

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% |