

# Un equipo interuniversitario de investigación realiza un estudio sobre el impacto psicológico de la COVID-19 y el confinamiento en la población

- Destaca una sensación de incertidumbre, pero también de irrealidad. En el caso de las mujeres, un 48% manifiesta haber tenido esta sensación
- Un 46% de la población ha manifestado un aumento del malestar psicológico durante el confinamiento
- Un 44% de los participantes ha señalado que ha disminuido su optimismo y confianza. Las personas que han visto empeorada su situación laboral, las que han tenido sintomatología o diagnóstico de COVID-19, y las mujeres, son los grupos en los que este porcentaje ha sido mayor
- La investigación ha sido liderada por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) y en la misma han participado investigadores e investigadoras de la Universidad de Barcelona (UB), la Universidad de Murcia (UM), la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, la Universidad de Granada (UGR) y la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)
- Se ha realizado un estudio cualitativo y también un análisis cuantitativo. En ambos han participado un total de 6.829 personas de entre 18 y 92 años de todas las Comunidades Autónomas

El Ministerio de Universidades ha apoyado una investigación exhaustiva sobre los efectos de la COVID-19 y el confinamiento en la población española. Ha sido liderada por la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), y en ella han participado investigadores e investigadoras de la Universidad de Barcelona (UB), la Universidad de Murcia (UM), la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, la Universidad de Granada (UGR) y de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). La investigación ha contado con la participación de un total de 6.829 personas de entre 18 y 92 años de todas las Comunidades Autónomas.

## Resultados

En el informe Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento el 46% de las personas encuestadas afirman que han experimentado un aumento en su malestar psicológico general, porcentaje que ha sido mayor en el caso de las personas afectadas por COVID-19, las mujeres y las personas más jóvenes.

Destacan a su vez las sensaciones de irrealidad entre la población que ha participado en la investigación. El 38% de hombres y el 48% de mujeres informaron haber tenido sentimientos de irrealidad, de los cuales casi un 8% y un 15%, respectivamente, lo calificaron como «mucho incremento».

Si se atiende a indicadores de ansiedad/miedo, destaca el porcentaje de personas en las que se ha incrementado la incertidumbre (78%), mayor entre aquellas que han tenido sintomatología o diagnóstico de COVID-19 y entre las que han perdido su empleo temporal o definitivamente; la mayor preocupación por padecer o contraer una enfermedad grave (COVID-19 u otras), que se acentúa notablemente entre las personas mayores de 60 años (76%); y el aumento del miedo a perder a los seres queridos, especialmente entre las personas afectadas por COVID-19 (83%).

Asimismo, es destacable el incremento de los sentimientos depresivos, pesimistas o de desesperanza, que se ha producido en el 43% de la población. Esta tendencia es mayor en las personas que han tenido síntomas o diagnóstico de COVID-19, en las que están pasando el confinamiento solas, en mujeres, en aquellas que han perdido su trabajo y en los grupos de menor edad.

Un 44% de los participantes ha señalado que ha disminuido su optimismo y confianza. Las personas que han visto empeorada su situación laboral, las que han tenido sintomatología o diagnóstico de COVID-19, y las mujeres, son los grupos en los que este porcentaje ha sido mayor. Los sentimientos de vitalidad y energía han empeorado, ya que un 49% manifiesta que han disminuido. De nuevo, este efecto es mayor en mujeres, en grupos más jóvenes, en personas afectadas por COVID-19, con peor situación laboral y en zonas con mayor incidencia de la pandemia.

En general, se ha observado un aumento de los sentimientos de irritabilidad y enfado (47%) y de los cambios de humor (45%), siendo este aumento mayor en los grupos de menor edad, en las mujeres y en quienes han tenido síntomas o diagnóstico de COVID-19.

Con respecto a los cambios conductuales, los resultados más destacables son los siguientes: más del 40% de las personas participantes señaló que ha incrementado el consumo de alimentos de alto contenido calórico, mientras que el 46% redujo la práctica de ejercicio físico, siendo esta reducción más notable a medida que crece la edad. También resulta destacable el gran porcentaje de personas que ha utilizado en mayor medida las redes sociales (superior al 70%), el de personas que dedica más tiempo a ver la televisión (67%), y el mayor uso de videojuegos, especialmente entre los más jóvenes (llegando a un 64%).

#### **Equipo de investigación**

El equipo de investigación de este proyecto lo constituyen Juana Gómez Benito, catedrática de Psicometría de la Universidad de Barcelona; M.<sup>a</sup> Dolores Hidalgo, catedrática de Psicometría de la Universidad de Murcia; José Pedro Espada, catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad Miguel Hernández; José Luis Padilla, catedrático de Psicometría de la Universidad de Granada; Miguel Ángel Santed, profesor titular de Personalidad, Evaluación y Tratamiento psicológico de la UNED; Arantxa Gorostiaga, profesora titular de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la UPV/EHU y, como investigadora principal, Nekane Balluerka, catedrática de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la UPV/EHU.

Se puede consultar el informe completo *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento* [aquí](#)