

EL PSICÓLOGO: EL PROFESIONAL MÁS CONSULTADO POR PROBLEMAS EMOCIONALES DURANTE LA PANDEMIA, SEGÚN EL CIS

Susana Villamarín y Aída de Vicente

Desde que comenzó la pandemia por COVID-19 en el mes de marzo y, hasta ahora, un 7,3% de los españoles ha tenido que recurrir a ayuda profesional debido a su estado de ánimo o situación emocional; de estos, más de un 50% ha acudido a un/a psicólogo/a.

Esta es una de las principales conclusiones del primer estudio sobre «efectos y consecuencias del coronavirus», publicado por el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

El estudio, realizado entre el 23 y el 31 de octubre, se basa en los datos pertenecientes a entrevistas realizadas a una muestra de 2.861 personas de ambos sexos de 18 y más años.

Las conclusiones del CIS ponen de manifiesto cómo la pandemia del COVID-19 ha impactado -y está impactando- en la salud mental de los españoles y las españolas. Entre sus principales conclusiones, se encuentran las siguientes:

- ✓ Los efectos negativos sobre la salud y el bienestar emocional es una de las mayores preocupaciones de los/as españoles/as, manifestadas por un 17,5% de los/as encuestados/as, por detrás de la salud física (29,2%) y de la economía y el empleo (21,2%).
- ✓ Desde que se declaró el estado de alarma por el coronavirus, el 83,2% de los españoles y las españolas afirma haber sentido inquietud al ver las calles y comercios vacíos, o casi vacíos, el 78,4% por la suspensión de



Foto: Anna Shivets
Fuente: pexels
Fecha descarga: 13/01/21

los contactos y relaciones cara a cara con sus familiares, amigos/as y vecinos/as, el 78,2% siente inquietud y temor ante el futuro, el 59,5% miedo a no poder recuperar su vida tal como era antes de la pandemia, y el 58,4%

de los/as españoles/as admite que se le ha pasado por cabeza que puede llegar a morir por el coronavirus.

- ✓ La preocupación es el sentimiento más frecuente entre los españoles, seguido de la ansiedad.



- ✓ Para el 79,3%, la crisis del coronavirus ha tenido efectos en la salud emocional de todas las personas, mientras que un 19,0% considera que el impacto ha sido mayor en la salud emocional de quienes la han sufrido directamente, como los/as sanitarios/as, ancianos/as, etc.
- ✓ Por otro lado, durante el tiempo que duró el confinamiento, el 83,8% revela no haber recibido ayuda de familiares, vecinos/as o amigos/as que no viven en su mismo domicilio para hacer la compra, comprar medicinas, acompañarle/a, etc.
- ✓ En ese período, un 42,9% manifiesta haber acudido a un/a familiar para hablar cuando se sentía deprimido/a, un 24,4% contactaron con un/a amigo/a, vecino/a o conocido/a y solo un 3,9% consultó a un/a profesional u organización.
- ✓ Toda esta situación de pandemia ha provocado que, a lo largo de estos meses, algunas personas hayan reflexionado sobre distintos aspectos de su vida, tomando decisiones y estableciendo propósitos, entre ellos, la mejora de la salud, señalada por un 51,6%.
- ✓ Las conexiones por videollamada con familiares o amigos/as (81,7%) y estar más pendiente de los/as miembros de su familia (contactando más por teléfono con su padre/madre, supervisando las tareas escolares de su/s hijo/a/s, etc.) (83,6%) son las actividades que más han incrementado su frecuencia, en comparación con la situación previa a la pandemia.
- ✓ Desde que cambiaran nuestras vidas en el mes de marzo y hasta ahora, un 7,3% afirma haber tenido que recurrir a algún tipo de ayuda profesional debido a su estado de ánimo o situación

emocional; de ellos, más de un 50% acudió a un/a psicólogo/a.

Esta búsqueda de ayuda profesional se dio también durante los doce meses anteriores al período de pandemia: antes de marzo de 2020, un 8,6% recurrió en algún momento a alguna ayuda profesional debido a su estado de ánimo o situación emocional, siendo el psicólogo el profesional señalado por el 63,8%.

- ✓ En algunos casos (12%) han sido los familiares quienes han buscado ayuda profesional por problemas psicológicos desde marzo, siendo el/la psicólogo/a la mejor opción para el 60,1%. Esta tendencia se observa también antes de la pandemia: en un 11,5% de los casos los familiares habrían acudido a consulta por este tipo de problemas, eligiendo el/la psicólogo/a un 70,6%.

Nadie duda ya del impacto que está teniendo la situación de pandemia por COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Si bien aún es difícil estimar con precisión las consecuencias psicológicas y emocionales de la pandemia, en los últimos meses han surgido varios estudios que señalan la aparición de diversos síntomas, como ansiedad (incluido el trastorno de estrés postraumático), depresión y/o insomnio, entre otros muchos. Los datos del estudio del CIS avalan este impacto y evidencian la necesidad de cuidar la salud mental y el bienestar emocional de las personas, especialmente en la época actual, en la que los y las profesionales de la Psicología se han convertido en figuras clave a la hora de buscar ayuda.

Se puede acceder al Barómetro través del siguiente enlace:

www.infocoponline.es/pdf/CIS2020.pdf



Foto: cottandro
Fuente: pexels
Fecha descarga: 15/01/21