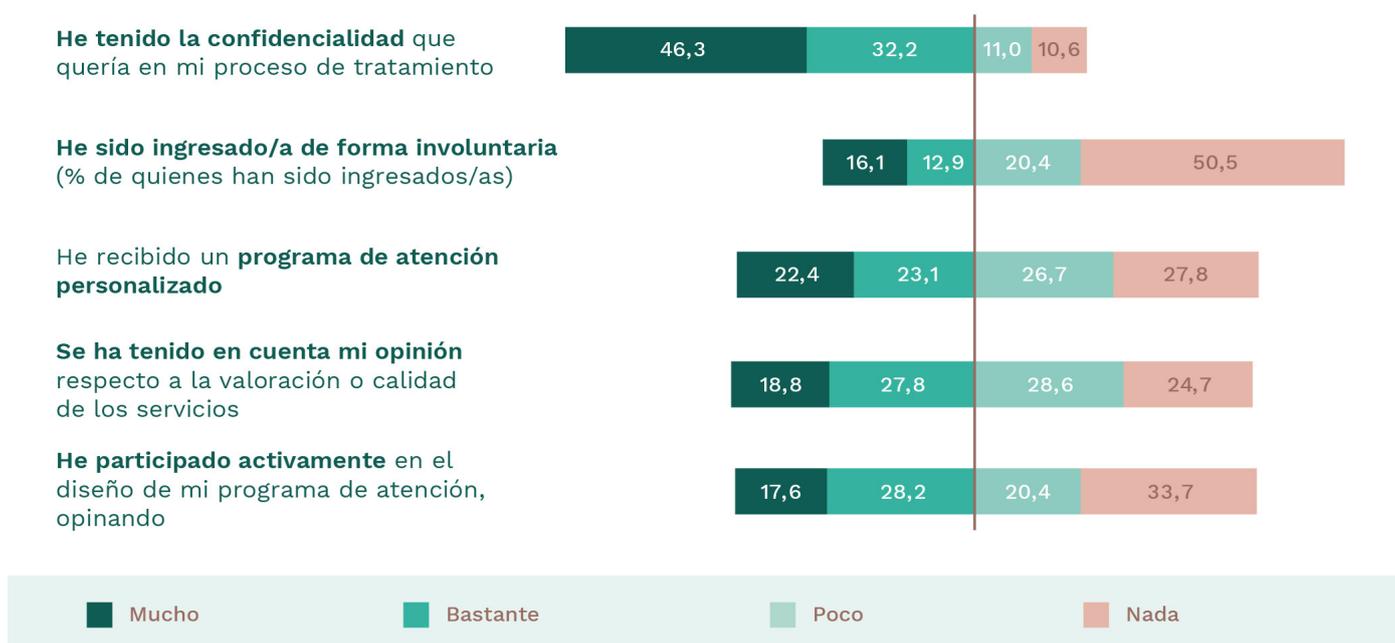
(% de personas diagnosticadas)



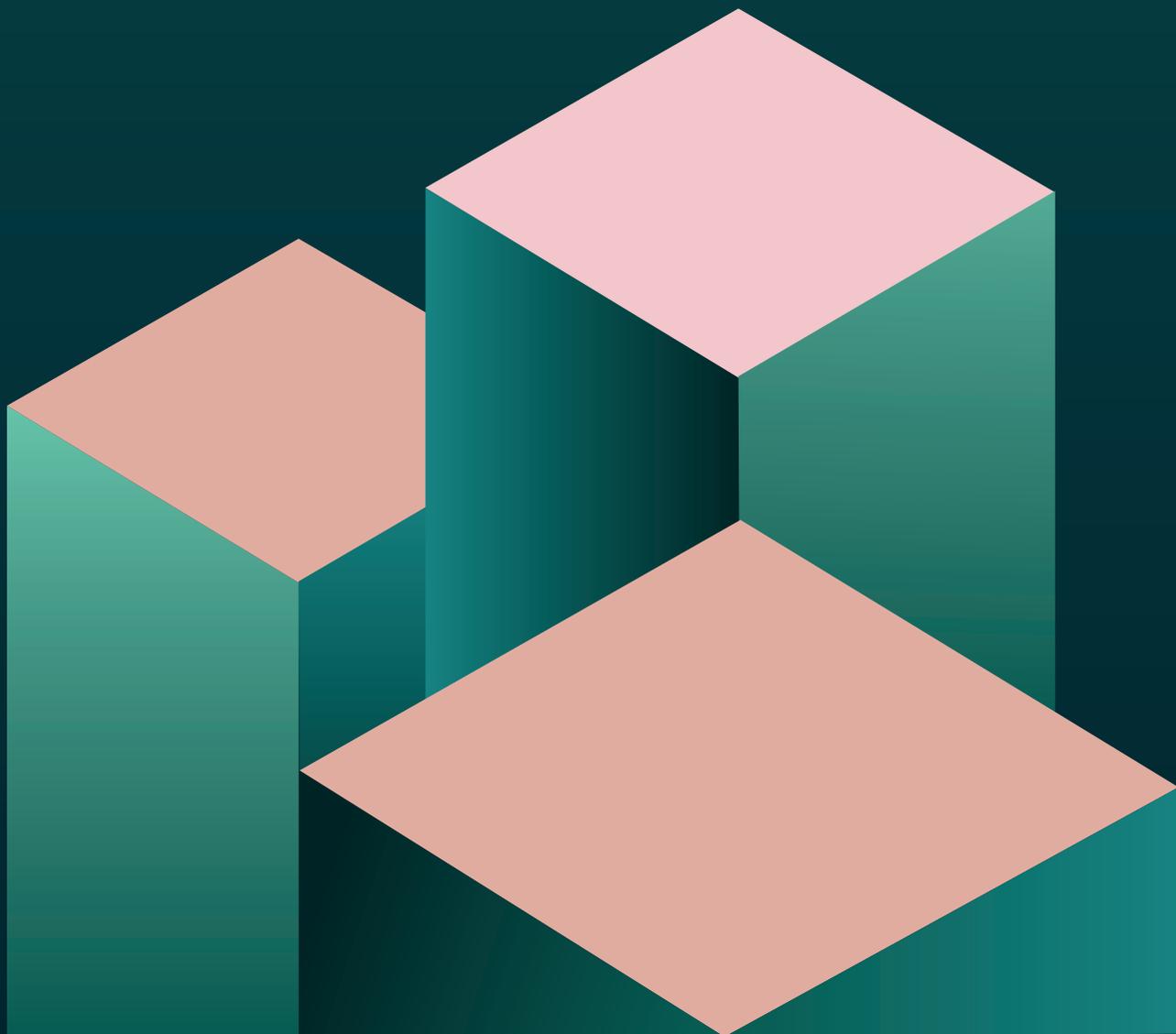
3.10 Satisfacción con el proceso de tratamiento

Pensando en tu experiencia personal, ¿en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

(% de personas diagnosticadas)



4 PERCEPCIÓN DE LA SALUD MENTAL: SIGNIFICADOS Y ACTITUDES



4. La salud mental: significados y actitudes



- Un **87,4%** cree que en los últimos años la salud mental de la sociedad ha empeorado. Las personas diagnosticadas lo creen en menor medida (**83,9%** | **90,2%** | **88,7%**).
- Las tres razones más señaladas como causas de este empeoramiento son: la **presión**, las **exigencias y estrés del día a día (97,0%)**, las **dificultades económicas (95,9%)** y la **incertidumbre ante el futuro (94,3%)**.
- De media, la **salud mental obtiene una importancia de 4,9** en una escala de 1 a 5 en su efecto sobre el bienestar general en la vida de las personas.
- La mayoría (**62,5%**) considera que **acudir a un profesional de la salud mental es económicamente inaccesible**, siendo esta **opinión mayor entre los y las familiares de personas diagnosticadas (66,9%)**. Una **gran mayoría no piensa que acudir a este tipo de profesionales sea innecesario o inútil (98,3%)** o un signo de debilidad (**95,2%**).
- **9 de cada 10 personas** están de acuerdo o muy de acuerdo con la importancia de los siguientes elementos para el bienestar emocional: **saber manejar el estrés, tener personas con las que hablar y en las que confiar, dormir suficientes horas, disponer de tiempo libre para tu ocio y hobbies, mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio físico, mantener una vida social activa y mantener una rutina diaria**.
- En cuanto a la presencia de **estigmas**, un **7,3%** de las personas que han participado en este estudio **cree que aquellas personas que han padecido o padecen un trastorno mental son pesadas y molestas**, un **79,2%** considera que son personas **vulnerables** y el **5,2%** considera que son **personas peligrosas**.

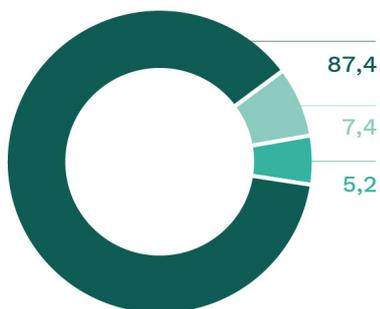
- PEP diagnosticadas
- Familiares de personas diagnosticadas
- Profesionales de las asociaciones



4.1 Percepción general

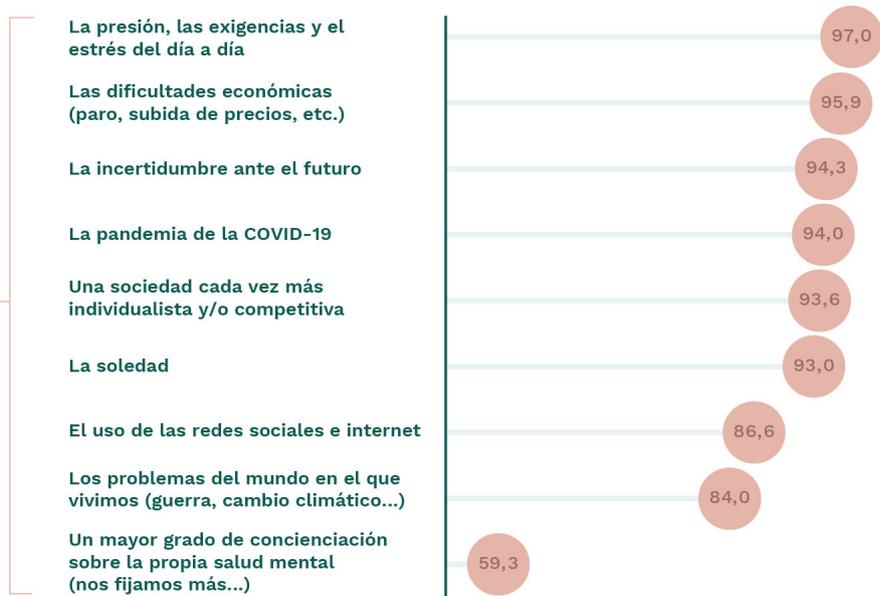
En los últimos años, dirías que la salud mental de la sociedad...

(% sobre el total)



Y, en general, ¿en qué medida crees que han podido contribuir las siguientes cuestiones al empeoramiento de la salud mental de la sociedad?

(% de la suma de “mucho” y “bastante” sobre quienes creen que la salud mental ha empeorado)



■ Ha empeorado ■ Se ha mantenido igual ■ Ha mejorado

4. PERCEPCIÓN DE LA SALUD MENTAL: SIGNIFICADOS Y ACTITUDES

En los últimos años, dirías que la salud mental de la sociedad...

(% sobre cada segmento)

Y, en general, ¿en qué medida crees que han podido contribuir las siguientes cuestiones al empeoramiento de la salud mental de la sociedad?

(% de la suma de “mucho” y “bastante” sobre aquellos que creen que la salud mental ha empeorado en cada segmento)

	PEP diagnosticadas	Familiares de personas diagnosticadas	Profesionales de las asociaciones	
Las dificultades económicas (paro, subida de precios, etc.)	96,3	96,5	94,4	} Creen que han empeorado 83,9% 90,2% 88,7%
La incertidumbre ante el futuro	95,8	95,7	89,6	
La presión, las exigencias y el estrés del día a día	96,7	96,5	98,4	
La pandemia del COVID-19	93,9	94,4	93,6	
Una sociedad cada vez más individualista y/o competitiva	93,5	94,3	92,8	
Los problemas del mundo en el que vivimos (guerra, cambio climático...)	85,6	83,4	82,4	
La soledad	94,4	92,6	91,2	
El uso de las redes sociales e internet	84,5	87,3	88,8	
Un mayor grado de concienciación sobre la propia salud mental (nos fijamos más)	57,5	61,1	59,2	

■ PEP diagnosticadas

■ Familiares de personas diagnosticadas

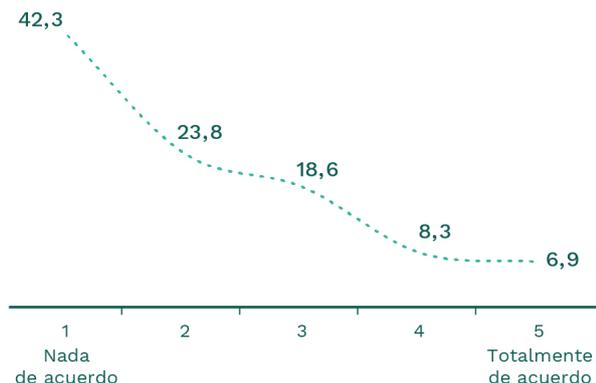
■ Profesionales de las asociaciones

4.2 Significados de la salud mental

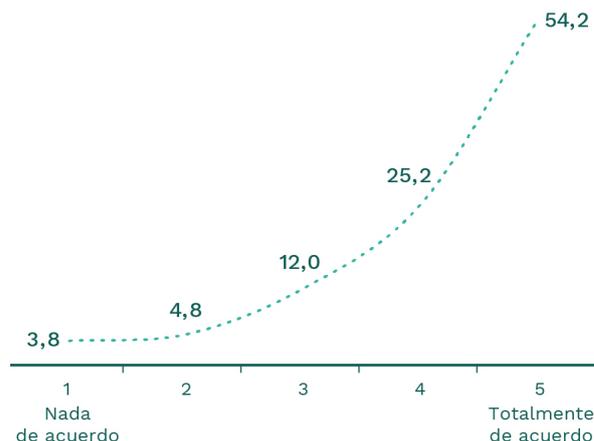
¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

Utiliza una escala de 1 a 5 donde 1 representa “Nada de acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. (% sobre el total)

Una buena salud mental solo puede darse cuando vives sin preocupaciones o sentimientos negativos o desagradables.



Una buena salud mental se da cuando eres capaz de hacer una vida normal, aun experimentando de vez en cuando sentimientos desagradables.

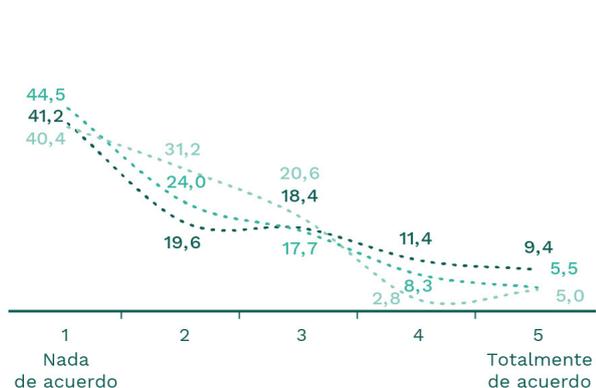


Las personas que han participado en este estudio están mucho **menos de acuerdo con la primera afirmación que la población general** (%1: 42,3 | 8,2).

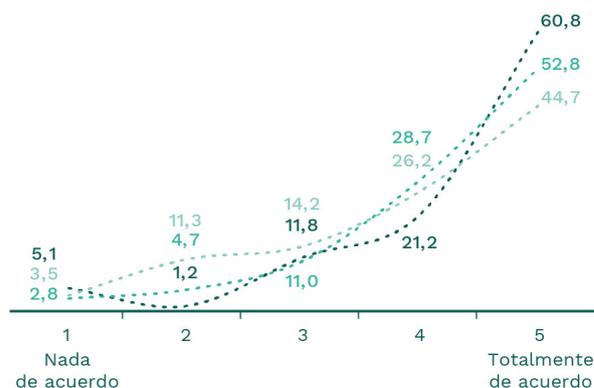
¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

Utiliza una escala de 1 a 5 donde 1 representa “Nada de acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. (% sobre cada segmento)

Una buena salud mental solo puede darse cuando vives sin preocupaciones o sentimientos negativos o desagradables.



Una buena salud mental se da cuando eres capaz de hacer una vida normal, aun experimentando de vez en cuando sentimientos desagradables.



■ PEP diagnosticadas

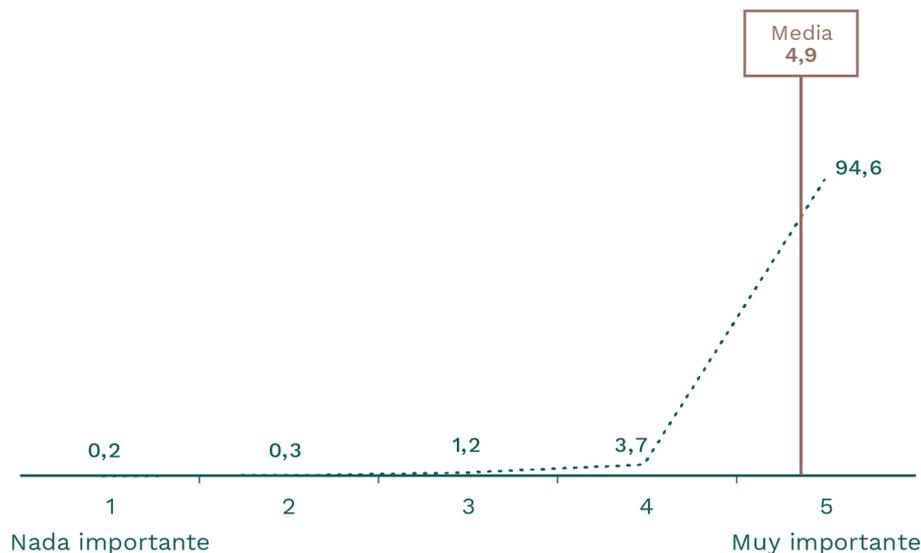
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

4.3 Importancia de la salud mental

Señala el grado de importancia que, en tu opinión, tiene la salud mental para el bienestar en general.

Utiliza una escala de 1 a 5 en la que 1 significa “Nada importante” y 5 significa “Muy importante”. (% sobre el total)

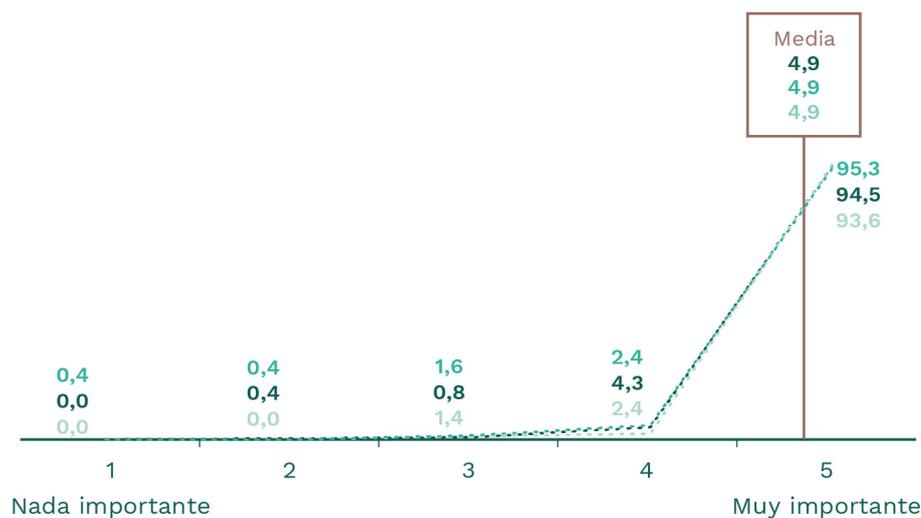


Comparado con la población general, las personas participantes de este estudio **hacen una valoración**

media superior de la importancia de la salud mental para el bienestar (4,9 | 4,5).

Señala el grado de importancia que, en tu opinión, tiene la salud mental para el bienestar en general.

Utiliza una escala de 1 a 5 en la que 1 significa “Nada importante” y 5 significa “Muy importante”. (% sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

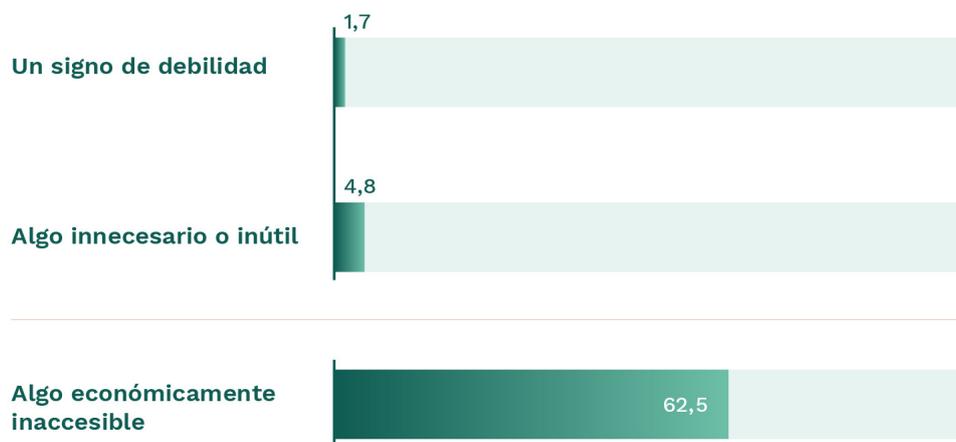
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

4.4 La ayuda profesional

De acuerdo con tu opinión, acudir a un/a profesional de la salud mental (psicólogo/a, psiquiatra...) es...

(% sobre el total)



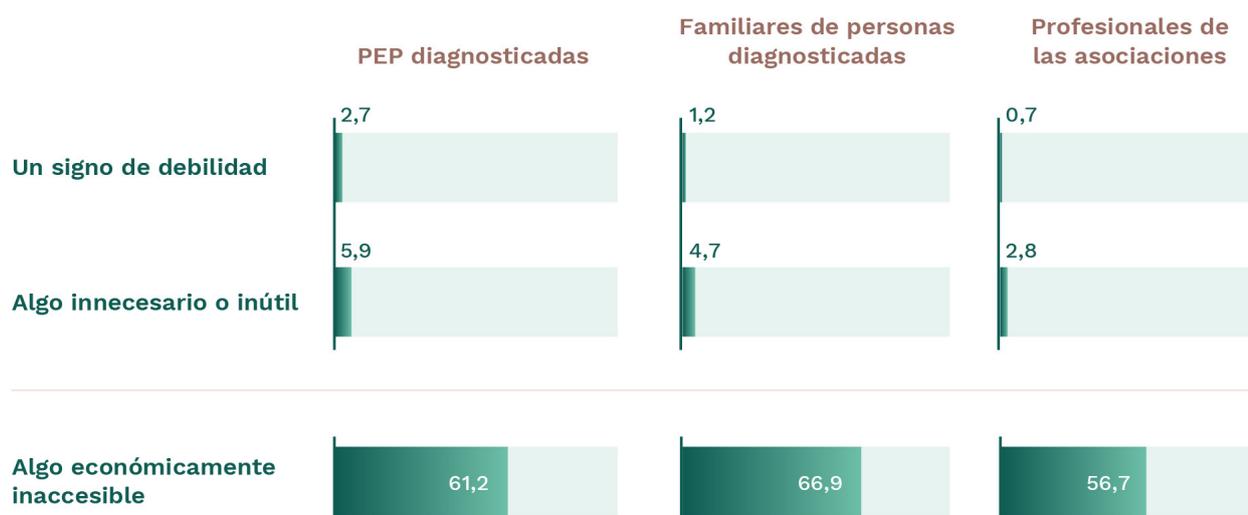
■ Sí ■ No

Las personas que han formado parte de este estudio, **creen en menor medida en que acudir a un profesional de la salud mental sea un signo de de-**

bilidad (1,7 | 12,1) o algo innecesario o inútil (4,8 | 14,0).

De acuerdo con tu opinión, acudir a un/a profesional de la salud mental (psicólogo/a, psiquiatra...) es...

(% sobre el total)



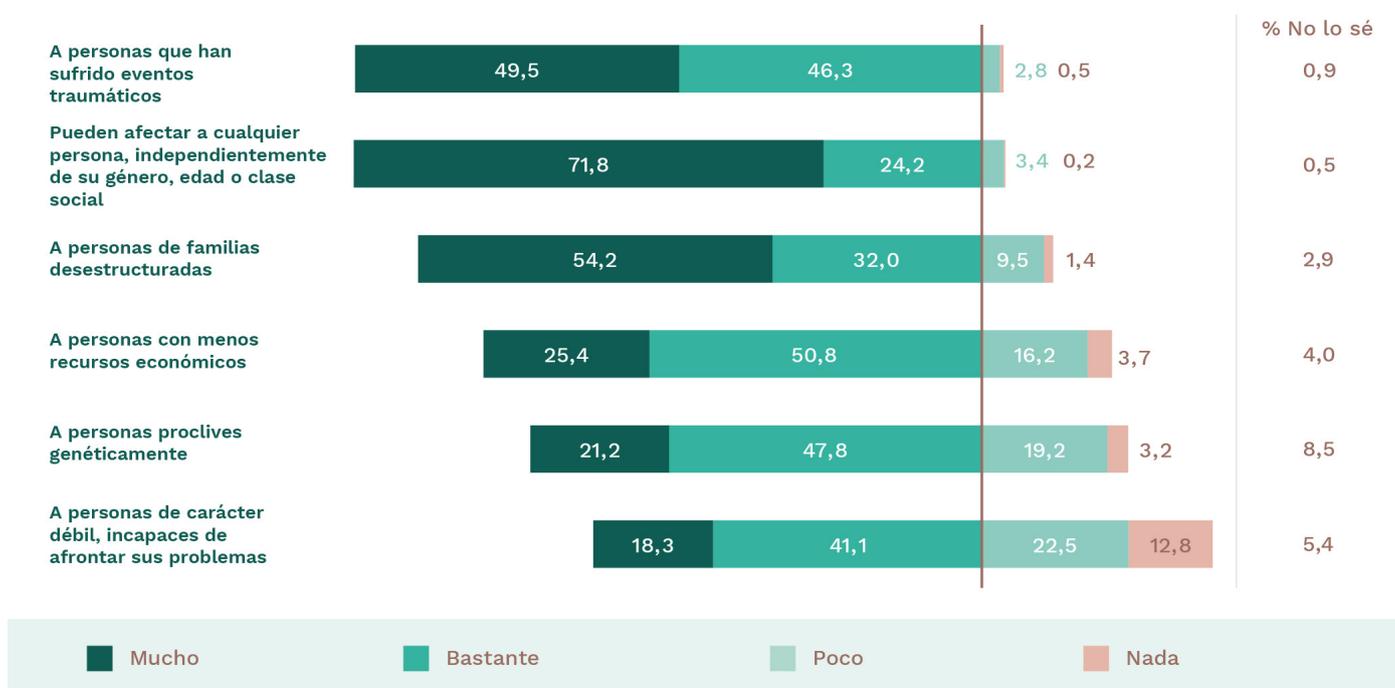
■ Sí ■ No

4.5 Los posibles factores detonantes



Dirías que los problemas de salud mental afectan en mayor medida...

(% sobre el total)



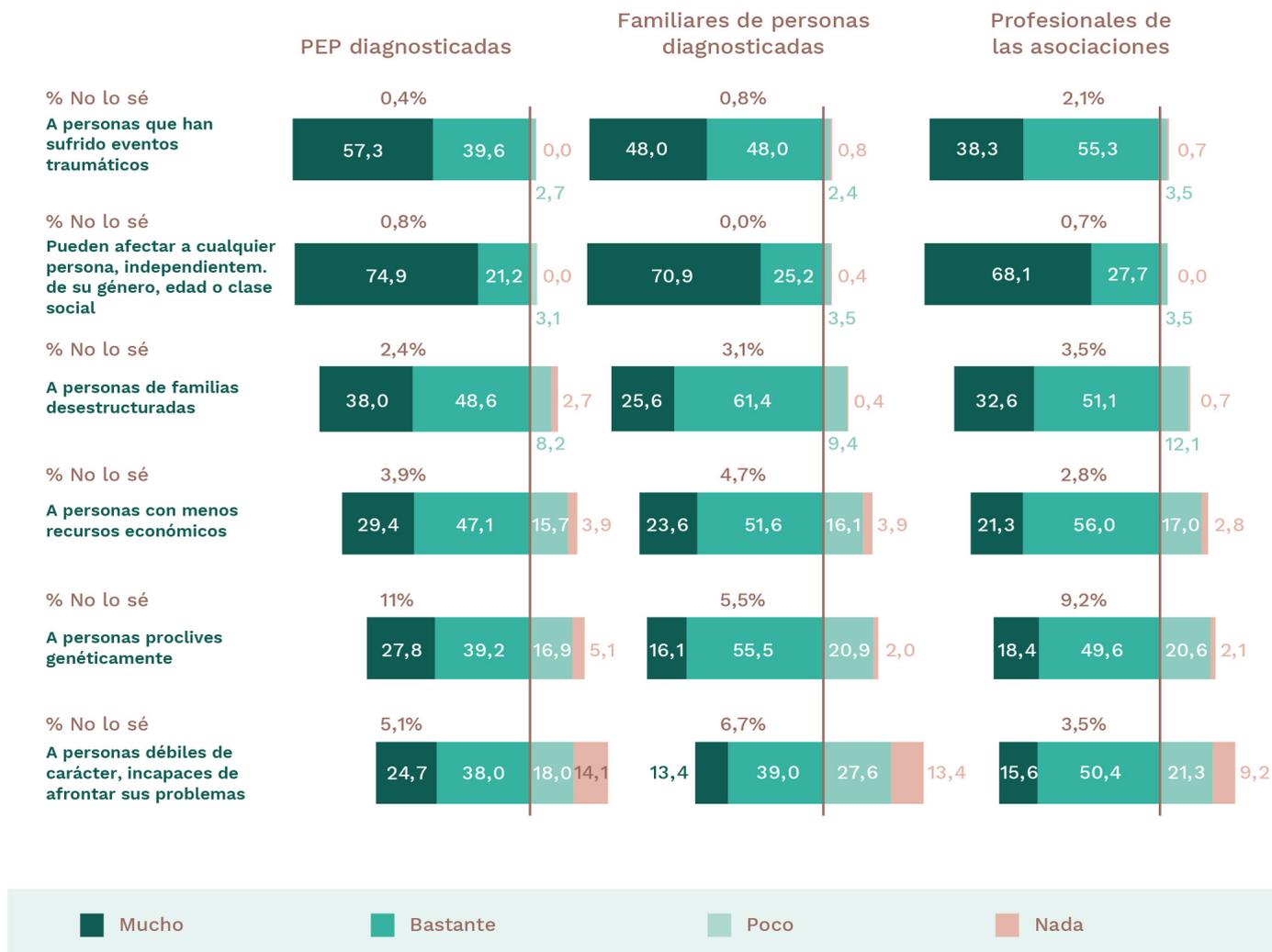
La creencia de que los problemas de salud mental afectan en mayor medida a personas débiles de

carácter es menor en este informe que en el de población general (59,4 | 77,4).

4. PERCEPCIÓN DE LA SALUD MENTAL: SIGNIFICADOS Y ACTITUDES

Dirías que los problemas de salud mental afectan en mayor medida...

(% sobre cada segmento)



4.6 Las posibles causas del malestar emocional

En qué medida consideras que los siguientes hábitos son importantes para el bienestar emocional:

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre el total)



En qué medida consideras que los siguientes hábitos son importantes para el bienestar emocional:

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

4.7 Factores que pueden afectar al bienestar emocional

¿Cómo crees que afectan las siguientes cuestiones al bienestar emocional?

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre el total)

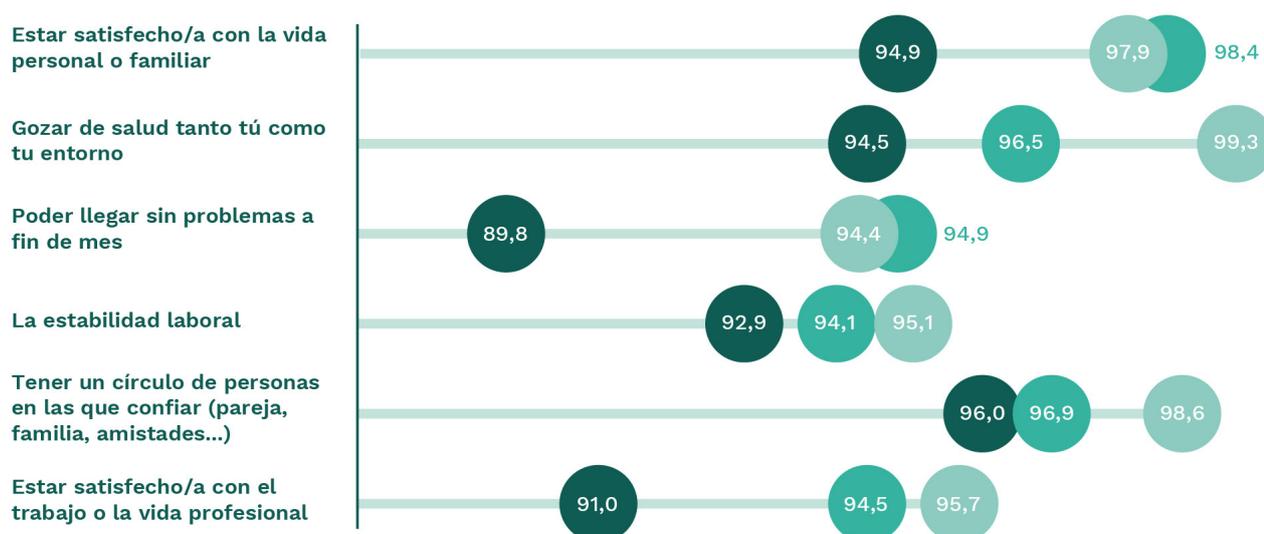


Las personas participantes de este estudio dan mayor importancia a todos estos elementos para el bienestar emocional que en el estudio a población general: satisfacción con la vida personal o familiar (96,9 | 88,1), tener un círculo de confianza (96,9 |

85,4), gozar de salud tú y tu entorno (96,3 | 87,8), la estabilidad laboral (93,8 | 85,5), estar satisfecho con tu vida laboral (93,4 | 83,5) y llegar sin problemas a fin de mes (92,8 | 85,9).

¿Cómo crees que afectan las siguientes cuestiones al bienestar emocional?

Utiliza una escala de 1 a 5, donde 1 representa "Muy en desacuerdo" y 5 "Muy de acuerdo". (% de la suma de "5" y "4" sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

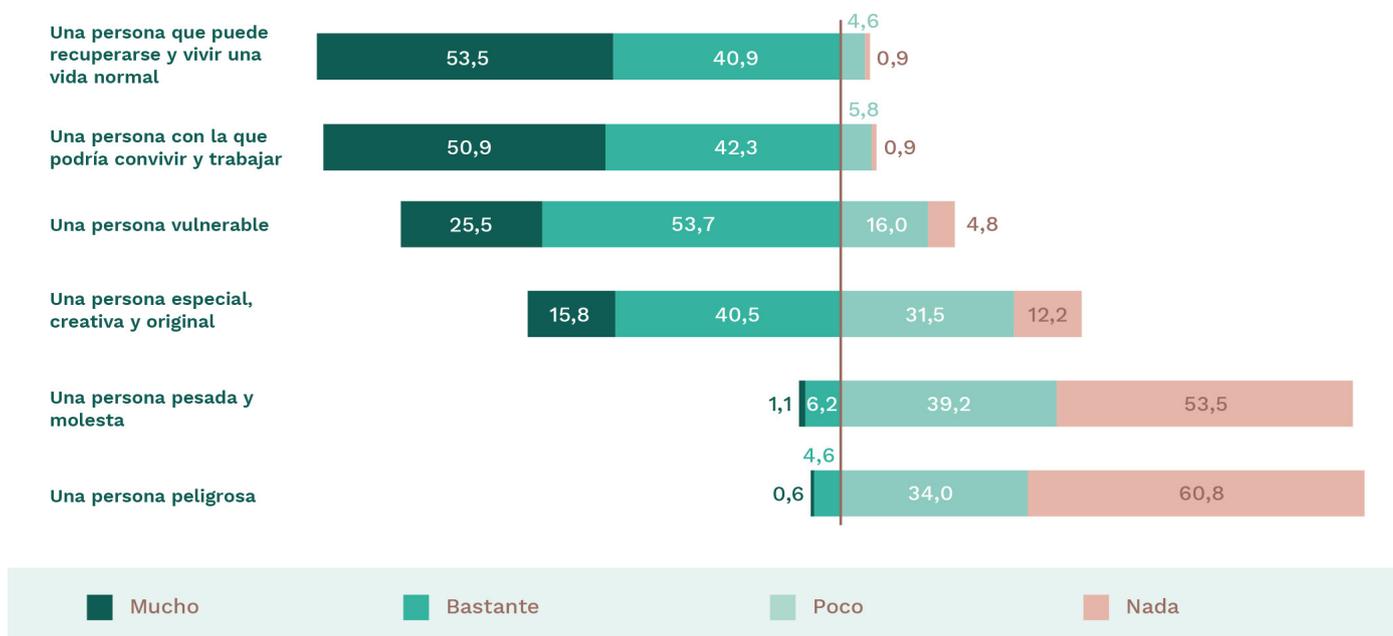
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

4.8 Las personas que padecen o han padecido algún problema de salud mental

¿Hasta qué punto consideras que una persona que ha padecido o padece un trastorno mental es...?

(% sobre el total)

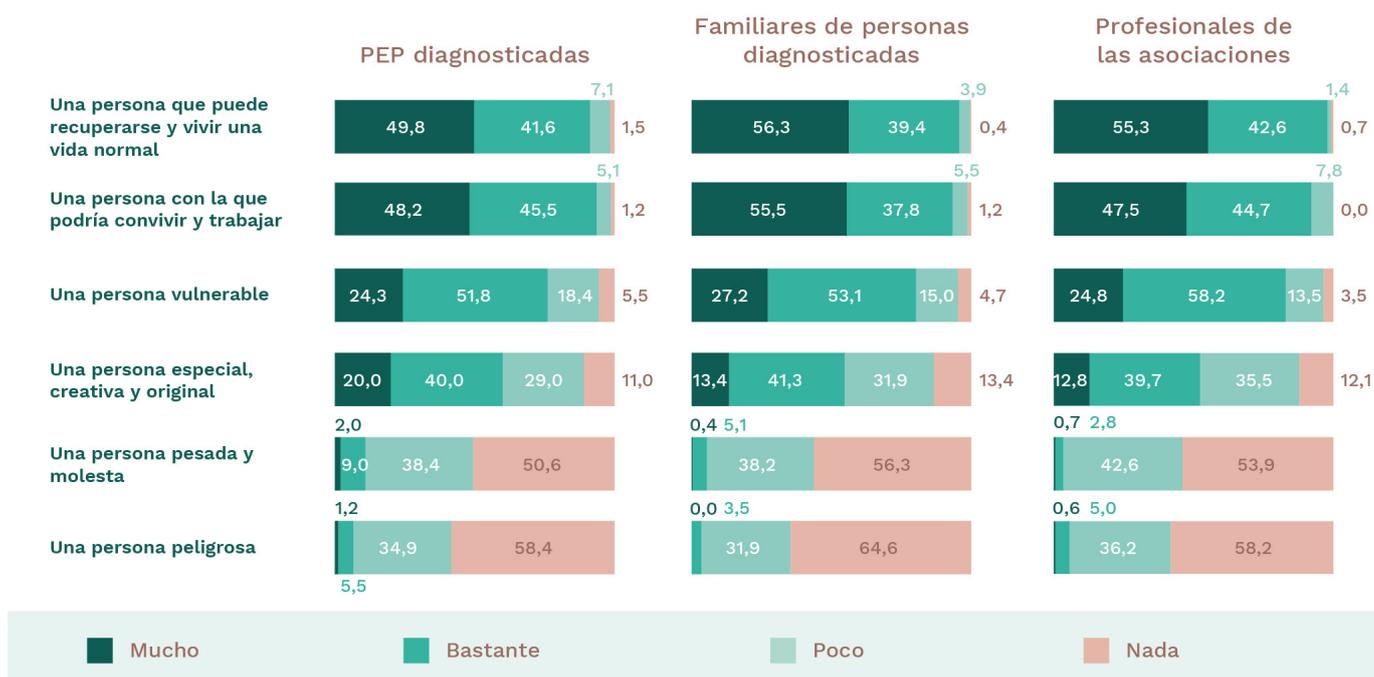


En este estudio, la presencia de estigmas como el de personas peligrosas (5,2 | 27,6) o el de personas

pesadas o molestas (7,3 | 25,9) es menor que en el estudio a población general.

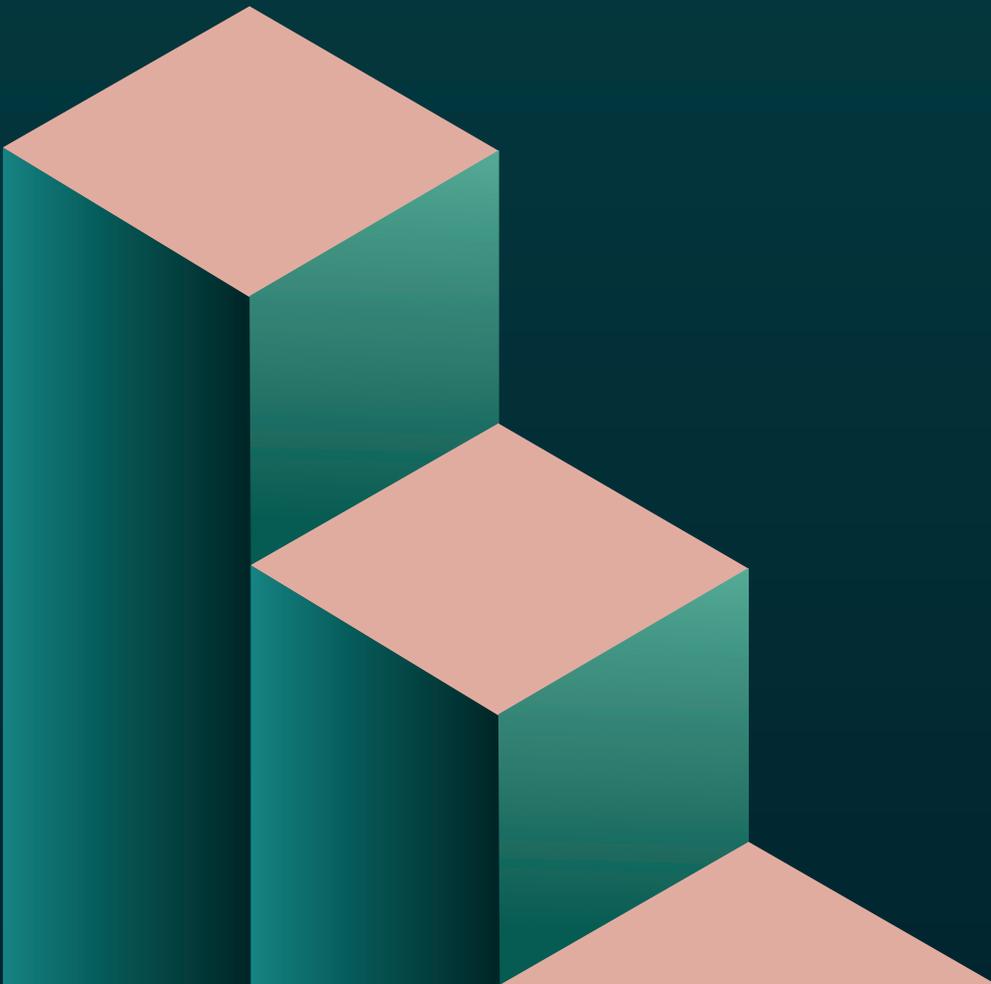
¿Hasta qué punto consideras que una persona que ha padecido o padece un trastorno mental es...?

(% sobre cada segmento)

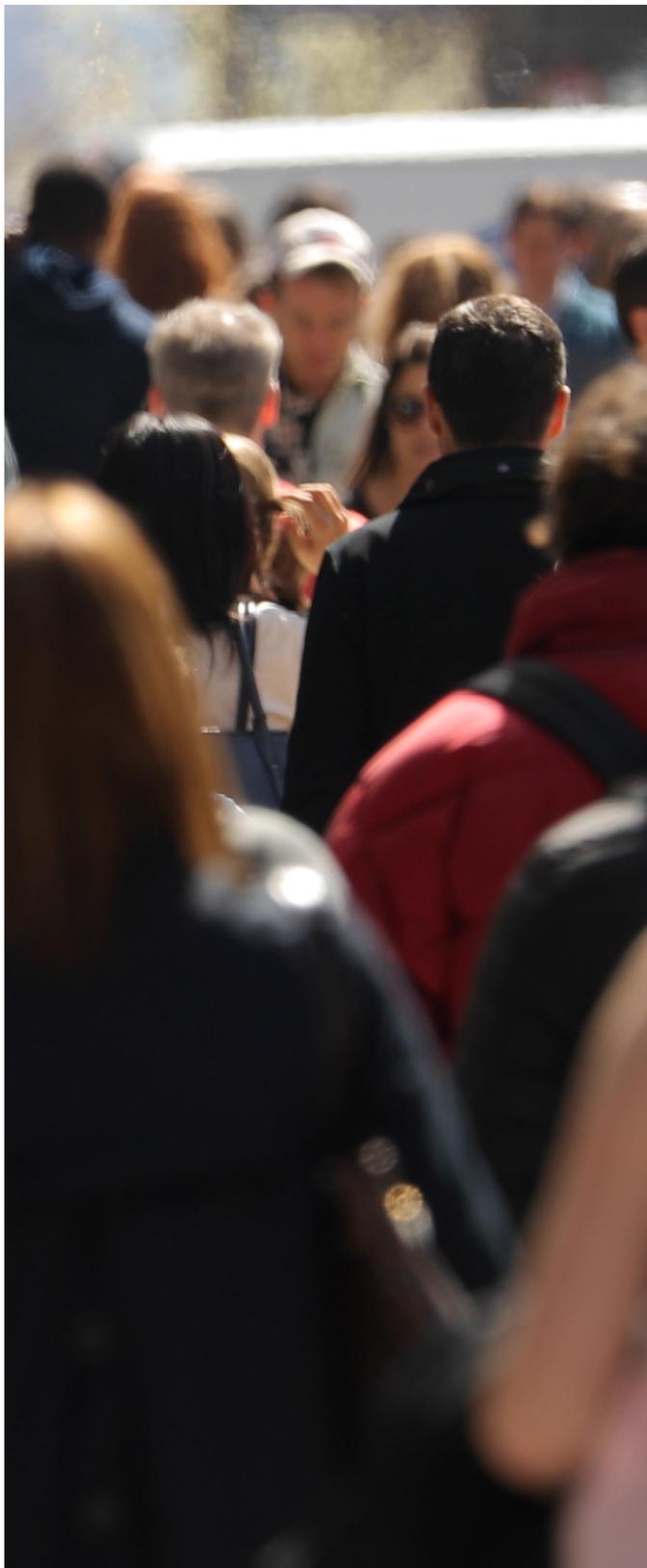


5

**PERCEPCIÓN DE
LOS RECURSOS
HUMANOS Y
MATERIALES
DISPONIBLES**



5. Percepción de los recursos humanos y materiales disponibles

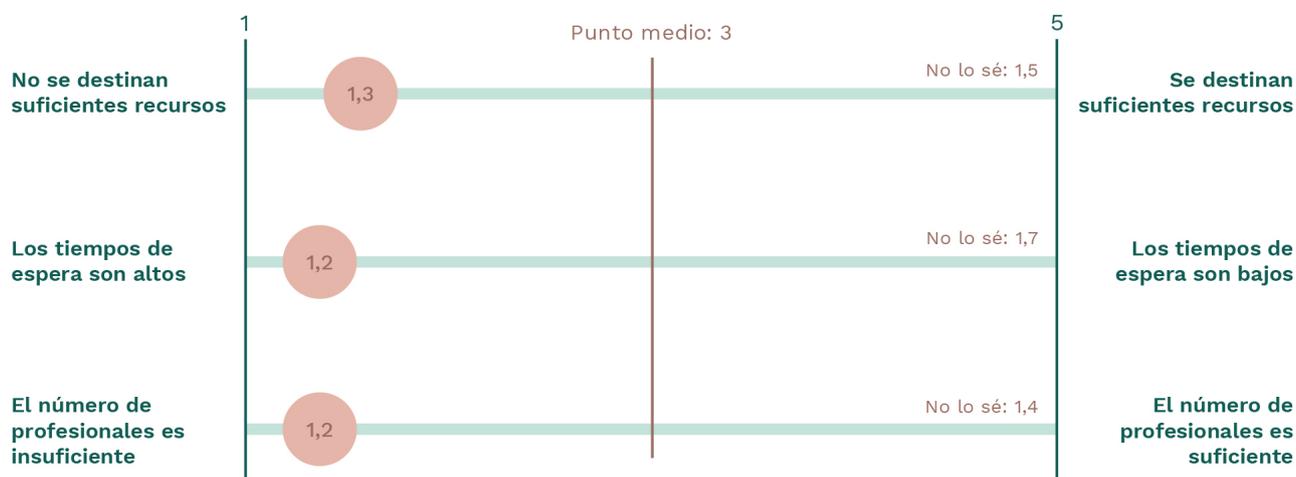


- Las personas que participan en este estudio **no creen que se destinen suficientes recursos al sistema público de salud mental**. Creen que el número de profesionales es insuficiente y que los tiempos de espera de las personas con problemas de salud mental, son altos.
- Las **tres medidas asistenciales** propuestas preferidas para la mejora de la atención a la salud mental son: **aumentar el número de profesionales en salud mental (88,6%)**, **más apoyo socio-sanitario: centros de día, ocupacionales, viviendas tuteladas (71,8%)** y **más Centros de Salud Mental Comunitarios y/o Equipos de Tratamiento Asertivo Comunitario (62,8%)**.
- En cuanto a la **propuesta de medidas sociales**, destacan: **inclusión de programas específicos de prevención y sensibilización en el ámbito educativo (73,8%)**, **promoción de iniciativas comunitarias para prevenir la soledad y fomentar la resiliencia (58,5%)** y **el apoyo al desarrollo psicosocial durante los primeros años de vida, desde la Atención Primaria (51,5%)**.

5.1 Evaluación de los recursos disponibles para la salud mental

Con respecto al sistema público de salud, y pensando en la salud mental, crees que actualmente...

Utiliza una escala de 1 a 5. (Media del total)

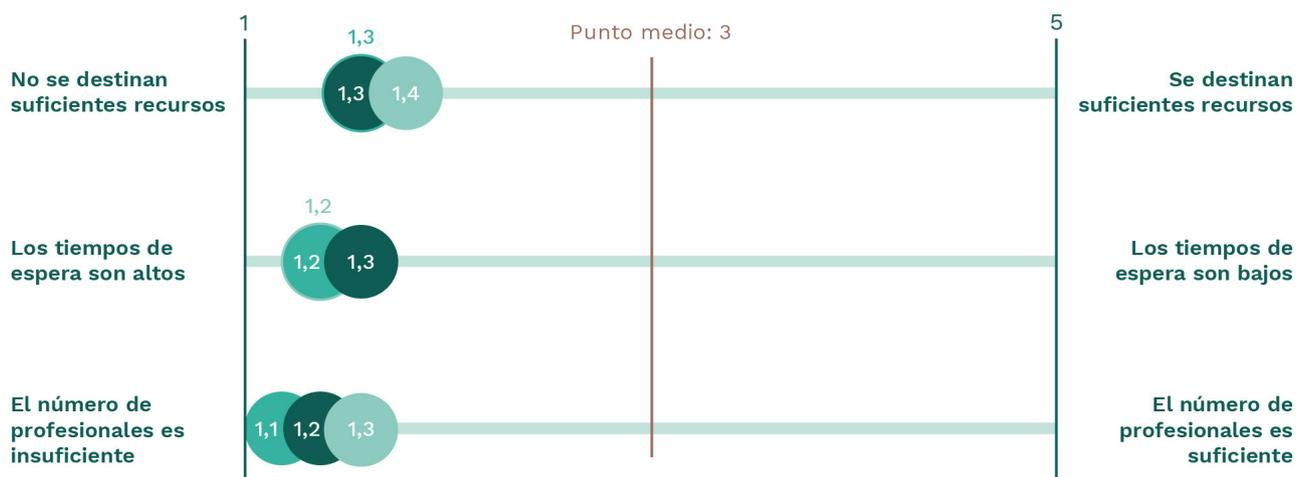


Las personas participantes de este estudio hacen una peor valoración de los recursos invertidos (1,3 |

2,0), de los tiempos de espera (1,2 | 1,8) y del número de profesionales (1,2 | 1,9).

Con respecto al sistema público de salud, y pensando en la salud mental, crees que actualmente...

Utiliza una escala de 1 a 5. (Media del total sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

■ Familiares de personas diagnosticadas

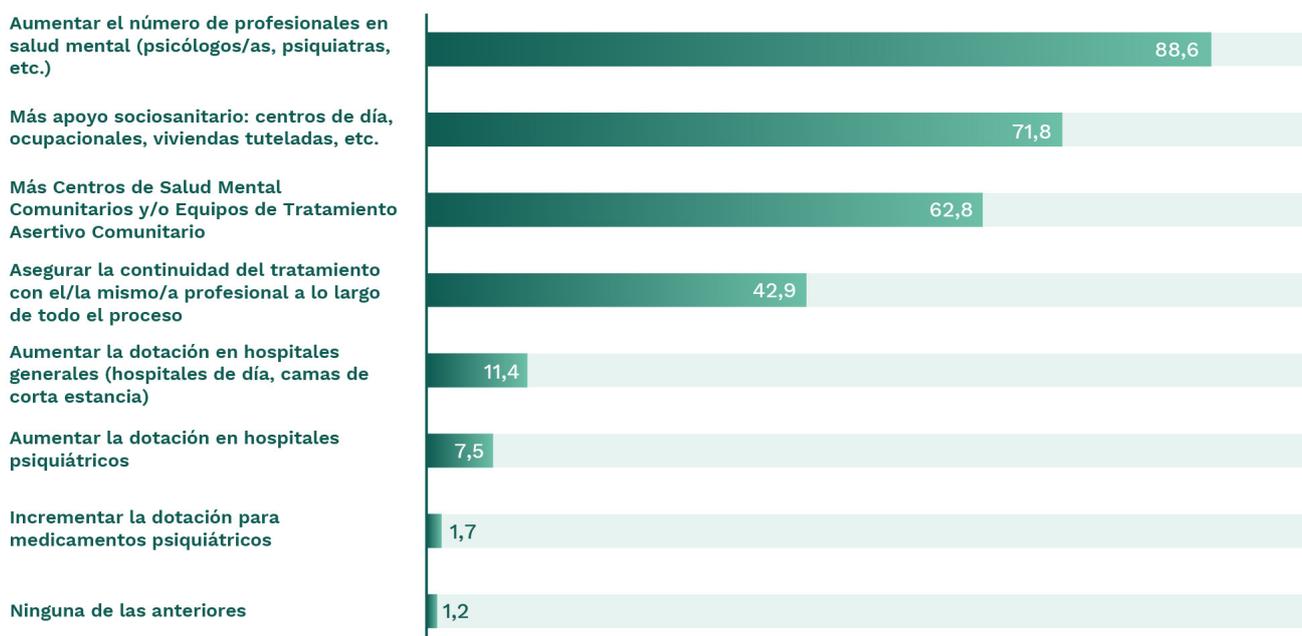
■ Profesionales de las asociaciones

5.2 Preferencias respecto a las medidas asistenciales



De las siguientes medidas asistenciales, ¿cuáles te parecen prioritarias?

Elige un máximo de tres. (% sobre el total)



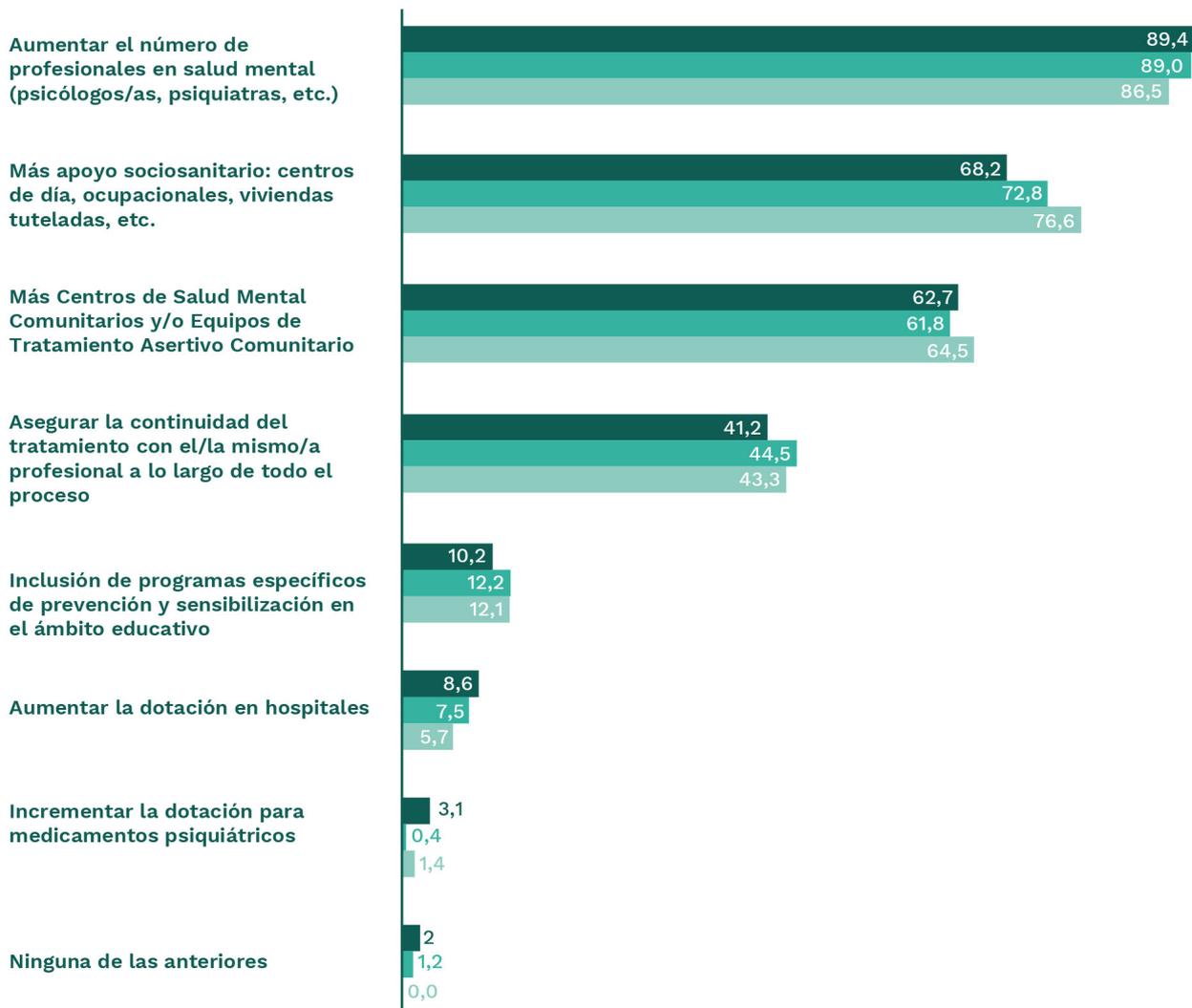
Hay grandes diferencias entre la prioridad que se da a algunas de las medidas asistenciales entre las personas del movimiento asociativo y la población general: creen en mayor medida que se ha de au-

mentar el número de profesionales en salud mental (88,6 | 67,8), aumentar el apoyo sociosanitario (71,8 | 37,6) y dotar a la ciudadanía de más centros de salud mental comunitarios (62,8 | 48,4).

5. PERCEPCIÓN DE LOS RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES DISPONIBLES

De las siguientes medidas asistenciales, ¿cuáles te parecen prioritarias?

Elige un máximo de tres. (% sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

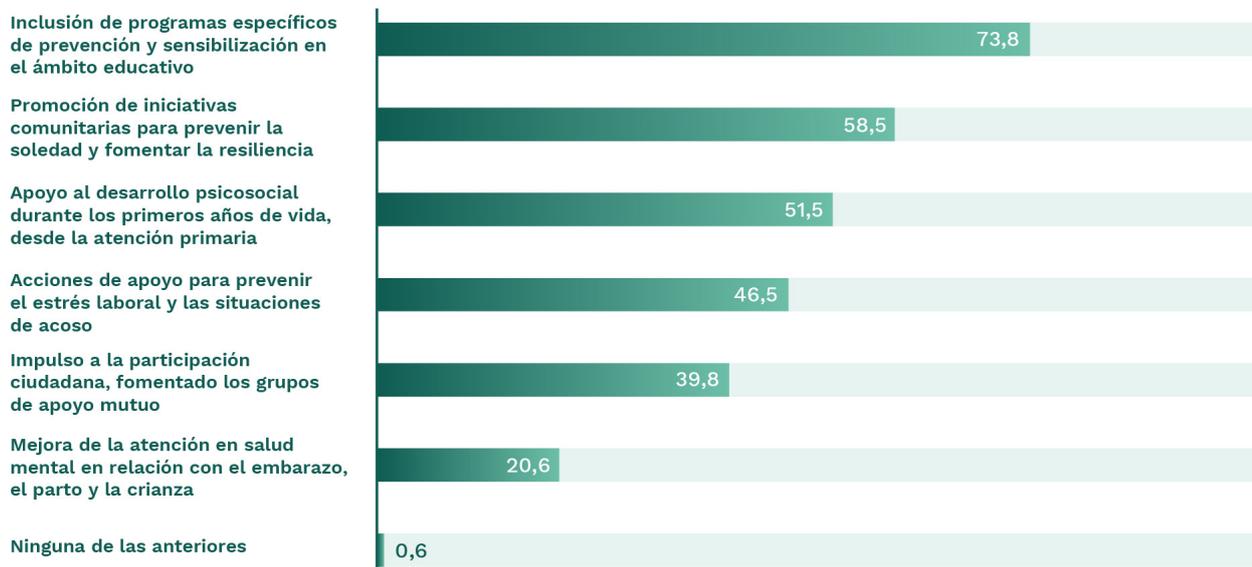
■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones

5.3 Preferencias respecto a las medidas sociales

Y de las siguientes medidas sociales, ¿cuáles te parecen prioritarias?

Elige un máximo de tres. (% sobre el total)

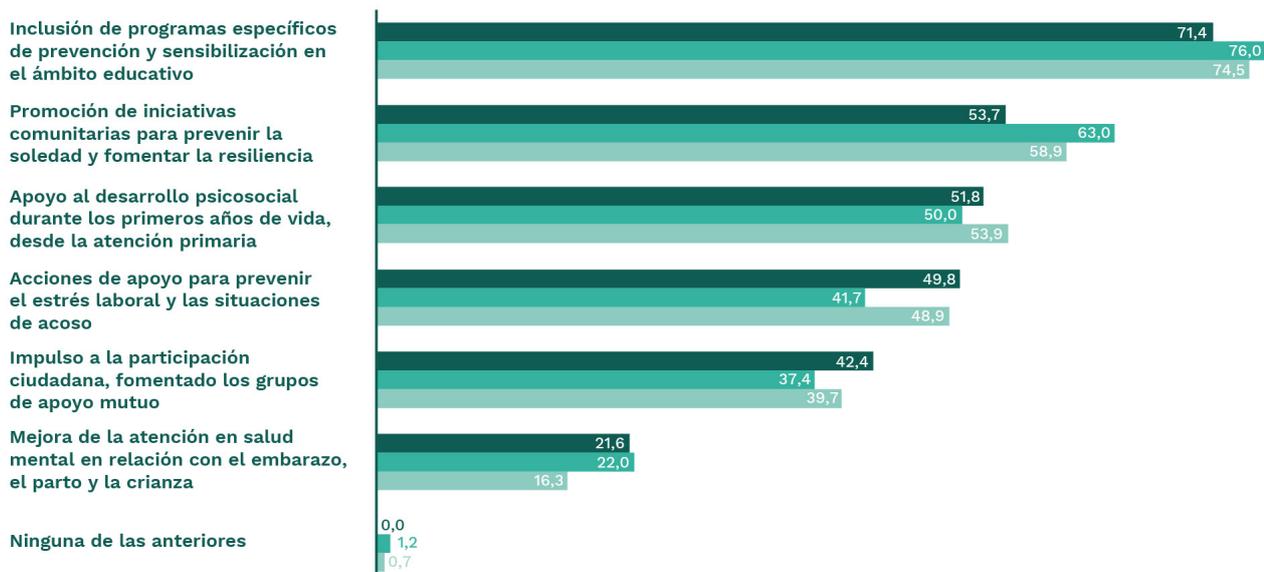


Tal y como sucedía con las medidas asistenciales, aquí también encontramos diferencias entre los dos estudios: se aboga más por la inclusión de programas específicos de prevención y sensibilización en el ámbito educativo (73,8 | 48,0), el impulso a

la participación ciudadana, fomentando los grupos de apoyo mutuo (39,8 | 30,5) y menos por la mejora de la atención en salud mental en relación con el embarazo, parto y crianza (20,6 | 31,2).

Y de las siguientes medidas sociales, ¿cuáles te parecen prioritarias?

Elige un máximo de tres. (% sobre cada segmento)



■ PEP diagnosticadas

■ Familiares de personas diagnosticadas

■ Profesionales de las asociaciones





consaludmental.org



fundacionmutua.es