

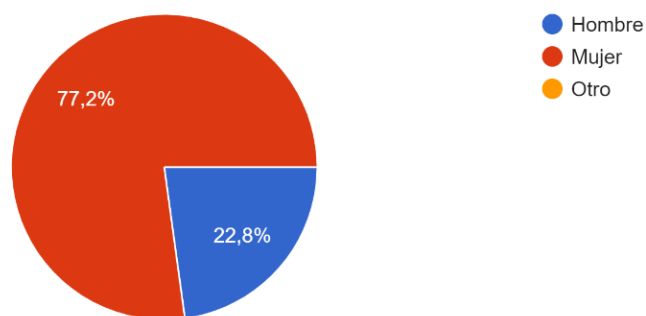
La ansiedad y el estrés ante el confinamiento como consecuencia del Covid-19. Resultados de la encuesta.

Esta encuesta se realizó entre las fechas del 31 de marzo al 10 de abril de 2020 con el fin de comprobar como está afectando este confinamiento a la población. Para esto la encuesta ha sido divulgada por redes sociales para su realización.

Las preguntas junto con sus resultados han sido las siguientes:

Sexo

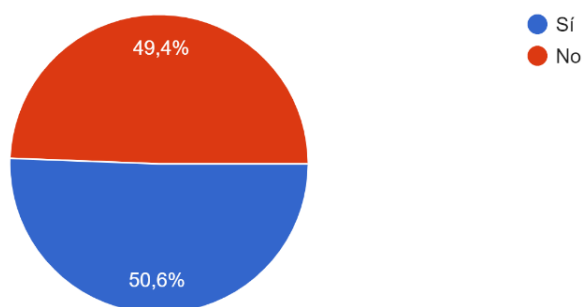
429 respuestas



En esta primera pregunta observamos que aproximadamente 3 de cada 4 personas que han rellenado el cuestionario son de sexo femenino, por lo tanto, hay que tener en cuenta este dato a la hora de estudiar los resultados obtenidos.

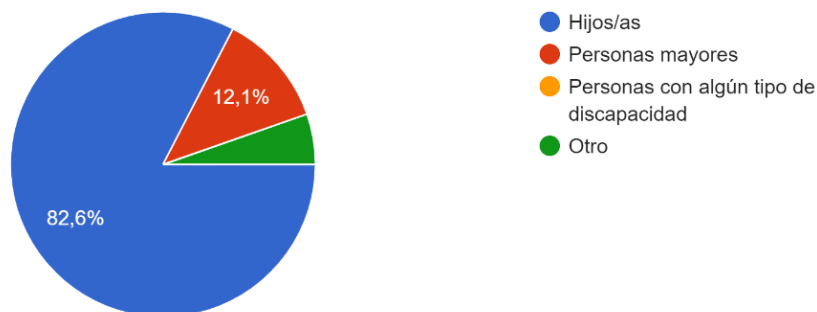
¿Tiene usted persona/s a su cargo?

429 respuestas



En caso afirmativo, responda a quien tiene a su cargo.

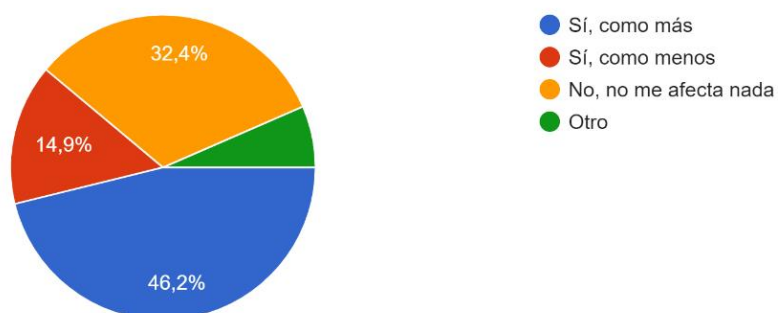
224 respuestas



Aproximadamente la mitad de los encuestados tienen gente a su cargo siendo estos en su mayoría hijos seguido de personas mayores.

¿Ha notado algún cambio en sus hábitos de alimentación en esta cuarentena?

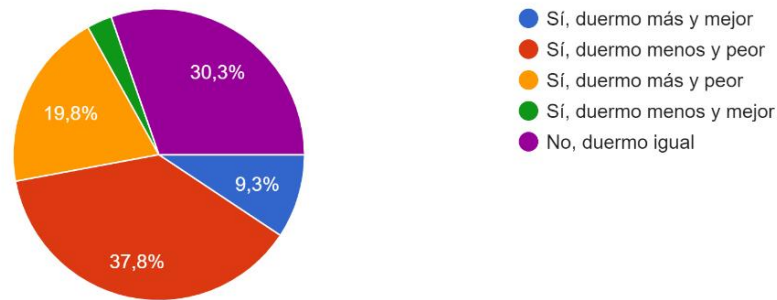
429 respuestas



Gran parte de los encuestados han visto sus hábitos de alimentación alterados, tanto por calidad como por cantidad. Bien es cierto que casi 1/3 de personas no han alterado su alimentación durante este confinamiento.

¿Ha notado algún cambio en su patrón del sueño?

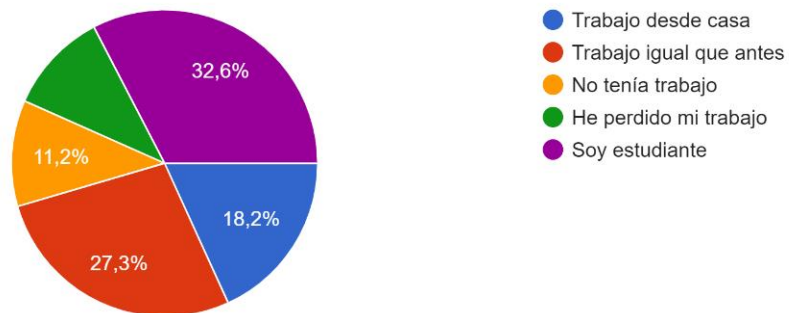
429 respuestas



En cuanto los cambios en el patrón del sueño el mayor porcentaje corresponde a las personas que afirman dormir menos y peor. Estos dos factores pueden ser signos que nos pueden hacer ver que su estado emocional haya podido ser alterado durante esta cuarentena

¿Cómo es su situación laboral actualmente durante este confinamiento?

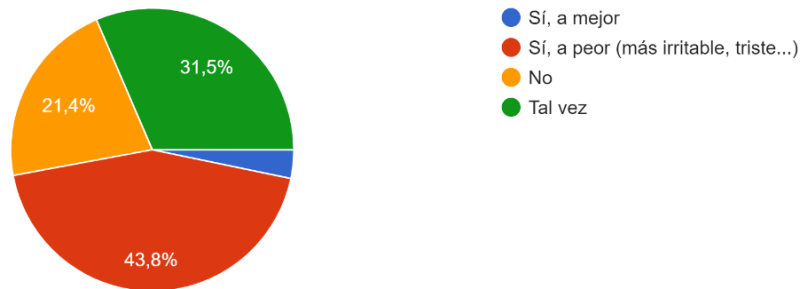
429 respuestas



Se puede observar que la situación en la que se encuentran actualmente el 30% de las personas encuestadas ha cambiado, puesto que el 10,7% han perdido su trabajo y el 18,2% trabajan desde casa, esto puede ocasionar que por una parte las personas que han perdido su empleo puede afectar negativamente a su estado de ánimo, mientras que las personas que trabajan desde casa pueden haberles producido estrés por exceso de trabajo y/o adaptarse a su nueva situación laboral.

¿Ha cambiado su estado del ánimo durante esta cuarentena?

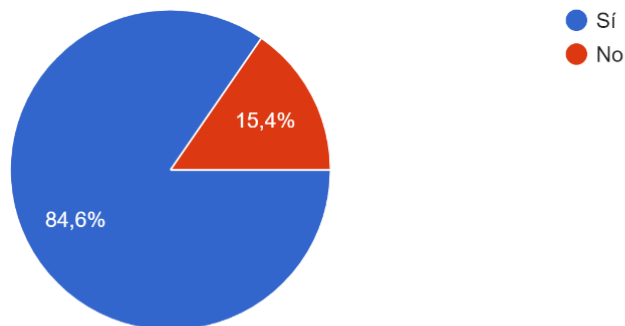
429 respuestas



También se observa que casi la mitad de los encuestados afirman que su estado de ánimo ha empeorado considerablemente en este confinamiento

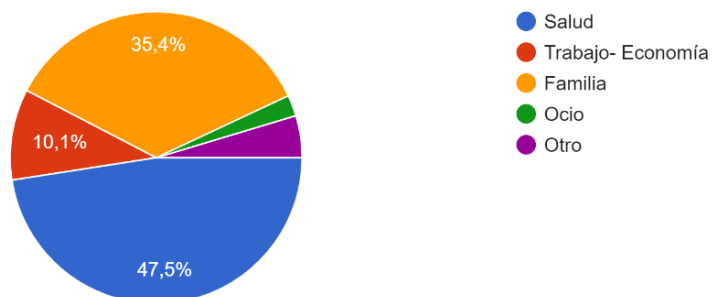
¿Han cambiado sus prioridades/ preocupaciones ante esta crisis?

429 respuestas



En caso afirmativo, dínos cuál es tu mayor preocupación.

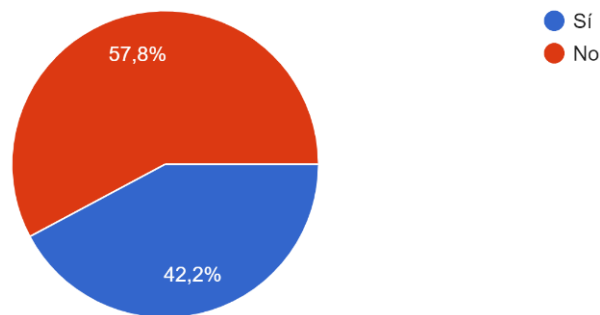
387 respuestas



Como era de esperar el 85% de los encuestados corroboran que sus prioridades o preocupaciones han cambiado ante esta crisis, dentro de estas destacamos con casi un 50% la Salud y un 35,4% la Familia. Estos resultados son situacionales debido a esta crisis.

¿Pasas la mayor parte del tiempo pensando en la crisis del Covid-19?

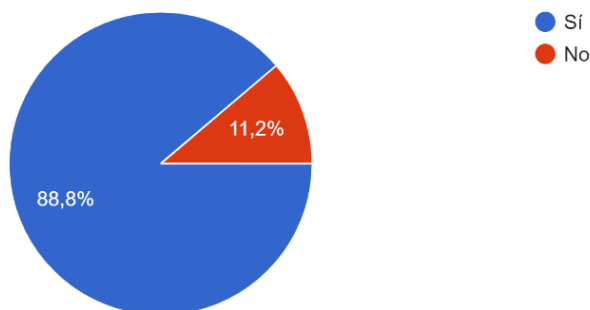
429 respuestas



Un 42,2% de las personas pasan la mayor parte del tiempo pensando en esta crisis por lo que puede ser un factor que conlleve a presentar alguna alteración en su estado emocional.

¿Tiene alguna actividad diaria para desconectar? (salir a aplaudir, hacer deporte...)

429 respuestas



Finalmente, como punto positivo podemos destacar que casi un 90% de las personas que han realizado la encuesta realizan alguna actividad para desconectar lo que puede ayudar a llevar una situación más cómoda y fácil. Dentro de las actividades realizadas se encuentran sobre todo en hacer deporte, así como salir a aplaudir para interactuar con los vecinos, además de recursos audiovisuales y contenido multimedia como series, TV, redes sociales...