

SALUD MENTAL



REPORTE 2022-2023



CONSEJO CIUDADANO
PARA LA SEGURIDAD Y JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



Salvador Guerrero Chiprés
Presidente del Consejo Ciudadano

Prólogo

La salud mental es un camino, no un destino. Un buen estado psicológico significa entender que, ocasionalmente, podemos sentir tristeza, angustia o enfado y ante ello es necesario contar con recursos personales para procesar emociones.

Un estado de bienestar mental nos permite hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana, trabajar de forma productiva y contribuir a la comunidad.

Entre 2022 y lo que va del 2023 hemos apoyado a más de 78 mil personas con acompañamiento emocional que se ofrece a través de dos modalidades: un modelo presencial que incluye talleres y terapias en nuestros Centros de Recuperación Emocional, ubicados estratégicamente en las alcaldías Cuauhtémoc, Iztapalapa, Benito Juárez y Azcapotzalco.

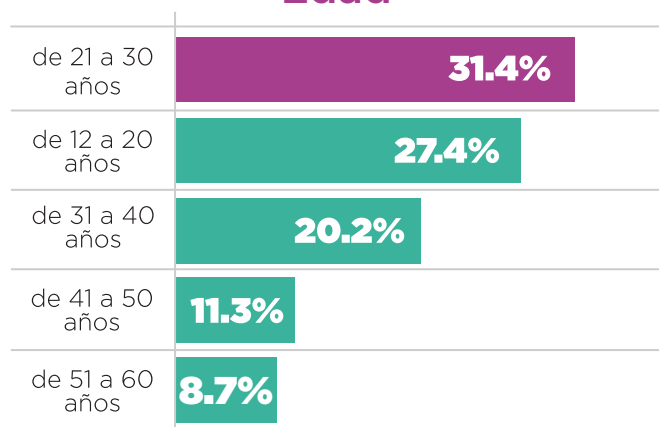
Además, hemos implementado un modelo virtual mediante el cual acercamos nuestros servicios a través de la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza, 55 5533 5533, que proporciona atención psicológica gratuita, confidencial, 24/7 y para todo el país.

De las atenciones y motivos que llevan a las personas a acudir a nuestros servicios, da cuenta este reporte, con el cual se espera contribuir al cuidado de la salud mental de todas y todos los ciudadanos.

Atención de la Salud Mental

Entre 2022 y lo que va del 2023, el Consejo Ciudadano para la Seguridad y Justicia de la Ciudad de México ha apoyado a: **78 mil 729** personas con acompañamiento psicológico, la mayoría de ellas, mujeres con el **74%** de las atenciones.

Edad



Fuente: Consejo Ciudadano

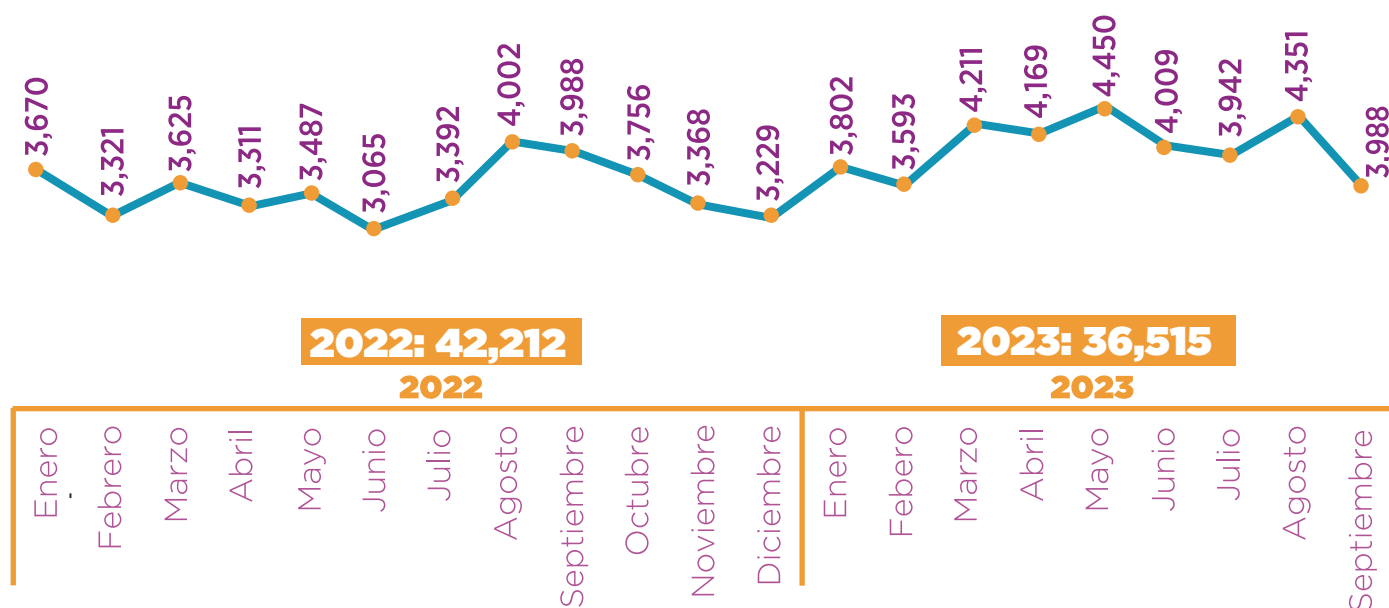
La contención emocional que brindan las más de **117 psicólogas y psicólogos a través de la Línea de Seguridad y el Chat de Confianza 55 5533 5533** ha registrado un **aumento del 15%** al comparar los periodos enero-septiembre de 2023 contra el mismo periodo del año previo.

Esto nos habla de la importancia que ha tomado el cuidado de la salud emocional en todas las personas.

En vísperas del Día Mundial de la Salud Mental, a conmemorarse el 10 de octubre, el Consejo Ciudadano presenta un informe sobre las principales necesidades por las que la ciudadanía busca apoyo emocional.

Tendencia de reportes

78 mil 729 atenciones psicológicas



Fuente: Consejo Ciudadano

Fecha de corte: 30 de septiembre 2023

Atención sin fronteras

La atención psicológica, gratuita, que el Consejo Ciudadano ofrece trasciende fronteras.

Los datos refieren que durante el último año se dieron primeros auxilios psicológicos a personas de toda la República, además se apoyó vía chat o correo electrónico a personas de 61 países, entre los que se encuentran: Argentina, Colombia, España, Venezuela, Perú y Estados Unidos.



¿De dónde nos llaman?

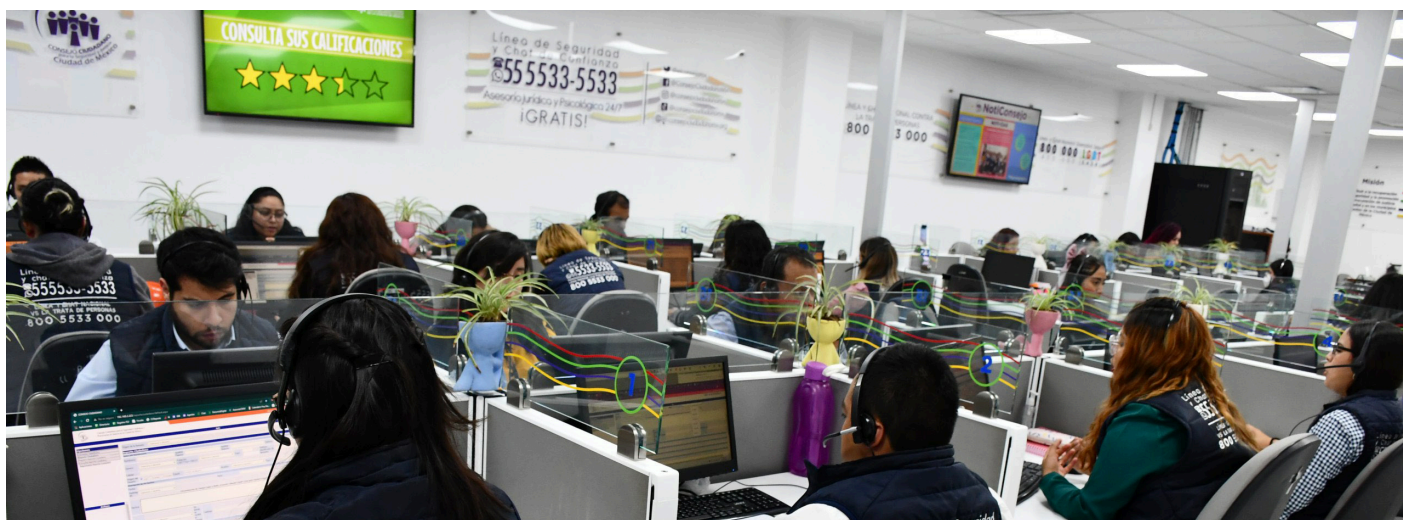
De los **36 mil 515 apoyos en 2023** proporcionados, el **48.2%** fueron a personas de la Ciudad de México.

El **40.9%** se dio a habitantes de otras entidades de la República Mexicana como el Estado de México **31.3%**, Jalisco **5.9%**, Veracruz **4.9%**, Guanajuato **4.8%** y Puebla **4.7%** principalmente.

Alcaldías con más solicitudes en tasa por 100 mil habitantes

Azcapotzalco	360
Iztapalapa	265.6
Cuauhtémoc	235.9
Venustiano Carranza	202.8
Benito Juárez	192.5

Fuente: Consejo Ciudadano



Temas de atención

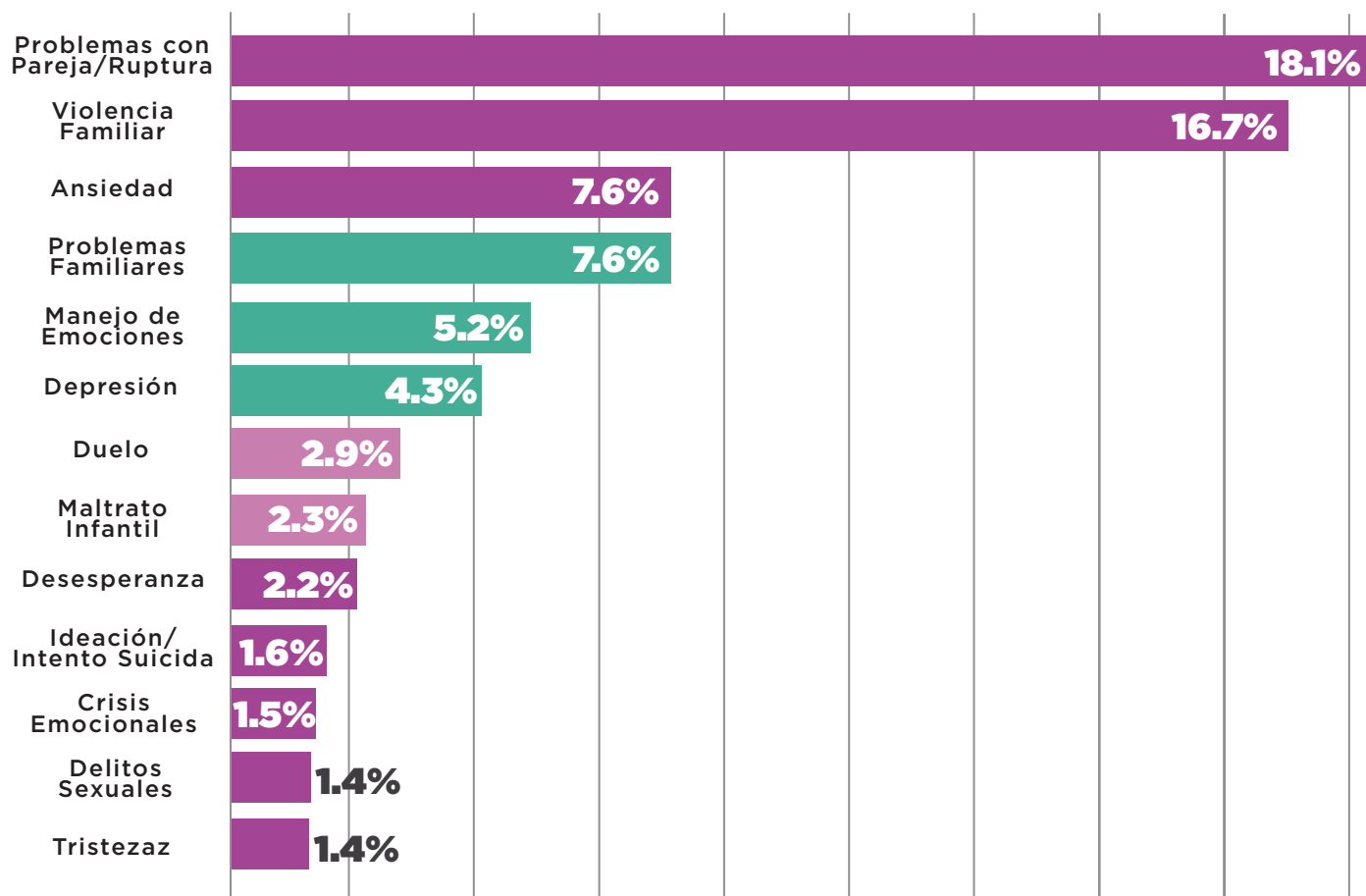
Algunos de los temas por los que las personas se acercan al servicio de salud mental del Consejo Ciudadano son: problemas de pareja o rupturas amorosas que suman el 18.1% de las atenciones.

La violencia familiar es el segundo tema con mayor demanda con el 16.7%, le siguen los casos de ansiedad y problemas familiares con el 7.6% cada uno.

En el quinto lugar se encuentra el manejo de emociones con el 5.2%, la depresión con el 4.3% y duelo con 2.9%.

El Modelo de Ayuda Psicológica que ofrece el Consejo parte de los primeros auxilios psicológicos y la escucha activa, sin límite de tiempo y puede llegar hasta la terapia breve, que se ofrece en los Centros de Recuperación Emocional (CRECC).

Principales temas de atención





Principales Emociones por Rango de Edad

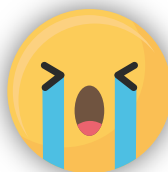
Rango de Edad	Principales temas atendidos
de 12 a 20 años	Problemas con Pareja/Ruptura 15.1% Problemas Familiares 10.1% Ansiedad 8.9%
de 21 a 30 años	Problemas con Pareja/Ruptura 22.1% Violencia Familiar 16.5% Ansiedad 8.9%
de 31 a 40 años	Violencia Familiar 24.7% Problemas con Pareja/Ruptura 21.0% Ansiedad 6.0%
de 41 a 50 años	Violencia Familiar 26.1% Problemas con Pareja/Ruptura 17.3% Problemas Familiares 7.8%
de 51 a 60 años	Violencia Familiar 30.3% Problemas con Pareja/Ruptura 11.7% Problemas Familiares 10.5%
Mayores de 60 años	Violencia Familiar 21.2% Problemas Familiares 11.3% Duelo 8.4%

Sufren por amor

Los grupos etarios que van de los 12 a 30 años se comunican en mayor medida por problemas de pareja. En el grupo de los 12 a 20 años, la atención a este tema representa el 15.1% del total, mientras que de los 21 a 30 años es el 22.1%.

Las situaciones específicas por las que nos hablan son: duelo amoroso, infidelidad, dificultad para relacionarse, peleas, falta de comunicación, celos y dependencia emocional.

Las mujeres son quienes más solicitan el apoyo con el 70% de los casos.



Michelle de 15 años se comunicó a la Línea de Seguridad del Consejo Ciudadano para solicitar primeros auxilios psicológicos por la ruptura con su pareja, a quien conoció en la escuela y mantuvo con él una relación por un mes, estaba desesperada y muy triste porque fue su novio quién le confesó que no podía seguir con ella y la cortó. El desamor le impedía realizar sus actividades, no tenía ganas de nada, por eso acudió a nuestros servicios donde le hablaron de amor y respeto propio, empoderamiento y motivación, así como del duelo. Tras una hora de escucha activa, Michelle logró estabilizar sus sentimientos y reconocer que todo tenía solución.

Violencia familiar

El apoyo psicológico ante la violencia familiar representa el **16.7%** de las atenciones generales de contención emocional que el Consejo ha dado en el último año.

La mayor parte de las atenciones ante la violencia familiar se concentra en los grupos que van de los **31 a los 60 años** de edad y principalmente en las mujeres

En las llamadas, las y los psicólogos buscan, en primer lugar, que las mujeres no se encuentren en situaciones de riesgo, les ayudan a tranquilizarse y a entender los ciclos de la violencia con empatía y sin juzgarlas.

En cuanto a los hombres, los escuchan y dan herramientas para mejorar la comunicación y la gestión de emociones.

Nuestro modelo de atención, además de dar contención emocional, promueve entre las mujeres el empoderamiento a través de terapias y talleres en las sedes, esto porque en ocasiones no se asumen como víctimas o no saben cómo salir del ciclo de violencia.



Fernanda, una joven de 31 años sentía que estaba sola, que nadie la iba a apoyar en el tema de violencia que sufría por su pareja, pues ni su madre la respaldaba. Llamó a la Línea Mujer y Familia en busca de consuelo y orientación ante su problema. En el último año y medio su esposo la agredía constantemente de manera verbal, física y psicológica. Con empatía una psicóloga que le atendió la tranquilizó y le explicó el ciclo de la violencia, y el riesgo en el que estaba por lo que se le brindaron los datos del Centro de Justicia para las Mujeres de su entidad y se le proporcionó seguimiento para su proceso jurídico. Hoy está lejos de su agresor.

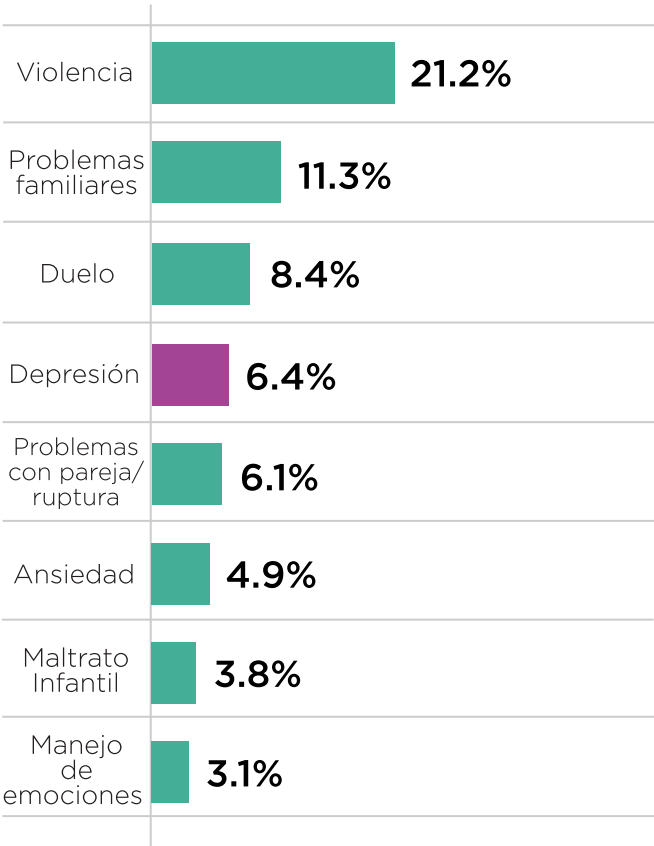


Depresión y ansiedad

La depresión es una enfermedad muy común que se manifiesta regularmente como una tristeza profunda y persistente, así como por el deseo de estar sola o solo. El 4.3% de las atenciones de contención han sido por este tema.

El grupo donde más prevalece la depresión es en el de los mayores de 60 años, se ubica en el lugar cuatro respecto a los temas de atención.

Principales temas de atención Mayores de 60 años

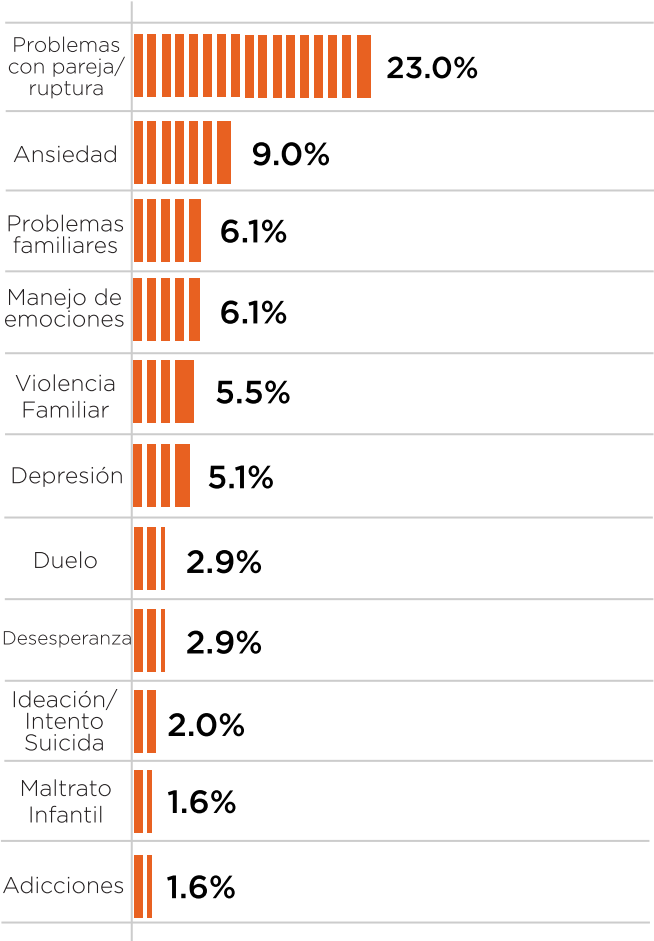


Fuente: Consejo Ciudadano

De acuerdo con las atenciones proporcionadas, otros de los síntomas que se asocian con la depresión son la, irritabilidad, falta de interés por actividades que anteriormente producían placer, trastornos de sueño o alimenticios, desesperanza, sentimientos de inutilidad o culpa e ideación suicida.

La ansiedad ocupa el 7.6% de las atenciones en general, se ubica en el cuarto lugar, pero para los hombres es el segundo tema más importante de ayuda, solo después de los problemas de pareja.

Principales temas de atención hombres



Fuente: Consejo Ciudadano

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud, pero si no se controla puede interferir con las actividades diarias, de ahí la importancia de la atención.

En las llamadas las y los psicólogos del Consejo ayudan a las personas al control de estos sentimientos con técnicas de relajación y respiración.



Ernesto llamó al Consejo Ciudadano después de tener un ataque de ansiedad donde sintió

una presión en el pecho y empezó a

temblar. Hace cuatro años sufrió su primer ataque, justo dos semanas después de que falleció su padre. La psicóloga que lo atendió se mostró abierta a escuchar sus preocupaciones y se generó un plan de acción para controlar la ansiedad que le ocasionaba estar frente a situaciones perturbadoras. Logró restablecer el equilibrio emocional, aprendió técnicas de respiración y relajación, además de que llevó un proceso de terapia de manera virtual.



Problemas en el hogar

La ayuda psicológica ante problemas familiares se ubica en el cuarto lugar con el **7.6% de las atenciones totales en 2023**.

Los grupos con mayor prevalencia de este tipo de atenciones son los **menores de 12 años**, los jóvenes de hasta **20 años** y las **personas mayores de 60 años**.

Los motivos que los llevan a pedir ayuda psicológica por problemas familiares son peleas con hijos, problemas de comunicación con alguno de los padres, peleas entre hermanos, diferencias de pensamiento entre padres e hijos.

Además de mantener una escucha activa, las y los asesores telefónicos promueven la comunicación asertiva entre las familias, orientan a los padres sobre la solución de problemas de manera pacífica e incluso los invitan a tomar nuestros talleres y cursos en las sedes los cuales promueven la integración familiar



Manejo de emociones

El **5.2%** de las personas que recibe ayuda psicológica lo hace para aprender a manejar sus emociones.

Las emociones son las responsables de definir nuestro estado de ánimo, además nos ayudan a responder a problemas y circunstancias adversas, según la Organización Mundial de la Salud, el control y manejo de las emociones es una parte fundamental de la salud mental.



Erick se comunicó al Consejo Ciudadano para recibir apoyo y saber cómo manejar sus emociones, ya que él decidió ser creador de contenido en YouTube y está a punto de ganar dinero; sin embargo, sus padres y amigos le dicen que debería estudiar una carrera y dejar de perder el tiempo. Se sentía frustrado y confundido porque le gusta lo que hace, pero no quiere decepcionar a nadie. Desde el Consejo Ciudadano se le brindó una escucha activa y se le orientó sobre cómo controlar sus emociones frente a la disyuntiva que tiene. Se le mencionó que no debe sentirse obligado a satisfacer a los demás, sino hacer algo que lo haga sentir bien.

Para los jóvenes de entre **12 y 20** años, el manejo de emociones es el cuarto tema de atención, ellas y ellos hablan sobre cómo abrirse o poder expresar sus sentimientos a padres, hermanos y hasta parejas.

Algunos más señalan sentirse cansados, frustrados, enojados con la vida sin motivos aparentes. Y otros más refieren que la ira o el miedo los controlan y no pueden tener relaciones sanas.



Reconocer las emociones implica prestar atención a nuestro cuerpo, ser conscientes de las sensaciones que experimentamos y ver cómo éstas se expresan en nuestro cuerpo, para ello las y los especialistas del Consejo brindan herramientas para que las personas conozcan sus emociones y puedan tomar decisiones más acertadas.

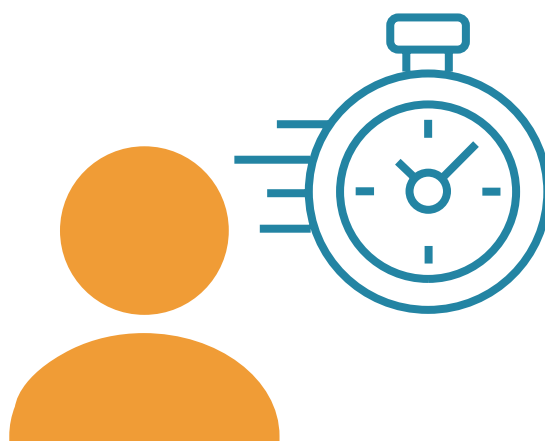
Atenciones en el CRECC

De 2022 a la fecha, los Centros de Recuperación Emocional del Consejo Ciudadano han proporcionado **29 mil 190** horas de terapia distribuidos en las cuatro sedes del organismo, ubicadas en las alcaldías Cuauhtémoc, Iztapalapa, Benito Juárez y Azcapotzalco.

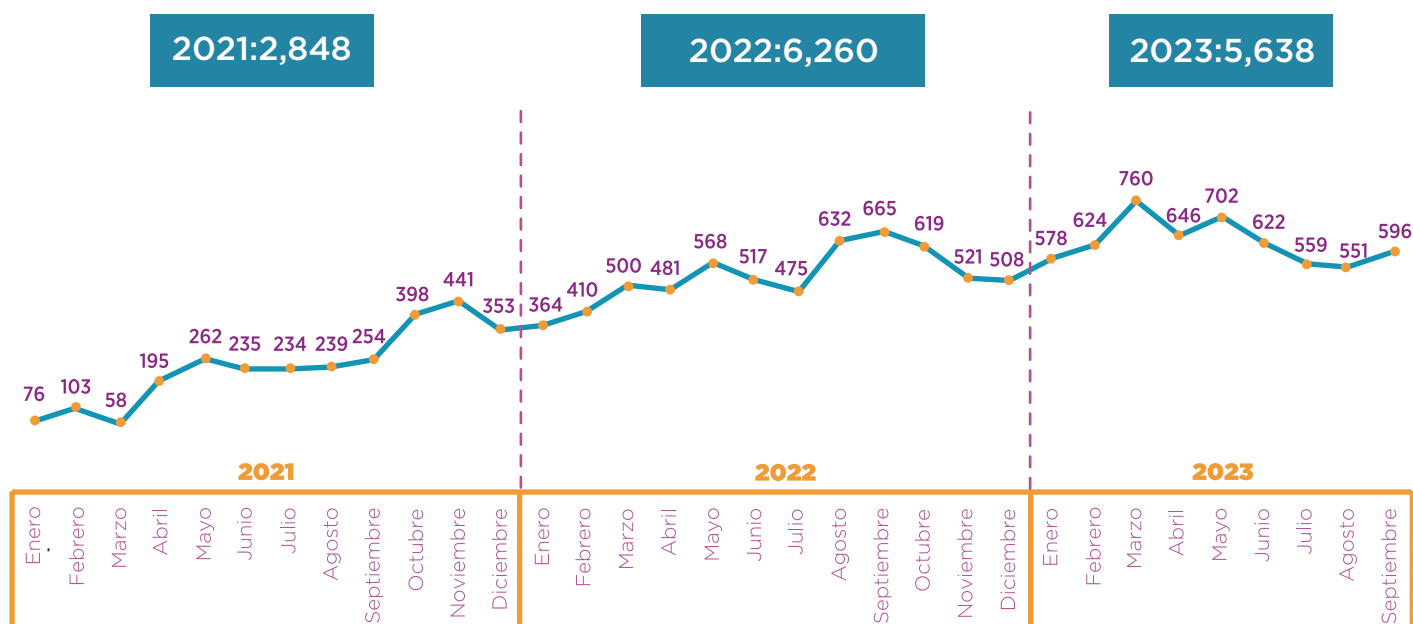
Al comparar el periodo **enero-septiembre de 2023** contra el mismo del año anterior, las atenciones aumentaron **22%**, pasaron de **4 mil 612 a 5 mil 638**.

Las mujeres son quienes más recurren a este servicio, con el **83%**; mientras que los hombres suman el **17%**.

29 mil 190 horas de terapia



Atenciones brindadas en el CRECC





Temas por los que acuden a terapia

MUJERES

Violencia Familiar	94%
Problemas Familiares	79.1%
Ansiedad	72.2%

HOMBRES

Conductas de riesgo suicida	33%
Dificultad para expresar emociones	30.7%
Ansiedad	27.8%

Sedes Aliadas de la Salud Mental

Nuestras sedes, ubicadas en diferentes puntos estratégicos de la Ciudad de México (Cuauhtémoc, Iztapalapa, Benito Juárez, Azcapotzalco), se han convertido en espacios fundamentales para la promoción y el acceso al Derecho de la Salud Mental, ya que reconocemos la importancia de cuidar y fortalecer nuestro bienestar emocional.

Por ello se han implementado talleres y pláticas semanales.



Amberes 54, Colonia Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc.



Luis Hidalgo Monroy 100, Barrio San Pablo, Alcaldía Iztapalapa.



Tintoreto 39, Colonia Santa María Nonoalco, Alcaldía Benito Juárez.



Morelos y Pavón 33, Azcapotzalco Centro.

Estas actividades abarcan una variedad de temas, desde el manejo de estrés, duelo, ansiedad, hasta el fomento de resiliencia y autoestima.

Creemos que cada persona merece sentirse apoyada y capacitada para enfrentar los desafíos emocionales que la vida puede presentar.

Nuestros facilitadores, expertos en salud mental, están dedicados a proporcionar las herramientas y estrategias prácticas que permitan a las personas cuidar su salud mental y enfrentar los retos de manera positiva.

En estas sedes, no solo promovemos la salud mental, también creamos un espacio seguro y acogedor donde las y los vecinos pueden compartir sus experiencias y aprender unos de otros.

En el Consejo Ciudadano estamos comprometidos a brindar recursos y conocimientos que empoderen a las personas para que cuiden y fortalezcan su bienestar emocional en su camino hacia una vida más saludable y equilibrada.

Talleres/Pláticas





Consejos para cuidar la Salud Mental



1 Autoconocimiento:

Comienza por conocer tus emociones, pensamientos y reacciones. Esto te ayudará a identificar cuándo necesitas apoyo o intervención.



2 Hábitos de vida saludables:

Mantén una dieta equilibrada, haz ejercicio regularmente y asegúrate de dormir lo suficiente.



3 Manejo del estrés:

Aprende técnicas de manejo del estrés, como la meditación, la respiración profunda o el yoga.



4 Establece límites:

Aprende a decir “no” cuando sea necesario. Establecer límites adecuados te ayudará a evitar el agotamiento y el estrés.



5 Cuida tus relaciones:

Mantén conexiones sociales saludables y busca el apoyo de amigos y familiares cuando lo necesites.



6 Tiempo para ti mismo:

Dedica tiempo a actividades que disfrutes y que te relajen, ya sea leer, escuchar música, practicar algún deporte o cualquier cosa que te haga sentir bien.



7 Gestiona la autoexigencia:

Establece metas realistas y evita la perfección. La autoexigencia excesiva puede generar estrés y ansiedad.



8 Desconexión digital:

Limitate en el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales. El exceso de tiempo en línea puede tener un impacto negativo en tu salud mental.



9 Perdónate:

Todos cometemos errores. Aprende a perdonarte por tus fallos y no te castigues en exceso.



10 Busca ayuda profesional:

Si enfrentas desafíos emocionales o mentales significativos, no dudes en buscar la ayuda de un profesional en la Línea de Seguridad y Chat de Confianza, 55 5533 5533, que proporciona contención emocional gratuita, confidencial, 24/7 y para todo el país.





Línea de Seguridad
y Chat de Confianza

  **55 5533-5533**



consejociudadanomx.org



@consejociudadanomx



@ConsejoCiudadanoMx



@elconsejomx



@consejociudadanomx