



# ENCUESTA METAPHOR: PRINCIPALES RESULTADOS TRANSNACIONALES



Project ID: 101132089



La encuesta se realizó en línea (febrero-abril de 2024) y recopiló **582 respuestas** de **Bulgaria** (166), **Croacia** (100), **Alemania** (102), **Serbia** (107) y **España** (107). Dirigida a jóvenes de entre 13 y 30 años, incluyó preguntas adaptadas por grupo de edad y aseguró diversidad en cuanto a género, nivel educativo y procedencia urbana o rural.

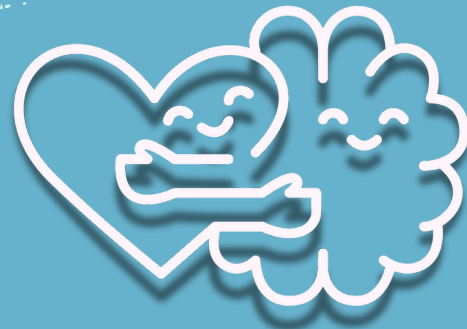
## Desafíos de Salud Mental

El **59,2%** de los jóvenes encuestados (de 16 a 21 años) en los países socios declaró haber experimentado **ansiedad** o **depresión** en algún momento.

El **59%** de los jóvenes de entre 22 y 26 años **experimenta estrés** de forma regular que impacta notablemente en su salud mental.

Casi la mitad (**45,3%**) de los encuestados (de 13 a 26 años) en los países analizados declaró haber **experimentado personalmente** discriminación debido a problemas de salud mental.

Más de la mitad (**54,6%**) de los encuestados (de 13 a 30 años) en los países analizados percibe **un estigma de moderado a alto** en torno a la salud mental en sus comunidades.



## Acceso a la Ayuda

El **40,5%** de los encuestados (de 13 a 30 años) en los países socios ha buscado al menos una vez **ayuda profesional** debido a problemas de salud mental.

Casi 1 de cada 2 encuestados (**46,4%**) en los países socios **no tiene**, o no está seguro de tener, **acceso a recursos de salud mental** (como orientadores, centros de salud mental, recursos en línea) en su zona.

Menos de 1 de cada 2 estudiantes de entre 13 y 15 años (**47,9%**) ha recibido alguna vez educación sobre salud mental en la escuela, con resultados que varían del 17,4% en Serbia al 75% en Alemania entre los países socios.

El **estigma**, las **barreras económicas**, las **disparidades geográficas**, los **sistemas con poca financiación** y la **falta de concienciación** son los principales obstáculos para acceder a la atención en salud mental mencionados en todos los países socios y grupos de edad.





# ENCUESTA METAPHOR: PRINCIPALES RESULTADOS TRANSNACIONALES



Project ID: 101132089

## Salud Mental y Redes Sociales

La mayoría de los encuestados de entre 22 y 26 años (**72,5%**) reconoció que los entornos digitales influyen significativamente en la salud mental.

Las redes sociales también surgieron como una causa frecuente de tensión mental diaria o semanal, señalada por el **55,2%** de los participantes (de 13 a 21 años), principalmente debido a comparaciones constantes y representaciones poco realistas de la vida.

Aun así, muchos jóvenes valoran las redes sociales por ofrecer apoyo y recursos de salud mental **cuando se utilizan de manera consciente**, como se reflejó en numerosos comentarios en las preguntas abiertas.

## Afrontamiento y Autocuidado

Más de la mitad de los jóvenes de entre 13 y 30 años (**56,5%**) afirma que rara vez o nunca habla sobre salud mental con sus compañeros o su familia. Solo el **27,5%** lo hace de forma regular (diaria/semanal).

En cuanto al cuidado de su bienestar, el **43,1%** de los jóvenes de entre 13 y 30 años participa regularmente en actividades como ejercicio, mindfulness o pasatiempos para apoyar su salud mental.

Sin embargo, más de un tercio (**36%**) afirma que rara vez o nunca realiza este tipo de prácticas.

## PRIORIDADES: ¡LAS 5 PRINCIPALES!

### ¡Sensibilizar y combatir el estigma!

El estigma persistente es una barrera importante. Se recomiendan campañas públicas, debates abiertos y la participación entre iguales para normalizar las conversaciones sobre salud mental.

### ¡Mejorar el acceso a los servicios!

Llegar a las zonas rurales y a la juventud desatendida mediante equipos móviles o atención basada en la comunidad.

### ¡Integrar la educación sobre salud mental en las escuelas!

Introducir educación sobre salud mental adaptada a la edad en los planes de estudio formales para aumentar la concienciación y reducir el estigma desde una edad temprana.

### ¡Empoderar las voces juveniles!

Involucrar a los jóvenes en el diseño de soluciones y promover sistemas de apoyo dirigidos por sus propios pares.

### ¡Ampliar las herramientas digitales y comunitarias!

Desarrollar y promover aplicaciones, plataformas y líneas de ayuda en salud mental adaptadas a la juventud. También es necesario reforzar las redes de apoyo locales.