

Los jóvenes entre 18 y 39 años reflejan un menor auto-cuidado emocional y presentan más ansiedad, depresión y sentimientos de soledad que las personas mayores de 60

- Así se desprende de un estudio de la Universidad Complutense y Grupo 5 sobre el impacto psicológico y la resistencia de la población española ante la COVID19.
- Un 70% de las personas que han participado reconoce sentimientos como nerviosismo y angustia y más de la mitad señala ser incapaz de dejar de preocuparse y controlar sus inquietudes.
- Las mujeres parecen tener un mayor número de problemas relacionados con el estado de ánimo, mientras que los varones los tienen en mayor medida de ansiedad y post-traumáticos.
- Transportes y cuerpos de seguridad son los sectores que reportan peor estado de ánimo y mayores síntomas de estrés postraumático, mientras que el dedicado a la comunicación revela más síntomas de tipo somático.

Madrid, 20 de abril de 2020.- La cátedra Contra el Estigma de Grupo 5 y la Universidad Complutense de Madrid, - dirigida por el catedrático de Evaluación y Diagnóstico Psicológico de la UCM, **Manuel Muñoz**, - está analizando el impacto psicológico del Covid-19 y la situación de confinamiento derivada del estado de alarma decretado por el Gobierno para combatir la propagación del virus (Psi-Covid-19).

Los primeros resultados del estudio recogidos y el informe adjunto, dan cuenta del impacto psicológico que la situación actual está teniendo sobre la población española mayor de edad, durante las primeras semanas de confinamiento: del 21 al 29 de marzo de 2020.

La muestra en esta primera evaluación se ha compuesto de un total de 3.473 personas, formada por población general. Se trata de un estudio dinámico y longitudinal que permitirá conocer el impacto de la situación en tres momentos temporales: desde el inicio de la situación de cuarentena y primeras semanas de alarma, una evaluación pasadas de cuatro a tres semanas de cuarentena y una última medición una vez superada la situación de alarma y emergencia decretadas, lo que permitirá ofrecer una panorámica de la situación real de la población en cada uno de los momentos clave del confinamiento.

¿Cómo afecta la situación a nuestra salud psicológica?:

En cuanto al estado de ánimo, más de la mitad de las personas entrevistadas (60%) indican que han sentido poco interés o placer en hacer cosas y se han sentido varios días decaídas, deprimidas o sin esperanzas. El 15% ha tenido esa sensación más de la mitad de los días.

Asimismo, un 70% de las personas que han participado en el estudio reconoce haberse sentido, durante algunos días, nerviosas, angustiadas o tensas y más de la mitad; un 55%, han sentido que no eran capaces de dejar de preocuparse o de controlar la preocupación.

Por tramos de edad, **los más jóvenes, los que tienen entre 18 y 39 años, son los que presentan más ansiedad, depresión y síntomas somáticos, así como un mayor sentimiento de soledad y falta de compañía. Por el contrario, los mayores de 60 se muestran más tranquilos y reconocen controlar mejor sus emociones**, aunque refieren un mayor sentimiento de discriminación ante la enfermedad que los jóvenes.

En cuanto al sentimiento de soledad, un 45 % de la muestra dice sentir que le falta compañía (el 11% lo siente a menudo). Un 37% reconoce que se ha sentido algunas veces aislado de los demás (el 16% a menudo) y el 25% se han sentido excluidas o discriminadas por sus vecinos (5% a menudo), siendo los jóvenes (18-39) los que más soledad han sentido y los que reflejan un menor auto-cuidado emocional.

¿Cómo estamos haciendo frente al confinamiento?

Respecto al apoyo social durante el confinamiento, tres de cada cuatro encuestados dice poder hablar de sus problemas con su familia y amistades obteniendo apoyo cuando lo necesitan; las personas casadas o con pareja de hecho reportan los mayores niveles de apoyo social percibido.

Ante una situación dolorosa o complicada, como la provocada por el Covid-19, **el 96% intenta regular sus emociones, pero sólo el 60% lo consigue** la mayoría de las veces. Casi el 90% de las personas encuestadas se siente en paz consigo mismo, tres de cada cuatro sigue creyendo que su vida tiene pleno sentido y más de la mitad mantienen un sentimiento de armonía interior. Mostrando mejor situación los mayores de 60 años

Aunque los factores de riesgo y de protección no son completamente idénticos para cada tipo de problema psicológico analizado, se puede avanzar un comentario general sobre los factores de riesgo y protectores comunes más relevantes puestos de manifiesto en el estudio actual. Así **los principales factores de riesgo, detectados en esta primera fase, son: Ser joven (entre 18 y 39 años); estar solteros y sin pareja ni empleo; tener trastornos psicológicos o enfermedades pulmonares o cardiovasculares previas, así como convivir con personas diagnosticadas de Covid o manifestar síntomas.**

Gabinete de Comunicación

Avenida de Séneca, 2. 28040 Madrid

Teléfono: 91 394 36 06/+34 609 631 142

gprensa@ucm.es www.ucm.es



Por el contrario, en cuanto a los factores protectores se detectan variables como una situación económica saneada, tener hijos o pareja, ser mayor de 60 años, o disponer de información fiable y suficiente sobre el Covid-19, pero no excesiva.

Algunas variables analizadas muestran resultados algo más complejos que merecen un comentario específico y un seguimiento en las siguientes oleadas del estudio. Así, **las mujeres parecen tener un mayor número de problemas relacionados con el estado de ánimo, mientras que los varones los tienen en mayor medida de ansiedad y post-traumáticos.**

Los sectores profesionales dedicados a los transportes y los cuerpos de seguridad son aquellos que reportan peor estado de ánimo, ansiedad y síntomas de estrés postraumático, mientras que el dedicado a la comunicación revela más síntomas de tipo somático. Debe considerarse que los sanitarios, aunque ya presentaban niveles elevados de malestar, se encontraban al inicio de la situación y no habían llegado a los niveles de saturación e impacto actuales.