

TU REFLEXIÓN DE UN MINUTO, CAMBIOS PARA TODA LA VIDA



atelsam |
SALUD MENTAL





ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN1
- DATOS CUANTITATIVOS2
- DATOS CUALITATIVOS4
- CONCLUSIONES13

INTRODUCCIÓN

La salud mental es algo que ha ido cobrando cada vez más relevancia y visibilidad en la vida de las personas. Teniendo en cuenta que, según los datos aportados por la OMS, el 25% de la población mundial en cualquier etapa de su vida sufrirá un problemas de Salud Mental, es natural esa creciente relevancia, visibilidad y empeño por el fomento del cuidado de esta parte de nuestra salud.

Esa es, precisamente, una de nuestras misiones; **Salud Mental ATELSAM** es una asociación sin ánimo de lucro comprometida en la defensa y promoción de los derechos de las personas con problemas de Salud Mental y sus familias. Desde nuestros recursos ofrecemos acompañamiento y asesoramiento en el proceso de recuperación, fomentando su integración en la comunidad y mejorando su calidad de vida.

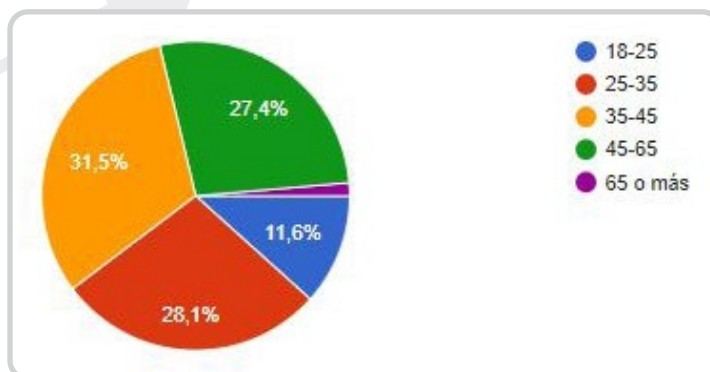
A pesar de las distintas acciones que las asociaciones y entidades dedicadas a la salud mental llevamos a cabo para acercar a la sociedad hacia qué es la salud mental y cuál es la realidad de los problemas de salud mental, el estigma que gira en torno a ellas sigue presente. El objetivo de la encuesta **“Tu reflexión de un minuto, cambios para toda la vida”** fue recoger información acerca de las principales creencias sobre la salud mental que tiene la población, con el objetivo principal de desarrollar actividades, acciones o futuros proyectos, que den respuesta a los resultados de este cuestionario.

Dicha encuesta fue una iniciativa desarrollada por el Programa de Voluntariado de la Asociación **Salud Mental ATELSAM** en el año 2020 y cuyas respuestas se recogieron a lo largo del mismo año, obteniendo una totalidad de 146 respuestas. Los resultados que obtuvimos son presentados a continuación.

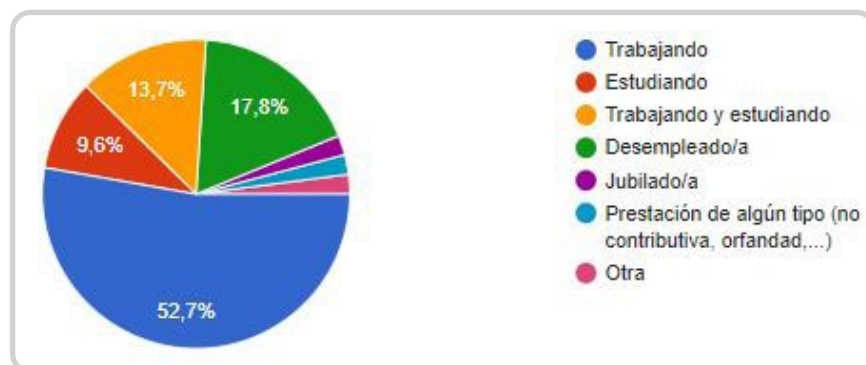
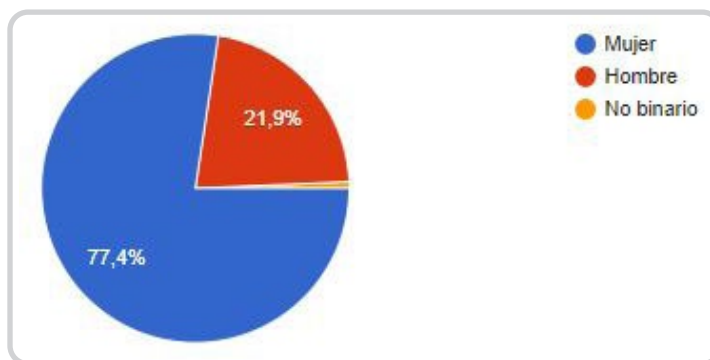
DATOS CUANTITATIVOS

En primer lugar, pasaremos a exponer los datos demográficos de las personas que participaron, recogidos exclusivamente para este fin.

En relación a la edad de las personas participantes en la encuesta, podemos ver que la edad del 31.5% de las mismas oscilaba entre los 35 y 45 años de edad, seguidas por los grupos de 25 a 35 años y de 45 a 65 años respectivamente.



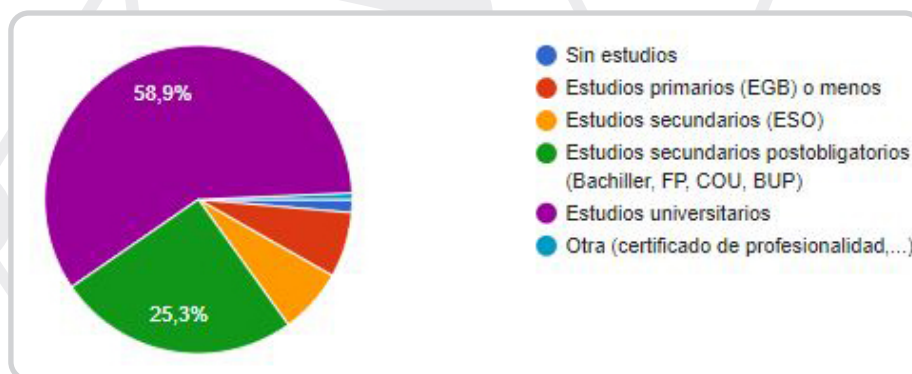
Por otro lado, un 77.4% de las personas que respondieron al cuestionario eran mujeres. Mientras que el 21.9% de las personas eran hombres.



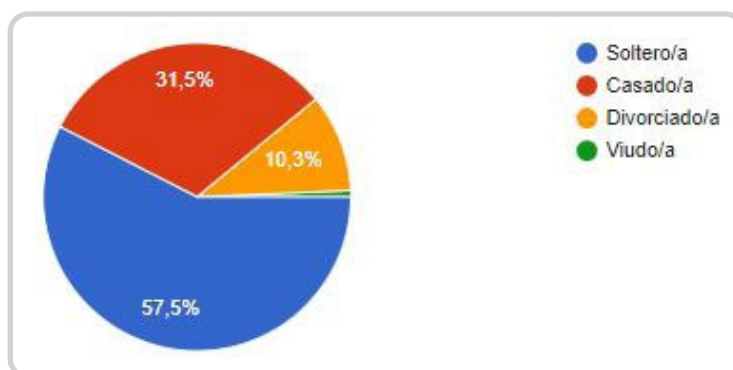
Como podemos ver a continuación, un 52.7% de las personas participantes se encontraban trabajando en el momento de la realización del cuestionario, seguidas por un 13.7% de

personas que se encontraban compaginando trabajo y estudios, mientras que el 9.6% correspondía a población estudiantil.

Seguidamente, del total de personas que respondieron al cuestionario, el 58.9% cuenta con estudios de nivel universitario, mientras que el 25.3% de las personas tienen estudios secundarios postobligatorios, entendiéndose estos como Bachiller, FP, COU, BUP, etc.

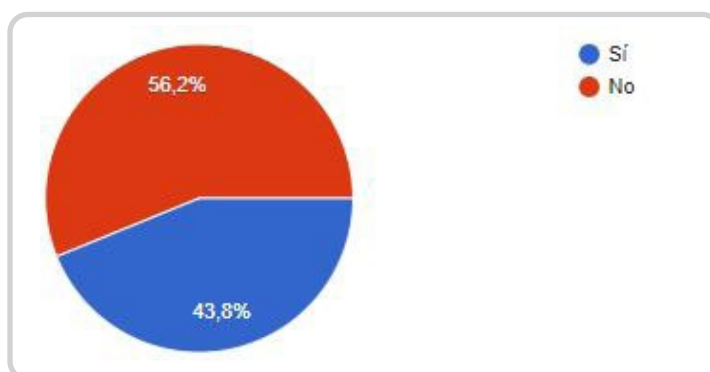


A continuación, podemos ver que el 57.5% de las personas participantes eran solteras en el momento de realización del cuestionario y un 31.5% estaban casadas.



El 56.2% de las personas no tenía hijos, en contraposición con el 43.8% de participantes, que sí tenían.

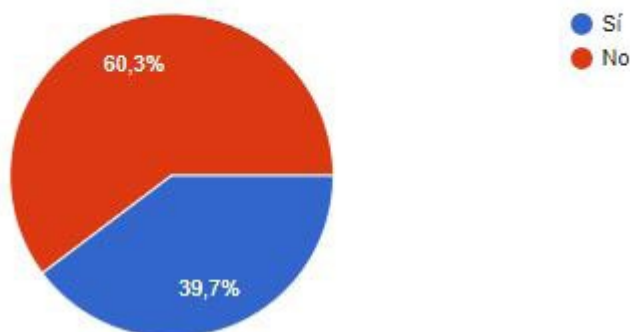
Para terminar con los datos demográficos, cabe destacar que un 93.1% de las personas que respondieron el cuestionario residían en la isla de Tenerife, siendo de ese total un 76.4% de personas que residían en la zona metropolitana y zona norte de la isla, mientras que un 16.9% de las personas residían en la zona sur. Además, un 6.8% de las personas residían fuera de la isla en lugares como Inglaterra, la Península Ibérica, Gran Canaria y Venezuela.



DATOS CUALITATIVOS

¿Tienes, o has tenido, algún tipo de vinculación con la Asociación Salud Mental ATELSAM?

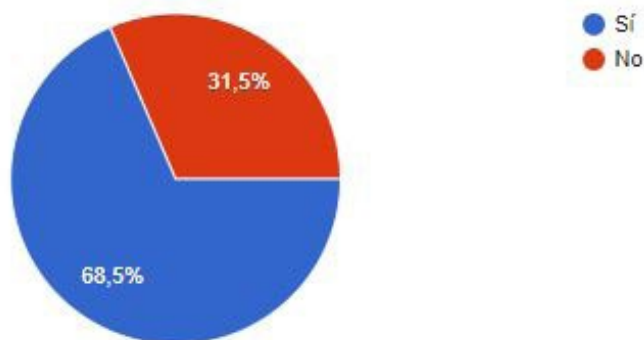
146 respuestas



Como nos muestra la gráfica anterior, un 60.3% de las personas no tiene, o ha tenido, ningún tipo de vinculación con ATELSAM, aunque el 68.5% conozca a un familiar y/o amigo/a con un problema de salud mental, como se puede observar en la siguiente gráfica.

1. ¿Tienes algún familiar y/o amigo/a que padezca algún problema de salud mental?

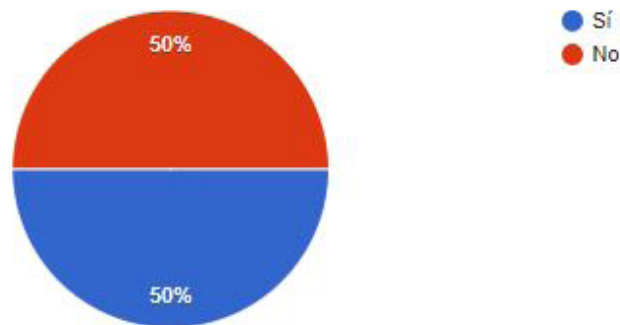
146 respuestas



A partir de la siguiente pregunta ya empezamos a conocer las principales creencias sobre la salud mental de las personas participantes. En primer lugar, podemos ver que la mitad de la población de la encuesta sí cambiaría su actitud en caso de conocer el diagnóstico de salud mental de una persona y la otra mitad no cambiaría su actitud.

2. ¿Crees que cambiaría tu pensamiento sobre alguien, o tu actitud con ella, si te enteras que tiene un problema de salud mental?

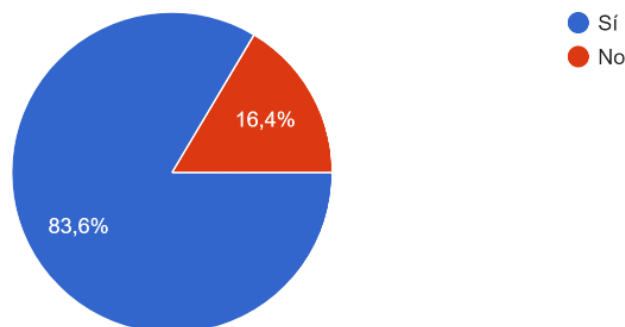
146 respuestas



En los casos de las personas que respondieron que sí cambiarían su actitud, el 87.5% argumentó cambios con connotaciones positivas, como por ejemplo actitudes de **aceptación**, de intentar ser una **influencia positiva** para la otra persona y más **comprensiva**. Por el contrario, el 12.5% de las respuestas incluían connotaciones negativas, como por ejemplo respuestas de **miedo**, de ser más **cuidadosos/as**, llegando a decir que se darían **dificultades** en la relación con la otra persona.

3. ¿Opinas que todas las personas pueden ser agresivas en algún momento de su vida?

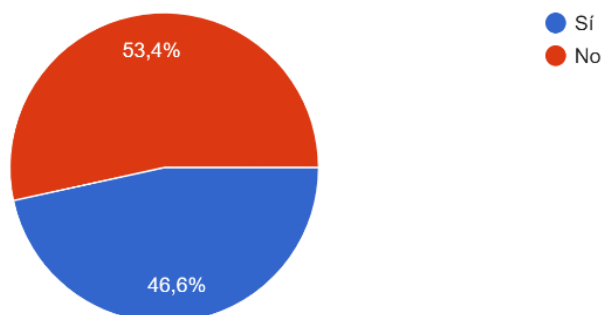
146 respuestas



Con la siguiente pregunta quisimos establecer una relación con las dos preguntas siguientes. En este caso, el 83.6% de las personas participantes sí consideran que todas las personas pueden ser agresivas en algún momento de su vida, y el 16.4% de los/as participantes opinan que las personas con problemas de salud mental NO son agresivas por el hecho de tener un diagnóstico de salud mental, como se refleja en la siguiente gráfica.

4. ¿Opinas que las personas con algún problema de salud mental pueden ser agresivas, en algún momento de su vida, por el hecho de su problema de salud mental?

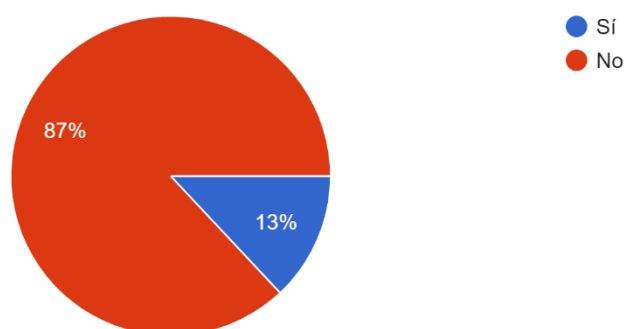
146 respuestas



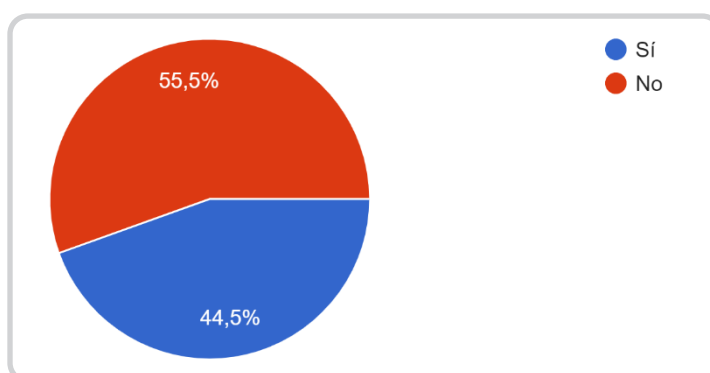
Siguiendo la línea de las anteriores preguntas, el 87% de las personas que cumplieron la encuesta no considera peligrosas a las personas con problemas de salud mental, frente al 13% de personas que sí las considera peligrosas.

5. ¿Consideras peligrosas a las personas con problemas de salud mental?

146 respuestas



Seguidamente, ante la pregunta "¿Crees que las enfermedades mentales son hereditarias?", el 55.5% de las personas respondió que no, frente al 44.5% del total de participantes que sí las consideran hereditarias, como se representa en esta gráfica.



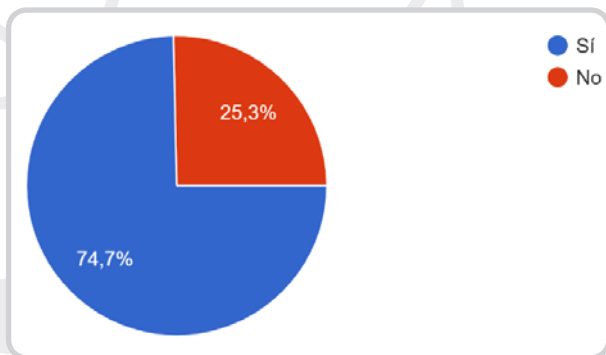


Fig. 1

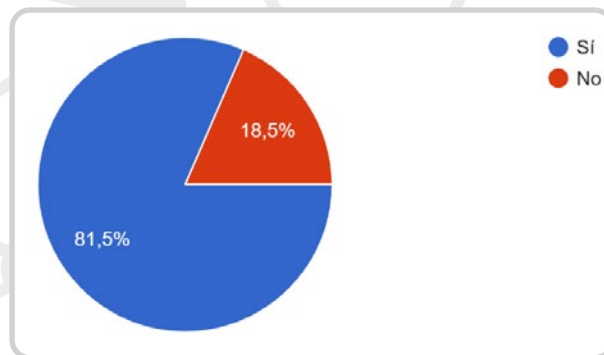
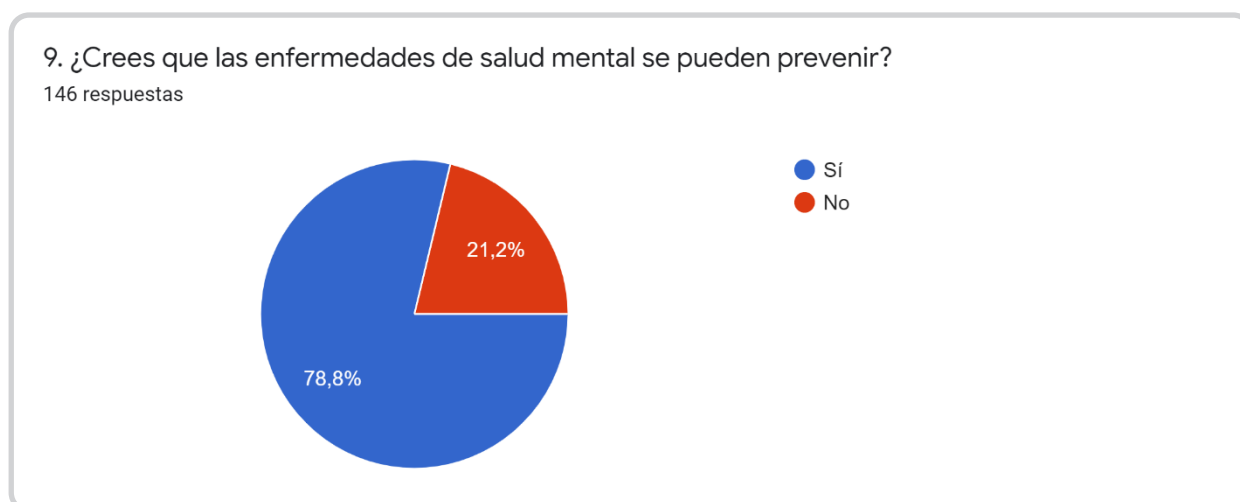


Fig. 2

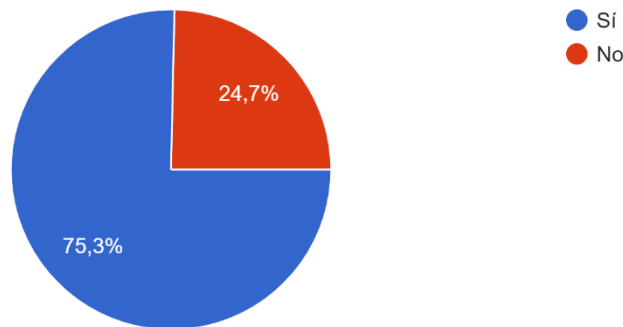
Como se aprecia en la **Figura 1**, correspondiente a la pregunta “¿Relacionas el consumo de drogas, o sustancias tóxicas, y/u otras adicciones sin sustancias, con las enfermedades mentales?”, vemos que el 74.7% sí lo relaciona, frente al 25.3% de participantes que no establecen relación entre el consumo de sustancias y las enfermedades de salud mental. Por otro lado, en la **Figura 2**, que hace referencia a la siguiente pregunta del cuestionario, “¿Piensas que el descanso, la alimentación, las rutinas o el ejercicio pueden influir en el desarrollo de un problema de salud mental?”, el 81.5% de las personas sí establecían relación entre los buenos hábitos mencionados y la salud mental. Es interesante mencionar que, de la totalidad de participantes, existe un mayor número que afirme la relación existente entre buenos hábitos y salud mental, pero el porcentaje de personas que relaciona el consumo de sustancias (u otras adicciones) con la salud mental, es menor.

En la siguiente pregunta, mostrada en esta gráfica, podemos ver que un buen porcentaje de participantes, concretamente el 78.8%, sí creen que las enfermedades de salud mental se pueden prevenir, frente al 21.2% que consideran que no.



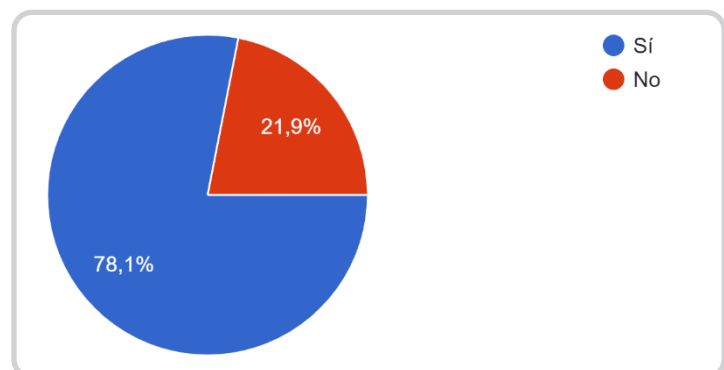
10. ¿Te has informado en alguna ocasión sobre algún problema de salud mental?

146 respuestas



La décima pregunta del cuestionario hacía referencia al hecho de que si las personas participantes se habían informado sobre algún problema de salud mental. Como muestra la gráfica, un 75.3% de las mismas sí han buscado información referente a problemas de salud mental, entre ellas: un 32.7% se ha informado sobre la **esquizofrenia, trastorno mental grave o enfermedades psicóticas**; el 28.9% ha buscado información sobre la **depresión**; un 23.3% de las personas buscó información sobre **ansiedad y trastornos relacionados** a la misma; el 21.4% se ha informado sobre el **trastorno bipolar**; el 11.2% de las personas ha buscado información sobre **TCA, TDAH y TEA**, mientras que el 9.3% se ha informado sobre **trastornos de personalidad**. Por último, el 6.5% de las personas que respondieron a la pregunta ha buscado información sobre **demencias**.

En relación a esto, la siguiente gráfica hace referencia al deseo de las personas que participaron de recibir información sobre enfermedades de salud mental, a lo que un 78.1% respondió que sí.

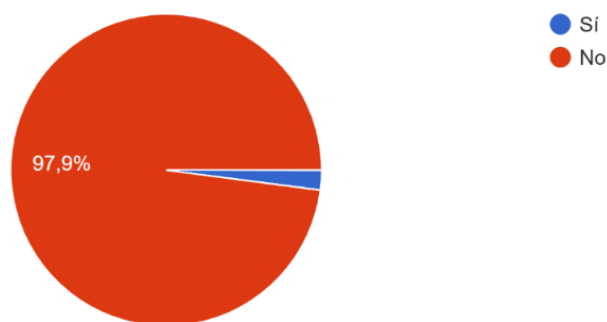


La siguiente pregunta del cuestionario tiene el objetivo de conocer la percepción de las personas participantes sobre el nivel de sensibilización que tiene la sociedad en relación a la salud mental.

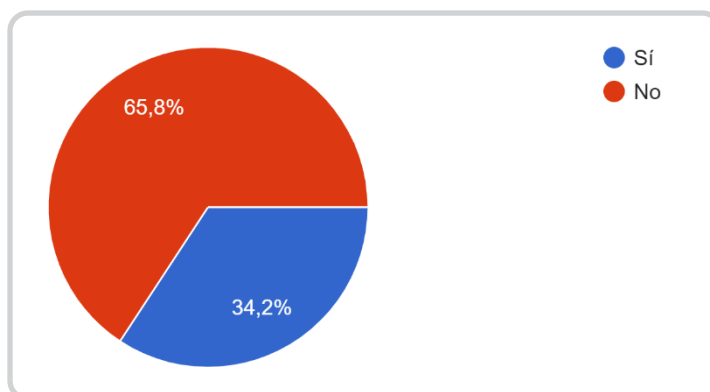
Como podemos ver en la gráfica, prácticamente la totalidad de las personas respondió que no consideraban que la sociedad estuviese lo suficientemente informada sobre salud mental. Solo un 2.1% respondió que sí, lo que se traduciría en 3 personas de las 146 totales.

12. ¿Consideras que la sociedad está lo suficientemente informada sobre los problemas de salud mental?

146 respuestas



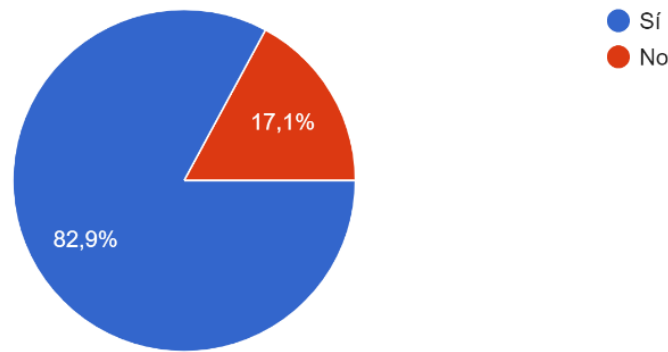
Otra de las preguntas del cuestionario hacía referencia a la creencia de que si, a simple vista, se puede saber si una persona tiene un problemas de Salud Mental atendiendo a ciertos rasgos o gestos que la pudieran distinguir. Un 65.8% de las personas participantes consideraron que no, mientras que un 34.2% sí creen que haya manera de distinguir a una persona con diagnóstico de salud mental a simple vista.



La siguiente cuestión, referente a la recuperación de las personas con problemas de Salud Mental, arroja el dato de que un 82.9% de las personas dicen que sí existe recuperación para los problemas de Salud Mental, frente al 17.1% de las personas que respondieron que no existe recuperación, como se ve en la siguiente gráfica.

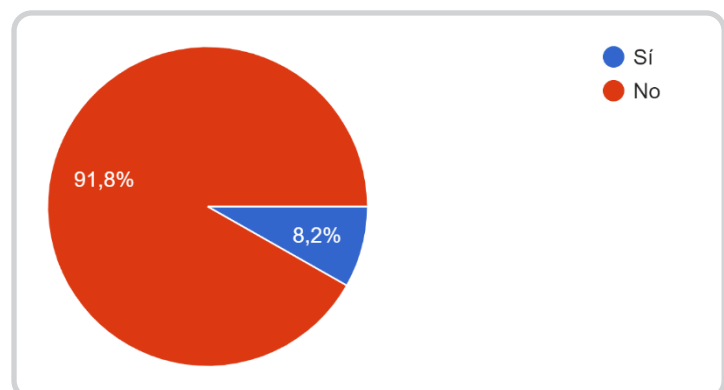
14. ¿Las personas con algún problema de salud mental pueden recuperarse?

146 respuestas

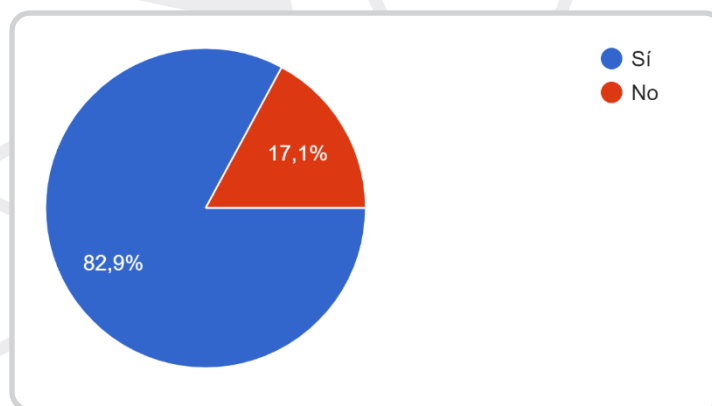


De las personas que respondieron que sí a esta pregunta, un 83,3% aportaron argumentos de connotaciones positivas, como por ejemplo que la recuperación es posible con un adecuado **tratamiento**, trabajando las cosas que **necesitan**, con **rutinas saludables**, por los **avances** que se han dado en este campo o porque han sido **testigos** de ello. Por otro lado, consideramos que un 14,8% de las respuestas eran de desconocimiento, pues relacionaban la recuperación con el tratamiento **farmacológico**, sin tener en cuenta otro tipo de tratamientos o haciendo distinciones diciendo que **algunas enfermedades sí pero otras no**. Por último, un 2,7% de las personas daban respuestas con connotaciones negativas, diciendo que podían mejorar, pero **no podían recuperarse al 100%**, o que todo el mundo **no consigue** una recuperación.

En la siguiente gráfica podemos ver los resultados a la pregunta *“¿Los problemas de salud mental conllevan, además, menor capacidad intelectual?”*, ante la cual, casi la totalidad de la población, concretamente un 91,8% de las personas participantes, respondieron que los problemas de Salud Mental no conllevan menor capacidad intelectual.



Seguidamente, a la pregunta “¿Piensas que las personas que tienen algún problema de salud mental pueden ser autónomas?” un porcentaje del 82.9% de las personas respondieron que sí, que las personas con problemas de Salud Mental pueden llegar a ser autónomas, mientras que un 17.1% de las personas participantes considera que no pueden alcanzar la autonomía.



La siguiente pregunta del cuestionario, “¿Qué es lo que se te pasa por la cabeza al oír la palabra “esquizofrenia” o “trastorno bipolar”?” ha sido una pregunta abierta, dando pie y oportunidad a que las personas pudieran responder libremente, como bien dice el enunciado de la pregunta, con lo que se les pasara por la cabeza. Es por ello que el criterio que seguimos para evaluar las respuestas fue el más objetivo que pudimos, pues en ciertas respuestas en las que dudábamos de su carácter positivo o negativo, recurríamos al resto del cuestionario de esa persona, y en base al resto de sus respuestas, valorábamos.

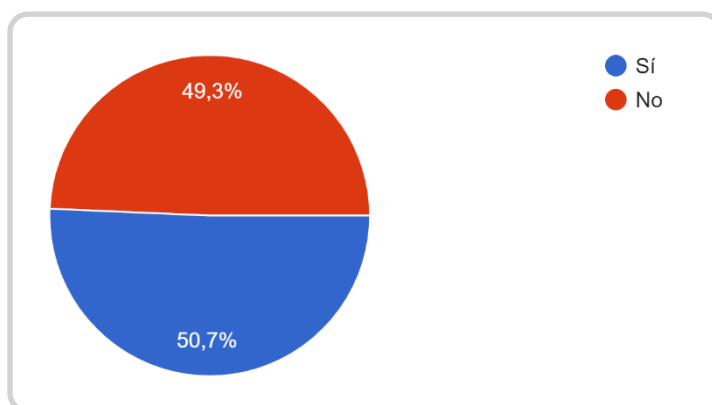
Dicho esto, las respuestas a esta pregunta fueron en un 59.3% de carácter negativo, asociando estos problemas de Salud Mental con **locura, sufrimiento, miedo, agresividad**, personas con **problemas, desequilibrios, tristeza**, entre otras. Por otro lado, el 34.4% de las respuestas fueron de carácter positivo, bajo nuestro criterio, asociando esas problemas de Salud Mental con lo que son, **enfermedades, con salud mental**, con personas que pueden hacer una **vida normal**, con personas **fuertes y luchadoras**, con algo que afecta a **muchas personas**, con **resiliencia**, con la necesidad de una mayor **sensibilización** por parte de la sociedad, con la necesidad de **comprensión**, entre otras. Por último, un 5.5% de las respuestas consideramos que tenían un matiz de desconocimiento, asociando estas enfermedades a su **medicación** únicamente, a uno de sus **síntomas**, o a la descripción de un **cuadro diagnóstico erróneo**.

La siguiente pregunta también fue de respuesta abierta, preguntándoles a las personas participantes lo siguiente: “¿Qué consideras que es un hospital de salud mental?”, ante la cual, y destacando con respecto a las respuestas de la pregunta anterior, un 69.8% de las respuestas tenían connotación positiva, definiéndolo en términos de **ayuda**, mejora de la **calidad de vida, rehabilitación, soluciones y recursos, multidiscipli-**

plinar, autonomía e integración, entre otras. Por otro lado, un 21.9% de las respuestas tenían matices de desconocimiento, llegando a responder que **no sabían** lo que eran o asociando estos hospitales a **residencias**, a la **medicación** y el **control**, las **crisis** y la **estabilización**, **vigilancia**, entre otras respuestas. Por último, el 6,1% de las respuestas eran de carácter negativo, diciendo que los hospitales de salud mental son un sitio “**chungo**”, que **no existen**, lugar de **control**, “**psiquiátrico**”, **condena**, un lugar **horrible** e incluso llegando a decir que **no eran necesarios**.

Finalmente, se les preguntó a las personas participantes si conocían los recursos y/o programas para la atención a personas con problemas de salud mental y sus familias, cuyas respuestas estaban muy igualadas, destacando el sí, aunque con poca diferencia, con un 50.7% frente al 49.3% correspondiente al no.

Al final del cuestionario se les dio a las personas la oportunidad de añadir lo que quisieran, y de todo lo que aportaron, un 27.2% de las respuestas eran de carácter reivindicativo, donde las personas piden más ayuda para este colectivo, más información para la sociedad, más y mejores campañas de salud mental, atención e información para pacientes y familiares, ampliación de recursos, apoyo, igualdad y descontento con el seguimiento de personas con problemas de Salud Mental en la Seguridad Social.



También hubo sugerencias de mejora que las tendremos en cuenta para próximas iniciativas como esta, para poder adaptarlas a dichas sugerencias.

CONCLUSIONES

Habiendo conocido los resultados de la encuesta, podemos decir que la visión general de la mayoría de participantes en relación a la salud mental es positiva y con un buen grado de sensibilización.

Sabemos que la mayoría de participantes no tiene, o ha tenido, vinculación con nuestra asociación, a pesar de que un buen porcentaje de esas mismas personas conozcan a alguien con problemas de Salud Mental. La mayoría de las personas que participaron han buscado información sobre salud mental, y un alto porcentaje de participantes desea recibir información sobre problemas de Salud Mental. Lo que queremos decir con esto es que muchas de las personas que participaron conocen a una persona con un problemas de Salud Mental, sin embargo, son menos las personas que tienen vinculación o conocimiento sobre los recursos de salud mental, por lo tanto, se podría asumir que su nivel de sensibilización para con este colectivo es pequeño, una suposición alejada de la realidad según los resultados del cuestionario.

Con las preguntas de la encuesta intentamos reflejar los principales estigmas que rodean a las problemas de Salud Mental y aquellas personas que las padecen, y como decíamos al principio, la gran mayoría de respuestas han sido libres de estigma. Como por ejemplo, se puede decir que una buena cantidad de participantes no relacionan la violencia con la salud mental, pues consideran que todos/as podemos tener conductas violentas en algún momento de nuestra vida, pero son más las personas que consideran que no existe relación; siendo mayoría también la que dice no considerar a las personas con problemas de Salud Mental peligrosas.

Otros ejemplos han sido el hecho de que un buen porcentaje de participantes relaciona tanto el consumo de sustancias tóxicas, como los hábitos de vida saludable, con los problemas de Salud Mental; teniendo en cuenta los posibles efectos perjudiciales del consumo de sustancias y los beneficios que suponen los hábitos saludables para la salud mental.

La mayoría de participantes piensan que los problemas de Salud Mental se pueden prevenir y que existe la recuperación, destacando el papel de los distintos tratamientos disponibles, la importancia de cubrir las necesidades de las personas del colectivo y la influencia positiva de los hábitos saludables. De la misma manera, una abundante cantidad de participantes piensa que las personas con problemas de Salud Mental pueden ser autónomas, y que dicha problema no implica una menor capacidad intelectual.

Queremos destacar el carácter negativo que tuvo la pregunta “¿Qué es lo que se te pasa por la cabeza al oír la palabra “esquizofrenia” o “trastorno bipolar”?” porque la mayoría de respuestas relacionaban estos problemas con locura, miedo, tristeza, agresividad, etc. Esta pregunta es un ejemplo más de que, a pesar de que la mayoría de respuestas parecen estar desmitificadas, seguimos encontrando personas que aún relacionan los problemas de Salud Mental con una mayor incidencia de conductas violentas, que las personas de este colectivo no pueden ser autónomas, no pueden alcanzar la recuperación y cuyos problemas no se pueden prevenir, entre otros mitos.

Para finalizar, podemos concluir que cada vez existe un mayor nivel de sensibilización sobre la salud mental en nuestra sociedad, aunque casi la totalidad de personas que participaron en esta encuesta consideran que la ciudadanía no está lo suficientemente informada sobre la salud mental, y es algo que podemos comprobar en el estigma aún presente en las respuestas y, por lo tanto, entre la población. Lejos de considerar este hecho como algo desesperanzador, creemos que la actitud ideal ante esto es valorarlo como una motivación para seguir trabajando y fomentando la visión real y desestigmatizada que la salud mental merece, y la cual defendemos.