

GUANAJUATO
JUVENTUDES GTO

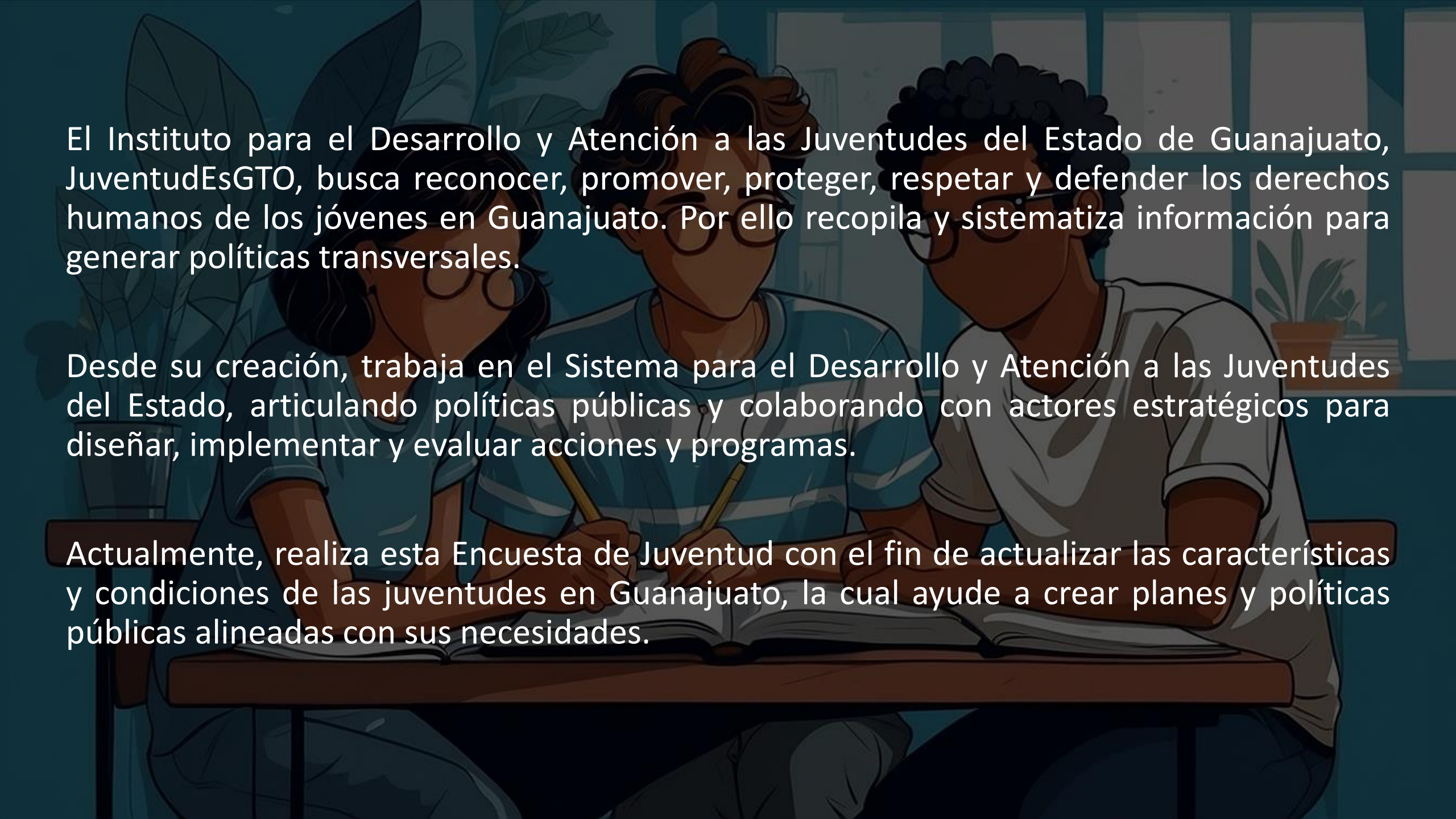


GUANAJUATO
200
AÑOS DE GRANDEZA

ENCUESTA ESTATAL DE JUVENTUD 2024

Tema: Salud mental

Mayo 2024

An illustration of three people sitting at a wooden table, looking at a large open book. On the left, a woman with dark hair and glasses is looking towards the book. In the center, a man with glasses and a striped shirt is looking down at the book. On the right, a man with glasses and a white shirt is looking towards the book. The background shows a window with a plant on a shelf and some papers on the wall.

El Instituto para el Desarrollo y Atención a las Juventudes del Estado de Guanajuato, JuventudEsGTO, busca reconocer, promover, proteger, respetar y defender los derechos humanos de los jóvenes en Guanajuato. Por ello recopila y sistematiza información para generar políticas transversales.

Desde su creación, trabaja en el Sistema para el Desarrollo y Atención a las Juventudes del Estado, articulando políticas públicas y colaborando con actores estratégicos para diseñar, implementar y evaluar acciones y programas.

Actualmente, realiza esta Encuesta de Juventud con el fin de actualizar las características y condiciones de las juventudes en Guanajuato, la cual ayude a crear planes y políticas públicas alineadas con sus necesidades.

GUANAJUATO
JUVENTUDES GTO



GUANAJUATO
200
AÑOS DE GRANDEZA

METODOLOGÍA CUALITATIVA



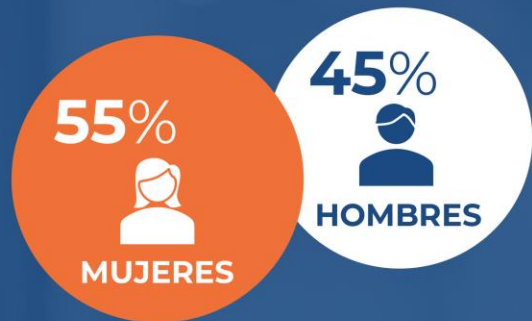
Ficha metodológica

Técnica	Investigación cualitativa
Tipología	Recopilación de datos - cualitativa
Tipo de muestra	14 focus group (de 8 participantes)
Unidad de registro	14 focus group (de 8 participantes)
Unidad de contacto	Jóvenes de entre 15 y 30 años de edad en el estado de Guanajuato.
Unidad de contexto	14 focus group de 8 participantes cada uno en los siguientes municipios: San Luis de la Paz (2), San Miguel Allende (2), Irapuato (1), Salamanca (1), Manuel Doblado (2), Acámbaro (1), Salvatierra (1), Celaya (2), León (2).
Fecha de ejecución	Del 5 al 9 de enero de 2024.

- Definición de municipios representativos de las 7 regiones del Estado de Guanajuato (según la SEDESHU):** San Luis de la Paz, San Miguel de Allende, Irapuato, Salamanca, Manuel Doblado, Acámbaro, Salvatierra, Celaya y León.
- Selección de colonias del nivel socioeconómico C,C- y D+ en cada una de las ciudades de estudio:** Se buscan colonias que estén cercanas y accesibles a otras colonias del mismo nivel socioeconómico para poder invitar jóvenes de otras zonas.
- Selección de hogares al azar para sede de los focus group:** Los hogares se eligen en una calle que sea accesible dentro de la colonia, cerca de paradas de transporte público y que tengan espacio cómodo para realizar la reunión.
- Invitación a la jefa de familia de la vivienda seleccionada a ser anfitriona de la reunión:** Se solicita al ama de casa elegida que acondicione un espacio para recibir a los participantes, apoyándola con un presupuesto para compra de bebidas y snacks.



Perfil de los participantes de focus group

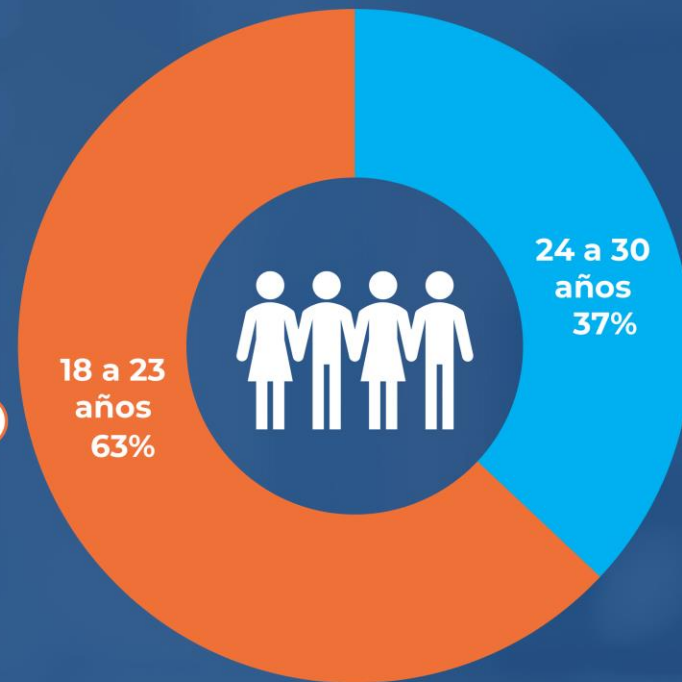


SEXO



OCUPACIÓN

EDAD





Durante las sesiones grupales, se detectaron temas que inciden en la gobernanza del estado de Guanajuato, mismos en los que los participantes de los grupos de enfoque manifestaron distintas problemáticas.

-  **Futuro**
-  **Familia**
-  **Noviazgo y pareja**
-  **Sexualidad**
-  **Educación**
-  **Religión**
-  **Cultura**
-  **Participación**
-  **Trabajo**
-  **Tecnologías**
-  **Salud mental**
-  **Consumo juvenil**



SALUD MENTAL

Tras pedir a los participantes de los grupos de enfoque que expresaran para ellos ¿qué es la salud mental? A los jóvenes de Guanajuato les cuesta trabajo encontrar una definición de salud mental, sin embargo, la definen como el **“estar bien consigo mismos”**, se inicia amándose a uno para luego poder amar a los demás.



Para ellos, estar bien de la mente implica no solo la ausencia de preocupaciones, ansiedad o trastornos, sino también la paz interior y la eliminación de pensamientos negativos.

Los jóvenes reconocen que la manera en que se sienten consigo mismos influye en las decisiones que día a día toman y cómo se relacionan con su entorno.

Consideran que la base de todo bienestar radica en aprender a vivir con lo que ya pasó, reconociendo que el pasado no define el presente ni el futuro, además estar bien con ellos mismos es la necesidad de tener buenos pensamientos en todo momento.



SALUD MENTAL

Principales problemas de salud mental que hay entre los jóvenes

Al preguntar a los participantes cuáles creen que son los principales problemas de salud mental que hay entre los jóvenes, mencionaron los siguientes:

1. Estrés
2. Bullying
3. Falta de atención
4. Ansiedad
5. Enojo (ira)
6. Depresión
7. Problemas familiares
8. Problemas con amigos
9. Traumas de la infancia (desgracias)
10. Presión escolar y social
11. Malas influencias
12. Adicciones
13. Baja autoestima
14. Trastornos alimenticios
15. Inseguridad financiera





SALUD MENTAL **Problemas de salud mental en los últimos años**

Al preguntar a los jóvenes si creen que la salud mental sea un problema que ha cobrado importancia entre los jóvenes en los últimos años y por qué, respondieron lo siguiente:

Sí creen que la salud mental se ha convertido en un problema cada vez más relevante entre los jóvenes en los últimos años y desde su percepción existen varias razones:

- 1** Los jóvenes enfrentan presiones sociales y académicas que pueden contribuir al estrés y la ansiedad.
- 2** La presión por encajar en las redes sociales y las expectativas sociales pueden generar tensiones y exceso de estrés.
- 3** Las generaciones anteriores reprimían las emociones, pero en la actualidad, tras la pandemia se ha vuelto más normal hablar de terapias y salud mental.
- 4** Hay un aumento en la educación sobre la salud mental en general, por lo que es más común hablar, identificar y reconocer los problemas de salud mental entre los jóvenes.
- 5** Las preocupaciones sobre el futuro, la empleabilidad y las expectativas económicas les generan ansiedad cuando están a punto de ingresar al mundo laboral.
- 6** Las dinámicas familiares con el poco tiempo de calidad en familia o la falta de apoyo emocional les afecta.



SALUD MENTAL **Formas en la que cuidan su salud mental**

Al preguntar a los jóvenes cómo cuidan su salud mental, respondieron lo siguiente:



- Tomando terapia
- Haciendo ejercicio
- Haciendo cosas que les gustan
- Ignorando comentarios negativos
- Escuchando música
- Teniendo un buen descanso
- Teniendo autocontrol
- Leyendo
- Hablando y expresando cómo se sienten
- Manteniendo una rutina diaria de sus actividades
- Estableciendo límites
- Manteniéndose ocupados.





SALUD MENTAL **Implementación de programas**

Al preguntar a los jóvenes qué programas creen se deberían implementar para atender la salud mental, respondieron lo siguiente:

- En las escuelas brindar herramientas para la gestión del estrés y las emociones
- Crear líneas de ayuda 24/7.
- Implementar programas de bienestar en el lugar de trabajo.
- Terapia online y aplicaciones de salud mental.
- Terapias gratuitas.
- Apoyos psicológicos en escuelas públicas (2 psicólogos por turno)
- Fomentar el deporte en todos los niveles académicos.
- Desarrollar programas de prevención del suicidio.



GUANAJUATO
JUVENTUDES GTO



GUANAJUATO
200
AÑOS DE GRANDEZA

METODOLOGÍA CUANTITATIVA





Ficha metodológica

Técnica	Entrevistas con levantamiento mixto (vivienda y digital)
Tipología	Descriptiva deductiva
Tipo de muestra	Muestreo de etapas múltiples: Aleatoria y sistemática
Unidad de muestreo	Jóvenes de entre 15 y 30 años de edad de las 7 regiones del estado de Guanajuato.
Unidad de registro	Implementación de cuestionario estructurado y programado en plataforma propia.
Unidad de contexto	3,000 entrevistas con levantamiento mixto (2,340 en vivienda y 660 digitales) a jóvenes de entre 15 y 30 años de edad, la muestra se realizó en las 7 regiones del estado de guanajuato y fueron recabadas de la siguiente manera: 150 en San Luis de la Paz; 250 en dolores Hidalgo; 755 en Guanajuato; 260 en Pénjamo; 285 en Moroleón; 515 en Celaya; 785 en León.
Fecha de ejecución:	Salida a campo del 28 de diciembre 2023 al 20 de enero 2024
Periodo de análisis:	Del 25 de enero al 15 de marzo 2024

2,340 encuestas fueron realizadas en viviendas y 660 de manera digital con muestreo no-probabilístico. Como parte del análisis de datos recabados, se realizó un ajuste de los resultados utilizando factores de ponderación demográficos (sexo, edad, escolaridad), geográficas y comportamientos electorales anteriores, para posteriormente trabajarlos con frecuencias y cruces, así como exploración de audiencias clave.

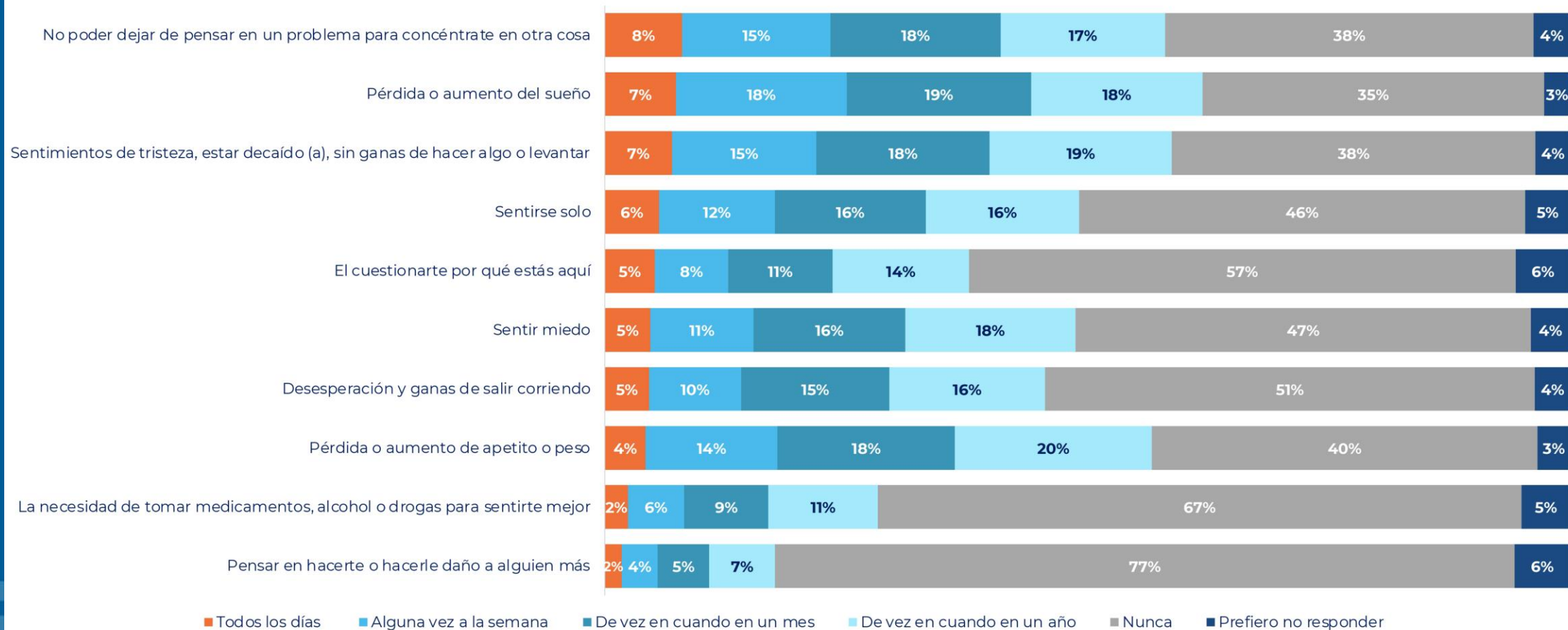
Posteriormente, por medio del Nanotargeting, se procede a estimar las variables a niveles de municipios dentro de las regiones del Estado.



SALUD MENTAL

Menciona, ¿qué tan seguido has experimentado?

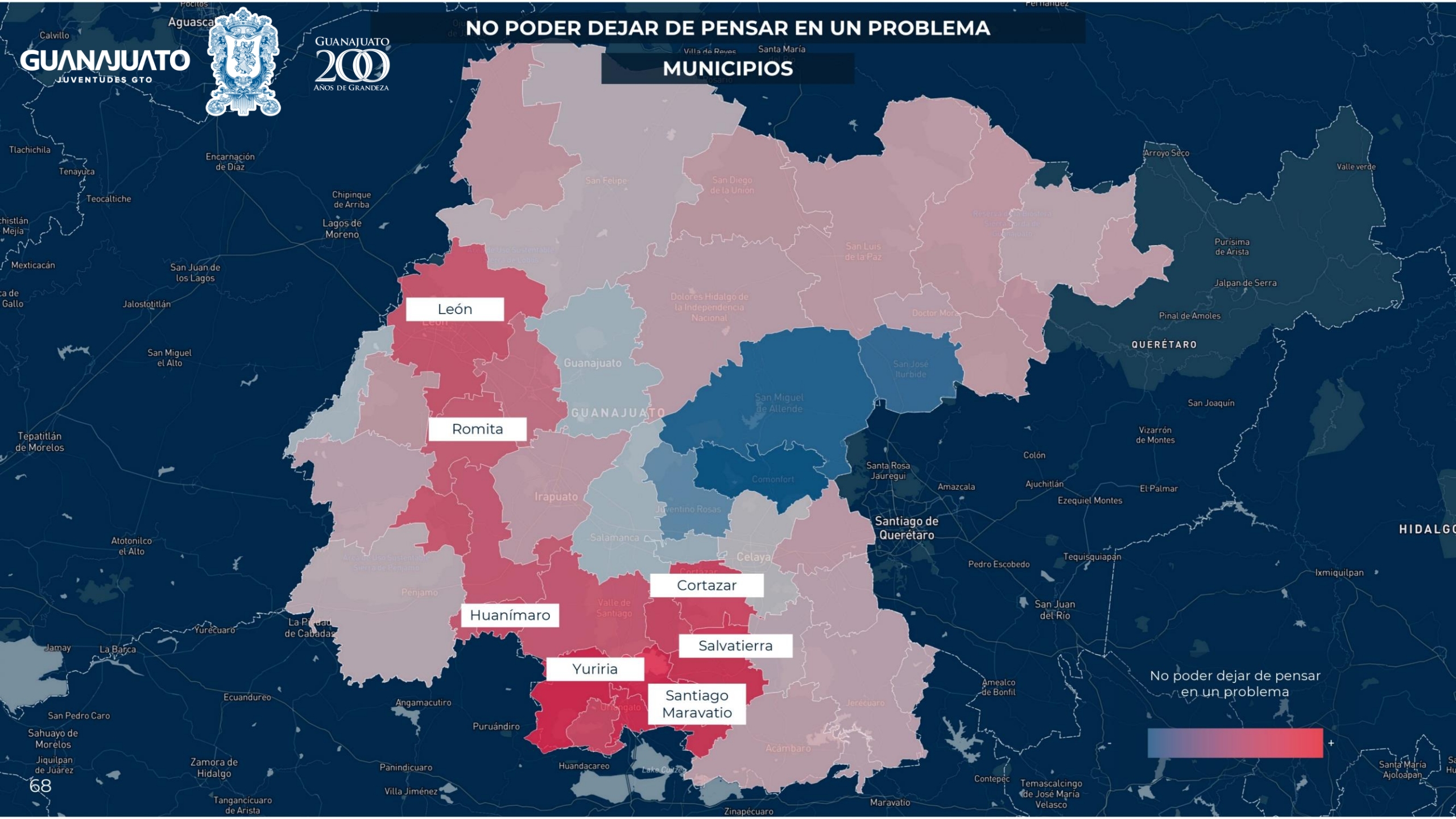
Menciona ¿qué tan seguido has experimentado?



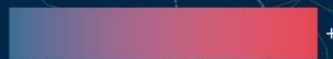


NO PODER DEJAR DE PENSAR EN UN PROBLEMA

MUNICIPIOS

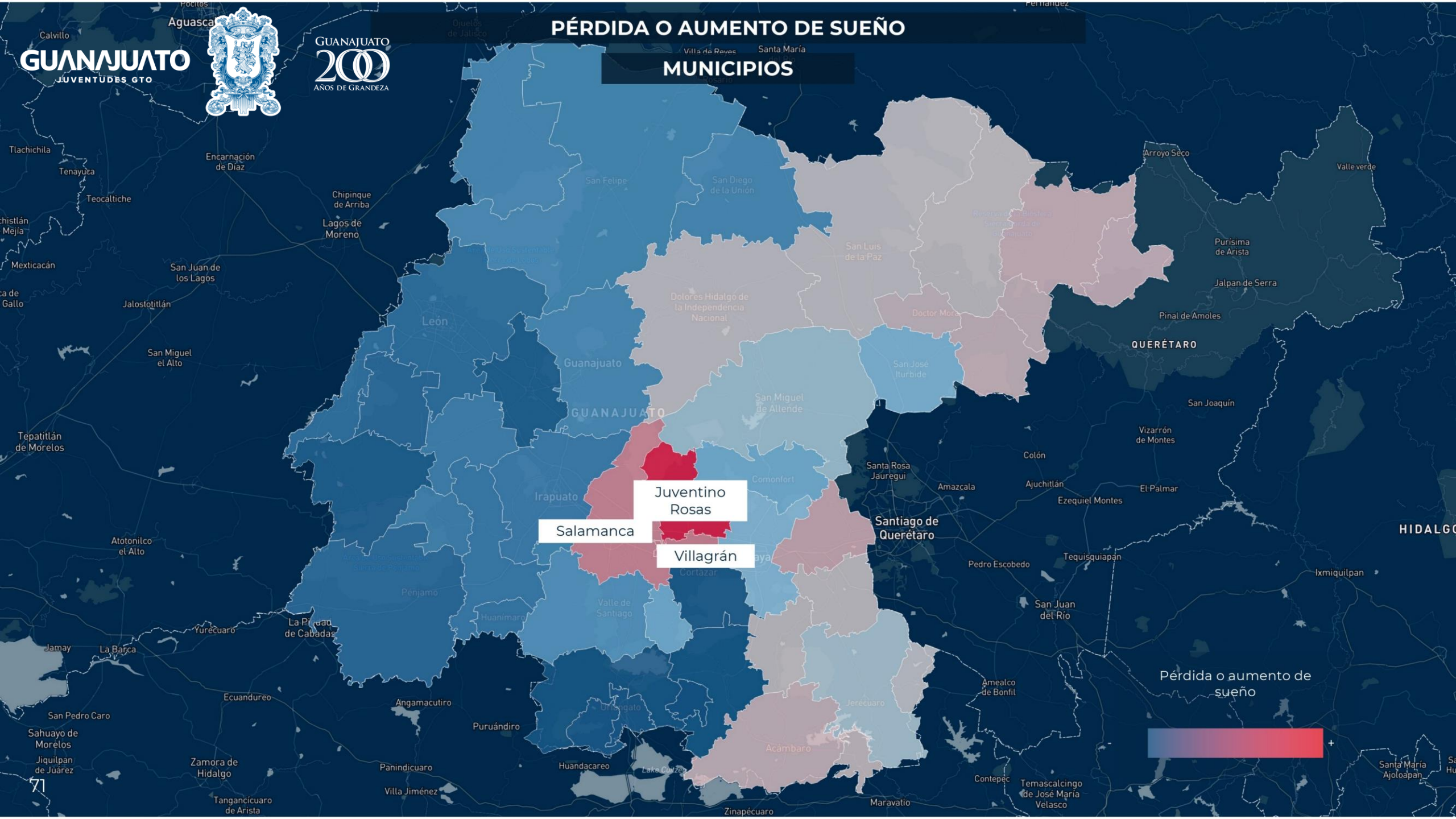


No poder dejar de pensar en un problema



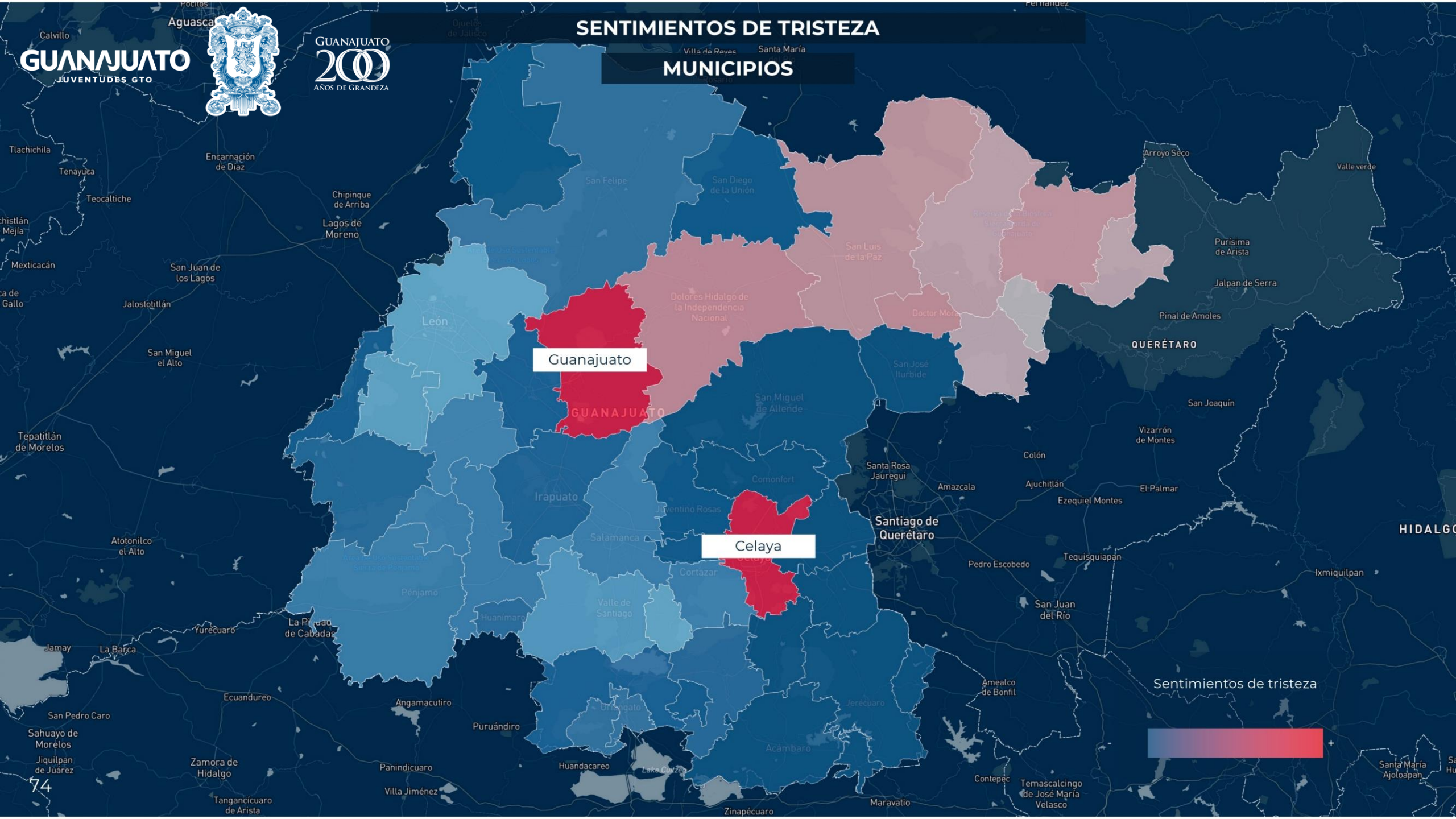


PÉRDIDA O AUMENTO DE SUEÑO MUNICIPIOS





SENTIMIENTOS DE TRISTEZA MUNICIPIOS



Guanajuato

GUANAJUATO

Celaya

Sentimientos de tristeza



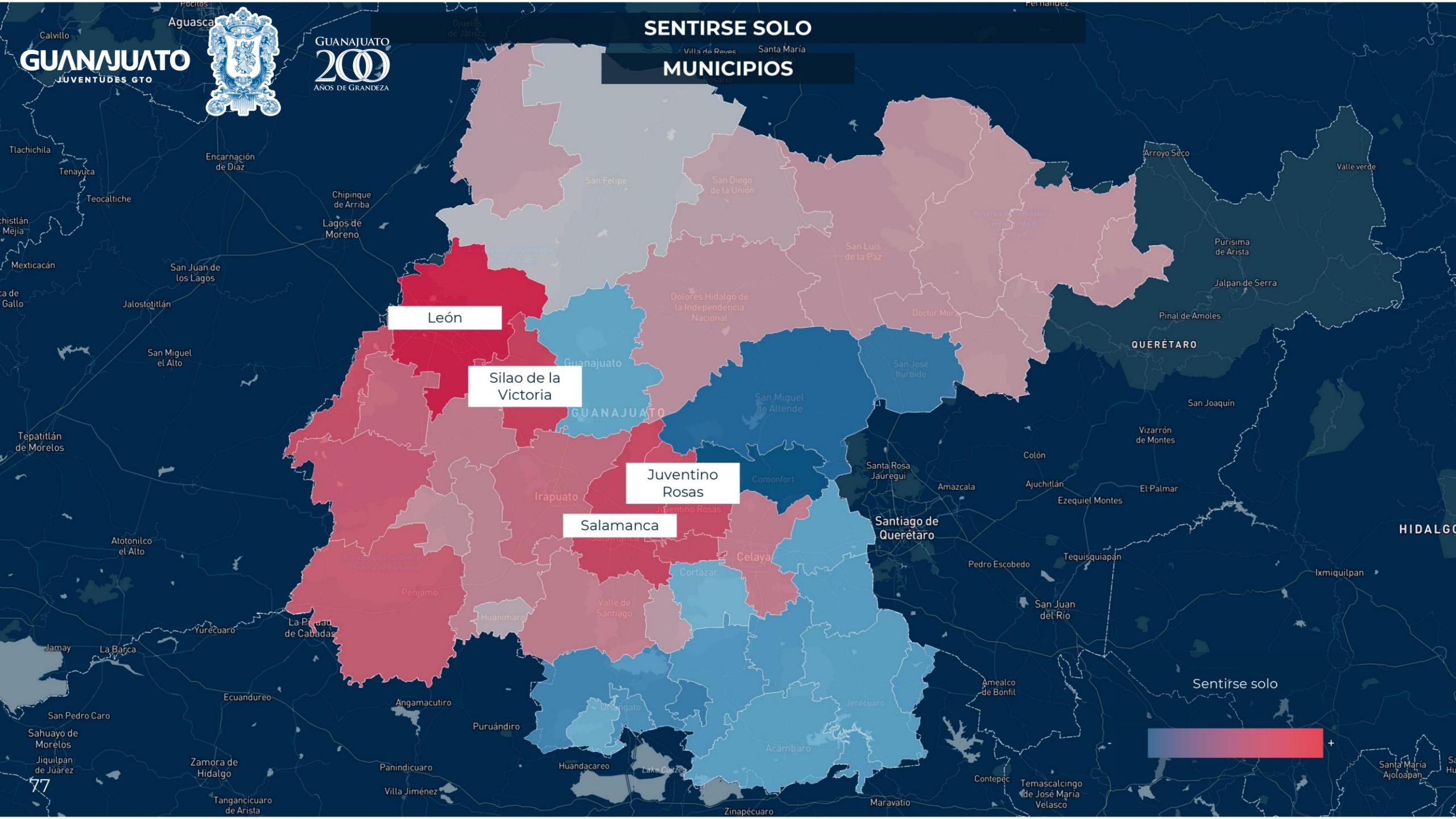
+

GUANAJUATO
JUVENTUDÉS GTO



GUANAJUATO
200
AÑOS DE GRANDEZA

SENTIRSE SOLO MUNICIPIOS





Conclusiones

Las acciones que los jóvenes piden al Gobierno del Estado para mejorar las condiciones relacionadas con salud mental son las siguientes:

1. Acceso a servicios de salud mental.
2. En las escuelas brindar herramientas para la gestión del estrés y las emociones.
3. Creación de líneas de ayuda 24/7.
4. Oferta de terapias online y apps.
5. Implementación de programas de bienestar en el lugar de trabajo.

- Personas en una relación abierta (72%) y o noviazgo (66%) han experimentado más en el último año: cambios en hábitos alimenticios.
- En promedio, más de la mitad de las personas con pareja han experimentado problemas de sueño en el último año (entre 55- 69%).
- Un poco más de la mitad de las personas en una relación abierta o en una relación de noviazgo han sentido ganas de salir corriendo en el último año (53%).
- Personas casadas o divorciadas experimentaron en el último año pensar un problema constantemente (64%).
- 7 de cada 10 personas en una relación abierta ha experimentado al menos una vez en el año sentimientos de tristeza o sentirse decaídos (73%).
- El 64% de las personas divorciadas dicen haber sentido soledad en el último año y 61% mencionó haber sentido miedo, personas casadas o en noviazgos tuvieron un porcentaje alto y similar (58%).



J U V E N T U D E S G T O

Stephanie Araceli Reyes Márquez

Directora General del Instituto para el Desarrollo y Atención
a las Juventudes del Estado de Guanajuato

sistemajuventudesgto@juventudesgto.gob.mx