

A young woman with short dark hair, wearing a white t-shirt and blue jeans, stands on the edge of a corrugated metal rooftop. She is looking off to the side with her hands on her hips. The background shows a dense urban landscape with many other rooftops, each equipped with a satellite dish. The sky is clear with some light clouds. The overall scene suggests a high-density, possibly informal, urban environment.

México

Entendiendo cómo los desafíos globales afectan la salud mental de la Generación Z

PRÓLOGO

**ESTAMOS EN TIEMPOS DE
CRISIS — DESDE CONFLICTOS
GEOPOLÍTICOS HASTA
ANSIEDAD CLIMÁTICA,
DIFICULTADES DE SALUD
MENTAL HASTA
INCERTIDUMBRE ECONÓMICA.**

**PUEDE SENTIRSE COMO SI
ESTUVIÉRAMOS ATRAPADOS
EN UNA TORMENTA
CONSTANTE DE DESAFÍOS, CON
POCO CONTROL SOBRE LAS
FUERZAS QUE MOLDEAN
NUESTRO MUNDO.**

Para muchos y muchas, especialmente para las personas jóvenes, el peso de estas crisis superpuestas no es abstracto — es profundamente personal, manifestándose en sus mentes, sus cuerpos y su sentido de esperanza hacia el futuro.

Este estudio ofrece perspectivas oportunas y vitales sobre cómo las personas jóvenes perciben y experimentan el impacto en la salud mental del mundo que los rodea. Da voz a una creciente inquietud colectiva, pero también a la resistencia, creatividad y determinación con la que la Generación Z está respondiendo.

Entender la percepción es el primer paso hacia una acción significativa. Si podemos escuchar más profundamente — no solo los hechos, sino los sentimientos — podemos comenzar a diseñar y escalar soluciones basadas en la empatía y centradas en el bienestar humano.

“

"La salud mental ya no debe tratarse como un efecto secundario de la disrupción global; debe ser parte de cómo respondemos, nos recuperamos y reimaginamos nuestro futuro."

”

Esperamos que este estudio ayude a inspirar una nueva urgencia — y una responsabilidad compartida — para actuar.

Dr Zeinab Hijazi
Líder Global de Salud Mental, UNICEF



ÍNDICE



1

RESUMEN DE HALLAZGOS

2

HALLAZGOS DETALLADOS

3

METODOLOGÍA

A woman with dark hair tied back, wearing a light-colored patterned short-sleeved shirt, stands in front of a large landscape painting. She has her hands pressed against her face, covering her eyes and nose. The painting behind her depicts a scenic landscape with a river, hills, and trees. A large blue number '1' is positioned to the left of the text.

1

RESUMEN DE HALLAZGOS

SALUD MENTAL DE LA GEN Z EN MÉXICO

Empoderamiento y agotamiento: la Generación Z mexicana está llena de energía pero abrumada, y las instituciones pueden inclinar la balanza.

Aunque la Gen Z en México expresa más esperanza y empoderamiento que sus pares de otros lugares, también está excepcionalmente abrumada por las noticias y las crisis, con estigma y brechas de conocimiento que la dejan sin el apoyo en salud mental que dicen necesitar. Existe una necesidad urgente de que las instituciones brinden apoyo para cerrar esa brecha.

- 1. La Gen Z mexicana tiene una perspectiva más positiva sobre el presente y el futuro que otros países encuestados.**
- 2. Las y los jóvenes mexicanos tienen más esperanza sobre el futuro de su comunidad que otros países encuestados, y se sienten más empoderados para tener un papel en el futuro de sus comunidades así como en el mundo en general.**

SALUD MENTAL DE LA GEN Z EN MÉXICO

Empoderamiento y agotamiento: la Generación Z mexicana está llena de energía pero abrumada, y las instituciones pueden inclinar la balanza.

Aunque la Gen Z en México expresa más esperanza y empoderamiento que sus pares de otros lugares, también está excepcionalmente abrumada por las noticias y las crisis, con estigma y brechas de conocimiento que la dejan sin el apoyo en salud mental que dicen necesitar. Existe una necesidad urgente de que las instituciones brinden apoyo para cerrar esa brecha.

3. Sin embargo, están significativamente abrumados por las noticias o eventos en los medios, especialmente nacionales.

4. También tienen más probabilidades de sentir que han experimentado crisis como la injusticia social, el cambio climático y la incertidumbre económica que otros países encuestados, y además es más probable que en algún momento hayan necesitado ayuda con su salud mental.

5. A pesar de su posible mayor necesidad, la Gen Z mexicana tiene una brecha crítica de conocimiento con la salud mental, y siente mayor estigma en la escuela y el lugar de trabajo.

SALUD MENTAL DE LA GEN Z EN MÉXICO

Empoderamiento y agotamiento: la Generación Z mexicana está llena de energía pero abrumada, y las instituciones pueden inclinar la balanza.

Aunque la Gen Z en México expresa más esperanza y empoderamiento que sus pares de otros lugares, también está excepcionalmente abrumada por las noticias y las crisis, con estigma y brechas de conocimiento que la dejan sin el apoyo en salud mental que dicen necesitar. Existe una necesidad urgente de que las instituciones brinden apoyo para cerrar esa brecha.

6. No están reaccionando de manera pasiva: tienen más probabilidades que los jóvenes de otros países encuestados de recurrir a la música o al juego como respuesta, y también son más propensos a recuperarse rápidamente y sentir los beneficios

7. Sin embargo, esto no es suficiente: existe una necesidad urgente de apoyo institucional, especialmente por parte del gobierno, las instituciones internacionales, los medios de comunicación y las organizaciones sin fines de lucro.

SALUD MENTAL DE LA GEN Z EN MÉXICO

La crisis es especialmente urgente para mujeres y adolescente de la Gen Z.

La carga desigual sobre **las mujeres de la Gen Z**: las noticias pegan más fuerte, el estigma es más profundo: Las mujeres Gen Z en México se sienten menos seguras que los hombres en sus comunidades y más abrumadas por los medios informativos, y sienten mayor estigma en la escuela y en el lugar de trabajo. Aunque las mujeres mexicanas son más optimistas sobre el futuro de su salud mental que otros países encuestados, existe una necesidad crítica de apoyo institucional.

Adolescentes de la Gen Z: Más fuertes hoy, pero ansiosos por el mañana: equilibran un mayor bienestar y conexión con la comunidad con más preocupación por el futuro del mundo y su salud mental. Necesitan apoyo de las instituciones para ayudarles a construir ese futuro.



2

HALLAZGOS DETALLADOS

Pese a las dificultades del contexto, la Generación Z tiene ganas de aportar al futuro del mundo...

La Gen Z en México se siente conectada y comprometida a nivel local, nacional y global:

60% se siente **parte de su comunidad**
vs. 56% total países encuestados

63% cree que tiene **una responsabilidad**
hacia su país
vs. 58% total países encuestados

69% quiere **tener un papel** en el futuro
del mundo
vs. 58% total países encuestados



LA GEN Z
CONSUME
NOTICIAS MÁS
FRECUENTEMENTE
QUE CUALQUIER
OTRO TIPO DE
CONTENIDO

74% Consume **cualquier tipo de noticias**, al menos **una vez a la semana**.

—— **vs.** ——

71% Consume publicaciones de **redes sociales de amistades y familia** una vez a la semana o más.

62% Consume publicaciones **de redes sociales de personas que siguen** que no son amistades o familia una vez a la semana o más.

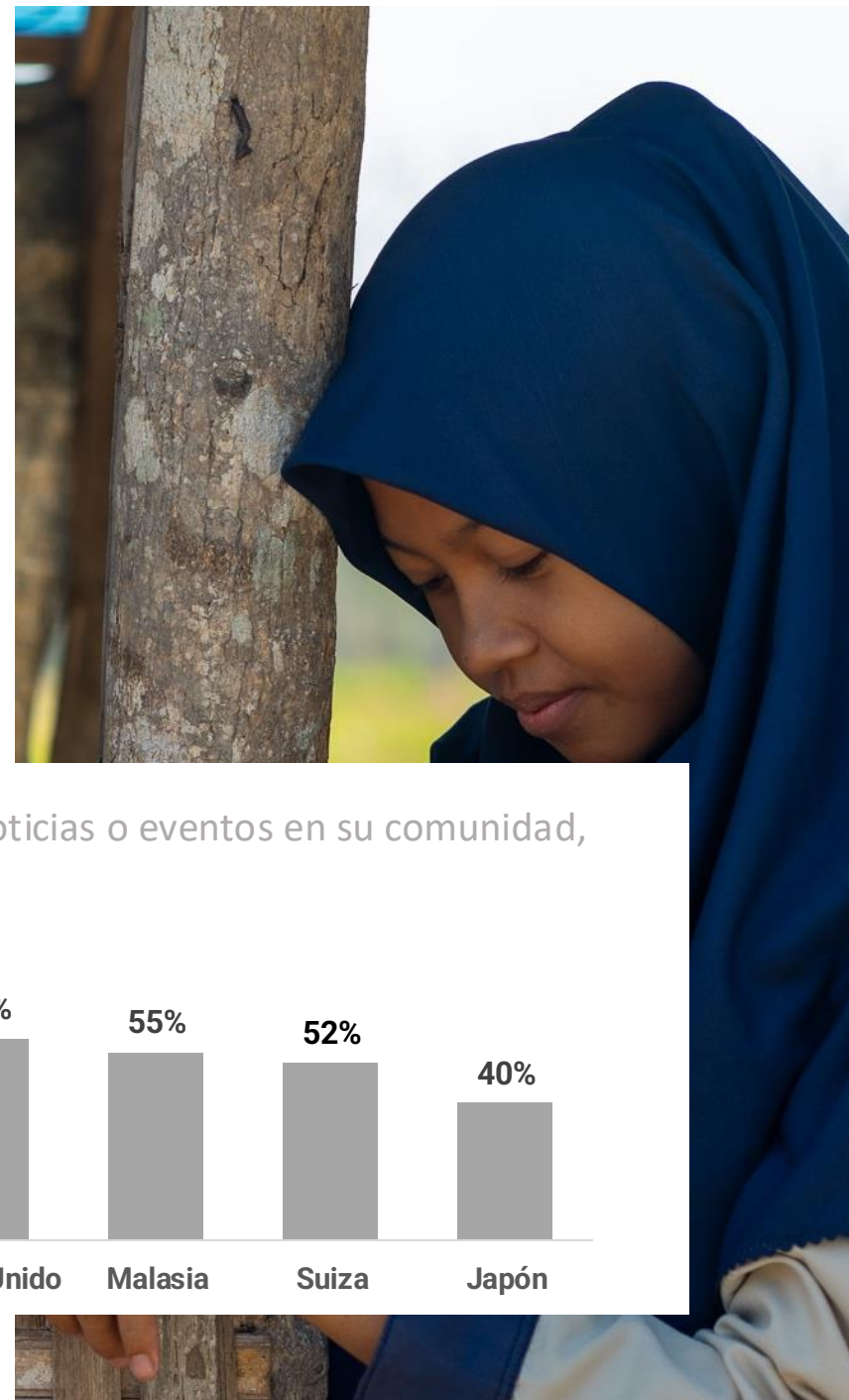
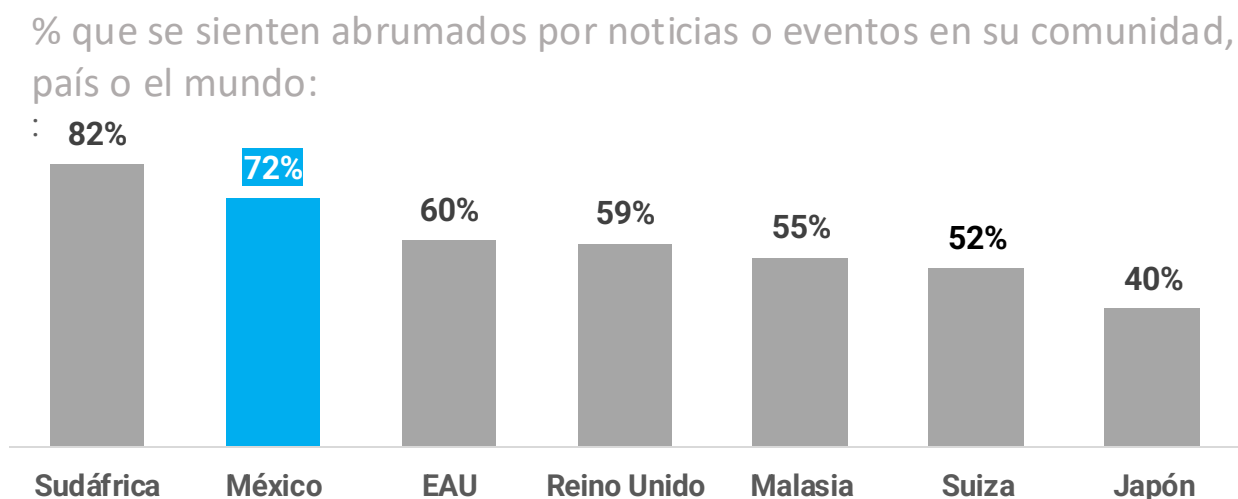
HALLAZGOS DETALLADOS

Esto provoca una profunda sensación de agobio, y la Generación Z mexicana se ve particularmente afectada

3 de cada 4

se sienten abrumados después de la exposición a noticias o eventos

72% vs. 60% total países encuestados



LA SENSACIÓN DE AGOBIO POR LA “PERMACRISIS” ESTÁ HACIENDO QUE LA GENERACIÓN Z SE SIENTA MÁS ANSIOSA SOBRE EL FUTURO, PERO NO LES QUITA EL OPTIMISMO

La Gen Z mexicana está entre los más preocupados sobre el futuro de su comunidad, país y el mundo

7 de cada 10

de la Gen Z mexicana se sienten preocupados sobre el futuro de...

- ...su comunidad
67% vs. 43% total países encuestados
- ...el país
73% vs. 56% total países encuestados
- ...el mundo
75% vs. 59% total países encuestados



Sin embargo, la Generación Z mexicana se encuentra también entre las más esperanzadas respecto al futuro de su comunidad, de su país y del mundo

7 de cada 10

de la Gen Z mexicana se sienten **esperanzadas** sobre el futuro de.....

- ...su comunidad
70% vs. 58% total países encuestados
- ...el país
68% vs. 55% total países encuestados
- ...el mundo
66% vs. 50% total países encuestados

LA GEN Z MEXICANA SE SIENTE ESPECIALMENTE CONECTADA CON EL MUNDO Y SU FUTURO



70%

de la Gen Z mexicana se siente que **forman parte del mundo**
vs. 59% total países encuestados

64%

de la Generación Z en México sienten responsabilidad de **desempeñar un papel** en el futuro del mundo
vs. 56% total países encuestados

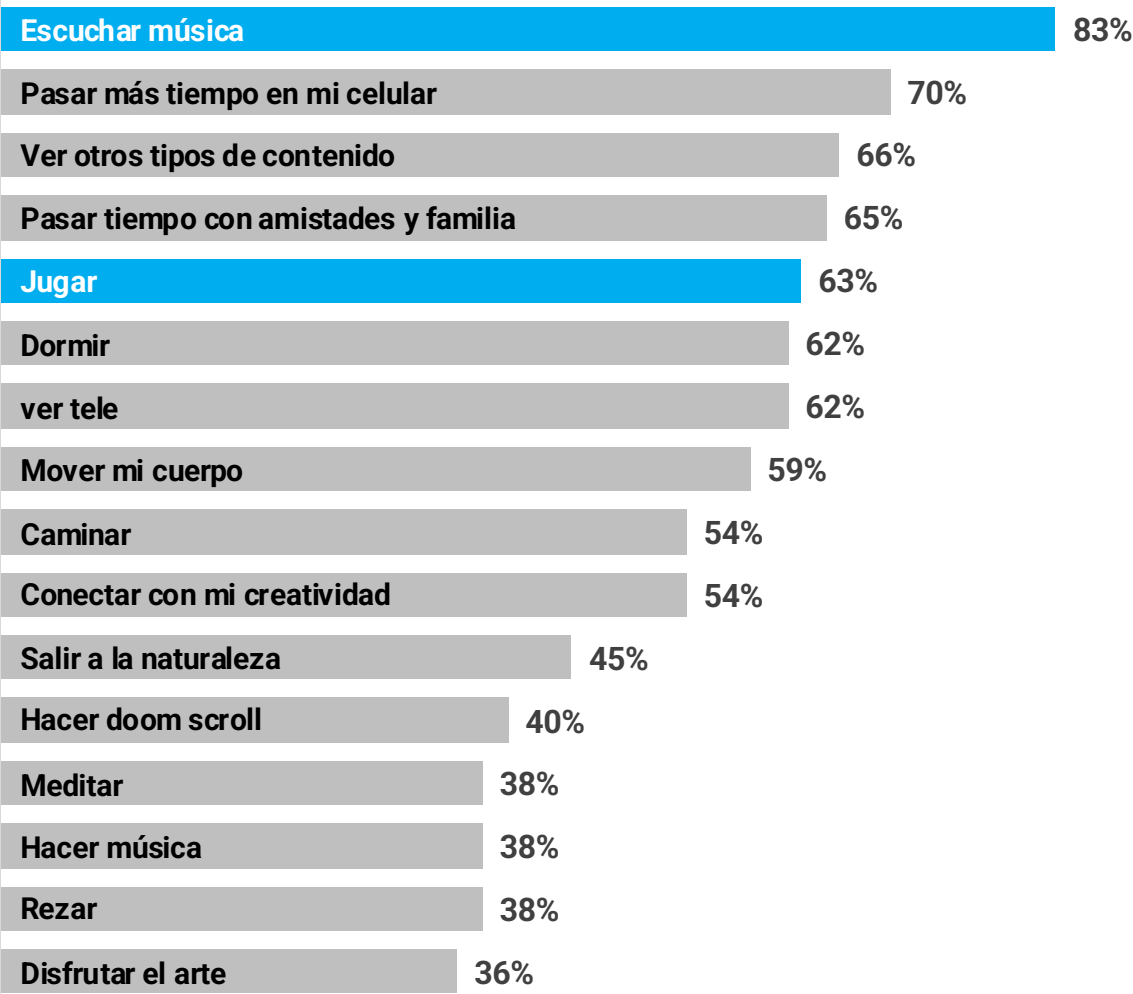
64%

de la Gen Z mexicana se sienten **empoderados para contribuir al futuro del mundo.**
vs. 48% total países encuestados

LA GEN Z RECURRE A VARIOS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO CUANDO SE SIENTEN ABRUMADA

La Gen Z mexicana es especialmente propensa a recurrir a la música y el juego

% de la Generación Z que participan en una actividad después de exponerse a contenido que los hace sentir peor:



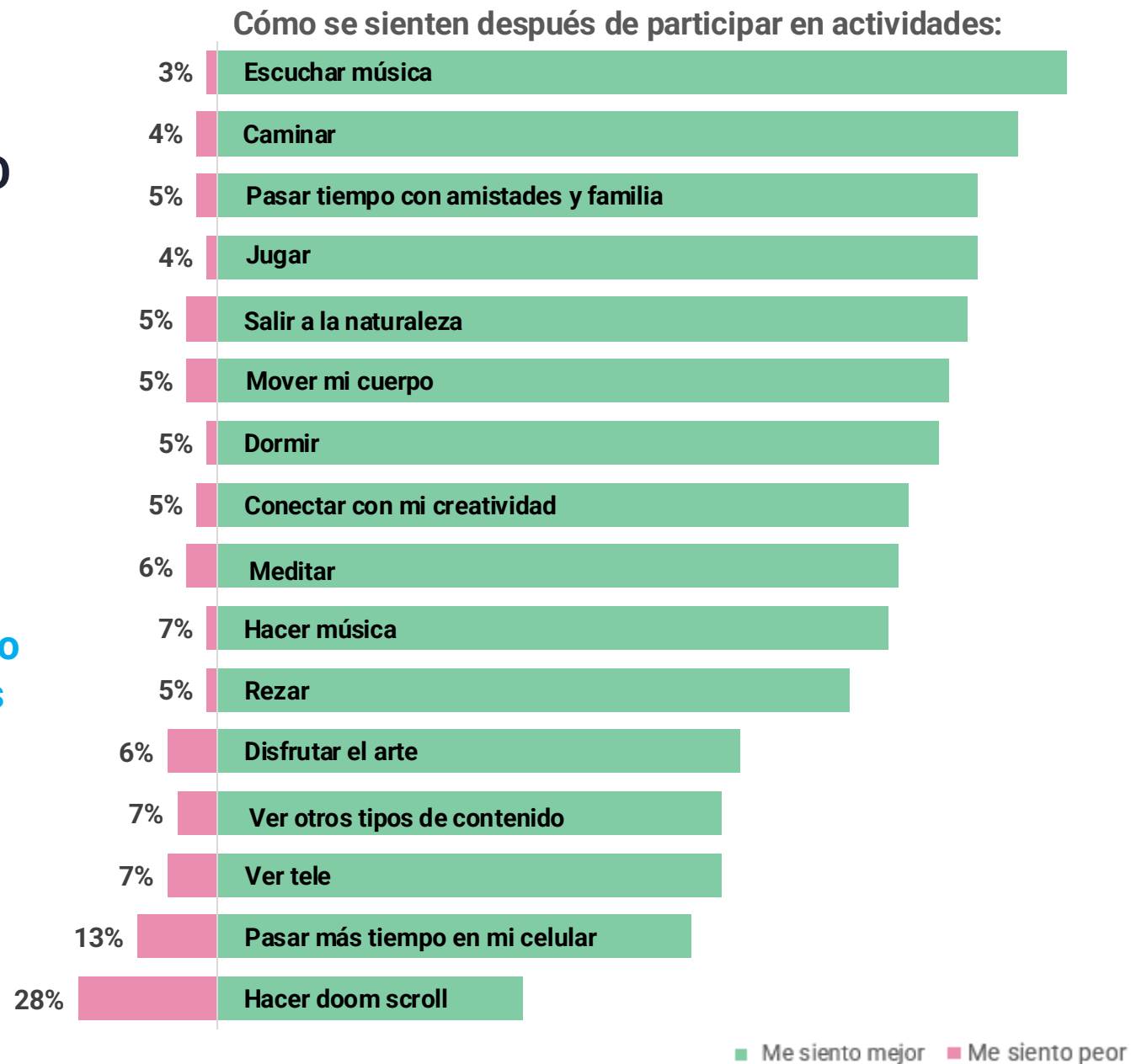
La Generación Z en México es especialmente propensa a escuchar música y jugar en comparación con los otros países encuestados

Q19: When you feel worse after being exposed to the above described pieces of content, which of the below activities or actions do you do to feel better? <Top 2 Box I always or often do this> (Total: Mexico N = 488-492)

HALLAZGOS DETALLADOS

MUCHAS DE ESTAS ACTIVIDADES MEJORAN SU ESTADO DE ÁNIMO DESPUÉS DE INVOLUCRARSE CON CONTENIDO MEDIÁTICO ABRUMADOR

La Gen Z mexicana es especialmente propensa a recuperarse, reportando mayor beneficio de estas actividades que otros países encuestados



La Generación Z en México es especialmente propensa a escuchar música y jugar en comparación con los otros países encuestados

La Generación Z mexicana tiene una actitud muy positiva: a pesar de haber vivido más crisis, sienten de manera más favorable el presente.

% que han experimentado lo siguiente en el año pasado:

72%

Cambio climático global

vs. 51% total países encuestados

64%

Incertidumbre económica

vs. 53% total países encuestados

56%

Injusticia social

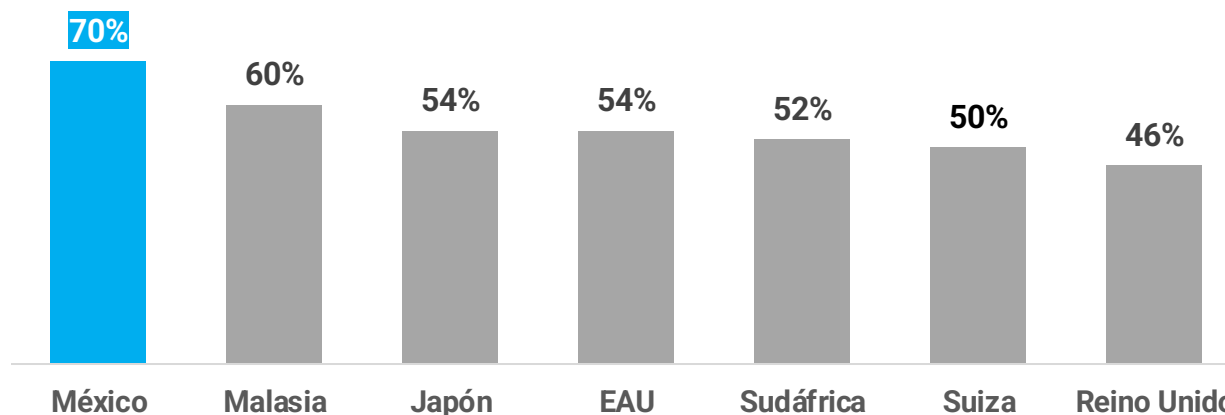
vs. 41% total países encuestados

53%

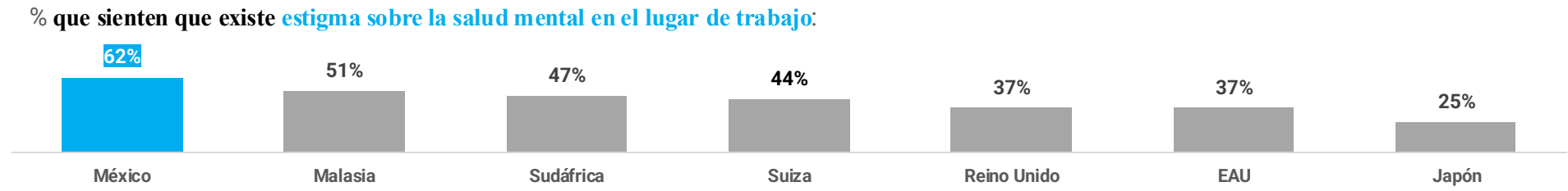
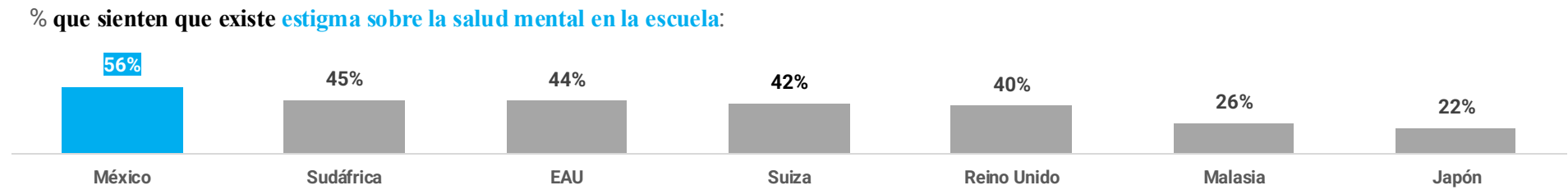
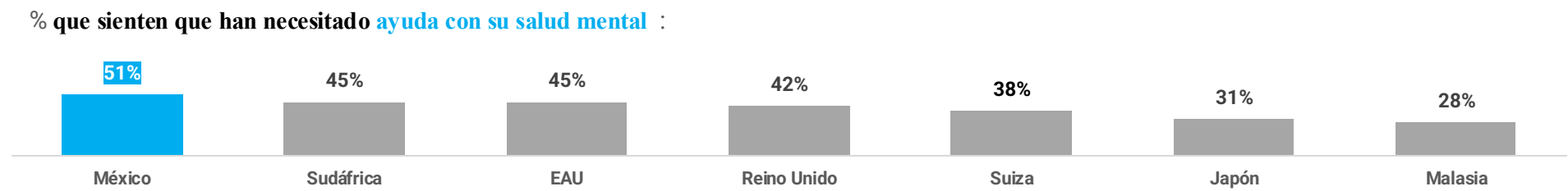
Escasez de recursos

vs. 36% total países encuestados

% que se sienten muy satisfechos con su vida actualmente:



LA GEN Z MEXICANA REPORTA MÁS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL PASADO, Y MAYOR ESTIGMA EN LA ESCUELA Y EL LUGAR DE TRABAJO



Q22B: ¿Alguna vez has sentido que necesitabas ayuda con tu propia salud mental? <Sí> (Total: México N = 787, Sudáfrica N = 778, Suiza N = 390, Japón N = 777, Reino Unido N = 987, Malasia N = 780, EE. UU. N = 973) Q22D: ¿Crees que en tu escuela existen percepciones o juicios negativos hacia las personas que hablan de su salud mental? <Sí> (Total: México N = 384, Sudáfrica N = 424, Suiza N = 217, Japón N = 436, Reino Unido N = 442, Malasia N = 415, EE. UU. N = 361) Q22E: ¿Crees que en tu lugar de trabajo existen percepciones o juicios negativos hacia las personas que hablan de su salud mental? <Sí> (Total: México N = 292, Sudáfrica N = 243, Suiza N = 125, Japón N = 273, Reino Unido N = 429, Malasia N = 286, EE. UU. N = 400)

2 de cada 3

Gen Z sienten que su salud mental en 1 año será mejor que hoy

64% vs. 50% total países encuestados

**A PESAR DE SUS
DESAFÍOS, LA GEN
Z MEXICANA
TAMBIÉN SE
SIENTE MÁS
OPTIMISTA SOBRE
EL FUTURO**

3 de cada 4

Gen Z sienten que su salud mental en 5 años será mejor que hoy

72% vs. 57% total países encuestados

LAS NOTICIAS PEGAN MÁS FUERTE, EL ESTIGMA ES MÁS PROFUNDO: LA CARGA DESIGUAL SOBRE LAS MUJERES GEN Z

Cuánto sienten las mujeres Gen Z lo siguiente versus los hombres Gen Z
En puntos porcentuales

-13 pts

49% mujeres vs. 62%
hombres

**Se sienten seguras
en su comunidad**

+12 pts

77% mujeres vs. 65%
hombres

**Se sienten abrumadas por
noticias o eventos que
suceden en su comunidad o
país, o alrededor del mundo**

+10 pts

55% mujeres vs. 45%
hombres

**Han necesitado ayuda
con su salud mental
en el pasado**

Q11: En el último año / 12 meses, ¿te has sentido abrumado(a) por las noticias o los eventos que ocurren en tu comunidad, en tu país o en el mundo? <Sí> (Total: N = 389, Mujeres N = 225, Hombres N = 160)

Q17: Mencionaste que estás expuesto(a) al siguiente tipo de contenido. ¿Podrías decirnos cómo te sientes generalmente después de leer, ver o escuchar estos contenidos? Noticias internacionales/mundiales

<Generalmente me siento peor de lo que me sentía antes de leer, ver o escuchar este tipo de contenido> (Total: N = 351, Mujeres N = 204, Hombres N = 143) Q13: Considerando las siguientes afirmaciones, por favor utiliza la escala proporcionada para indicar qué tanto estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una: Siento que, con el paso del tiempo, me iré sintiendo cada vez más abrumado(a) por las noticias y los eventos de mi comunidad, país o del mundo. <Top 2 Box De acuerdo> (Total: N = 391, Mujeres N = 228, Hombres N = 158)

MÁS FUERTES HOY, PERO ANSIOSOS POR EL MAÑANA: LA GEN Z ADOLESCENTE EN MÉXICO EQUILIBRA MAYOR BIENESTAR Y CONEXIÓN COMUNITARIA CON MÁS PREOCUPACIÓN SOBRE EL FUTURO DEL MUNDO Y SU SALUD MENTAL

Mostrando cuánto siente la Gen Z adolescente (14-17 años) lo siguiente versus la Gen Z adulta (18-25 años)

En puntos porcentuales

+26 pts

83% adolescentes vs. 57%
adultos

Se sienten
satisfacción con su
vida

+14 pts

64% adolescentes vs. 50%
adultos

Se sienten
conexión con su
comunidad

-9 pts

60% adolescentes vs. 69%
adultos

Sienten que su salud
mental será mejor en un
año

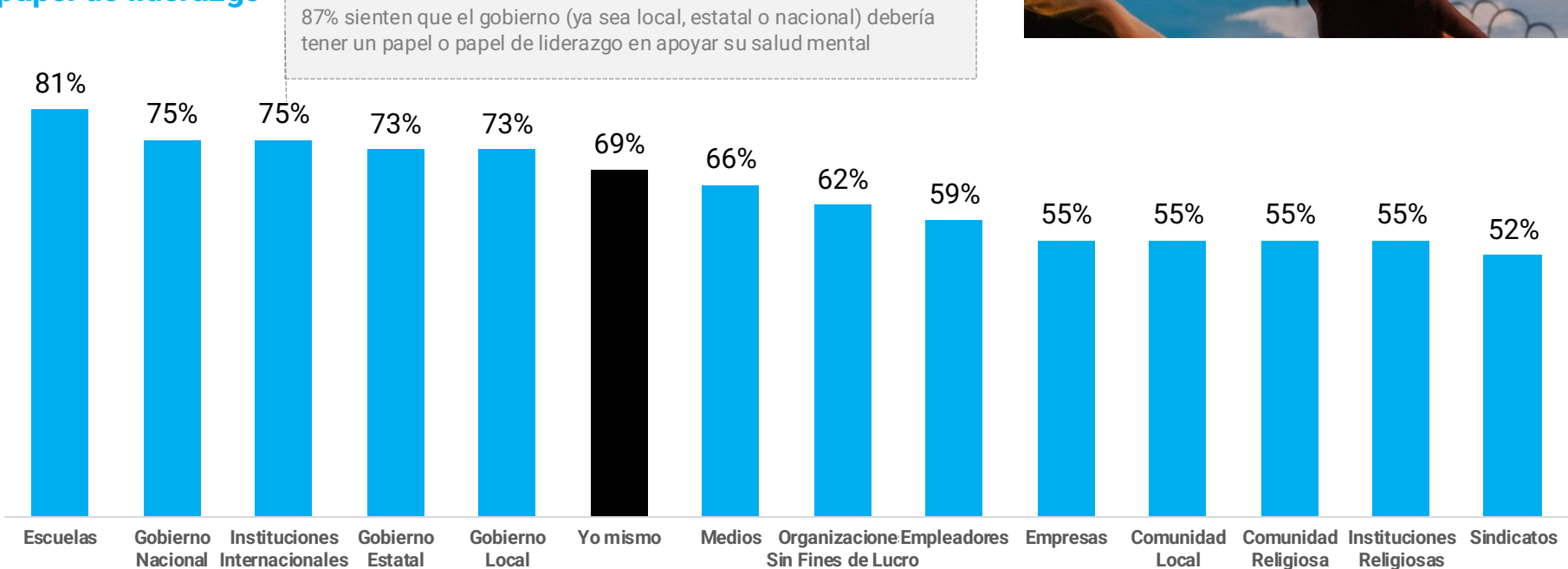
+10 pts

80% adolescentes vs. 70%
adultos

Sienten
preocupación
sobre el futuro del
mundo

MIRANDO HACIA SOLUCIONES: LA GEN Z SIENTE QUE ESTE ES UN PROBLEMA QUE REQUIERE ACCIÓN COLECTIVA Y QUIERE ESTAR AL FRENTE DE LAS DECISIONES

% de Gen Z que piensa que esta institución debería tener un papel o un papel de liderazgo



87% sienten que el gobierno (ya sea local, estatal o nacional) debería tener un papel o papel de liderazgo en apoyar su salud mental

Gobierno, Instituciones Internacionales, Escuelas, y Yo mismo fueron señalados como las principales personas o instituciones para tomar un papel de liderazgo en ayudar a los jóvenes con su salud mental



HALLAZGOS DETALLADOS

Los adolescentes Gen Z en México son más propensos a apoyarse en su comunidad, pero también a pasar tiempo en sus celulares y viendo televisión

Acciones que toman para mitigar el impacto en la salud mental de los medios

Adolescentes Gen Z

Adultos Gen Z

75%

Pasar tiempo en sus celulares

66%

71%

Pasar tiempo con amistades y familia

60%

69%

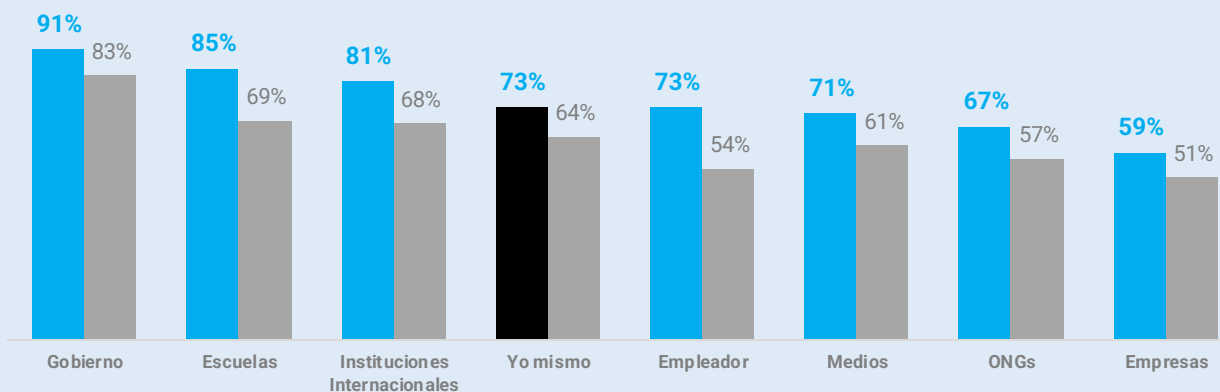
Ver tele

56%

Necesitan apoyo de las instituciones, incluyendo gobierno, sus escuelas, sus empleadores, instituciones internacionales, medios y su comunidad

% que piensa que esta institución debería tener un papel o liderar en ayudar a los jóvenes con su salud mental:

■ Adolescente Gen Z ■ Adultos Gen Z



Q19: Cuando te sientes peor después de estar expuesto(a) al tipo de contenido descrito anteriormente, ¿cuáles de las siguientes actividades o acciones realizas para sentirte mejor? Pasar tiempo en mi teléfono, pasar tiempo con amigos y familia, ver televisión <Top 2 Box Siempre o con frecuencia hago esto> (Total: México Generación Z adolescente N = 203-205, Generación Z adulta N = 243-245) / Q24: Pensando ahora en las diferentes instituciones y organizaciones que existen en nuestra sociedad, por favor indica el rol que consideras que cada una debería tener para ayudar a adolescentes y jóvenes como tú a manejar los impactos del estrés, la ansiedad o el sentirse abrumado(a) debido a las noticias o eventos que ocurren en tu comunidad, en tu país o en el mundo <Top 2 Box Debería tener un rol o liderar> (Total: México Generación Z adolescente N = 43-375, Generación Z adulta N = 101-385).

3 METODOLOGÍA

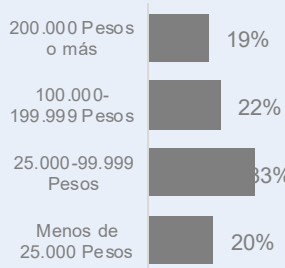
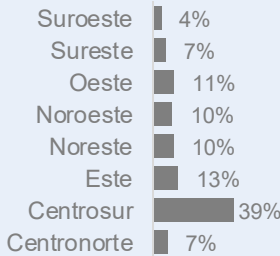
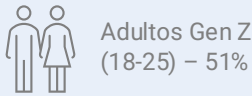
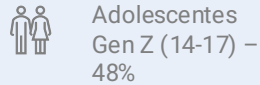


PARA ESTE ESTUDIO,
HABLAMOS CON GEN Z EN
7 PAÍSES DIFERENTES,
CON UNA BUENA
DISTRIBUCIÓN DE EDAD,
REGIÓN, GÉNERO Y
NIVELES DE INGRESOS
FAMILIARES

Realizamos un cuestionario de aproximadamente 15 minutos, donde preguntamos a adolescentes y Gen Z adultos sobre el impacto de las noticias y eventos en su salud mental.

	Número de Adultos Genz (18 – 25)	Número de Adolescent e Gen Z (14 – 17)	Total muestra Gen Z
EAU	490	502	992
Suiza	197	201	398
Japón	398	399	797
México	400	399	799
Malasia	396	396	792
Reino Unido	499	500	999
Sudáfrica	394	396	790
TOTAL	2,774	2,793	5,567

La distribución de edad, región, género, etnia (donde esté disponible), y estatus socioeconómico (donde se encuentra disponible) fue representativa de la población en línea de cada país.



UN ENFOQUE ROBUSTO Y REFLEXIVO PARA ASEGURAR DATOS VALIOSOS, PRECISOS Y ACCIONABLES

Método de Reclutamiento de Audiencia: Para asegurar neutralidad, las invitaciones a la encuesta se enviarán aleatoriamente a un panel de sujetos disponibles en una base de datos de panel de investigación de mercado. Esta es una colección grande y variada de individuos con control de calidad que están dispuestos a tomar encuestas en línea, fomentada y curada independientemente en cada país. Estos individuos son reclutados a través de una serie de métodos en línea y luego registrados después de una verificación intensiva de calidad para asegurar validez y autenticidad.

A pesar de no ser académico, este método sigue las reglas y requisitos de la investigación de mercado general de acuerdo con el Código de Conducta de la Sociedad de Investigación de Mercado y tiene fundamento científico en ciencias humanas como Sociología y Antropología.

Aportaciones de expertos clave:

- Especialistas de programa UNICEF.
- UNICEF Innocenti Oficina Global de Investigación y Prospectiva.
- Revisión independiente del comité de ética.

UTILIZANDO ESCALAS CON VALIDACIÓN ACADÉMICA PARA MEDIR EL BIENESTAR

Para asegurar que nos basemos en la vanguardia del pensamiento académico, la escala WHO-5 fue seleccionada como el determinante del bienestar mental. Esto fue por las siguientes razones:

- Apropiaada para la edad (se consideró apropiada para individuos de 9 años en adelante)
- Ampliamente aplicable culturalmente (fue validada en más de 30 países e idiomas diferentes)
- Simplicidad (es un instrumento de 5 declaraciones, 1 pregunta)
- Relevancia

ESCALA

Por favor responde a cada artículo marcando una casilla por fila, respecto a cómo te sentiste en las últimas dos semanas.

	RANDOMIZE	Todo el tiempo	Casi siempre	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	A veces	Nunca
1	Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
2	Me he sentido calmado y relajado	5	4	3	2	1	0
3	Me he sentido activo y vigoroso	5	4	3	2	1	0
4	Me desperté sintiéndome fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
5	Mi vida diaria ha estado llena de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0

PUNTUACIÓN:

La puntuación bruta se calcula sumando las cifras de las cinco respuestas. La puntuación bruta va de 0 a 25, 0 representando la peor calidad de vida posible y 25 representando la mejor calidad de vida posible. Para obtener una puntuación porcentual que va de 0 a 100, la puntuación bruta se multiplica por 4.

Alto	Puntuación por encima de 76 puntos
Medio	Puntuación de 51-75
Bajo	Puntuación de 50 y por debajo



Global Coalition for
YOUTH MENTAL HEALTH

UNICEF-LED GLOBAL COALITION FOR YOUTH MENTAL HEALTH | 2025 REPORT ON YOUTH PERCEPTIONS OF MENTAL HEALTH