

# RESULTADOS

Consulta sobre Salud Mental  
a través de U-Report

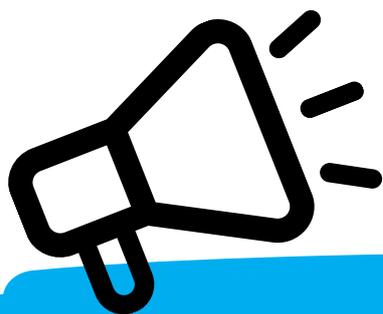


U-Report es una plataforma innovadora e iniciativa del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF que está diseñada para fortalecer el desarrollo comunitario, la participación ciudadana y el cambio positivo en conocimientos, actitudes y prácticas. La plataforma permite conocer la opinión de niñas, niños, adolescentes y jóvenes en temas de su interés y se basa en un servicio gratuito de mensajes a través de redes sociales y de mensajería como Facebook Messenger y WhatsApp en el caso de la República Dominicana.

A través de consultas, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes pueden expresar sus opiniones sobre temas que son de su interés para así posteriormente poder comenzar la búsqueda de oportunidades y espacios en los que estos resultados puedan ser tomados en cuenta para la construcción de políticas públicas, acciones de la ciudadanía y procesos de abogacía.

Este es un sondeo realizado a adolescentes y jóvenes registrados en U-Report República Dominicana entre el 10 de octubre y el 30 de noviembre, por tanto, no es representativo, ni aleatorio, con limitado valor estadístico a nivel de país o grupo meta agregado, pero con alto valor referencial por la cobertura a nivel nacional.

**#ParaCadaInfancia**  
**#Participación**



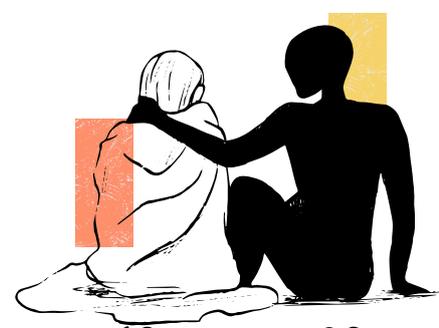
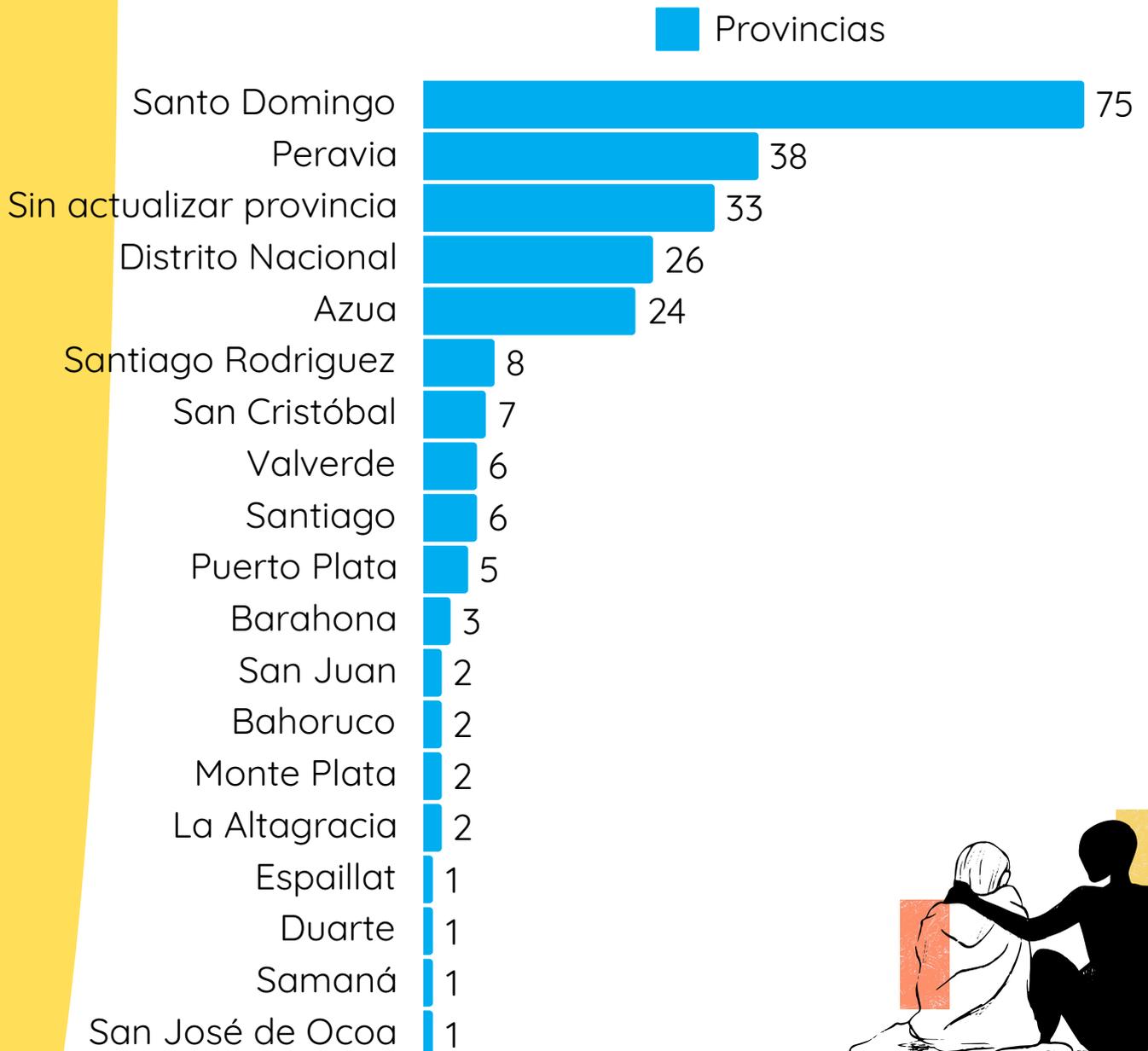
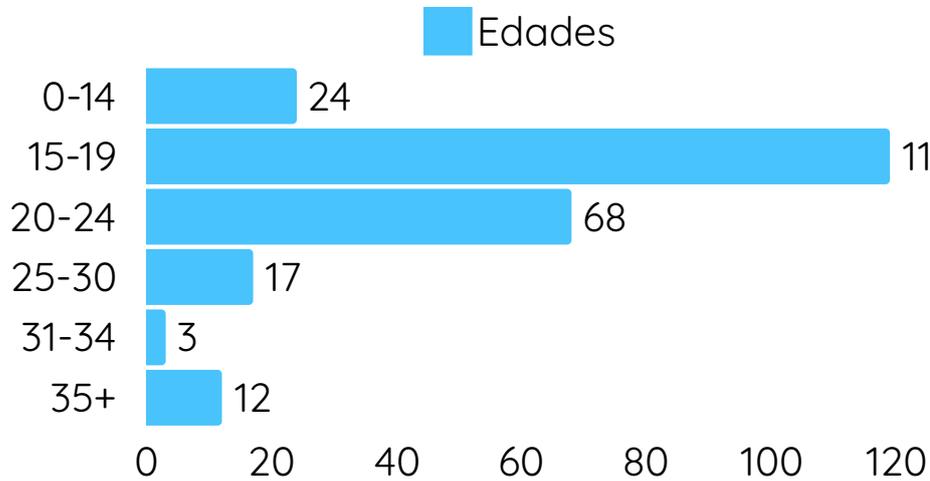
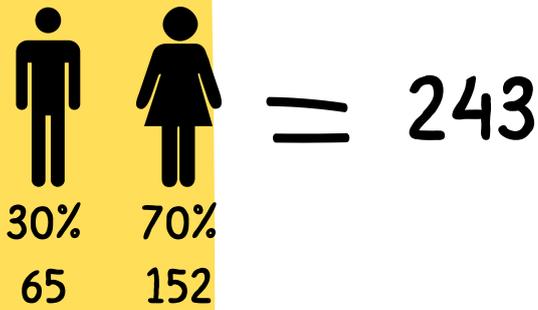
**#MiVozImporta**

<https://republicadominicana.ureport.in>



# PARTICIPANTES

Información demográfica de participantes de consulta



# PREGUNTAS

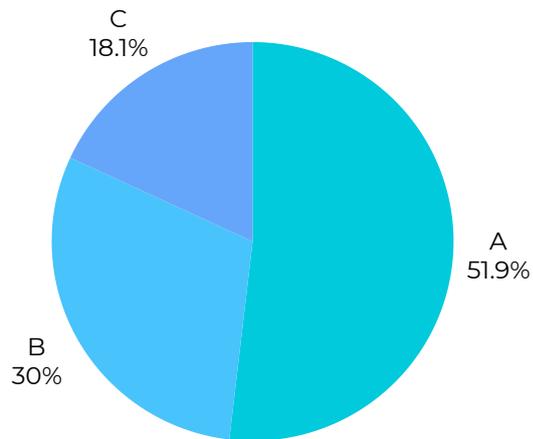
Resultados de la consulta

1. ¿Usualmente le expresas 🗣️ a las personas que te rodean tus sentimientos o emociones? (Elije una opción)

A. Solo algunas, sobre todo cuando estoy feliz

B. Casi siempre escondo mis emociones

C. Casi siempre escondo mis emociones

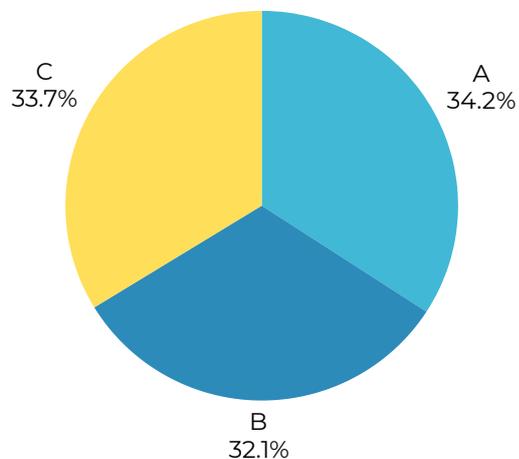


2. ¿Cuentas con una red de apoyo para ayudarte a superar situaciones estresantes o complicadas con tus emociones? (Elije una opción)

A. Si, siempre

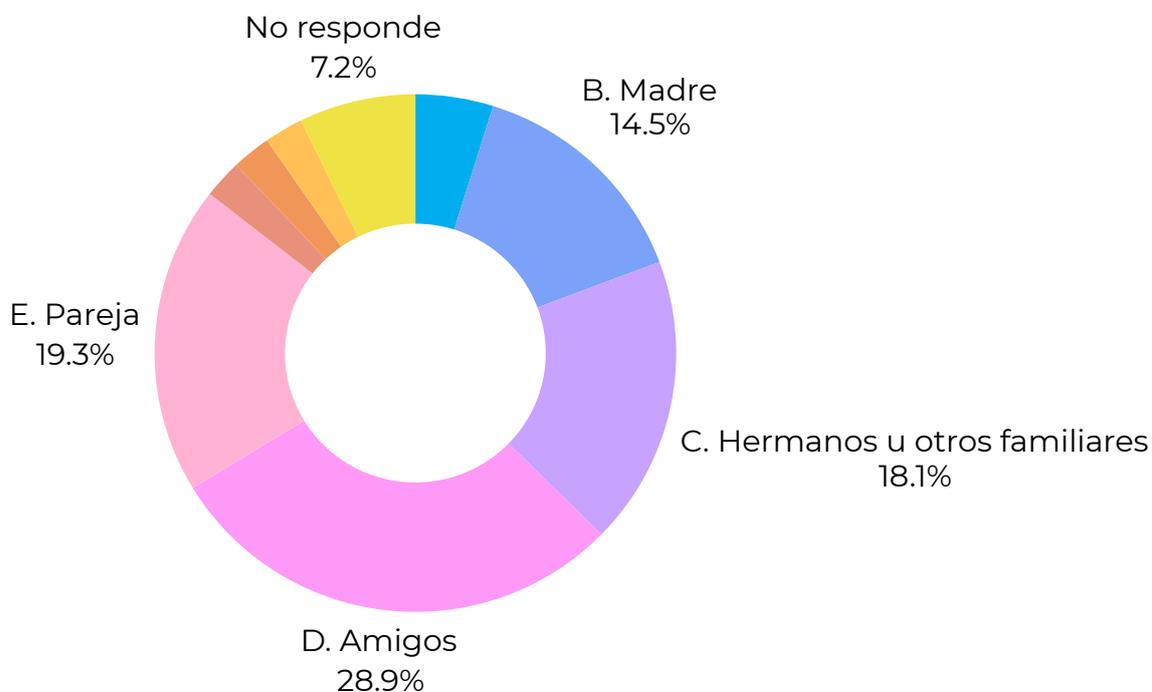
B. Solo a veces

C. No tengo



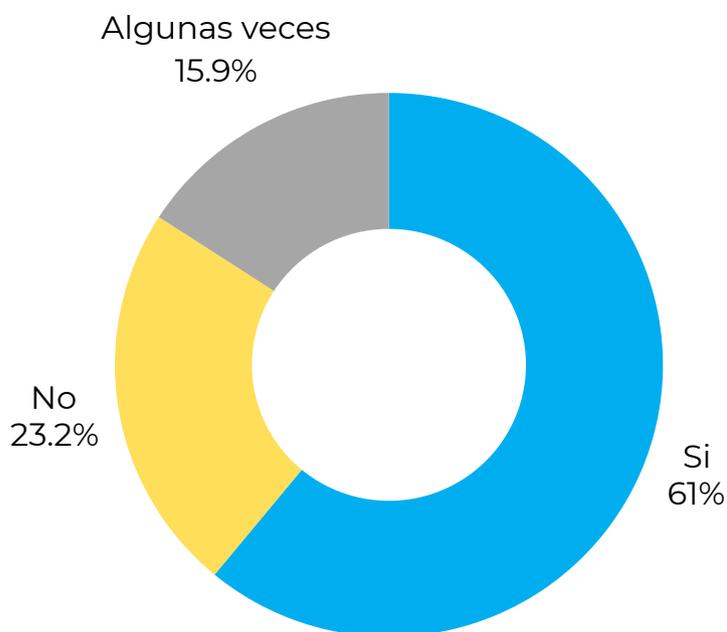
## Para quienes respondieron A y B

Elije 🖱️, quien es tu apoyo principal cuando te sientes mal 👤:



## Para quienes respondieron C

¿Alguna vez has hablado con tus amigos o amigas sobre salud mental 🧠😊?



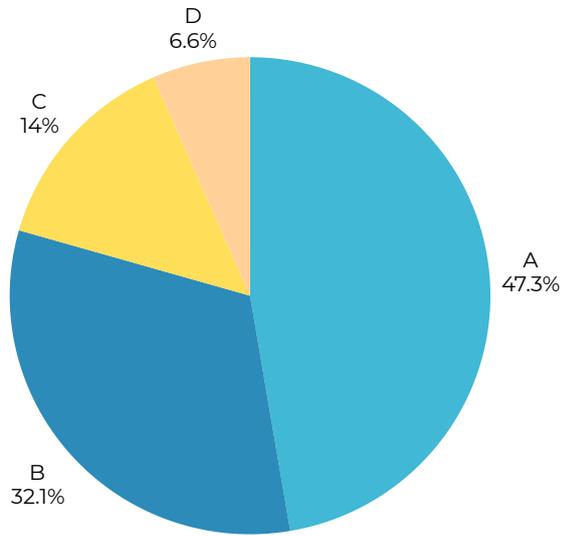
### 3. ¿Que tan conforme te encuentras contigo mism@?

**A.** Me acepto 100% tal como soy

**B.** A veces he querido ser de otra forma

**C.** Muchas veces me cuesta aceptar como soy

**D.** Quisiera ser una persona totalmente diferente



### 4. ¿En que aspectos de tu vida has sentido más estrés?

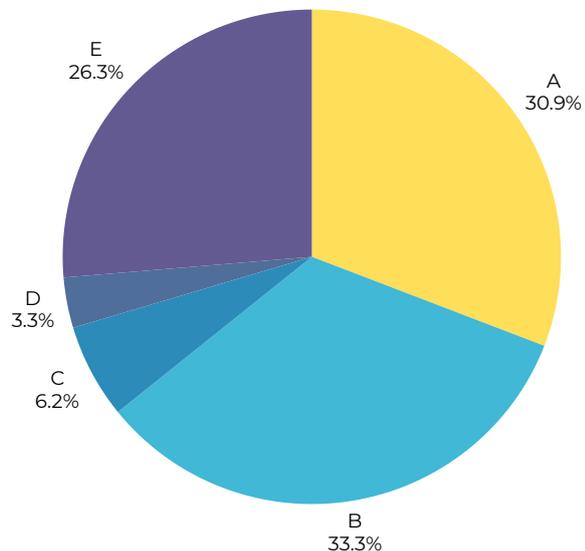
**A.** En la casa

**B.** En la escuela

**C.** En mi comunidad

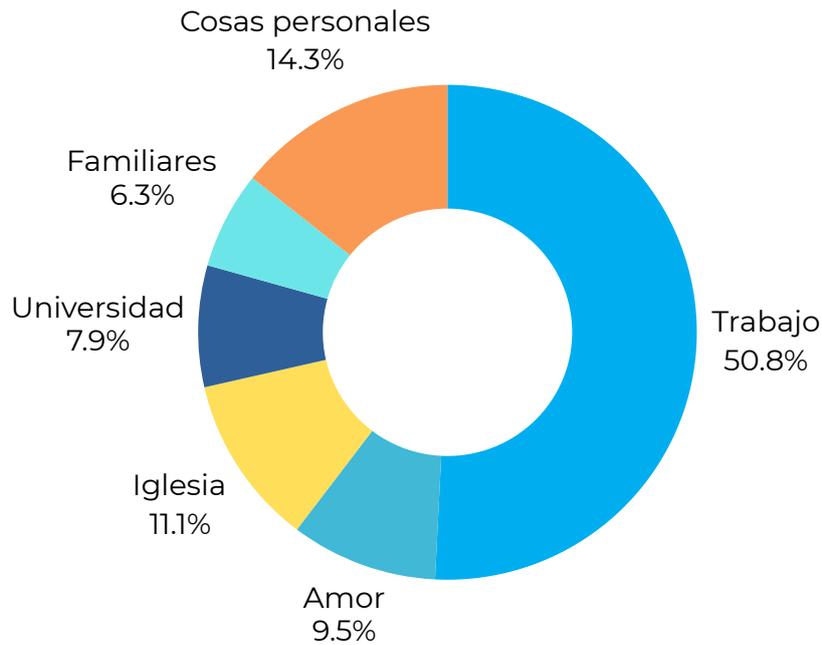
**D.** Con mis amigos

**E.** Otro



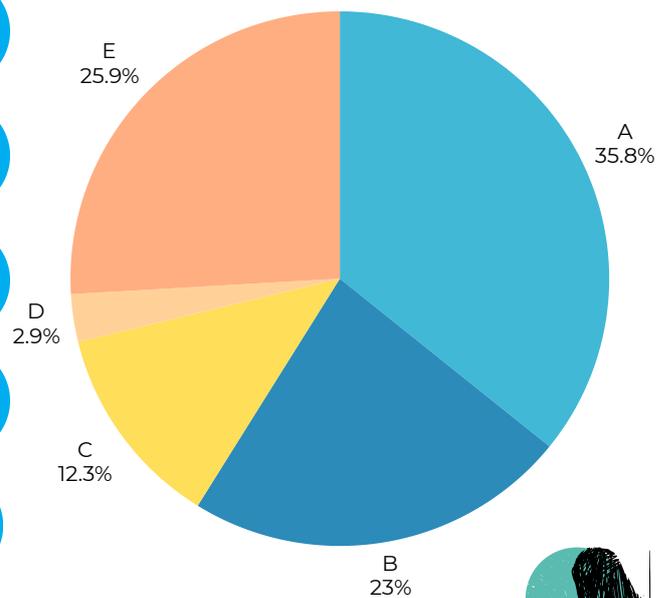
## Para quienes respondieron Otro

Cuéntanos en que aspectos de tu vida has sentido más estrés 🖋️:



## 5. ¿Con cuál emoción te es más difícil lidiar?

- A.** El miedo y ansiedad
- B.** La frustración
- C.** La tristeza
- D.** La alegría
- E.** La Rabia o pique



## 6. ¿Quieres contarnos alguna anécdota que quieras compartir en la que pudiste gestionar bien tus emociones?

*Me hacen mucho Bulling en el colegio por mi forma de ser.*

**U-Reporter, niña 13 años, Boca Chica.**

*Pues un día fui a la escuela y me dijeron chata y plana eso me genero una insegura pero no le e dicho a nadie.*

**U-Reporter, niña 14 años, Elias Piña.**

*Muchas personas del curso mío me dicen gay solamente por guntarme con niñas y tener gusto diferentes como artistas como kenini o o Karol g me critica mi personalidad y a veces me siento tan mal y tan débil que no quería nada.*

**U-Reporter, niño 13 años, Valverde.**

*Tuve una situación de acoso con alguien, era una situación que me generaba mucha ansiedad ya que tenia miedo de que me hiciera daño físico, tenia ganas de hacerle el mismo daño que me estaba haciendo pero mi corazón no me lo permitía...*

**U-Reporter, mujer 24 años, Duarte.**

*Últimamente tengo algo de ansiedad por preocupaciones del día a día. Y lo mejor que puedo hacer es dejar de pensar y meditar o tomarme un pequeño descanso ya que la ansiedad yace de la mente que se excede en pensar demasiado cualquier situación o problema.*

**U-Reporter, joven 19 años, Santo Domingo.**

*Para liberar la rabia o pique , aveces me hago daño físicamente y mentalmente, ya sea mordiéndome fuertemente o jalándome el cabello , y mentalmente no me queda más que llorar.*

**U-Reporter, niña 15 años, Santo Domingo.**





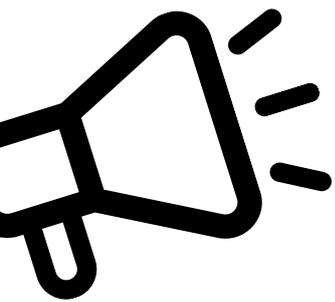
**DE LAS 243 PERSONAS QUE  
PARTICIPARON 31 QUISIERON  
DEJARNOS ALGUNA  
ANECDOTA O SENTIMIENTO**

Edad	Genero	Mensaje compartido
21	Hombre	A veces en situaciones de bastantes estrés me he sentido frustrado pero realmente he salido adelante porque he aprendido a controlar esas emociones.
17	Mujer	Cuando me sentía triste tú mucho a poyo de parte de un maestro.me ayudó dando consejos de como salir adelante y no dejar que la tristeza se más fuerte que mis ganas de salir adelante
17	Hombre	Solo una vez cuando dos de mis amigos estaban discutiendo. Estuvieron apunto de golpearse pero supe calmar la situación y ser lo más imparcial posible
17	Mujer	Cuando estaba realizando mis planes a futuro con mi casi algo
47	Mujer	Tuve una situación muy incómoda con una amiga y sentí mucha rabia 🤬 en ese momento no pude decir nada, luego respiré y hablé con ella y las cosas mejoraron, cuando saqué toda la rabia acumulada
		Me hacen mucho Bulling en el colegio por mi forma de ser
13	Hombre	Muchas personas del curso mío me dicen gay solamente guntarme con niñas y tener gusto diferentes como artistas como kenini o o Karol g me critica mi personalidad y a veces me siento tan mal y tan débil que no quería el color
		Cuando cambie el nivel de primaria a secundaria dejar los profesores me causo tristeza pero con fuerza y siendo positiva pude olvidar ese dolor aunque aveces me da tristeza pero solo ahí que acostumbrarse
20	Mujer	Por lo general, toda mi vida he sido alguien explosiva con mis emociones. Hace algún tiempo me vi en una situación complicada que me llevó al extremo de frustración. Se muy bien que tal vez 5 años atrás mi reacción hubiera sido completamente negativa, cargada de furia y lastimando a todos a mi paso. Hoy, logré contener (de forma positiva) toda esa rabia y expresarla de la forma más gentil y sana que se me permitió en el momento. Elijo ser una mujer amable cada día Justo por que conozco que tan cruel puedo ser.

Edad	Genero	Mensaje compartido
23	Mujer	Luego de haber pasado por momentos de presión y estrés. Entendí que debía soltar para poder estar mejor y así lo hice. Me ayudó bastante. Además de la ayuda profesional claro.
24	Mujer	Tengo miedo a no alcanzar mis metas propuesta
13	Mujer	Pues un día fui a la escuela y me dijeron chata y plana eso me genero una insegura pero no le edicho a nadie
15	Mujer	No me siento bien aveces
50	Mujer	Respiro paciente cuando alguien o algo me Molesta, eso siempre me Ayuda a calmar y pensar mejor mi reacción
20	Hombre	He ido a terapia, porque sabia que no había algo bien conmigo mismo, pero aprendí una técnica para regular las situaciones de estres y ansiedad y es respirar y retener y soltar el aire, me ha ayudado mucho
	Hombre	<p>Bien, no hace mucho, iba de camino a mi trabajo cuando me encontraba en una OMZA, pedí la para a unos 100 metros de la estación, el chófer al no ver pasajeros en la estación que me quedaba, no hizo el esfuerzo por detenerse.</p> <p>Note que hizo todo lo contrario, al grado de llevarse el cel. A los oídos para justificar su ignorancia. Mientras más le decía que me dejara por favor, no hizo el esfuerzo. A final, me dejó en la próxima para que estaba a unos 300 o 350 aproximadamente de mi estación.</p> <p>En ese momento, contuve mi enojo e ira y sólo le respondí: "gracias chófer" mientras me preparaba para cruzar la avenida y volver a caminar hasta llegar a mi trabajo, un poco sudado, estresado pero, sin dejar de pensar en que respondí de la mejor manera.</p>
		Ante situaciones presentadas en el centro educativo donde laboró; ya que se dan situaciones de maestros, así mismo alumnos, donde algunas veces no se obtiene lo que se espera de ellos; pero al final he tenido que manejar el momento de tal forma que nadie más se sienta afectado por lo personal!!

Edad	Genero	Mensaje compartido
19	Mujer	<p>Últimamente tengo algo de ansiedad por preocupaciones del día a día. Y lo mejor que puedo hacer es dejar de pensar y meditar o tomarme un pequeño descanso ya que la ansiedad yace de la mente que se excede en pensar demasiado cualquier situación o problema. Por ejemplo cuando me enojo en su mayoría de las veces salgo a caminar para despejar mi mente aunque a veces la ira es complicada de controlar. Intento hacer lo que puedo y respirar cuando alguien me hace enojar para no responder de forma negativa, si es que no se lo merece.</p>
18	Hombre	<p>Hace más de un año, concluí un proceso del cual creí que nunca saldría. Me dieron de alta de terapia y dejé atrás los medicamentos que, aunque buscaban ayudarme, sentía cómo me iban destruyendo lentamente, volviéndome dependiente de ellos. Soy un firme creyente de que compartir nuestras historias tiene el poder de inspirar a otros a hacer lo mismo, a encontrar luz en sus propios caminos.</p> <p>Mi nombre es XXXXXX XXXX y soy sobreviviente de una depresión grave, ansiedad y trastornos alimenticios. A lo largo de mi vida, enfrenté situaciones que moldearon mi forma de ser de maneras que ningún niño debería experimentar. Pero crecí, y en ese crecimiento, encontré la valentía de pedir ayuda. Tuve la fortuna de contar con una familia que me apoyó desde el primer momento, y de amigos que caminaron a mi lado. Digo "fortuna" porque, aunque debería ser lo natural, tristemente no siempre lo es.</p> <p>Es por eso que me siento en la responsabilidad de recordar lo importante que es tener empatía hacia quienes no tienen acceso a esa ayuda. No todas las personas cuentan con el apoyo de una red cercana, ni con los recursos emocionales o económicos para buscar tratamiento. La salud mental no debería ser un privilegio, sino un derecho al que todos puedan acceder. Por eso, si alguna vez ti</p>

Edad	Genero	Mensaje compartido
15	Mujer	En la escuela para esté mes celebran el día de la raza me tocó ser la primera dama de ese país vestirme como eya y hablar todos de eya a lo primero me sentía con un poco de miedo después que empecé lo dije todos
15	Mujer	Para liberar la rabia o pique , a veces me hago daño físicamente y mentalmente, ya sea mordiéndome fuertemente o jalándome el cabello , y mentalmente no me queda más que llorar.
24	Mujer	Tuve una situación de acoso con alguien, era una situación que me generaba mucha ansiedad ya que tenia miedo de que me hiciera daño físico, tenia ganas de hacerle el mismo daño que me estaba haciendo pero mi corazón no me lo permitía, fui fuerte, preferí ignorar el daño que me hacia y me aferre a mi misma, me cuide y me alejaba poco a poco de todo, asi pude superar ese acoso y por fin termino hace un tiempo, gracias a mi inteligencia emocional, mi fuerza y perseverancia.
17	Mujer	Cuando me gradué y mi papá no fue a la graduación, me sentí súper decepcionada pero entendí que a pesar de eso debía estar feliz por que había cumplido una de mis metas.
23	Mujer	Mi tía y mi papá tuvieron una discusión un poco fuerte, me moleste mucho por cómo llevaron la situación, sin embargo logré controlar mi enojo y ayudar a que la situación se calmara
16	Hombre	Siempre controlo mis emociones en verdad nuca las demuestro así que estoy acostumbrado
36	Mujer	Cuando estaba en la universidad
24	Mujer	Una vez estaba súper estresada todo me molestaba no quería hablar con nadie algo que me funciona en el momento fue un baño con agua fría y luego una serie de Netflix.
19	Mujer	En verdad no quiero existir



## #MiVozImporta

<https://republicadominicana.ureport.in>

Facebook: Facebook U-Report

Instagram: U-Report Republica Dominicana (@ureportredo)

Página oficial: <https://republicadominicana.ureport.in/>