

# 7

## Derecho a la salud mental



Todas las personas, sin importar su situación económica deben tener acceso a cuidar su salud mental. En el Consejo brindamos un proceso de terapia breve de 9 a 12 sesiones.

# Emociones en el centro de atención

- Las peticiones de atención psicológicas aumentaron 87% entre 2020 y 2021
- Por primera vez, en 2021 la mitad de los reportes sobre salud mental proviene del interior de la República
- En tres años, hemos ayudado a 12,529 personas ante ideación suicida

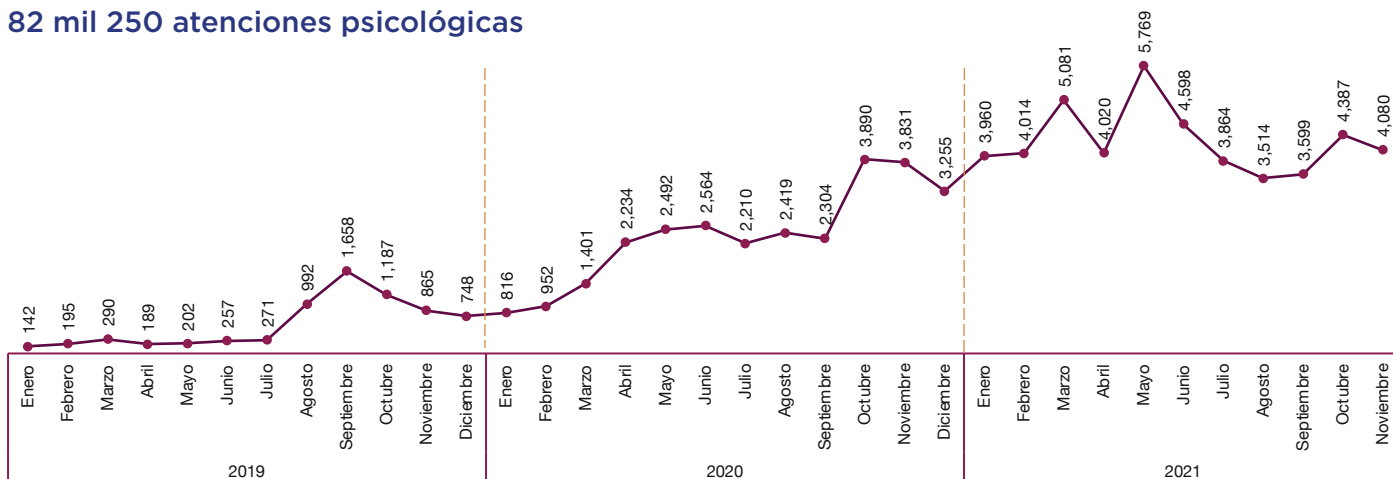


Tras la pandemia, más personas incluyen el cuidado de la salud mental como una de sus prioridades para tener bienestar personal, familiar y en la comunidad. Debido a ello, en el Consejo Ciudadano renovamos nuestra atención psicológica para cubrir las necesidades emocionales de las personas durante el confinamiento, el proceso de vacunación y también durante la reactivación económica y social.

De acuerdo con el análisis de nuestros datos, las mujeres adultas y las y los jóvenes son los grupos más abiertos a expresar sus necesidades mentales, en todo el país.

## Tendencia mensual

De 2019 a 2021, el Consejo Ciudadano ha brindado **82 mil 250 atenciones psicológicas**



El número de atenciones con Primeros Auxilios Psicológicos que dimos a través de la Línea de Seguridad y Chat de Confianza 55 5533 5533 aumentó 87% entre 2020 y 2021; el 73% a mujeres. En cuanto a la edad, un 42% de las personas que solicitaron nuestro servicio tienen entre 18 y 30 años y el 25% son menores de edad.

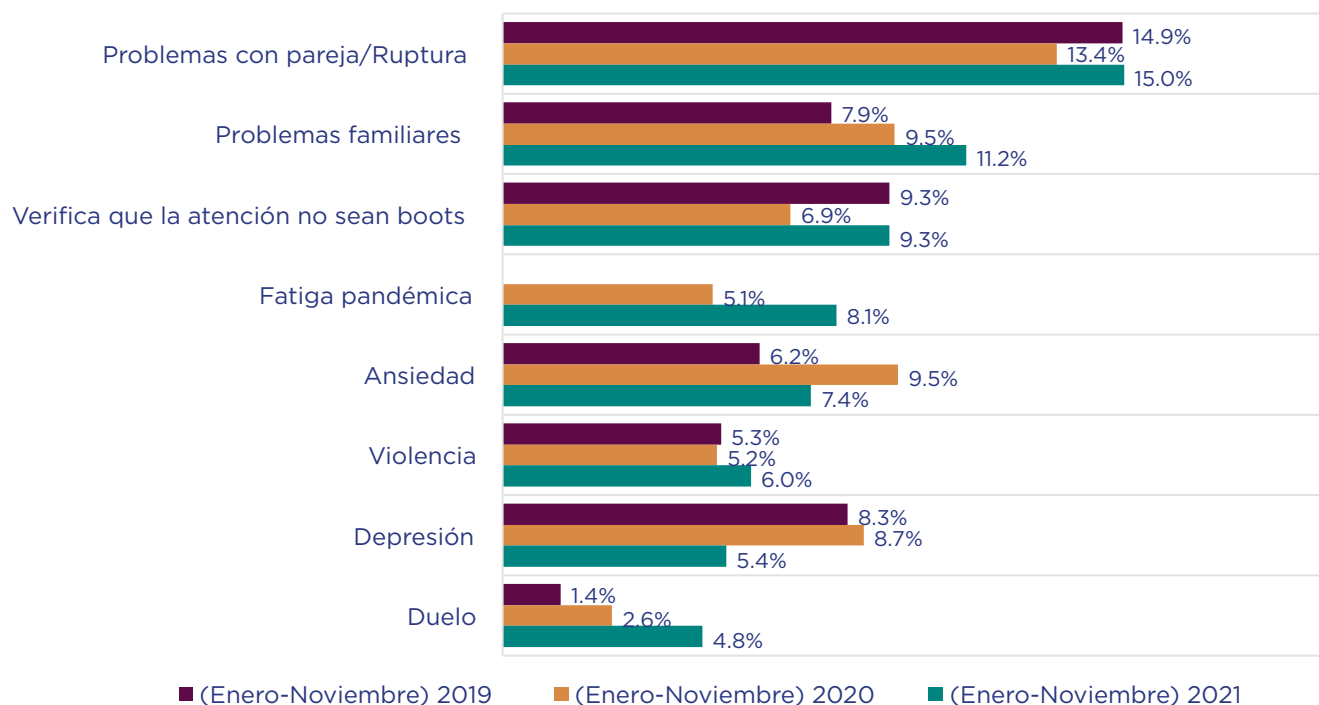
Nuestra atención psicológica se ha posicionado como un servicio único en el país. En 2021, el 49% de solicitudes de ayuda provinieron del interior de la República, principalmente del Estado de México, Jalisco, Veracruz, Puebla y Nuevo León. Es la proporción más alta en la historia del Consejo; apenas en 2019, era de 26.8%.

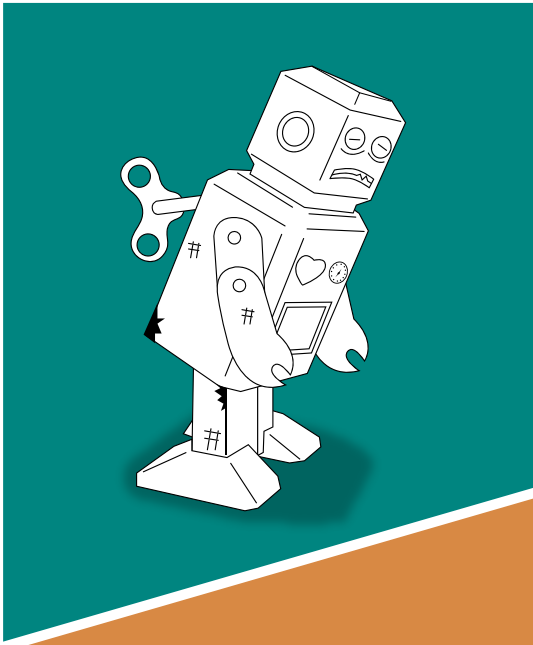
En la capital nacional, las alcaldías con mayor número de peticiones de apoyo psicológico son Iztapalapa, Gustavo A. Madero, Álvaro Obregón, Cuauhtémoc y Coyoacán.

Nuestra presencia ha aumentado también a nivel internacional. Gracias a la apertura de WhatsApp como



## Principales problemáticas atendidas

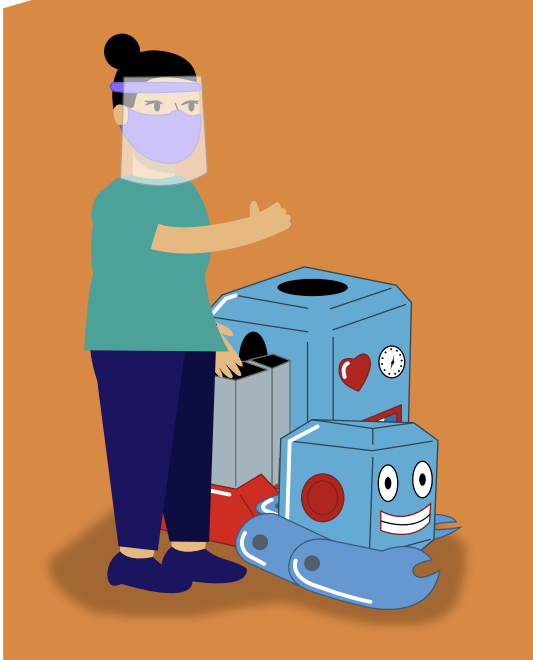




canal de atención desde 2019, durante los últimos dos años las peticiones del extranjero han crecido 15 veces. Los países con más casos registrados son Colombia, Perú, Estados Unidos, Ecuador y Argentina.

Los problemas de pareja, familiares y la fatiga pandémica son las principales razones por las cuales la ciudadanía busca apoyo. Esta última creció tres puntos porcentuales en comparación con el año pasado.

En 2020, la ansiedad y la depresión fueron de las problemáticas más atendidas, pero en 2021 tuvieron un descenso de dos y tres puntos porcentuales, respectivamente.



## Modelo híbrido de cuidado a la salud mental

El distanciamiento social fue una de las medidas necesarias para detener la cadena de contagios de Covid-19. Sin embargo, en el Consejo Ciudadano nos acercamos más a las personas y posicionamos un modelo híbrido de atención presencial, con todas las medidas sanitarias, mientras migramos la atención terapéutica al terreno virtual.

En 2020 dimos 10 veces más terapias por llamada o videollamada que en persona y, en 2021, fueron 100 veces más.

## Duelo

La pérdida de familiares y seres queridos debido a Covid-19 llevó a que más personas buscaran atención psicológica en crisis.

Conscientes de las necesidades de acompañamiento contra la depresión, la tristeza y la nostalgia, por primera vez, en el Consejo Ciudadano desarrollamos terapias y talleres especializados en acompañar el proceso de duelo.

### Emociones ante el duelo

Afectación emocional: 30%

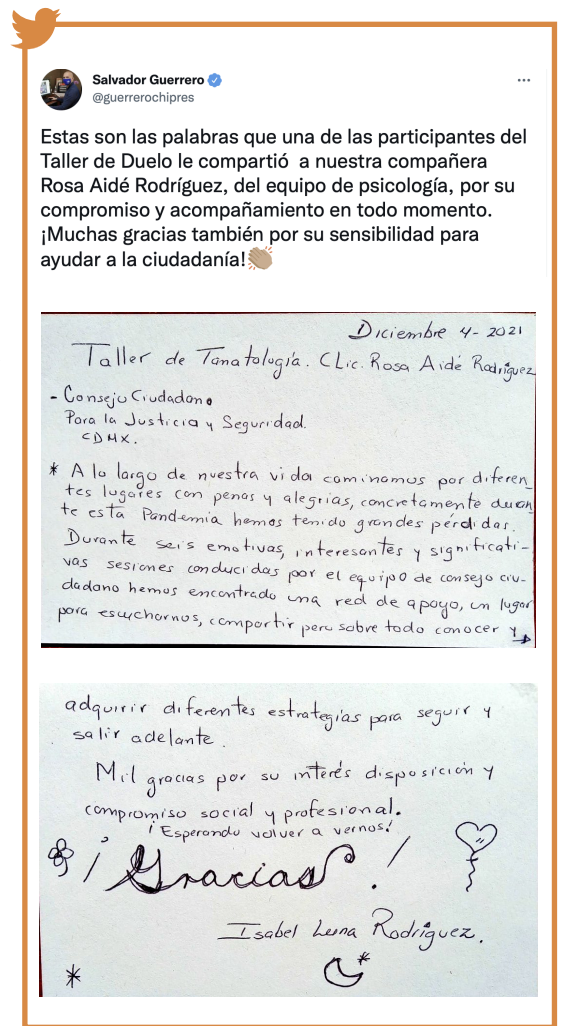
Tristeza	14%
Ansiedad	13%
Culpa	11%
Depresión	5%

A diferencia de la mayoría de espacios terapéuticos en los que se realiza la atención de manera individual, en el Consejo Ciudadano decidimos construir un modelo comunitario, enfocado en las necesidades específicas de la población de las diferentes zonas de la ciudad en las que se localizan nuestras sedes: Cuauhtémoc, Azcapotzalco, Iztapalapa y Benito Juárez.

Cada una de las personas que han participado en nuestros talleres, que impartimos de forma virtual y presencial, refieren que los grupos de encuentro en el Consejo Ciudadano han sido un espacio en el que se sienten escuchadas, comprendidas y con la oportunidad de crecer y hacer frente a la pérdida de la persona amada, así como recuperar fuerzas para continuar con sus proyectos de vida.

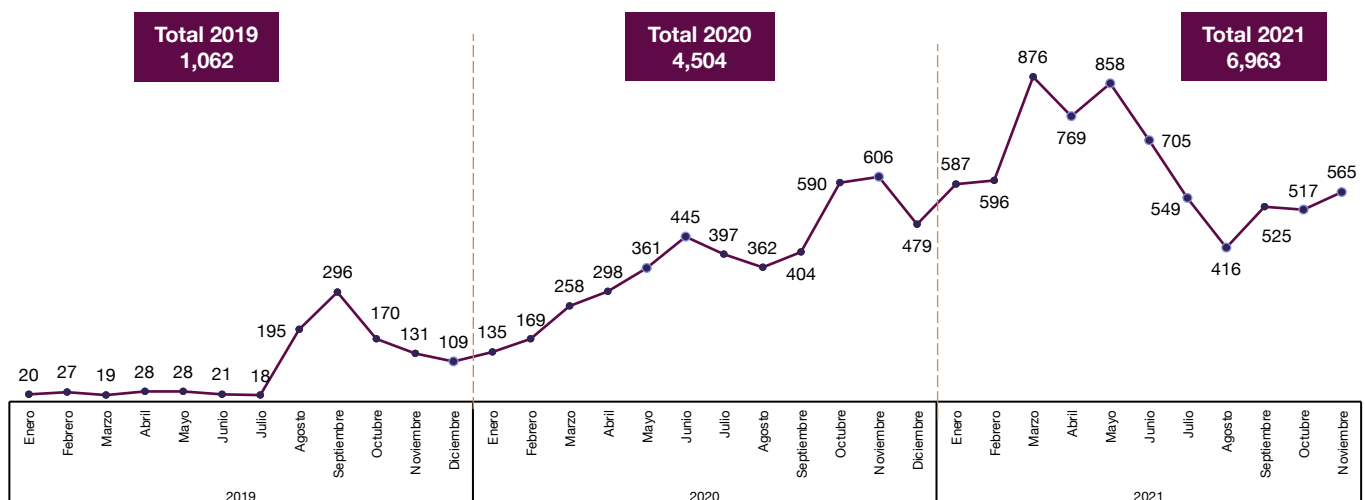
En cuanto a las atenciones que dimos por este tema en nuestra Línea de Seguridad y Chat de Confianza, el 74% son a mujeres.

El 8% de las personas que buscaron ayuda dijeron haber pensado en el suicidio, por lo que también les brindamos Primeros Auxilios Psicológicos e intervención con base en el Suicidiómetro, creado por el Consejo Ciudadano.

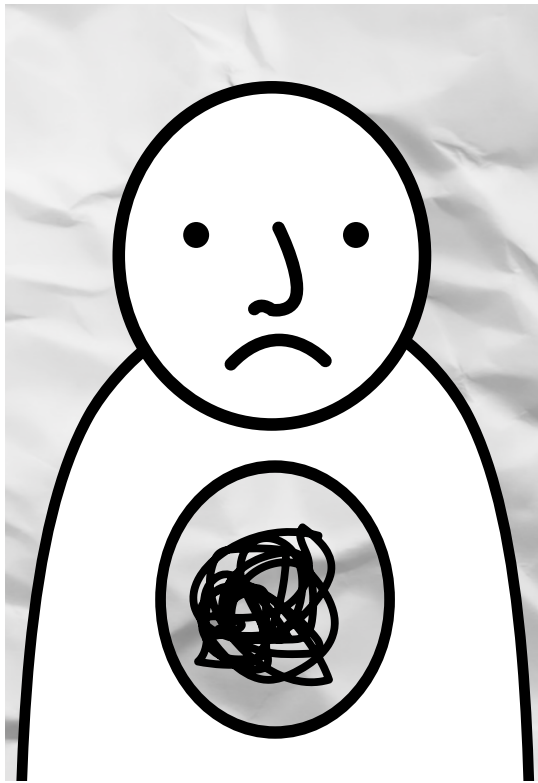


## DISÍ a la Vida

Incidencia de reportes totales enero 2019 - noviembre 2021



Fuente: Consejo Ciudadano Fecha de corte: 30 de noviembre de 2021



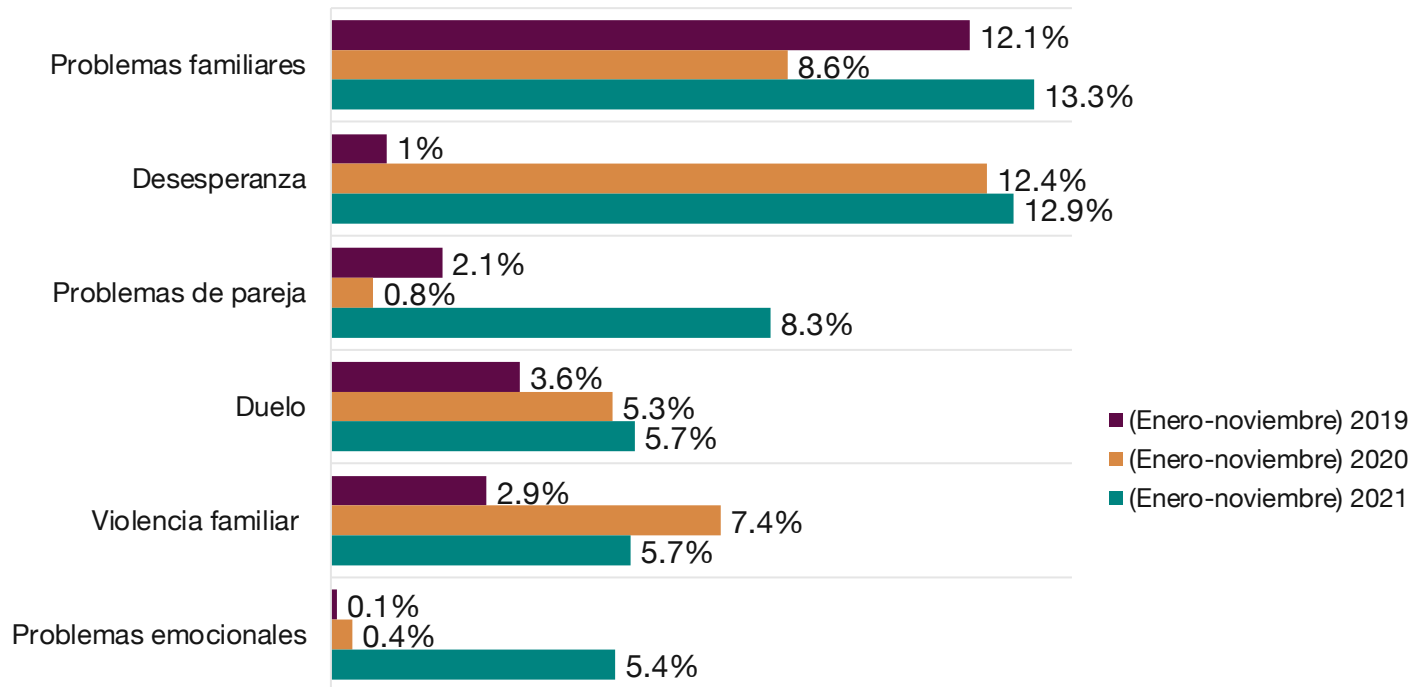
## DISÍ A LA VIDA

DISÍ a la Vida es el programa que salva a quienes han ideado, planeado o han intentado suicidarse. De enero de 2019 a noviembre de 2021, hemos ayudado a 12 mil 529 personas, y a sus familias, frente a esta problemática.

En este año, el 59% de las solicitudes de ayuda provienen del interior de la República, principalmente del Estado de México, Jalisco, Nuevo León, Puebla y Veracruz.

En cada uno de los casos escuchamos de manera activa a las personas, ayudamos a que encuentren alternativas y redes de apoyo para que digan ¡SÍ! a la vida. Frente a los casos de tentativa en el Metro de la CDMX, trabajamos en alianza con personal de la Secretaría de Seguridad Ciudadana y del Sistema de Transporte Colectivo.

## Principales motivos



# Recuperarse en el CRECC

En 2019 inauguramos nuestro primer Centro de Recuperación Emocional (CRECC) —hoy ya tenemos cuatro— conformado por un equipo de profesionales de la salud mental, quienes cuentan con un enfoque integrativo para evaluar, identificar y aplicar psicoterapia breve.

Previo a la pandemia, las atenciones en el CRECC se enfocaban en personas víctimas de un delito o con riesgo suicida. Sin embargo, a partir de 2020, nos diversificamos con técnicas y enfoques de vanguardia psicológica global. En ese año también incrementamos en 12 veces el número de terapias breves que brindamos en comparación con su año inicial y, durante 2021, hemos dado 20 veces más.

En mayo de 2021, ganamos el primer lugar a la Mejor Estrategia de Atención Ciudadana por el Instituto Mexicano de Telecomunicaciones. Esto confirmó que la labor psicoterapeuta es un eje central para el bienestar de las personas en contextos de crisis como la pandemia por Covid-19.

La alta y variada demanda en las atenciones ha motivado a que nuestro equipo de psicoterapeutas se especialicen en temas de género, tanatología, atención a niñas, niños y adolescentes, medidas estratégicas para la regulación emocional frente a Covid-19 y el desgaste por pandemia.



Rafael Guerra Álvarez  
@MagRafaelGuerra

Hace unas horas participé en la firma de un convenio entre el @PJCDMX y @elconsejomx, el cual permitirá la promoción de servicios de apoyo psicológico de alta especialización para la comunidad judicial.

12:55 p. m. · 29 abr. 2021 · Twitter for iPhone

12 Retweets 57 Me gusta



## Atravesar el duelo

A Soledad, una mujer de 50 años del Estado de México, el mundo se le vino abajo cuando su hijo fue asesinado hace unos meses. “Fue como si me hubieran enterrado con él”, decía. Ahora, en terapia, está trabajando sobre cómo puede retomar su vida y cómo puede honrar la de su hijo, para que el recuerdo no la paralice, aunque el dolor, de alguna forma, permanezca.