



# ENCUESTA ESTATAL DE JUVENTUD 2024

**Tema: Salud mental** 

Mayo 2024

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.







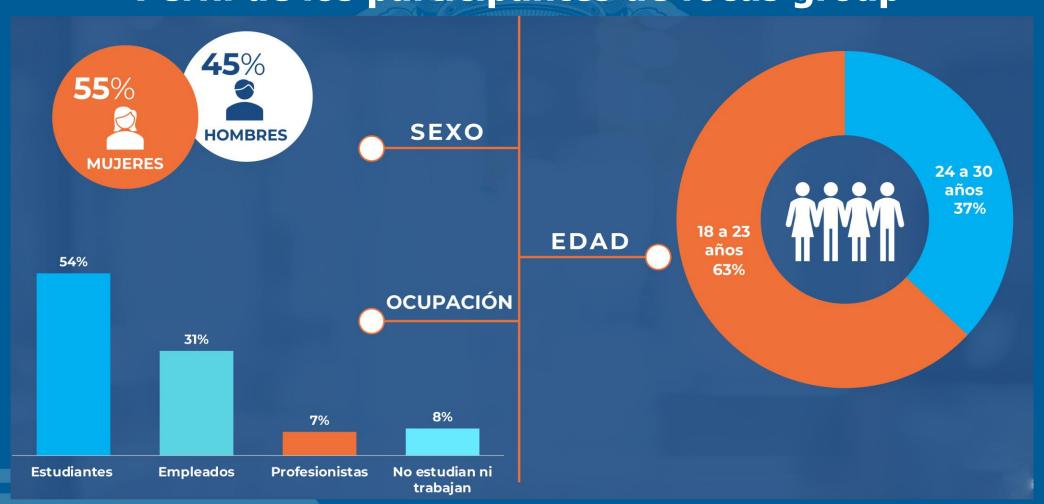
# Ficha metodológica

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.

- 1. 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.
- 2. 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.
- **3. 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.
- **4.** 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







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.







Familia



Noviazgo y pareja





Sexualidad





Educación





Religión







**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 suicido.









# METODOLOGÍA CUANTITATIVA

INSTITUTO PARA EL DESARROLLO Y ATENCIÓN A LAS JUVENTUDES DEL ESTADO DE GUANAJUATO

JUVENTUDESGTO.GUANAJUATO.GOB.MX





# Ficha metodológica

Técnica	Entrevistas con levantamiento mixto (vivienda y digital)
Tipología	Descriptiva deductiva
Tipo de muestra	Muestreo de etapas múltipes: 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

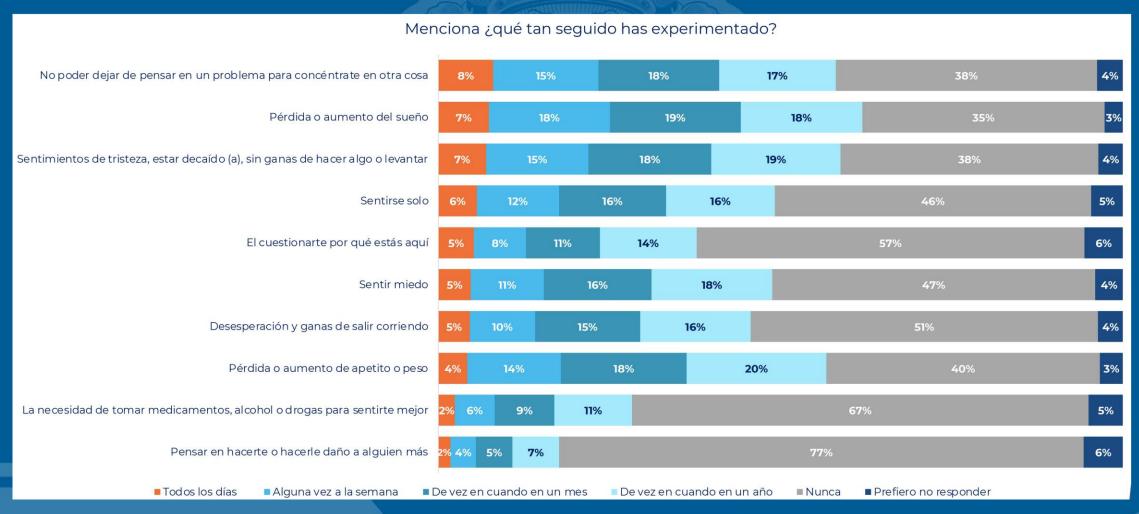
2,340 encuestas fueron realizadas en viviendas y 660 de manera digital con muestreo no-probabilístico. Como parte del análisis de datos recabados, se realizó un ajuste de los resultados utilizando factores de ponderación demográficos (sexo, edad, escolaridad), geográficas y comportamientos electorales 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?







#### No poder dejar de pensar en un problema para concentrarte en otra cosa Situación Conyugal

	ı			<b>♥</b> SITUA	CIÓN CONY	'UGAL				
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	9	9	6	11	7	9	0	6	14	8
Alguna vez a la semana	16	18	14	18	18	13	25	18	16	15
De vez en cuando en un mes	17	15	20	16	27	21	9	16	57	18
De vez en cuando en un año	13	22	24	17	13	19	14	3	0	17
Nunca	41	35	35	31	28	36	53	41	0	38
Prefiero no responder	5	2	2	7	8	3	0	15	14	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

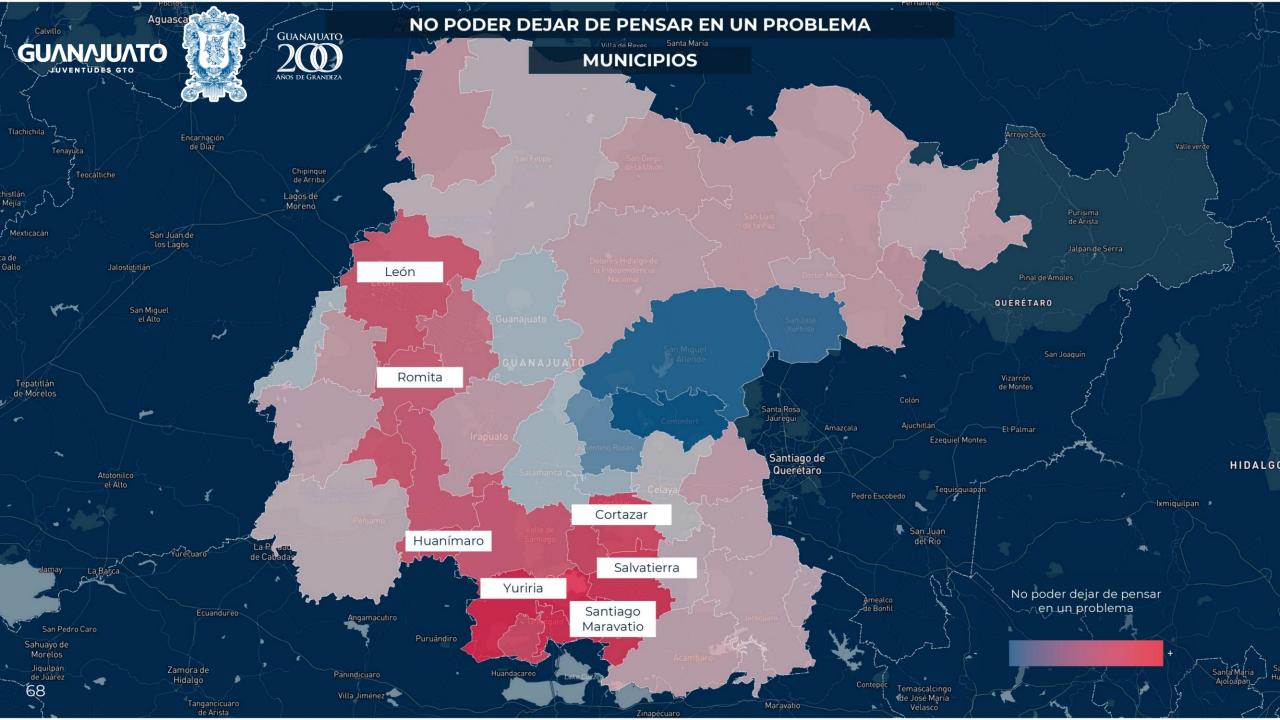




# No poder dejar de pensar en un problema para concentrarte en otra cosa Segmentos

#### **A** SEGMENTOS

	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	<b>Segmento 4</b> Hombres y mujeres en alguna relación	<b>Segmento 5</b> Indefinido, estudian o trabajan	<b>Segmento 6</b> Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	6	5	9	10	40	6	8
Alguna vez a la semana	20	13	17	16	6	12	15
De vez en cuando en un mes	18	17	19	19	8	11	18
De vez en cuando en un año	13	20	16	18	25	10	17
Nunca	37	42	35	32	14	55	38
Prefiero no responder	6	3	4	4	7	4	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100







#### Pérdida o aumento del sueño Situación Conyugal



#### SITUACIÓN CONYUGAL

	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	8	7	7	7	1	7	14	11	27	7
Alguna vez a la semana	18	21	15	20	22	16	9	22	29	18
De vez en cuando en un mes	17	21	23	14	17	19	29	14	12	19
De vez en cuando en un año	15	20	23	16	23	20	12	8	16	18
Nunca	39	29	30	40	32	35	30	40	16	35
Prefiero no responder	3	2	2	4	5	2	6	5	0	3
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

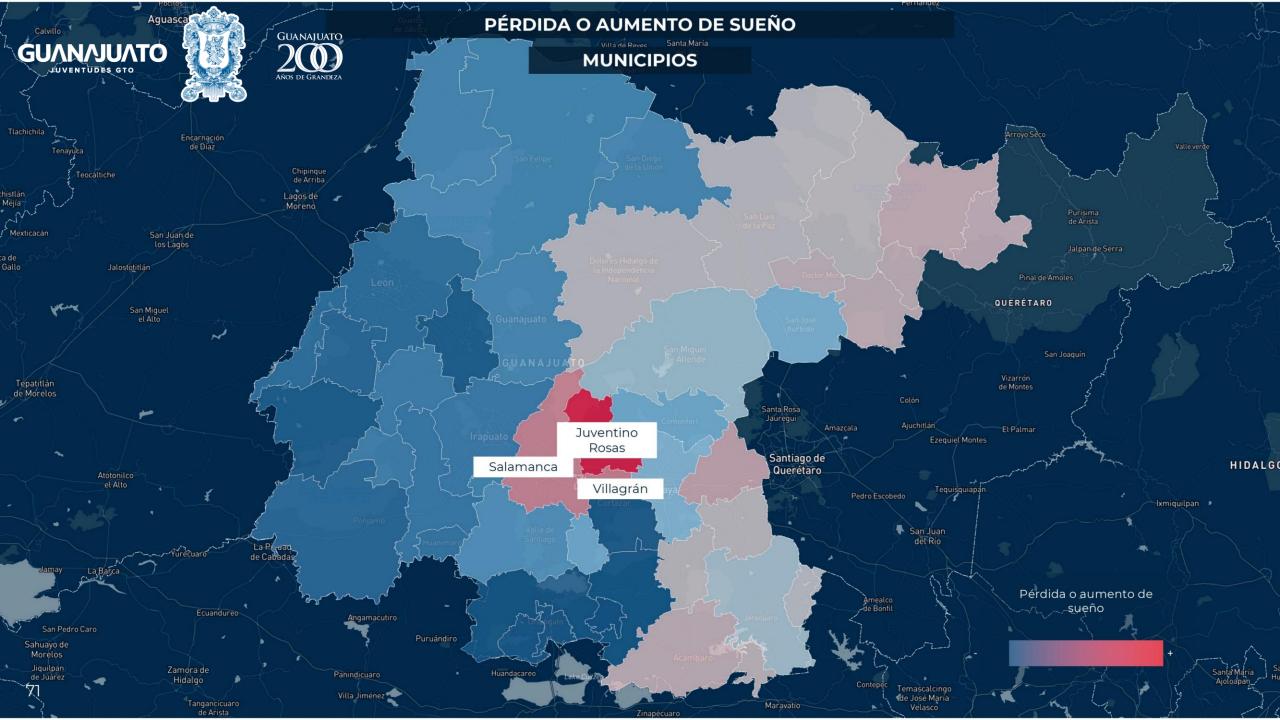




# Pérdida o aumento del sueño Segmentos

#### **A** SEGMENTOS

	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	Segmento 3 Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	6	4	5	4	19	2	7
Alguna vez a la semana	14	13	14	13	29	11	18
De vez en cuando en un mes	22	15	20	21	8	14	19
De vez en cuando en un año	12	24	19	26	23	10	18
Nunca	41	42	38	32	14	59	35
Prefiero no responder	5	2	4	4	7	4	3
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100







# Sentimientos de tristeza, estar decaído (a), sin ganas de hacer algo o levantarse Situación Conyugal

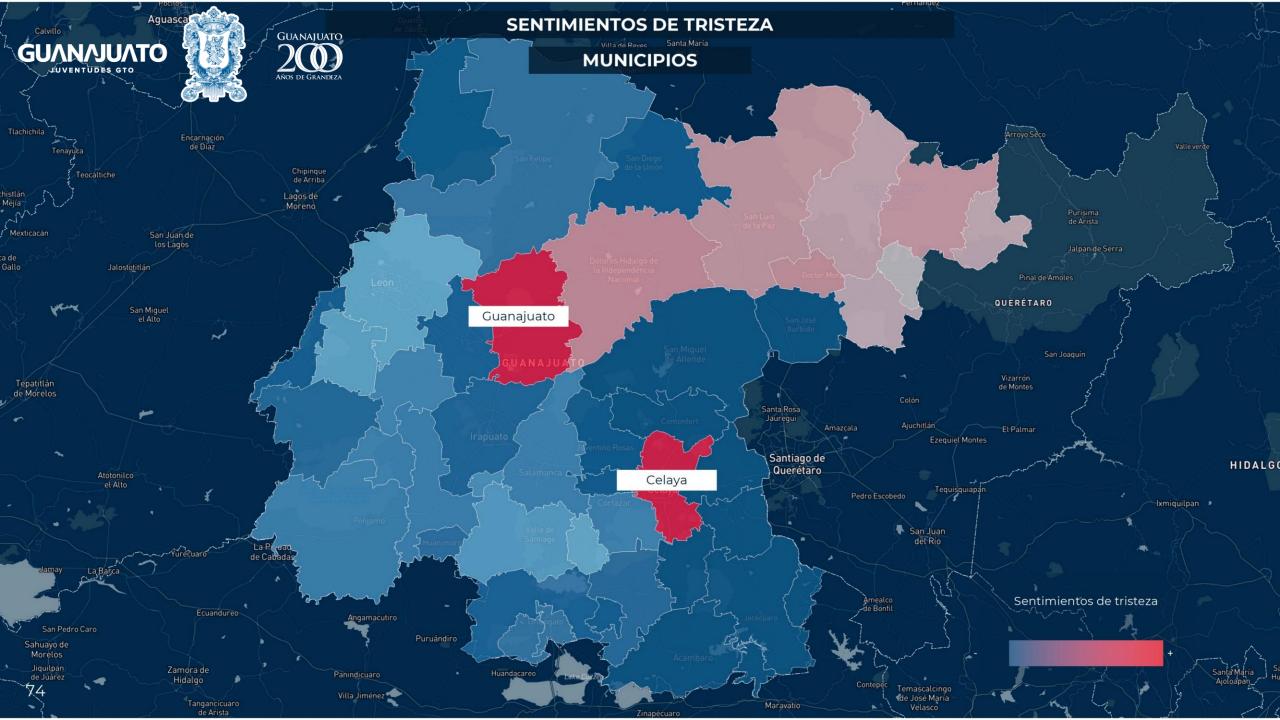
				SITUA	CIÓN CONYU	IGAL				
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	7	6	5	9	13	8	7	11	14	7
Alguna vez a la semana	16	17	12	22	20	12	17	15	15	15
De vez en cuando en un mes	17	24	18	16	16	18	24	13	30	18
De vez en cuando en un año	15	21	27	11	20	20	25	7	12	19
Nunca	40	29	36	35	24	40	27	43	30	38
Prefiero no responder	5	2	2	6	7	2	0	11	0	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





# Sentimientos de tristeza, estar decaído (a), sin ganas de hacer algo o levantarse Segmentos

			<b>A</b> SEGMEI	NTOS			
	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	7	5	8	8	16	6	7
Alguna vez a la semana	12	10	18	17	27	15	15
De vez en cuando en un mes	18	17	19	20	7	12	18
De vez en cuando en un año	17	24	17	19	19	11	19
Nunca	40	41	34	33	21	51	38
Prefiero no responder	5	3	4	4	10	4	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100







#### Sentirse solo Situación Conyugal

(		)

#### SITUACIÓN CONYUGAL

	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	6	4	4	9	8	6	0	6	29	5
Alguna vez a la semana	13	15	9	15	16	9	14	15	0	10
De vez en cuando en un mes	16	17	13	21	21	13	27	13	30	15
De vez en cuando en un año	13	22	20	13	19	15	31	5	12	16
Nunca	45	40	53	34	30	53	28	41	16	51
Prefiero no responder	6	3	2	8	6	3	0	20	14	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

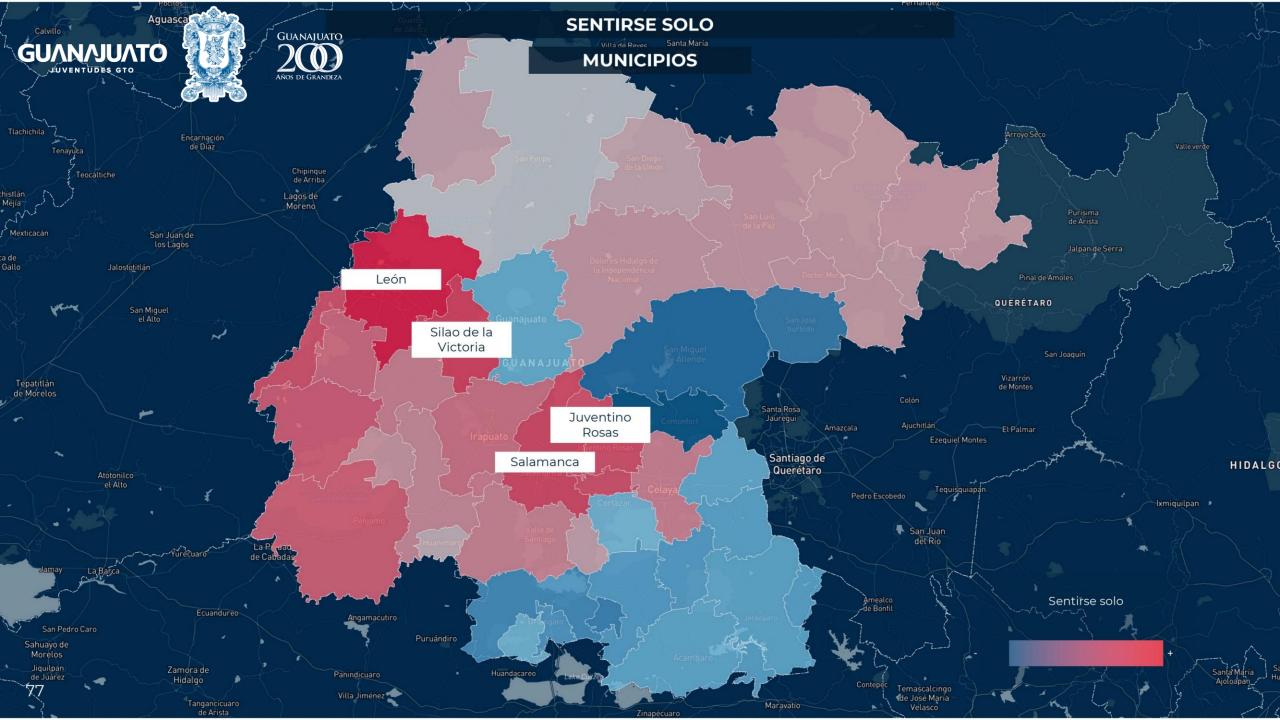


TOTAL



#### Sentirse solo Segmentos

		<u> </u>	SEGMENTO	s			
	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	6	3	7	7	12	4	6
Alguna vez a la semana	13	9	14	13	23	11	12
De vez en cuando en un mes	16	14	16	18	15	14	16
De vez en cuando en un año	12	17	16	18	22	11	16
Nunca	46	52	42	41	21	56	46
Prefiero no responder	7	3	5	4	7	5	5







#### El cuestionarse por qué estás aquí Situación Conyugal

	ı		(100-(Vasim-4	♥ SITU	ACIÓN CON	YUGAL				I
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	5	3	7	8	11	5	7	13	14	5
Alguna vez a la semana	15	24	18	14	29	18	43	7	16	10
De vez en cuando en un mes	18	22	19	22	20	18	16	12	16	15
De vez en cuando en un año	14	17	25	24	15	22	9	16	14	16
Nunca	46	31	30	30	24	36	19	39	40	51
Prefiero no responder	2	3	1	2	2	1	6	13	0	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





#### El cuestionarse por qué estás aquí Segmentos



	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	Segmento 3 Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	6	4	5	7	12	4	5
Alguna vez a la semana	10	6	8	9	20	5	8
De vez en cuando en un mes	7	12	11	11	15	9	11
De vez en cuando en un año	16	13	14	17	15	9	14
Nunca	51	60	55	53	31	67	57
Prefiero no responder	9	5	6	4	7	6	6
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





#### Sentir miedo Situación Conyugal

	1			SITUAC	IÓN CONY	UGAL				
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	5	6	4	3	5	5	2	5	29	5
Alguna vez a la semana	11	Lor <sub>13</sub> n Ipsu	9	Lol <b>12</b> m lps	um 20	8	8	15	16	11
De vez en cuando en un mes	14	18	17	18	16	15	28	12	28	16
De vez en cuando en un año	15	21	23	11	21	18	19	9	14	18
Nunca	50	39	46	48	35	49	43	45	0	47
Prefiero no responder	5	3	2	7	4	4	0	14	14	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





#### Sentir miedo Segmentos

#### **A** SEGMENTOS

	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	<b>Segmento 4</b> Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	3	3	6	5	24	3	5
Alguna vez a la semana	10	7	13	13	16	8	וו
De vez en cuando en un mes	9	15	18	18	7	11	16
De vez en cuando en un año	20	18	17	19	28	13	18
Nunca	52	53	42	41	13	61	47
Prefiero no responder	6	3	4	4	10	4	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





#### Desesperación y ganas de salir corriendo Situación Conyugal

	SITUACIÓN CONYUGAL												
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL			
Todos los días	5	5	3	6	1	5	0	10	14	5			
Alguna vez a la semana	10	9	9	9	11	9	11	6	29	10			
De vez en cuando en un mes	15	15	14	19	25	17	20	16	0	15			
De vez en cuando en un año	13	24	20	16	14	15	23	13	30	16			
Nunca	53	45	52	46	41	52	47	39	28	51			
Prefiero no responder	4	2	2	3	8	3	0	15	0	4			
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			





#### Desesperación y ganas de salir corriendo Segmentos

			SEGMENT	os			
	<b>Segmento 1</b> Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	3	4	5	5	36	3	5
Alguna vez a la semana	11	7	11	12	3	6	10
De vez en cuando en un mes	16	14	17	16	10	12	15
De vez en cuando en un año	13	17	17	18	15	n	16
Nunca	51	56	47	45	29	64	51
Prefiero no responder	5	3	3	4	7	4	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





#### Pérdida o aumento de apetito o peso Situación Conyugal

#### Y

#### SITUACIÓN CONYUGAL

	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	5	4	4	2	1	4	9	2	14	4
Alguna vez a la semana	15	14	11	18	13	12	14	21	29	14
De vez en cuando en un mes	18	24	18	20	18	17	25	14	0	18
De vez en cuando en un año	15	25	27	17	22	26	24	12	30	20
Nunca	44	31	38	40	39	38	22	39	28	40
Prefiero no responder	4	3	1	4	6	3	6	13	0	3
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





#### Pérdida o aumento de apetito o peso Segmentos

			SO EXERCISE ON				
			<b>SEGME</b>	NTOS			
	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	5	5	9	7	31	7	4
Alguna vez a la semana	20	16	20	19	19	9	14
De vez en cuando en un mes	17	19	20	21	15	13	18
De vez en cuando en un año	17	20	16	19	15	17	20
Nunca	36	37	33	30	13	51	40
Prefiero no responder	4	2	3	3	7	3	3
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





# La necesidad de tomar medicamentos, alcohol o drogas para sentirte mejor Situación Conyugal

			•	SITUACIO	ÓN CONYUG	AL				
	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	6	5	4	3	2	5	0	5	0	2
Alguna vez a la semana	8	8	7	7	7	6	16	5	31	6
De vez en cuando en un mes	11	12	9	18	19	9	21	13	12	9
De vez en cuando en un año	13	17	17	10	21	12	8	12	0	11
Nunca	55	53	60	52	40	63	52	54	43	67
Prefiero no responder	7	5	2	10	10	4	3	11	14	5
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





# La necesidad de tomar medicamentos, alcohol o drogas para sentirte mejor Segmentos

			<b>A</b> SEGI	MENTOS			
	Segmento 1 Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	Segmento 5 Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	4	3	2	3	11	2	2
Alguna vez a la semana	8	6	5	7	4	3	6
De vez en cuando en un mes	12	10	8	7	14	8	9
De vez en cuando en un año	11	14	10	11	27	8	11
Nunca	58	65	69	67	37	73	67
Prefiero no responder	6	3	6	5	7	7	5
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





# Pensar en hacerte daño o hacerle daño a alguien más Situación Conyugal

#### Y

#### SITUACIÓN CONYUGAL

	Soltero y sin pareja	En una relación de noviazgo	Casado	Separado	Divorciado	Unión libre	En una relación abierta	Prefiero no responder	Otro	TOTAL
Todos los días	5	3	7	8	11	5	7	13	14	5
Alguna vez a la semana	15	24	18	14	29	18	43	7	16	10
De vez en cuando en un mes	18	22	19	22	20	18	16	12	16	15
De vez en cuando en un año	14	17	25	24	15	22	9	16	14	16
Nunca	46	31	30	30	24	36	19	39	40	51
Prefiero no responder	2	3	1	2	2	1	6	13	0	4
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100





#### Pensar en hacerte daño o hacerle daño a alguien más Segmentos



#### **SEGMENTOS**

	<b>Segmento 1</b> Hombres solteros con trabajo	Segmento 2 Hombres casados o en unión libre con trabajo	<b>Segmento 3</b> Mujeres solteras estudian o trabajan	Segmento 4 Hombres y mujeres en alguna relación	<b>Segmento 5</b> Indefinido, estudian o trabajan	Segmento 6 Hombres menores de edad estudiantes	TOTAL
Todos los días	4	2	2	1	4	1	2
Alguna vez a la semana	5	4	4	3	16	2	4
De vez en cuando en un mes	8	5	5	5	20	5	5
De vez en cuando en un año	4	6	7	8	15	7	7
Nunca	73	78	76	77	31	80	77
Prefiero no responder	6	6	6	5	14	4	6
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100





# 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%).





#### JUVENTUDESGTO

#### **Stephanie Araceli Reyes Márquez**

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

sistemajuventudesgto@juventudesgto.gob.mx