

Encuesta Internacional 2024 sobre Tendencias y Creencias sobre la Salud Cerebral entre Expertos y "early adopters"

Método

Los suscriptores del boletín de noticias de SharpBrains fueron invitados por correo electrónico a responder una encuesta anónima, en inglés, desde el 21 de diciembre de 2023 hasta el 15 de enero de 2024
 n = 2107 respuestas. La encuesta está diseñada para identificar tendencias emergentes con implicaciones futuras, no las creencias actuales de la población en general.

I. Por favor, comparte tu reacción rápida a las siguientes declaraciones

(1 Totalmente en desacuerdo, 2 En desacuerdo, 3 Neutral, 4 De acuerdo, 5 Totalmente de acuerdo)

(Nota: Las declaraciones siguientes se presentan en orden de mayor a menor nivel de acuerdo)

"Los médicos deberían monitorizar la salud cognitiva de forma sistemática, especialmente cuando recetan nuevos medicamentos"

Totalmente de acuerdo	65%
De acuerdo	26%
Neutral	6%
En desacuerdo	2%
Totalmente en desacuerdo	1%

"Las empresas deberían esforzarse más por incorporar la salud cerebral y mental en las actividades de salud y formación"

Totalmente de acuerdo	55%
De acuerdo	30%
Neutral	13%
En desacuerdo	1%
Totalmente en desacuerdo	1%

"Mi proveedor de salud proporciona un excelente cuidado de la salud cerebral y mental"

Totalmente de acuerdo	9%
De acuerdo	11%
Neutral	35%
En desacuerdo	23%
Totalmente en desacuerdo	22%

II. ¿Qué método/s de salud/ mejora cerebral has probado en los últimos five años que hayan tenido resultados positivos claros en tu propia mente y vida? (Selecciona todos los que apliquen)

Ejercicio físico	87%
Mejora de la nutrición	65%
Higiene del sueño	59%
Meditación	50%
Terapia cognitivo-conductual	32%
Entrenamiento cognitivo	24%
Biorretroalimentación/ neuroretroalimentación	12%

III. Ahora, por favor, indica lo importante que son las siguientes funciones cerebrales, en tu opinión, para prosperar personal y profesionalmente en nuestra sociedad moderna

(1 No importante, 2 Neutral, 3 Importante, 4 Muy importante):

(Las respuestas se ordenan de mayor a menor importancia media)

"La capacidad de manejar situaciones estresantes"

Muy importante	75%
Importante	20%
Neutral	5%
No importante	

"El poder de concentración para evitar distracciones"

Muy importante	59%
Importante	37%
Neutral	4%
No importante	

"La capacidad de reconocer y reducir sesgos cognitivos"

Muy importante	53%
Importante	39%
Neutral	8%
No importante	

"Ser capaz de reconocer y regular las emociones"

Muy importante	53%
Importante	38%
Neutral	8%
No importante	1%

"Ser capaz de reconocer y regular los patrones de pensamiento"

Muy importante	51%
Importante	36%
Neutral	12%
No importante	1%

"Procesar nueva información rápidamente"

Muy importante	46%
Importante	43%
Neutral	11%
No importante	

"Recordar caras y nombres de personas"

Muy importante	35%
Importante	43%
Neutral	18%
No importante	4%

IV. Finalmente, ¿cuál es el problema más importante que ves en el campo de la salud cerebral? (pregunta abierta)

(Nota: Se categorizaron las respuestas abiertas y se presentan en orden de porcentaje decreciente)

Concienciación pública sobre la ciencia del cerebro	35%
Cómo navegar afirmaciones contradictorias	28%
Falta de una evaluación clara	19%
Falta de investigación suficiente	12%
Otros	6%

V. Perfil demográfico

Edad	
< 30	6%
30-49	22%
50-69	43%
> 69	15%
Sin respuesta	14%

Sexo	
Masculino	35%
Femenino	49%
Sin respuesta	15%

Nivel de estudios más alto alcanzado	
Título de graduado escolar	6%
Diplomatura/ Licenciatura Universitaria	30%
Posgrado/ Doctorado	44%
Sin respuesta	20%

Ingreso bruto del hogar (antes de impuestos)	
< \$30,000	14%
\$30,000 a \$59,999	15%
\$60,000 a \$99,999	18%
\$100,000 a \$149,999	17%
> \$150,000	16%
Sin respuesta	20%